FRÉTTABLAÐIÐ

190. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 14. ÁGÚST 2018

Ölfusárbrú verður lokuð í viku vegna viðgerða. Selfyssingar búa beggja vegna Ölfusár en verslanir og þjónusta eru í syðri hluta bæjarins. Hér röltir Birkir Rafn Ómarsson yfir brúna með dætur sínar, Emmu Líf og Eriku Rún, á leið heim úr leikskóla. „Þeim finnst þetta skemmtileg tilbreyting,“ segir Birkir. Hann fagnar því að framkvæmdir séu loks hafnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sérsveitin send á byssumenn í Hvalfirði

Formaður umhverfisnefndar Kjósarhrepps leggur í dag fram kæru á hendur byssumönnum fyrir ólöglegt fugladráp við Hvalfjarðareyri sem er í friðlýsingarferli. Sérsveitin náði í mennina sem voru klukkutíma að róa lúpulegir í land eftir að þeir urðu vélarvana úti á firði.

LÖGREGLUMÁL „Menn hafa mætt hér á bátum og skotið fugl sér til skemmtunar að því er virðist vera,“ segir Lárus Vilhjálmsson, formaður umhverfisnefndar Kjósarhrepps.

Sérsveit lögreglunnar sótti tvær haglabyssuskyttur á laugardaginn um verslunarmannahelgina, sem héldu uppi mikilli skothríð frá báti utan við Hvalfjarðareyri og Laxárvog. Lárus segir konu sína hafi heyrt skothvelli um klukkan sex þennan dag

„Um hálf sjö leytið voru skothvellirnir orðnir á annað hundrað talsins,“ lýsir Lárus.

Þá hafi kona hans hringt í landeiganda við Hvalfjarðareyri og þær kallað til lögreglu. Skömmu síðar hafi sérsveitarmenn verið mættir. Teknar hafi verið myndir af mönnunum að skjóta og henda fugli.

„Bíllinn þeirra var við eyrina þar sem þeir höfðu sett út bátinn. Lögreglan virðist hafa hringt í þá og þá hættu þeir að skjóta en urðu vélarvana og þurftu að róa í land. Þeir voru hátt í klukkutíma að því,“ segir Lárus.

Vopn mannanna voru gerð upptæk og tekin af þeim skýrsla. „Þetta voru menn á fertugs- eða fimmtugsaldri.

> Miðað við fjöldann af skotum þá hafa þeir skilið eftir mikið af fugli.
>
> Lárus Vilhjálmsson, formaður umhverfisnefndar Kjósarhrepps

Þeir voru frekar lúpulegir þegar þeir komu í land,“ segir Lárus sem náði ekki tali af mönnunum. „Þeir bara drifu sig í burtu.“

Að sögn Lárusar höfðu mennirnir í fyrsta lagi alls ekki leyfi landeigenda til skjóta. Hvalfjarðareyri og Laxárvogur eru á náttúruminjaskrá og í friðlýsingarferli. „Þannig að þetta er líka brot á náttúruverndarlögum. Þá má ekki skjóta hvaða fugl sem er á þessum tíma og menn verða að hafa veiðileyfi frá Umhverfisstofnun, sem þeir höfðu ekki.“

Mikið fuglalíf er á þessu svæði. Lárus nefnir til dæmis fýl, ritu og æðarfugl fyrir utan máv. Hann telur að fyrst og fremst hafi byssumennirnir verið að skjóta fugla sér til skemmtunar.

„Að minnsta kosti var það ekki mikill fengur sem þeir komu með. Þeir voru bara með nokkra fugla í bátnum. Miðað við fjöldann af skotum þá hafa þeir skilið eftir mikið af fugli úti á firði,“ segir hann.

Lárus segir byssumenn hafa sótt í svæðið á síðustu árum.

„Skothvellirnir heyrast hér um allt og þetta er hvorki gott fyrir skepnur eða menn. Þetta er mjög óþægilegt,“ segir Lárus sem hyggst mæta á lögreglustöðina við Vínlandsleið í Reykjavík í dag.

„Ég legg fram kæru fyrir hönd hreppsins.“ Mennirnir megi búast við sektum. – gar

Mikill verðmunur á skólatöskum

SKÓLAMÁL Ríflega 26 prósenta verðmunur er á vinsælum skólatöskum fyrir grunnskólabörn milli verslana samkvæmt verðkönnun Fréttablaðsins.

Fréttablaðið athugaði verð á sömu tösku í fjórum verslunum í Reykjavík. Taskan reyndist ódýrust í verslunum A4 þar sem hún er á tilboðsverði til 15. ágúst á 15.992 krónur. Á vefsíðu Heimkaupa er taskan á tilboði til 20. ágúst á 16.122 krónur.

Taskan reyndist kosta umtalsvert meira í Pennanum/Eymundsson, eða 20.199 krónur. – smj / sjá síðu 4

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Sigurður Ingi Jóhannsson skrifar um endurbætur á vegakerfinu. 8

SPORT Þór/KA komst í 32-liða úrslit Meistaradeildar Evrópu. 10

TÍMAMÓT Inga Björk Ingadóttir féll fyrir lírunni og gefur út plötu. 12

LÍFIÐ Gylfi Þór Sigurðsson leynir á sér sem veislustjóri. 22

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

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður

Fremur hæg austlæg átt í dag en strekkingur syðst. Rigning með köflum um sunnanvert landið en skýjað norðan til. Hæg austlæg átt og víða rigning annað kvöld.

SJÁ SÍÐU 14

Grænir blettir undir bílastæði

Framkvæmdir eru hafnar við gerð bráðabirgðabílastæða við Umferðarmiðstöðina BSÍ. Alls verða 237 bílastæði á blettunum en það er Nýr Landspítali ohf. sem stendur að þessu. Ástæðan er sú að stór hluti bílastæða spítalans verður ónothæfur meðan framkvæmdir við nýjar byggingar í spítalakjarnanum standa yfir. Stæðin verða gjaldskyld. Að framkvæmdum loknum verður svæðunum komið í sama horf og áður. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Jáeindaskanni brátt tekinn í notkun á LSH

HEILBRIGÐISMÁL Landspítali hefur fengið nauðsynleg leyfi frá Lyfjastofnun til að hefja framleiðslu á þeim lyfjum sem notuð verða í rannsóknum í jáeindaskanna spítalans.

Pétur H. Hannesson, yfirlæknir röntgendeildar, segir að verið sé að leggja síðustu hönd á frágang fyrir framleiðslu merkiefna og fyrir framkvæmd rannsókna. Þá munu erlendir sérfræðingar verða starfsfólki til halds og trausts við upphaf notkunar búnaðarins.

„Þess er skammt að bíða að fyrstu rannsóknir verði framkvæmdar á tækinu,“ segir Pétur.

Kári Stefánsson gaf Landspítala skannann fyrir hönd sjálfseignarstofnunarinnar Gjafar til þjóðar í ágúst 2015. Upphaflega var gert ráð fyrir því að tækið yrði tekið í notkun í september 2016. **– khn**

Margir fylgdust með grindhvölunum úr fjörunni. MYND/RÓSA GUÐMUNDSDÓTTIR

Syntu aftur inn Kolgrafafjörðinn

NÁTTÚRA Hópur grindhvala sem synti inn í Kolgrafafjörð á Snæfellsnesi síðastliðinn sunnudag kom aftur inn í fjörðinn í gærmorgun. Björgunarsveitarmönnum tókst að koma hvölunum út úr firðinum á sunnudagskvöld en það virðist hafa dugað skammt.

Hvalirnir höfðu hægt um sig á firðinum en færðu sig innar þegar leið á daginn. Eitt dýrið synti of nálægt fjörunni og festist en ræðurum tókst að losa það.

Að sögn Einars Þórs Strand, formanns svæðisstjórnar Landsbjargar á Snæfellsnesi, stóð ekki til að reyna að reka hvalina aftur út úr firðinum. Hann sagðist gera ráð fyrir að náttúrunni yrði leyft að hafa sinn gang.

Rósa Guðmundsdóttir, formaður bæjarráðs Grundarfjarðarbæjar, var á vettvangi í gær og sagði að töluverður hópur áhorfenda væri á svæðinu. Að svo stöddu væri ekki ráðgert að grípa til sérstakra aðgerða en fólk væri til staðar ef á þyrfti að halda. **– sar**

Varmadælur & loftkæling

Kælitækni

- Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
- Fyrir norðlægar slóðir
- Fjarstýring fylgir

Verð frá aðeins
kr. 155.000 m.vsk
Midea MOB12
Max 4,92 kW
2,19 kW við -7° úti og 20° inni hita (COP 2,44)
f. íbúð ca 60m2.

Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land

Toyota fer í hart vegna Hybrid-bíla auglýsinga

Toyota á Íslandi telur að Neytendastofa gerir ríkari kröfur til auglýsinga er varða Hybrid-bíla heldur en bíla sem knúnir eru áfram með öðrum hætti. Upplýsingafulltrúi fyrirtækisins segir fullyrðinguna „50% rafdrifinn“ standa.

Toyota segir fullyrðinguna standa og kærir niðurstöðuna. NORDICPHOTOS/GETTY

NEYTENDUR Toyota á Íslandi hefur kært til áfrýjunarnefndar í neytendamálum þá ákvörðun Neytendastofu um að banna fyrirtækinu að fullyrða í auglýsingum sínum að Hybrid-bílar framleiðandans séu „50% rafdrifnir“ án þess að frekar sé útskýrt hvað við sé átt.

