FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
214. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 12. SEPTEMBER 2017

Talinn hafa svikið áfram eftir starfslok sem forstjóri

Hvorki lögreglan né forsvarsmenn kísilversins United Silicon hafa náð tali af Magnúsi Garðarssyni, fyrrverandi forstjóra, sem kærður hefur verið fyrir að hafa dregið sér yfir hálfan milljarð króna frá fyrirtækinu. Sagt er að Magnús hafi haldið svikunum áfram eftir að hann hætti störfum frá fyrirtækinu.

LÖGREGLUMÁL Magnús Garðarsson, fyrrverandi forstjóri United Silicon, er talinn hafa dregið sér um hálfan milljarð króna frá fyrirtækinu sem kært hefur Magnús til héraðssaksóknara.

Magnús er einnig sakaður um að halda áfram svikum eftir að hann hætti í stjórn United Silicon og haft samband við ítalska fyrirtækið Tenova Pyromet eftir að hann var hættur afskiptum af rekstri kísilversins.

Málið mun hafa undið upp á sig við endurskipulagningu og ósk United Silicon um greiðslustöðvun. Sagt er að komið hafi á daginn að hugmyndir fyrirtækisins um skuldir við Tenova Pyromet hafi verið fjarri lagi.

Sagt er að fjármagnið hafi ratað á bankareikninga fyrirtækja erlendis og nú sé verið að rekja slóð þess.

„Upphæðirnar virðast vera yfir hálfan milljarð íslenskra króna,“ segir Karen Kjartansdóttir, upplýsingafulltrúi United Silicon.

Auðun Helgason, fyrrverandi stjórnarmaður í United Silicon og starfandi framkvæmdastjóri er framkvæmdir við verksmiðjuna hófust, kvaðst í gær ekki hafa kynnt sér málið.

„Ég hef ekki heyrt í Magnúsi síðan í maí eða júní en það er mjög sorglegt ef málið er komið í þennan farveg, en ég get ekki tjáð mig um þetta,“ sagði Auðun.

> Samkvæmt þeim gögnum og athugunum sem fyrirtækið hefur farið í kemur ekkert annað fram en að aðeins einn maður hafi verið viðriðinn þetta og vitað af því hvernig í pottinn var búið.
>
> Karen Kjartansdóttir, upplýsingafulltrúi United Silicon

Magnús Garðarsson, fyrrverandi forstjóri United Silicon

» Haldið er fram að Magnús Garðarsson hafi skrifað tilhæfulausa reikninga.

Ekki hefur náðst í Magnús Garðarsson þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir. Hann er erlendis og hafa hvorki lögregluyfirvöld né forsvarsmenn fyrirtækisins náð tali af Magnúsi.

– sa / sjá síðu 8

Martröð í uppsiglingu Í dag hefst endurnýjun stofnlagnar fyrir kalt vatn yfir Kringlumýrarbraut ofan við Miklubraut. Búist er við mjög miklum töfum á umferð næstu tvær vikurnar því akreinum á Kringlumýrarbraut á þessum stað verður fækkað í aðeins tvær í hvora átt á meðan framkvæmdirnar ganga yfir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Milljarða króna gjaldþrot GMR

VIÐSKIPTI „Ég er að reyna að selja verksmiðjuna og fyrr en það gerist mun skiptum ekki ljúka,“ segir Marteinn Másson, lögmaður og skiptastjóri þrotabús málmbræðslu GMR á Grundartanga sem fór í þrot í janúar. Kröfur í þrotabúið nema 3,6 milljörðum króna. – hg / sjá síðu 6

Kjör ellilífeyrisþega hafa batnað að sögn ráðherra

SAMFÉLAG Ellilífeyriskerfið hefur verið eflt verulega og fyrirhugað er að halda því áfram, segir í aðsendri grein Þorsteins Víglundssonar, félags- og jafnréttismálaráðherra, sem birtist í blaðinu í dag.

„Útgjöld til ellilífeyrisgreiðslna TR á næsta ári munu verða rúmlega 74 milljarðar króna. Aukningin frá árinu 2016, sem var síðasta gildisár eldra lífeyriskerfis, nemur 24 milljörðum króna, eða um það bil helmingsaukning,“ segir ráðherrann.

Um síðustu áramót voru gerðar breytingar á greiðslum til ellilífeyrisþega. Í greininni rekur Þorsteinn hvernig greiðslur til lægstu tekjuhópa lífeyrisþega hækkuðu um fjórðung auk þess að miðgildi tekna ellilífeyrisþega hafi hækkað um 22 prósent og sé nú 342 þúsund krónur.

– jóe / sjá síðu 13

Þorsteinn Víglundsson

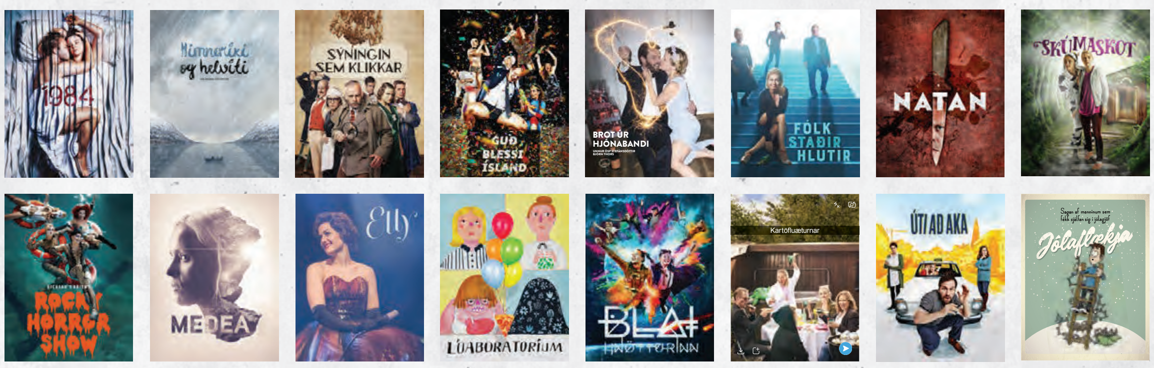
Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Lilja Alfreðsdóttir segir í höndum þingmanna að efla traust á Alþingi. 12

LÍFIÐ Eygló Jóna Gunnarsdóttir er 76 ára og fékk sér sitt fyrsta tattú um helgina. 22

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **NÁMSKEIÐ**

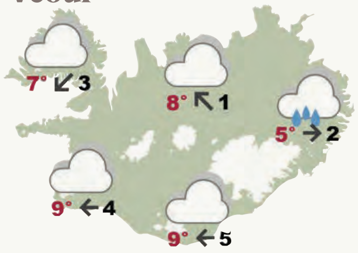
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



ÁSKRIFTARKORT BORGARLEIKHÚSSINS

BORGARLEIKHUS.IS

Veður



Norðaustankaldi á Vestfjörðum, en annars hægari norðaustlægur vindur. Rigning í flestum landshlutum, en þurrt að kalla á Vesturlandi. Hiti 4 til 14 stig. SJÁ SÍÐU 18

Allt til reiðu á Alþingi

Starfsmenn Alþingis lögðu í gær lokahönd á undirbúning fyrir störf þingsins sem sett verður í dag eftir sumarhlé. Fjárlagafrumvarp fyrir næsta ár verður lagt fram á fimmtudag. Búist er við að sveitarstjórnarkosningar í vor liti starfið inni á þingi eftir áramót. Sá nánar á síðu 4 FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Óvíst hvort frestun fæst

SAMFÉLAG „Þó að embætti Ríkislögreglustjóra fari fram á þetta þá getur Útlendingastofnun í raun sagt nei og þar við situr,“ segir Guðmundur Karl Karlsson, fjölskylduvinur Maleki feðginanna Haniye og Abrahim.

Ríkislögreglustjóri fór í gær fram á að brottflutningi þeirra úr landi yrði frestað vegna formgalla á birtingu ákvörðunar um hann. Útlendingastofnun á eftir að taka afstöðu. Í dag verður lagt fram frumvarp um ríkisborgararétt handa feðginunum og annarri fjölskyldu sem einnig er fyrirhugað að fari úr landi á fimmtudag. – jóe

Haniye Maleki

Reiði vegna sölu á kvóta til Svía

DANMÖRK Danskar stórútgerðir hafa selt fjórum sænskum útgerðum 23 prósent af kvóta sínum. Formaður félags strandveiðimanna, Søren Jacobsen, segir þetta afar slæmt. Undanfarinn áratug hafi 49 litlum höfnum verið lokað vegna þess að kvótarnir eru komnir á svo fáar hendur.

Jacobsen segir í viðtali við danska ríkisútvarpið að fiskurinn sé sameiginleg auðlind þjóðarinnar sem verið sé að selja úr landi. Þar með tapist mörg störf.

Sænskar útgerðir eiga nú danska síldar- og makrílkvóta upp á rúmlega einn milljarð danskra króna. – ibs

Danskar útgerðir selja kvóta úr landi.

Stjórn Solberg hélt meirihluta

NOREGUR Ríkisstjórn Ernu Solberg, forsætisráðherra Noregs, hélt velli í þingkosningum í Noregi í gær. Er Fréttablaðið fór í prentun var búið að telja ríflega tvo þriðju hluta greiddra atkvæða og höfðu stjórnarflokkarnir þá 87 þingmenn en stjórnarandstaðan 82 þingmenn.

Niðurstaðan er vonbrigði fyrir Verkamannaflokkinn sem mældist með um fjörutíu prósenta fylgi í könnunum fyrir nokkrum vikum. Úr kjörkössunum fékk flokkurinn þó aðeins um 27 prósent. Jonas Gahr Støre, formaður flokksins, verður því ekki forsætisráðherra.

Hægriflokkur Solberg og Framfaraflokkurinn hafa starfað saman í ríkisstjórn síðustu fjögur árin með stuðningi Kristilega þjóðarflokksins og Venstre. Smærri flokkar landsins koma ekki til með að vera í oddasæti við stjórnarmyndun líkt og kannanir höfðu bent til. – jóe

2,7 milljónir í leigubíla frá ráðuneytum í ágúst

Átta ráðuneyti greiddu hátt í þrjár milljónir króna fyrir leigubílaferðir í ágúst. Utanríkisráðuneytið eyddi nær 1,6 milljónum. Leigubílar eru notaðir í ýmis erindi á stórhöfuðborgarsvæðinu. Ber að leigja bílaleigubíla fyrir lengri ferðir.

STJÓRNSÝSLA Átta ráðuneyti eyddu alls tæplega 2,7 milljónum króna í leigubílaferðir fyrir starfsfólk sitt í ágúst. Þetta er meðal þess sem kemur fram í yfirliti sem birt hefur verið á vefsíðunni opnirreikningar.is sem tekin var í gagnið í gær.

Tilgangur nýju vefsíðunnar er að bæta aðgengi að fjárhagsupplýsingum ríkisins þar sem skoða má yfirlit yfir greidda reikninga úr bókhaldi ráðuneyta nánast í rauntíma.

Í gær var birt yfirlit yfir ágústmánuð og þar er ein þjónusta sem virðist koma oftar fyrir en aðrar. Það eru reikningar fyrir viðskipti starfsfólks ráðuneytanna við leigubílafyrirtækið Hreyfil.

Ríkið er með tveggja ára samning um leigubílaakstur við Hreyfil eftir útboð Ríkiskaupa í fyrra. Leigubílana notar starfsfólk í erindagjörðum viðkomandi ráðuneyta, til dæmis ef komast þarf til fundar og er ætlast til að leigubílar séu notaðir á stórhöfuðborgarsvæðinu. Ef um lengri ferðir út á land er að ræða ber þó að leigja bílaleigubíla samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins.

Af þessum átta ráðuneytum sem nýttu sér þjónustu Hreyfils í síðasta mánuði stendur utanríkisráðuneytið upp úr. Starfsfólk þess eyddi langmest allra ráðuneyta, eða tæplega 1,6 milljónum króna. Munar þar mest um reikning frá 9. ágúst sem nemur alls ríflega 886 þúsundum króna.

Næst á eftir er velferðarráðuneytið með 377 þúsund krónur, atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið eyddi 220 þúsund krónum og innanríkisráðuneytið 132 þúsundum.

Fréttablaðið leitaði skýringa á miklum kostnaði hjá utanríkisráðuneytinu sem segir eðlilegt að kostnaður vegna leigubíla sé mun hærri þar en hjá öðrum ráðuneytum. „Hluti af skyldum ráðuneytisins þegar kemur að heimsóknum erlendra gesta er að sjá um akstur.“

886 þúsund króna reikningurinn er sagður hafa fallið til í júní og sé tilkominn vegna tveggja viðburða. Annars vegar fundar utanríkisráðherra Eystrasaltsráðsins og móttöku aðmírálanna Johnstones og Townsends. Drjúgur hluti heildarupphæðarinnar komi til vegna hátíðarhaldanna 17. júní sem fjöldi erlendra sendiherra sótti. Bent er á að viðkomandi reikningar hafi verið bókaðir og greiddir í ágúst, en mestur kostnaðurinn fallið til fyrr í sumar.

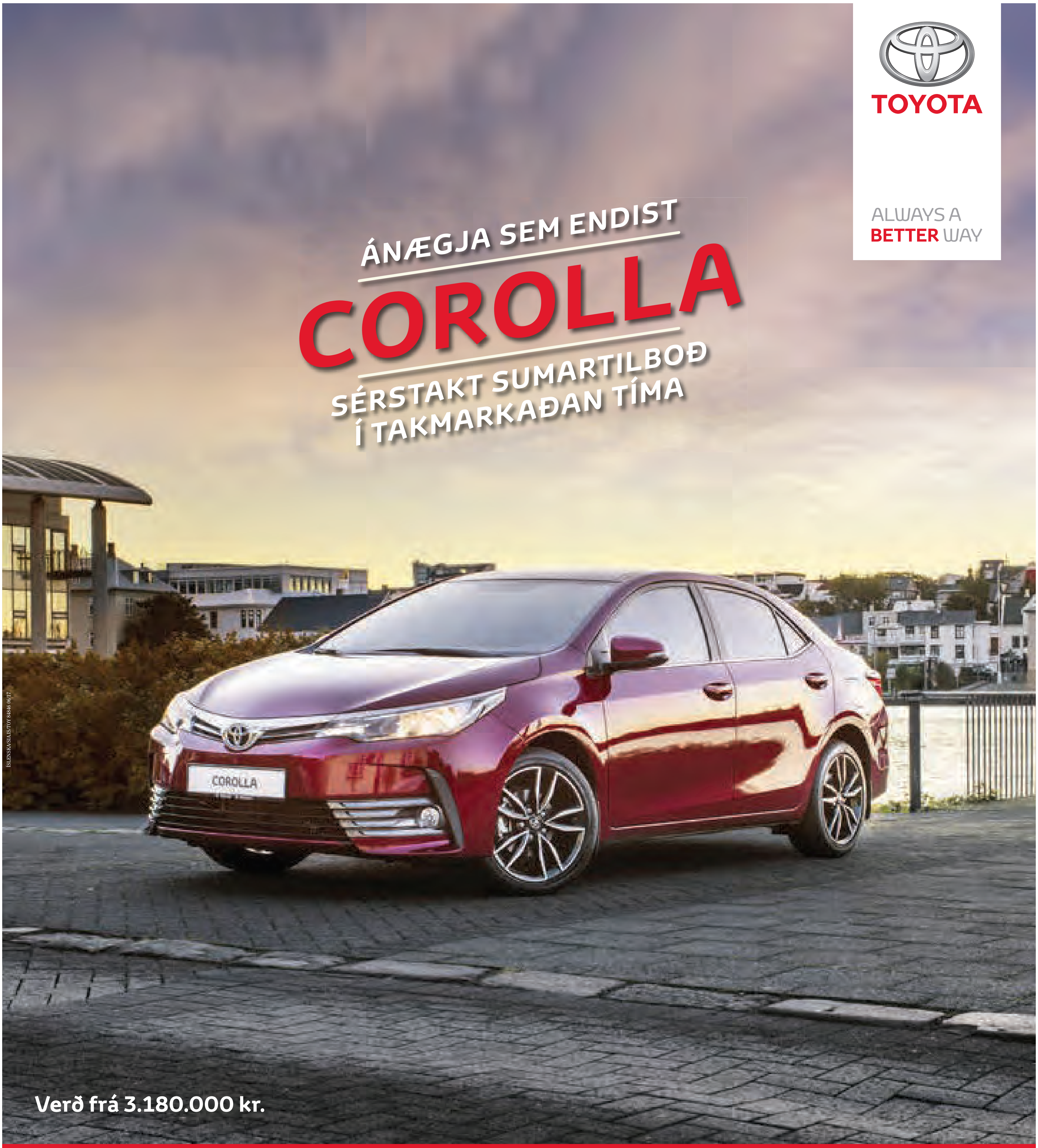
Ef kostnaður vegna leigubílaferða ráðuneytanna í ágúst er dæmigerður fyrir aðra mánuði er ljóst að ráðuneytin verja ríflega 32 milljónum í fargjöld með leigubílum á ári.

mikael@frettabladid.is

Stöðugur straumur leigubíla virðist liggja að ráðuneytunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Leigubílaferðir ráðuneyta 1. til 31. ágúst

Ráðuneyti	Fjöldi reikninga	Upphæð kr.
Utanríkisráðuneyti	22	1.571.825
Velferðarráðuneyti	16	377.793
Atvinnuvega- og nýskráðun.	3	220.869
Innanríkisráðuneyti	12	132.478
Fjármála- og efnahagsráðun.	12	115.989
Forsætisráðuneyti	7	92.521
Umhverfis- og auðlráðun.	9	90.214
Mennta- og menningarmálar.	10	84.763
Alls kr.		**2.686.452**



Einnig fylgja 40.000 Vildarpunktar Icelandair með Corolla meðan tilboðið gildir

LENGI BÝR AÐ FYRSTU GERÐ

Corolla býðst nú á sérstöku sumartilboði, fáguð gæðasmíð með 50 ára sigurgöngu í baksýnisspeglinum, endurhönnuð til að veita afþreyingu í öruggum og liprum akstri. Corolla er gerð til að láta góðu stundirnar endast en þetta sérstaka sumartilboð gildir aðeins í takmarkaðan tíma.

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.

Fær ekki fæðingarstyrk námsmanna því hún féll í einum áfanga

STJÓRNSÝSLA Nemi við Háskóla Íslands fær ekki fæðingarstyrk námsmanna frá Fæðingarorlofssjóði. Ástæðan er sú að hún féll í áfanga.

Konan eignaðist barn síðari hluta árs 2016. Í nóvember sótti hún um fæðingarstyrk námsmanna en var synjað þar sem hún hafði ekki verið í fullu námi samfellt í að minnsta kosti sex af síðustu tólf mánuðum.

Konan komst að þungun sinni í miðri prófatíð á vorönn ársins 2016. Þá önn hafði hún verið í 26 einingum í skólanum en stóðst próf í sextán einingum. Sagði hún meðal annars að uppgötvunin hefði haft þau áhrif á hana að hún gat ekki einbeitt sér í því prófi sem hún féll í. Ekki var í boði fyrir hana að taka endurtektarpróf. Haustönnina á undan hafði hún staðist 30 einingar. Fullt nám telst vera 22-30 einingar.

Fæðingarorlofssjóður mat það svo að konan hefði ekki verið í fullu námi á vorönn 2016. Þá taldi sjóðurinn að tiltekin tímalengd náms hennar á haustmisseri 2015 og haustmisseri 2016 að fæðingardegi barnsins næði ekki sex mánuðum.

Námskonan eignaðist barn undir lok síðasta árs. NORDICPHOTOS/GETTY

Konan lagði fram vottorð frá læknum sem í stóð að hún sýndi einkenni þunglyndi og kvíða.

Sérfræðilæknir Fæðingarorlofssjóðs var á annarri skoðun og því voru ekki talin skilyrði til að veita styrkinn af heilsufarsástæðum móðurinnar. Þessi niðurstaða var staðfest af úrskurðarnefnd velferðarmála. – jóe

Dularfullur iPhone kynntur

TÆKNI Búist er við því að Apple muni kynna nýjan og afar dularfullan snjallsíma í dag samhliða því að kynna iPhone 8 og iPhone 8 Plus.

Eins og áður hefur komið fram mun nýi síminn bera nafnið iPhone X en það nafn fannst þegar fjölmargir tækniáhugamenn grúskuðu í gögnum stýrikerfisins iOS11 sem lak á netið á dögunum.

Upplýsingar sem fundust í hinu lekna stýrikerfi gefa ágætis mynd af iPhone X. Má til dæmis nefna þriggja gígabæta vinnsluminni, líkt og er í iPhone 7 Plus, og sex kjarna Apple A11 örgjörva. Þá mun síminn hafa að minnsta kosti eina tólf megapixla myndavél á bakhliðinni, jafnvel tvær, og sjö megapixla myndavél á framhliðinni.

Athyglisverðast þykir hins vegar að gögnin bendi til þess að öll framhlið iPhone X verði skjár, líkt og má sjá á Samsung Galaxy S8. – þea

Styttist í skil á fjölmiðlaskýrslu

FJÖLMIÐLAR „Ég vil skila skýrslu til ráðherra í þessum mánuði,“ segir Björgvin Guðmundsson, formaður nefndar sem fjallar um bætt rekstrarumhverfi einkarekinna fjölmiðla. Það var Illugi Gunnarsson, þáverandi mennta- og menningarmálaráðherra, sem skipaði nefndina hinn 3. janúar síðastliðinn. Illugi sagði að nefndin væri skipuð í framhaldi af því að fulltrúar einkarekinna fjölmiðla hefðu vakið athygli stjórnvalda á erfiðleikum sem blasa við í rekstri þeirra. Núverandi ráðherra, Kristján Þór Júlíusson, tekur við skýrslunni af nefndinni. – jhh

Björgvin Guðmundsson

Prófsteinn á stjórnarsamstarfið

Fyrstu fjárlög ríkisstjórnarinnar verða lögð fram á fimmtudag. Útlit er fyrir átakavetur á Alþingi. Fjármál ríkisins verða allsráðandi út árið en seinnipart vetrar gætu sveitarstjórnarkosningarnar litað þingstörf.

STJÓRNMÁL Alþingi kemur saman í dag. Viðmælendur Fréttablaðsins búast við átakavetri. Fyrstu fjárlög sitjandi ríkisstjórnar verða lögð fram á fimmtudaginn, en fjárlög yfirstandandi árs voru afgreidd áður en ríkisstjórnin var mynduð.

„Þessi fjárlög hljóta að verða prófsteinn á stjórnarsamstarfið og hvort það haldi, því hún hefur aldrei farið í gegnum fjárlög saman, þessi ríkisstjórn,“ segir Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði, aðspurður um ástand og horfur við upphaf þings. Birgir Ármannsson, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins, tekur í svipaðan streng. „Þetta verður fyrsti heili þingvetur ríkisstjórnarinnar og það mun því reyna meira á hana og hún getur ekki skýlt sér á bak við að hún sé nýtekin við,“ segir Birgir.

Ríkisráð kom saman á Bessastöðum í gær og Alþingi verður sett í dag. Búist er við átakavetri. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Markmiðið er uppgangur

„Það er viðfangsefni ríkisstjórnarinnar í heild að standa þannig að ríkisfjármálum að við getum vænst áframhaldandi uppgangs í stað þess að lenda í einhverjum spíral niður á við,“ segir Birgir og bendir á að það geti verið meiri vandi að stjórna ríkisfjármálum þegar vel árar en þegar herðir að.

Birgir bendir einnig á viðkvæma stöðu í kjaramálum og gera megi ráð fyrir að þau verði rædd á þinginu í vetur. „Það ræður miklu um þann árangur sem stjórnin getur náð í efnahagsmálum að vel takist til á vettvangi kjaramála,“ segir hann.

