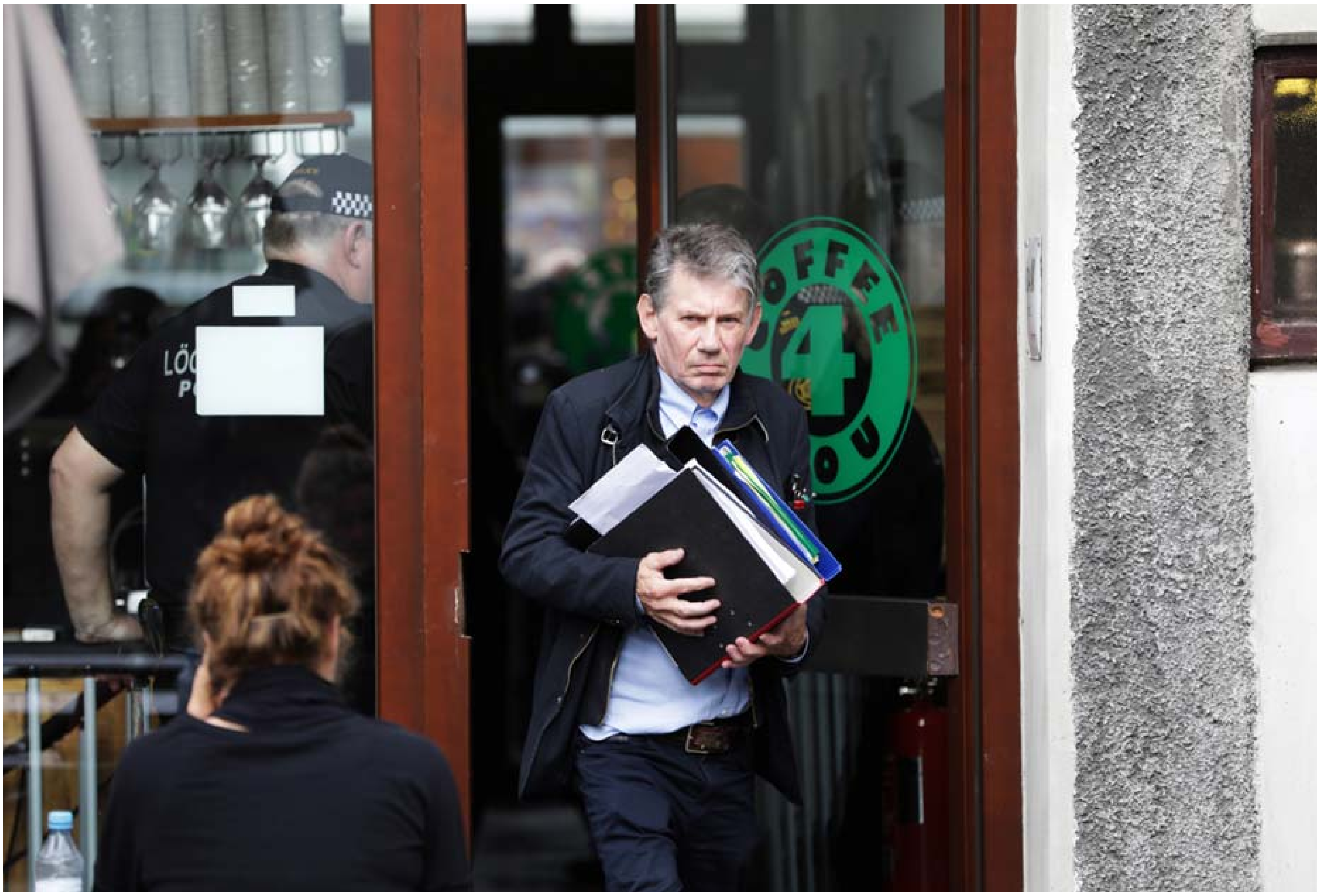
FRÉTTABLAÐIÐ

173. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 24. JÚLÍ 2018



Lögreglan lokaði Hótel Adam á Skólavörðustíg síðdegis í gær að kröfu Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu. Rekstrarleyfi hótelsins rann út í nóvember síðastliðnum en umsókn um nýtt leyfi hefur verið synjað. Eigandinn, Ragnar Guðmundsson, sést hér yfirgefa hótelið eftir að lögregla kom á vettvang til þess að rýma húsnæði hótelsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÓRSTEINN

Bið eftir þinglýsingu styttist í sekúndubrot

Frumvarp sem heimilar rafrænar þinglýsingar er tilbúið og verður lagt fram á Alþingi í haust. Fullnægjandi skjölum verður þinglýst í gegnum tölvukerfi á örskotsstundu. Ráðherra segir málið hafa velkst of lengi um í stjórnkerfinu.

STJÓRNSÝSLA Dómsmálaráðherra mun leggja fram frumvarp í haust sem gerir kleift að senda inn skjöl til þinglýsingar með rafrænum hætti. Þannig verður biðin eftir þinglýsingu stytt niður í jafnvel nokkur sekúndubrot.

Hljóti frumvarpið brautargengi í vetur geta fasteignasalar og fjármálastofnanir fengið aðgang að tölvukerfi sem verður gangsett í mars. Þar verður hægt að senda inn kaupsamninga, veðleyfi og veðskuldabréf með rafrænu auðkenni. Hönnun kerfisins er langt á veg komin en frumvarpið sjálft er tilbúið til framlagningar.

„Breytingarnar munu flýta fyrir þinglýsingu skjala enda verður ferlið nánast sjálfkrafa þegar tölvukerfið verður komið í gagnið,“ segir Sigríður Á. Andersen dómsmálaráðherra. „Þannig náum við að draga verulega úr umstangi fólks í kringum þinglýsingar og létta á vinnuálagi hjá sýslumannsembættunum.“

Sigríður Á. Andersen dómsmálaráðherra.

Sigríður segir að atvinnulífið hafi beðið lengi eftir rafrænum þinglýsingum en málið var fyrst tekið til skoðunar árið 2010. „Þetta mál var búið að velkjast um alltof lengi í stjórnkerfinu að mínu mati og ég lagði því áherslu á að koma því í gegn.“

Dómsmálaráðuneytið áætlaði á árinu 2010 að sparnaður hjá sýslumannsembættinu vegna rafrænnar þinglýsingar á veðskuldabréfum yrði að minnsta kosti 70 milljónir. Þá áætluðu fjármálafyrirtæki að þau gætu sparað að lágmarki 5.500 krónur á hvert veðskuldabréf í formi pappírs og vinnu sem samsvarar mörg hundruð milljónum króna ári.

Bergþóra Sigmundsdóttir, sviðsstjóri hjá Sýslumanninum á höfuðborgarsvæðinu, segir að með tilkomu rafrænna þinglýsinga verði fullnægjandi skjölum þinglýst á sekúndubrotum.

„Séu skjölin hins vegar ófullnægjandi er þeim vísað frá á sekúndubrotum eða þau fara í handvirka vinnslu sem getur þá tekið lengri tíma. Það verður nokkur fjöldi í byrjun sem fer í handvirka vinnslu en sá hluti verður alltaf minni og minni eftir því sem árin líða,“ segir Bergþóra.

Bið eftir þinglýsingu kaupsamninga hjá sýslumanni hefur lengst upp í rúmlega tvær vikur frá því í mars vegna manneklu en dæmi eru um margra mánaða bið. tfh

Algengt að fólk skorti þekkingu

FERÐAÞJÓNUSTA Áhyggjuefni er hve marga leiðsögumenn og fararstjóra hér á landi skortir þekkingu til starfsins, að mati Indriða H. Þorlákssonar, formanns Leiðsagnar, félags leiðsögumanna. Mikið sé um að erlend ferðaþjónustufyrirtæki ráði til sín starfsmenn sem hvorki hafi sótt þau námskeið sem æskileg eru, né hafi þekkingu á íslenskri náttúru, veðrum og vindum.

Leiðsögn hefur ítrekað kallað eftir úrbótum. ráðherra segir lögverndun starfsheitisins ekki tímabæra en hyggst leita lausna á vandanum.

– sks / sjá síðu 2

Hlakka til að spila á Íslandi

LÍFIÐ Rúmlega sjö prósent þjóðarinnar koma saman á Laugardalsvelli í kvöld þegar Guns N' Roses stíga á svið. Rokkhundarnir segjast spenntir fyrir kvöldinu í einkaviðtali við Fréttablaðið.

– þþ / sjá síðu 28

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Kristín Svavarsdóttir skrifar um lúpínu hér á landi. 9

MENNING Spennandi tímar fram undan hjá Listasafni Reykjavíkur. 16

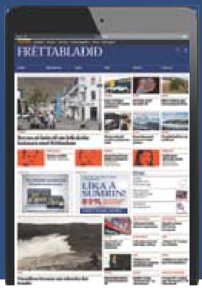
LÍFIÐ Trausti er fjölhæfur tónlistarmaður frá Grenivík. 22

PLÚS SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.



Veður

Hægir vindar og víða dálítil væta í dag, síst þó norðvestanlands, en milt veður. SJÁ SÍÐU 14

Frá smábátabryggjunni í Eyjum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR P. FRIÐRIKSSON

Skemmdarverk á slöngubátum

LÖGREGLUMÁL Skemmdarverk voru unnin á sjö slöngubátum við smábátabryggjuna í Vestmannaeyjum í gær. Göt voru stungin á bátana og voru sumir þeirra byrjaðir að sökkva. Einnig var skorið á bönd eins bátsins.

Björgunarfélagið var meðal annars fengið til aðstoðar á vettvangi. Þá þurfti aðstoð kranabíls við að halda einum bátnum á floti. Lögreglan í Vestmannaeyjum vildi ekki tjá sig um málið að svo stöddu að öðru leyti en því að það væri í rannsókn. **– sar**

Boðað til fundar vegna banaslyss

SAMGÖNGUR Boðað hefur verið til íbúafundar í Mosfellsdal vegna banaslyssins sem varð á Þingvallavegi á laugardag. Íbúar hafa ítrekað kallað eftir auknu umferðaröryggi samhliða fjölgun ferðamanna um veginn og ætla að koma saman klukkan 20 í kvöld í gróðurhúsinu á Suðurá til þess að ræða næstu skref. Vegagerðin hefur þegar lýst því yfir að til standi að banna framúrakstur á hluta Þingvallavegar, en ekki er vitað hvenær farið verður í heildarendurbætur á veginum.

Áreksturinn á laugardag varð þegar tveir bílar rákust saman við framúrakstur. Ein kona lést í slysinu. Hún hét Guðný Þórðardóttir og var fædd árið 1937. Guðný var búsett í Reykjavík. Tveir aðrir slösuðust við áreksturinn. **– sks**

Stórstjörnur stíga á svið

Ljósmyndari Fréttablaðsins þurfti að hafa mikið fyrir myndatöku sinni á Laugardalsvelli í gær því öryggisverðir á vegum Guns N' Roses króuðu hann af og skikkuðu hann til að eyða öllum myndum sem teknar voru af sviðinu. Sviðið er hins vegar það mikið umfangs að erfitt er að koma í veg fyrir myndatökur af þessum toga, en það er samtals 65 metrar á breidd, og hefur annað eins varla sést hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Birtingin var á bið í fjögur ár

STJÓRNSÝSLA Fjárfestingarsamningur ríkisstjórnarinnar og Algalíf Iceland ehf. var birtur í B-deild stjórnartíðinda fyrir helgi. Samningurinn var undirritaður í janúar 2014 og liðu því rúm fjögur ár frá því hann var gerður og þar til hann var birtur.

Algalíf Iceland á og rekur smáþörungaverksmiðju. Samkvæmt samningnum er félaginu meðal annars veitt undanþága frá skilyrðum um að íslenskir ríkisborgarar myndi stjórn þess og að íslenskir ríkisborgarar fari með meirihluta atkvæða á hluthafafundi. Þá er kveðið á um afsláttarkjör á sköttum hér á landi.

Í júní 2014 voru samþykkt lög sem veittu þáverandi iðnaðarráðherra heimild til að staðfesta samninginn fyrir hönd ríkisstjórnarinnar. Í lögunum var kveðið á um að skylt væri að birta umræddan samning. Það hefur loksins verið gert. **– jóe**

Nýjar vörur frá geoSilica

Fæst í öllum helstu apótekum, heilsuvöruverslunum, Hagkaupum, Nettó, Fjarðarkaupum og vefverslun geoSilica.

Nánari upplýsingar má finna á www.geosilica.is

geoSilica ICELAND

Áhyggjuefni hversu marga skorti reynslu

Fjölmörg dæmi eru um leiðsögumenn og fararstjóra hér á landi sem litla þekkingu hafa á starfinu. Starfsheitið er ekki lögverndað. Ferðamálaráðherra leitar lausna.

FERÐAÞJÓNUSTA Alltof algengt er að leiðsögumenn og fararstjóra hér landi skorti undirbúning og þjálfun til þess að fara fyrir skipulögðum ferðum, segir Indriði H. Þorláksson, formaður Leiðsagnar, félags leiðsögumanna. Hann segir að ítrekað komi upp atvik sem skrifa megi á þekkingarleysi leiðsögumanna en að lítið sé hægt að gera þar sem starfsheitið sé ekki lögverndað. Stjórnvöld sýni þessum málum lítinn áhuga.

„Vinnuveitendur geta í raun og veru ráðið því hvaða menn þeir ráða til starfa. Þannig að því miður er það alltof algengt að það séu einhverjir ráðnir til starfsins sem hafa ekki til þess undirbúning, reynslu og þekkingu sem þarf til að sinna því vel,“ segir Indriði. „Þetta sést einnig í sérhæfðum störfum eins og jöklaleiðsögn, þar sem fyrirfinnst fólk sem ekki hefur hlotið til þess þjálfun. Þetta er bæði öryggisatriði og -mál og við í stjórninni höfum miklar áhyggjur, enda má rekja óhöpp til þess að ekki hafi verið nægilega vel að verki staðið.“

Skipulagðar ferðir hafa færst mjög í aukana, en ferðamenn hér á landi hafa aldrei verið fleiri. Indriði segir að erlend ferðaþjónustufyrirtæki hafi sprottið hér hratt upp og að þar sé víða pottur brotinn.

„Erlendir aðilar hafa verið að koma hingað í vaxandi mæli; stundum með eigin bílaflota og með eigin erlenda starfsmenn. Þeir eru yfirleitt ekki með neinn þann undirbúning sem er nauðsynlegur,“ segir hann og bætir við að félagið hafi ítrekað bent stjórnvöldum á alvöru málsins og kallað eftir lögverndun starfsheitisins – en ekki haft erindi sem erfiði. Þekkingarlausum leiðsögumönnum fjölgi þannig stöðugt.

Ferðafólki hefur fjölgað hratt hérlendis undanfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir iðnaðarráðherra.

Indriði H. Þorláksson hagfræðingur.

Þórdís K. Reykfjörð Gylfadóttir ferðamálaráðherra segir að stigin hafi verið skref sem miði að því að ná betur utan um starfsemi erlendra aðila. „Samkvæmt nýsamþykktum lögum um Ferðamálastofu sem taka gildi 1. janúar 2019 er lögð skylda á alla sem framkvæma skipulagðar ferðir innan íslensks yfirráðasvæðis að setja sér öryggisáætlanir,“ segir Þórdís. Sú skylda nái til íslenskra jafnt sem erlendra aðila.

„Ferðamálastofa hefur heimild til að leggja dagsektir á þá sem ekki framfylgja henni. Þarna verður því um að ræða ákveðið verkfæri til viðbótar þeim sem þegar hafa verið lögfest í þeim tilgangi að allir ferðaþjónustuaðilar hér á landi sitji við sama borð.“ Þá sé lögglding ekki tímabær.

„Það sem skiptir máli er að leiðsögn um Ísland sé örugg, góð og lúti settum reglum. Ég er sem fyrr ekki sannfærð um að löggilding leiðsagnarréttinda sé eina leiðin til þess en mun á næstu vikum fara þess á leit við Félag leiðsögumanna og fleiri kunnáttuaðila að við ræðum lausnir til að ná best þeim markmiðum sem við erum öll sammála um.“

sunnak@frettabladid.is

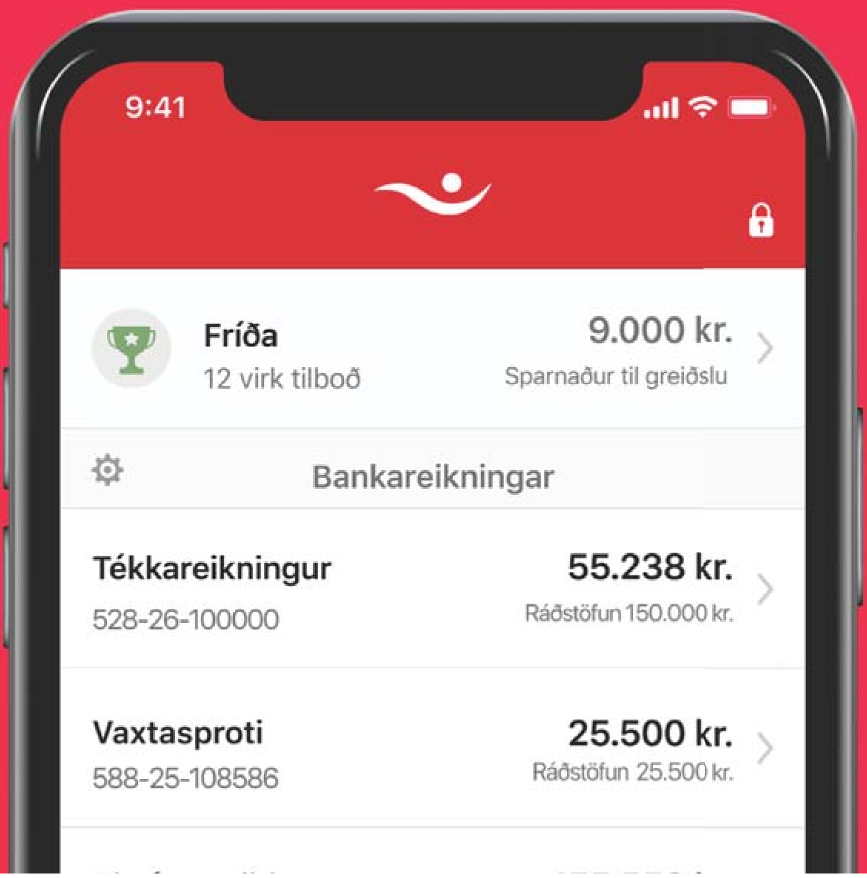
Stafrænar lausnir Íslandsbanka

Viltu græja yfirdráttinn?

— Best að nota appið

Hafðu appið okkar alltaf innan seilingar og vertu þar sem ánægðustu viðskiptavinir í bankaþjónustu á Íslandi eru.