Hybrid-bílar, oft kallaðir tvinnbílar, eru knúnir ýmist af rafmagni eða jarðefnaeldsneyti. Ekki er hægt að hlaða bílana heldur er orka sem myndast frá mótornum notuð til að hlaða rafgeymana. Bíllinn skiptir síðan milli raforkunnar og eldsneytisins.

Í Fréttablaðinu í gær var sagt frá því að Toyota hefði að undanförnu birt lítið breyttar auglýsingar fyrir Hybrid-bíla en í þeim var fullyrt að bílarnir væru fimmtíu prósent rafdrifnir. Áður hafði Neytendastofa bannað áþekkar auglýsingar þar sem þær þóttu villandi. Fullyrðinguna mætti skilja með tvennum hætti og í raun útilokað að hinn almenni neytandi myndi átta sig á því að hún ætti eingöngu við aksturstíma. Í nýju auglýsingunum var hin umdeilda fullyrðing stjörnumerkt en í neðanmálsgrein á auglýsingunni útskýrt frekar hvað við væri átt.

Páll Þorsteinsson, upplýsingafulltrúi Toyota á Íslandi.

„Þann 9. febrúar síðastliðinn fór Neytendastofa fram á að Toyota á Íslandi færði sönnur á fullyrðingar um að Hybrid-bifreiðar framleiðandans væru 50% rafdrifnar. Toyota á Íslandi afhenti í kjölfarið Neytendastofu niðurstöður tveggja óháðra rannsókna sem sanna þá fullyrðingu. Neytendastofa gerði ekki athugasemdir við þær rannsóknir. Neytendastofa óskaði hins vegar eftir því þann 21. júní að Toyota á Íslandi tæki fram í auglýsingum sínum að framsetningin vísaði til aksturstíma bifreiðanna og að um væri að ræða blandaðan akstur,“ segir í orðsendingu frá Páli Þorsteinssyni, almannatengli Toyota á Íslandi, til Fréttablaðsins.

Nýju auglýsingarnar hafa verið birtar undanfarinn mánuð. Tryggvi Axelsson, forstjóri Neytendastofu, sagði í Fréttablaðinu í gær að enn sem komið er hefði stjórnvaldinu ekki borist ábending um nýrri gerðina.

Í skeyti Páls segir að fyrirtækið hafi ákveðið að kæra ákvörðun Neytendastofu til áfrýjunarnefndarinnar. Ákvörðunin feli í raun í sér að ríkari kröfur séu gerðar til auglýsinga fyrir Hybrid-bíla heldur en til auglýsinga sem varða bensín-, dísil- eða rafmagnsbíla.

„Eftir stendur sú staðreynd óhögguð að Hybrid-bílar frá Toyota aka að meðaltali yfir fimmtíu prósent af tímanum án þess að notast við bensínvélina,“ segir í svari Páls. **joli@frettabladid.is**

Brandenburg / SÍA
HLAUPTU
ÞAÐ BORGAR SIG
hlaupastyrkur.is
rmi.is
#rvkmarathon
REYKJAVÍKUR MARAÞON ÍSLANDSBANKA
REYKJAVÍKUR
MARAÞON
ÍSLANDSBANKA
Taktu þátt í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka
18. ágúst og styrktu gott málefni á hlaupastyrkur.is

Skúli eykur hlutafé sitt í WOW Air

VIÐSKIPTI Skúli Mogensen, eigandi og forstjóri Wow Air, hefur aukið hlutafé sitt í flugfélaginu úr 107 milljónum hluta í 162 milljónir. Vefurinn Túristi greindi fyrst frá en þar kemur fram að Skúli hafi lagt eignarhlut sinn í Cargo Express inn í WOW Air. Auk þess hafi hann breytt kröfum sínum á hendur WOW Air í eigið fé. Verðmæti þessara hluta nemur yfir tveimur milljörðum króna.

Nokkuð hefur verið fjallað um erfiða stöðu íslensku flugfélaganna undanfarið. Þannig greindi Fréttablaðið frá því í júlí að WOW Air hefði tapað 2,4 milljörðum króna á síðasta ári. Á sama tíma hefur flugfélagið fjölgað áfangastöðum og sömuleiðis hefur farþegum fjölgað.

Í júlí sagði í tilkynningu frá WOW Air að horfur fyrir árið 2018 væru ágætar. Félagið standi þó frammi sömu áskorunum og önnur flugfélög með háu olíuverði og óvissu með gengi íslensku krónunnar.

Í apríl var greint frá því að Icelandair hefði skilað 3,5 milljarða króna tapi á fyrsta ársfjórðungi. Björgólfur Jóhannsson, forstjóri Icelandair, sagði rekstrarniðurstöður vera í takt við áætlanir. Félagið skili tapi, en slíkt hafi verið viðbúið og í takti við áætlanir. – **khn**

Skúli Mogensen, eigandi og forstjóri WOW Air. FRÉTTABLAÐIÐ/VILLI

Fagradalsfjall FRÉTTABLAÐIÐ/VÍ

Stór sprunga í Fagradalsfjalli

NÁTTÚRA Stór sprunga hefur myndast innan við skriðusárið í Fagradalsfjalli í Hítardal. Ein stærsta skriða sem fallið hefur á sögulegum tíma á Íslandi féll úr fjallinu í byrjun júlí.

» Rúmmál framhlaupsins í júlí var á bilinu 10 til 20 milljónir rúmmetra.

Það voru starfsmenn Landhelgisgæslunnar sem komu auga á sprunguna. Samkvæmt upplýsingum frá Veðurstofu Íslands er spildan sem losnað hefur frá fjallsbrúnni á bilinu 50 til 150 þúsund rúmmetrar en ólíklegt þykir að hrun af þessari stærðargráðu geti borist niður á láglendi. Líklegra er að efnið falli ofan á skriðuna sem myndaðist í júlí.

Veðurstofan beinir því til fólks að vera ekki á ferðinni í næsta nágrenni við skriðuna. – **khn**

FRÉTTABLAÐIÐ

Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning.** Það kostar ekkert.

Töluverður verðmunur á vinsælum skólatöskum barna

Verðkönnun Fréttablaðsins leiðir í ljós að verðmunur milli verslana á vinsælum skólatöskum fyrir grunnskólabörn getur numið allt að 26 prósentum. Algengt verð á töskunum um og yfir 20 þúsund krónur. Misjafnt hversu mikið börnin þurfa að bera í töskunum milli heimilis og skóla. Ódýrari valkostir í boði.

Skólatöskur fyrir grunnskólabörn geta verið dýrar og miklu getur munað á verði milli verslana. FRÉTTABLAÐIÐ/MIKAEL

NEYTENDUR Ríflega 26 prósenta verðmunur er á vinsælum skólatöskum fyrir grunnskólabörn milli verslana samkvæmt verðkönnun Fréttablaðsins.

Nú styttist í að grunnskólar landsins hefjist á ný eftir sumarfrí en hinar dönsku Jeva-skólatöskur hafa í gegnum tíðina notið mikilla vinsælda hér á landi. Þeirra helsti sölupunktur er hversu vandaðar þær séu og hvernig þær séu sérstaklega hannaðar með velferð barnanna í fyrirrúmi. Töskurnar eru fjarri því þær ódýrustu á markaði og kosta jafnan um og yfir 20 þúsund krónur samkvæmt athugun Fréttablaðsins. En mikill verðmunur getur verið á milli verslana á töskum sem misjafnt er hversu lengi börnin koma til með að nota á skólagöngu sinni og hversu mikið þau þurfa í raun að bera af námsgögnum milli heimilis og skóla.

Í verðathugun Fréttablaðsins var verð borið saman á 16 lítra Jevatösku sem ber nafnið Windy og er auðkennd með hvítum hesti framan á. Fréttablaðið athugaði verð á sömu tösku í fjórum verslunum í Reykjavík. Taskan reyndist ódýrust í verslunum A4 þar sem hún er á tilboðsverði til 15. ágúst á 15.992 krónur. Á vefsíðu Heimkaupa er taskan á tilboði til 20. ágúst á 16.122 krónur. Í báðum tilfellum kostaði taskan áður 19.990 krónur.

Taskan reyndist umtalsvert dýrari í Hagkaupi þar sem hún er á 20.189 krónur eða tíu krónum ódýrari en í verslun Pennans/Eymundsson þar sem hún kostar 20.199 kr. Munurinn á lægsta verðinu og því hæsta er því rúm 26 prósent.

Á heimasíðu framleiðandans, Jeva.dk, kostar sama taska 899 krónur danskar eða 14.932 krónur. Með fyrirvara um að við þá upphæð kunni að bætast sendingarkostnaður og annað þá er munurinn á danska verðinu og hæsta íslenska verðinu ríflega 35 prósent.

Athugun Fréttablaðsins er ekki tæmandi og er vakin athygli á því að hægt er að kaupa notaðar Jevatöskur í ágætu ástandi á Bland.is og öðrum sölusíðum á netinu fyrir brot af því sem þær kosta nýjar.

mikael@frettabladid.is

Verðkönnun á Jevaskólatösku

Verslun	Verð
A4	15.992 kr.*
Heimkaup	16.122 kr.*
Hagkaup	20.189 kr.
Penninn/Eymundsson	20.199 kr.
Jeva.dk	14.932 kr.

* Tímabundið tilboðsverð. Verð áður: 19.990 kr.

» Það munar 35 prósentum á hæsta verði töskunnar hér og hjá framleiðanda í Danmörku.

DISCOVERY SPORT SE+

FÁGAÐUR SPORTJEPPI Á EINSTÖKU VERÐI

landrover.is

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

ENNEMM / SÍA / NM89337

LAND ROVER DISCOVERY SPORT SE+
VERÐ: 7.390.000 kr.