Vantar 18 milljarða króna

Fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar var samþykkt síðastliðið vor án þess að fyllt væri upp í það skarð sem myndaðist þegar fallið var frá því að setja ferðaþjónustuna upp í almenna virðisaukaskattsþrepið. Þingmenn stjórnarandstöðunnar bíða þess nú að sjá hvernig fyllt verður í það skarð og búa sig undir átök um ríkisfjármálin í haust.

„Stjórnarflokkarnir eru með 18 milljarða óleysta á milli sín og við sjáum væntanlega hvernig þeir ætla að leysa það þegar bandormurinn kemur,“ segir Svandís Svavarsdóttir, þingflokksformaður Vinstri grænna, og bætir við: „Fjármálaráðherra og hans flokkur vildi sækja þetta til ferðaþjónustunnar en flokkur forsætisráðherra vildi það ekki og þess vegna var fallið frá því. Talað var um að úr þessu yrði skorið í haust. Þannig að við munum væntanlega sjá það þegar fjárlögin verða lögð fram hvernig það verði leyst.“

Undir þetta tekur Logi Már Einarsson, formaður Samfylkingarinnar. Hann telur að stjórnin muni líka eiga erfitt með landbúnaðarmálin, sjávarútvegsmálin og Evrópumálin. Fleiri nefna landbúnaðarmál. Sérstaklega vanda sauðfjárbænda sem Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði, telur að stjórninni gæti orðið skeinuhættur. „Mér sýnist hann gæti vafist fyrir stjórnarsamstarfinu svona miðað við yfirlýsingar sem menn eru að gefa.“

Kosningavetur fram undan

Kosið verður til sveitarstjórna næsta vor og eiga menn von á að það muni setja nokkurn svip á seinni hluta þingvetrarins.

„Auðvitað hefur það alltaf ákveðin áhrif á störf þingsins. Þá má vænta þess að flokkarnir á þinginu reyni eftir bestu getu að stilla sér þannig upp og haga málflutningi sínum þannig að það nýtist samherjum þeirra á sveitarstjórnarstiginu og búast má við því að það verði meira áberandi eftir því sem nær dregur,“ segir Birgir.

> **Þróun mála í Reykjavík og kosningabaráttan þar gæti farið að hafa áhrif eftir áramót.**
>
> Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði

Grétar Þór á þó helst von á því að borgarmálin geti haft áhrif í þinginu. „Þróun mála í Reykjavík og kosningabaráttan þar gæti farið að hafa áhrif eftir áramót,“ segir Grétar og nefnir einnig að staðan í Reykjanesbæ og pólitíkin þar geti haft áhrif inn í þing vegna þeirrar stöðu sem þar hefur verið uppi.

adalheidur@frettabladid.is

SLÁANDI SEPTEMBER AFSLÁTTUR

DURANGO GT

Með 1.000.000 kr afslætti.
DÆMI: 7 manna lúxusjeppi
9.990.000 kr.
MEÐ AFSLÆTTI: 8.990.000 kr.

DODGE

- 1.000.000 kr.

Allir sem kaupa eða panta nýjan Dodge hjá Ís-Band í september, geta fengið sláandi afslátt.

*Tilboðið gildir til 30. september 2017

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

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

PANTAÐU FYRIR 30. SEPT. OG FÁÐU EITTHVAÐ ALVEG EXTRA

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

RENAULT
Passion for life

NÝR MEGANE

Hlaðinn tækninýjungum og staðalbúnaði.

NÝR RENAULT MEGANE ZEN

1,5 DÍSIL, ELDSNEYTISNOTKUN FRÁ 3,7 L/100 KM*

VERÐ: 3.040.000 KR.

EXTRA Þú færð EXTRA búnað á nýjan Megane að verðmæti **300.000 kr.**

ESP stöðugleikastýring, ASR spólvörn, 6 öryggispúðar (5 stjörnur í EuroNCAP), LED dagljós, leðurklætt stýri með aðgerðahnöppum, Bluetooth símabúnaður með raddstýringu, 2ja svæða tölvustýrð loftkæling, upphituð framsæti, fjarlægðarvarar að aftan og framan, 16" álfelgur, regnskynjari fyrir rúðuþurrkur, sjálfvirk há/lág ljós (High beam assist), akreinavari (Lane departure warning), vegaskiltisnemi (Roadsign recognition).

„ÞÚ TANKAR SJALDNAR Á RENAULT"

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

EXTRA tilboðið gildir ekki með öðrum tilboðum

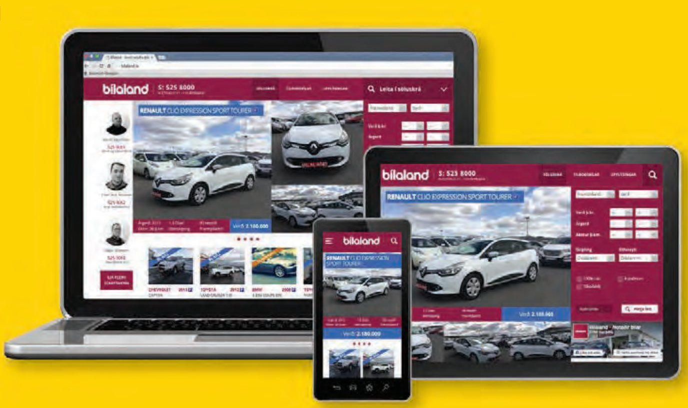
ENNEMM / SÍA / NM83941

GE bílar	Bílasalan Bílás	Bílasala Akureyrar	Bílaverkstæði Austurlands	IB ehf.	BL söluumboð	BL ehf
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi	Vestmannaeyjum	Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
www.gebilar.is	www.bilas.is	www.bilak.is	www.bva.is	www.ib.is	481 1313	525 8000 / www.bl.is
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	480 8080	862 2516	

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

NISSAN Micra Acenta
Nýskr. 05/17, ekinn 3 þ.km,
bensín, beinskiptur.

VERÐ 2.190 þús. kr.

RENAULT Clio Expression
Nýskr. 09/16, ekinn 10 þ.km,
bensín, beinskiptur.

VERÐ 2090 þús. kr.

SUBARU Forester Premium.
Nýskr. 03/17, ekinn 1 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 4.490 þús. kr.

VOLVO V40 Cross Country
Nýskr. 03/16, ekinn 36 þ.km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ 3.190 þús. kr.

HYUNDAI Santa Fe III Style
Nýskr. 05/16, ekinn 24 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 5.990 þús. kr.

HYUNDAI i20 Premium
Nýskr. 04/16, ekinn 19 þ.km,
bensín, beinskiptur.

VERÐ 2.290 þús. kr.

ENNEMM / SÍA / NM83937

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

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

www.facebook.com/bilaland.is

Fjölskyldurnar gáfu sig fram við hersveitir Kúrda. NORDICPHOTOS/AFP

Fjölskyldur ISIS-liða í haldi stjórnvalda

ÍRAK Rúmlega 1.300 fjölskyldumeðlimir hryðjuverkamanna Íslamska ríkisins eru í haldi íraskra yfirvalda. Fjölskyldunum er haldið í búðum suður af borginni Mósúl. Frá þessu greindi Reuters í gær og hafði eftir heimildarmönnum innan íraska hersins og mannúðarsamtökum.

Fram kemur að Norska flóttamannaráðið, sem aðstoðar þau sem haldið er í búðunum, líti svo á að fjölskyldunum sé í raun haldið föngnum.

Um er að ræða konur og börn frá þrettán mismunandi ríkjum. Stærstur hluti fjölskyldnanna er frá Tyrklandi en þó ber nokkuð á fólki frá Tadsíkistan, Aserbaísjan og Rússlandi auk örfárra Frakka og Þjóðverja.

Þúsundir ferðuðust til Íraks og Sýrlands árin 2014 og 2015 til þess að slást í lið með ISIS eftir sigra þeirra á svæðinu.

Flestar fjölskyldurnar flúðu borgina Tal Afar þegar íraski herinn endurheimti borgina af ISIS-liðum í ágúst. Í frétt Reuters segir að þær hafi gefið sig fram við hersveitir Kúrda nærri Tal Afar með fjölskyldufeðrunum, það er hryðjuverkamönnunum. Kúrdarnir hafi í kjölfarið afhent Írökum börnin og konurnar en ekki er vitað um afdrif feðranna.

Í viðtali við AP sagði Kamel Harki, hershöfðingi Kúrda, að sumir mannanna hafi verið afhentir Írökum en aðrir drepnir eftir að hafa þóst gefast upp og ráðist á Kúrda. **– þea**

Kröfur í málmbræðslu nema 3,6 milljörðum

Landsbankinn á rúma tvo milljarða króna undir vegna lánveitinga til GMR Endurvinnslu á Grundartanga. Verksmiðjan fór í þrot í janúar en skiptastjórinn reynir nú að selja hana. Var undir auknu eftirliti Umhverfisstofnunar í fyrra.

IÐNAÐUR Kröfur í þrotabú málmbræðslu GMR á Grundartanga nema 3,6 milljörðum og á Landsbankinn þar af rúma tvo milljarða undir. Skiptastjóri búsins hefur reynt að selja verksmiðjuna síðan í vor og hafa bæði innlendir og erlendir fjárfestar sýnt henni áhuga.

„Ég er að reyna að selja verksmiðjuna og fyrr en það gerist mun skiptum ekki ljúka. Það hafa nokkrir aðilar sýnt henni áhuga, bæði íslenskur hópur fjárfesta, sem reyndar gerði tilboð í vor en því var hafnað enda þótti það of lágt. Síðan hef ég átt símafundi með bæði amerísku fyrirtæki og öðru evrópsku sem er staðsett í Bretlandi. Að lokum hefur eigandi fyrirtækis sem er staðsett í Sviss og er í stálviðskiptum kynnt sér hana,“ segir Marteinn Másson, lögmaður og skiptastjóri þrotabúsins.

GMR hóf rekstur á Grundartanga árið 2013. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

GMR Endurvinnslan hóf rekstur á Grundartanga árið 2013 en var lýst gjaldþrota í lok janúar. Fyrirtækið endurvann brotamálma, meðal annars stál sem féll til við rekstur álvera hér á landi. Verksmiðjan, áhöld hennar og tæki voru í árslok 2014 metin á 2,2 milljarða króna, samkvæmt nýjasta ársreikningi GMR sem er í evrum, miðað við þáverandi gengi. Lán frá Landsbankanum námu þá 2,6 milljörðum króna. Samkvæmt lánasamningum við ríkisbankann voru hvorki greiddir vextir né afborganir árið 2015 og áttu fyrstu greiðslur að hefjast í júní í fyrra.

Almennar kröfur í búið nema 290 milljónum króna. Þar af á íslenska ríkið átta milljóna kröfu vegna fjárfestingarsamnings sem það gerði við GMR árið 2012. ESA, Eftirlitsstofnun EFTA, komst að þeirri niðurstöðu, sem EFTA-dómstóllinn staðfesti síðar, að samningurinn hefði falið í sér ólögmæta ríkisaðstoð. Ekki var búið að endurheimta hana þegar verksmiðjan fór í þrot, en Marteinn segir ólíklegt að almennar kröfur í búið fáist greiddar.

Á þeim þremur árum sem málmbræðslan var rekin skráði Umhverfisstofnun á þriðja tug frávika frá starfsleyfi fyrirtækisins. Sætti það auknu eftirliti vegna ítrekaðra vanefnda við að koma mengunarvörnum í viðunandi horf og fyrir að geyma spilliefni óvarin á lóðinni.

„Umhverfisstofnun var með ákveðnar kröfur og þær verða teknar upp þegar og ef nýr rekstraraðili kemur. Ég er með starfsmann fyrir þrotabúið sem er að vinna á svæðinu og vaktar verksmiðjuna og heldur tækjabúnaði í lagi. Hann hefur verið að taka til á svæðinu. Við höfum einnig látið flytja inn í húsið spilliefni sem voru á lóðinni,“ segir skiptastjórinn.

Eyþór Arnalds, fjárfestir og fyrrverandi oddviti Sjálfstæðismanna í Árborg, var í eigendahópi GMR í árslok 2014 og stjórnarformaður félagsins þangað til í apríl í fyrra. Þá voru einnig í hluthafahópnum félög í eigu þeirra Stefáns Arnars Þórissonar, fyrrverandi stjórnarmanns GMR, og Arthurs Garðars Guðmundssonar, fyrrverandi framkvæmdastjóra fyrirtækisins.

haraldur@frettabladid.is

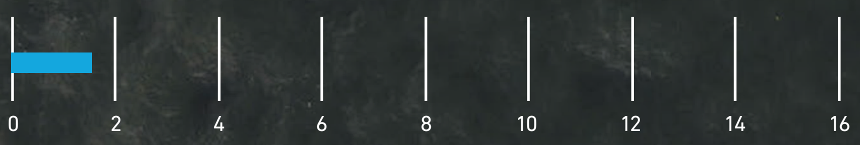
NORÐURÁL

Umhverfisvænasta ál í heimi

Íslenskt ál verður sífellt eftirsóttara meðal framleiðenda sem vilja draga úr kolefnisfótspori vöru sinnar og hvergi í veröldinni er álframleiðsla jafn umhverfisvæn og hér.

Orkan sem álfyrirtæki nota víða um heim er að mestu úr óendurnýjanlegum orkugjöfum eins og kolum og jarðgasi og henni fylgir mikil losun gróðurhúsaloft-tegunda. Á Íslandi losnar allt að tífalt minna af CO_2 við orkuframleiðslu. Með grænni orku og framúrskarandi framleiðslutækni leggjum við þannig mikið af mörkum til að sporna gegn mengun í heiminum.

Ísland (CO_2eq/Al)

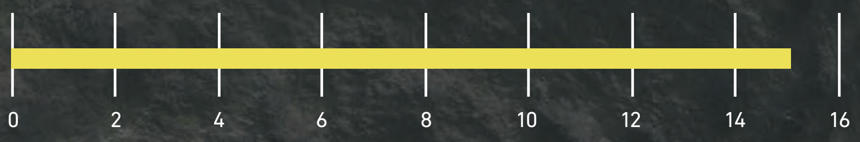


Á Íslandi er öll orka unnin úr endurnýjanlegum orkugjöfum.

Miðausturlönd (CO_2eq/Al)

Miðausturlönd nota einkum jarðgas til orkuvinnslu.

Kína (CO_2eq/Al)



Í Kína kemur raforkan að mestu úr kolum.

Íslenskt ál um allan heim | nordural.is

Talið er að Magnús Garðarsson, fyrrverandi forstjóri United Silicon, hafi dregið sér fé frá frá byrjun. MYND/VÍKURFRÉTTIR

Kært fyrir meint svik upp á yfir 500 milljónir

Magnús Garðarsson, fyrrverandi forstjóri United Silicon, hefur verið kærður vegna meints skjalafals og fjárdráttar. Talinn hafa falsað reikninga frá fyrirtæki á Ítalíu og sagst hafa fullt umboð United Silicon þótt hann væri hættur störfum.

LÖGREGLUMÁL Magnús Garðarsson, fyrrverandi forstjóri United Silicon, er talinn hafa dregið sér um hálfan milljarð með fölsuðum reikningum gefnum út á búnaðarframleiðandann Tenova Pyromet á Ítalíu.

Magnús er einnig sakaður um að hafa haldið áfram svikum eftir að hann hætti í stjórn United Silicon og haft samband við Tenova eftir að hann var hættur afskiptum af rekstri kísilversins.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins á málið að hafa undið upp á sig við endurskipulagningu og ósk United Silicon um greiðslustöðvun. Í þeirri vinnu hafi komið upp úr kafinu að hugmyndir fyrirtækisins um skuldir við búnaðarframleiðandann Tenova á Ítalíu reyndust fjarri sannleikanum. Töldu forsvarsmenn United Silicon skuldina við fyrirtækið mun hærri en hún í raun var.

Á þessum tímapunkti vöknuðu grunsemdir um að ekki væri allt með felldu í reikningshaldi fyrirtækisins.

Einnig hefur Fréttablaðið það eftir heimildum að haganlega hafi verið að verkinu staðið. Reikningarnir hafi verið afar vel gerðir. Fjármagnið hafi ratað á bankareikninga fyrirtækja erlendis og nú sé verið að rekja þær slóðir. Reikningarnir séu margir og mikill metnaður lagður í hin meintu svik.

> Það er mjög sorglegt ef málið er komið í þennan farveg en ég get ekki tjáð mig um þetta.
>
> Auðun Helgason, fyrrverandi stjórnarmaður í United Silicon

„Magnús er grunaður um að hafa svikið og dregið sér verulegar fjárhæðir í tengslum við samninga félagsins. Upphæðirnar virðast vera yfir hálfan milljarð íslenskra króna,“ segir Karen Kjartansdóttir, upplýsingafulltrúi og talsmaður United Silicon.

„Samkvæmt þeim gögnum og athugunum sem fyrirtækið hefur farið í kemur ekkert annað fram en að aðeins einn maður hafi verið viðriðinn þetta og vitað af því hvernig í pottinn var búið,“ bætir Karen við.

Auðun Helgason, fyrrverandi stjórnarmaður í United Silicon og starfandi framkvæmdastjóri fyrirtækisins á þeim tíma sem framkvæmdir við verksmiðjuna hófust vorið 2014, kvaðst ekki hafa kynnt sér málið þegar blaðamaður náði tali af honum í gær.

„Ég hef ekki átt aðkomu að rekstrinum síðan ég gekk úr stjórn í lok janúar og er ekkert inni í málefnum United Silicon. Ég hef ekki heyrt í Magnúsi síðan í maí eða júní en það er mjög sorglegt ef málið er komið í þennan farveg, en ég get ekki tjáð mig um þetta,“ sagði Auðun.

Ekki hefur náðst í Magnús Garðarsson þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir Fréttablaðsins.

Magnús er staddur erlendis og hafa hvorki lögregluyfirvöld né forsvarsmenn fyrirtækisins náð tali af honum.

sveinn@frettabladid.is

Fleiri sjúkrabíla þarf á landsbyggðina

HEILBRIGÐISMÁL Víða á þéttbýlisstöðum utan höfuðborgarsvæðisins er einungis einn sjúkrabíll tiltækur. Því getur hættuástand skapast ef bílarnir bila.

Sjúkrabíllinn í Vík í Mýrdal bilaði í gær og er það í annað sinn á skömmum tíma sem það gerist. Í gær fór olíuslanga úr sambandi þannig að hann lak hráolíu. Fyrr á árinu hafði bíllinn bilað þegar hann var í forgangsakstri og vélin bræddi úr sér.

„Þetta eru björgunartæki sem maður treystir á og þau eiga að vera í lagi. Það eiga þá að vera aukabílar til staðar ef eitthvað svona kemur upp á. Óskastaðan væri að hafa tvo,“ segir Henný Hrund Jóhannsdóttir, sem vakti athygli á ástandi bílsins á Facebook í gær. Hún leggur áherslu á að þetta sé sín skoðun og hún tali ekki fyrir munn Heilbrigðisstofnunar Suðurlands eða annarra.

Henný Hrund Jóhannsdóttir vakti athygli á sjúkrabílamálinu á Facebook í gær.

Rauði krossinn á Íslandi sér um innkaup á sjúkrabílum og rekstur þeirra fyrir ríkið. Samkvæmt upplýsingum frá Rauða krossinum er víða einn sjúkrabíll í hverju plássi. „En þegar sjúkrabíll bilar reynum við að færa á milli og reynum að kippa því í liðinn sem allra fyrst,“ segir Brynhildur Bolladóttir, upplýsingafulltrúi Rauða krossins. Auk bílsins í Vík sé einn á Kirkjubæjarklaustri, tveir á Hvolsvelli og fjórir á Selfossi.

„Í þessum bíl var ný vél og slangan fór í sundur, sem er óheppilegt, en ekkert við því að gera þegar bílar gera annað en að redda öðrum bíl,“ bætir Brynhildur við. **– jhh**

brimborg
Öruggur staður til að vera á
Bíldshöfða 8 S. 515 7040
110 Reykjavík
Tryggvabraut 5 S. 515 7050
600 Akureyri
mazda.is

Milljónir heimila án rafmagns í Flórída

Vitað er um fjóra sem fórust er fellibylurinn Irma skall á Flórída. Irma taldist í gær annars stigs hitabeltisóveður. Donald Trump Bandaríkjaforseti segist munu nýta öll úrræði til að hjálpa íbúum ríkisins. Tjónið af Irmu og Harvey er metið um 30 þúsund milljarðar króna.

BANDARÍKIN Sex milljónir heimila í Flórída voru án rafmagns í gær eftir að fjórða stigs fellibylurinn Irma gekk þar á land. Þýðir það að heimili um 62 prósenta íbúa voru rafmagnslaus þegar Fréttablaðið fór í prentun í gær.

Bylurinn var staddur yfir miðju Flórídaríkis í gær og á leið í norðvestur. Hann hafði þó veikst eftir að hann gekk á land og flokkaðist sem annars stigs hitabeltisóveður í gær.

Talið er að fjórir hið minnsta hafi farist í óveðri gærdagsins í Bandaríkjunum. 37 létu lífið þegar stormurinn gekk yfir Karíbahafseyjar. Þar af dóu tíu á Kúbu.

Rick Scott ríkisstjóri flaug yfir Keys-svæðið, sem er syðst í ríkinu, í gær. Í viðtali við Miami Herald sagði hann að raflínur hefðu slitnað víðsvegar um ríkið. „Fjölmargir vegir eru einnig ófærir þannig að allir þurfa að sýna þolinmæði á meðan við vinnum okkur út úr þessu.“

Scott sagði að þeir Flórídabúar sem rýmdu svæðið og flúðu til nærliggjandi ríkja þyrftu að bíða í þó nokkurn tíma áður en þeir gætu snúið heim. Koma þyrfti á rafmagni á ný, gera við vatnslagnir og samgöngumannvirki.

„Fólk þarf að forðast það nú að gera mistök eins og á til að gerast við þessar aðstæður. Fólk fer oft þar sem rafmagnslínur liggja á jörðinni, þar sem er ekki óhætt að vera. Það er svo mikið tjón víðs vegar um ríkið,“ sagði ríkisstjórinn.

Gífurlegt úrhelli fylgdi Irmu þegar fellibylurinn náði til Jacksonville. Afleiðingin var sú að margir óðu vatn upp í mitti en aðrir gripu til fljótandi fararskjóta. Hver dropi til viðbótar viðheldur háu vatnsyfirborði. NORDICPHOTOS/AFP

Samkvæmt Miami Herald mega íbúar Flórída búast við því að farsímar þeirra nái sambandi á ný innan skamms. Hins vegar gætu verið dagar eða jafnvel vikur þar til rafmagn verður komið á að nýju. Segir jafnframt að í Miami-Dadesýslu sé nærri milljón án rafmagns en tekist hafi að koma því á á um tvö hundruð þúsund heimilum nú þegar.

Donald Trump Bandaríkjaforseti samþykkti í gær að lýsa yfir hamfaraástandi í Flórída og opnaði þar með á að ríkið fengi styrki frá alríkisstjórninni til að hjálpa til við uppbyggingu. Áður hefur verið fjallað um að sjóðir Almannavarna Bandaríkjanna séu að tæmast en stutt er frá því fellibylurinn Harvey gekk yfir Texas og Louisiana.