Þú finnur Íslandsbankaappið
í Apple Store og Google Play Store



440 4000

@islandsbanki

islandsbanki.is

Tuttugu tonn af smjörlíki eyðilögðust á leið til landsins

DÓMSMÁL Samskip hf. var í Héraðsdómi Reykjavíkur dæmt til að greiða Vátryggingafélagi Íslands (VÍS) ríflega fjórar milljónir króna vegna smjörlíkis sem eyðilagðist í flutningum hingað til lands.

Í júní 2015 flutti ÍSAM ehf. hingað til lands ríflega 20 tonn af smjörlíki frá Hollandi en kaupverð var tæpar 3,4 milljónir króna. Smjörlíkið var sett í gám í Rotterdam og flutt hingað til lands af Samskipum.

Þegar gámurinn var opnaður hér á landi kom í ljós að grátt duft lá ofan á farminum. Efnið var utanaðkomandi og hafði borist í umbúðirnar á smjörlíkinu en lítið í smjörlíkið sjálft. Það þótti þó ekki útilokað. Rannsókn leiddi í ljós að um einhvers konar áloxíð var að ræða. Varan var metin óhæf til sölu til manneldis og ekki tókst að selja hana í annars konar rekstur. Því var innihaldi gámsins fargað.

VÍS greiddi ÍSAM bætur vegna tjónsins en hafði síðan uppi endurkröfu á Samskip. Taldi félagið að varan hefði verið í góðu lagi í Rotterdam en ekki á Íslandi. Því bæri Samskipum að bæta tjónið.

Dómurinn féllst á þessar röksemdir. Samskip þurfa að greiða VÍS verðmæti smjörlíkisins auk þess kostnaðar sem af hlaust af förgun þess. **– jóe**

Grátt duft lá ofan á farminum þegar gámurinn var opnaður . FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Götuverð verkjalyfja hefur lækkað. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Helmingur á Vogi hefur keypt lyfseðilskyld lyf

HEILBRIGÐISMÁL Rúmlega helmingur innritaðra sjúklinga á Sjúkrahúsinu Vogi, eða 52 prósent, hafði keypt lyfseðilskyld lyf á götunni samkvæmt mánaðarlegri könnun sem SÁÁ gerir á verðlagi á ólögmætum lyfjum. Nánast jafn margir höfðu keypt sterk verkjalyf í flokki ópíóíða og róandi lyf. Nýjustu tölurnar eru unnar upp úr svörum við könnunum í lok maí og júní síðastliðins.

Þar kemur einnig fram að 65 prósent sjúklinganna höfðu keypt ólögleg vímuefni eða lyf. Meðalaldur þeirra var 32 ár en meðalaldur þeirra sem ekki höfðu keypt slík efni var 48 ár.

Alls svaraði 91 einstaklingur umræddum könnunum. Tæplega helmingur þeirra hafði keypt örvandi efni eins og amfetamín og kókaín. Litlu færri höfðu keypt kannabisefni en rúm 13 prósent aðspurðra höfðu notað kannabisefni í rafrettur. Tuttugu prósent höfðu sprautað vímuefnum í æð.

Vakin er athygli á því í tilkynningu SÁÁ að götuverð á sterkum verkalyfjum hefur lækkað að undanförnu. Þannig kostaði 80 mg tafla af OxyContin 6.500 kr. í júní en 8.000 kr. í janúar síðastliðnum. **– sar**

LEIÐRÉTTING

Í tímamótagrein á síðu 16 síðastliðinn föstudag var Kristínu Sigurrós Einarsdóttur gefinn rangur maður. Hinn rétti heitir Alfreð Gestur Símonarson. Hlutaðeigandi eru beðnir velvirðingar.

Æskilegra að ytri hringur verði í forgangi líkt og annars staðar

Ólögfest venja um forgang umferðar í innri hring hringtorga verður að lögum fari ný umferðarlög óbreytt í gegnum ráðuneyti og þing. Sú séríslenska regla hefur valdið óhöppum hér á landi. Framkvæmdastjóri FÍB segir það skort á víðsýni að halda í forgang innri akreinar og vill sömu reglur og tíðkast í öðrum löndum.

SAMGÖNGUR Í drögum að nýjum umferðarlögum er stefnt að því að lögfesta þá venju að ökumaður í innri hring tveggja akreina hringtorgs eigi forgang á umferð á ytri hring. Reglan er andstæð því sem þekkist í mörgum nágrannalöndum okkar. Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri Félags íslenskra bifreiðaeigenda (FÍB), segir skorta á víðsýni hjá stjórnvöldum.

Drög að nýjum umferðarlögum voru kynnt í febrúar á þessu ári og var fólki gefinn kostur á að gera athugasemdir við drögin. Fjölmargar athugasemdir bárust en fyrir skemmstu voru birt ný drög þar sem tekið hafði verið tillit til margra þeirra athugasemda sem fram komu. Athugasemdir um akstursreglur í hringtorgum bárust í fyrra skiptið en ákvæðið stendur óbreytt.

Í gildandi umferðarlögum eru engar reglur til um akstur í hringtorgum. Í frumvarpsdrögunum er stefnt að því að festa í lög þá óskráðu venju sem myndast hefur um að ökumaður á ytri hring skuli veita innri hringnum forgang og að óheimilt sé að skipta um akrein inni í hringtorgum. Bifreiðar í hringtorginu eiga áfram forgang á þá bíla sem vilja komast inn í það.

„Þessi séríslenska regla er ekki góð og við ættum að aðlagast því sem er víðast í gildi. Flest lönd í kringum okkur miða við hægri regluna en vinstri rétturinn er arfleifð frá því að breytt var yfir í hægri umferð,“ segir Runólfur .

Víða erlendis, til að mynda á Norðurlöndunum, gildir sú regla að ökumenn í ytri hring eigi forgang á innri hringinn. Ökumenn í innri hring þurfa því að skipta um akrein til að koma sér út úr hringtorginu.

Það þekkist varla erlendis að bifreiðar á innri akrein á hringtorgum njóti forgangs. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri FÍB.

Í frumvarpsdrögunum hinum síðari, sem nú eru til umsagnar í samráðsgátt ríkisstjórnarinnar, segir að skiptar skoðanir hafi verið meðal umsagnaraðila um hvort samræma ætti reglur um akstur í hringtorgum því sem tíðkast erlendis. Ákveðið hafi verið að halda í venjuna í ljósi þess hve rótgróin hún er enda væri um grundvallarbreytingu að ræða.

„Hér á landi erum við að upplifa stóraukna umferð erlendra aðila á vegum. Þeir eru í óvissu í hringtorgunum okkar. Við erum einnig ferðaþyrst þjóð og það ætti að vera gott að samræma þetta til að við séum sem öruggust erlendis,“ segir Runólfur.

Að sögn Runólfs hafa mál komið inn á borð lögreglu og tryggingafélaga sem varða óhöpp sem orðið hafa vegna séríslenskra reglna um hringtorg. Flest óhöppin eru minniháttar enda hringtorg þess eðlis að þau hægja á umferð.

„Ég tel að það sé æskilegt að taka upp hjá okkur þá siði sem víða þekkjast erlendis. Reynslan á erlendri grund hefur leitt í ljós að þetta hefur virkað ágætlega ytra. Það er einfaldlega skortur á víðsýni að ætla sér að ríghalda í þær hefðir sem hér hafa myndast,“ segir Runólfur. **joli@frettabladid.is**

Kjærsgaard líkt við frekt barn á Íslandi

STJÓRNMÁL Formaður danska þingsins, Pia Kjærsgaard, fær kaldar kveðjur í leiðara danska dagblaðsins Information í gær, vegna viðbragða sinna við mótmælum íslenskra þingmanna á fullveldishátíðinni í síðustu viku.

Leiðarahöfundur, Rune Lykkeberg, aðalritstjóri blaðsins, segir Kjærsgaard vera af þeirri tegund fólks sem setur sig upp á móti elítum af þeirri ástæðu einni að þeir tilheyra ekki elítunni sjálfri og eru móðgaðir þess vegna. Á þetta hafi Kjærsgaard minnt í síðustu viku á Þingvöllum.

„Það er rausnarlegt í sjálfu sér að bjóða fulltrúa gamla nýlenduveldisins til að fagna sjálfstæði gömlu nýlendunnar. Hún kom ekki sem umdeildi stjórnmálamaðurinn sem stefndi rithöfundinum sem kallaði hana landráðamann og sem samkvæmt hæstarétti má kalla kynþáttahatara. Kjærsgaard kom sem formaður þingsins,“ segir í leiðaranum..

Pia Kjærsgaard.

Þá er rakið að formaður Samfylkingarinnar hafi gagnrýnt að Kjærsgaard, sem einn helsti talsmaður útlendingahaturs í Evrópu, fengi aðgang að ræðustólnum á svo mikilvægum degi og að Píratar hafi sniðgengið hátíðarhöldin vegna nærveru hennar.

Lykkeberg segir Kjærsgaard ekki hafa brugðist við sem handhafi valds sem hafið væri yfir aðstæðurnar. „Hún sagði ekki að auðvitað ættu þau rétt á sínum skoðunum og að það væri ekki hennar sem Dana að mæla fyrir um hvað mætti hugsa og segja á Íslandi. Hún svaraði á hinn bóginn í bræði að framganga þeirra væri ólýðræðisleg.“ Kjærsgaard hafi sagt Pírata eiga við unglingavandamál að stríða og að jafnaðarmenn á Íslandi fyndu augljóslega ekki eigin fætur. Hún hafi sagt að þetta hefði aldrei gerst í Danmörku þar sem Mette Frederiksen réði í Sósíaldemókrataflokknum. „Formaður þingsins hagaði sér eins og unglingur sem stappar í jörðina og æpir og kallar: „Sjáið þið ekki að ég er orðin fullorðin?“

Ekki sé undarlegt að gagnrýnendur á Íslandi eigi bágt með að skilja á milli Kjærsgaard sem stjórnmálamanns og formanns fyrir þjóðþingið. „Það er aftur á móti skrítið, að Pia Kjærsgaard sérstaklega hafi ekki ekki skilið að áhrifavald er ekki eitthvað sem maður fær með því að bera titil.“ Það sé eitthvað sem maður þurfi að vinna fyrir. **gar@frettabladid.is**

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

GE bílar Reykjanesbæ www.gebilar.is 420 0400

Bílasalan Bílás Akranesi www.bilas.is 431 2622

Bílasala Akureyrar Akureyri www.bilak.is 461 2533

Bílaverkstæði Austurlands Egilsstöðum www.bva.is 470 5070

IB ehf. Selfossi www.ib.is 480 8080

BL söluumboð Vestmannaeyjum 481 1313 862 2516

Tvö myrt í skotárás

KANADA Tvö eru látin og tólf særð, þar af átta ára stúlka lífshættulega, eftir að skotárás var gerð í Greektown-hverfi kanadísku borgarinnar Toronto í fyrrinótt. Grunaður árásarmaður, 29 ára karlmaður, skaut á lögregluþjóna á leið sinni af vettvangi en fannst látinn skömmu síðar.

12

eru særð, hið minnsta, eftir árásina í fyrrinótt.

Óljóst er hvað vakti fyrir manninum. Ráðist var á tvo veitingastaði en lögregla hafði ekki gert nafn mannsins opinbert í gær. Skotárásir í Kanada eru óalgengar, en hefur þó fjölgað nokkuð á síðustu árum. – þea

Þrír handteknir eftir sýruárás á þriggja ára barn

BRETLAND Þrír voru handteknir á Bretlandi í gær í tengslum við sýruárás sem var gerð á þriggja ára dreng á laugardaginn.

Lögregla í Vestur-Mercia sagði frá því að mennirnir, 22, 25 og 26 ára, hefðu verið handteknir í Lundúnum. Þeir væru grunaðir um að hafa skipulagt og svo gert árásina.

Drengurinn var útskrifaður af sjúkrahúsi á sunnudag. Þar var honum veitt aðhlynning vegna alvarlegra brunasára á handlegg og andliti.

Að sögn lögreglu eru langtímaáhrif árásarinnar óljós. Sömuleiðis er óljóst hvað vakti fyrir mönnunum þremur. – þea

Svaraði fyrir refsileysi Benalla

Innanríkisráðherra Frakka sagði það ekki í sínum verkahring að upplýsa saksóknara um meint brot yfirmanns öryggismála hjá forsetanum. Sagði einungis forseta og lögreglu frá málinu. Macron forseti hefur enn ekki tjáð sig um málið en fyrirskipaði uppstokkun í starfsliði sínu.

FRAKKLAND Gerard Collomb, innanríkisráðherra Frakklands, mætti í gær fyrir þingnefnd þar sem hann var spurður spjörunum úr um mál Alexandre Benalla, sem náðist á myndband við að ganga í skrokk á mótmælendum þann 1. maí síðastliðinn, klæddur sem lögreglumaður.

Franska forsetaembættið tilkynnti á föstudag um uppsögn Benalla en hann var yfirmaður öryggismála hjá Emmanuel Macron forseta, bæði fyrir og eftir kosningar. Franska blaðið Le Monde birti myndbandið síðastliðinn miðvikudag. Benalla var upphaflega sendur í tveggja vikna leyfi og færður til í starfi. Málið var ekki tilkynnt til saksóknara.

Þetta meinta refsileysi varð til þess að meðal annars formaður franskra Repúblikana sakaði Macron-stjórnina um yfirhylmingu og sósíalistar sögðu að greinilega giltu aðrar reglur um vini forsetans en almenning.

Ákvörðun um að reka Benalla var loks tekin eftir að upp komst að hann hefði, í slagtogi við lögreglumenn, reynt að komast yfir og eyða upptökum úr öryggismyndavélum. Benalla er nú til rannsóknar hjá lögreglu og hefur verið kærður fyrir líkamsárás, að þykjast vera lögreglumaður og fyrrnefndan glæp.

Gerard Collomb, innanríkisráðherra Frakka, svaraði spurningum þingmanna í gær um mál Alexandre Benalla, áður starfsmanns forseta. NORDICPHOTOS/AFP

Stjórnarandstaðan hefur krafist þess að Collomb segi af sér vegna málsins. Hann sagði þingnefndinni í gær að innanríkisráðuneytið hefði tilkynnt bæði forsetaembættinu og lögreglu um málið. „Það var þeirra mál að bregðast við,“ sagði hann og bætti því við að það væri ekki í hans verkahring að upplýsa saksóknara. Þá fordæmdi Collomb gjörðir Benalla harðlega.

Benalla átti að fylgjast með störfum lögreglu 1. maí en ljóst þykir, af myndbandinu að dæma, að hann fór yfir strikið. Collomb sagði þingmönnum í gær að hann hefði ekki verið upplýstur um að Benalla ætti að fylgjast með lögreglu. Með honum á vettvangi var Vincent Crase, öryggisstarfsmaður En Marche, flokks Macrons. Hann hefur sömuleiðis verið kærður fyrir líkamsárás.

Franska þingið hefur stokkið á málið og hafa báðar deildir þingsins fyrirskipað rannsókn á því. Áform ríkisstjórnarinnar um að taka fyrir stjórnlagafrumvarp á þinginu fóru út um þúfur þar sem mál Benalla var sett í forgang.

En þótt málið sé í forgangi á þinginu og þrátt fyrir ítarlega umfjöllun svo gott sem allra franskra fjölmiðla hefur ekki enn heyrst eitt orð frá forsetanum sjálfum. „Ef Macron gerir ekki hreint fyrir sínum dyrum í bráð verður Benalla-málið að Macron-málinu,“ sagði Marine Le Pen, leiðtogi þjóðernispopúlíska flokksins Þjóðfylkingarinnar, á Twitter.

Macron hefur fyrirskipað uppstokkun í starfsliði sínu og rætt málið við ráðherra. Þá hafa franskir miðlar haft eftir heimildarmönnum að Macron telji atvikið óásættanlegt og að hann heiti því að refsað verði fyrir brotið. thorgnyr@frettabladid.is

Slæm tímasetning

Ljóst er að málið kemur sér afar illa fyrir Macron sem hét því í kosningabaráttunni að endurreisa virðingu forsetaembættisins. Hann mælist nú með stuðning 39 prósenta Frakka en 59 prósent segjast óánægð með störf hans. Stjórnmálaskýrendum þykir líklegt að málið verði til þess að Macron njóti ekki góðs af sigri Frakka á heimsmeistaramótinu í knattspyrnu karla, líkt og Jacques Chirac gerði árið 1998.

Tregða hans til að tjá sig um málið opinberlega þykir heldur ekki til þess fallin að auka vinsældirnar en hann hefur ítrekað verið sakaður um elítisma, meðal annars vegna kaupa á sex milljóna króna sparistelli fyrir forsetahöllina og áforma um að byggja sundlaug við sumarhús forseta.

Kvika gefur út víkjandi skuldabréf

Reykjavík, 23. júlí 2018

Kvika banki hf. hefur gefið út skuldabréf að fjárhæð 600 milljónir króna. Um er að ræða útgáfu í skuldabréfaflokknum KVB 18 02 og er heildarheimild flokksins 1000 milljónir króna. Fjármálaeftirlitið staðfesti lýsingu vegna umsóknar um töku skuldabréfanna til viðskipta þann 23. júlí 2018 og sótt hefur verið um töku skuldabréfanna til viðskipta í Kauphöll Íslands.

Útprentuð eintök lýsingarinnar má nálgast í 12 mánuði frá staðfestingu hennar í höfuðstöðvum Kviku, Borgartúni 25, 105 Reykjavík. Rafræn eintök má nálgast á vefsíðu Kviku, *www.kvika.is/verdbrefalysingar.*

KVIKA

kvika.is

Borut Pahor, forseti Slóveníu, ávarpar slóvenska þingið. NORDICPHOTOS/AFP

Enn tekst ekki að mynda meirihluta á Slóveníuþingi

SLÓVENÍA Borut Pahor, forseti Slóveníu, greindi þinginu frá því í gær að hann ætlaði ekki að tilnefna nýjan forsætisráðherra þar sem enginn flokkur nyti stuðnings meirihluta þingsins. Var þá frestur forsetans til að tilnefna forsætisráðherra liðinn. „Eftir að hafa rætt við þingflokka komst ég að því að enginn nýtur nægilegs stuðnings til að komast í gegnum atkvæðagreiðslu í þinginu,“ sagði Pahor.

Alvarleg stjórnarkreppa ríkir þar í landi eftir þingkosningarnar sem fram fóru 3. júní síðastliðinn. Að minnsta kosti fjóra flokka þarf til þess að mynda ríkisstjórn og er erfitt að sjá fyrir sér að það takist án aðkomu Slóvenskra demókrata (SDS) sem fengu flest sæti í kosningunum. SDS fékk alls 25 af 90 sætum. Flokkurinn er íhaldsflokkur með harðlínustefnu í innflytjendamálum.

Búist er við því að þingið komi aftur saman á föstudag til þess að setja fjórtán daga frest fyrir þingmenn til að tilnefna forsætisráðherra. Ef enginn fær stuðning meirihluta þingmanna, eða 46 atkvæði, fá þingmenn tvo daga í viðbót til að tilnefna forsætisráðherra. Þarf þá einungis meirihluti viðstaddra að greiða atkvæði með tilnefningu. Ef enn finnst enginn þóknanlegur ber forseta skylda til að boða til kosninga. Þær myndu fara fram í september eða október.