Búnaður SE+ útgáfu: 18" álfelgur, 9 þrepa sjálfskipting, stillanlegt Terrain Response drifkerfi, leður-/tausæti, leiðsögukerfi, upphitað stýrishjól, sæti og framrúða, rafdrifin framsæti, þokuljós, bakkmyndavél, armpúðar á milli framsæta og dráttarkrókur.

LAND ROVER
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

Áhyggjur af deilunni við Sádi-Arabíu

„Stórundarleg“ deila Kanadamanna og Sádi-Araba veldur verðandi pílagrímum áhyggjum. Deilan hófst út af tísti. Kanadamenn gagnrýndu handtöku baráttukonu og í kjölfarið var sendiherra þeirra sendur úr landi og öll milliríkjaviðskipti voru sett á ís.

KANADA Múslimar í Kanada hafa talsverðar áhyggjur af deilu Kanadastjórnar við Sádi-Arabíu. Þjóðarráð kanadískra múslima (NCCM) sagði í gær að erfitt gæti orðið fyrir kanadíska múslima að fara í pílagrímsförina hadsjí til sádiarabísku borgarinnar Mekku vegna deilunnar. Kanadíski miðillinn Star greindi frá þessu.

Ástæðan er sú að Saudia, ríkisflugfélag Sádi-Arabíu, hefur aflýst öllum ferðum á milli Kanada og Sádi-Arabíu í næstu viku. Því ættu pílagrímar að hafa samband við flugfélög sín og reyna að breyta heimferðaráformum sínum, að því er NCCM sagði frá. Á sunnudaginn hefst hadsjí en förinni lýkur svo föstudaginn 24. ágúst. Pílagrímsförin er ein af meginstoðum íslamstrúar.

Deila Kanadamanna við konungsríkið á Arabíuskaga hefur verið kölluð stórundarleg. Hún hófst með tísti kanadíska utanríkisráðuneytisins þann 3. ágúst þar sem handtaka Samar Badawi og annarra kvenréttindaaktívista var harðlega gagnrýnd. Sendiráð Kanada í Sádi-Arabíu þýddi tístið á arabísku og birti. Kanadamenn hefur væntanlega ekki órað fyrir þeim viðbrögðum sem fylgdu í kjölfarið.

Gríðarlega margir fara í pílagrímsför til Mekku ár hvert. Hér má sjá mannmergð á Arafat-fjalli suðaustur af Mekku sem kom þar saman í fyrra á Arafat-degi, hápunkti hadsjí. Á fjallinu er Múhameð spámaður sagður hafa prédikað í síðasta sinn. NORDICPHOTOS/AFP

Samdægurs sögðu Sádi-Arabar að Kanadamenn væru að fara með fleipur og kröfðust leiðréttingar. Að auki var öllum sádiarabískum sjúklingum í Kanada gert að færa sig á sjúkrahús annars staðar, innflutningur á kanadísku hveiti og byggi var bannaður, ríkissjóðir seldu eignir í Kanada, sendiherrann var kallaður heim og sá kanadíski sendur úr landi, flugferðum til Kanada var aflýst og öll milliríkjaviðskipti sett á ís svo fátt eitt sé nefnt.

Sádiarabískir fjölmiðlar og ofgnótt sádiarabískra notenda Twitter hafa svo háð upplýsingastríð. Fréttastöðin Al Arabiya hefur gagnrýnt „pólitískar handtökur“ manna á borð við Ernst Zundel, sem afneitar því að helför gyðinga hafi átt sér stað og var dæmdur fyrir dreifingu falsfrétta sem sköðuðu almannahag, og Jordan Peterson sálfræðing sem talar gegn pólitískum rétttrúnaði. Sá síðarnefndi hefur reyndar ekki verið handtekinn.

Þá hafa Sádi-Arabar jafnframt gagnrýnt það hversu margir gista kanadísk fangelsi og kallað Kanadamenn verstu kvennakúgara heims, þótt sádiarabískar konur hafi fengið kosningarétt hundrað árum á eftir kanadískum og að vitnisburður þeirra fyrir dómi vegi helming á móti vitnisburði karlmanna svo fátt eitt sé nefnt. Á Twitter hafa stuðningsmenn Mohammeds bin Salman, krónprins og raunverulegs þjóðarleiðtoga, meðal annars lýst því yfir að þeir séu eindregnir stuðningsmenn sjálfstæðishreyfingar Quebec.

Justin Trudeau forsætisráðherra hefur ekki gefið eftir, þrátt fyrir þennan mikla og óvænta þrýsting, og neitar að biðjast afsökunar. Hann hefur ekki notið stuðnings hefðbundinna bandamanna í deilunni. Donald Trump Bandaríkjaforseti hefur ekki talað um deiluna og það hafa yfirvöld á Bretlandi ekki heldur gert.

thorgnyr@frettabladid.is

Mohammed bin Salman krónprins.

Umbótasinni eða ekki

Mohammed bin Salman krónprins er raunverulegur leiðtogi sádiarabíska ríkisins. Undanfarin ár hefur hann eytt milljörðum í að skapa sér ímynd sem frjálslyndur umbótamaður. Í deilunni við Kanada þykir önnur hlið krónprinsins birtast. Nú beitir krónprinsinn öllum diplómatískum ráðum til að ná sér niðri á ríki sem gagnrýndi handtökur femínískra aktívista.

Iyad el-Baghdadi, forstöðumaður Kawaakibi Center í Ósló, samtaka sem berjast fyrir frjálslyndi á Arabíuskaga, sagði í viðtali við CBC í gær að prinsinn væri úlfur í sauðargæru. Hann væri til að mynda að reyna að drepa niður sádiarabísku femínismahreyfinguna.

Nesrine Malik, pistlahöfundur á Guardian, tók í sama streng. Í grein sinni sagði hún Salman nýjasta dæmið um það sem hún kallar „eyðimerkurrósaheilkennið“. Það er að segja það þegar leiðtogi í Mið-Austurlöndum virðist frjálslyndur en er „illskeyttur inn við beinið“.

Salman er, að sögn Malik, hörundsár og hafa öll verkefni hans mistekist. Nefndi Malik til að mynda inngrip Sádi-Araba í Jemen sem hefur kostað fjölda óbreyttra borgara lífið og svert orðspor konungsríkisins.

Ali Shihabi, stofnandi bandarísku hugveitunnar Arabia Foundation, sem sögð er nátengd stjórnvöldum í Sádi-Arabíu, var ekki á sama máli í grein sem New York Times birti í gær. Shibabi sagði Salman nú reyna að ná fram umbótum í Sádi-Arabíu og að Vesturlönd ættu ekki að grafa undan því starfi. Að sögn Shihabi er Salman nú að reyna að festa sig í sessi. Shibabi vitnar í arabíska hugtakið hayba, sem haft er um þá virðingu sem þjóðarleiðtogi verður að njóta. Salman geti því ekki leyft Kanadamönnum að messa yfir sér, sérstaklega ekki á arabísku eins og sendiráðið gerði. Ef hann brygðist ekki við myndi vinna hans að umbótum vera til einskis.

Djakarta sekkur í hafið á methraða

INDÓNESÍA Djakarta, höfuðborg Indónesíu, sekkur svo hratt að stórir hlutar borgarinnar gætu verið á kafi árið 2050. Norðurhluti borgarinnar hefur sokkið um 2,5 metra á síðustu tíu árum og þótt aðrir borgarhlutar sökkvi hægar sökkva þeir þó. Ítarlega var fjallað um hættuna sem steðjar að þessari tíu milljóna manna borg á BBC í gær.

Breski miðillinn ræddi við ýmsa íbúa borgarinnar. Einn þeirra, Fortuna Sophia, sagði til að mynda frá því að þótt ekki hafi flætt inn í hús hennar mynduðust sprungur í veggjunum í gríð og erg vegna þess að landið sekkur.

Borgin liggur að sjó, er byggð á mýri og heilar þrettán ár renna í gegnum hana. Því eru flóð afar tíð og hefur tíðnin aukist eftir því sem borgin sekkur. Hækkandi sjávarborð, ein afleiðinga loftslagsbreytinga, útskýrir þó vandann aðeins að hluta.

Flóð eru tíð í Djakarta og verða enn tíðari í framtíðinni. NORDICPHOTOS/AFP

Samkvæmt BBC er stór sökudólgur sá að íbúar Djakarta dæla upp grunnvatni undan borginni í gríð og erg. Yfirvöld geta ekki svalað nema fjörutíu prósentum af vatnsþörf borgarbúa. Því er hverjum sem er heimilt að dæla upp grunnvatni, fái viðkomandi leyfi til þess.

Borgarbúar hafa stokkið á tækifærið og dælt upp gríðarlegu magni. En stærsta vandamálið er ef til vill fólgið í því að stór hluti borgarinnar dælir upp grunnvatni án leyfis. Og þegar grunnvatninu er dælt upp lækkar landið fyrir ofan.

Borgaryfirvöld reisa nú múr við strönd Djakartaflóa og á strandlengjum sautján manngerðra eyja til að reyna að koma í veg fyrir að borgin sökkvi í hafið. Áætlað er að verkefnið komi til með að kosta meira en fjórar billjónir króna. **– þea**

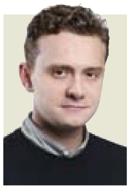
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 8
Sími 515 7040

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

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Illgresi



Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Óvissan er órjúfanlegur þáttur í öllu vísindastarfi. Vísindamaður sem segir sínar niðurstöður hinn heilaga sannleik og að þær staðfesti eitthvað, sama hvað, með óyggjandi hætti er lítið betri en sölumenn snákaolíu. Með öðrum orðum; það er enginn sannleikur í vísindunum. Aðeins kenningar eða ályktanir, dregnar af traustum rannsóknum og tilraunum sem byggja á rökstuddri tilgátu um rannsakanlegt viðfangsefni.