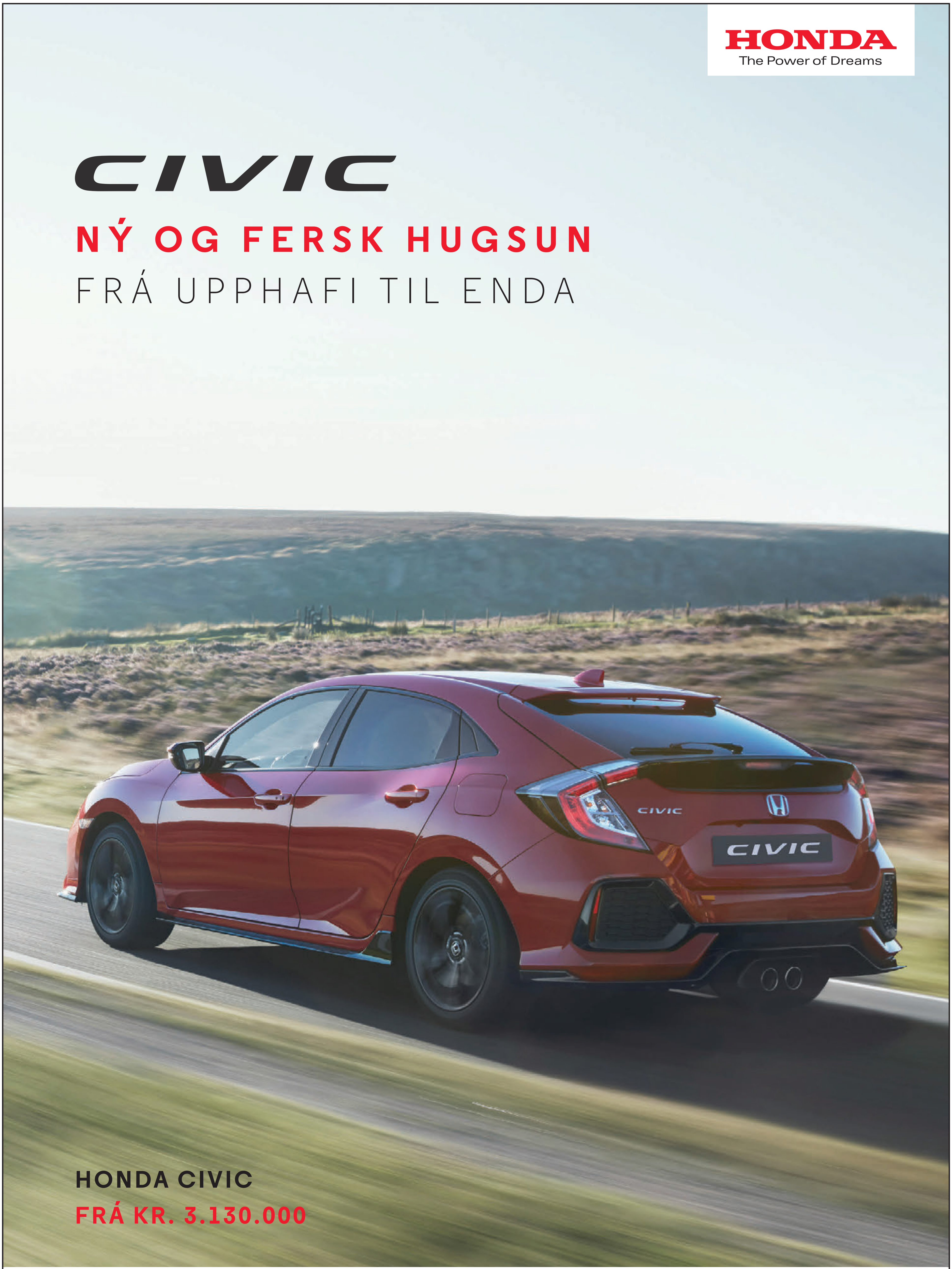
„Slæmu fréttirnar eru þær að þetta er einhvers konar risavaxið skrímsli,“ sagði Trump við blaðamenn í gær og bætti því við að tjónið væri afar mikið og dýrt yrði að endurbyggja ríkið. „Nú höfum við hins vegar bara áhyggjur af mannslífum, ekki peningum,“ sagði forsetinn.

> **Þetta eru gríðarlega alvarlegar hamfarir og við munum nýta öll okkar úrræði til að hjálpa samlöndum okkar.**
>
> Donald Trump, forseti Bandaríkjanna

Þá lofaði hann síðar um daginn að alríkisstjórnin myndi beita sér af fullum krafti til að hjálpa íbúum Flórída. „Þetta eru gríðarlega alvarlegar hamfarir og við munum nýta öll okkar úrræði til að hjálpa samlöndum okkar. Þegar Bandaríkjamenn eru í neyð taka Bandaríkjamenn höndum saman. Við erum eitt ríki,“ sagði forsetinn á minningarathöfn þar sem fórnarlamba hryðjuverkaárásanna sem framdar voru 11. september árið 2001 var minnst.

Einkarekna veðurstofan AccuWeather birti í gær niðurstöður rannsóknar sinnar þar sem tjónið af völdum Irmu og Harvey er metið á um 290 milljarða Bandaríkjadala sem samsvarar um þrjátíu billjónum króna eða 1,5 prósentum af vergri landsframleiðslu Bandaríkjanna.

thorgnyr@frettabladid.is



www.honda.is

Honda Civic er bíll sem er allt annað og meira. Hannaður sérstaklega fyrir þig. Hann endurspeglar metnað okkar fyrir tæknilegum yfirburðum. Skemmtilegur að keyra, öruggur, áreiðanlegur með pláss fyrir flest, þó sérstaklega – athygli! Fullkomin blanda af krafti, sparneytni og gæðum. **Komdu í heimsókn og prófaðu meira af okkar besta til þessa.**

BERNHARD

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

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

Syndir feðranna

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Enn er of snemmt að segja hvort mannanna verk hafi átt sinn þátt í hamförunum vestanhafs á undanförnum vikum. Ógnarkraftur fellibyljanna Harveys og Irmu var slíkur að annað eins hefur ekki sést öldum saman.

Loftslagsvísindin eru þess eðlis að það mun taka langan tíma að skera úr um hvort losun gróðurhúsalofttegunda og tilheyrandi breytingar á veðrakerfum hafi magnað styrk fellibyljanna. Þó bendir margt til að svo sé. Samkvæmt skýrslu milliríkjanefndar Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar er líklegt að hlýnun af manna völdum leiði til öflugri fellibylja víða um heim. Áætlað er að styrkur þeirra aukist um 2 til 11 prósent á næstu áratugum og að úrkomumagn þeirra aukist um 10 til 15 prósent.

Þrátt fyrir hinar miklu hörmungar í Houston, Flórída og ekki síst Karíbahafi, þar sem heilu byggðirnar þurrkuðust út, þá tókst að bjarga þúsundum mannslífa með samstilltu átaki opinberra stofnana, hjálparstofnana og bandarískra yfirvalda.

Bandaríkin eru hins vegar ekki í framvarðarlínu þeirra sem koma til með að mæta áhrifum loftslagsbreytinga af manna völdum. Þróunarríkin – einmitt þau ríki sem minnst hafa losað af gróðurhúsalofttegundum – eru þau ríki sem eru viðkvæmust fyrir breytingum á veðrakerfum plánetunnar.

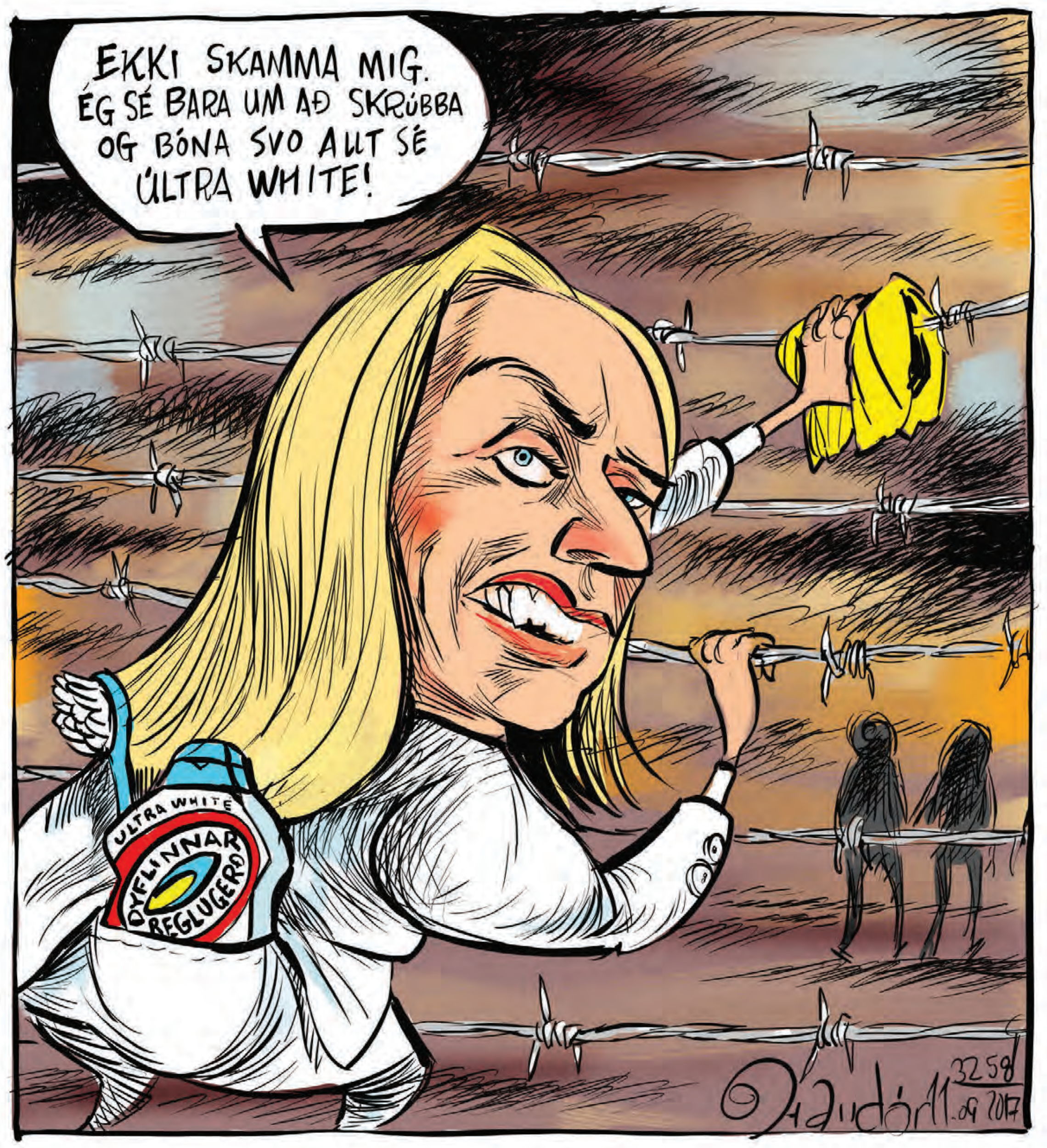
Sem fyrr fellur það þeim í skaut sem minna mega sín að axla byrðarnar. Fátækt fólk mun bera hitann og þungann af loftslagsbreytingum, einfaldlega vegna þess að það býr frekar á suðrænum breiddargráðum en efnaðir einstaklingar. Það eru þessi suðrænu svæði sem munu ganga í gegnum lengri og verri þurrka, hitabylgjur, skógarelda, fellibylji og flóð.

Systkinin Harvey og Irma ættu að vera áminning til okkar um þær áskoranir sem blasa við okkur og komandi kynslóðum. Þróunarríkin ættu ekki að þurfa að axla byrði loftslagsbreytinga einsömul. Í raun er það siðferðileg skylda vestrænna ríkja að aðstoða þau í yfirvofandi breytingum, um leið og þjóðir heims freista þess að stemma stigu við losun gróðurhúsalofttegunda. Mildun loftslagsbreytinga ætti að vera jafn mikilvægt markmið og að aðlagast þeim.

Það sem liggur til grundvallar er nefnilega ekki sú hugmynd að orkuskipti og umhverfisvænni lifnaðarhættir geri samfélag okkar betra. Frekar ætti leiðarljós okkar að vera það viðhorf að óbreytt ástand kemur verst niður á þeim sem minna mega sín, náttúrunni og auðvitað kynslóðum framtíðarinnar. Það er sjaldan hægur leikur að fyrirgefa syndir feðranna, en við getum í það minnsta lært af þeim.

Fátækt fólk mun bera hitann og þungann af loftslagsbreytingum.

Halldór



Frá degi til dags

Skítugt skólp

Í nýrri skýrslu Umhverfisstofnunar kemur fram að árið 2014 hafi fjórðungur landsmanna ekki búið við neina skólphreinsun. Þrátt fyrir að öll þéttbýlissvæði hafi átt að vera komin með fullnægjandi skólphreinsun í lok árs 2005.

Gagnrýnir stofnunin fyrirkomulagið sem stuðst er við og segir að skýra þurfi ábyrgðarskiptingu á milli sveitarfélaga sem rekstraraðila fráveitna, fyrirtækja, heimila í dreifbýli og eftirlitsaðila.

Óásættanlegt er að ríki sem býr yfir jafnmiklum fjármunum og Ísland hreinsi ekki skólp og dæli því óhreinsuðu út í náttúruna. Betur má ef duga skal.

Flautað til leiks

Þingsetning á morgun og heill vetur af frumvörpum, umræðum og ályktunum fram undan. Eitt sem vekur áhuga er hvort frumvarp um breytingar á lögum um mannanöfn verði lagt fram á þinginu.

Dómsmálaráðherra svaraði fyrirspurn Áslaugar Örnu Sigurbjörnsdóttur um stöðu frumvarpsins á föstudag og sagði markmið sitt að leggja það fram á komandi vetri. Foreldrar sem vilja skíra börn sín nöfnum sem þykja nú algjörlega óboðleg sjá sér leik á borði. Til dæmis væri hægt að skíra börn sín stórundarlegum nöfnum með z-um og c-um. thorgnyr@frettabladid.is

Betra samfélag

Lilja Alfreðsdóttir
þingmaður Framsóknarflokksins

Íslenskt samfélag hefur tekið umtalsverðum breytingum til hins betra frá því að Alþingi hlaut löggjafarvald í ýmsum sérmálum með stjórnarskránni árið 1874. Fyrir það fyrsta, þá var Ísland enn hluti af danska konungsveldinu og átti stjórnmálabaráttan eftir að litast af þeirri stöðu. Þjóðartekjur á mann voru með því lægsta í Evrópu á þessum tíma. Að sama skapi voru allir þingmenn þjóðarinnar 36 talsins karlmenn. Ljóst er að samfélagsleg þróun hefur verið okkur Íslendingum hagstæð þegar litið er til vaxtar þjóðartekna og að þingið í dag endurspeglar mun betur samfélag sitt, til að mynda er hlutfall kvenna og karla á þingi jafnt.

Áskoranirnar sem við stöndum frammi fyrir í dag eru af öðrum toga en viðfangsefnið er alltaf hið sama, þ.e. hvernig bætum við íslenskt samfélag. Hvernig tryggjum við að gæði velferðarsamfélagsins séu á meðal þess besta sem gerist í veröldinni? Vinna þarf betur að ýmsum málum. Leyfi ég mér að nefna þrennt sem ætti að vera forgangsmál á komandi þingvetri: efla þarf heilbrigðisþjónustu og minnka þarf greiðsluþátttöku sjúklinga, bæta þarf stöðu eldri borgara og styðja verður betur við menntakerfið. Við munum hins vegar ekki bera gæfu til þess að ná árangri nema að við tryggjum að grunnatvinnuvegir þjóðarinnar séu samkeppnishæfir. Stöðugt hagkerfi og traust efnahagsstjórn er lykilforsenda þess.

Áhrif þingsins og þverrandi traust á það hefur verið til umræðu undanfarin misseri. Þetta er stórvarasöm þróun því að hún grefur undan þrískiptingu valdsins í lýðræðisþjóðfélögum. Ef löggjafarvaldið er veikburða hefur það áhrif á alla stjórnmálaþátttöku, þ.e. áhugi á stjórnmálum sem hreyfiafli fer dvínandi og áhrif þess eru ófyrirséð. Hvað er til ráða? Að mínu mati er framvindan í höndum þingmanna þjóðarinnar. Þingmenn hafa það í valdi sínu að koma fram með umbótamál og vinna þeim fylgi. Efling löggjafarvaldsins liggur fyrst og síðast hjá okkur þingmönnum. Þeir þingmenn sem reyna að varpa ábyrgðinni á aðra eru á villigötum. Allur þingheimur þarf að huga að því mun betur hvernig megi auka traust og ásýnd þingsins. Það verður best gert með málefnalegri framgöngu og leita leiða til að bæta samfélagið okkar.

Þingmenn hafa það í valdi sínu að koma fram með umbótamál og vinna þeim fylgi.

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*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.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*

Fólk
Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 12. SEPTEMBER 2017

Átakið plastlaus september stendur nú yfir í fyrsta sinn. Á vefsíðunni www.plastlausseptember.is er að finna fjölmörg gagnleg ráð.

heilsa ➜2

Microlax endaþarmslausn fæst án lyfseðils og er ætluð til meðhöndlunar við hægðatregðu.

Þjáist þú af hægðatregðu?

Vistor hf. kynnir: Microlax endaþarmslausn til staðbundinnar notkunar við hægðatregðu. Microlax hefur verið í klínískri notkun í meira en 25 ár án nokkurra vandkvæða hvað varðar öryggi og notkun og fæst án lyfseðils. ➜2

Framhald af forsíðu ➪

Talið er að um 10-20% almennings þjáist af hægðatregðu og allt að 40 prósent þungaðra kvenna. Ástæður hægðatregðu geta verið mjög margar, svo sem léleg næring, lítið af vökva og/eða trefjum og óhollur matur. Aukaverkanir margra lyfja, veikindi, stress og margt fleira getur einnig haft áhrif," segir Jódís Brynjarsdóttir, markaðstengill hjá Vistor hf.

Helstu einkenni hægðatregðu eru harðar hægðir sem erfitt er að losna við og tilfinning um að ná ekki að tæma við hægðalosun. Önnur einkenni geta verið magaverkir, uppþemba, og óþægindi við hægðalosun.

Microlax endaþarmslausn fæst án lyfseðils og er ætluð til meðhöndlunar við hægðatregðu. Microlax er hægðalyf sem eykur vatnsinnihald í hægðum og mýkir þær. Brotthvarf innihaldsefnanna verður í hægðum og þau hvorki frásogast, dreifast, né umbrotna með altækum hætti (systemic). Ekki er búist við neinni óæskilegri verkun hjá fóstrum eða nýburum sé lyfið notað eins og mælt er fyrir um á meðgöngu og við brjóstagjöf þar sem frásog Microlax er takmarkað.

Microlax hefur verið í klínískri notkun í meira en 25 ár án nokkurra vandkvæða hvað varðar öryggi og notkun.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

Microlax endaþarmslausn er notuð við hægðatregðu og til þarmahreinsunar fyrir skurðaðgerð, endaþarmsspeglun eða röntgenmyndatöku. Nota skal 1 túpu í endaþarm u.þ.b. 15 mín. áður en áhrifa er óskað. Gætið varúðar við notkun hjá börnum yngri en 3 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Microlax

- Virkar hratt, á u.þ.b. 15 mínútum.
- Túpan inniheldur aðeins 5 ml af vökva sem jafngildir einni teskeið.
- Virkar staðbundið í endaþarmi og neðsta hluta ristils.
- Áhrifin eru fyrirsjáanleg. Þú ræður tíma og staðsetningu hægðalosunar.

Notkunarleiðbeiningar

- Snúið innsiglið af enda túpusprotans, smyrjið enda sprotans með einum dropa af innihaldi túpunnar – þá mun verða auðvelt að setja túpusprotann inn í endaþarminn.
- Færa skal allan túpusprotann inn í endaþarminn, hjá börnum yngri en þriggja ára skal þó einungis færa sprotann inn að hálfu (sjá merki á sprotanum).
- Tæmið túpuna alveg – einnig hjá börnum – og haldið henni samanklemmdri á meðan sprotinn er dreginn út.
- Hægðalosun verður eftir u.þ.b. 15 mínútur.

Talið er að um 10-20% almennings þjáist af hægðatregðu og allt að 40% þungaðra kvenna. Ástæður hægðatregðu geta verið mjög margar, eins og t.d. léleg næring, lítið af vökva, óhollur matur, aukaverkanir af lyfjum, veikindi eða stress.

Microlax hefur verið í klínískri notkun í meira en 25 ár án nokkurra vandkvæða hvað varðar öryggi og notkun.

Góð ráð við hægðatregðu

- Borðaðu reglulega.
- Drekktu að minnsta kosti 2 lítra af vatni á dag.
- Borðaðu trefjaríkan mat, s.s. heilkorn, grænmeti og ávexti.
- Stundaðu hreyfingu, hreyfðu þig í a.m.k. 30 mínútur á dag.
- Temdu þér góðar salernisvenjur.
- Farðu á salernið um leið og þörfin gerir vart við sig – gjarnan á sama tíma á hverjum degi, t.d. eftir staðgóðan morgunverð sem kemur hreyfingu á þarmana.

Einkenni hægðatregðu

- Hægðalosun sjaldnar en þrisvar í viku.
- Erfiðleikar við að losa hægðir.
- Maginn virðist þaninn og fullur af lofti.
- Kviðverkir vegna þrýstings í þörmum.
- Harðar og ójafnar hægðir.
- Tilfinning um að ná ekki að tæma ristilinn.
- Andremma og illa lyktandi vindgangur.

Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2

VIÐ ERUM AÐ TALA **UM SPORTIÐ**

Kjartan Atli, Gummi Ben, Höddi Magg og fleiri góðir fylgjast grannt með öllu sem viðkemur íþróttaheiminum á Stöð 2 Sport. Vertu með okkur í haust, það er einfaldlega skemmtilegra með Stöð 2.

MARGFALT SKEMMTILEGRI 365.is 365

Nokkur góð plastlaus ráð

Átakið plastlaus september stendur nú yfir í fyrsta sinn. Á vefsíðunni www.plastlausseptember.is er að finna fjölmörg gagnleg ráð um hvernig minnka megi plastnotkun.

Heimilissorp

- Mælt er með að setja dagblöð í botninn á ruslafötunni og tæma úr fötunni sjálfri í tunnuna. Reyndar hugnast þessi aðferð ekki öllum, auk þess sem laust rusl getur fokið í íslenskri veðráttu. Hin leiðin er þá að nota poka úr niðurbrjótanlegum efnum á borð við maíspoka.
- Lykilatriði er að flokka heimilissorpið almennilega því þá minnkar heimilissorpið verulega. Það leiðir af sér að nota þarf mun færri poka yfir árið undir ruslið.

Blessuð börnin

- Plast er æði algengt í vörum fyrir börn. Hægt er að minnka plastnotkunina til dæmis með því að nota taubleiur í stað eða á móti einnota bleium.
- Blautþurrkur eru skaðvaldur fyrir umhverfið og því gott að nota margnota þvottastykki í stað þeirra.
- Þegar kemur að leikföngum má velja leikföng úr náttúrulegum efnum svo sem viði. Svo má líka kaupa notuð leikföng.
- Í barnaafmælum mætti nota taudúk á borðið og skraut úr pappír í stað blaðra.

Þrifin

- Hægt er að kaupa þvottaefni í pappírsumbúðum eða áfyllanlegum umbúðum. Til dæmis má kaupa áfyllingu á Ecover uppþvottalöginn hjá Heilsuhúsinu.
- Mælt er með að þvo flís- og gerviefni sjaldan því úr flísefni skolast örplast út í sjó.
- Hægt er að nota tréklemmur í stað plastklemma.

Gæludýr

- Í stað þess að nota plastpoka til að þrífa upp hundaskít er hægt að nota pappírspoka eða dagblað.