Samkvæmt Reuters ber stjórnmálaskýrendum saman um að einhver nái meirihluta í síðustu lotu atkvæðagreiðslna sem fram fer í seinni hluta ágústmánaðar. Þykir Marjan Sarec, formaður Marjan Sarec-listans (LMS), næststærsta flokksins á þinginu, líklegur til þess að hamra saman sex flokka meirihluta. – þea

Fer fram á föstu fyrir kosningar

SIMBABVE Nelson Chamisa, forsetaframbjóðandi Hreyfingarinnar fyrir lýðræðisumbætur (MDC), stærsta stjórnarandstöðuflokks Simbabve, hefur kallað eftir því að landsmenn fasti í aðdraganda forsetakosninganna sem fram fara 29. júlí.

„Til allra þeirra sem geta, vinsamlegast fastið fyrir landið okkar. Svo ætti kjördagur, það er sunnudagurinn, að vera dagur bænahalds,“ hafði Africa News eftir Chamisa.

37

prósent hyggjast kjósa Chamisa en litlu fleiri Mnangagwa.

Mjótt er á mununum á milli Chamisa og Emmerson Mnangagwa. Sá síðarnefndi er sitjandi forseti og tók við þegar Robert Mugabe var neyddur til að segja af sér í nóvember í fyrra. Hann er frambjóðandi Afríska þjóðarbandalags Simbabve (ZANU-PF) og tók við embættinu fyrr á þessu ári. Nýjasta könnun Afrobarometer sýndi að Chamisa mældist með 37 prósenta fylgi en Mnangagwa 40 prósent. Þykir því líklegt að kjósa þurfi aftur á milli þeirra tveggja.

Kosningarnar eru þær fyrstu eftir að löng valdatíð Mugabe leið undir lok og í raun fyrstu Mugabe-lausu kosningar Afríkuríkisins frá því Simbabve varð sjálfstætt. – þea

Baðinnréttingar

Til afgreiðslu af lager

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga lokað í sumar
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI

Burðarmál

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Á síðustu áratugum hefur einstakur árangur náðst hér á landi í því að draga úr burðarmáls-, nýbura- og ungbarnadauða. Fyrst og fremst má rekja þennan góða árangur til öflugrar mæðraverndar á vegum heilsugæslunnar og til þeirrar óeigingjörnu vinnu sem unnin er á Barnaspítala Hringsins.

Á dögunum birti Læknablaðið rannsókn sem tók til burðarmálsdauða á tæplega þrjátíu ára tímabili, eða milli áranna 1988 og 2017. Niðurstöðurnar voru þær að tíðni burðarmálsdauða – sem tekur til fæðingar andvana barns eða dauða þess á fyrstu 7 dögum eftir fæðingu – lækkaði að meðaltali um 3,3 prósent á ári á tímabilinu. Að sama skapi lækkaði dánartíðni barna af völdum meðfæddra galla um 4,8 prósent á ári.

Burðarmálstímabilið, sem nær frá tuttugustu viku meðgöngu til og með fyrstu viku í lífi barnsins, er viðkvæmasta tímabil í lífi hverrar manneskju. Dánartíðni er hvergi hærri á lífsleið einstaklingsins en á þessum örfáu mánuðum.

Eins og rannsóknarhöfundarnir benda á í rannsókn sinni er tíðni burðarmálsdauða hér á landi með því lægsta sem þekkist í heiminum. „Ljóst er af framanskráðu að íslenskt heilbrigðisstarfsfólk hefur á valdi sínu tækni og þekkingu til að gera vel hvað burðarmálsdauða varðar,“ rita höfundarnir í niðurlagi sínu.

Í allri umræðu um kaup og kjör heilbrigðisstarfsfólks, aðbúnað þess og óskir, áhyggjur þess og okkar af stöðu heilbrigðismála á Íslandi, þá er brýnt að við séum meðvituð um þennan einstaka árangur. Því hann er ekki sjálfgefinn.

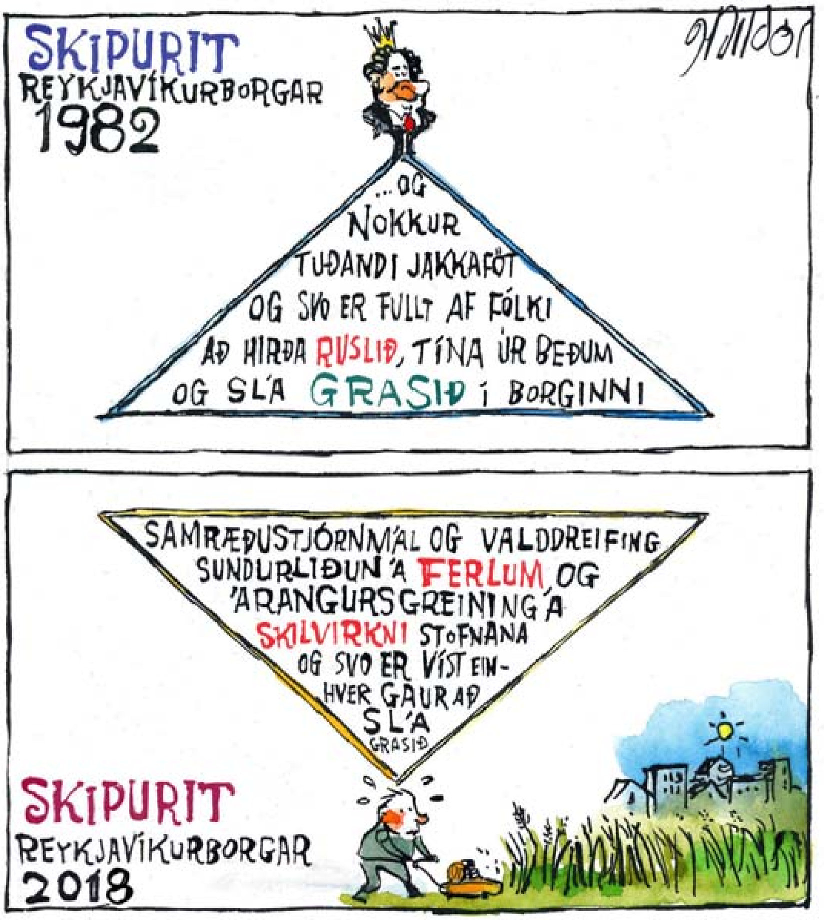
Þar með er ekki sagt að orrustan sé unnin, þvert á móti. Á þessum tæplega 30 árum dóu 544 börn á burðarmálsskeiði. Við getum gert betur og munum gera betur. En um leið taka við áskoranir af öðrum toga. Höfundarnir undirstrika þá flóknu siðferðilegu stöðu sem komið getur upp með notkun öndunarvéla og annarrar nútímatækni og spyrja hvort réttlætanlegt sé að halda lífi í börnum sem munu búa við mikla fötlun og verulega skert lífsgæði. Þetta eru erfiðar spurningar, en svör við þeim eru rökrétt skref í þróun heilbrigðiskerfis sem náð hefur þessum árangri.

Slíkt kerfi – stofnanirnar og fólkið sem skipa það – verður um leið að horfa út á við. Þó svo að burðarmálsdauði sé tiltölulega lítið vandamál hér á landi þá er hann sannarlega hnattrænt vandamál. 98 prósent slíkra tilfella eiga sér stað í lágtekjulöndum og í heiminum öllum deyja tæplega 6 milljónir barna á þessu tímabili í lífi sínu.

Á sama tíma og við íhugum næstu skref í eflingu hins íslenska heilbrigðiskerfis og freistum þess að svara þeim fjölmörgu flóknu siðferðisspurningum sem þarfnast svara á næstu áratugum verðum við einnig að horfast í augu við þá siðferðilegu skyldu sem hvílir á okkur að miðla af reynslu okkar.

Á þessum tæplega 30 árum dóu 544 börn á burðarmálsskeiði. Við getum gert betur og munum gera betur.

Halldór



Frá degi til dags

Leysir XD VG af í náttúruvernd?

Strandamenn hafa síðustu daga fagnað ýmsum frægum gestum, þar á meðal Bjarna Benediktssyni fjármálaráðherra og Þóru Margréti Baldvinsdóttur, konu hans, auk Bjarna Ármannssonar kaupsýslumanns og Helgu Sverrisdóttur, dóttur Guðrúnar Helgadóttur, fyrrverandi þingkonu Alþýðubandalagsins, forvera Vinstri grænna, og fleiri áhrifamanna úr stjórnmálum og viðskiptalífi. Í gær fóru þau í útsýnisferð um Ófeigsfjörð, þar sem til stendur að skrúfa fyrir fossaperlurnar með virkjun Hvalár og hafi mannskapurinn heillast upp við fossa gæti þetta ferðalag dregið stórpólitískan slóða á eftir sér.

Skriðdreka í stað dráttarvélar?

Guðmundur Ingi Guðmundsson, umhverfisráðherra VG, hefur verið ósýnilegur í umræðunni um virkjun í Ófeigsfirði. Sama verður ekki sagt um Davíð Oddsson, ritstjóra Morgunblaðsins, sem gerði stólpagrín að virkjanaáformum í Víkverjapistli í síðasta mánuði og gaf tóninn fyrir nýjan og mögulega umhverfisvænni Sjálfstæðisflokk. Á Ströndum hefur að sögn ekki sést Vinstri grænn frambjóðandi misserum saman. Það skyldi þó aldrei verða Sjálfstæðisflokkurinn sem bjargar stærstu ósnortnu víðernum Evrópu? Fari svo að Davíð og Bjarni pakki saman í vörn fyrir fossana í Ófeigsfirði er hætt við að virkjunarsinnar þurfi að gríp til stórtækari vinnuvéla en traktorsgröfu í baráttunni.

thorarinn@frettabladid.is

Nágrannalöndin og OECD – Hinn eilífi samanburður

Ingimundur Gíslason
augnlæknir

Í umræðu um eftirlaun aldraðra á Íslandi er oft vitnað í tölur frá velferðarríkjum Norðurlanda og frá Efnahags- og framfarastofnuninni, OECD. Í grein Finns Birgissonar, Ellilífeyrir – er tekjutengdur persónuafsláttur lausnin? í Kjarnanum 1. júlí sl., er vitnað í tölur frá OECD um að íslenska ríkið verji 2,6 prósentum af vergri landsframleiðslu til lífeyris aldraðra. Svo er bætt við að sams konar tölur frá Norðurlöndum séu 5,4-11 prósent.

En það þarf að rýna vel í þessar tölur frá OECD. Tökum tölur frá Svíþjóð sem dæmi. Það eina sem ríkið borgar beint til aldraðra er svokölluð „garanti pension“ og er hún innan við 100 þúsund ISK á mánuði. Þetta er hliðstætt grunnlífeyrinum íslenska sem nú hefur verið aflagður.

Hins vegar sér sænska ríkið um að borga út peninga til aldraðra úr „almän pension“ kerfinu. Þetta eru hins vegar peningar sem innheimtir eru í formi atvinnurekendagjalds og eru þeir ávaxtaðir í sérstökum sjóðum, „AP fonder“. Þessir peningar eru því í raun höfuðstóll og ávöxtun eigin sparnaðar launþega og á því ekki telja sem framlag skattgreiðenda. Miklar tekjuskerðingar gilda gagnvart „garanti pension“.

Hins vegar má ekki gleyma því að það er ódýrara að lifa í Svíþjóð en á Íslandi og gamla fólkið þar í landi fær ýmsa neysluafslætti og opinbera styrki í meira mæli en á Íslandi. Einnig ber að nefna viðbótarlífeyrissjóði, t.d. „KPA“, sem atvinnurekendur greiða í og svo eru til lífeyrissjóðir sem launþegar geta valið og greitt sjálfir í, „Premiepension“.

Allur samanburður á lífskjörum á milli landa er erfiður og þarf því að athuga vel hvað átt er við þegar tölfræðileg gögn eru birt og dregnar ályktanir af þeim.

En niðurstaðan er sú að sænskir lífeyrisþegar fá sáralítið greitt úr sínum ríkissjóði.

En niðurstaðan er sú að sænskir lífeyrisþegar fá sáralítið greitt úr sínum ríkissjóði.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálsson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, MARKAÐURINN: Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 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 5800, *ritstjorn@frettabladid.is* HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* LJÓSMYNDIR: Anton Brink *anton@frettabladid.is* FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Ágengar aðfluttar tegundir – dugleysi stjórnvalda á Íslandi

Kristín Svavarsdóttir
plöntuvistfræðingur

Það er löngu tímabært að ráðuneyti umhverfismála láti vinna stefnu um þennan málaflokk og taki höndum saman við stofnanir og sveitarfélög til að tryggja að betur verði staðið að því að koma í veg fyrir umhverfisslys sem orðið geta vegna ágengra aðfluttra tegunda.

Nú er sá tími ársins sem lúpínan minnir á sig með sínum fjólubláu blómum. Það kallar á árlegar fréttir um útbreiðslu hennar og hvernig hún er að leggja undir sig gróðurlendi. Það dregur líka fram þá leiðinlegu umræðuhefð sem gjarnan er iðkuð hér á landi; þar sem fólk er dregið í dilka og einungis spurt hvort það sé með eða á móti, í þessu tilfelli lúpínunni. En málið er alvarlegra en svo að við ættum að stunda slíkar umræðuskylmingar.

Lúpína er flokkuð sem ágeng aðflutt tegund. Auk hennar eru skógarkerfill og mosinn hæruburst flokkaðar sem slíkar (sjá vef Náttúrufræðistofnunar Íslands http://ni.is/grodur/agengar-plontur). Í dýraríkinu er minkurinn elsta og þekktasta dæmi innfluttrar ágengrar tegundar hér á landi. Hann var fluttur inn fyrir skinnið en dýr sluppu út í náttúruna og sagan um hvernig minkur dreifðist um landið er vel þekkt. Í seinni tíð hafa ýmis smádýr bæst í þennan hóp, eins og spánarsnigill og húshumla (http://ni.is/dyr/agengar-dyrategundir).

Af öllum þeim tegundum sem fluttar eru á milli landa verður aðeins lítið brot til vandræða og flokkast sem ágengar tegundir. En ábyrgð okkar er mikil þegar kemur að innflutningi og það er mikilvægt að vandað sé til verka og að til staðar sé kerfi sem tryggir að fylgst sé með hvað sé flutt inn, hömlur séu á óábyrgum innflutningi og að brugðist sé við þegar þess er þörf.

Alþjóðlega hefur umræða um þessi mál verið umfangsmikil á undanförnum áratugum og í skýrslum Sameinuðu þjóðanna um aldamótin (þúsaldamat SÞ, https://www.millenniumassessment.org), þar sem lagt var mat á ástand vistkerfa í heiminum, voru ágengar tegundir taldar á meðal helstu ógna við líffræðilega fjölbreytni.

Reynsla margra landa af ágengum tegundum er slæm og eyjar virðast sérstaklega viðkvæmar. Nýja-Sjáland og Hawaii eiga til dæmis langa sögu af neikvæðum áhrifum innfluttra ágengra tegunda, bæði dýra og plantna, en dæmin eru víða. Vel er þekkt að því fyrr sem brugðist er við aukinni útbreiðslu ágengra tegunda, því meiri líkur eru á að hægt sé að ná tökum á útbreiðslunni og koma í veg fyrir neikvæð áhrif hennar.

Ábyrgð okkar liggur í að vernda og viðhalda íslenskum vistkerfum en ágengar tegundir geta einnig valdið miklum skaða og efnahagslegu tjóni í ræktun. Umfjöllun um ágengar aðfluttar tegundir á Íslandi hefur ekki verið nægilega markviss og virðist oftast leiðast út í að ræða kosti og galla einstakra tegunda. Nauðsynlegt er að fá almenna stefnu og verklag í málaflokkinn. Tiltölulega fáar tegundir hafa verið flokkaðar sem ágengar tegundir hérlendis en á síðustu árum hafa komið fram ýmsar vísbendingar um að þeim gæti fjölgað mikið. Mikilvægt er að við séum tilbúin að takast á við slík verkefni.

Það er löngu tímabært að ráðuneyti umhverfismála láti vinna stefnu um þennan málaflokk og taki höndum saman við stofnanir og sveitarfélög til að tryggja að betur verði staðið að því að koma í veg fyrir umhverfisslys sem orðið geta vegna ágengra aðfluttra tegunda.

Hvað þarf til að halda efsta sætinu?

Þór Jes Þórisson
starfar á á stefnumótunarsviði Símans

Toppsætið á lista SÞ er árangur mikillar vinnu fjölmargra aðila. Ísland mun þurfa að halda vel á spöðunum svo sú sterka staða haldist.

Í vor var kynnt sú niðurstaða undirstofnunar Sameinuðu þjóðanna (SÞ) að Ísland væri besta landið þegar kemur að upplýsinga- og fjarskiptatækni, en Ísland var í öðru sæti á síðasta ári.

Toppsætið á lista SÞ er árangur mikillar vinnu fjölmargra aðila. Ísland mun þurfa að halda vel á spöðunum svo sú sterka staða haldist, sérstaklega þegar kemur að tæknilegum innviðum sem munu leika lykilhlutverk í innleiðingu 5G fjarskiptastaðalsins. Í því samhengi er gott að hafa í huga að 5G verður ekki eitt skref í þróuninni á því hvernig tæknin hefur áhrif á daglegt líf okkar heldur beinlínis bylting. Með tilkomu 5G gæti til dæmis umferðin gengið mun greiðar fyrir sig og umferðarslysum fækkað því bílar verða tengdir skynjurum á sama neti.

5G byggir á mjög þéttriðnu neti háhraðatenginga og það liggur ljóst fyrir að þessi staðall verður ekki innleiddur hér nema með mjög mikilli og opinni samnýtingu þeirra opinberu innviða sem eru fyrir hendi.

Meginástæðan fyrir því að Ísland tók efsta sætið af Suður-Kóreu er fjölgun áskrifta þeirra sem geta tengst internetinu með 3G eða 4G á farsímakerfum. Einnig varð nokkur aukning í meðalskólagöngu Íslendinga, en námslengd er hluti af vísitölunni sem er miðað við. Þá skarar Ísland fram úr þegar kemur að tölvueign en tölvur eru á 98,5% heimila hér og er það hlutfall hvergi hærra í heiminum.

Hlutfall fastlínusíma er líka mjög hátt á Íslandi en Suður-Kórea er eitt örfárra landa sem er með hærra hlutfall. Við erum hins vegar nokkrir eftirbátar annarra landa ofarlega á listanum í því sem er skilgreint sem bandbreiðar fastlínuinternettengingar, en samkvæmt vísitölu SÞ eru það tengingar með 256 kb/s í niðurhali eða hærra. Til að setja þann hraða í samhengi þá er hann tæplega þrír tíuþúsundustu af 1 gígabætis tengingu, eins og er hægt að fá í heimilisáskrift hér á landi en er þó langt umfram það sem öll venjuleg heimili hafa þörf fyrir. Af þessu má svo aftur ráða að ljósleiðaralagnir í þéttbýli gera lítið til að styrkja stöðu Íslands á listanum. Það er langt síðan mun hraðari tengingar en vísitalan miðar við urðu að veruleika víðast hvar í þéttbýli á Íslandi.