Kviðdómur í San Francisco fékk á dögunum það ömurlega verkefni að komast að þessum umdeilda sannleika þegar hann tók afstöðu til þess hvort efnið glýfosfat, sem er virka efnið í gróður- og illgresiseyðinum Roundup sem efnaframleiðslurisinn Monsanto framleiðir, hafi valdið eitilfrumukrabbameini hjá garðyrkjumanni í borginni. Niðurstaða kviðdómsins var á þá leið að glýfosafat hafi sannarlega valdið krabbameininu. Hinn dauðvona Dewayne Johnson fær 30 milljarða króna í skaðabætur. Frá því að niðurstaða kviðdómsins var kunngerð hafa margir fjölmiðlar gengið svo langt að fullyrða að tengsl glýfosfats og krabbameins séu nú loks staðfest.

Vísindin eru ekki undirorpin almenningsáliti. Vísindin eiga að vera hafin yfir opinbera umræðu, enda nálgumst við hana oft á forsendum okkar frumstæðustu hvata, eins og ótta, ástar og haturs. Það að fela kviðdómi að skera úr um vísindaleg álitamál er í besta falli vafasamt og í versta falli háskalegt fyrir það hvernig við hugsum um og hagnýtum vísindi.

Það er ekkert sem bendir til þess að glýfosfat valdi krabbameini. Langtíma rannsókn á áhrifum illgresiseyða á 90 þúsund bandaríska bændur hefur í aldarfjórðung ekki sýnt fram á nein skaðleg áhrif. Sameiginleg skýrsla Matvæla- og landbúnaðarstofnunar Sameinuðu þjóðanna og Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar komst að þeirri niðurstöðu að engar vísbendingar væru um aukna áhættu á krabbameini sökum glýfosfats hjá bændum og neytendum. Efnastofnun Evrópu komst síðan að því á síðasta ári að ekki væri hægt að flokka efnið sem krabbameinsvaldandi.

Monsanto mun áfrýja niðurstöðunni, en um leið blasir við holskefla af málshöfðunum gegn fyrirtækinu. Niðurstaðan í San Francisco snertir jafnframt önnur fyrirtæki, enda á Monsanto ekki einkarétt á notkun efnisins. Krafan um að efnið verði bannað með öllu er jafnframt orðin háværari. Fari svo þurfum við að horfast í augu við minni uppskeru og hærra matarverð. Bændur munu annaðhvort þurfa að nota illgresiseyða sem eru mun skaðlegri heilsu manna og umhverfinu eða taka upp eldri aðferðir við að fjarlægja gróður og illgresi.

Það er rökvilla að fjalla um vísindin sem kennivald. Vísindamenn eru ekki óskeikulir. Sagan er yfirfull af vísindamönnum sem skjátlaðist. Við höfum verið svo lánsöm að saga vísindanna, þó skrykkjótt sé, er vörðuð af framförum sem haldast í hendur við hina vísindalegu aðferð, en ekki niðurstöðu kviðdóms eða almannaálits.

Það er ekkert sem bendir til þess að glýfosfat valdi krabbameini.

GARÐS APÓTEK
- í yfir 60 ár
Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
Pantaðu tiltekt á appotek.is
eða í síma 568 0990
Garðs Apótek - í leiðinni
Fáðu lyfin send heim með póstinum
Pantaðu sendingu á appotek.is
Garðs Apótek - um land allt
Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

Halldór

Frá degi til dags

Vítaverður Víkverji

Víkverji er merkilega lífseigur kleyfhugi með þau forréttindi að hafa áratugum saman fengið að láta hringlið í tómum höfðum sínum bergmála á síðum Morgunblaðsins. Hingað til hefur hann helst vandað sig við að vera óspennandi og krúttlega púkó en Moggi gærdagsins bendir til þess að hann hafi óvænt verið settur á staksteinslöngvuna sem dregin er fram reglulega til þess að æra alla sem venjulega hvorki kaupa né lesa blaðið. Líklega á þessi Víkverji vísa stöðuhækkun þar sem honum tókst með ótrúlegum samanburðarfræðum að gera varnaðarorð vegna gróðurhúsaáhrifa og ógnina sem fylgdi AIDS á sínum tíma að einhvers konar trumpískum gerviótta.

Einn á vaktinni?

Enginn skortur er á reiðu fólki sem vill skella ruglukolli þessa Víkverja í gapastokk samfélagsmiðlanna. Snúið samt þar sem óljóst er hvaða bullukollur hins marghöfða Víkverja straukа lyklaborðið að þessu sinni. Hverfandi líkur eru á því að Víkverjinn gefi sig fram þar sem nafnleysingjum líður best í sínu skjóli. Ritstjórnin getur þó reynt að útskýra hvers vegna króníski smáborgarinn var settur í grjótkastið. Getur verið að skopteiknari blaðsins, Reykjavíkurbréfritari og staksteinslöngvarinn séu allir í sumarfríi á sama tíma?

thorarinn@frettabladid.is

Endurbætur á vegakerfinu aldrei meiri en nú

Sigurður Ingi Jóhannsson
samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra

Vegakerfi okkar samfélags er yfir 12 þúsund kílómetrar að lengd. Umferð hefur stóraukist, ekki síst vegna komu ferðamanna sem flestir fara út á vegina yfir sumarið. Árið 2010 kom hingað um hálf milljón ferðamanna, sjö árum seinna voru þeir 2,2 milljónir. Á síðustu tíu árum hefur umferðin aukist um 30% á hringveginum. Á sama tíma hefur vegakerfið liðið fyrir stórfelldan niðurskurð fjármuna. Það er því víða laskað og þörf á viðhaldi og þjónustu afar aðkallandi.

Auknir fjármunir

Viðhald á vegakerfinu hefur aldrei verið meira en nú. Umferðaröryggi verður að tryggja sem best og hefur auknu fjármagni verið veitt til ýmissa úrbóta til að flýta vegabótum. Fjármagn til viðhalds og lagfæringa á vegum var 5,5 milljarðar 2016 og í ár er það 12 milljarðar. Auknir fjármunir hafa verið settir í vegaþjónustu og viðhald víðsvegar um landið. Fyrr í sumar var fjórum milljörðum bætt við gildandi áætlun þessa árs til að verja vegakerfið fyrir frekari skemmdum í kjölfar stóraukins umferðarþunga. Þá er í fjármálaáætlun gert ráð fyrir sérstöku 5,5 milljarða árlegu framlagi sem bætist við til næstu þriggja ára. Í heildina er gert ráð fyrir að 160 milljörðum verði varið í viðhald og framkvæmdir í vegakerfinu á næstu 5 árum (2019-2023). Við forgangsröðun fjármuna verður litið til ólíkrar stöðu svæða, ferðaþjónustu og öryggissjónarmiða. Slík vinna stendur nú sem hæst og mun birtast í samgönguáætlun sem verður lögð fram á Alþingi nú í haust.

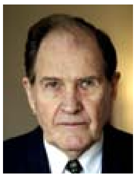
Aukinn kostnaður

Aukinni umferð fylgir aukinn kostnaður. Á síðustu árum hafa framlög til vegakerfisins verið í öfugu hlutfalli við fjölda notenda og ekna kílómetra á vegum. Afleiðing þess er að ýmsar brýnar framkvæmdir til að auka umferðaröryggi, hafa setið á hakanum. Hægt yrði að tvöfalda þá upphæð sem rynni til vegakerfisins með sérstöku notendagjaldi af einstökum mannvirkjum, s.s. brúm og göngum. Það er ein þeirra leiða sem eru í skoðun til að tryggja aukið fjármagn í vegakerfið til framtíðar – til hagsbóta fyrir okkur öll.

Auknir fjármunir hafa verið settir í vegaþjónustu og viðhald víðsvegar um landið.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson 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

Stöðugt brotið á mannréttindum aldraðra!



Björgvin Guðmundsson
viðskiptafræðingur

Ísland er aðili að mörgum mikilvægum alþjóðlegum mannréttindasáttmálum. Mikilvægastur þeirra er mannréttindayfirlýsing Sameinuðu þjóðanna. Í þessum sáttmálum kemur skýrt fram, að aldraðir og öryrkjar og sjúkir eiga rétt á stuðningi ríkisins. Óheimilt er að færa kjör aldraðra og öryrkja til baka vegna fjárhagserfiðleika ríkisins nema áður sé kannað hvort unnt sé að fara aðrar leiðir í fjáröflun. Ríkisstjórn Samfylkingar og Vinstri grænna kannaði ekki aðrar leiðir til fjáröflunar áður en hún ákvað að skerða kjör aldraðra og öryrkja 1. júlí 2009. Þess vegna var það mannréttindabrot að fara þá leið sem farin var. Og fram kom skömmu síðar að þessi kjaraskerðing var óþörf. Í ljós kom að fjármagnstekjur lífeyrisþega reyndust mun meiri en áætlað hafði verið og skerðing tryggingabóta TR af þeim sökum var 4 milljörðum meiri en ríkisstjórnin hafði reiknað með þetta ár. En það var nálægt þeirri upphæð og nam kjaraskerðingu aldraðra í fyrsta áfanga ráðstafana ríkisstjórnarinnar 1. júlí 2009. Sú kjaraskerðing reyndist því óþörf og brot á mannréttindum. Að vísu hlífði ríkisstjórnin lægst launuðu lífeyrisþegunum við kjaraskerðingu.Þeir sem höfðu eingöngu lífeyri frá almannatryggingum sættu ekki kjaraskerðingu. En grunnlífeyrir var felldur niður og frítekjumark vegna atvinnutekna skert verulega. Grunnlífeyrir hafði verið heilagur og þess vegna var afnám hans mikil árás á aldraða og öryrkja.