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.ls, s. 512 5457 | **Jóhann Waage,** johannwaage@365.ls, s. 512 5439 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.ls, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@365.ls, s. 512 5433

Minni sykurþörf og aukinn kraftur

Raspberry Ketones frá Natures Aid getur hjálpað til að losna við sykurþörfina og minnka þar með matarlöngunina. Fjölmargir tala um aukna orku og betri líðan og að auðveldara sé að losna við aukakílóin og halda sér í kjörþyngd.

Raspberry Ketones er náttúrulegur andoxunargjafi sem inniheldur kjarna úr hindberjum og grænt te. Raspberry Ketones getur haft áhrif á hormónið adipónektín sem heilbrigt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínnæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Ef þessi hormón starfa rétt og við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega þá söfnum við ekki umfram fitu.

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

Agnes Hlíf Andrésdóttir er viðskiptastjóri á auglýsingastofunni H:N, móðir og áhugamanneskja um heilbrigðan lífsstíl. „Ég sinni krefjandi starfi sem krefst bæði mikils aga og einbeitingar á hverjum einasta degi. Það skiptir mig því gríðarlega miklu máli að æfa reglulega og huga vel að næringunni."

Agnes tekur eina töflu fyrir morgunmat og finnur strax hvernig það gefur henni aukinn kraft inn í daginn. Hún tekur svo aðra fyrir æfingu.

> „Raspberry Ketones minnkar sykurþörfina og gefur mér aukinn kraft og einbeitingu.
> Agnes Hlíf Andrésdóttir

Agnes Hlíf segir það lykilinn að velgengni, bæði í leik og starfi, að halda góðu jafnvægi í mataræði og hreyfingu. Það skipti ekki síður máli að vera góð fyrirmynd en stundum geti stríðið við sykurpúkann tekið á. „Raspberry Ketones kom því eins og himnasending inn í líf mitt. Það dregur ekki aðeins úr sykurþörfinni heldur gefur mér aukinn kraft í æfingarnar og veitir oftar en ekki þetta „litla auka" sem stundum vantar upp á þegar kemur að daglegu amstri," segir Agnes Hlíf.

„Ég byrja daginn alltaf á að taka eina töflu fyrir morgunmat og finn hvernig það gefur mér strax auka kraft inn í daginn. Svo tek ég eina áður en ég fer á æfingu, hvort sem það er í hádeginu eða seinnipartinn. Raspberry Ketones er jafn mikilvægt fyrir mig og lýsið er fyrir börnin mín," útskýrir hún.

„Græna te-ið í Raspberry Ketones hjálpar mér að halda góðri einbeitingu lengur og orkan helst jafnari og stöðugri en ella. Ég mæli hiklaust með Raspberry Ketones fyrir fólk með marga bolta á lofti."

Veldu gæði

Hvert hylki inniheldur 400 mg af hreinum hindberjakjarna ásamt 35 mg kjarna af hreinu grænu tei. Það inniheldur engin litarefni eða rotvarnarefni, laktósa eða ger. Raspberry Ketones Advance frá Natures Aid er GMP vottað (Good manufacturing process) og uppfyllir það ströngustu gæðakröfur sem völ er á.

Fæst í apótekum heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Öflug þyngdarstjórnunarefni

natures aid

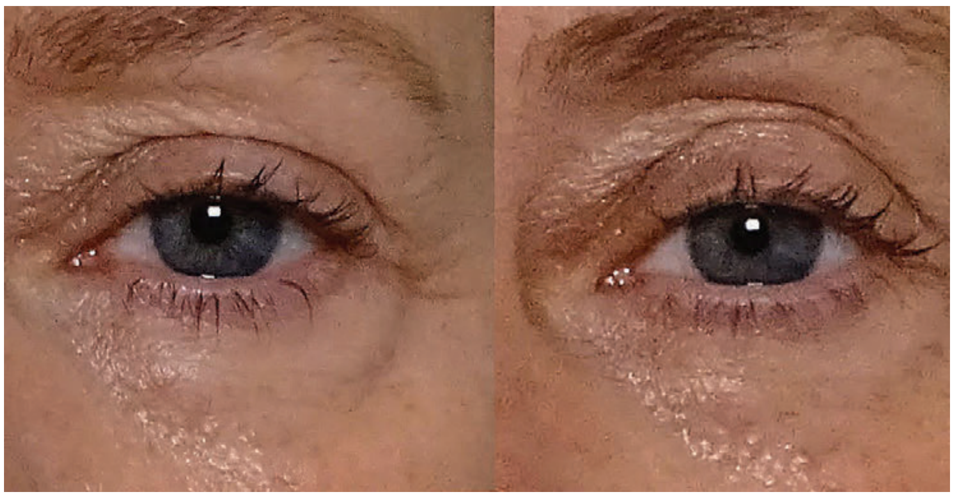
Raspberry Ketones
Minnkar sykurlöngun, jafnar blóðsykur og eykur fitubrennslu

GlucoSlim
Trefjar sem framkalla seddutilfinningu, við borðum minna og lengri tími líður áður en við verðum aftur svöng.

Trim-it
Örvar meltinguna og eykur fitubrennslu

Taramar – hávísindaleg krem

Taramar kremin byggja á tuttugu ára vísindaþekkingu dr. Guðrúnar Marteinsdóttur og dr. Kristbergs Kristbergssonar, prófessora við Háskóla Íslands. Á næstunni er von á glænýju augnkremi.



Prufur voru gerðar á augnkreminu frá Taramar í sumar. Greinileg breyting varð á augnsvæði eftir 9 vikur. Poki undir augum hefur minnkað og húðfellingar á augnloki gengið til baka.

Dr. Guðrún Marteinsdóttir, prófessor við Háskóla Íslands, er hugmyndasmiður Taramar kremanna.

Upphaf Taramar kremanna má rekja til húðvandamála sem frumkvöðullinn Guðrún átti sjálf við að etja. „Guðrún er með viðkvæma húð og í kjölfar þess að sjá fyrstu ellimörkin koma fram með tilheyrandi línum og hrukkum fór hún að nýta þekkingu sína til að búa til krem. Á sama tíma veitti hún athygli rannsóknum sem eiginmaður hennar var með í gangi í matvælafræði og til samans sáu þau að þær aðferðir voru kjörnar til að skapa nýjar leiðir til að þróa lífvirk efni úr bæði sjávarfangi og þekktum íslenskum lækningajurtum en þessi efni þykja hafa afar jákvæð áhrif á húð okkar mannfólksins,“ segir Viðar Garðarsson, markaðsstjóri Taramar.

Taramar kremin eru þannig hávísindaleg krem sem byggja á tuttugu ára rannsóknum og flutningi á miklu magni af vísindaþekkingu úr rannsóknum á matvælum yfir í húðvörur. „Notaðar eru háþróaðar aðferðir til að draga virku efnin úr jurtunum og fella þau inn í náttúrulegar ferjur sem flytja þau djúpt ofan í neðri lög húðarinnar,“ lýsir Viðar en ferlið við að ná lífvirku efnunum úr jurtunum tekur marga mánuði. „Við köllum þetta slow cosmetics enda eru öll kremin búin til frá grunni á Íslandi.“

Án allra rotvarnarefna

Eitt það markverðasta við Taramar vörulínuna er að hún inniheldur engin manngerð rotvarnarefni. „Guðrún hefur þróað aðferðafræði sem er einstök á heimsvísu. Aðferðin verður til þess að kremin geymast lengi án þess að rotvarnarefni komi við sögu en einnig er hugað að endingu kremanna með fleiri þáttum. Þannig eru kremin í svörtum glerflöskum með pumpum sem minnka áreiti ljóss og hugsanlegs gerlasmits frá höndum,“ segir Viðar.

Fjölbreytt vörulína

Fjögur krem í Taramar vörulínunni eru nú þegar komin á markað en fimmta varan verður kynnt á vefsíðunni taramar.is í þessari viku. „Þetta er kremið Healing treatment sem er allsherjar græðandi krem. Það hefur reynst mörgum vel með brennda húð, hvort sem er eftir sólböð eða annars konar bruna. Einnig við sólarexemi, rósroða eða bara á bossann á börnum.“

Spennandi augnkrem

Nýtt augnkrem, Eye treatment, er á leið á markað í lok október og er þess beðið með mikilli eftirvæntingu að sögn Viðars. „Við fengum fjörutíu konur til að taka þátt í prófunum í byrjun júní og þær báru kremið á augnsvæðið í átta til tíu vikur kvölds og morgna. Teknar voru myndir fyrir og eftir auk þess sem konurnar svöruðu spurningum um eigin upplifun,“ segir Viðar en skemmst er frá því að segja að niðurstöðurnar lofa afar góðu.

„Við erum þessa dagana að vinna úr niðurstöðunum. Við sjáum mun á öllum konunum en þó mismikið eftir húðgerð. Línur og hrukkur grynnast og dofna og í einhverjum tilfellum ganga húðfellingar til baka. Það virðist því sem kremið sé mjög virkt,“ segir Viðar spenntur.

Nánari á www.taramar.is

Á lífstöltinu er dýrmætt að eiga góðan vin sem kann og vill hlusta.

Óformleg æfing í núvitundarhlustun

Þegar vinur eða ástvinur talar við þig, sýndu þá jákvætt viðmót, veittu honum óskerta athygli og leyfðu honum að tala. Minnstu þess að þar sem þessi manneskja er þér mjög kær á hún skilið alla þína athygli og allan þann tíma sem hún þarf til að tjá sig.

Meðan þú hlustar beinirðu athyglinni að mælandanum. Ef þú finnur athyglina hvarfla frá beinirðu henni mjúklega í rétta átt eins og mælandinn væri viðfang hugleiðslu. Reyndu eins og þú getur að forðast að tala, spyrja spurninga eða hafa áhrif á mælandann. Mundu að þú ert að gefa honum dýrmætan tíma til að tjá sig. Þú mátt sýna jákvæð svipbrigði eða kinka kolli, jafnvel segja „ég veit“ eða „ég skil“ en reyndu að gera ekki of mikið af því og hafa þannig áhrif á mælandann. Ef hann hefur ekki fleira að segja gefðu honum þá tíma til að þegja smástund en vertu til í að hlusta á ný ef hann tekur aftur til máls.

Heimild: Núvitund, leitaðu inn á við eftir Chade-Meng Tan.

Undraverður árangur

Eftir örfá skipti í Weyergans-sogæðameðferð næst nánast yfirnáttúrulegur bati sem byggir á heilsuvegferð geimfara.

Hulda Ósk Eysteinsdóttir er eigandi Heilsu & fegrunarstofu Huldu. Hún fór utan til að sérmennta sig í meðferðum Weyergans High Care-tækjanna frá heilsuvöruframleiðandanum Weyergans í Þýskalandi. Hulda segir gefandi að upplifa skjótan bata og aukna vellíðan skjólstæðinga sinna. MYND/ERNIR

Svava Rós Guðmundsdóttir, knattspyrnukona í Breiðabliki, hefur glímt við meiðsli af og til á þessu ári.

„Ég meiddist á ökkla í byrjun júlí þegar mikilvægur leikur var fram undan í ágúst en þá þóttu litlar líkur á að ég gæti spilað hann,“ segir Svava sem heyrt hafði af Weyergans-meðferðunum hjá Heilsu & fegrunarstofu Huldu og ákvað að láta reyna á skjótari bata. „Eftir tvö skipti var ég strax orðin miklu betri í ökklanum, gat beitt honum vel og endaði með að spila leikinn. Endurheimt eftir leiki er mikil eftir meðferðir hjá Huldu og nú er ég ekkert slæm í líkamanum eftir leiki.“

Svava fékk einnig slæmt tak aftan í rassvöðva sem leiddi aftur í læri við gang. „Eftir aðeins eitt skipti í tækinu hjá Huldu var ég orðin góð. Ég mæli eindregið með þessum meðferðum því árangurinn er undraverður.“

Orðinn allt annar maður

Magnús Gunnarsson átti erfitt með að labba upp stiga án þess að halda sér í og gat ekki stigið upp í tröppur til að skipta um ljósaperu án þess að titra. Eftir þrjú skipti hjá Huldu gengur hann nú um allt og hjólar.

„Árangurinn er stórkostlegur og stórmerkilegur. Ég er bara allt annar maður,“ segir Magnús sem var skorinn upp fyrir áráfjölda þegar kalk var tekið úr öxlum hans, en hann hefur átt í því síðan.

„Eftir þrjú skipti hjá Huldu eru axlarvöðvarnir komnir af stað og hreyfigetan orðin mikil. Nú er ekkert mál að fara í golf og ég farinn að slá golfkúlunum miklu lengra en áður,“ segir Magnús kátur. „Líðan mín og líkamsgeta hafa gjörbreyst. Ég er með tvö ónýt hné og meðferðirnar létta á öllu saman; ég þarf ekki að taka inn lyf eða neitt.“

Getur gengið á ný

Haukur Haraldsson hefur lengi átt erfitt með gang og biður þess að skipt verði um hné í honum.

„Þegar ég fór til Huldu hafði ég verið sérstaklega slæmur og gat varla gengið, en það breyttist strax eftir fyrsta skiptið. Eftir þrjú skipti var ég alveg orðinn góður, líðanin breyttist til batnaðar, sem og göngulagið og fæturnir sem virkuðu,“ útskýrir Haukur sem er einkar ánægður með óvænta hliðarverkun meðferðarinnar hjá Huldu. „Ég var undirlagður af bjúg á fótum en bjúgurinn hvarf eftir meðferðina. Áður var ég hættur að ganga í sokkum því þeir sukku í holdið en nú get ég gengið í sokkum án þess að bera þess merki á eftir,“ segir Haukur og mælir heilshugar með sogæðameðferðum Huldu. „Árangurinn er ótrúlegur og maður er allur annar á eftir.“

Heilsu- & fegrunarstofa Huldu er í Borgartúni 3. Sjá nánar á facebook.com/hfhulda

Námskeið

ÞRIÐJUDAGUR 12. SEPTEMBER 2017

Kynningar: Borgarsögusafn, Söngskólinn í Reykjavík, Heilsustofnun NLFÍ, Points

NORDICPHOTOS/GETTY

Sýndu hvað í þér býr
Við hvetjum þig til að taka stærri skref
og nýta þá hæfileika sem í þér búa.

Ókeypis kynningartími
12. september

dale.is/ungtfolk

Dale Carnegie

Dale Carnegie
Skapaðu nýtt sjónarhorn
Ókeypis kynningartími
13. september kl. 20:00
Ármúli 11, 3. hæð
Skráning á www.dale.is

Markviss enskuþjálfun
fyrir fólk í erlendum samskiptum
Námskeið á Englandi fyrir þá sem hafa góðan grunn í ensku, en vilja bæta stöðu sína og ná betri tökum á faglegu tungutaki. Hagnýt þjálfun og reyndir kennarar tryggja miklar framfarir á stuttum tíma. Form námskeiðanna er sniðið að þörfum hvers og eins; Einkaþjálfun, smáhópur eða samsett. Lengd námskeiða; Ein vika, eða fleiri og í boði allt árið.
Excecutive & Professional Language Training
lingó MÁLAMIÐLUN
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ • SÍMI 562 2220 • WWW.LINGO.IS

Annríki
Þjóðbúningar og skart

Námskeið:
- Faldbúningur
- Skautbúningur og kyrtill
- Upphlutur
- Peysuföt
- Herra- og barnabúningar
- Baldýring ofl.

www.annriki.is / annriki@simnet.is
511-1573 / 898-1573

Í þessari viku hefjast byrjenda- og framhaldsnámskeið hjá Nexus Noobs og ætlar Soffía Elín ásamt Bjarna Svani Birgissyni að kynna nördamennskuna fyrir áhugasömum á Íslandi. MYND/VILHELM

Töff að vera nörd

Soffía Elín Sigurðardóttir unglingasálfræðingur stendur fyrir námskeiðum fyrir ungt fólk með nördaáhugamál á borð við vísindaskáldskap, kortaspil og herkænskuleiki.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Þegar ég var yngri átti ég mér frekar óvenjuleg áhugamál. Ég hafði gaman af því að leika mér með stjörnustríðskalla og aðrar fígúrur og hafði mikla ánægju af öllu sem viðkom vísindaskáldskap og fantasíusögum. Þetta fannst mér eðlilegt þar sem pabbi, bræður mínir og frændfólk deildu þessum áhuga með mér. Þegar ég stækkaði fannst mér ég dálítið ein í heiminum þar sem vinir mínir voru ekki eins áhugasamir um þetta og hallaðist ég þá meira að hinum hefðbundnu stelpuleikföngum. Nördaáhuginn hefur þó fylgt mér alla tíð og mig langaði að skapa vettvang fyrir unglinga og ungmenni sem eru í sömu sporum og ég var á sínum tíma," segir Soffía Elín Sigurðardóttir en hún stendur fyrir svokölluðum Nexus Noobs námskeiðum í samstarfi við Nexus.

„Ég hafði samband við Gísla Einarsson, eiganda Nexus, fyrir þremur árum og stakk upp á því að við héldum saman námskeið fyrir unglinga og ungmenni með nördaleg áhugamál og honum leist strax vel á hugmyndina. Markmiðið er að efla félagsstarf og tengsl milli þeirra sem hafa svipuð áhugamál, sem fylgja kannski ekki meginstraumnum en eru þó miklu merkilegri og uppbyggilegri en margir halda. Á þessum námskeiðum fá krakkar tækifæri til að ræða saman um áhugamálin og bera saman bækur sínar, prófa ný spil og víkka út áhugasviðið," segir Soffía Elín en hún hefur unnið sem sálfræðingur um árabil og sérhæft sig í meðferð unglinga og ungmenna.

> **„Markmiðið er að efla félagsstarf og tengsl milli þeirra sem hafa svipuð áhugamál, sem fylgja kannski ekki meginstraumnum en eru þó miklu merkilegri og uppbyggilegri en margir halda. Á þessum námskeiðum fá krakkar tækifæri til að ræða saman um áhugamálin og bera saman bækur sínar, prófa ný spil og víkka út áhugasviðið.**

Vinsæl jaðaráhugamál

Þegar talið berst að því hvað flokkist sem nördaleg áhugamál segir Soffía Elín að hægt sé að vera nörd í svo til hverju sem er. „Það þýðir í raun að hafa mikla þekkingu á einhverju ákveðnu sviði, eins og öllu sem viðkemur íþróttum, tölvum eða þess háttar. Nördaáhugamálin sem við hjá Nexus Noobs komum inn á eru vísindaskáldskapur, teiknimynda- og fantasíusögur, hlutverkaleikir, kortaspil, borðspil og herkænskuleikir. Í dag þykir bara töff að vera nörd. Lengi vel voru þetta jaðaráhugamál en þau verða sífellt vinsælli og eru að mínu mati mjög uppbyggileg. Þau krefjast skapandi hugsunar og oft mikils ímyndunarafls, það þarf að beita herkænsku, samvinnu, finna úrlausnir og geta sett sig í karakter þannig að sum reyna líka á leikræna hæfileika."

Leikir eru mikilvægir

Soffía Elín segir miklu mikilvægara að leika sér en marga gruni því leikir séu bjargráðin okkar í lífinu. „Þeir gefa okkur tækifæri til að gera hluti sem okkur finnast skemmtilegir og dreifa huganum frá daglegu amstri. Leikir eru félagsleg athöfn og hafa jákvæð áhrif á fólk. Það er mikilvægt fyrir alla að geta kúplað sig út úr raunveruleikanum og gert eitthvað skemmtilegt, rétt eins og að spila fótbolta eða horfa á bíómynd," upplýsir hún.

Í þessari viku hefjast byrjenda- og framhaldsnámskeið hjá Nexus Noobs og ætlar Soffía Elín ásamt Bjarna Svani Birgissyni að kynna nördamennskuna fyrir áhugasömum á Íslandi, eins og hún segir. „Við tökum fyrir borðspil, kortaspil, LARP (Live Action Role Playing game) sem kallast kvikspuni á íslensku, búningagerð og hlutverkaspil. Þarnæstu helgi verður síðan sérstakt LARP helgarnámskeið sem Bjarni Svanur útfærir og stýrir."

Út fyrir rammann

Þátttakendur fá að búa til vopn, sæta bardagaþjálfun og síðan er spilað ævintýri þar sem þátttakendur fá að leysa þrautir og takast á við ýmsar aðstæður – allt saman í karakter. „Á Nexus Noobs námskeiðunum leggjum við áherslu á jákvæð samskipti og félagatengsl og einu reglurnar eru að koma vel fram við alla og dissa ekki áhugamál annarra. Ég vil endilega að krakkarnir prófi ný áhugamál eða læri meira um það sem þau þegar þekkja. Fyrir öllu er að vera skapandi og það má fara út fyrir rammann."

NÝ NÁMSKEIÐ

Brandenburg | SÍA

AFTUR Á BEINU BRAUTINA

Snúðu við blaðinu og settu þér markmið.
Ný námskeið hefjast í september – engin binding!

6 stöðvar · 3 sundlaugar · reebokfitness.is

Reebok FITNESS

Tungumál brúa bilið milli fólks

Eins árs skiptinám í Japan var eftirminnileg og dýrmæt lífsreynsla að sögn Sögu Roman. Passa þurfti að fara eftir reglum og gera allt í réttri röð. Hún stefnir á nám í alþjóðasamskiptum.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Saga Roman er 24 ára Njarðvíkingur sem stundaði eins árs skiptinám við Ritsumeikan háskólann í Kyoto í Japan, veturinn 2014-2015.

Hún var á tungumálabraut í Menntaskólanum við Hamrahlíð og á lokametrum námsins þurfti hún að velja milli latínu, kínversku og japönsku. „Þar sem ég kunni nú þegar tvö rómönsk tungumál ákvað ég að láta latínuna vera. Vinir mínir voru búnir að læra japönsku í eina önn og mæltu mikið með henni. Því ákvað ég að slá til og það var sko heldur betur rétt ákvörðun."

Bakgrunnur hennar er ansi fjölbreyttur. Hún á íslenska móður og stjúpföður en faðir hennar er frá Púertó Ríkó og hefur lengi búið í Portúgal þar sem hann á fjölskyldu. Saga á því ættingja í bæði Portúgal og Púertó Ríkó. „Það var alltaf séð til þess að ég fengi tækifæri til að heimsækja hann og aðra fjölskyldumeðlimi hans, bæði í Portúgal og Púertó Ríkó. Þar sem ég er af erlendu bergi brotin, að hluta til, má segja að ég hafi verið eintaklega lánsöm með þau tækifæri sem þessi ferðalög hafa fært mér. Í dag tala ég fimm tungumál reiprennandi."

Röð og regla

Eftir útskrift frá MH hóf hún nám við Háskóla Íslands í japönsku máli og menningu. Hún kláraði tvö ár og hélt svo til Japans þar sem hún tók þriðja árið í skiptinámi. „Í Japan var ég á námsbraut sem heitir SKP (Study in Kyoto Program) þar sem aðalfögin mín voru japanskt mál. Einnig tók ég nokkra áfanga á ensku um menningu og sögu Japans."

Skólinn samanstendur af mörgum ólíkum byggingum en þær standa allar mjög stutt frá hver annarri þannig að allar aðstæður voru mjög þægilegar að hennar sögn. „Innan skólans voru allir svo vingjarnlegir en það þurfti samt alltaf að passa að fara eftir öllum reglum og gera allt í réttri röð. Það var rosalega skondið og margir skiptinemar pirruðu sig yfir því stundum en mér fannst það bara áhugaverður partur af menningunni."

„Fyrir Japani er háskólaganga eins og hálfgert frí. Þeir leggja svo mikið á sig til að komast í góðan háskóla og munu svo þurfa að leggja mjög mikið á sig út á vinnumarkaðinum seinna," segir Saga Roman. MYND/EYÞÓR

Hún segir marga nemendur hafa verið hálf hrædda við útlendingana og ekki þorað að láta reyna á enskukunnáttu sína. „Margir Japanir eru rosalega klárir í að skrifa ensku en ekki nógu góðir að tala hana því að í Japan er lögð meiri áhersla á skriflegu hlið tungumálsins. Kennararnir voru yndislegir en allir mjög strangir og sýndu litinn sveigjanleika."