Hitt er annað mál að að ljósleiðaralagnir í mesta dreifbýlinu, þar sem ADSL er ekki fyrir hendi, munu styrkja þetta hlutfall okkar.

FRÉTTABLAÐIÐ
SPORT

Tiger farinn að banka á dyrnar

Kylfingurinn goðsagnakenndi Tiger Woods hafði um tíma forystu á lokahring Opna breska meistaramótsins um helgina en endaði í sjötta sæti. Hann virðist vera búinn að ná sér eftir áralanga baráttu við erfið meiðsli.

GOLF Einn besti kylfingur allra tíma, Tiger Woods, var með eins höggs forskot þegar hann hóf seinni níu holurnar á Opna breska meistaramótinu um helgina. Endaði hann á að deila sjötta sæti. Þrátt fyrir að hafa fatast flugið á lokasprettinum um helgina þegar hann fékk skramba og skolla lék hann á köflum frábært golf. Endurspeglaðist það best á þriðja hring þegar hann kom í hús á fimm höggum undir pari með sex fugla og einn skolla en á lokasprettinum mistókst honum að landa risatitlinum.

Sjötta sætið er besti árangur hans á risamóti í fimm ár og sýndi að hann er tilbúinn að gera atlögu á hvaða móti sem er héðan í frá.

Enn með mesta aðdráttaraflið

Francesco Molinari sem var með Tiger í ráshóp fann eflaust spennuna byggjast upp á Carnoustie-vellinum á lokadeginum. Hann vann að lokum mótið á átta höggum undir pari og varð um leið fyrsti ítalski kylfingurinn sem vinnur risamót í golfi. Er þetta annað mótið sem hann vinnur í síðustu þremur vikum.

Lengist því biðin eftir fimmtánda risatitlinum hjá Tiger og fyrsta sigrinum á golfmóti í langan tíma. Er hann búinn að öðlast þátttökurétt á WGC Bridgestone eftir níu daga en þar vann hann einmitt síðasta golfmót sitt fyrir fimm árum.

Þrátt fyrir það er enn gífurlegur áhugi á spilamennsku Tigers hvar sem hann er. Vonast aðdáendur hans til þess að hann nái fyrri styrk og fari að vinna golfmót á ný.

Eftir aldamót hafa aðeins tvívegis fleiri fylgst með lokahring Opna breska meistaramótsins frá Bandaríkjunum, árin 2000 og 2006 þegar Tiger vann tvo af þremur titlum sínum á Opna breska.

Með góðum árangri sínum um helgina komst hann í 50. sæti á heimslistanum í golfi. Er hann á hraðferð upp listann eftir að hafa byrjað árið í 656. sæti og hann á enn langt í land með að ná efstu kylfingunum.

Golfheimurinn fylgdist af áhuga með hverju höggi Tigers á lokahringnum í Skotlandi um helgina. NORDICPHOTOS/GETTY

> **Það var sárt að sjá á eftir titlinum eftir að ég hafði komið mér í góða stöðu.**

Bakmeiðslin virðast úr sögunni

Í nóvember verða komin níu ár síðan upp komst að Tiger hélt fram hjá þáverandi eiginkonu sinni, Elin Nordgren. Kylfingurinn sem virtist ósnertanlegur og stefndi hraðbyri að meti Jacks Nicklaus yfir flesta risamótstitla í golfi vann ekki mót í tvö og hálft ár. Hann virtist ætla að ná fyrri styrk á ný árið 2012 og 2013 en þá tóku erfið bakmeiðsli sig upp sem ógnuðu ferlinum.

Tók hann aðeins þátt í nítján mótum á næstu fjórum árum og eyddi stærstum hluta ársins í endurhæfingu. Eftir fjórar skurðaðgerðir á baki náðist loksins árangur og gat hann farið að spila á góðgerðarmótum í lok síðasta árs.

Mætti hann aftur á PGA-mótaröðina í byrjun árs og hefur alls tekið þátt í tólf mótum, þar af risamótunum þremur. Er það sambærilegur fjöldi og hann var með á þessum tímapunkti sumarsins á hápunkti ferilsins.

Hefur hann aðeins misst tvisvar af niðurskurði á þessum tólf mótum en um helgina var hann meðal tíu efstu í fjórða skiptið.

Besti árangur hans er enn annað sætið sem hann tók á Valspar-meistaramótinu en ef hann heldur áfram á þessari braut er ekki langt þar til hann fagnar sigri á golfmóti á ný.

kristinnpall@frettabladid.is

Síðustu fimm ár Tigers

Ár	Mót	Verðlaunafé
2014	7	108.275 USD
2015	11	448.598 USD
2016	0	0 USD
2017	1	0 USD
2018	12	2.141.874 USD

Nýjast

Pepsi-deild karla

Grindavík - Keflavík 3-0

1-0 Will Daniels (19.), 2-0 Jose Sito (24.), 3-0 Alexander Veigar Þórarinsson (49.).

Efri		Neðri	
Valur	28	KA	18
Stjarnan	25	Víkingur R.	18
Breiðablik	25	ÍBV	13
KR	20	Fjölnir	13
Grindavík	20	Fylkir	11
FH	19	Keflavík	3

Spezia og Sveinn Aron í viðræðum

FÓTBOLTI Sveinn Aron Guðjohnsen, leikmaður Breiðabliks, er í viðræðum við ítalska B-deildarliðið Spezia um félagaskipti til Ítalíu. Sveinn, sem er sonur Eiðs Smára Guðjohnsen, yrði þá annar íslenski leikmaðurinn sem myndi leika fyrir Spezia á eftir bakverðinum Herði Björgvini Magnússyni.

Vefsíðan Fotbolti.net greindi fyrst frá viðræðunum og að Eiður Smári hefði skoðað aðstæður hjá félaginu á dögunum. Eysteinn Pétur Lárusson, framkvæmdarstjóri Breiðabliks, staðfesti í samtali við Fotbolti.net að ítalska félagið hefði hug á því að kaupa Svein Aron.

Hefur Sveinn Aron verið á mála hjá Blikum í rúmt ár en hann hefur einnig leikið með HK og Val á Íslandi. **– kpt**

Everton að semja við Richarlison

FÓTBOLTI Enska félagið Everton mun í dag kynna Richarlison til leiks eftir að hann stóðst læknisskoðun í gær.

Kemur hann til félagsins frá Watford og fylgir Marco Silva til Bítlaborgarinnar. Hjá Everton mun hann leika með Gylfa Þór Sigurðssyni.

Talið er að Everton muni greiða um fimmtíu milljónir punda fyrir hinn brasilíska Richarlison. **– kpt**

HÚSASMIÐJAN

blómaval

PALLAEFNI ÚTSALA

25% afsláttur

27x95 mm, 4 metrar, vnr. 628640

AB gagnvarin fura
27x95 mm, 4 metrar.
Geggjað verð
628640

175 kr/lm

~~234~~ kr/lm

Komdu og fáðu **útsölutilboð** í pallinn

Sumarútsalan í fullum gangi

25% afsláttur af ÖLLUM reiðhjólum

30% afsláttur af ÖLLUM fylgihlutum

blómaval

ÖLL SUMARBLÓM

50% afsláttur

25% afsláttur af ÖLLUM ferðavörum

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana. Afsláttur gildir ekki af „lægsta lága verði" Húsasmiðjunnar.

Merkisatburðir

1896 Nunnur koma til Íslands í fyrsta sinn eftir siðaskipti. Þær eru fjórar og setjast að til að vitja sjúkra og annast hjúkrun. Koma nunnanna markar upphaf starfs St. Jósefssystra í Reykjavík og Hafnarfirði.

1933 Ferðafélag Íslands fer í sína fyrstu Þórsmerkurferð.

1956 Ríkisstjórn Framsóknar, Alþýðubandalags og Alþýðuflokks sest að völdum. Stjórnin sat í tvö ár undir forsæti Hermanns Jónasonar.

1961 ***Júrí Gagarín***, fyrsti geimfari sögunnar, kemur við á Keflavíkurflugvelli á leið sinni til Kúbu, skömmu eftir í fyrstu geimferðina.

1966 Michael Pelkey stekkur fyrsta BASE-stökkið af fjallveggnum El Capitan í Bandaríkjunum, ásamt Brian Schubert. Báðir beinbrotna.

1982 Gullleitarmenn á Skeiðarársandi telja sig hafa fundið gullskipið Het Wapen von Amsterdam en þegar til kom reyndist um að ræða flak af þýska togaranum Friedrich Albert frá Getsemünde sem strandaði 19. janúar árið 1903.

Svífa um í enskum vals

Ágústa Rut Andradóttir og Sverrir Þór Ragnarsson eru bæði ellefu ára og í hópi bestu dansara heims í sínum flokki. Þau eru á leið til Englands í keppni nú í vikunni.

Þau Ágústa Rut og Sverrir Þór eru á dansæfingu og svífa um gólfið í enskum vals. Fram undan er danskeppni í Bournemouth í Englandi sem byrjar nú á fimmtudaginn. Í síðasta mánuði unnu þau börnin opna ítalska mótið í samkvæmisdönsum og urðu í 4. sæti í stórri keppni í Blackpool í Englandi fyrr á árinu þar sem 120 pör tóku þátt. Þótt þau beri sig þannig að þau virðist geta dansað endalaust spyr ég þau, þegar æfingunni lýkur, hvort þau verði aldrei þreytt.

„Jú, ef við dönsum marga dansa í röð,“ svarar Ágústa Rut einlæg. En hversu marga dansa þurfa þau að kunna til að taka þátt í keppnum? Sverrir Þór svarar því. „Í stórum keppnum erlendis eru fimm dansar í hvorum flokki, samkvæmisdönsum og suðuramerískum dönsum.“

Bæði byrjuðu Ágústa Rut og Sverrir Þór að æfa dans þegar þau voru tveggja ára en hafa dansað saman í hálft annað ár, eða síðan í desember 2016. Yfir veturinn æfa þau alla daga nema mánudaga og sumarið er ekki laust við æfingar þegar keppnir eru fram undan, eins og nú.

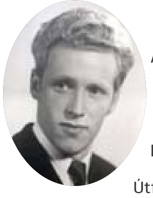
„Við erum í barnaflokki II út þetta ár,“ útskýrir Ágústa Rut. „Höldum auðvitað áfram að dansa en þá keppum við við eldri krakka og verðum bara að miða við okkur sjálf og gera betur og betur.“

„Þá verðum við í unglingaflokki I. Það þýðir öðruvísi spor og öðruvísi föt,“ segir Sverrir. Hann segir skóna alltaf skipta miklu máli, þeir verði að smellpassa, sérstaklega í suðuramerísku dönsunum.

Fjórar keppnir eru fram undan á þessu ári fyrir utan þessa, tvær í Englandi, ein í Hollandi og ein París í desember. „Parísarkeppnin er stór,“ tekur Sverrir Þór fram.

Börnin segjast vera ágætis vinir og aldrei láta sér leiðast á ferðalögum. „Við finnum okkur alltaf eitthvað að gera,“ segir Ágústa Rut. Þau eiga líka fleiri áhugamál en dansinn. Ágústu finnst gaman að teikna og lita og Sverrir Þór hefur gaman af fótbolta og hnífagaldri. Hann segir framtíðina algerlega óráðna en Ágústu Rut langar að verða dansari og líka fatahönnuður sem saumar danskjóla og dansföt. **gun@frettabladid.is**

Það er ekki bara fótaburðurinn sem skiptir máli í dansinum heldur líka danshaldið, líkamsstaðan og fatnaðurinn, og skórnir verða að smellpassa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



✝

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

Ágúst Jóhannsson
frá Teigi,

lést sunnudaginn 22. júlí á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Grund.
Útför hans verður gerð frá Dómkirkjunni í Reykjavík mánudaginn 30. júlí kl. 13.

Sigrún Runólfsdóttir
Unnur Ágústsdóttir
Margrét Ágústsdóttir
Runólfur Ágústsson **Áslaug Guðrúnardóttir**
Jóhann Ágústsson **Aðalheiður Gunnarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir mín,

Helga Th. Laxdal
Mosarima 1, Reykjavík,

lést fimmtudaginn 19. júlí.
Útförin fer fram frá Guðríðarkirkju í Grafarholti þriðjudaginn 31. júlí kl. 13.

Fyrir hönd aðstandenda,
Sigríður Líney Lúðvíksdóttir.

✝

Kærar þakkir fyrir veitta samúð og stuðning við andlát og útför elskulegs bróður míns,

Héðins Heiðars Baldurssonar

Útförin fór fram í kyrrþey.

Fyrir hönd ættingja,
Júlía Sigurgeirsdóttir

✝

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, systir, amma og langamma,

Áslaug Bennie Þórhallsdóttir
fv. sjúkraliði,
Krókamýri 78, Garðabæ,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi miðvikudaginn 18. júlí.
Útförin fer fram frá Vídalínskirkju í Garðabæ fimmtudaginn 2. ágúst kl. 13.00.

Runólfur Sigurðsson
Anna Margrét Guðjónsdóttir
Þórhallur Biering Guðjónsson
Baldvin Guðjónsson
Þórhildur Þórhallsdóttir Donovan
Ingibjörg Erla Birgisdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Kári Sigurjónsson
fv. leigubifreiðastjóri,

andaðist þann 11. júlí sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.
Þökkum auðsýnda samúð og sérstakar þakkir til starfsfólks Skjóls fyrir hlýhug og umönnun.

Steinunn S. Káradóttir **Hjörtur Hjartarson**
Páll Kárason **Málfríður Baldursdóttir**
Sigurjón Kárason **Vigdís Helga Eyjólfsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Hjartans þakkir þeim sem sýndu okkur hlýhug og samúð vegna andláts og útfarar ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

Þorsteins Leifssonar
bifreiðastjóra,
Birkilundi 19, Akureyri.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Grenihlíðar á dvalarheimilinu Hlíð.

F.h. aðstandenda,
Hrafnhildur Baldvinsdóttir

✝

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

Hrafnhildur Jónsdóttir
frá Stóru-Ávík, Árneshreppi,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi sunnudaginn 15. júlí.
Útför hennar fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 27. júlí kl. 13.

Elías Ólafur Magnússon
Magnús Guðberg Elíasson
Guðmundur Elíasson
Unnar Aðalsteinn Elíasson **Margrét Þórðardóttir**
Ingibjörg Anna Elíasdóttir **Þröstur Karlsson**
barnabörn og barnabarnabarn.

Umhyggja, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

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

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 24. JÚLÍ 2018

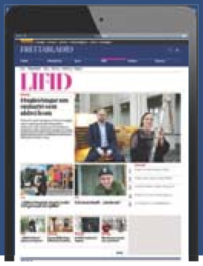
Ólafur Arnarson er gjörbreyttur maður eftir að hann missti heila líkamsþyngd eða 53 kíló á einu ári. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Ofþyngd
er ógn við heilsuna

Ólafur Arnarson hefur öðlast nýtt líf eftir að hafa misst 53 kíló. Hann segist hafa verið allt of þungur og lengi barist við ofþyngd. Lífsgæðin hafa batnað stórlega eftir að hann fór í magaermaraðgerð á síðasta ári. →2

LÍFIÐ ER Á FRETTABLADID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, tísku, menningu, heilsu og margt fleira.



Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Framhald af forsíðu

Ólafur segist lengi hafa barist við ofþyngd og prófað alls kyns kúra með misjöfnum árangri. „Ég prófaði lágkolvetnakúrinn tvisvar. Hann losaði mig einu sinni við 18-20 kíló sem komu síðan tvöfalt til baka með vöxtum. Þetta var eins og að leggja inn á verðtryggðan reikning,“ segir hann. „Ég átti orðið erfitt með gang og var mæðinn. Sonur minn sem starfar hjá Decode skráði mig í heilsufarsrannsókn í Turninum í Kópavogi. Ég kom vel út úr þeirri rannsókn að öðru leyti en því að ég var allt of þungur auk þess sem þrekið var ekki nægilega gott. Ég fór því í áframhaldandi rannsókn hjá hjartalækni sem sendi mig í hjartaþræðingu. Hún reyndist óþörf þar sem ég var með hreinar kransæðar,“ útskýrir Ólafur. „Mögulega var ég búinn að belgja magann svo mikið út að hann var farinn að þrýsta á þindina sem skapaði mæðina,“ bætir hann við.

Vinur hafði áhrif

Ólafur segist hafa hitt gamlan vin á förnum vegi sem leit afskaplega vel út, grannur og spengilegur. „Hann var áður í svipuðu ástandi og ég. Vinur minn sagðist hafa farið til Auðuns Sigurðssonar læknis í magaermaraðgerð og mælti sterklega með henni. Sagðist hafa öðlast nýtt líf eftir aðgerðina. Það er stór ákvörðun að fara í svona aðgerð og ég hugsaði mig vel um áður en ég ákvað að fara þessa leið. Ég ræddi málið við fjölskyldu mína sem studdi mig hundrað prósent. Það er mjög mikilvægt að hafa stuðning meðan farið er í gegnum þetta ferli,“ segir Ólafur.

Magaermaraðgerð minnkar magann um 75-80% og hefur reynst árangursrík aðferð til að hjálpa fólki að léttast. Þó er mælt með að eftir aðgerð borði fólk skynsamlega og hreyfi sig reglulega. Auðun Sigurðsson hefur gert fjölmargar slíkar aðgerðir bæði hér á landi og í Bretlandi þar sem hann starfaði sem yfirlæknir í meira en þrjá áratugi. „Aðgerðin var gerð á sjúkrahúsinu í Keflavík um mánaðamótin maí-júní í fyrra. Ég hafði verið reglulega á megrunarkúrum nánast frá því ég var stúdent. Ekki veit ég hvernig ég hefði litið út hefði ég ekki alltaf verið á þessum kúrum,“ segir Ólafur léttur í bragði. „Sumir kúrar gengu ágætlega en maður endist ekki í þannig kúrum. Ég byrjaði að bæta á mig kílóum hægt og rólega eftir tvítugt. Þetta gerist rólega og kemur aftan að manni. Einn daginn stendur maður síðan frammi fyrir óleysanlegu vandamáli,“ útskýrir Ólafur.

Ólafur var mjög mæðinn og átti erfitt með gang. Núna fer hann í líkamsrækt mörgum sinnum í viku og gengur þar að auki mikið. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Ekki útlitsdýrkun

Þyngdin var farin að há honum mikið í daglegu lífi. „Þótt ég væri ágætur til heilsunnar samkvæmt rannsókninni, var hvorki með sykursýki né stoðkerfisvandamál, var ég að setja heilsu mína í mikla hættu vegna ofþyngdarinnar. Læknirinn benti mér á að heilsa mín gæti breyst mikið til hins verra á næstu árum ef ég gerði ekkert í mínum málum,“ segir hann.