Félag eldri borgara í Reykjavík mótmælti harðlega þessari kjaraskerðingu eldri borgara og benti á að hún væri mannréttindabrot. Sérstaklega mótmælti félagið niðurlagningu grunnlífeyris. Ég var þá formaður kjaranefndar félagsins og nefndin ákvað að ganga á fund formanna allra þingflokka alþingis, formanns velferðarnefndar og menntamálaráðherra, sem þá var Katrín Jakobsdóttir. Ætlunin var að reyna að fá þingið til þess að skerast í leikinn og hnekkja kjaraskerðingunni. Og tala átti við einn ráðherra, valdamann frá vinstri grænum. Ég fór á alla þessa fundi við þriðja eða fjórða mann.Kröfur okkar voru þær að kjaraskerðingin yrði afturkölluð og kjör aldraðra og öryrkja bætt, a.m.k til jafns við launahækkanir verkafólks. Fundurinn með Katrínu Jakobsdóttur menntamálaráðherra varð árangurslaus. Hún hafði ekki meiri skilning á kjörum aldraðra og öryrkja þá en nú og vildi ekkert gera til þess að bæta kjör þeirra.Sama var uppi á teningnum þegar við töluðum við Sigríði Ingibjörgu Ingadóttur, formann velferðarnefndar þingsins. Hún vildi ekkert gera. Sá sem var jákvæðastur var Margrét Tryggvadóttir, þingmaður frá Borgaraflokknum. Hún ákvað að flytja frumvarp um að afturkalla kjaraskerðingu aldraðra og öryrkja. Ólöf heitin Nordal, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, reyndist einnig mjög jákvæð. Hún flutti frumvarp um takmarkaða afturköllun kjaraskerðingarinnar. Í stuttu máli má segja að undirtektir þingflokka stjórnarandstöðunnar hafi verið góðar en undirtektir þingflokka ríkisstjórnarinnar neikvæðar. Gunnar Bragi Sveinsson var formaður þingflokks Framsóknar.Hann tók erindi okkar mjög vel og sýndi áhuga á því að kjör aldraðra og öryrkja yrðu bætt. Formaður þingflokks Sjálfstæðisflokksins var Illugi Gunnarsson. Hann var einnig jákvæður og bauð mér að koma á fund þingflokks Sjálfstæðisflokksins þar sem ég flutti ræðu um málið yfir þingflokknum. Árangur þessara fundarhalda var sá, að bæði Framsóknarflokkur og Sjálfstæðisflokkur tóku upp í kosningastefnuskrár sínar 2013 ákvæði um kjarabætur til handa öldruðum og öryrkjum. Voru þar róttækust ákvæði um að hækka ætti lífeyri aldraðra og öryrkja vegna kjaraskerðingar krepputímans, þ.e. leiðrétta lífeyrinn vegna kjaragliðnunar tímabilsins 2009-2013. Þetta lofuðu flokkarnir að framkvæma strax eftir kosningar, ef þeir næðu völdum. Flokkarnir náðu völdum en sviku loforðin að mestu leyti. Kjaragliðnunin var ekki leiðrétt.Grunnlífeyrir var endurreistur en afnuminn fljótlega á ný af sömu flokkum. Frítekjumark vegna atvinnutekna var leiðrétt að hluta til. Mjög tilfinnanlegt er hins vegar fyrir aldraða og öryrkja að lífeyrir hefur ekki verið leiðréttur vegna kjaragliðnunar krepputímans. Í stað þess að leiðrétta kjaragliðnunina hefur nýrri kjaragliðnun verið bætt við!

Það hefur gerst hvað eftir annað, að lífeyrir hækkar ekki eða mun minna en laun. Það er níðst á öldruðum.

Árið 2015 urðu miklar hræringar í launamálum. Flestir kjarasamningar voru þá endurnýjaðir og verkalýðshreyfingin setti fram kröfur um verulegar launahækkanir. Í maí 2015 voru samþykktir nýir kjarasamningar hjá verkafólki. Samið var um að lágmarkslaun skyldu hækka um 14,5% strax og laun hækka í 300 þúsund á mánuði á þremur árum og ná því marki um áramótin 2017/2018. Mörg önnur verkalýðsfélög gerðu háa samninga. Læknar sömdu um 25-40 % launahækkun. Framhaldsskólakennarar fengu 44% hækkun á þremur árum og þannig má áfram telja. En aldraðir og öryrkjar fengu enga hækkun um leið og lágmarkslaun hækkuðu um 14,5%. Lífeyrir hækkaði um þrjú prósent í janúar 2015 en frekari hækkun varð ekki á lífeyri allt árið þrátt fyrir allar þessar miklu hækkanir sem urðu á árinu. Þó stendur í lögum að lífeyrir eigi að hækka í samræmi við launaþróun eða hækkun verðlagsvísitölu. Við það var ekki staðið. Það hefur gerst hvað eftir annað, að lífeyrir hækkar ekki eða mun minna en laun.

Það er níðst á öldruðum.

Blikar skutust á toppinn

Blikar unnu 3-2 sigur á Víkingi í bráðfjörugum leik í Víkinni í Pepsi-deild karla í gær. Viktor Örn Margeirsson var hetja Blika en eftir að hafa gert mistök í fyrsta marki heimamanna skoraði Viktor Örn fyrstu tvö mörk sín í meistaraflokki og reyndist það síðara sigurmarkið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Nýjast

Pepsi-deild karla

Víkingur R. - Breiðablik 2-3
1-0 Geoffrey Castillion (30.), 1-1 Viktor Örn Margeirsson (38.), 1-2 Willum Þór Willumsson (40.), 1-3 Viktor Örn (55.), 2-3 Nikolaj Hansen (63.)

Valur - Grindavík 4-0
1-0 Patrick Pedersen (16.), 2-0 Patrick (34.), 3-0 Pedersen (66.), 4-0 Kristinn Ingi Halldórsson (91.).

Efri		Neðri	
Breiðablik	34	KA	22
Valur	32	ÍBV	19
Stjarnan	31	Víkingur R.	18
KR	24	Fjölnir	15
FH	23	Fylkir	15
Grindavík	23	Keflavík	4

Forkeppni Meistaradeildarinnar

Þór/KA - Ajax 0-0

Inkasso-deild karla

Víkingur Ó. - Selfoss 1-1
1-0 Ignacio Heras Anglada (32.), 1-1 Emil Dokara, sjálfsmark (74.).

Tíu stiga sigur gegn Búlgaríu

KÖRFUBOLTI Íslenska landsliðið í körfubolta skipað piltum undir sextán ára aldri vann tíu stiga sigur á Búlgaríu 79-69 í B-deild Evrópumótsins í Sarajevó í Bosníu í gær.

Eru þeir því með örlögin í eigin höndum fyrir lokaumferð riðlakeppninnar í dag þegar þeir mæta Kýpur. Efstu tvö lið riðilsins komast í 8-liða úrslitin og fer íslenska liðið áfram með sigri gegn Kýpur.

Eftir að staðan var jöfn í hálfleik voru íslensku strákarnir sterkari aðilinn í seinni hálfleik og unnu annan leik sinn í röð.

Marinó Pálmason var stigahæstur í íslenska liðinu með 21 stig en Ástþór Svalason bætti við fjórtán stigum. **– kpt**

Már bætti eigið Íslandsmet

SUND Evrópumeistaramót fatlaðra í sundi hófst í Dublin í gær þar sem Már Gunnarsson, ÍBR, bætti eigið Íslandsmet er hann kom í mark í 5. sæti á 4:52,04 í 400 metra skriðsundi í flokki S12, blindra og sjónskertra.

Bætti hann með því fyrra Íslandsmet sitt, 4:59.56, um rúmar sjö sekúndur. Iaroslav Denysenko frá Úkraínu vann nokkuð öruggan sigur á 4:08,00.

Róbert Ísak Jónsson úr Firði var nálægt því að bæta eigið Íslandsmet í 100 metra bringusundi í flokki SB14. Kom hann í mark á 1:11,31 í 7. sæti en Íslandsmet hans er 1:10,10. Kom hinn breski Scott Quin fyrstur í mark á 1:07,21.

Í flokki S8 kom Hjörtur Már Ingvarsson, Firði, í mark í áttunda sæti í úrslitasundinu í 200 metra skriðsundi. Synti hann á 3:16,05 sem var sami tími og hann náði í undanrásunum fyrr um daginn. Ítalinn Francesco Bocciardo sigraði í flokknum og bætti um leið heimsmetið í flokknum í gær þegar hann kom í mark á 2:23,65.

Thelma Björg Björnsdóttir, ÍFR, komst ekki í úrslitin í 50 metra skriðsundi í gær. Varð hún í 9. sæti á 39,65 sekúndum sem er 21 sekúndubroti frá Íslandsmeti hennar. **– kpt**

Þessir leikir tóku á andlega

Þór/KA komst áfram í 32-liða úrslit Meistaradeildar Evrópu í gær eftir jafntefli gegn Ajax. Þær fengu reglulega upplýsingar úr stúkunni um stöðu mála.