Hálfgert frí

Hún segir mikinn mun á íslenska og japanska skólaumhverfinu. „Fyrir Japani er háskólaganga eins og hálfgert frí. Þeir leggja svo mikið á sig til að komast í góðan háskóla og munu svo þurfa að leggja mjög mikið á sig úti á vinnumarkaðinum seinna. Því eru háskólaárin eini tíminn sem þeir hafa til að geta skemmt sér og gert það sem að þeir vilja gera en ekki það sem samfélagið ætlast af þeim."

Ritsumeikan háskólinn í Kyoto er einn virtasti háskóli Japans. Þar stundaði Saga Roman skiptinám veturinn 2014-2015.

Á sumarhátíð í Nagoya.

Margir klúbbar eru starfræktir í skólanum þar sem nemendur tóku þátt í mismunandi áhugamálum. „Það voru til að mynda klúbbar sem snerust um hestamennsku, dans, að eignast vini, hittast í hádeginu fyrir hádegismat, gefa villtu kisunum á skólasvæðinu og svo sá sem ég var í, boxklúbburinn."

Saga stefnir á að fara í meistaranám í alþjóðasamskiptum í nánustu framtíð en starfar um þessar mundir hjá Iceland Travel. „Mig hefur lengi vel dreymt um að læra alþjóðasamskipti vegna þess að mig hefur alltaf langað til að aðstoða fólk frá mismunandi löndum að skilja hvert annað og yfirstíga samskiptaörðugleika sín á milli. Ég tel að tungumál brúi bilið milli fólks og með því að skilja hvert annað betur, líður manni betur."

Frá söngnámskeiði til Ítalíu

Friðrik Arilíusson fór á sjö vikna söngnámskeið í Söngskólanum í Reykjavík fyrir sex árum í þeim tilgangi að öðlast kunnáttu og kjark til að syngja í eigin brúðkaupi. Það endaði með því að hann fór í fullt nám við skólann og síðar í framhaldsnám til Ítalíu.

Ég byrjaði á stuttu námskeiði hjá Má Magnússyni fyrir brúðkaupið mitt fyrir sex árum og kunni því svo vel að ég ákvað að hefja fullt nám í klassískum söng við skólann. Ég var þar í tvö og hálft ár en hélt að því loknu í framhaldsnám í óperusöng til Fiesole nærri Flórens á Ítalíu og lýk þar námi í haust," segir Friðrik.

Hann flutti með fjölskyldunni út og dvöldu þau á Ítalíu í fjögur ár. „Það var bæði gaman og krefjandi. Námið fer allt fram á ítölsku svo ég græddi tungumál í leiðinni."

Friðrik rekur verslunina Púkann en þar fæst fatnaður og aukahlutir fyrir reið- og mótorhjól. Sömuleiðis snjóbretti og annað sem tengist jaðarsporti af ýmsu tagi. Friðrik hefur rekið verslunina samhliða námi og segir menn innan mótorhjólageirans jafn hissa á því að hann sé óperusöngvari eins og menn innan óperugeirans eru hissa á því að hann stundi jaðarsport. „Fólki finnst þetta ekki fara saman. Þetta er skemmtilega ólíkt en ég stefni á að halda áfram að sinna hvoru tveggja," segir Friðrik sem hyggst gefa út sína fyrstu plötu í nóvember. Hún mun heita Arfleifð og hefur að geyma klassískar íslenskar söngperlur. Plötuna vann hann með ítölskum píanista sem sá sömuleiðis um allar útsetningar. „Það gefur þessum þekktu íslensku lögum nýjan blæ," segir Friðrik.

Söngskólinn í Reykjavík hefur lengi boðið upp á styttri námskeið samhliða hefðbundnu námi. „Í ár verður eins og áður boðið upp á sjö vikna söngnámskeið sem er opið öllum, en það er sams konar námskeið og Friðrik hóf ferilinn á. Það er hugsað fyrir alla þá sem vilja styrkja sig í söng og hefur meðal annars verið sótt af kórfólki og

Friðrik segir óperusöng og mótorsport skemmtilega ólíkt og hyggst halda áfram að sinna hvoru tveggja. MYND/VILHELM

öðru söngáhugafólki," segir Berta Dröfn Ómarsdóttir, skrifstofustjóri hjá Söngskólanum í Reykjavík. Fyrsta námskeiðið á haustönn hófst í gær en það næsta byrjar 30. október.

„Þess utan bjóðum við upp á þá nýjung að vera með fimmtudagsmorgunnámskeið, sem eru opin fyrir alla. Það fyrsta hefur fengið nafnið Að kveða að og hefst 5. október en eitt tekur svo við af öðru," upplýsir Berta. „Að kveða að er í umsjón Kristjáns Hreinssonar skálds, þar sem þátttakendur eru hvattir til að skrifa texta. Næsta námskeið heitir Að semja sjálf/ur og verður í umsjón Guðmundar Steins Gunnarssonar tónskálds en þar semja þátttakendur sönglag. Næst mun Bjarki Sveinbjörnsson halda námskeiðið Að vita allt um íslensk sönglög en þar munu þátttakendur fræðast um íslenskan tónlistararf. Síðasta fimmtudagsnámskeiðið verður svo helgað kórstjórn en það er í umsjón Garðars Cortes, skólastjóra skólans."

Allar nánari upplýsingar er að finna á: songskolinn.is

Tekist á við rót vandamálanna

Á námskeiðinu „Aukið frelsi – aukin hamingja“ á Heilsustofnun NLFÍ sameinar Rósa Richter vestrænar meðferðir eins og EMDR og listmeðferðarfræði og aldagamlar leiðir eins og hugsleiðslu, dans og sköpun.

Ótal rannsóknir hafa sýnt fram á að EMDR er hraðvirkasta meðferð sem völ er á þegar fólk er að fást við smá eða stór áföll. Stofnanir á borð við Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina og APA, samtök sálfræðinga í Bandaríkjunum, mæla með EMDR sem fyrsta vali við úrvinnslu áfalla, atvika eða upplifana sem áttu sér stað í fortíðinni en hafa ennþá töluverð áhrif á lífsgæði viðkomandi,“ útskýrir Rósa Richter sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur.

Hún hefur sjálf unnið mikið með EMDR meðferð og hefur árangurinn komið henni á óvart. „Þetta er öflugasta meðferð sem til er við áföllum,“ segir Rósa sem fannst þó leiðinlegt að geta aðeins boðið upp á slíka meðferð til þeirra sem hefðu efni á sálfræðimeðferð. „Þá rakst ég á upplýsingar um suðurameríska sálfræðinga sem þróað höfðu hópmeðferð í EMDR með góðum árangri. Ég ákvað síðan í samvinnu við Heilsustofnun NLFÍ

Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur.

að bjóða upp á hópmeðferð þar sem ég gæti blandað saman EMDR og listmeðferð og hefur árangurinn verið mjög mikill.“

Rósa bendir á að EMDR virki ekki aðeins eftir áföll heldur einnig við öðrum kvillum á borð við þunglyndi, kvíða og fleiri raskanir. „Sérfræðingar eru farnir að tengja flestar þessar raskanir við einhvers konar áföll sem fólk hefur orðið fyrir. Þess vegna virkar EMDR mjög vel og fólk nær að vinna á vandanum sem það á að etja við í dag með því að takast á við rót vandans.“

Námskeiðið hentar því einnig þeim sem hafa endurtekið reynt að breyta óæskilegri hegðun eða mynstri, hafa svo dottið í sama farið aftur en eru tilbúnir að skoða rót vandans. „Námskeiðið gerir fólki kleift að öðlast dýpri skilning á því sem liggur að baki hegðuninni og gefur fólki verkfæri til að vinna bug á henni,“ segir Rósa.

Á námskeiðinu lærir fólk:

- aðferð sem hjálpar við að breyta hegðun.
- að öðlast innri ró og frið með hjálp hugleiðslu og slökunar.
- að hafa gaman, leika sér og sleppa tökunum.

Nánari upplýsingar á www.heilsustofnun.is

Læra að lifa í núinu

Bridget Ýr „Bee“ McEvoy kennir námskeiðið Núvitund – mindfulness hjá Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði.

Núvitund eða gjörhygli er þýðing á enska orðinu mindfulness og er einfaldlega það að vita hvað er að gerast á meðan það er að gerast. Að einsetja sér að beina athyglinni að núverandi augnabliki, hlutlaust og taka því eins og það er,“ útskýrir Bridget Ýr, eða Bee eins og hún er ávallt kölluð, en hún hefur kennt núvitund á Heilsustofnun NLFÍ frá árinu 2006.

„Oft gleymist reyndar að tala um að auk þess að vera með athyglina í núinu snýst núvitund einnig um að lifa í augnablikinu án þess að dæma. Það þýðir að við lærum að taka á móti hugsunum okkar, tilfinningum og líkamlegum einkennum, án þess að lenda í baráttu,“ segir hún.

Námskeiðið, sem stendur í átta vikur, er fyrir alla þá sem vilja bæta líðan sína og líf sitt. Þó sérstaklega fyrir þá sem eru að fást við einhver vandamál, andleg eða líkamleg. „Æ fleiri rannsóknir hafa birst á allra síðustu árum sem hafa sýnt fram á að núvitund nýtist afar vel fólki sem er að berjast við verki, háþrýsting, svefnerfiðleika, hjarta- og æðasjúkdóma og krabbamein. Núvitund nýtist einnig við sálfræðilegum vandamálum, á borð við endurtekið þunglyndi, streitu, kulnun, kvíða og ofsakvíða.“

Bridget Ýr „Bee“ McEvoy hefur kennt fjölmörg námskeið um núvitund hjá Heilsustofnun NLFÍ.

Núvitund – mindfulness

Átta vikna námskeið, kennt á miðvikudögum kl.15:30–17:30

Námskeið í núvitund við verkjum, kvíða, þunglyndi og streitu. Námskeiðið tengir saman núvitund og hugræna atferlismeðferð. Unnið er í lokuðum hópum 12-16 einstaklinga. Kennt er í átta skipti, einu sinni í viku í tvo tíma í senn. Þátttakendur þurfa að gera ráð fyrir daglegum heimaæfingum á milli tímanna.

Á námskeiðinu eru lögð áhersla á að að beina athyglinni að núverandi augnabliki, hlutlaust og taka því eins og það er.

Núvitund nýtist afar vel fólki sem er að berjast við verki, háþrýsting, svefnerfiðleika, hjarta- og æðasjúkdóma og krabbamein. Núvitund nýtist einnig við sálfræðilegum vandamálum, s.s. endurteknu þunglyndi, streitu, kulnun og kvíða.

Kennari er Bridget "Bee" McEvoy, RPN, en hún hefur kennt núvitund á Heilsustofnun frá árinu 2006. Öll námskeiðsgögn eru innifalin, aðgangur að sundlaugum á námskeiðstímanum og matarklúbbskort sem veitir 30% afslátt af hádegis- og kvöldverði. **Verð: 59.000 kr.**

Aukið frelsi – aukin hamingja

Helgarnámskeið með Rósu Richter sálfræðingi og listmeðferðarfræðingi

Námskeiðið hentar þér ef þú hefur endurtekið reynt að breyta óæskilegri hegðun eða mynstri en hefur svo dottið í sama farið aftur og aftur. Með hjálp listarinnar og EMDR meðferð munt þú læra einfalda en mjög virka aðferð sem þú getur notað eftir námskeiðið til að fást við erfiðar tilfinningar. Rósa mun einnig kenna grunn í hugleiðslu og núvitund.

Á námskeiðinu verður sungið, dansað, leirað, málað, hlegið og sköpunarkraftinum gefinn laus taumur. Listin kallar fram allan tilfinningaskalann og endurvekur barnið og skapandann sem býr innra með okkur.

Einnig er innifalið: ljúffengur og hollur matur, gisting í tvær nætur, aðgangur að baðhúsi og sundlaugum. **Verð: 59.000 kr.**

Nánari upplýsingar í síma 483 0300
eða á netfangið heilsa@heilsustofnun.is

Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands
Grænumörk 10, 810 Hveragerði
Sími 483 0300 – www.heilsustofnun.is

Íþróttir hafa góð áhrif á börn

Um 93 prósent norskra barna æfa einhverjar íþróttir í frítíma. Þetta kemur fram í nýrri norskri rannsókn. Íþróttaiðkun hefur aukist mikið á undanförnum árum.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Íþróttaiðkun barna og unglinga hefur aukist mikið frá árinu 2002 þegar 71 prósent barna æfði reglulega, samkvæmt því sem segir á vefnum forskning.no. Árið 2010 hafði sú tala hækkað í 85 prósent. Í dag eru því afar fá ungmenni sem ekki æfa neitt. Áhugi á íþróttanámskeiðum er mikill í Noregi. Sex af hverjum tíu æfa íþróttir í hverri viku og stór hluti er í æfingum þrisvar í viku. Það þykir ánægjulegt að íþróttir höfði til svo margra barna, segir Anders Bakken sem leiddi rannsóknina fyrir æskulýðsmiðstöðina Nova og háskólann í Ósló. „Þetta er sérstaklega gleðilegt þar sem æskan í dag er frekar talin hanga fyrir framan tölvu og þar af leiðandi mikið í kyrrsetu.“

Rannsóknin sýnir að ungmenni sem taka virkan þátt í íþróttum eyða mun minni tíma fyrir framan skjáinn en aðrir. Þau eru einnig andlega betur á sig komin. Svo virðist sem krakkar sem stunda íþróttir eða taka þátt í einhvers konar námskeiðum utan skólatíma séu í betra sambandi við foreldra sína, hagi sér betur í skóla og í samfélaginu yfirleitt. Þá eru þessi ungmenni síður í hættu að byrja að reykja eða neyta áfengis.

Svo virðist sem uppeldi skipti miklu máli um það hvort börn byrji í íþróttum eða taki þátt í margvíslegum íþróttanámskeiðum. Efnaminni foreldrar hvetja börn sín síður til að stunda íþróttir. Einnig virðast margir stunda íþróttir á barnsaldri en hætta þegar komið er á unglingsár.

Líf, fjör og kátína á fótboltavellinum.

Mikilvægt er að velja námskeið strax sem hentar barninu og það finnur sig í. Hvort sem það er knattspyrna, körfubolti, handbolti, sund, fimleikar eða annað. Ef barninu líkar íþróttin eru meiri líkur á að það leggi sig fram og haldi áfram þegar það er orðið unglingur. Það er félagslega mjög gott ef börn eiga sér áhugamál utan skóla og sömuleiðis hefur það mjög góð samfélagsleg áhrif. Þess vegna ættu sveitarfélög að leggja áherslu á gott aðgengi að frístundasporti.

Norska rannsóknin sýnir að strákar eru duglegri í íþróttaiðkun en stelpur. Þetta á jafnt við þegar um er að ræða einstaklingsíþróttir eða í hópum. Þau börn sem stunda einhverjar íþróttir eiga gjarnan fleiri vini en hinir sem stunda engar íþróttir. Þegar krakkarnir eldast og fara í menntaskóla eykst áhugi á líkamsræktarsölum en minnkar á hefðbundnum íþróttum. Nálægt tveir af hverjum tíu unglingum hætta að stunda hefðbundnar íþróttir á aldrinum 15-17 ára. Stelpur detta frekar út en strákar.

Foreldrar ættu að hvetja börn sín til að taka þátt í einhverju námskeiði meðfram skóla. Það gerir barnið hamingjusamara og dregur úr tölvunotkun.

Ragga Nagli - Njótum að nærast.

Eru ekki allir þreyttir á boðum og bönnum í mataræði? Hvað má og má ekki borða. Samviskubit og sektarkennd. Á þessu námskeiði er notuð sálfræðileg nálgun á allt ferlið í kringum það að borða. Þú öðlast færni að skilja eigin matartengdar ákvarðanir. Þú lærir að nálgast mat sem nærir og gleður, frekar en að forðast mat. Jafnframt færðu verkfæri fyrir hug og hegðun til að njóta jafnvægi, fjölbreytni og hófsemi í mat.

Kennari er Ragnhildur Þórðardóttir heilsusálfræðingur og þjálfari.
Næstu námskeið eru haldin 4. 5. 6. desember kl 19:30-21.30
Kennt í húsnæði Námsflokka Hafnarfjarðar
Skráning og nánari upplýsingar á
https://ragganagli.com/njotum-ad-naerast-namskeid/

Móðurmál - samtök um tvítyngi

Móðurmálskennsla fyrir tvítyngd börn á 25 tungumálum
Mother tongue instruction for bilingual children in 25 languages starts Hefst: 9.9. / 16.9.

Nánari upplýsingar / Information www.modurmal.com/groups/ & modurmal@modurmal.com

Söngskólinn í Reykjavík kynnir

Söngnámskeið 1
- Hentar fólki á öllum aldri sem hefur áhuga á söng
- Námskeið hefst mánudaginn **11. sept.** Stendur yfir í 7 vikur

Söngnámskeið 2
- Hentar fólki á öllum aldri sem hefur áhuga á söng
- Námskeið hefst mánudaginn **30.okt.** Stendur yfir í 7 vikur

Að kveða að - Kristján Hreinsson
- Hentar þeim sem vilja skrifa ljóð
- Hefst fimmtudaginn **5. okt.** Samtals 4.5 kennslustundir

Að semja sjálf/ur - Guðmundur Steinn Gunnarsson
- Hentar öllum sem vilja læra undirstöðuatriði í tónsmíðum
- Hefst fimmtudaginn **26. okt.** Samtals 4.5 kennslustundir

Að vita allt um íslenska tónlist - Bjarki Sveinbjörnsson
- Hentar öllum sem vilja fræðast meira um íslenska tónlist
- Hefst fimmtudaginn **26. okt.** Samtals 4.5 kennslustundir

Að stjórna kór - Garðar Cortes
- Hentar núverandi og tilvonandi kórstjórum landsins
- Hefst fimmtudaginn **16. nóv.** Samtals 4.5 kennslustundir

Nánari upplýsingar um öll námskeið má finna á heimasíðu okkar: www.songskolinn.is/namskeid

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

Stílvopnið kynnir

Fjölbreytt námskeið á sviði ritlistar og félagsörvunar

Að skrifa endurminningar
Námskeið hefst 18. sept. Alls 4 x 4 kennslustundir

Skapandi skrif - helgarnámskeið
Námskeið hefst 22. sept. Alls 3 x 4 kennslustundir

Greinaskrif – helgarnámskeið
Námskeið hefst 4. nóv. Alls 3 x 4 kennslustundir

Málfar og stíll
Námskeið hefst 28. nóv. Alls 3 x 4 kennslustundir

Nánari upplýsingar um öll námskeið má finna á heimasíðu okkar www.stilvopnid.is

DÍH

Allir í dans!

Ný námskeið að hefjast hjá Dansíþróttafélagi Hafnarfjarðar.

Samkvæmisdans fyrir pör og einstaklinga, byrjendur og framhald, 8 vikna námskeið. Kennt á mánudagskvöldum í Bjarkarhúsinu Haukahrauni 1, Hafnarfirði.

Salsa hefst fimmtud. 21.sept. kl. 20.00 í íþróttahúsi Setbergsskóla.

Kennum einnig barnadansa fyrir allan aldur, yngst 3. ára, Street Jazz og Break frá 7 ára aldri.

Sjá nánari upplýsingar á www.dih.is

Fræðsla í Borgarsögusafni

Borgarsögusafn Reykjavíkur býður safnfræðslu fyrir skóla- og frístundahópa á öllum aldri án endurgjalds. Safnið er á fimm stöðum víðsvegar um borgina.

Við erum alltaf að læra, ekki einungis í formlega skólakerfinu. Öll söfn, sama hvert viðfangsefni þeirra er, eru óformlegur námsvettvangur sem hægt er að nýta á margbreytilegan máta í vettvangsferðum hópa. Starf safnkennara gengur út á að miðla menningararfi í safnarými og að vera eins konar „millistykki“ á milli safns og gesta,“ segir AlmaDís Kristinsdóttir, verkefnastjóri safnfræðslu Borgarsögusafns Reykjavíkur.

Hún segir safnfræðslu ungt fag hér á landi en að fræðsluhlutverk safna, lista-, menningarminja- eða náttúruminjasafna, teygi sig aftur í aldir, allt frá því að söfn voru opnuð almenningi á 17. öld úti í heimi, 19. öld á Íslandi.

MYND/ROMAN GERASYMENKO

1 safn – 5 staðir – 4 skólastig

Fræðsluteymi Borgarsögusafns býður upp á vandaða safnfræðslu fyrir nemendur á öllum skólastigum. Til dæmis eru átján tilboð fyrir grunnskólanema, 9 fyrir leikskólanema og 7 frístundatilboð.

„Við værum samt alveg til í að sjá meira af framhaldsskóla- og háskólanemum þó ekki væri nema í heimsóknum á eigin vegum,“ segir AlmaDís. „Borgarsögusafn Reykjavíkur er spennandi menningarminjasafn á fimm stöðum víðsvegar um borgina og hver staður hefur sinn sjarma: Í Árbæjarsafni má upplifa sveitasælu í miðri borg; á Landnámssýningunni er fjallað um fyrsta fólkið á Íslandi; Ljósmyndasafn Reykjavíkur setur myndlæsi í fókus; Sjóminjasafnið í Reykjavík er hafsjór af fróðleik og í Viðey sameinast list, náttúra og saga.“

AlmaDís bætir við: „Það er of langt mál að ræða allt okkar framboð en á vefsíðu okkar www.borgarsogusafn.is er hægt að skoða alla heimsóknarmöguleika.“

Viltu láta hella upp í þig lýsi eða fyllast af fróðleik í safnheimsókn?

„Við vorum að gefa út sextán síðna fræðslubækling með fjölbreyttum tilboðum fyrir kennara svo þeir geti skipulagt safnheimsóknir með nemendur sína. Við tökum einnig á móti hópum í frístundastarfi og ýmiss konar sérhópum eins og eldri borgurum og fólki sem er að byggja sig upp eftir veikindi. Við vinnum eftir fræðslustefnu þar sem þátttaka, sköpun og aðgengi fyrir alla er haft að leiðarljósi,“ útskýrir AlmaDís.

Á forsíðu bæklingsins er mynd af kennara að hella lýsi upp í dreng í Laugarnesskóla árið 1951. Myndin er úr safneign og sýnir gamla hefð – lýsisgjöf í skólum – sem hætt var í kringum 1970 þegar lýsispillur komu til sögunnar.

„Þó myndin sé dálítið skemmtileg erum við alls ekki að hella fróðleik í fólk með því að tala út í eitt sem hinn „alvitri kennari“. Við viljum heldur hvetja nemendur og safngesti til þátttöku og samtals í heimsókninni því áhugi hvers og eins skiptir máli. Við viljum að nemendur læri á eigin forsendum og mælum eindregið með því að safnheimsóknir séu nýttar sem hluti af víðtækara námi allt árið um kring. Þannig skapast margbreytileg tækifæri til að læra á virkan og skapandi hátt,“ segir AlmaDís.