„Einn fylgifiskur ofþyngdar eru fatakaup. Fitubollur labba ekkert inn í næstu herrafataverslun og kaupa sér jakkaföt sem passa. Svo lítur maður bara ekkert sérstaklega vel út svona feitur,“ segir Ólafur hreinskilningslega og bætir við að hann aðhyllist sannarlega ekki einhverja útlitsdýrkun. „Magaaðgerðir eru fjarri lagi gerðar vegna útlits. Staðreyndin er sú að ofþyngd er ógnun við heilsuna. Ekki bara eigin heilsu heldur samfélagið í heild. Fólk sem missir heilsuna vegna ofþyngdar, sem er reyndar talsvert algengt, skapar mikið álag á heilbrigðiskerfið.“

Lífsgæðin hafa batnað

Ólafur segist hafa verið búinn að átta sig á því að líkamsrækt ein og sér er ekki nægileg til að létta sig. „Mataræðið skiptir öllu máli. Líkamsrækt er síðan góð leið til að koma sér í gott form. Eftir aðgerðina léttist ég hratt og fann strax hvernig líðan mín breyttist til hins betra. Vissulega var stór ákvörðun að leggjast undir hnífinn. Sú hugsun hvarflaði að mér að það væri aumingjaskapur að fara þessa leið. Ég hef skipt um skoðun. Lífsgæði mín hafa stórbatnað. Ég stunda líkamsrækt þrisvar til fjórum sinnum í viku. Labba mikið um miðbæinn þar sem ég bý og öll mín líðan er miklu betri. Ég sef betur, mæðin er horfin og á allan hátt hefur aðgerðin gjörbreytt lífi mínu. Ég var 141 kíló þegar ég fór í aðgerðina. Í dag er ég 88 kíló,“ segir hann.

Stundaði frístundaát

„Ég borðaði allt of mikið og gjarnan á milli mála. Ég kallaði þetta frístundaát, var alltaf að narta. Ég borðaði hollan mat heima en á vinnutíma voru þetta samlokur, hamborgarar, gos og þess háttar óhollusta. Mér finnst gaman að elda góðan mat, grilla góða steik og þess háttar. Eftir svona aðgerð þarf að taka því rólega og vera eingöngu á fljótandi fæði í tvær vikur og síðan á mjúku fæði næstu fjórar vikur. Á þeim tíma lá ég yfir alls konar kokkaþáttum í sjónvarpinu sem mér fannst mjög skemmtilegt. Áhugi á eldamennsku hefur aukist þótt ég borði bara brot að því sem ég gerði áður. Ég verð fljótt saddur og sakna einskis frá fyrra líferni. Núna finnst mér gaman að elda rétti sem tekur tíma að undirbúa og vinna frá grunni. Maður fær ströng fyrirmæli um mataræði eftir aðgerðina og ég hef fylgt þeim í einu og öllu með góðum árangri. Ég fékk góða eftirfylgni þar sem fylgst var með mér ásamt hvatningu. Ef ég stæði frammi fyrir því í dag að fara í svona aðgerð vitandi hvernig þetta gengur allt fyrir sig myndi ég ekki hika við það. Ég myndi fara í þessa aðgerð,“ segir Ólafur.

Þessi mynd var tekin af Ólafi stuttu áður en hann fór í aðgerðina. MYND/STEFÁN

Breyttur maður

Ólafur, sem var kosinn formaður Neytendasamtakanna haustið 2016, var talsvert í kastljósi fjölmiðla á síðasta ári vegna ágreinings við meirihluta stjórnar samtakanna. Vegna þessa ósættis sagði hann af sér embætti fyrir rúmu ári og hefur verið að sinna ráðgjafarstörfum auk þess sem hann er að vinna sjónvarpsþætti um heilbrigði, lífsstíl og fleira sem sýndir verða á Hringbraut í haust. Það verður nýr og breyttur maður sem birtist á skjánum í haust en Ólafur hefur nokkrum sinnum á undanförnu ári þurft að kynna sig fyrir fólki sem hann þekkti vel. „Margir þekkja mig ekki núna en ég er sáttur við þessa breytingu. Ég hef fengið nýtt og betra líf,“ segir hann.

Járnskortur er algeng orsök blóðleysis meðal jarðarbúa

Margir lenda í vandræðum með meltinguna við inntöku á járni. Nú er kominn bragðgóður munnúði sem frásogast beint út í blóðrásina og magavandamál því úr sögunni.

Sumir eru hreinlega ekki nógu duglegir að borða járnríkan mat eins og rauðrófur, rautt kjöt, grænt grænmeti, baunir, hnetur, fræ og margt fleira.

Blóðskortur veldur því að rauðum blóðkornum, sem flytja súrefni um líkamann, fækkar og flutningsgeta þeirra minnkar. Við þetta tapa frumurnar orku sem veldur ýmsum líkamlegum kvillum. Til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf m.a. járn, B12 vítamín og fólínsýru. Ef skortur er á einhverju þessara efna, minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna sem leiðir á endanum til blóðleysis

Járnskortur

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir u.þ.b. 25% jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi yfir:

- Orkuleysi
- Svimi & slappleiki
- Hjartsláttartruflanir
- Föl húð
- Andþyngsli
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Hand- og fótkuldi

Ýmsir sjúkdómar og kvillar geta svo einnig valdið blóðskorti þannig að það er ráðlegt að leita læknis þegar grunur leikur á að við þjáumst af blóðleysi. Bæði til að finna orsökina og svo skiptir það líka máli að vera ekki með of mikið járn.

Af hverju verður járnskortur?

Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, ákveðnir sjúkdóma, aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu) og lélegt frásog. Allir þurfa að huga að næringunni og passa að fá öll næringarefni úr matnum eins og fremst er kostur. Við lifum ekki í fullkomnum heimi og oft er erfitt að næra sig fullkomlega en það getur skapað vandræði í meltingunni sem veldur því að við frásogum ekki öll næringarefni nógu vel. Sumir eru svo hreinlega ekki nógu duglegir að borða járnríkan mat eins og rauðrófur, rautt kjöt, grænt grænmeti, baunir, hnetur, fræ og fleira.

Better You býður upp á byltingarkennda nýjung þar sem járnið frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt framhjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni.

Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfi

Aukin upptaka og engin meltingarvandamál

Meltingarvandamál og hægðatregða er vel þekktur fylgikvilli þess að taka inn járn á bætiefnaformi. Nú hefur Better You sett á markað byltingarkennda nýjung þar sem járnið frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt framhjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni. Fjórir bragðgóðir munnúðar gefa 5 mg af járni.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða

Fjölvítamín fyrir flottu krílin okkar

Fjölvítamín fyrir börn frá 1 árs aldri. Fullkomin blanda 14 vítamína og steinefna sem styðja við heilbrigði og velferð barnsins. Hámarksupptaka þegar úðað er út í kinn.

Til að tryggja að börnin fái öll helstu vítamín og steinefni sem þau þurfa til að vaxa og dafna getur verið gott að gefa fjölvítamínblöndu sem er sérstaklega hönnuð með velferð þeirra og þroska í huga.

Fullkomið mataræði

Þó svo að við viljum að börnin okkar fái aðeins það besta þegar kemur að næringu þá er raunveruleikinn ekki þannig hjá öllum. Á meðan sum börn borða allt sem að þeim er rétt, geta önnur verið afar vandlát á hvað fer ofan í þau og það er t.d. vel þekkt að erfitt sé að koma grænmeti í þessar elskur. Ofnæmi og óþol er einnig allt of vel þekkt og þá þarf að huga vel að því hvaða næring það er sem þarf að sneiða hjá og bæta það upp á annan hátt. Svo er okkar vestræna mataræði þannig að flest okkar þurfa oftar en ekki á smá aðstoð að halda til að halda líkamanum vel nærðum.

Munnsprey frá 1 árs aldri

Nú er hægt að fá bragðgott munnsprey fyrir börn sem getur bætt upp það sem á vantar til að næra kroppinn. 4 úðar á dag er fullkominn dagskammtur og næringarefnin seytla einfaldlega gegnum slímhúðina í munninum þannig að upptakan er tryggð.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða.

Nú er hægt að fá bragðgott munnsprey fyrir börn sem getur bætt upp það sem á vantar til að næra kroppinn.

Tengsl hungurs og pirrings

Flestir eiga erfiðara með að hemja skapið þegar hungrið sverfur að og það eru náin tengsl milli hungurs og pirrings. En hvers vegna verðum við pirruð þegar við erum svöng og hvað er til ráða?

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Við höfum líklega öll upplifað það einhvern tímann að finna fyrir aukinni reiði og pirringi þegar við erum svöng. Þetta fyrirbæri er svo vel þekkt að slanguryrðið „hangry“, sem er blanda af ensku orðunum hungry og angry, eða svangur og reiður, hefur verið viðurkennt af orðabókum. En hvers vegna ætli hungur valdi svona miklum pirringi og ætli það séu einhver önnur ráð gegn þessum tilfinningahita en einfaldlega að fá sér að borða?

Af hverju þessi æsingur?

Í grunninn er þetta þróað svar við áreiti sem á að hjálpa okkur að lifa af, segir Dr. Michael Knight, sem kennir læknisfræði í George Washington-háskóla í Bandaríkjunum. „Þegar við borðum brýtur líkami okkar matinn niður í næringarefni, meðal annars glúkósa, einfalda sykru sem líkamar okkar nota sem orkugjafa,“ segir hann. „Heilinn er einn stærsti neytandi þessarar orku. Heilinn notar um 20-25% af allri orkunni okkar, þó hann sé bara um 2% af líkamsþyngd okkar.“

Knight útskýrir að hungur sé merki um að heilinn þurfi meira eldsneyti og að það komi þegar næringarefnum í blóðstraumnum fækkar. Þegar heilinn klárar eldsneytið örvar það streituviðbragð, sem drífur okkur áfram í matarleit.

En þetta streituviðbragð hefur ekki jákvæð áhrif á skapið og þar sem heilinn þarf eldsneyti til að starfa af fullum krafti lendum við í erfiðleikum við að hafa stjórn á hlutum eins og einbeitingu og tilfinningum, segir Knight. Hann segir að reiði sé ein algengasta tilfinningin sem kemur upp og því fái hún svo oft að leika lausum hala hjá svöngu fólki.

Knight segir að besta lausnin sé að borða næringarríkan mat sem heldur manni í jafnvægi fram að næstu máltíð, en að ef fólk finni fyrir hungurpirringi sé fljótlegasta lausnin að grípa eitthvað sætt eða einhver kolvetni, því þá fái það glúkósa hratt út í blóðið. Heilinn finnur fyrir því og hættir að senda streitumerki.

Ekki hungrið sem veldur pirringi

Jennifer MacCormack segir að það sé ekki alveg skýrt hvernig hungur hefur áhrif á skapferli en hún hefur rannsakað þetta fyrirbæri við háskólann í Norður-Karólínu í Bandaríkjunum. Niðurstöður tilrauna hennar á svöngu fólki voru birtar í ritrýnda sálfræðitímaritinu Emotion.

Ætli það sé of langt á milli máltíða hjá Grumpy Cat? NORDICPHOTOS/GETTY

Tilraunir hennar gefa til kynna að hungrið eitt og sér valdi ekki pirringi. Til að fólk verði pirrað þarf það að vera í neikvæðum aðstæðum eða fá neikvæða örvun. Tilraunirnar sýndu líka að fólk væri síður líklegt til að verða pirrað ef það er meðvitað um tilfinningar sínar.

Hungur gerir okkur óánægð, en við gerum okkur ekki endilega grein fyrir því um leið og það gerist. En þegar við verðum fyrir neikvæðri upplifun magnast þessi óánægja upp og oft lítum við ekki á rót vandans, hungrið, heldur einblínum við á áreitið eða upplifunina sem magnaði óánægjuna upp. Þannig að líkaminn er að senda þau skilaboð að það sé eitthvað að, það sé tími til að borða, en við eignum stundum einhverju utanaðkomandi þessa óánægju, áður en við lítum inn á við og hlustum á það sem líkaminn er að segja okkur.

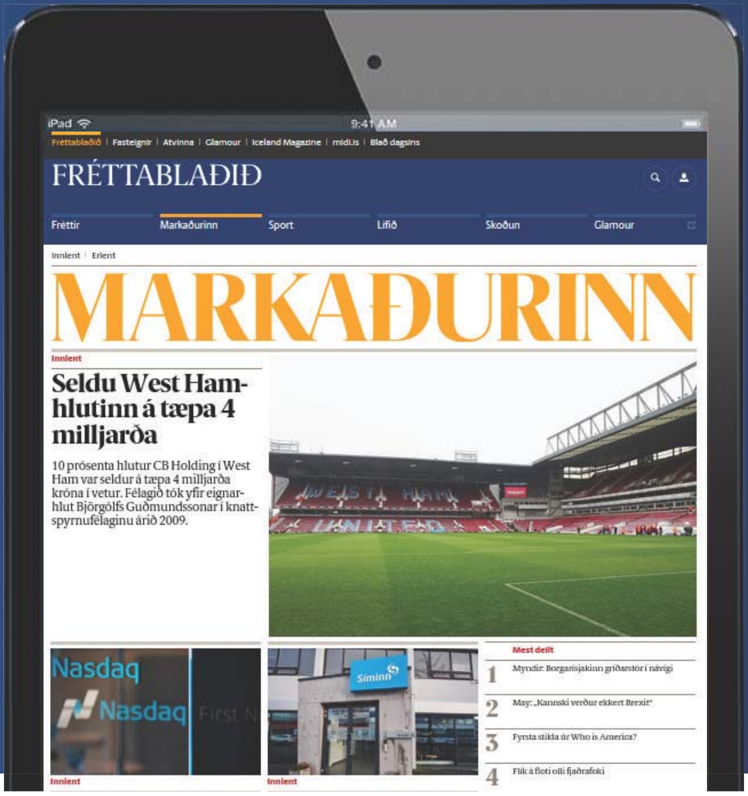
En ef fólk er meðvitað um að það sé að finna fyrir aukinni streitu vegna hungurs er það líklegra til að skilja á milli hungursins og annarra leiðinda og kenna ekki utanaðkomandi áreiti um þennan pirring. Í staðinn hugsar fólk „kannski er ég bara svona svöng/svangur“.

Þannig að það eitt að vera meðvitað um eigin líðan og tilfinningar getur hjálpað fólki að hafa hemil á hungurpirringi, rétt eins og öðrum tilfinningum. En auðveldasta lausnin er auðvitað alltaf bara að fá sér að borða.

Markaðurinn ER Á FRETTABLADID.IS

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinagóða umfjöllun af viðskiptalífinu.

Fylgstu með á frettabladid.is/markadurinn



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

2041

149.900 KR.

~~ÁÐUR: 276.600 KR.~~

2046

270.220 KR.

~~ÁÐUR: 408.900 KR.~~

6010

288.620 KR.

~~ÁÐUR: 431.900 KR.~~

2006

295.820 KR.

~~ÁÐUR: 440.900 KR.~~

115

369.420 KR.

~~ÁÐUR: 532.900 KR.~~

113

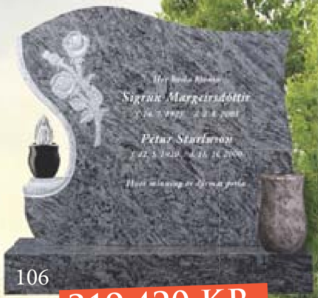
297.420 KR.

~~ÁÐUR: 442.900 KR.~~

2021

315.520 KR.

~~ÁÐUR: 451.900 KR.~~



106

319.420 KR.

~~ÁÐUR: 452.900 KR.~~

104

329.420 KR.

~~ÁÐUR: 482.900 KR.~~

118

313.420 KR.

~~ÁÐUR: 462.900 KR.~~

129-3

385.420 KR.

~~ÁÐUR: 552.900 KR.~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

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

*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

MYND/HENGILL ULTRA

Hengill Ultra í sjöunda skiptið

Hengill Ultra utanvegahlaupið verður haldið sjöunda árið í röð þann 8. september. Keppt verður í nokkrum vegalengdum en skráningu í flest hlaupin lýkur í næstu viku.

Öll hlaupin byrja við veitingastaðinn Skyrgerðina í hjarta Hveragerðis. Styttri vegalengdirnar eru í kringum Hvergerði og upp að Hamrinum sem er fallegur hraunhamar yfir bænum. Lengri vegalengdir ná m.a. upp í Reykjadalinn, að Ölkelduhnjúki, inn að Hengli og yfir fjallgarðinn og niður Sleggjubeinsskarð. Útsýnið í lengri hlaupaleiðunum er einstaklega fallegt og þykir mörgum sú hlaupaleið vera ein sú fallegasta hér á landi.

Keppt verður í 5 km, 10 km, 25 km, 50 km og 100 km hlaupi en það síðastnefnda er lengsta utanvegahlaup á Íslandi. Í ár verður auk þess boðið upp á 100 km boðhlaup í fyrsta sinn þar sem fjórir keppendur hlaupa 25 km hring hver.

Hengill Ultra er síðasta stóra hlaup sumarsins og því hálfgerð uppskeruhátíð fyrir íslenska hlaupara.

Nánari upplýsingar má finna á www.hengillultra.is.

Kartöflusalat án kartaflna

Kartöflusalat án kartaflna hentar vel þeim sem eru í lágkolvetnalífsstílnum (LKL) en líka hinum sem vilja prófa nýtt meðlæti með kvöldmatnum. Hér er kúrbíturinn í hlutverki kartöflunnar í einstaklega léttu og ljúffengu salati sem fer vel með grilluðu kjöti og fiski og bara flestu kjöti og fiski almennt.

1 stór kúrbítur
½ púrrulaukur
1 dl sýrður rjómi
0,5 dl majónes
0,5 msk. Dijon-sinnep
1 msk. kapers
Salt og svartur pipar

Kúrbíturinn er afhýddur og skorinn í teninga. Púrrulaukurinn er saxaður fínt. Hvort tveggja er því næst steikt upp úr smjöri þar til kúrbíturinn hefur mýkst dálítið. Látið kúrbít og púrrulauk kólna. Kapers er saxað og blandað við sýrðan rjóma, majónes og sinnep. Því næst er kúrbítsblöndunni hrært út í og smakkað til með salti og pipar.
Heimild: www.eldhussogur.com.