FÓTBOLTI Þór/KA komst í 32-liða úrslit Meistaradeildar Evrópu í gær eftir markalaust jafntefli gegn Ajax í lokaleik Akureyringa í undankeppninni. Er þetta í annað sinn í sögu félagsins sem norðankonur komast í útsláttarkeppnina. Fóru þær upp úr riðli sínum með sjö stig úr þremur leikjum þrátt fyrir að lenda í öðru sæti sem eitt af tveimur stigahæstu liðunum í öðru sæti.

Örlögin voru í höndum norðankvenna fyrir leikinn sem voru öruggar áfram með sigri en líklegt var að jafntefli myndi duga. Andstæðingurinn, Ajax frá Hollandi var að sögn Söndru Maríu Jessen, fyrirliða Þórs/KA, gríðarlega sterkur og innihélt fjölmargar landsliðskonur.

„Ajax er með gífurlega sterkt lið, margar landsliðskonur frá Hollandi og eina frá Danmörku. Við getum verið stoltar af þessum úrslitum og að hafa haldið hreinu allan riðilinn og við komum fullar sjálfstrausts aftur í Pepsi-deildina,“ sagði Sandra og bætti við:

„Þessir leikir tóku á andlegu hliðina, það voru margar sem höfðu ekki leikið Evrópuleiki og við þurftum að vera agaðar og reiða okkur á að liðsandinn myndi nýtast okkur. Við gerðum vel að stíga upp og það var ekki að sjá að þetta væru fyrstu leikirnir hjá mörgum í Meistaradeildinni.“

Akureyringar urðu fyrir áfalli þegar þær misstu Ariana Calderon af velli á 78. mínútu með rautt spjald.

„Þetta var varla brot að mínu mati, hún rekst í hana og fær dæmda á sig aukaspyrnu en dómarinn var búinn að vara hana við að hún væri á síðasta séns. Þrátt fyrir að vera manni færri á lokakaflanum héldum við áfram að sækja í leit að sigurmarkinu,“ sagði Sandra og hélt áfram:

„Það var svakaleg spenna undir lokin, ég var með hnút í maganum síðustu mínúturnar en stuðningsmenn Þórs/KA í stúkunni voru duglegir að láta okkur vita. Við ætluðum að klára þetta með sigri í dag en jafnteflið dugði til og þá var gott að fá þessar upplýsingar úr stúkunni.“

kristinnpall@frettabladid.is

Sandra María bar fyrirliðabandið hjá Þór/KA í Norður-Írlandi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SUMARÚTSALA
Múrbúðarinnar

SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLUNNAR!

Öflugt og ódýrt

30% AFSLÁTTUR

Kaliber Red gasgrill
4 brennara (12KW) + hliðarhella (2.5KW). Grillflötur 41x56cm
31.430
Verð áður ~~44.990~~

25% AFSLÁTTUR

Kaliber Black gasgrill
3x3kw brennarar (9KW). Grillflötur 41x56cm
17.993
Verð áður ~~23.990~~

20% AFSLÁTTUR

Made by Lavor

Verð áður ~~26.490~~
21.192
Lavor Space 180 háþrýstidæla
2500w, 180 bör (275 m/túrbóstút) 510 L/klst
Pallahreinsir, hringbursti, felgubursti og aukaspíssar fylgja.

20% AFSLÁTTUR

Verð áður ~~12.490~~
9.992
Lavor One Plus 130 háþrýstidæla
1800w, 130 bör

...rúfvél 12V

Fjölnotatæki 300W

25% AFSLÁTTUR

Deka þakmálning 9 l. (Stofn ...
9.743
Verð áður ~~12.990~~

...viðarvörn
1 líter, A stofn
1.343
Verð áður ~~1.790~~

30% AFSLÁTTUR

Vegghengdur vaskur, 1mm stál, einnig fáanlegur í borð (Gua-543-1)
9.093 Verð áður ~~12.990~~

20% AFSLÁTTUR

Deka Projekt 10 innimálning, 10 lítrar (stofn A)
5.112
Verð áður ~~6.390~~

20% AFSLÁTTUR

Landora tréolía Col-51903 3 l.
1.584
Verð áður ~~1.980~~

Hagmans 2 þátta Vatnsþ / epoxy 4kg
7.992
Verð áður ~~9.990~~

20% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

Steypugljái á stéttina – þessi sem endist

20% AFSLÁTTUR

Arakit 4hillur 150x75x30 40kg
2.792
Verð áður ~~3.490~~

MIKIÐ ÚRVAL AF PARKETI OG FLÍSUM MEÐ 20-30% AFSLÆTTI

Öll málning og viðarvörn 20-25% afsláttur

15% AFSLÁTTUR

Hjólbörur
80L 3.392 Verð áður ~~3.990~~
90L 6.367 Verð áður ~~7.490~~

MARGAR GERÐIR AF HJÓLBÖRUM

15% AFSLÁTTUR

Bio Kleen **Pallahreinsir**
1 líter
761 Verð áður 1 L ~~895~~
5L ~~2.990~~ kr. nú kr. 2.542

Flísar
Mósaíkflísar verð frá 950 kr/m²
Gólf- og veggflísar verð frá 950 kr./m²

Harðparket
8mm verð frá 973 kr/m² (AC4)
12mm verð frá 1.832 kr/m² (AC5)
Wineo Vínilparket
Verð frá 4.391 kr/m²

Þýsk gæði CERAVID

3/6 lítra hnappur

CERAVID SETT
WC - kassi, hnappur og hæglokandi seta.
Þýsk gæðavara
28.418
Verð áður ~~37.890~~

25% AFSLÁTTUR

1 lít6
1.692
Verð áður ~~1.990~~

15% AFSLÁTTUR

DEKA SÍLAN vatnsfæla 5 lítrar
7.472
Verð áður ~~8.790~~

Leca blómapottamöl 10 l.
842
Verð áður ~~990~~

15% AFSLÁTTUR

Gróðurmold 20 l.
448
Verð áður ~~560~~

20% AFSLÁTTUR

Mikið úrval

Portúgalskir leirpottar

35% AFSLÁTTUR

Fyrirvari um prentvillur. Tilboð gilda til 18/8 meðan birgðir endast.

Reykjavík	Klettháls 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Netgíró Betri leið til að versla

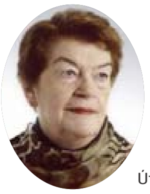
MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

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

Bogi Ragnarsson
frá Laufási, Djúpavogi,

lést miðvikudaginn 8. ágúst.
Útförin fer fram frá Djúpavogskirkju laugardaginn 18. ágúst klukkan 13.00.

Erla Jóhannsdóttir
Svandís Guðný Bogadóttir **Reynir Arnarson**
Ragnar Jóhann Bogason **Svava Skúladóttir**
Ágúst Bogason **Bríet Birgisdóttir**
Ómar Bogason **Margrét Urður Snorradóttir**
Gísli Borgþór Bogason
Gunnlaugur Bogason **Kolbrún Eiríksdóttir**
Hafdís Erla Bogadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðlaug Ólafsdóttir

andaðist á hjúkrunarheimilinu Skjóli 4. ágúst sl.
Útförin verður gerð frá Digraneskirkju föstudaginn 17. ágúst kl. 13.00.

Ólafur Hákonarson **Elísabet Jakobsdóttir**
Hrefna Hákonardóttir
Hákon Hákonarson **Þorbjörg Böðvarsdóttir**
Halldóra Sigurþórsdóttir **Sigurbjörn Guðmundsson**
Sigurður Sigurþórsson **Olga Pétursdóttir**
Guðný Sigurþórsdóttir **Erlingur Þórsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Sigurður Þórhallsson
Laugarnesvegi 89,

lést að Hrafnistu í Reykjavík að kvöldi fimmtudagsins 2. ágúst sl.
Útför fer fram frá Áskirkju fimmtudaginn 16. ágúst nk. kl. 15.00.

Sigríður Benediktsdóttir
Helga Sigurðardóttir **Viðar Aðalsteinsson**
Þórey Viðarsdóttir
Helga Sóley Viðarsdóttir **Kristján Már Gunnarsson**
Rósa Sigurðardóttir
Torfi S. Gíslason **Arna Lind Kristinsdóttir**
Gísli Berg Torfason

Elskuleg sambýliskona, móðir, tengdamóðir, systir, amma og langamma,

Margrét Björney Guðvinsdóttir
Hólavegi 22, Sauðárkróki,

lést á Sjúkrahúsinu á Sauðárkróki föstudaginn 10. ágúst sl.
Jarðarförin fer fram frá Sauðárkrókskirkju föstudaginn 24. ágúst kl. 14.00.

Haukur Björnsson
Óskar Guðvin Björnsson **Erla Kjartansdóttir**
Guðni Ragnar Björnsson **Anna Marie Stefánsdóttir**
Lovísa Birna Björnsdóttir **Vigfús Vigfússon**
Björn Jóhann Björnsson **Edda Traustadóttir**
Stella Guðvinsdóttir
ömmubörn og langömmubörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚFR REYKJAVÍKUR

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

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

Kolféll fyrir lírunni

Íslenskur geisladiskur með lírutónlist verður tekinn upp á næstunni. Inga Björk Ingadóttir músíkmeðferðarfræðingur á heiðurinn af honum, hún semur, leikur og syngur.