Jón Páll Björnsson, sérfræðingur í safnfræðslu og sýningum er hér á 60 ára afmæli Árbæjarsafns. MYND/BORGARSÖGUSAFN REYKJAVÍKUR

> **Við viljum heldur hvetja nemendur og safngesti til þátttöku og samtals í heimsókninni því áhugi hvers og eins skiptir máli.**

Fræðsluteymi Borgarsögusafns Reykjavíkur, frá vinstri: Hlín Gylfadóttir, sérfræðingur í safnfræðslu, AlmaDís Kristinsdóttir, verkefnastjóri og sérfræðingur í safnfræðslu, og Alma Sigrún Sigurgeirsdóttir, sérfræðingur í safnfræðslu. Á myndina vantar Jóhönnu Guðrúnu Árnadóttur, sérfræðing í safnfræðslu og sýningum. MYND/STEFÁN

Fræðsluhús

„Fræðsluhúsið okkar er í Árbæjarsafni og heitir Líkn. Efri hæð hússins er notuð fyrir námskeiðahald, til dæmis sumarnámskeið í sígildum ljósmyndaaðferðum fyrir krakka. Þau læra að búa til myndavél úr pappakassa, taka ljósmyndir með þeim og vinna í myrkraherbergi við framköllun. Þá hefur Heimilisiðnaðarfélagið haldið námskeið fyrir krakka hjá okkur í Árbæjarsafni. Á veturna erum við í samstarfi við skóla og aðra aðila sem tengjast starfsemi safnsins og erum að þróa starfið í þá átt að bjóða framhaldsskólum upp á að vera með nemendasýningar til dæmis á afrakstri úr ljósmyndanámskeiðum sínum í vetur.

Á neðri hæð hússins er sýning um sögu ljósmyndunar og herbergi þar sem hægt er að máta föt frá ólíkum tímabilum og taka myndir af sér í eins konar ljósmyndastúdíói. Við erum áhugasöm um að bjóða hópum að koma og teikna í Árbæjarsafni og mögulega sýna í þessu rými. Þetta er allt á byrjunarstigi hjá okkur en ýmsar hugmyndir á lofti. Það verður til dæmis þorradagskrá fyrir leik- og grunnskóla í janúar og febrúar 2018. Þá einblínum við á hvernig það var að upplifa vetrarkulda og myrkur fyrir tíma rafmagns og af hverju þorramatur er eins og hann er,“ segir AlmaDís.

> **Borgarsögusafn Reykjavíkur er spennandi menningarminjasafn á fimm stöðum víðsvegar um borgina og hver staður hefur sinn sjarma.**
>
> AlmaDís Kristinsdóttir

Síðustu forvöð í Sjóminjasafni

Það eru síðustu forvöð að skoða sýningar Sjóminjasafnsins á Granda nú í haust en það stefnir í miklar breytingar um mitt næsta ár þegar ný grunnsýning opnar. „Þetta verður mjög spennandi og skemmtilegt en við hvetjum hópa til að koma og skoða eldri sýningarnar áður en þær verða teknar niður í byrjun desember,“ bætir AlmaDís við.

Bóka þarf safnfræðslu með góðum fyrirvara í gegnum netfangið safnfraedsla@reykjavik.is

Mikil eftirspurn eftir forriturum til fjölbreyttra starfa

NTV skólinn fagnar 20 ára starfsafmæli á þessu ári. Í boði er öflugt forritunarnám enda mikil þörf á fagmönnum í stéttinni. Konur eru sérstaklega hvattar til að kynna sér fagið.

Finnbjörn Þorvaldsson, brautarstjóri hjá NTV. MYND/NÍNABJÖRK

Ég get fullyrt það að fáar atvinnugreinar komast af án þess að nota hugbúnað sem hluta af daglegum rekstri og þurfa þar af leiðandi að reiða sig enn meira á störf forritara. Það er því ljóst að þörfin á nýjum forriturum verður sífellt meiri um ókomin ár,“ segir Finnbjörn Þorvaldsson, brautarstjóri hjá NTV (Nýja tölvu og viðskiptaskólanum).

„Starf forritara er ótrúlega fjölbreytt og í raun starf án allra landamæra og að mínu mati skemmtilegasta starf í heimi,“ segir Finnbjörn brosandi. „Ég skora á alla áhugasama, sem eru að velta fyrir sér námi í dag, að kynna sér forritunarnám og ég vil sérstaklega hvetja fleiri konur til að kynna sér fagið.“

NTV skólinn (Nýi tölvu og viðskiptaskólinn) fagnar 20 ára starfsafmæli á þessu ári. Sérstaða skólans er að bjóða upp á starfsmiðað nám og í anda þess hefur NTV sett á laggirnar nýtt metnaðarfullt þriggja anna forritunarnám.

Finnbjörn segir mikil og vaxandi tækifæri tengd náminu. Það er þróað í samvinnu við nokkur af stærstu hugbúnaðarhúsum landsins. Í náminu læra nemendur alla helstu færniþætti sem forritarar þurfa að búa yfir til að starfa við hugbúnaðarsmíði. Námið er mjög verkefnadrifið og kennt í smærri hópum.

„Við höfum verið að fá nemendur á öllum aldri með mismunandi bakgrunn úr atvinnulífinu og marga sem kunnu ekkert fyrir sér í forritun en hefur gengið mjög vel í náminu hjá okkur. Þetta er því nám sem er fyrir alla sem hafa áhuga á faginu.“

Á fyrstu önn læra nemendur helstu grundvallaratriði í forritun og fræðast um gagnagrunna. Auk þess fá nemendur þjálfun í „rök- og talnafræði“. Námskeiðinu lýkur með stóru verkefni sem þjálfar nemendur í efni annarinnar.

Á annarri önn læra nemendur að hanna skýjalausnir og nýta þekkingu fyrri annar. Nemendur læra að forrita kerfi sem eru með viðmót í vafra og eru þar af leiðandi ekki bundin við ákveðin stýrikerfi og henta meðal annars fyrir snjalltæki. Þetta er vinsælasta leiðin fyrir nýjar hugbúnaðarlausnir. Önninni lýkur svo með stóru verkefni þar sem nemendur hnýta saman þekkingu sína af fyrstu tveimur önnunum. Eftir aðra önn eiga nemendur að vera hæfir til að smíða sinn eigin hugbúnað í Azure skýjaumhverfinu.

Á þriðju og síðustu önninni kynnast nemendur Scrum verkefnastjórnun og læra að smíða snjalltækja-App (fyrir helstu stýrikerfi) með Xamarin lausninni. Jafnframt læra þeir að vinna með nýjar og áhugaverðar lausnir hverju sinni sem kennarar flétta inn í námið. Önninni lýkur svo með viðamiklu hugbúnaðarverkefni sem nemendur þurfa að vinna í námslok.

„NTV er í samstarfi við leiðandi hugbúnaðarhús á markaðinum sem hafa hjálpað okkur að þróa námið og gera það eins gott og það er. Þar að auki starfa flestir kennarar skólans í tæknifyrirtækjum samhliða kennslu sem við teljum tryggja að við séum alltaf með nýjustu þekkingu og reynslu hverju sinni í náminu. Þar að auki er NTV líka Learning Partner hjá Microsoft og alþjóðleg prófamiðstöð.

Eftir ítarlegar endurbætur á námsbrautinni með hjálp samstarfsaðila okkar finnum við mikil viðbrögð bæði frá vinnumarkaði og frá áhugasömum nemendum. Við erum mjög stolt af náminu og sannfærð um að við séum að gera rétta hluti, enda höfum við aldrei fundið eins mikinn áhuga þarna úti og einmitt núna,“ segir hann.

Að lokum vill Finnbjörn vekja athygli á því að fimmtudaginn 14. september frá kl. 17-18 verður kynning á forritunarnámi NTV og eru allir hjartanlega velkomnir í Hlíðarsmára 9. Hægt er að hitta kennara og fyrrverandi nemendur auk þess að fræðast nánar um námið.

Guli miðinn

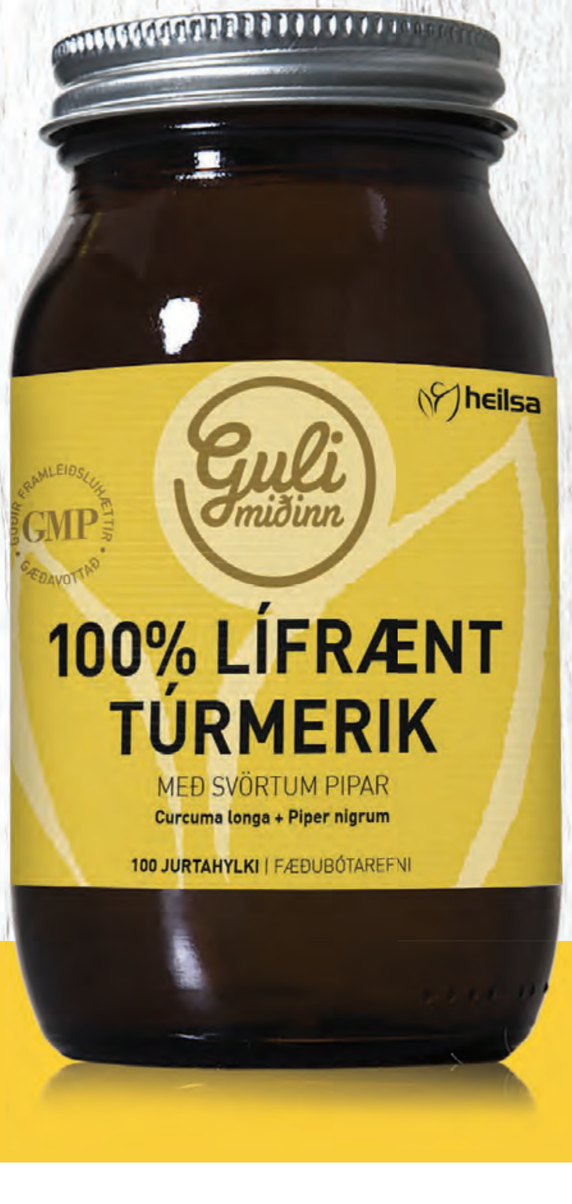
Fyrir líkama og sál

Túrmerik hefur í aldaraðir verið notað sem krydd í matargerð. Fjöldi landa í Asíu þekkja einnig vel heilsubætandi áhrif kryddsins, en túrmerik hefur þar verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára.

Guli miðinn býður nú upp á nýja og endurbætta bætiefnablöndu: 100% lífrænt túrmerik með svörtum pipar, eða curcuma longa og piper nigrum. Upptaka og nýting líkamans á heilsubætandi eiginleikum túrmeriks eykst sé það tekið með svörtum pipar. Blandan inniheldur engin auka- eða fylliefni.

Túrmerik, eða curcumin, er þekkt fyrir öfluga bólgueyðandi eiginleika sína og rannsóknir á áhrifum þess hafa sýnt að það vinnur gegn bólgum í líkamanum, liðagigt, uppþembu og iðraólgu.

Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Þú færð lífrænt túrmerik með svörtum pipar á öllum helstu sölustöðum Gula miðans.



Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Er fluga í drykknum?

Það eru margir geitungar á sveimi þessa dagana. Þeir sækja sérstaklega í sætan mat og drykki, eins og bjór og gos. Ef þú færð geitung í drykkinn þinn ættirðu ekki að drekka meira úr glasinu, jafnvel þótt þú fjarlægir hann, að því er deildarstjóri hjá meindýraeftirliti norska landlæknisembættisins segir í samtali við vef NRK. „Það er vel hægt að taka geitunginn upp með gaffli, hann stingur engan eftir sundið. Hins vegar er rétt að hella drykknum. „Geitungurinn gæti hafa verið á dauðu dýri þótt það sé

Þótt geitungurinn sé tekinn í burtu úr glasinu er ekki æskilegt að drekka drykkinn.

ósennilegt. Að minnsta kosti vill maður ekki drekka drykk sem gæti innihaldið bakteríur frá flugunni. Ekki hafa sætmeti á borðum þar sem geitungar sveima. Geitungar eru rándýr og veiðimenn. Þeir sækja í kjöt fyrri hluta sumars en verða sælkerar þegar haustar.“

Vissir þú...?

- Að það er jafn mikið af bakteríum á hraðbönkum og almenningssalernum? Þær eru líka af svipuðum toga.
- Að ef þú ert þreytt/þreyttur er fátt sem jafnast á við hreyfingu? Þó þú getir varla hugsað þér að fara á æfingu eftir langan og strangan vinnudag þá gefur hreyfingin þér aukna orku. Ástæðan er sú að hún eykur blóðflæði og þar með súrefnisflæði um líkamann sem verður til þess að þú hressist.
- Að það að skrifa glósur á blað hjálpar þér að muna? Ástæðan er sú að þú nærð aldrei að skrifa allt og verður því að hlusta og ná aðalatriðunum. Ef þú slærð minnisatriðin inn á tölvu er auðveldara að gera það vélrænt og án þess að taka eftir því sem verið er að segja.
- Að hægt er að fyrirbyggja meira en 30 prósent krabbameina með því að forðast áfengi og sígarettur, borða hollt og hreyfa sig reglulega?
- Að mataræði föður fyrir getnað getur haft áhrif á heilsu afkvæmis?
- Að með því að hreyfa sig í hálftíma á dag sex daga vikunnar má draga úr líkum á ótímabærum dauða um allt að 40 prósent?
- Að það að vinna lengur en til 65 ára aldurs lengir lífið?
- Að neglur á höndum vaxa hraðar en táneglur? Ástæðan er talin sú að hendurnar fá meiri sól en fætur sem er talið örva vöxtinn.

Rúgkökur í morgunmat

Gróft brauð með lárperu og tómötum er kjörinn morgunmatur. Eftirfarandi uppskrift að rúgkökum er einföld og þægileg.

5 dl heitt vatn (42 gráður)
2 tsk. salt
2 msk. sykur
½ dl ólívuolía
11 g þurrger
5 dl rúgmjöl
4 dl heilhveiti

Hitið ofninn í 220 gráður. Blandið saman rúgmjöli, heilhveiti og þurrgeri í skál. Hitið vatn að 42 gráðum og blandið salti, sykri og olíu í vatnið. Blandið svo þurrefnunum út í vatnið og hrærið vel með sleif. Deigið er frekar mjúkt.
Leggið bökunarpappír á plötu og stráið hveiti yfir. Skóflið deiginu yfir á plötuna og fletjið út í stóran ferning og skiptið honum niður í minni ferninga með pitsahjóli. Einnig er hægt að móta langa hleifa eða skífur eftir smekk. Látið lyfta sér undir stykki í 30 mínútur. Bakið í 20 mínútur.
Brauðið geymist vel í nokkra daga. Einnig gott að frysta og skella í brauðristina á morgnana.
kiddieliciouskitchen.com

Bílar & Farartæki

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

SENDLARINN KNÁI!!!
2004 CITROEN BERLINGO. EK 199 Þ.KM, BENSÍN, 5 GÍRAR. ÁSETT 399Þ #480645. S: 580 8900

STÓRI BÍLLINN!!!
2000 NISSAN PATROL GR 44". EK 287 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSKIPTUR 4 GÍRAR. ÁSETT 999Þ #472405. S: 580 8900

ENGAR ÁHYGGJUR!!!
2017 HYUNDAI I10. EK 28 Þ.KM, BENSÍN, 5 GÍRAR. ÁSETT 1.590Þ #480667. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

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 til sölu

Í TOPPSTANDI
MITSUBISHI PAJERO. Árg 2005, ek 159 þ.km. Benzín. Sjálfskiptur. Nýskoðaður. Verð 1.200.000. S:6900711.

500-999 þús.

TILBOÐ 790 ÞÚS - 100% LÁN
SUBARU FORESTER 11/2006 ek.154 þús, sjálfskiptur, dráttarkrókur, fjórhjóladrif, sk.18, ásett verð 950 þús TILBOÐ 790 ÞÚS, möguleiki á 100% láni s.841 8955

7 MANNA 4X4 - TILBOÐ 890.000.- 100%
DODGE DURANGO 5,7 HEMI 346 hö, 2004 árgerð ek.104 þús m. 7 manna, fjórhjóladrif, dráttarkrókur, fín heilsársdekk, sk.18 og í flottu standi, ásett verð 1.190 þús TILBOÐ 890 ÞÚS, möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bátar

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

Hjólbarðar

VAKA

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

Hreingerningar

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

Garðyrkja

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Verslun

NÝTT!
We-Vibe unaðstæki ársins fyrir þör mörg ár í röð, Womanizer það allra besta í dag, Viamax fullnægingarkremið sem virkar, múffur, 50 Shades of Grey og allt það vinsælasta. Millifærsla, greisðlukort og netgíró. Fáðu sent eða sæktu! www.hush.is

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

SMIÐIR - VERKAMENN – MÚRARAR – LAGERSTARFSMENN

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

HANDAFL EHF S. 777 2 333

Til sölu Dodge Grand Caravan

- Árgerð 2014
- Ekinn 130,000
- Sjálfsskiptur
- 7manna,

Til sölu Jeep Compass

- Árgerð 2011
- Ekinn 169.000.
- Sjálfsskiptur
- 4x4
- Verð 2,300,000,

BÍLASALA REYKJAVÍKUR

BÍLDSHÖFÐA 10 - 110 RVK.
WWW.BR.IS • S: 587 8888

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 60fm björt íbúð í blokk í Hafnarfirði í ca 6 mán. Uppl. s 661 7654 Anna

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

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

Atvinna

Atvinna í boði

Húsasmið vantar vanan mann í vinnu. Uppl. í s. 867 7753

LIND FASTEIGNASALA

Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.

Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.

Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA

Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

heimili fasteignasala

Finnbogi Hilmarsson

Blikahólar 2 - björt 2ja herbergja.

Opið hús í dag frá kl. 17:15 - 17:45, íbúð 05-01.
Um 60 fm 2ja herbergja íbúð á 5. hæð í góðu fjölbýlishúsi. Suðuraustursvalir með fallegu útsýni. Íbúðin er í ágætu standi og er laus um áramótin. Húsið hefur verið í ágætu viðhaldi og er m.a. nýlega klætt að utan og nýtt gler og gluggar. Verð 26,0 milljónir. Frekari upplýsingar veitir Finnbogi, 895-1098

Breiðvangur 44 - stór efri sérhæð ásamt bílskúr.

Opið hús á morgun miðvikudag frá kl. 17:15 - 17:45.
Björt og rúmgóð um 190 fm efri sérhæð ásamt 33 fm bílskúr í tvíbýlishúsi. Björt suðurstofa með arni og útgangi á bjartar svalir. Stórt sjónvarpsherbergi og fimm svefnherbergi, mögulega sex. Parket á öllum gólfum, tvö baðherbergi. Fullbúinn bílskúr og góð lóð í rækt. Hús nýlega viðgert og málað. Verð 59,9 millj. Frekari upplýsingar veitir Finnbogi, 895-1098.

530 6500 530 6500

Eldri borgarar í forgangi

Þorsteinn Víglundsson
félagsmálaráðherra

Fáir hópar hafa verið í jafn miklum forgangi í ríkisfjármálum og notið jafn ríkulegra kjarabóta á undanförnum misserum og eldri borgarar. Útgjöld til ellilífeyrisgreiðslna TR á næsta ári munu verða rúmlega 74 milljarðar króna. Aukningin frá árinu 2016, sem var síðasta gildisár eldra lífeyriskerfis, nemur 24 milljörðum króna, eða um það bið helmingsaukning. Jafnframt sýnir samantekt TR að heildartekjur lægri tekjuhelmings ellilífeyrisþega voru í febrúar 2017 um 24% hærri að jafnaði en í sama mánuði árið áður. Þessar tvær staðreyndir sýna svo ekki verður um villst að lífeyriskerfið hefur verið eflt verulega. Þróunin heldur áfram í sömu átt á næsta ári. Það sýnir að metnaður okkar er að tryggja sem best kjör fyrir eldri borgara á Íslandi.

Þrátt fyrir þessa þróun má víða sjá stóryrtar yfirlýsingar um ellilífeyriskerfi almannatrygginga og þau áhrif sem breytingar sem gerðar voru á því um síðustu áramót hafa haft. Þær yfirlýsingar eru flestar á skjön við veruleikann, en aðrar beinlínis byggðar á röngum skilningi á ellilífeyriskerfinu.

Mig langar sérstaklega að fjalla um tvær algengar fullyrðingar:

1. Að aldrei hafi staðið til að skerða lífeyrisgreiðslur almannatrygginga vegna tekna frá lífeyrissjóðum eða atvinnutekjum.

2. Að með breytingunni hafi dregið úr ávinningi aldraðra af atvinnuþátttöku og að breytingin hafi beinst gegn tekjulægstu hópunum.

Fyrri fullyrðingin er býsna lífseig, hefur raunar verið mjög áberandi í umræðu um lífeyrismál upp á síðkastið. Hún felur í sér þá skoðun að almannatryggingar séu og hafi alltaf verið fyrsta stoð lífeyrisréttinda okkar þegar við hættum að vinna en sparnaður okkar í lífeyrissjóði komi síðan sem hrein viðbót. Staðreyndin er hins vegar sú að greiðslur frá almannatryggingum hafa alla tíð verið hugsaðar sem tekjutrygging, þ.e. komið til viðbótar öðrum tekjum lífeyrisþega. Heildstæð löggjöf um almannatryggingar leit fyrst dagsins ljós árið 1947. Stefán Ólafsson, prófessor og fyrrum stjórnarformaður Tryggingastofnunar, gerir sögu kerfisins góð skil í bók sinn „Íslenska leiðin“ sem kom út árið 1999. Þar segir orðrétt á bls. 93: „Í reynd má segja að tekjutenging eða lágtekjumiðun lífeyris hafi verið í gildi á Íslandi öll eftirstríðsárin að undanskildu tímabilinu milli 1960 og 1972.“ Með öðrum orðum hafi kerfinu ávallt verið ætlað að tryggja hag tekjulægri lífeyrisþega. Almennur lífeyrissparnaður hafi því nær allt þetta tímabil í raun verið fyrsta stoð kerfisins. Þetta rímar ágætlega við markmið núgildandi laga um almannatryggingar en þar segir í 1.gr. „Markmið laga þessara er að tryggja þeim sem lögin taka til og þess þurfa bætur og aðrar greiðslur vegna elli, örorku og framfærslu barna, eftir því sem nánar er kveðið á um í lögum þessum.“ Af þessu verður ekki annað ráðið en að ellilífeyriskerfinu hafi alla tíð verið ætlað að vera viðbót við aðrar tekjur lífeyrisþega, þ.m.t. lífeyristekjur, til að tryggja framfærslu.

Hvað seinni fullyrðinguna varðar, þ.e. að minni hvati sé til að afla sér tekna í nýja kerfinu en því eldra, er ágætt að skoða einfaldlega samanburðinn á því sem lífeyrisþegi fær greitt í núverandi kerfi samanborið við það eldra. Á síðunni má sjá tvær myndir sem sýna annars vegar samanburðinn fyrir einstakling sem býr einn, og hins vegar einstakling í sambúð. Í nýju kerfi skerðast tekjur eins, hvort heldur sem um er að ræða lífeyristekjur eða atvinnutekjur, en í eldra kerfi skertu greiðslur frá lífeyrissjóðum greiðslur TR nokkuð meira en atvinnutekjur vegna frítekjumarks á síðastnefndu tekjurnar.

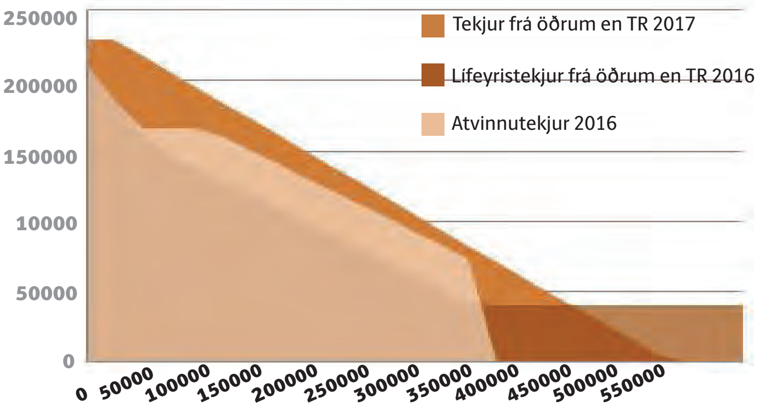
Myndirnar sýna hvernig viðbótargreiðslur TR lækka eftir því sem aðrar tekjur lífeyrisþega (lárétti ásinn) hækka. Að mínu mati væri einmitt réttara í ljósi tekjutryggingareðlis almannatrygginga að horfa á það hverju almannatryggingar bæta við í stað þess að einblína á „skerðingar“. Það gefur auga leið í tekjutryggingarkerfi að þeir sem hærri hafa tekjurnar fá minna frá almannatryggingum. Þeir þurfa líka síður á þeim stuðningi að halda.