Salsa með jarðarberjum

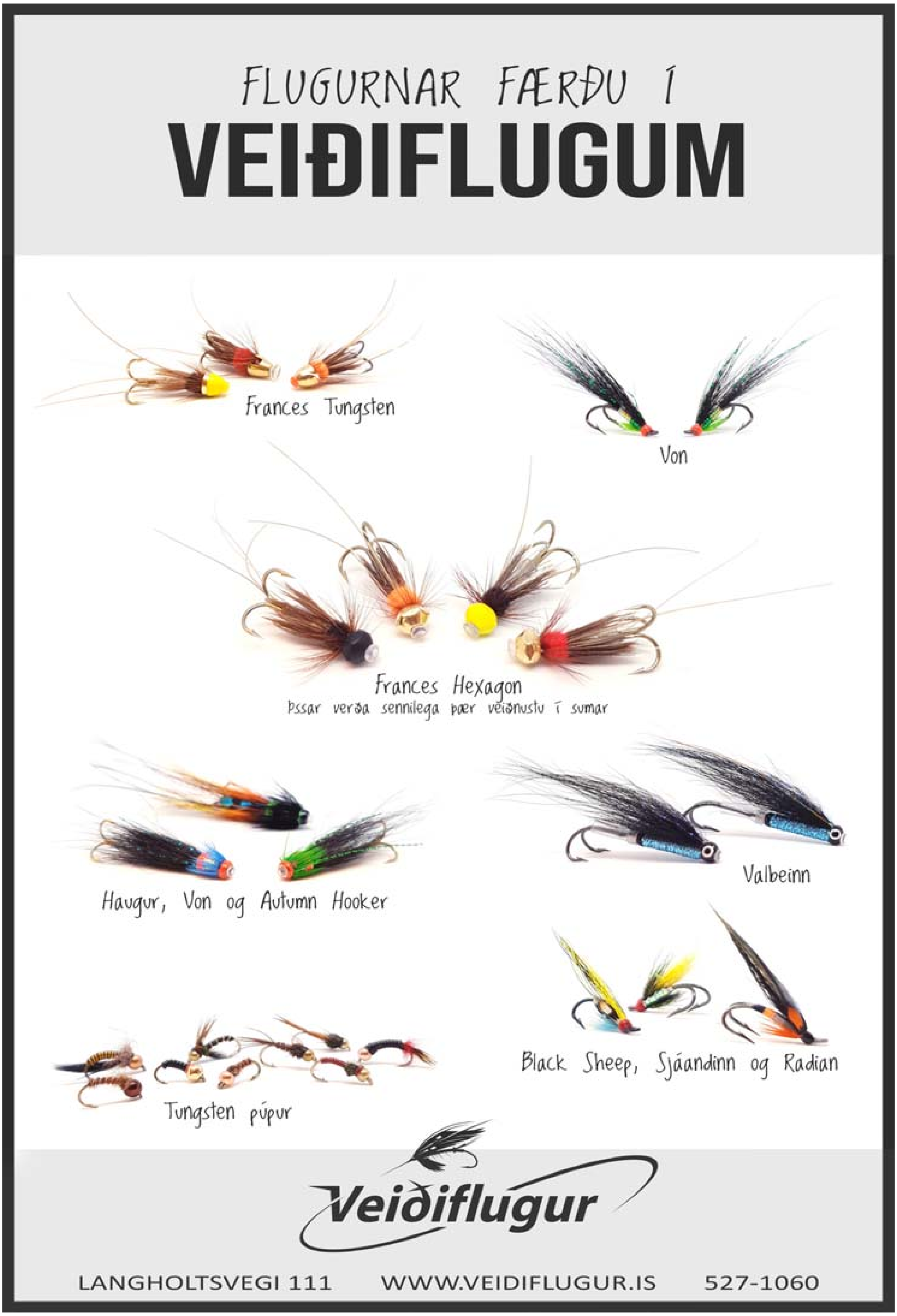
Salsa með jarðarberjum og lárperu er afbragðs meðlæti með grilluðu kjöti. Þetta salsa er ákaflega einfalt að gera og er afar bragðgott.

Það sem þarf:

1 stórt box jarðarber
Hálf gúrka
1 salatlaukur
1 lárpera
1 hvítlauksrif
1 rauður chilli-pipar
1 límóna
1 tsk. salt
Ferskt basil

Skolið jarðarberin og skerið í bita. Skolið gúrkuna og skerið sömuleiðis í litla bita. Skerið laukinn mjög smátt. Helmingið lárperuna og takið steininn burt. Skerið kjötið einnig í bita. Pressið hvítlauksrifið og takið fræin úr chillipiparnum. Hann er líka skorinn smátt. Setjið allt í skál og saltið. Kreistið límónusafa yfir og stráið smávegis af smátt skornu basil.
Gott er að smakka chilli og athuga hversu sterkur hann er. Notið minna eða meira eftir smekk. Kælið salsað í klukkustund áður en það er borið fram. Skreytið með fersku basil eða kóríander eftir smekk. Berið fram með grilluðu kjöti.

Ljúffengt salsa með jarðarberjum og lárperu.



Bílar & Farartæki

SUZUKI

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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

KRÓKUR

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

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

HEIMAVÍK
Flotnet, sökknet, reynsla þekking gæði Heimavík. S. 892 8655 www. heimavik.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR
- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

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

Bókhald

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

Spádómar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

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

Rafvirkjun

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu

MAX
JÁRNABINDIVÉLAR
BINDIVÍR
FJARLÆGÐAPLAST
A-STÓLAR
NAGLAR
BINDIVÍR
bindivir.is
Sími 857 7060

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd

HEILSUNUDD
Nuddstofan, opið frá 10-20. einnig á laugardögum S. 561 6254

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

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

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -
Silfri ehf óskar eftir öflugum trailer bílstjóra. Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

- BÍLSTJÓRA VANTAR Á FJÖGURRA ÖXLA TRUKK -
Silfri ehf óskar eftir bílstjóra á fjögurra öxla trukk.
Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Húsvörður óskast í fjölbýlishús í Reykjavík. Áhugasamir hafi samband í síma 864 6678.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK
Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.
Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins
Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.
Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | SÍMI 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is
HANDAFL STARFSMANNAVEITA

FRÉTTABLAÐIÐ.IS
Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Fréttablaðið.is stendur undir nafni
FRÉTTABLAÐIÐ.IS
FRÉTTABLAÐIÐ APP
FRÉTTABLAÐIÐ

Ertu að leita að talent?
Við finnum starfsmanninn fyrir þig
Umsækjendur, skráið ykkur á
www.talentradning.is
talent@talentradning.is/bryndis@talentradning.is - Sími: 552-1600
TALENT RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

LIQUI MOLY

Bætiefni fyrir hybrid bíla

Bætiefni með afburða hreinsivirkni, sem þróað er sérstaklega fyrir nýjustu hybrid bíla. Fjarlægir útfellingar og kemur í veg fyrir tæringu. Eykur stöðugleika eldneytisins og stöðvar niðurbrot og oxun.

Hybrid bílar eyða litlu eldsneyti þar sem farartækið gengur að töluverðu leyti fyrir rafmagni. Þetta leiðir til þess að vélin gengur mikið köld, þar á meðal er vél er ræst og stöðvuð. Eldsneytið er því oft lengi í tanknum.

- Kemur í veg fyrir útfellingar
- Eykur langtímastöðugleika eldsneytis
- Góð tæringarvörn
- Dregur úr eldsneytisnotkun
- Hentar fyrir vélar með innspýtingu í soggrein eða brunahólf
- Hreinsar eldsneytiskerfi og brunahólf
- Dregur úr mengun
- Dregur úr myndun kolefnisoxíða

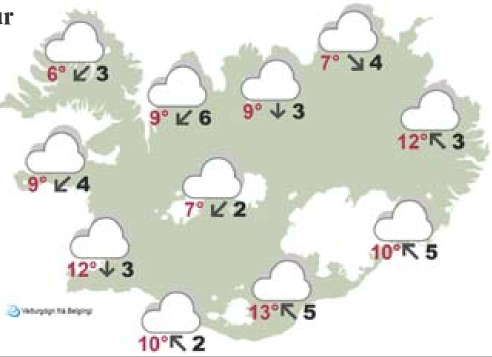
Stilling
Allt fyrir bílinn

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

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Hægir vindar og víða dálítil væta í dag, síst þó norðvestanlands, en milt veður.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10°	7°	13°
↑7	↖3	↗3

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
14°	10°	7°
↑6	↑4	↑7

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11°	11°	12°
←9	↙6	←8

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
10°	10°	8°
←8	←14	↙8

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. mælieining
5. bergmála
6. átt
8. úlfabaunir
10. ekki
11. poka
12. gangeyrir
13. málmur
15. hryggleysingjar
17. fangi

LÓÐRÉTT
1. sameind
2. fugl
3. ósigur
4. út
7. þjappari
9. álíta
12. karl
14. stígandi
16. rún

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

LÁRÉTT: 1. metri, **5.** óma, **6.** nv, **8.** lúpína, **10.** ei, **11.** mal, **12.** mynt, **13.** úran, **15.** lindýr, **17.** snari.
LÓÐRÉTT: 1. mólekúl, **2.** emúi, **3.** tap, **4.** innan, **7.** valtari, **9.** ímynda, **12.** mann, **14.** ris, **16.** ýr.

Skák Gunnar Björnsson

Nenaschev átti leik gegn Muchametow í Novosíbírsk árið 1989.

Hvítur á leik

1. Dg5+! fxg5 2. Hxa6# 1-0. Nepomniachtchi sigraði á Dortmund-mótinu sem lauk í fyrradag. Þá hófst einnig ofurmót í Biel með þátttöku Magnúsar Carlsen og Mamedyarov. 10 Íslendingar að tafli erlendis.

www.skak.is: Íslendingar erlendis.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FISKUR Í RASPI

1.590 kr.kg

LAXAFLÖK

BEINLAUS OG FOTT
FERSK OG/EÐA MARINERUÐ

2.990 kr.kg

TILBÚIN BEINT Á GRILLIÐ

Fiskikóngurinn
Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 555 2800

HITAVEITUSKELJAR FRÁ USA

FÁÐU TILBOÐ Í SKEL OG LOK HJÁ OKKUR.

PLUG & PLAY

Koma með niðurfalli og yfirfalli ásamt vönduðu handfangi.

3 stærðir

200 x 200	4-5 manna
215 x 215	5-6 manna
230 x 230	6-8 manna

HEITIRPOTTAR.IS

Heitirpottar / Höfðabakki 1 við Gullinbrú / 110 Reykjavík / Heitirpottar.is / sími: 777 2000

„Það er von okkar sem hér störfum að borgarbúar og gestir borgarinnar njóti þess að koma til okkar,“ segir Ólöf. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Lifandi og spennandi safn

Ólöf Kristín Sigurðardóttir er safnstjóri Listasafns Reykjavíkur. Stórar og veglegar sýningar eru fram undan. Verið að búa til stuðningshóp utan um innkaup safnsins.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Ólöf Kristín Sigurðardóttir hefur í ágúst næstkomandi verið safnstjóri Listasafns Reykjavíkur í þrjú ár. Hún segir tímann hjá safninu hafa verið lærdómsríkan og góðan. „Í samstarfi við öflugan hóp starfsmanna hefur gengið vel og það er spennandi tími fram undan hjá safninu.“ Starfsemin er á þremur stöðum, í Hafnarhúsinu, á Kjarvalsstöðum og í Ásmundarsafni. „Safnið hefur starfað í núverandi mynd frá árinu 2000 þegar Hafnarhúsið bættist við með þeim tækifærum sem því fylgdu en líka áskorunum hvað varðar rekstur, fjölda sýninga og almenna virkni,“ segir Ólöf.

Safnið hefur innleitt nýjar verklagsreglur um greiðslur til listamanna. „Það er gaman að tikka í boxin þegar farið er yfir aðgerðaáætlunina sem fylgir nýrri stefnu safnsins þó að margt sé enn ógert. Það er krafa frá listamönnum að fá greitt fyrir að sýna í söfnum enda engan veginn hægt að ætlast til að þeir geri það á eigin kostnað,“ segir Ólöf. „Á síðasta ári voru samþykktar verklagsreglur fyrir safnið og sérstök fjárveiting fékkst til að koma til móts við þessa kröfu.“

Aðgengilegt öllum

Í gestakönnunum kemur fram að safngestir eru að yngjast, þetta á við um öll húsin en þó sérstaklega Hafnarhúsið þar sem gestum á aldrinum 18 til 35 ára hefur fjölgað mest. „Það er okkur kappsmál að ná til fjölbreytts hóps fólks og að sem flestir líti á safnhús Listasafns Reykjavíkur sem sjálfsagða staði til að heimsækja. Safnið hefur mjög sérhæfðu hlutverki að gegna sem gerir það á vissan hátt elítískt og þá á ég við það hlutverk safnsins að vera þekkingarskapandi og á margan hátt mótandi í myndlistarheiminum, en um leið þarf það að vera aðgengilegt öllum, staður sem eflir áhuga manna á fjölbreyttu hlutverki og erindi myndlistar í menningu okkar og daglegu lífi,“ segir Ólöf.

Skólaheimsóknir eru hluti af starfsemi safnsins. „Við tökum á móti um það bil 13.000 nemendum á ári. Við erum að gefa verulega í það starf í haust og viljum bæta enn það virka og góða samtal sem við eigum við skólana. Við erum einnig að leggja drög að fræðsluverkefni um samtímalistir fyrir unglingastigið sem viðbót við fræðsluefni um Ásmund Sveinsson fyrir fjórða bekk, um Kjarval fyrir sjötta bekk og efni um Erró fyrir unglingastigið.“

Listasafnið hefur verið með ýmis námskeið fyrir börn og unglinga. Ólöf segir að yfirleitt sæki mun fleiri stúlkur en drengir slík námskeið. „Við viljum auka áhuga drengja á myndlist og höfum verið að velta fyrir okkur leiðum til þess. Við viljum að strákarnir fái þau skilaboð að listasöfn séu staðir fyrir bæði kynin. Ein leiðin er að hafa karla til jafns við konur sem leiðbeinendur bæði í skólaheimsóknum og á þeim námskeiðum sem við höldum.“

Nína fær góðan sess

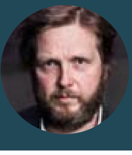
Listasafn Reykjavíkur er eins og fyrr sagði á þremur stöðum, á Kjarvalsstöðum, í Ásmundarsafni og í hluta af Hafnarhúsinu en breyting mun senn verða á því. Fyrrverandi borgarstjórn skrifaði undir viljayfirlýsingu um það að helga Hafnarhúsið allt myndlist og núverandi meirihluti hefur lýst því yfir að haldið verði áfram á þeirri braut. „Þetta þýðir að við fáum meira rými í Hafnarhúsinu, enda er full þörf á því,“ segir Ólöf.

Sýningar og viðburðir sem eru fram undan

Á döfinni er í stofnun safns sem tileinkað verður minningu Nínu Tryggvadóttur.

Í haust verður ferill Haraldar Jónssonar tekinn til skoðunar á Kjarvalsstöðum.

Ragnar Kjartansson mætir Theaster Gates frá Chicago í Hafnarhúsinu í ágúst.



Verk breska hugsuðarins og listamannsins Williams Morris verða sýnd á næsta ári.

Í áðurnefndri yfirlýsingu borgarstjórnar kemur fram vilji til að stofna safn tileinkað minningu Nínu Tryggvadóttur og yrði það þá í Hafnarhúsinu. „Það er frábært að nú skuli gefast tækifæri til að gefa 20. aldar listakonu góðan sess,“ segir Ólöf. „Við erum stöðugt að huga að því að konur og karlar fái jöfn tækifæri til sýninga og að í innkaupum sé hugað að jafnræði milli kynja.“ Hún bætir því jafnframt við að með auknu húsnæði verði tækifæri til að þróa enn það hlutverk Hafnarhússins að vera miðstöð samtímalista.

Samtal áhrifamikilla listamanna

Á hverju ári eru stórar og veglegar sýningar í Listasafninu. „Á þessu ári er stærsta sýningin Einskismannsland sem er bæði á Kjarvalsstöðum og í Hafnarhúsinu þar sem umfjöllunarefnið er nálgun íslenskra listamanna á víðerni landsins,“ segir Ólöf. „Sýningin hefur fengið frábærar viðtökur enda umfjöllunarefnið eitthvað sem við höfum öll skoðun á. Hún verður fram á haustið, en okkur er mikið kappsmál að gefa kennurum tækifæri til að koma með nemendur á hana.“

Ýmislegt spennandi er á döfinni. „Í ágúst verður í Hafnarhúsinu samtal tveggja áhrifamikilla samtímalistamanna, þeirra Ragnars Kjartanssonar og Theasters Gates frá Chicago. Hann er listamaður sem hefur hefur mikil áhrif á samfélagið sem hann er sprottinn úr í fátækrahverfum Suður-Chicago. Samspil þessara tveggja listamanna er þáttur í því hlutverki safnsins að vera vettvangur þar sem fagmenn eiga samtal og fagleg umræða þróast,“ segir Ólöf.

Áhersla á list í almenningsrými

Á næsta ári, 2019, verður mikil áhersla á list í almenningsrými í öllu starfi Listasafns Reykjavíkur. „Safnið ber ábyrgð á útilistaverkunum í Reykjavík og er ætlunin að gefa þeim sérstakan gaum. Bæði eru ný verk í farvatninu og eins viljum við miðla þeim upplýsingum sem við búum yfir og beina athygli að þeim listaverkum sem eru í borginni,“ segir Ólöf. „Þessi listaverk eru ekki bara til skrauts heldur hafa merkingu og tilgang sem vert er að vekja athygli á. Við stefnum líka að því að vinna verkefni þar sem kristallast sú staðreynd að list í almenningsrými er ekki alltaf eitthvað varanlegt heldur getur líka verið inngrip í daglegt líf þar sem listamenn eru að gera hluti sem fá fólk til að upplifa umhverfi sitt á nýjan hátt.“

> VIÐ HÖFUM NOTIÐ VELVILDAR FÓLKS SEM SJÁLFT ER AÐ SAFNA MYNDLIST OG HEFUR SKILNING Á MIKILVÆGI ÞESS AÐ VERK RATI Í OPINBERAR SAFNEIGNIR.

Ólöf nefnir einnig í þessu sambandi stóra samkeppni um útilistaverk í Vogabyggð: „Hún var auglýst alþjóðlega og 160 listamenn sóttust eftir að taka þátt og búið er að velja átta, fjórir listamannanna eru búsettir á Íslandi og fjórir erlendis, allt framúrskarandi listamenn. Tvær aðrar samkeppnir eru í farvatninu.“

Sýning á verkum Williams Morris

Sýningadagskráin framundan er fjölbreytt enda tækifæri til að kynna margar hliðar myndlistar á sýningarstöðum Listasafns Reykjavíkur. Tækifæri er til að skoða bæði söguna og samtímann, verk innlendra jafnt sem erlendra listamanna. Í Hafnarhúsi hafa verk yngstu kynslóðar listamanna verið sýnd reglulega í D-sal hússins. „Á næsta ári ætlum við að prófa nýja nálgun við þetta verkefni og bjóða listamönnum að kynna verk sín og senda inn tillögur. Þetta opnar leið fyrir listamenn með skamman feril að baki.“

Veglegar sýningar eru fram undan á Kjarvalsstöðum. Í haust verður ferill Haraldar Jónssonar tekinn til skoðunar á sama hátt og gert var síðasta haust þegar farið var yfir feril Önnu Líndal með stórri yfirlitssýningu á verkum hennar og bók um listakonuna. „Á næsta ári verða svo sýningar á verkum breska hugsuðarins og listamannsins Williams Morris, sem sótti Ísland heim í lok 19. aldar. Einnig verður yfirlitssýning á verkum Eyborgar Guðmundsdóttur og síðan mun Eggert Pétursson velja verk eftir Kjarval á sérstakri sýningu,“ segir Ólöf.