Líra er hljóðfæri sem hefur einstakan hljóm og nú ætla ég að gefa út fyrsta íslenska lírudiskinn,“ segir Inga Björk Ingadóttir músíkmeðferðarfræðingur sem skapar tónlist fyrir líru og söngrödd. Hún rekur meðferðarstofuna Hljómu í Hafnarfirði og segir tónlistina ná vel til skjólstæðinga sinna. „Líran nær strax eyrum barna. Fullorðnir tengja líka vel við tónlistina mína, enda er ég að syngja um allt sem tilverunni viðkemur. Ég tel að hún eigi erindi við fólk á öllum aldri og í hvaða aðstæðum sem er. Hún er á vissan hátt róandi en líka taktföst á köflum.“

Líran á rætur að rekja langt aftur fyrir Krists burð að sögn Ingu Bjarkar. „Á fornri fresku sést guðinn Appoló spila á einfalt form af líru, þær voru líka notaðar af trúbadorum sem sögðu sögur, sungu um lífið og spiluðu undir.“

Inga Björk kveðst hafa kynnst lírunni í Berlín í sínu músíkmeðferðarnámi í Berlín. „Ég kolféll fyrir henni,“ segir hún og tekur fram að hljóðfærið sem hún spili á sé nútíma útgáfa sem hafi verið endurhönnuð í Þýskalandi árið 1926 af hljóðfærasmiðum og músíkþerapistum, með meðferðarsjónarmið í huga. „Tónn lírunnar talar svo beint til fólks. Umfaðmandi er orð sem oft er notað um hljóm hennar, enda finna bæði hlustendur og hljóðfæraleikarar fyrir þeim áhrifum. Ég hef spilað á líru fyrir deyjandi fólk og hef vissu fyrir því að heyrnin er með því síðasta sem fer.“

Lírudiskurinn kemur væntanlega út í lok þessa árs, að sögn Ingu Bjarkar. „Ég er með söfnun í gangi á Karolina Fund, þú mátt alveg koma því að, ef það hæfir en þarft þess ekki,“ segir hún og kveðst trúa því að diskurinn verði áhugaverð viðbót við íslenska tónlistarflóru.

gun@frettabladid.is

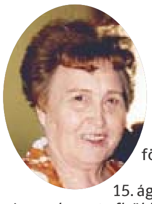
Inga Björk með líruna sína, hljóðfæri sem hún metur mikils. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Systir mín,

Áslaug Ásmundsdóttir
Árskógum 8,

lést á dvalarheimilinu Grund fimmtudaginn 2. ágúst.
Útför hennar verður frá Seljakirkju fimmtudaginn 16. ágúst klukkan 15.

Tryggvi Ásmundsson



Ástkær frænka okkar,

Pálína Jóna Árnadóttir
fóstra,

sem lést á dvalarheimilinu Grund föstudaginn 3. ágúst, verður jarðsungin frá Bústaðakirkju miðvikudaginn 15. ágúst klukkan 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Umhyggju, félag langveikra barna.

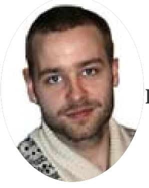
Fyrir hönd aðstandenda,
Árni Stefán Björnsson og Pálína Árnadóttir

Elskulegur bróðir minn,

Berent Th. Sveinsson
Suðurlandsbraut 68b, 108 Reykjavík,
(áður Kirkjubraut 5, 170 Seltjarnarnesi)

sem lést á heimili sínu sunnudaginn 29. júlí, verður jarðsunginn frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 15. ágúst klukkan 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Tryggvi Sveinsson



Elsku pabbi minn, sonur okkar, bróðir og barnabarn,

Einar Kristján Guðmundsson
Tjarnarbóli 14, Seltjarnarnesi,

lést 2. ágúst. Útför hans fer fram frá Seltjarnarneskirkju fimmtudaginn 16. ágúst klukkan 15.00.

Alía Margrét Einarsdóttir
Guðmundur Gunnarsson **Thassanai Thaebthao**
Ingifríður Ragna Skúladóttir **Guðmundur Guðbjartss.**
Guðmundur D. Guðmundsson
Hrafnkell Skúli Guðmundsson
Alexía Ýr Magnúsdóttir
Patrik Birnir Guðmundsson
Aron Máni Guðmundsson
Margrét Dóra Guðmundsdóttir **Moritz W. Sigurðsson**

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Jón Guðnason
Naustabryggju 13,

lést á hjartadeild Landspítalans föstudaginn 10. ágúst.
Útför auglýst síðar.

Kolbrún Hámundardóttir
Guðmundur Arnar Jónsson **Gerða Gunnarsdóttir**
Guðni Jónsson **Anna Katrín Sveinsdóttir**
Ægir Hrafn Jónsson **Sigrún Björk Björnsdóttir**
og barnabörn.

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5407.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 14. ÁGÚST 2018

Álfabikarinn er valdeflandi

Kristrún Friðsemd Sveinsdóttir mannfræðingur hefur síðasta ár starfað fyrir WoMena í Úganda, en samtökin vinna að bættri kyn- og frjósemisheilsu kvenna. Áhersla er lögð á blæðingar sem eru mikið tabú og geta skert mjög frelsi kvenna í landinu. ➜2

Kristrún Friðsemd er komin heim til Íslands þar sem hún á von á barni, en vinnur áfram fyrir WoMena. MYND/STEFÁN

Það getur haft slæm áhrif á heilsu starfsfólks ef það á alltaf að vera til taks til að fylgjast með og svara vinnupóstinum.

heilsa ➜6

MAGNESÍUM VÖKVI FRÁ FLORADIX

Magnesíum er nauðsynlegt líkamanum. Magnesíum hjálpar til við vöðva og taugaslökun.

Bragðgóð steinefnablanda sem inniheldur magnesíum úr lífrænum jurtum.

Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum verslana

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➜

Í Úganda er lítið um kynfræðslu og hvað þá fræðslu um tíðahringinn. Margar stúlkur vita ekki einu sinni hvað er að gerast þegar þær byrja fyrst á blæðingum og það er mikið tabú í kringum málefnið,“ segir Friðsemd sem hefur síðustu ár starfað fyrir WoMena, frjáls félagasamtök sem vinna að bættri kyn- og frjósemisheilsu kvenna, þá sérstaklega hvað varðar blæðingar. „Samtökin voru stofnuð af tveimur dönskum konum sem voru að vinna að rannsókn í Úganda og rákust þá á vandamál sem margar konur standa frammi fyrir þegar þær fara á blæðingar,“ segir Friðsemd en við þekkingarleysið um málefnið bætist sá vandi að dömubindi eru lúxusvara. „Margar bregða því á ýmis ráð eins og að setja gamla fatabúta eða tuskur í nærbuxurnar, eða nota jafnvel bara ekkert. Bæði getur slíkt valdið sýkingum og almennum óþægindum en svo bætist við hræðsla við að það fari að leka á almannafæri og því sitja margar stúlkur heima á þessum tíma mánaðarins og missa úr skóla og vinnu.“ Friðsemd bætir við að fá ráð séu við tíðaverkjum, verkjalyf óaðgengileg og ekki alltaf menningarlega við hæfi. „Allt saman hefur þetta mjög heftandi áhrif á líf stúlkna og kvenna.“

Fræða bæði konur og karla

„WoMena hefur brugðist við þessum vanda með fræðslu fyrir bæði konur og karla, og með því að þrýsta á yfirvöld og aðra hagsmunaaðila til þess að leggja meiri áherslu á málefnið, og svo með því að kynna endurnýtanlegar túrvörur. Við höfum sérstaklega unnið með álfabikarinn sem mögulega lausn fyrir konur í þessum aðstæðum, en álfabikarinn er margnota sílikonbikar sem er settur inn í leggöngin og safnar tíðablóði,“ segir Friðsemd sem er verkefnastjóri yfir fræðsluprógrammi WoMena.

„Fræðslan er stór hluti af flestum verkefnum samtakanna. Verkefnin snúast mestmegnis um að gefa stúlkum eða konum álfabikarinn og/eða endurnýtanleg dömubindi og meðfylgjandi fræðslu um hvernig nota eigi þessar vörur, en einnig almennt um blæðingar, líkamann, hreinlæti og hvernig eigi að takast á við tíðaverki, sem og almenna kynfræðslu,“ lýsir Friðsemd en strákar og karlmenn taka einnig þátt í fræðslunni til að auka skilning þeirra á því sem konur ganga í gegnum og til þess að draga úr því tabúi og skömm sem fylgir oft málefninu.

Framandi álfabikar

Friðsemd segir konur þurfa mikla fræðslu um álfabikarinn áður en þær séu tilbúnar að nota hann. „Hann er mjög framandi fyrir flestum í Úganda en WoMena voru fyrst til þess að kynna hann í landinu. Álfabikarinn er hins vegar mjög hentug lausn þar sem hann er endurnýtanlegur og endist mjög lengi eða í allt að 10 ár, umhverfisvænn, þægilegur í notkun og sparar notkun vatns og sápu miðað við aðra kosti eins og taubindi og klúta sem þarf að þvo reglulega,“ lýsir hún.

Gefandi að sjá árangur

Friðsemd segir starf sitt afar skemmtilegt enda engir tveir dagar eins. „Ég hef fengið að hitta margt fólk með ólíkan bakgrunn og ferðast mikið um landið. Skemmtilegast og mest gefandi finnst mér að taka beinan þátt í fræðslunni, sjá viðbrögð fólks við því sem við erum að ræða þar, heyra sögur kvennanna og upplifanir og svo að koma í eftirfylgni og sjá að við erum virkilega að hjálpa og jafnvel að breyta lífi þeirra til hins betra.“

Friðsemd tók mikinn þátt í verkefni WoMena í samstarfi við CARE International í flóttamannabúðunum Imvepi. „Þar gáfum við

Friðsemd og samstarfskonur hennar hjá WoMena kynna álfabikarinn og fræða um tíðahringinn og hreinlæti.