Eins og sjá má á meðfylgjandi myndum var ábati tekjulægsta hópsins mestur af þessum breytingum, hvort sem um er að ræða einstakling í sambúð eða einstakling sem býr einn. Hækkun greiðslna til þeirra tekjulægstu var mest, líkt og stefnt var að. Þá má líka sjá að hvatinn til aukinnar vinnu af gömlu frítekjumörkunum er minni en af er látið þar sem svonefnd framfærsluuppbót (sem að hámarki gat numið 44 þúsund krónum, lækkaði um krónu á móti hverri krónu sem lífeyrisþegi hafði í tekjur af vinnu eða frá lífeyrissjóði. Þó er rétt að halda því til haga að frítekjumörk atvinnutekna höfðu meiri áhrif ef um blandaðar tekjur var að ræða, þ.e. bæði tekjur frá lífeyrissjóði og vegna atvinnu. Í þessu samhengi má þó einnig halda því til haga að á árinu 2016 höfðu 88,4% 67 ára og eldri engar atvinnutekjur. Einungis 7,2% ellilífeyrisþega höfðu atvinnutekjur yfir 50 þúsund krónum á mánuði. Hópurinn sem nýtur góðs af frítekjumörkum á atvinnutekjur er því mikill minnihluti eldri borgara. Þá dregur mjög úr atvinnuþátttöku með hækkandi aldri. Ávinningur eldri borgara af minni skerðingum vegna lífeyristekna er því mun meiri en tapið af afnámi frítekjumarks atvinnutekna.

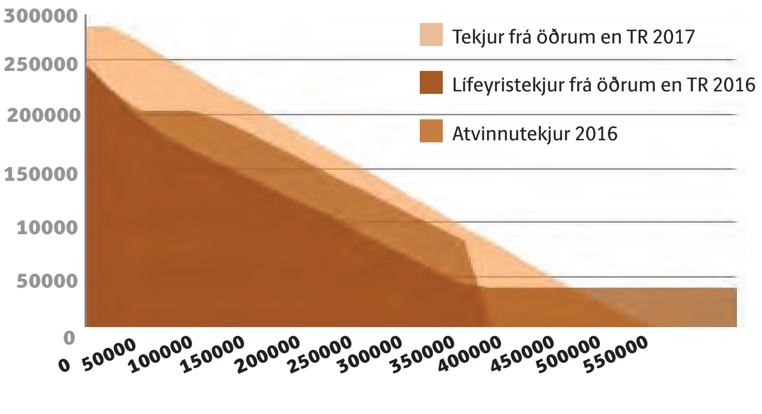
Síðast en ekki síst má sjá að allir lífeyrisþegar með tekjur undir 500 þúsund krónum á mánuði, hvort sem er vegna atvinnu eða greiðslna frá lífeyrissjóði, fá hærri tekjur frá TR í nýja kerfinu en því eldra. Það getur varla verið hægt að halda því fram með sanngirni að hvatinn til atvinnuþátttöku sé minni í nýja kerfinu en því eldra.

Við eigum vissulega að hafa metnað til að tryggja eldri borgurum hér á landi góð lífskjör. Lífeyriskerfið er þar einna mikilvægasti þátturinn. Löggjafinn sýndi vilja sinn til þess að bæta lífskjör eldri borgara um síðustu áramót. Um næstu áramót hækka ellilífeyrisgreiðslur aftur, frítekjumark verður hækkað og útgjöld til málaflokksins aukast enn.

Heildargreiðslur TR til eftirlaunaþega fyrir og eftir breytingarnar 2017 – einstaklingur í sambúð



Heildargreiðslur TR til eftirlaunaþega fyrir og eftir breytingarnar 2017 – einstaklingur sem býr einn



Alvöru endurkoma hjá landsliðsmarkverðinum

Vítabaninn Björgvin stóð undir nafni Björgvin Páll Gústavsson spilaði sinn fyrsta leik í Olís-deild karla síðan 2008 þegar Haukar unnu ÍR, 21-19, á Ásvöllum í gærkvöldi. Björgvin átti frábæran leik í marki Hauka og varði 18 skot, eða 48,6 prósent þeirra skota sem hann fékk á sig. Björgvin er frægur vítabani og sýndi það í gær. Landsliðsmarkvörðurinn varði þrjú af þeim fimm vítum sem hann fékk á sig í leiknum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tímabundið helvíti í frönskunni

Fanndís Friðriksdóttir er mætt aftur í atvinnumennsku eftir flotta frammistöðu með íslenska landsliðinu á EM í Hollandi. Fanndísi líst vel á Marseille, umgjörðin hjá liðinu er góð og hún sér fram á bjarta tíma.

FÓTBOLTI Landsliðskonan Fanndís Friðriksdóttir spilaði sinn fyrsta leik með liði Olympiennes Marseille í efstu deild franska fótboltans á sunnudag. Fanndís var á sínum stað á vinstri kantinum í 2-1 tapi gegn liði Paris FC en leikurinn var í 2. umferð deildarinnar sem er nýhafin.

„Við spilum 4-3-3 og við hægri kantmaðurinn og framherjinn rúllum bara. Það er flæði á okkur. Ekki ósvipað og er í Breiðabliki,“ segir Fanndís. Hún viðurkennir að hafa verið nokkuð týnd framan af leik og þurfi smá tíma til að stimpla sig inn með nýjum liðsfélögum.

„Þetta verður mjög skemmtilegt og ég er mjög ánægð að þetta sé byrjað.“

Fanndís yfirgaf Kópavogsliðið á dögunum eftir að hafa vakið athygli erlendra félaga eftir frammistöðu sína á EM í Hollandi. Fanndís skoraði eina mark Íslands á mótinu í 2-1 tapi gegn Sviss og var hættulegasti sóknarmaður Íslands.

Fanndís hefur áður reynt fyrir sér erlendis, með Kolbotn og Arna-Björnar í Noregi. Hún var ekki uppnumin yfir dvölinni þar og segir allt annað og betra umhverfi hjá Marseille.

„Þetta er allt öðruvísi. Bæði getulega og umgjörðin. Þótt það vanti að sýna leikina í sjónvarpinu eins og heima á Íslandi og einn Pepsi-markaþátt í viku,“ segir Fanndís. Mikið sé lagt í æfingarnar sem eru klukkan níu á morgnana.

„Mér finnst það geggjað enda er ég morgunmanneskja,“ segir Fanndís. Þjálfari, markmannsþjálfari, fitnessþjálfari og framherjaþjálfari taka á móti stelpunum á æfingu auk sjúkraþjálfara, læknis og annars starfsliðs. Fagmennskan er í fyrirrúmi að sögn landsliðskonunnar sem samdi við franska félagið til eins árs. Liðið er að megninu til skipað frönskum leikmönnum en þar er þó einnig leikmaður frá Mexíkó og tveir frá Kanada.

„En þær tala frönsku,“ segir Fanndís sem býr ekki jafn vel að tungumálinu. Raunar ekkert enda valdi hún þýsku í menntaskóla.

„Ég fer í frönskuskóla í nóvember en ætla fyrst að koma mér fyrir í íbúðinni og komast í takt. Mér er sagt að fyrstu fimm mánuðirnir séu algjört helvíti en svo fer þetta að síast inn. Ég fékk franskan málfræðilykil að gjöf frá tengdó. Það er byrjunin,“ segir Fanndís. Ekki er hægt að ganga að því vísu að Frakkar tali góða ensku. Það er tilfellið heilt yfir í leikmannahópi Marseille.

„Enskan er ekkert svakalega góð en ég ætla að gefa þeim að það eru allir að reyna. Þau reyna að aðstoða mig og æfa sig sjálf. Það er gríðarlega gott að hafa þessar kanadísku. Þær geta þýtt fyrir mig.“

Fanndís kom til Íslands á sunnudagskvöldið og var ekkert yfir sig hrifin veðrinu. Haustið er komið til Íslands þótt íbúar í Marseille geti enn gengið að tuttugu gráðunum og sól.

„Ég bjóst ekki við svona veðri hérna heima,“ segir Fanndís sem hafði ekki farið út úr húsi þegar blaðamaður ræddi við hana á mánudagsmorgun. Fram undan eru æfingar fyrir fyrsta leikinn í undankeppni HM 2019, þá gegn Færeyingum á fimmtudaginn.

kolbeinntumi@365.is

Nýjast

Olís-deild karla

Haukar - ÍR 21-19
Haukar: Hákon Daði Styrmisson 5, Tjörvi Þorgeirsson 5, Atli Már Báruson 4, Daníel Ingason 3, Halldór Ingi Jónasson 2, Pétur Pálsson 1, Jón Þorbjörn Jóhannsson 1.
Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 18.
ÍR: Halldór Logi Árnason 4, Björgvin Hólmgeirsson 4, Bergvin Þór Gíslason 4, Kristján Orri Jóhannsson 3, Sveinn Andri Sveinsson 2, Davíð Georgsson 1, Elías Bóasson 1.
Varin skot: Grétar Ari Guðjónsson 11.

Víkingur - Fjölnir 26-26
Víkingur: Ægir Hrafn Jónsson 6, Egidijus Mikalonis 5, Guðmundur Birgir Ægisson 5, Birgir Már Birgisson 3, Hlynur Óttarsson 3, Víglundur Jarl Þórsson 2, Kristófer Andri Daðason 1, Magnús Karl Magnússon 1.
Varin skot: Davíð Svansson 14.
Fjölnir: Kristján Örn Kristjánsson 6, Bjarki Lárusson 6, Björgvin Páll Rúnarsson 6, Breki Dagsson 4, Andri Berg Haraldsson 2, Bergur Elí Rúnarsson 1, Arnar Snær Magnússon 1.
Varin skot: Ingvar Kristinn Guðmundsson 6, Bjarki Snær Jónsson 1.

Olís-deild kvenna

Haukar - Valur 24-25
Haukar: Guðrún Erla Bjarnadóttir 7, Maria Ines da Silva Pereira 6, Ragnheiður Ragnarsdóttir 3, Berta Rut Harðardóttir 2, Rakel Sigurðardóttir 2, Sigrún Jóhannsdóttir 2, Vilborg Pétursdóttir 1, Þórhildur Braga Þórðardóttir 1.
Varin skot: Tinna Húnbjörg 6, Elín Jóna Þorsteinsdóttir 4.
Valur: Hildur Björnsdóttir 6, Kristín Arndís Ólafsdóttir 5, Diana Satkauskaite 4, Morgan Marie Þorkelsdóttir 4, Díana Dögg Magnúsdóttir 2, Kristín Guðmundsdóttir 2, Gerður Arinbjarnardóttir 1, Ragnhildur Edda Þórðardóttir 1.
Varin skot: Chantal Pagel 5.

Enska úrvalsdeildin

West Ham - Huddersf. 2-0
1-0 Pedro Obiang (72.), 2-0 André Ayew (77).

TVÖ ÍSLENSK LIÐ ÁFRAM
Ólafía Þórunn Kristinsdóttir er komin upp í 197. sætið á heimslistanum í golfi. Ólafía endaði í 4. sæti á Indy Women in Tech-mótinu í síðustu viku og sá frábæri árangur skilar henni upp um 103 sæti á heimslistanum. Á einu ári hefur Ólafía farið úr 704. sæti heimslistans í 197. sætið. Enginn Íslendingur hefur komist jafn ofarlega á heimslistanum í golfi. Miðað við stöðuna á heimslistanum núna verður Ólafía á meðal þátttakenda á Ólympíuleikunum í Tókýó 2020. Alls komast 120 kylfingar inn á Ólympíuleikana, 60 karlar og 60 konur. Notast er við kvótakerfi sem á að gera sem flestum þjóðum kleift koma kylfingum á Ólympíuleikana.

Í dag

18.15	Meistarad.messan	Sport
18.40	Man. Utd. - Basel	Sport 2
18.40	Barca - Juventus	Sport 3
18.40	Chelsea - Qarabag	Sport 4
18.40	Celtic - PSG	Sport 5
20.45	Meistarad.mörkin	Sport

Olís-deild kvenna:
19.30 Selfoss - Stjarnan
20.00 Fram - Grótta

Stórvinirnir Paul Pogba og Romelu Lukaku hafa fagnað mörgum mörkum í upphafi tímabils. NORDICPHOTOS/GETTY

Ensku stórliðin mæta aftur til leiks

FÓTBOLTI Riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu hefst í kvöld með átta leikjum.

Stórleikur kvöldsins fer fram í Barcelona þar sem heimamenn mæta Juventus í D-riðli. Þessi lið mættust í úrslitum Meistaradeildarinnar fyrir tveimur árum þar sem Börsungar höfðu betur, 3-1. Juventus, sem hefur orðið ítalskur meistari sex ár í röð, fór einnig í úrslit Meistaradeildarinnar á síðasta tímabili en tapaði 4-1 fyrir Real Madrid.

Í hinum leik D-riðilsins mætast Olympiacos og Sporting. Hvorugt þessara liða ætti að ógna Barcelona og Juventus.

Manchester United er komið aftur í Meistaradeildina eftir árs fjarveru. Evrópudeildarmeistararnir fá Basel í heimsókn í A-riðli í kvöld. Basel hefur oft gert enskum liðum grikk í Meistaradeildinni og henti United meðal annars úr keppni 2012. Benfica og CSKA Moskva mætast svo í Lissabon í sama riðli.

»» Basel vann Manchester United í lokaumferð riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu tímabilið 2011-12 og kom í veg fyrir að enska liðið kæmist í 16 liða úrslit.

Neymar og Kylian Mbappé þreyta frumraun sína með Paris Saint-Germain í Meistaradeildinni þegar liðið sækir Celtic heim á Celtic Park. Í hinum leik B-riðilsins fær Bayern München Anderlecht í heimsókn á Allianz Arena.

Líkt og United er Chelsea aftur komið í Meistaradeildina eftir árs fjarveru. Englandsmeistararnir hefja leik gegn Qarabag frá Aserbaísjan. Hinn leikurinn í C-riðli er einkar áhugaverður en þar tekur Roma á móti Atlético Madrid sem hefur komist að minnsta kosti í 8 liða úrslit Meistaradeildarinnar undanfarin fjögur ár.

Fjórir leikir verða sýndir beint á sportstöðvum Stöðvar 2 í kvöld og þá verður hægt að fylgjast með öllum leikjunum samtímis í Meistaradeildarmessunni með Gumma Ben. – iþs

†

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma, langamma, systir og fósturmóðir,

Guðrún Ólöf Agnarsdóttir

Pósthússtræti 3, Reykjanesbæ,

lést sunnudaginn 3. september á Landspítalanum við Fossvog. Útför hennar fer fram frá Keflavíkurkirkju, fimmtudaginn 14. september kl. 11.

Eyjólfur Agnar Gunnarsson — **Sveinbjörg Halldórsdóttir**
Guðrún Freyja Agnarsdóttir — **Gunnar Hafsteinn Stefánss.**
Emma Karen Ómarsdóttir — **Bríet Embla Ómarsdóttir**
Haukur Ingi Ólafsson — **Berglind Kristinsdóttir**
Jökull Ingi Hauksson
Lilja Agnarsdóttir Lysaght — **Jerry Lysaght**
Sævar Baldursson
Sigurður Finnbogi Sævarsson
Margrét Arna Eggertsdóttir
Gabríel Máni Sævarsson
Baldur Mikael Sævarsson

†

Ástkær eiginmaður minn og besti vinur, faðir okkar, tengdafaðir, sonur, tengdasonur, bróðir og mágur,

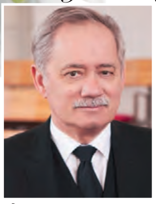
Hallgrímur Gunnarsson

ökukennari,
Nauthólum 10,
Selfossi,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Landspítalanum 8. september. Útförin fer fram frá Selfosskirkju föstudaginn 22. september klukkan 15.00. Þeim sem vilja minnast hins látna er vinsamlegast bent á menntasjóð yngsta sonar Hallgríms og Helgu, kt. 190903-2650, reikningsnr. 0152-18-751653.

Helga Ingibjörg Þráinsdóttir
Guðbjörg Una Hallgrímsd. — **Stefán Claessen**
Gunnar Már Hallgrímsson — **Eydís Bergmann Gunnarsd.**
Elvar Elí Hallgrímsson
Gunnar K. Hallgrímsson
Guðbjörg Þ. Gestsdóttir — **Þráinn Elíasson**
Anna Jóna Gunnarsdóttir — **Ágúst Berg Ólafsson**
Kristín Gunnarsdóttir — **Kjell Rune Pedersen**
Elías Þráinsson — **Erna Jóhannesdóttir**
Gestur Már Þráinsson — **María Katrín Fernandez**

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

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Lögfræðiþjónusta

Veist þú hvert eignir þínar renna eftir þinn dag? Kynntu þér málið á heimasíðu okkar, www.útför.is.
Þar getur þú m.a. sett inn þínar forsendur í reiknivél. Við aðstoðum þig við gerð erfðaskrár, kaupmála og við dánarbússkipti.

Útfararstofa kirkjugarðanna
Útfarar- og lögfræðiþjónusta

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

ÞETTA GERÐIST: 12. SEPTEMBER 1970

Kristnihald undir jökli var frumsýnt á sviði

Þorsteinn Gunnarsson sem Umbi og Gísli Halldórsson sem Jón prímus.

Leikritið Kristnihald undir jökli eftir Halldór Kiljan Laxness var frumsýnt í Iðnó þennan dag árið 1970, í leikgerð leikhússtjórans Sveins Einarssonar sem einnig stýrði uppfærslunni.

Reyndar hafði verkið verið frumflutt á listahátíð í Reykjavík um vorið en þetta var hin formlega frumsýning.

Það var Leikfélag Reykjavíkur sem stóð að sýningunni og í helstu hlutverkum voru Gísli Halldórsson sem Jón prímus, Þorsteinn Gunnarsson sem Umbi, Helga Bachmann sem Úa og Regína Þórðardóttir sem Hnallþóra. Margir fleiri komu við sögu og má þar nefna Brynjólf Jóhannesson, Steindór Hjörleifsson og Margréti Ólafsdóttur.

Kristnihaldið fékk misjafna dóma í blöðunum. Af einum gagnrýnanda var það talið eitt af eftirminnilegustu nývirkjum í íslenskri leiklist um langt skeið en öðrum var ráðgáta af hverju það hefði verið valið til sviðshæfingar og flutnings. Af almennum leikhúsgestum var því þó feikivel tekið og var sýnt 94 sinnum á fyrsta leikári en 178 sinnum í allt.

Í leikdómi í Morgunblaðinu stendur meðal annars um höfund Kristnihaldsins, undirritað af A.B.:

„Orðkyngi hans á sér engin takmörk og rannsóknir hans á málfari manna nær engum jöfnuði við þá, sem nú lifa. Hann gerir alþýðumálið og hugsun alþýðumannsins að vísindum, viðbrögð hans að hreinu listaverki. Háðið er honum í blóð borið og hugsunin, sem hann vinnur úr í verkum sínum þarf ekki annað en að stafa frá smáathugasemd einhvers skrifara frá liðnum öldum.“

†

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma, systir okkar og mágkona,

Alda Friðriksdóttir

Keilusíðu 11e, Akureyri,

sem lést 2. september sl. verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju föstudaginn 15. september kl. 13.30.

Erna Kristín Kristjánsdóttir — **Sveinn Heiðar Sveinsson**
Eygló Friðriksdóttir — **Magnús Sigfússon**
Ester Friðriksdóttir — **Hjörtur Ársælsson**
Hrönn Friðriksdóttir
og barnabörn.

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Högni Skaftason

skipstjóri,

lést á heimili sínu, Hlíðargötu 18, 7. september síðastliðinn. Útförin fer fram frá Fáskrúðsfjarðarkirkju laugardaginn 16. september kl. 14.

Ingeborg Eide Hansdóttir
Kristín Högnadóttir — **Jón Finnbogason**
Elín Högnadóttir — **Valgeir Hilmarsson**
Hjörvar Sæberg Högnason — **Svava Kristín Þórisdóttir**
Katrín Högnadóttir — **Björgvin Steinar Friðriksson**
og barnabörn.

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts móður okkar,

Magneu G. Hannesdóttur Waage

Edda Vilborg Guðmundsdóttir — **Elías Sv. Sveinbjörnsson**
Ágúst Guðmundsson
Elísabet Waage
Kristín Waage — **Reynir Þór Finnbogason**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ástríður Ólafsdóttir

Hrafnistu í Reykjavík,
áður til heimilis í Goðheimum 26,
Reykjavík,

sem lést sunnudaginn 3. september, verður jarðsungin frá Langholtskirkju fimmtudaginn 14. september kl. 11.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Hrafnistu.

Fríða Ó. Kristjánsdóttir
Helga I. Kristjánsdóttir — **Ólafur E. Hreiðarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ragnhildur Jónsdóttir

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði 1. september. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 15. september kl. 15.00.

Steinhildur Sigurðardóttir — **Kristján Hallgrímsson**
Kristín G. Sigurðardóttir — **Sigurður Ingvarsson**
Jóanna H. Sigurðardóttir — **Bjarni Jónsson**
ömmu- og langömmubörn.

†

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

Jóhanna Birna Hrólfsdóttir

húsfreyja í Felli í Sléttuhlíð,

andaðist á Sjúkrahúsi Akureyrar miðvikudaginn 6. september.
Jarðarförin fer fram frá Sauðárkrókskirkju laugardaginn 16. september kl. 14.

Eggert Jóhannsson og fjölskylda.

†

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

Jóhanna Sigurðardóttir

dvalar- og hjúkrunarheimilinu Höfða, Akranesi,

lést fimmtudaginn 7. september.
Útförin fer fram í Akraneskirkju þriðjudaginn 19. september kl. 13. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á dvalar- og hjúkrunarheimilið Höfða.