Stuðningshópur um innkaup safnsins

Listasafn Reykjavíkur hefur 16 milljónir á ári til kaupa á listaverkum. Vitaskuld skiptir máli að safneignin vaxi og haldi áfram að endurspegla þá miklu grósku sem er í íslenskri myndlist en Ólöf segir þessar 16 milljónir ekki duga til. „Við höfum notið velvildar fólks sem sjálft er að safna myndlist og hefur skilning á mikilvægi þess að verk rati í opinberar safneignir. Listaverkasöfnurum er að fjölga á Íslandi en það er mikilvægt fyrir listamenn að það sé markaður fyrir verkin þeirra. Fjársterkir aðilar hafa tök á að fjárfesta í dýrum verkum en það eru líka tækifæri fólgin í því fyrir hverja kynslóð að skoða sitt og kaupa af yngri listamönnum. Söfnin eru frekar að verja fé í verk sem víst er að verði hluti sögunnar en þó er aldrei á vísan að róa og við kaupum alltaf eitthvað af ungum myndlistarmönnum sem eru að stíga sín fyrstu skref. En stóra myndin er sú að þrátt fyrir að íslensk myndlist teljist ódýr í alþjóðlegu samhengi þarf safnið að geta gert enn betur í innkaupum. Við höfum fengið afar mikilvægar gjafir frá einstaklingum en ráðum ekki við að kaupa öll þau verk sem mikilvægt er að íslenskt safn eigi. Þess vegna erum við nú að stíga það skref að búa til stuðningshóp utan um innkaup safnsins eins og þekkt er erlendis.“

„Listasafn Reykjavíkur er lifandi safn í eigu borgarbúa og er það von okkar sem hér störfum að borgarbúar og gestir borgarinnar njóti þess að koma til okkar og upplifa fjölbreytileika myndlistar úr fortíð og nútíð,“ segir Ólöf að lokum.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

24. JÚLÍ 2018

Tónlist

Hvað? Franskir tónar
Hvenær? 20.30
Hvar? Listasafn Sigurjóns Ólafssonar, Laugarnestanga
Björg Brjánsdóttir flautuleikari og Jane Ade Sutarjo píanóleikari flytja Sónötu fyrir flautu og píanó eftir Franc Poulenc; Air Vaudois og Andante et Allegro eftir Mel Bonis. Þá flytja þær Sónötu eftir Claude Debussy sem samin var fyrir fiðlu og píanó, en er útsett fyrir flautu og píanó. Tónleikarnir hefjast að vanda klukkan hálf níu og standa í rétta klukkustund.

Hvað? Guns N' Roses
Hvenær? 19.00
Hvar? Laugardalsvöllur
Hljómsveitin Guns N' Roses frá Ameríku ætlar að spila nokkur lítil lög fyrir Íslendinga í kvöld.

Guns N' Roses taka nokkur lög í Laugardalnum í kvöld.

Hvað? KexJazz // Mike Tracy og ASA tríó
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex Hostel, Skúlagötu
Á næsta jazzkvöldi KEX hostels þriðjudaginn 24. júlí kemur fram bandaríski saxófónleikarinn Mike Tracy ásamt ASA tríói en tríóið skipa þeir Andrés Þór Gunnlaugsson á gítar, Agnar Már Magnússon á orgel og Scott McLemore á trommur. Mike Tracy er yfirmaður jazzdeildar tónlistarháskólans í Louisville, Kentucy. Hann nýtur virðingar bæði sem kennari og flytjandi í miðríkjum Bandaríkjanna. Þeir munu flytja þekkta jazzstandarda. Tónlistin á Kex hosteli hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis. KEX Hostel er á Skúlagötu 28.

Viðburðir

Hvað? Kynningartími í argentínskum tangó og milonga
Hvenær? 20.00
Hvar? Iðnó
Opinn kynningartími kl. 20-21, leiðbeinandi er Svanhildur Valsdóttir. Allir eru velkomnir, engin dönskunnátta nauðsynleg og ekki þarf að mæta með dansfélaga. Aðgangur kr. 500. Beint í kjölfarið er milongan og á hana er frítt fyrir þá sem komu í kynningartímann. DJ Kristinn heldur uppi góðu stuði og boðið er uppá frábært dansgólf. Aðgangseyrir á milongu er kr. 1000. Frítt fyrir 30 ára og yngri.

Hvað? Síðasta sýning Brúðubílsins í sumar
Hvenær? 14.00
Hvar? Árbæjarsafn
Leikrit júlímánaðar heitir Hókus-Pókus og þar gerist margt skrítið og skemmtilegt. Systurnar Bíbí og Blaka syngja upphafslagið. Dúskur mætir og í þetta skipti ramm-göldróttur og hann segir okkur líka hver það var sem skírði landið okkar Ísland. Víkingar koma siglandi á skipum sínum og eru allir syngjandi glaðir. Og auðvitað eru hrafnarnir á ferðinni og syngja um sjálfa sig.

Hvað? Guns N' Roses – Upphitun
Hvenær? 16.00
Hvar? Ölhúsið, Hafnarfirði
Það verður hægt að hita upp með nokkrum köldum í Hafnarfirði auk þess sem sætaferðir verða frá barnum og beint á tónleikasvæðið.

Hvað? Drusluspjall í Hinu Húsinu
Hvenær? 20.00
Hvar? Hitt Húsið
Litlir fræðslufundir og drusluspjall í aðdraganda Druslugöngunnar. Fáum til okkar fólk til að spjalla um það hvernig við í sameiningu getum spornað gegn kynferðisofbeldi og nauðgunarmenningu í samfélaginu.

Sýningar

Hvað? Plexiprismi
Hvenær? 09.00
Hvar? Hinu húsinu
Plexiprismi er fyrsta sýning listakonunnar Mellí (Melkorka Þorkelsdóttir) sem vinnur málverk sín úr hólógrafiskum, glansandi og glitrandi efnivið. Mellí varð þess heiðurs aðnjótandi að vera hluti af Skapandi sumarstörfum Reykjavíkurborgar þetta sumarið og er hluti verkanna afrakstur sumarsins.

Hvað? Waiting for the Sun | Opnun
Hvenær? 17.00
Hvar? SÍM salurinn, Hafnarstræti
Samsýning listamanna sem hafa dvalið og starfað í gestavinnustofum SÍM á Seljavegi og á Korpúlfsstöðum í júlí verður opnuð í dag, þriðjudaginn 24. júlí, klukkan 17.00. Á sýningunni verða til sýnis fjölbreytt verk sem eru afrakstur rannsókna og vinnu listamannanna sem hafa dvalið í mánuð eða lengur í Reykjavík. Listamennirnir koma hvaðanæva úr heiminum og vinna með ólíka miðla. Sýningin verður í SÍM salnum, Hafnarstræti 16, 101 Reykjavík.

Hvað? Einskismannsland – Ríkir þar fegurðin ein?
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir og Hafnarhús
Sýningin er tvískipt, sögulegur hluti hennar á Kjarvalsstöðum en verk eftir listamenn 21. aldarinnar verða sýnd í Hafnarhúsi. Jafnframt er tekist á við áleitnar spurningar um inntak sýningarinnar í viðamikilli útgáfu og dagskrá samhliða henni. Ferðalag fyrir fjölskylduna um Einskismannsland – Bakpoki er til láns fyrir börnin með spennandi leiðangri um sýninguna. Hægt er að nálgast bakpokann án endurgjalds í afgreiðslu.

Hvað? Lífsblómið – Fullveldi Íslands í 100 ár
Hvenær? 10.00
Hvar? Listasafn Íslands
Sýningin Lífsblómið fjallar um fullveldi Íslands í 100 ár. Titillinn er sóttur í skáldsögu Halldórs Laxness Sjálfstætt fólk, sem gerist á þeim tíma er Ísland varð fullvalda ríki. Rétt eins og þetta þekkta bókmenntaverk fjallar Lífsblómið um hina djúpu þrá eftir sjálfstæði. Hún fjallar einnig um það hversu dýrmætt en um leið viðkvæmt fullveldið er. Í hundrað ára sögu fullveldisins hafa ýmsar ógnir steðjað að og varða þær bæði fjárhagslegt sjálfstæði þjóðarinnar, verndun náttúrunnar og þátttöku og ábyrgð í alþjóðlegu samstarfi. Fullveldið er ekki sjálfgefið og því þurfum við að hlúa vel að því. Rétt eins og lítil en harðgerð jurt þarf fullveldið á næringu að halda og þessi næring felst meðal annars í því að skiptast á skoðunum og deila heiminum með öðrum.

JEEP® GRAND CHEROKEE SUMMIT SIGNATURE
JEEP® 7 DAGA VIKUNNAR. ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.
1.000.000 KR. AFSLÁTTUR. TILBOÐSVERÐ 11.930.000 KR.
DÍSEL 3.0L 250 HÖ, 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING, LÁGT DRIF. FULLT VERÐ 12.930.000 KR.
AUKAHLUTIR Í VERÐI: MÁLMLITUR. AÐEINS 3 BÍLAR Í BOÐI.
HLAÐINN BÚNAÐI M.A.: 19 HÁTALARA HLJÓMTÆKI, BLU-RAY DVD, SIGNATURE LEÐURINNRÉTTING, PANORAMA SÓLLÚGA, LOFTPÚÐAFJÖÐRUN, FJARLÆGÐASTÝRÐUR HRAÐASTILLIR O.M.FL.

Jeep
THERE'S ONLY ONE

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
LOKAÐ Á LAUGARDÖGUM Í SUMAR FRÁ 16. JÚNÍ TIL OG MEÐ 4. ÁGÚST

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 **Simpson-fjölskyldan**
07.25 **Teen Titans Go**
07.50 **Strákarnir**
08.15 **The Middle**
08.35 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **The Doctors**
10.15 **The New Girl**
10.35 **Poppsvar**
11.15 **Grantchester**
12.05 **Um land allt**
12.35 **Nágrannar**
13.05 **Britain's Got Talent**
14.15 **Britain's Got Talent**
14.40 **Britain's Got Talent**
15.45 **Britain's Got Talent**
16.10 **The Secret Life of 4 Year Olds**
17.00 **Bold and the Beautiful**
17.20 **Nágrannar**
17.45 **Ellen**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.50 **Sportpakkinn**
19.00 **Fréttayfirlit og veður**
19.05 **Modern Family**
19.25 **The Goldbergs**
19.50 **Great News** Önnur syrpa þessara gamanþátta sem fjalla um mæðgurnar Carol og Katie en það reynir á samband þeirra þegar móðirin Carol fær reynslustarf á sama fjölmiðli og dóttirin Katie vinnur á og það reynir aldeilis á þolrifin í henni því móðirin er uppátækjasöm og er oftar en ekki hrókur alls fagnaðar. Þættirnir eru úr smiðju Tinu Fey og Roberts Carlock sem gerðu einnig 30 Rock og Unbreakable Kimmy Schmidt.
20.15 **Major Crimes**
21.00 **Succession**
21.55 **Six**
22.40 **Wyatt Cenac's Problem Areas** Áhugaverður og ögrandi þáttur úr smiðju HBO í umsjón grínistans Wyatts Cenac sem á að baki langan feril sem handritahöfundur og ráðgjafi fyrir þætti eins og The Daily Show. Hér vekur hann athygli á vaxandi samfélagslegum og menningarlegum vandamálum í Bandaríkjunum á sinn beinskeytta og hárbeitta hátt.
23.10 **Greyzone**
23.55 **Nashville**
00.40 **High Maintenance**
01.05 **Bancroft**
01.50 **Bancroft**
02.35 **Fist Fight**
04.05 **Rome** Eitt stærsta og dýrasta verkefni sem ráðist hefur verið í í gervallri sjónvarpssögunni. Risavaxin og sérlega metnaðarfull þáttaröð sem jöfnum höndum hefur verið lýst sem Dallas á tímum Rómaveldis og Sopranos á tímum Rómaveldis. Kannski ekki nema von því hér eru á ferð þættir úr smiðju framleiðenda Sopranos, HBO, sem unnir voru í samvinnu við BBC.
05.00 **Rome**
05.50 **Rome**

STÖÐ 2 SPORT

07.00 **Pepsi-deild karla**
08.40 **Pepsi-mörkin**
10.00 **Mjólkurbikar kvenna**
11.40 **Mjólkurbikar kvenna**
13.20 **International Champions Cup**
15.00 **International Champions Cup**
16.40 **International Champions Cup**
18.20 **UEFA - Forkeppni Evrópudeildarinnar**
20.00 **Pepsi-deild karla**
21.40 **Pepsi-mörkin**
23.00 **Formúla 1 - Keppni**

STÖÐ 3

19.10 **Last Man Standing**
19.35 **The New Girl**
20.00 **Seinfeld**
20.25 **Friends**
20.50 **One Born Every Minute**
21.40 **iZombie**
22.25 **Supernatural**
23.10 **The Newsroom**
00.10 **The Hundred**
00.55 **The New Girl**
01.20 **Seinfeld**
01.45 **Friends**
02.10 **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 **Rasmus Klumpur**
08.55 **Lalli**
09.00 **Strumparnir**
09.25 **Ævintýraferðin**
09.37 **Hvellur keppnisbíll**
09.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
10.00 **Stóri og Litli**
10.13 **K3**
10.24 **Óskastund með Skoppu og Skrítlu**
10.38 **Mæja býfluga**
10.50 **Tindur**
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 **Rasmus Klumpur**
12.55 **Lalli**
13.00 **Strumparnir**
13.25 **Ævintýraferðin**
13.37 **Hvellur keppnisbíll**
13.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
14.00 **Stóri og Litli**
14.13 **K3**
14.24 **Óskastund með Skoppu og Skrítlu**
14.38 **Mæja býfluga**
14.50 **Tindur**
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 **Rasmus Klumpur**
16.55 **Lalli**
17.00 **Strumparnir**
17.25 **Ævintýraferðin**
17.37 **Hvellur keppnisbíll**
17.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
18.00 **Stóri og Litli**
18.13 **K3**
18.24 **Óskastund með Skoppu og Skrítlu**
18.38 **Mæja býfluga**
18.50 **Tindur**
19.00 **Ástríkur á Ólympíuleikunum**

Mörgæsirnar frá Madagaskar kl. 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 **The Open Championship**
13.00 **The Open Championship**
18.00 **Golfing World**
18.50 **PGA Highlights**
19.45 **Barbasol Championship**
22.45 **Barbasol Championship**

STÖÐ 2 BÍÓ

12.50 **Carrie Pilby**
14.30 **The Fits**
15.45 **Manglehorn**
17.25 **Carrie Pilby** Gráglettin gamanmynd um hina nítján ára Carrie Pilby, afburðagáfaða stúlku sem hefur lagt alla áherslu á nám og er nýútskrifuð úr Harvard-háskóla. Hún reynir að komast til botns í því hvað snýr upp og niður í heiminum, og hugleiðir siðferði, sambönd, kynlíf og það að fara út úr íbúðinni í New York, en hún treystir fáum og sér hræsnara í hverju horni.
19.05 **The Fits**
20.20 **Manglehorn**
22.00 **Keanu** Gamanmynd frá 2016. Einhver brýst inn til málarans skakka, Rells, og nemur á brott kettlinginn hans og helstu fyrirsætu.
23.40 **Point Break**
01.30 **Sunlight Jr.**
03.05 **Keanu**

RÚV

13.00 **Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2007-2008**
13.50 **Landakort**
14.00 **Andri á flandri**
14.30 **Eldað með Ebbu**
15.00 **Kærleiksvekðja, Nína**
15.30 **Basl er búskapur**
16.00 **Baðstofuballettinn**
16.30 **Þú ert hér**
16.55 **Íslendingar**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Friðþjófur forvitni**
18.23 **Úmísúmí**
18.46 **Hundalíf**
18.48 **Blái jakkinn**
18.50 **Vísindahorn Ævars**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.40 **Hæpið**
20.10 **Nikolaj og Júlía**
21.05 **Sannleikurinn um heilabilun**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Leitin**
23.15 **Halcyon**
00.00 **Mótorsport**
00.30 **Dagskrárlok**

SJÓNVARP SÍMANS

00.45 **CSI**
01.30 **This is Us**
02.15 **The Good Fight**
03.05 **Star**
03.50 **Scream Queens**
04.40 **Síminn + Spotify**
06.00 **Síminn + Spotify**
08.00 **Dr. Phil**
08.40 **The Tonight Show**
09.20 **The Late Late Show**
10.00 **Síminn + Spotify**
11.45 **Everybody Loves Raymond**
12.10 **King of Queens**
12.35 **How I Met Your Mother**
12.55 **Dr. Phil**
13.35 **Superstore**
14.00 **Top Chef**
15.00 **American Housewife**
15.25 **Kevin (Probably) Saves the World**
16.15 **Everybody Loves Raymond**
16.40 **King of Queens**
17.05 **How I Met Your Mother**
17.30 **Dr. Phil**
18.15 **The Tonight Show**
19.00 **The Late Late Show**
19.45 **Odd Mom Out**
20.10 **Royal Pains**
21.00 **The Good Fight**
21.50 **Star**
22.35 **Scream Queens**
23.25 **The Tonight Show**

ÚTVARP

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

2 SUCCESSION
KL. 20:55
Þegar fjölmiðlamógúllinn Logan Roy ákveður að fara að slaka á og minnka við sig fer all verulega að hrikta í stoðum ættarveldisins. Ferskir og stórgóðir þættir úr smiðju HBO.

Þrælgott
þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **stod2.is**

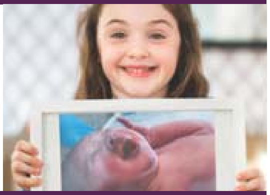
2 MAJOR CRIMES
KL. 20:10
Skemmtileg þáttaröð um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles.

2 SIX
KL. 21:55
Hörkuspennandi þættir sem byggðir eru á raunverulegum verkefnum sérsveitarinnar SEAL Team six sem er þekktust fyrir að hafa uppi á hryðjuverkaleiðtoganum Osama bin Laden.

2 WYATT CENAC´S PROBLEM AREAS
KL. 22:35
Áhugaverður og ögrandi þáttur úr smiðju HBO í umsjón grínistans Wyatt Cenac sem á að baki langan feril sem handritshöfundur og ráðgjafi fyrir þætti eins og The Daily Show.

2 BÍÓ KEANU
KL. 22:00
Þegar einhver brýst inn til málarans skakka og nemur á brott kettlinginn hans fær hann vin sinn til að aðstoða sig við að hafa uppi á kattarræningjunum.

3 ONE BORN EVERY MINUTE
KL. 20:45
Vandaðir og áhugaverðir þættir sem gerast á fæðingardeild á bandarískum spítala þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.