Þorvaldur Ólafsson — **Laufey Sigurðardóttir**
Guðlaug Ólafsdóttir — **Sigurvin Sigurjónsson**
Lilja S. Ólafsdóttir

†

Ástkær eiginmaður minn,

Ragnar Aðalsteinn Sigurðsson

bakarameistari,
Hjallalandi 15,

andaðist á Landspítala að kvöldi 3. september. Útförin mun fara fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Fyrir hönd annarra aðstandenda,
Nanna Ragnarsdóttir

2 SPORT | tv

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

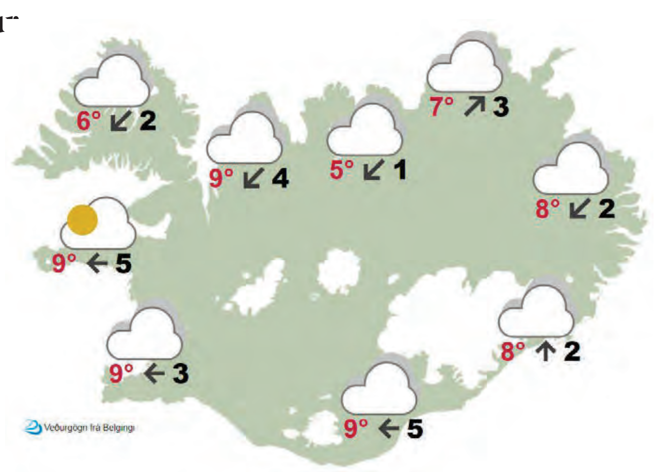
2 SPORT BESTA SÆTIÐ SÍMI 1817 | 365.IS | 365

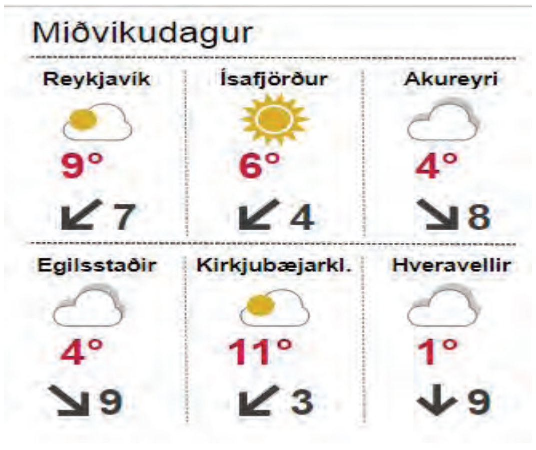
*miðað við 12 mánaða bindingu

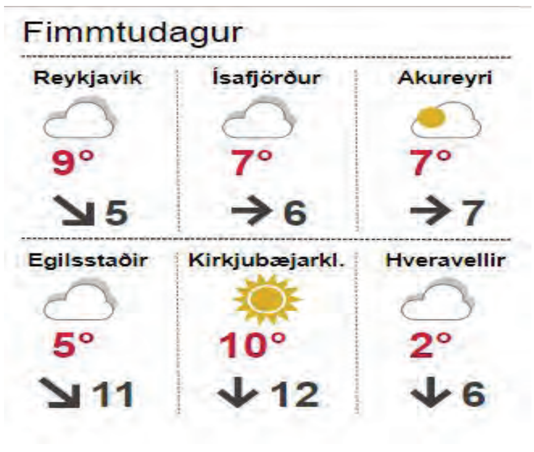
VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Norðaustankaldi á Vestfjörðum í dag en annars hægari norðaustlægur vindur. Rigning í flestum landshlutum, en þurrt að kalla á Vesturlandi. Hiti 4 til 14 stig, hlýjast suðaustanlands.







LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

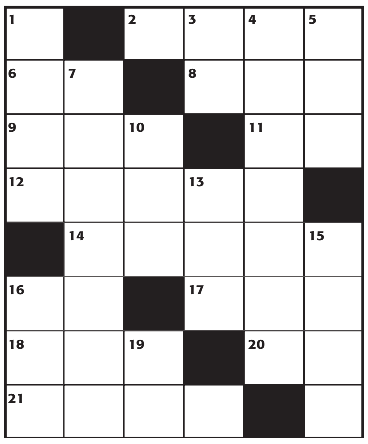
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. ryk
6. spil
8. stúlka
9. blessun
11. á fæti
12. móhraukur
14. gróðabrall
16. sjó
17. sönghópur
18. annríki
20. kusk
21. mannsnafn

LÓÐRÉTT
1. sía
3. umhverfis
4. öryggisbelti
5. knæpa
7. grátbiðja
10. ónotaður
13. draup
15. málmur
16. afbrot
19. númer



LÁRÉTT: 2. kusk, 6. ás, 8. mær, 9. lán, 11. tá, 12. drýli, 14. brask, 16. sæ, 17. kór, 18. önn, 20. ló, 21. karl.
LÓÐRÉTT: 1. sáld, 3. um, 4. sætisól, 5. krá, 7. sárbæna, 10. nýr, 13. lak, 15. króm, 16. sök, 19. nr.

Skák Gunnar Björnsson

Bu Xiangzhi (2.710) gerði út um skákina gegn Magnusi Carlsen (2.822) á afar smekklegan hátt.

Svartur á leik

36...Hg1+! 0-1. Eftir 37. Rxg1 h2 getur hvítur ekki varist því að svartur veki upp drottningu. Mikil tíðindi áttu sér stað í þriðju umferð en auk heimsmeistarans féllu meðal annars Kramnik og Nakamura úr leik.

www.skak.is: Heimsbikarmótið.

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

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

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

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

Pondus

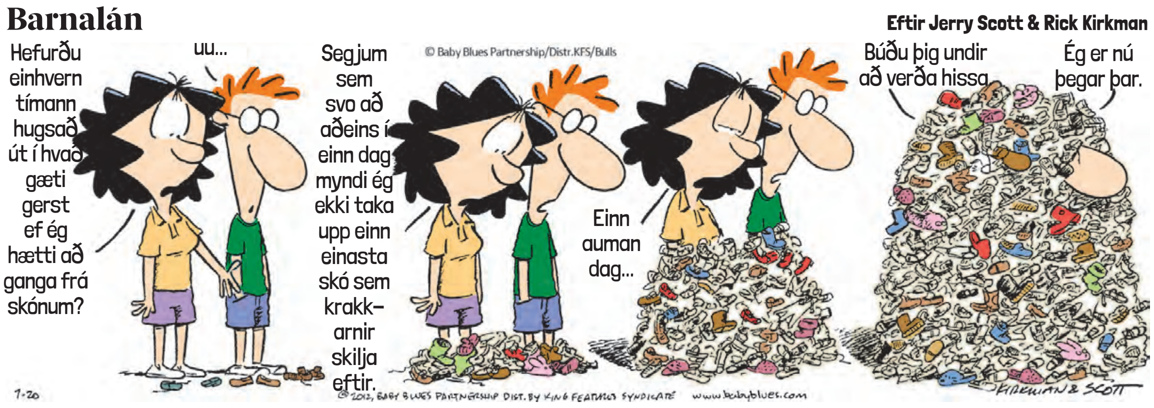
Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

12. SEPTEMBER 2017

Tónlist

Hvað? Kvartett Sigurðar Flosasonar
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Kvartett saxófónleikarans Sigurðar Flosasonar kemur fram á Kex hosteli í kvöld. Auk hans skipa hljómsveitina þeir Kjartan Valdemarsson á píanó, Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Einar Scheving á trommur. Þeir munu flytja tónlist af nýjustu plötu Sigurðar, „Green Moss Black Sand“, en hún er nýlega komin út hjá Storyville útgáfunni í Danmörku.

Viðburðir

Hvað? Hádegisfyrirlestur Þjóðminjasafns Íslands – Fyrsti íslenski fuglaljósmyndarinn
Hvenær? 12.00
Hvar? Þjóðminjasafni Íslands
Í dag flytur Kristinn Haukur Skarphéðinsson, dýravistfræðingur hjá Náttúrufræðistofnun Íslands erindi um fyrsta íslenska fuglaljósmyndarann.

Það er ávallt líf og fjör í Nexus. Byrjendum verður kennt á Nexus-kúltúrinn á vikulegu námskeiði sem hefst í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Hvað? Nexus Noobs byrjendanámskeið
Hvenær? 17.00
Hvar? Nexus, Nóatúni
Námskeiðið er ætlað ungu fólki á aldrinum 12 til 20 ára sem langar að læra inn á ný áhugamál eða læra meira um viðfangsefnin sem fyrirfinnast í Nexus eða læra meira um það sem þegar þekkir. Á námskeiðinu gefst þátttakendum tækifæri til þess að kynnast skemmtilegum félögum sem deila áhuganum og tengjast því fjölbreytta félagsstarfi sem á sér stað í Nexus. Námskeiðið er 10 skipti á þriðjudögum milli 17-19 í spilasal Nexus og kostar 28.000 krónur.

Hvað? Anime klúbbur Húrra: Redline
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu

Sérstök sýning á Hjartasteini í Bíó Paradís í kvöld

Í dag verður hin margverðlaunaða kvikmynd Hjartasteinn sýnd í Bíó Paradís og verða allir ungu leikarar myndarinnar viðstaddir sýninguna og munu sitja fyrir svörum eftir myndina.

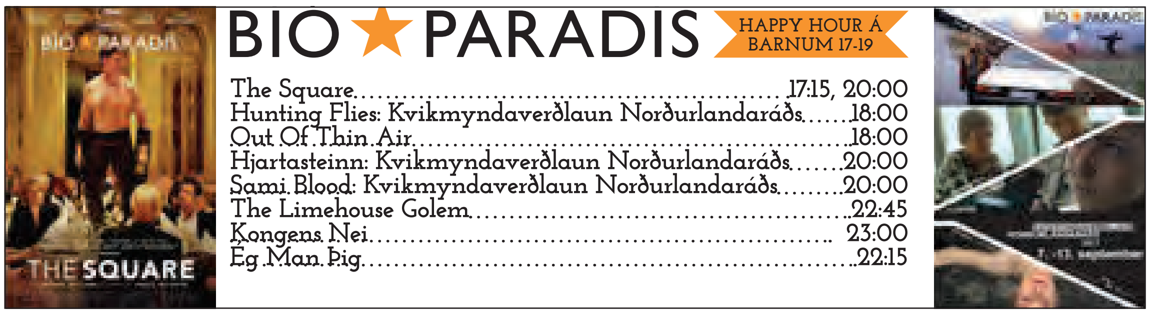
Þeir Baldur Einarsson og Blær Hinriksson slógu í gegn í hlutverkum sínum í myndinni og sagði Tómas Valgeirsson, kvikmyndagagnrýnandi Fréttablaðsins, meðal annars þetta: „Baldur Einarsson og Blær Hinriksson eru þrumugóðir sem félagarnir Þór og Kristján, sannfærandi saman og hvor í sínu lagi. Baldur sér um stærsta burðarhlutverkið af miklu öryggi og Blær er ekki lengi að gefa frá sér viðkunnanlega nærveru í hlutverki Kristjáns, þjáðari og brotnari aðila tvíeykisins.“

Sýningin er í boði kvikmyndaverðlauna Norðurlandaráðs en í tengslum við verðlaunin stendur Norræni kvikmynda- og sjónvarpssjóðurinn (Nordisk Film og TV fond) fyrir sýningum á öllum tilnefndum myndum í kvikmyndahúsum á Norðurlöndunum. Bíó Paradís tekur þátt í verkefninu og sýnir fimm tilnefndar myndir.

Baldur og Blær verða meðal þeirra sem sitja fyrir svörum í Bíó Paradís.

Þetta eru myndirnar Little Wing (Tyttö nimeltä Varpu) frá Finnlandi, Parents (Forældre) frá Danmörku, Hunting Flies (Fluefangere) frá Noregi, Sami Blood (Sameblood) frá Svíþjóð og auðvitað Hjartasteinn frá Íslandi. Þessar myndir eru allar þær fyrstu í fullri lengd frá leikstjórum þeirra.

Úrslitin verða tilkynnt þann 1. nóvember í tengslum við þing Norðurlandaráðs í Helsinki. – sþh



DAGSKRÁ

Þriðjudagur

HVAR ER BEST AÐ BÚA?
KL: 20:00
Frábærir þættir þar sem við fáum nasaþefinn af því hvar er best að búa í heiminum. Í þessum þætti heimsækir Lóa Pind 5 manna fjölskyldu sem nýtur lífsins á sólskinseyjunni Kanarí. Þau þyrsti í tilbreytingu og betra veður.

Þrælgott
Þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **365.is**

FRIGHT CLUB
KL: 20:35
Frábærir heimildarþættir þar sem fylgst er með fólki sem glímir við ýmiss konar fælni og hvernig mögulegt er að sigrast á þessum vanda.

NÝTT Á STÖÐ 2
TIN STAR
KL: 21.20
Vandaðir breskir spennuþættir um Jim Worth, fyrrverandi rannsóknarlögreglumann sem flytur með fjölskyldu sína í smábæ í Kanada, fjarri ys og þys stórborgarinnar þar sem hann tekur starfi sem lögreglustjóri en ekki er allt sem sýnist.

OUTLANDER
KL: 22:10
Þriðja þáttaröð þessara mögnuðu og sjóðheitu þátta sem fjalla um hjúkrunarkonuna Claire sem ferðaðist aftur í tímann og flæktist í tímalausan ástarþríhyrning.

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

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 So You Think You Can Dance
14.25 So You Think You Can Dance
15.50 Jamie's Sugar Rush
16.40 Simpson-fjölskyldan
17.05 Bold and the Beautiful
17.25 Nágrannar
17.50 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Last Week Tonight With John Oliver
20.00 Hvar er best að búa? Við fylgjumst áfram með þessum frábæru þáttum með Lóu Pind. Hvern dreymir ekki um að rífa sig upp úr rútínunni og flytja með fjölskylduna til útlanda? Lóa heimsækir íslenskar fjölskyldur sem létu drauminn rætast.
20.40 Fright Club
21.25 Tin Star
22.10 Outlander
23.05 Ballers
23.35 Empire
00.20 The Night Shift
01.05 Nashville
01.50 Orange is the New Black
02.45 Fearless
03.30 Fearless
04.15 Fearless
05.05 Timeless
05.45 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Seinni bylgjan – upphitunarþáttur
08.15 Football League Show 2017/18
08.45 Augsburg - Köln
10.25 Barcelona - Espanyol
12.05 Spænsku mörkin 2017/2018
12.35 Stjarnan - Selfoss
14.05 Haukar - ÍR
15.35 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2017/2018
16.00 West Ham - Huddersfield
17.45 Premier League Review 2017/2018
18.15 Meistaradeildarmessan
20.45 Meistaradeildarmörkin Mörkin og marktækifærin í Meistaradeild Evrópu gerð upp af sérfræðingum Stöðvar 2 Sport.
21.15 Chelsea - Qarabag
23.05 Manchester United - Basel
00.55 Meistaradeildarmörkin

STÖÐ 2 SPORT 2

08.30 Messan
10.00 Derby County - Hull City
11.40 KR - ÍBV
13.20 Valur - Breiðablik
15.00 Haukar - Valu
16.30 Hamburg - Leipzig
18.10 Þýsku mörkin 2017/2018
18.40 Manchester United - Basel Bein útsending frá leik Manchester United og Basel í Meistaradeild Evrópu.
20.45 Pepsímörkin 2017
22.15 Seinni bylgjan – upphitunarþáttur
23.20 Barcelona - Juventus
01.10 Celtic - Paris St.Germain
06.30 Fylkir - Þróttur R.

STÖÐ 3

17.25 New Girl
17.50 Mike & Molly
18.10 The Big Bang Theory
18.35 Modern Family
19.00 Curb Your Enthusiasm
19.40 Mayday Vandaðir og afar áhrifamiklir heimildaþættir sem fjalla um flugslys, flugrán, sprengjuhótanir um borð í vélum og aðrar hættur sem hafa komið upp í háloftunum.
20.25 The Last Man on Earth
21.10 Sleepy Hollow
21.55 The Vampire Diaries
22.45 Wire
23.45 Man Seeking Woman
00.10 Cold Case
00.55 Supernatural
01.40 The Big Bang Theory
02.05 Curb Your Enthusiasm
02.45 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 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Tindur
10.11 Zigby
10.25 K3 (10/52)
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 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Tindur
14.11 Zigby
14.25 K3 (10/52)
14.38 Mæja býfluga
14.47 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 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Tindur
18.11 Zigby
18.25 K3 (10/52)
18.38 Mæja býfluga
18.47 Stóri og Litli

Könnuðurinn Dóra kl. 07.00, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

08.00 Indy Women in Tech
11.00 Indy Women in Tech
14.00 Indy Women in Tech
17.00 Golfing World 2017
17.50 Omega European Masters
22.20 Champions Tour Highlights 2017
23.15 Golfing World 2017

STÖÐ 2 BÍÓ

10.45 Mr. Turner
13.10 Fjölskyldubíó. Beethoven annar
14.40 Nancy Drew Skemmtileg mynd frá 2007 með Emmu Roberts í aðalhlutverki. Leynispæjarinn og táningsstúlkan Nancy fer með föður sínum í viðskiptaferð, en þar rekst hún á mikilvægar vísbendingar sem tengjast morði á frægri leikkonu. Með sínum einstöku skipulagshæfileikum reynir hún að leysa málið.
16.20 Mr. Turner
18.50 Fjölskyldubíó. Beethoven annar
20.20 Nancy Drew
22.00 Kingsman. The Secret Service
00.05 Hours
01.40 First Response
03.15 Kingsman. The Secret Service

RÚV

14.00 Setning Alþingis
15.05 Íþróttaafrek Íslendinga
15.35 EM í körfubolta. 8-liða úrslit
17.30 Hið ljúfa líf
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kata og Mummi
18.12 Einmitt svona sögur
18.25 Drekar
18.46 Guli Jakkinn
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós og Menningin
20.05 Með okkar augum
20.35 Lorraine Pascale kemur til bjargar
21.10 Síðasta konungsríkið
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 EM í körfubolta 2017. Samantekt
22.40 Endurheimtur
23.30 Hernám
00.15 Kastljós og Menningin
00.35 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
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 Everybody Loves Raymond
17.00 King of Queens
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

ÚTVARP

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

THULE SWEDEN

Barnavörur

September tilboð

Urban Glide 2
~~97.277~~
25% afsláttur
72.958

TH10101903

Urban Glide 1
~~79.980~~
25% afsláttur
59.985

TH10101905

Urban Glide 2
~~97.277~~
25% afsláttur
72.958

TH10101906

Chariot Sport 1
~~155.651~~
25% afsláttur
116.738

TH10201001

Chariot Cross 1
~~116.735~~
25% afsláttur
87.551

TH10202001

Chariot Cross 1
~~119.900~~
25% afsláttur
89.925

TH10202002

Chariot Cross 2
~~129.707~~
25% afsláttur
97.280

TH10202004

Chariot Lite 2
~~90.791~~
25% afsláttur
68.093

TH10203002

Chariot Cab
~~129.707~~
25% afsláttur
97.280

TH10204001

Stilling
Allt fyrir börnin

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

Ívar er búinn að setja tattú á bæði mömmu sína og ömmu.

Fyrsta húðflúrið í 76 ára afmælisgjöf

Eygló Jóna Gunnarsdóttir er 76 ára og fékk sér sitt fyrsta tattú um helgina. Lúthersrós á handlegginn varð fyrir valinu og það var barnabarn hennar, **Ívar Østerby Ævarsson**, sem skellti tattúinu á hana.

Hún fékk tattú í 76 ára afmælisgjöf frá mér. Hún var ekki með tattú fyrir en var alveg himinlifandi með þessa gjöf. Hún ákvað svo fyrir nokkrum vikum síðan að skella sér í stutta ferð til Kaupmannahafnar og sækja gjöfina,“ segir Ívar Østerby Ævarsson sem á tattústofu í Kaupmannahöfn. Hann setti tattú á ömmu sína, Eygló Jónu Gunnarsdóttur, um helgina.

„Ég er alveg rosalega ánægð. Hann er bara svo svakalega flinkur,“ segir Eygló spurð út í hvernig henni lítist á nýja húðflúrið sitt.

„Hún stóð sig eins og hetja, henni fannst þetta bara hálfhlægilegt,“ segir Ívar og hlær þegar hann er spurður út í hvernig amma hafi staðið sig á meðan hann húðflúraði hana. Hann lýsir henni sem ævintýragjarnri.

„Nei, þetta var bara smá svona kitl. Ég kveinkaði mér aldrei,“ segir Eygló þegar hún er spurð hvort þetta hafi ekki verið vont.

Hana hefur aldrei langað í tattú í gegnum tíðina að eigin sögn, ekki fyrr en núna. „Nei, aldrei, bara eftir að Ívar fór í þennan bransa. Og hann gaf mér þetta náttúrulega í afmælisgjöf og maður verður að þiggja afmælisgjafirnar sínar,“ segir hún og hlær.

Tattúið fékk Eygló að gjöf í tilefni 76 ára afmælis síns.

Spurður nánar út í tattúið sem amma hans valdi að fá sér segir Ívar: „Þetta er Lúthersrós sem hún fékk sér í tilefni þess að það eru 500 ár síðan lútherstrú var stofnuð.“ Þess má geta að Eygló var djákni í Selfosskirkju.

„Þegar ég var vígð sem djákni þá fékk ég Lúthersrós í glerboxi. Ég tók mynd af henni og Ívar útfærði hana í tattú. Og hann gerði hana miklu flottari,“ segir Eygló.

> **NEI, ÞETTA VAR BARA SMÁ SVONA KITL. ÉG KVEINKAÐI MÉR ALDREI.**
>
> Eygló Jóna Gunnarsdóttir

Mamma fékk líka tattú

Aðspurður hvernig ömmu hans lítist á starfsframann sem hann valdi sér segir Ívar hana vera sátta. „Hún er ánægð með starfið sem ég valdi mér og hún hefur mikinn áhuga. Mamma líka. En fyrst var mamma ekkert rosalega spennt. Þegar ég var 17 eða 18 ára og sagði henni að þetta væri það sem ég vildi gera, þá held ég að hún hafi orðið veik í viku,“ útskýrir Ívar og skellir upp úr. „Mamma fékk sér sitt fyrsta tattú fyrir um tveimur árum, þannig að hún hefur aldeilis snúist við.“

Móðir Ívars, Lísa Björg Ingvarsdóttir, er stolt í dag. „Nei, fyrst leist mér ekki á þetta, en hann er svo listrænn og hefur alltaf verið svo flinkur að teikna. Það er náttúrulega alveg magnað að geta unnið við það sem maður elskar,“ segir Lísa.

gudnyhronn@365.is

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

KFC

BBQ BACON
KJÚKLINGABORGARI

SEIÐMAGNAÐUR BORGARI

BBQ og stökkt, brakandi beikon

IT'S FINGER LICKIN' GOOD

PIPAR \ TBWA • SÍA • 173305

Original Recipe

1.199 kr.

Mjúk Original kjúklingabringa böðuð í unaðslegri BBQ sósu, stökkt beikon, iceberg salat og léttmajónes.

1.899 kr.

BBQ Bacon kjúklingaborgari, 3 Hot Wings, franskar, gos og Conga súkkulaði.

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Förum vel með hneykslin

Öll höfum við sterka hvöt til þess að hneykslast, svei mér þá ef hún er ekki jafn frek til fjörsins og kynhvötin sjálf. Áður var afar einfalt að fullnægja henni, það þurfti ekki nema einn homma í þorpið og þá voru flestir komnir með mánaðarskammt af rammri hneykslan. Einstaka sinnum var fólk svo heppið að rekast á uppdópaða menn, fólk frá framandi slóðum eða fitubollur hvers fellingar náðu út fyrir öll velsæmismörk svo hneykslapúkinn bjó við álíka allsnægtir og neyslupúkinn nú á dögum.

Svo kom áfallið. Samfélagið varð svo yfirmáta skilningsríkt að heill hópur af samkynhneigðum dugði ekki í einn dagskammt. Svo var hommerí bara orðið að léttmeti og stefnir nú í að þykja bara býsna karlmannlegt ef fram heldur sem horfir. Hvað gera hneykslunarþyrstir bændur þá?

Eftir þetta hræðilega hrun hefur þjóðin leitað logandi ljósi að einhverju til að hneykslast á. Viðtöl, fréttir, ummæli og alls kyns skrif á netinu eru rannsökuð með það fyrir augum að finna einhverja næringu. Menn ganga jafnvel svo langt að endurvinna greinar sem finna má einhverja hneykslun í einsog þriggja ára grein eftir Óttar Guðmundsson sem nýlega var nýtt til endurhneykslunar. Þetta minnir okkur á það að hneyksli er ekki óendanleg auðlind. Því ber að varðveita það vel og búa vel að óknyttafólki og Brynjari Níelssyni því annars gæti svo farið að við förum að hneykslast á lesbíum og nýbúum á nýjan leik.

Ég bý hins vegar við þau forréttindi að fylgjast með öllum hamaganginum úr fjarska og hef bara býsna gaman af. Hins vegar verð ég að viðurkenna að þegar þörfin segir til sín stenst ég ekki mátið og verð líka svona yfirmáta hneykslaður á öllu saman.