Allt þetta og meira til á aðeins **9.990 kr.**
stod2.is

SAMSUNG

Gott úrval af gæðavörum

Verið velkomin í Lágmúla 8

Kæliskápur 202cm
RB36J8035SR

Stál. Heildarrými: 357 lítrar. Kælirými: 247 lítrar. Frystirými: 110 lítrar. Mál B-H-D í mm: 595 x 2017 x 597

Verð: 149.900,-

Tvöfaldur Kæliskápur
RS7567THCSR

Stál. Heildarrými: 532 lítrar. Kælirými: 361 lítrar. Frystirými: 171 lítrar. Twin Cooling, aðskilin kælikerfi. Klakavél. Mál B-H-D í mm: 912 x 1789 x 754.

Verð: 189.900,-

Tvöfaldur Kæliskápur
RH56J6917SL

Stál. Heildarrými: 555 lítrar. Kælirými: 376 lítrar. Frystirými: 179 lítrar. Klakavél. Twin Cooling, aðskilin kælikerfi. Mál B-H-D í mm: 912 x 1794 x 732.

Verð: 279.900,-

Tvöfaldur Kæliskápur
RFG23UERS1

Stál. Heildarrými: 520 lítrar. Kælirými: 396 lítrar. Frystirými: 124 lítrar.Twin Cooling, aðskilin kælikerfi. Klakavél. Mál B-H-D í mm: 908 x 1774 x 774.

Verð: 289.900,-

Við seljum eingöngu SAMSUNG með kolalausum mótor með 10 ára ábyrgð

ecobubble TECHNOLOGY

HVAÐ ER ECO BUBBLE?
Leysir upp þvottaduft undir þrýstingi og myndar kvoðu, svo duftið leysist upp á um það bil 15 mín, í stað 30-40 ella.

WW70 Þvottavél
7 KG. 1400 SN.
Eco Bubble

Verð 64.900,-

DV70 Þurrkari
7 KG. barkarlaus þurrkari.
Varmadæla í stað elements.

Verð 89.900,-

WW80 Þvottavél
8 KG. 1400 SN.
Eco Bubble

Verð 69.900,-

DV80 Þurrkari
8 kg barkarlaus þurrkari.
Varmadæla í stað elements.

Verð 109.900,-

SAMSUNG
DW60M6051UW

Uppþvottavél

Framhlið er hvít • Tekur 14 manna stell • 7 þvottakerfi. - 60 mín. hraðkerfi • Starttímaseinkun • Orkunýtni A++ • Orkunotkun á ári (kWst) : 266 • 44db • Stillanleg efrigrind • Grind efst fyrir hnífapör • 3 þvottaarmar

kr. 84.900,-

SAMSUNG
DW60M6051US

Uppþvottavél

Framhlið úr burstuðu stáli • Tekur 14 manna stell • 7 þvottakerfi • Starttímaseinkun • Orkunýtni A++ • Orkunotkun á ári (kWst) : 266 • 44db • Stillanleg efrigrind • Grind efst fyrir hnífapör • 2 þvottaarmar

kr. 89.900,-

Örbylgjuofnar af betri gerðinni

SAMSUNG MS23-F301EAS

800w

Örbylgjuofn
Keramik-emeleraður að innan

Verð kr. 19.900,-

SAMSUNG MS28J5255UB

1000w

Örbylgjuofn
Keramik-emeleraður að innan

Verð kr. 27.900,-

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

LOKAÐ LAUGARDAGA Í SUMAR

SAMSUNG SETRIÐ

NÚ TIL HÚSA Í LÁGMÚLA 8

ORMSSON	ORMSSON	KS	SR BYGG	ORMSSON	PENNINN	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	GEISLI	TÆKNIBORG	OMNIS	BLÓMSTURVELLIR
KEFLAVÍK	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SAUÐÁRKRÓKI	SIGLUFIRÐI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK -EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	VESTMANNAEYJUM	BORGARNESI	AKRANESI	HELLISSANDI
SÍMI 421 1535	SÍMI 456 4751	SÍMI 455 4500	SÍMI 467 1559	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 4712038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160	SÍMI 481 3333	SÍMI 422 2211	SÍMI 433 0300	SÍMI 436 6655

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

Guns N' Roses leggja allt undir fyrir aðdáendurna

Árin hafa hvergi dregið úr krafti gítarleikarans magnaða, Slash, sem keyrir GNR-vélina áfram með sígildu trukki.

Guns N' Roses slógu hressilega í gegn með þeirri frábæru plötu Appetite for Destruction fyrir rúmum 30 árum og lögðu í kjölfarið heiminn að fótum sér. Þeir tóku rokklífsstílinn, sem er ekki síst kenndur við eiturlyf og kynlíf, alla leið, hafa löngum verið umdeildir og álíka tíðir gestir á síðum slúðurblaða og vinsældalistum.

Eitthvað hafa þeir róast með árunum en á sviði losnar gamli GNR-krafturinn úr læðingi og þeir sýna að þeir hafa litlu sem engu gleymt þegar gítarfanturinn magnaði, Slash, keyrir maskínuna í gang af sínum rómaða fitonskrafti.

Ísland er endastöðin á hinu langa hljómleikaferðalagi þeirra, Not in This Lifetime, sem hófst í mars 2016. Að baki er því ótrúlegur fjöldi tónleika og keyrslan á bandinu hefur á köflum verið hörð þannig að beinast liggur við að spyrja Axl, sem situr fyrir svörum í einu af fáum viðtölum sem sveitin hefur veitt á tónleikaferðalaginu, hvernig þeir fari að því að halda sínum goðsagnakennda

Rúmlega 7% íslensku þjóðarinnar koma saman á Laugardalsvelli í kvöld á langþráðum tónleikum Guns N' Roses. Rokkhundarnir eru ekki síður spenntir, en söngvarinn Axl Rose upplýsir í einkaviðtali við Fréttablaðið að þá hafi lengi langað að spila fyrir íslenska aðdáendur.

FORD KA+
STÓRI SMÁBÍLLINN!

TILBOÐ!

Mánaðargreiðsla:
26.272 kr.
· Miðað við 90% Lykillán
· Kaupverð 1.790.000 kr.
· Útborgun 179.000 kr.
· Vextir 8,25%
· Lánstími 84 mánuðir
· Árleg hlutfallstala kostnaðar 9,85%

Það má með réttu segja að Ford KA+ sé stór smábíll. Hann er byggður á stærri grind en keppinautar hans og því mun rúmbetri en gengur og gerist í þessum flokki. Ford KA+ er líka sérlega snjall. Sem dæmi þá getur þú með raddstýringu hringt og svarað símtölum, hlustað á sms skilaboð eða spilað uppáhalds tónlistina þína.

Ford KA+ Ultimate Sport
með öryggispakka kostar **1.950.000** kr.
Bjóðum núna nokkra sýningarbíla á **1.790.000** kr.
Verðmæti tilboðs 160.000 kr.

~~1.950.000 kr.~~
TILBOÐ:
1.790.000 kr.

Takmarkað magn – komdu núna!

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

Ford
ford.is

dampi á sviðinu tónleika eftir tónleika.

„Við viljum bara allir gera okkar besta fyrir aðdáendurna, hver annan og krúið okkar. Hver og einn hvetur hina áfram með einurð sinni og sviðsframkomu,“ segir Axl.

Hafið þið upplifað einhverja sérstaklega eftirminnilega hápunkta á þessu langa tónleikaferðalagi?

„Hverjir tónleikar og sérhver áhorfendahópur eru einstakir. Það er alltaf eitthvað öðruvísi og eftirminnilegu augnablikin eru jafn ólík og þau eru mörg.“

Það er síður en svo gefið og ekki heiglum hent að spila á fullu í þrjár og hálfa klukkustund á hverjum tónleikum. Hvað gerið þið til þess að geta haldið þetta út tónleika eftir tónleika?

„Við erum ólíkir einstaklingar og hver og einn hefur sínar aðferðir til þess að halda sér í líkamlegu formi fyrir þetta en þegar upp er staðið þá verður maður bara að gera það sem maður gerir til þess að geta gert það sem við gerum,“ segir Axl um þá einföldu heimspeki sem heldur bandinu fersku.

Búnir að vera lengi á leiðinni

Með tónleikum ykkar í Reykjavík rætist áratugagamall draumur fjölmargra íslenskra aðdáenda ykkar. Hafið þið einhvern tímann áður íhugað að spila á Íslandi og vissuð þið yfirleitt af því að landið væri til þegar vinsældir ykkar voru í algeru hámarki í kringum 1990?

„Já. Okkur hefur lengi langað til þess að halda tónleika á Íslandi og auðvitað vissum við af því að þetta land væri til!“

Fylgir því einhver sérstök tilfinning að stíga á svið á nýjum stað eftir allan þennan tíma í bransanum?

„Við hugsum um það eitt að gefa okkur alla í að standa undir væntingum aðdáenda okkar þannig að þeir skemmti sér vel og fari ánægðir af tónleikunum. Og kannski eignast einhverja nýja aðdáendur í leiðinni úr hópi þeirra sem mögulega mættu bara til þess að sjá út af hverju öll lætin og tilstandið eru.“

Óhætt er að segja að bæði aðdáendur ykkar og bransinn hafi tekið endurkomu ykkar á Not in This Lifetime-tónleikaferðinni gríðarlega vel. Hefur þetta kveikt í ykkur löngun til þess að koma með nýtt efni í nánustu framtíð?

„Akkúrat núna einbeitum við okkur bara að túrnum og næstu tónleikum en stemningin er góð og þetta hefur gengið það vel að það er aldrei að vita.“

VIÐ ERUM ÓLÍKIR EINSTAKLINGAR OG HVER OG EINN HEFUR SÍNAR AÐFERÐIR TIL ÞESS AÐ HALDA SÉR Í LÍKAMLEGU FORMI FYRIR ÞETTA EN ÞEGAR UPP ER STAÐIÐ ÞÁ VERÐUR MAÐUR BARA AÐ GERA ÞAÐ SEM MAÐUR GERIR TIL ÞESS AÐ GETA GERT ÞAÐ SEM VIÐ GERUM

Íslendingar eru dálítið sjálfmiðuð þjóð og einhverra hluta vegna voðalega uppteknir af viðhorfum heimsfrægra gesta sinna til lands og þjóðar þannig að ég verð að biðja þig að virða það við mig að ég slengi á þig nokkrum alíslenskum spurningum.

Eruð þið með eitthvað sérstakt í huga sem ykkur langar að gera á meðan þið eruð á Íslandi og eru einhverjar líkur á því að þið staldrið við og slakið á hérna eftir tónleikana sem eru þeir síðustu á þessu langa tónleikaferðalagi?

„Það væri mjög næs en satt best að segja hef ég ekki hugsað svo langt.“

Hafið þið heyrt í einhverjum íslenskum tónlistarmönnum sem hafa vakið sérstaka athygli ykkar?

Axl Rose gerir einfaldlega það sem þarf að gera til að rokka eins og 1987.

VIÐ HUGSUM UM ÞAÐ EITT AÐ GEFA OKKUR ALLA Í AÐ STANDA UNDIR VÆNTINGUM AÐDÁENDA OKKAR ÞANNIG AÐ ÞEIR SKEMMTI SÉR VEL OG FARI ÁNÆGÐIR AF TÓNLEIKUNUM.

„Ég held að Björk sé ein sú allra þekktasta og ég er mikill aðdáandi hennar.“

Er eitthvert ákveðið lag á dagskránni ykkar sem er í sérstöku uppáhaldi hjá ykkur og kippir ykkur alltaf í gírinn þegar þið leikið það á sviði?

„Ég er ekki viss um að „kippa okkur í gírinn“ sé rétta orðalagið en um þessar mundir nýt ég þess í botn að syngja Wichita Lineman,“ segir Axl en sveitin hefur tekið sína útgáfu af þessu fornfræga lagi Glens Campbell, sem lést í fyrra, á tónleikum sínum á þessum túr.

„Straumarnir frá þessu lagi eru svo áleitnir, sérstaklega eftir að Glen féll frá og fyrir mér minnir hljómburðurinn í okkar útgáfu mjög á gamla Guns-sándið.“ **thorarinn@frettabladid.is**

FRÉTTABLAÐIÐ.IS
Stendur undir nafni
FRÉTTABLAÐIÐ
FRÉTTABLAÐIÐ APP
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Trausti byrjaði að gera takta mjög ungur eftir að hafa komist í hundlélegt forrit hjá bróður sínum og að syngja áður en hann vatt sér yfir í rappið. Nú gerir hann allt þrennt auk þess að taka sjálfan sig upp og mixa. MYND/LINDAMYNDAR.NET

Mjúk væb norðan frá Grenivík

Trausti er fjölhæfur tónlistarmaður frá Grenivík sem gaf út plötu í byrjun mánaðar. Þrátt fyrir að um helmingur laganna hafi glatast lét hann það ekki stöðva sig. Næst á döfinni eru upptökur og fleira.

Söngvarinn, rapparinn og upptökustjórinn Trausti býr og starfar norður á Grenivík. Hann gaf út plötuna Þrýstingur í byrjun mánaðar en þar snýr hann tökkum, rappar og syngur sjálfur. Með honum á plötunni eru nokkrir góðir gestir – Arnar úr Úlfur Úlfur til dæmis og má kannski segja að Trausti sé falinn demantur í rappsenunni íslensku.

„Ég er bara niðri í kjallara að gera taktana og líka að taka mig upp. Ég tek sjálfan mig sem sagt upp og mixa líka og mastera,“ segir Trausti og jánkar því hlæjandi þegar blaðamaður spyr hvort það sé ekki bara friður og ró og lítið um truflanir við að taka upp tónlist fyrir norðan.

„Þegar ég var í sjötta eða sjöunda bekk þá var bróðir minn með eitthvert eldgamalt forrit sem heitir Mixcraft eða álíka – þar gat maður gert takta. Þetta voru alls engir hip-hop-taktar heldur bara eitthvert prump en þarna kynntist ég því að setja saman hljóð og öllu sem því fylgir. Ég var bara að dunda mér við þetta þangað til svona í byrjun 2016, þá fór ég að taka þetta af alvöru og læra hvernig ég gæti gert tónlist og látið hana hljóma betur. Ég byrjaði fyrst að rappa með strákum sem ég var með í grunnskóla eftir að ég hitti þá aftur eftir langa fjarveru á Akureyri. Við byrjuðum að taka upp og svona. Ég var alltaf mikið að skrifa texta en byrjaði að rappa í byrjun 2017 – ég hafði meira verið að syngja fram að því. Núna er ég byrjaður að blanda þessu öllu saman,“ segir Trausti.

> **ÉG VAR BARA AÐ DUNDA MÉR VIÐ ÞETTA ÞANGAÐ TIL SVONA Í BYRJUN 2016, ÞÁ FÓR ÉG AÐ TAKA ÞETTA AF ALVÖRU OG LÆRA HVERNIG ÉG GÆTI GERT TÓNLIST OG LÁTIÐ HANA HLJÓMA BETUR.**

Þó að Trausti sé í góðu yfirlæti í kjallaranum á Grenivík að taka upp tónlist gekk það ekki þrautalaust fyrir sig að koma plötunni út.

„Fyrir svona einu ári var ég búinn að klára alveg slatta af lögum, en harði diskurinn eyðilagðist og þau lög eyddust öll út. Þannig að ég þurfti að gera plötuna alveg upp á nýtt. Það sem ég ákvað hins vegar að gera, í stað þess að hætta bara við, var að gera alla taktana upp á nýtt en nota sömu textana og í glötuðu lögunum. Þannig að á plötunni er helmingurinn af lögunum tekinn upp aftur og svo er sirka helmingurinn alveg ný lög.“

Tónlistin á plötunni er mjög fjölbreytt en Trausti segir að „væbið sé mjúkt“ en annars sé hún raunar út um allt tónlistarlega séð.

Arnar Freyr úr Úlfur Úlfur er gestur á plötunni.

„Planið er að halda áfram að taka upp tónlist og vinna með fólki sem hefur áhuga á því að gera góða tónlist. Ég ætla kannski að spila eitthvað – ég ætla að fara að reyna að gera meira af því plögga.“

Blaðamaður spyr hvort það sé ekki aukin eftirspurn eftir því að vinna með Trausta eftir að platan kom út og hann játar því og bætir við að hann sé nú þegar að vinna með mjög mörgum aðilum og að það séu alls konar hlutir væntanlegir bráðlega.

stefanthor@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson *elmar@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

ÚTSALA
30-60%
AF ÖLLUM VÖRUM
Dondola®
35%
af öllum stólum
Hirzlan
25 ára
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN – MEÐ ÞÉR Í 25 ÁR
Síðumúla 37 Sími: 564-5040 www.hirzlan.is
40-60%
af allri Prima vörulínunni
50-60%
af völdum vörum og sýnishornum

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**

Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 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

Hauks Arnar Birgissonar

Af klósettferðum

Á dögunum ákvað mannréttinda- og lýðræðisráð Reykjavíkurborgar einróma að framvegis skuli salernisaðstaða í stjórnsýsluhúsum borgarinnar vera ókyngreind. Breytingin á að taka gildi næsta haust og á markmið hennar meðal annars að vera það að draga úr fordómum í samfélaginu. Rétt er að taka fram að mér finnst kyngreind salernisaðstaða ekki flokkast til mannréttinda en ætla að láta þá umræðu liggja á milli hluta að þessu sinni.

Skömmu eftir að mannréttindaráðið ákvað að ráðast í þessa tímamótabreytingu, var ráðinu bent á að í reglugerðum væri kveðið á um skyldu þess efnis að vinnustaðir hefðu aðskilin klósett fyrir kynin. Það verður því ekki hægt að ráðast í breytinguna á klósettunum nema breyta reglugerðinni fyrst.

Borgarfulltrúarnir sem sitja í mannréttindaráðinu leggja því til að reglugerðinni verði breytt eða að þeim verði veitt undanþága svo tillagan nái fram að ganga. Það er pínu kaldhæðnislegt að embættiskerfið standi í vegi fyrir vilja pólitíkusanna og að svar þeirra við því sé að leggja til að reglunum verði einfaldlega breytt. Ég er ekki viss um að einstaklingur eða fyrirtæki innan borgarmarkanna geti fengið slíka meðhöndlun umsókna þegar þeim er synjað um tiltekin byggingarleyfi vegna einhverra óheppilegra reglugerðarákvæða.

Ég velti samt fyrir mér hvort það sé raunveruleg þörf á þessum breytingum eða hvort stjórnmálamennirnir okkar séu ef til vill að berja sér á brjóst í nafni rétttrúnaðar. Varla hefur núverandi fyrirkomulag salernismála skapað mörg vandamál til þessa. Á mínum vinnustað hafa samstarfskonurnar a.m.k. kvartað reglulega yfir því að hafa ekki sérstakt kvennaklósett. Mér hefur þótt það vera eðlileg krafa enda getum við karlmennirnir verið full brussulegir á klósettferðalögum okkar. Ætli besta lausnin felist ekki bara í því að hið opinbera hætti að hafa afskipti af því hvernig klósett skuli vera merkt?