Friðsemd starfar einnig sem sjálfboðaliði hjá CLF, samtökum sem vinna að því að auka möguleika stúlkna í Úganda til menntunar..

Friðsemd með nokkrum konum úr Imvepi flóttamannabúðunum en um 100 konur í búðunum fengu álfabikarinn, fræðslu og eftirfylgni.

100 flóttakonum frá Suður-Súdan álfabikarinn, fræðslu og eftirfylgni. Ástandið í búðunum er almennt verra en gengur og gerist í landinu en margar konurnar voru að nota gömul dagblöð, karton eða settust í sandinn og biðu á þessum tíma tíðahringsins. En nú tala þær um frelsið sem fylgir bikarnum og að þær geti gert hvað sem er; hvort sem er að fara í skólann, mæta á mikilvæga viðburði, ganga langar vegalengdir á markaðinn eða í matarúthlutun án þess að hafa áhyggjur af leka eða óþægindum. Þetta er rosalega valdeflandi fyrir þær,“ lýsir Friðsemd. Auk þess þurfi þær ekki lengur að selja hluta af matarúthlutuninni til þess að kaupa dömubindi og þær spari bæði vatn, sápu og tíma. „Einnig eru karlmennirnir sem tóku þátt í fræðslunni orðnir virkir talsmenn álfabikarsins í búðunum og eru að breyta viðhorfi annarra karlmanna varðandi blæðingar, sem er bara magnað að sjá.“

Ýmsar áskoranir

Friðsemd segir ýmsar áskoranir fylgja því að vinna fyrir hjálparsamtök í þróunarlandi. „Á skrifstofunni hægir reglulegt rafmagnsleysi, léleg nettenging og slíkt gífurlega á öllu, en þegar kemur að fræðslunni getur verið krefjandi að kynna fyrir fólki eitthvað sem margir eru mjög tortryggnir á. Það hjálpar að hafa gríðarlega trú á álfabikarnum og að sjá hvernig 99 prósent þeirra sem eru fyrst á móti bikarnum skipta um skoðun eftir að hafa lært meira og jafnvel byrjað að nota hann.“

Hún segir ýmsar menningarhugmyndir spila inn í. „Til dæmis er meydómurinn í hávegum hafður í sumum landshlutum og því erfitt að fá til dæmis foreldra til að leyfa dætrum sínum að nota bikarinn sem þau halda að muni rjúfa meyjarhaftið. Það þarf tíma og eftirfylgni til þess að fræða fólk og sannfæra um gildi bikarsins en svo er þetta auðvitað val hverrar og einnar,“ segir Friðsemd.

Hlaupið fyrir CLF

Samhliða starfi sínu hjá WoMena hefur Friðsemd verið sjálfboðaliði hjá CLF á Íslandi. „Samtökin hétu áður Alnæmisbörn en nafninu var nýlega breytt í CLF á Íslandi sem stendur fyrir Candle Light Foundation. Samtökin voru stofnuð af Erlu Halldórsdóttur heitinni til þess að auka möguleika stúlkna í Úganda á menntun. Í dag styðja þau mestmegnis við rekstur verkmenntaskólans Candle Light í grennd við Kampala. Skólinn býður upp á verknám fyrir stúlkur sem annars hafa ekki haft tækifæri til þess að klára hefðbundið nám vegna erfiðra félagslegra aðstæðna, líkt og fátæktar eða foreldramissis, en námið gefur þeim aukin tækifæri á atvinnumarkaði og til þess að standa á eigin fótum,“ lýsir Friðsemd sem tók við formennsku í stjórn samtakanna í vor. „Við í stjórninni sjáum aðallega um fjáröflun og annan stuðning við starfið úti. Nú styttist einmitt í Reykjavíkurmaraþonið þar sem nokkrir hlauparar ætla að hlaupa á vegum CLF á Íslandi. Ég vil því hvetja fólk til þess að heita á þessa frábæru hlaupara og styðja þannig við menntun og valdeflingu kvenna í Úganda,“ segir Friðsemd en hægt er að finna CLF á Íslandi á www.hlaupastyrkur.is, á Facebook, Instagram og heimasíðunni www.clf.is.

Flökkukind í nýju hlutverki.

Friðsemd lýsir sér sem mikilli flökkukind enda hefur hún búið í þó nokkrum löndum og alltaf haft gaman af því að ferðast og kynnast ólíkum menningarheimum. Það átti því vel við að hún skyldi velja að læra mannfræði en að lokinni útskrift hér heima tók hún meistaragráðu í hnattrænni heilsu í Hollandi.

Hún fór í fyrsta sinn til Úganda árið 2013. „Mig hafði lengi langað til Afríku og greip tækifærið þegar mér bauðst að fara í nokkurra mánaða sjálfboðastarf til Úganda á vegum CLF á Íslandi. „Ég varð strax heilluð af landinu; landslaginu, menningunni og fólkinu,“ segir Friðsemd sem var staðráðin í að snúa aftur þegar hún væri búin að læra og gæti í raun og veru gert gagn. „Í fyrra ákvað ég svo að gera mastersrannsókn mína í Úganda. Ég bjó þá í tvo mánuði í litlum afskekktum bæ úti á landi sem heitir Kisoro, en hann liggur við landamæri Rúanda og Kongó í suðvesturhorni Úganda. Það var mikil upplifun en héraðið er eitt það fallegasta, og bærinn umkringdur fjöllum og stöðuvötnum. En félagsleg vandamál eru útbreidd, fátækt mjög mikil og kynbundið ofbeldi ekki óalgengt,“ segir Friðsemd en rannsókn hennar gekk út á að skoða hugmyndir fólks um kynbundið ofbeldi og að kanna hvaða ástæður liggi að baki. „Ég fékk svo vinnu í Kampala, höfuðborg landsins, stuttu áður en ég útskrifaðist og hóf störf fyrir samtökin WoMena í ágúst í fyrra.“

Það hefur átt mjög vel við Friðsemd að búa í Úganda. „Úganda er ótrúlega fallegt land, með fjölbreytt landslag og ótrúlega margt að skoða. Ég mæli með því að ferðast þangað sem túristi; fara í safarí, górillutrekk, sigla um Níl og bara njóta. Svo er fólkið ótrúlega vinalegt, hjálpsamt og opið. Tónlistin er alls staðar og fólk kann að dansa og skemmta sér þegar það getur. Kampala er líka mjög skemmtileg og lifandi borg og manni leiðist aldrei. En auðvitað eru vandamálin mörg, og mikið atvinnuleysi, fátækt, pólitísk spilling og fleira. Það er ekkert land fullkomið en í grunninn á maður alltaf meira sameiginlegt með fólki en ekki. Það kom mér til dæmis á óvart hvað margir sem ég tala við eru alls ekki á móti samkynhneigðum, þó samkynhneigð sé bönnuð með lögum í landinu.“

Nú tekur við nýr kafli í lífi Friðsemdar en hún á von á barni og er því flutt heim til Íslands í bili. „Ég held þó áfram að vinna fyrir WoMena frá Íslandi á meðan ég get og ætla svo að sjá til eftir fæðingu. En ég fer aftur til Úganda – spurningin er bara hvenær!“

Nánari upplýsingar um starf WoMena má finna á www.womena.dk.

Ekki fá krampa á hlaupunum

Magnesium Recovery frá Better You hefur reynst íþróttafólki og þeim sem stunda mikla hreyfingu sérstaklega vel. Spreyinu er úðað beint á vandamálasvæðið og það virkar nánast samstundis.

Magnesíum er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesíumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Magnesíum er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamanum ásamt því að stuðla að betri heilsu vöðva, beina, vökvajafnvægis og til stjórnunar á tauga- og vöðvasamdrætti. Magnesium Recovery er magnesíum í úðaformi sem er hannað sérstaklega með íþróttafólk í huga og alla þá sem stunda áreynslu af einhverju tagi," segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum

Rannsóknir benda til þess að upptaka á magnesíumklóríði gegnum húð sé góð í flestum tilfellum og getur það skipt öllu máli í hita leiksins þar sem áhrifanna gætir nánast strax. Sigurjón Sigurbjörnsson er rúmlega sextugur ofurhlaupari sem notar Magnesium Recovery frá Better You. Með því hefur hann losnað við vöðvakrampa og um leið bætt sig í hlaupinu:

„Í síðasta 100 km hlaupinu mínu slapp ég alveg við krampa enda notaði ég magnesíumspreyið vel fyrir hlaupið. „Í Reykjavíkurmaraþoninu notaði ég spreyið fyrir hlaupið en drakk svo ekki nægan vökva í hlaupinu sjálfu. Mér voru gefnar magnesíumtöflur í sjúkratjaldinu og sagt að það gætu liðið 15 mínútur þar til þær virkuðu. Ég fór út af svæðinu og hitti konuna mína sem var með magnesíumspreyið mitt, ég spreyjaði á mig og eftir 10 sekúndur var ég krampalaus."

Merki um magnesíumskort

„Magnesíumskort má oft rekja til lélegs og rangs mataræðis, mikillar streitu, ýmissa lyfja og mikillar koffínneyslu. Einnig skolast steinefni út úr líkamanum þegar við svitnum, þannig að ef við æfum mikið þá töpum við steinefnum sem við þurfum að passa upp á að bæta á okkur," segir Hrönn.

Sigurjón Sigurbjörnsson langhlaupari hefur góða reynslu af magnesíumspreyinu.

Endurheimt og slökun eftir hlaup

Nú er Reykjavíkurmaraþon að skella á en Magnesium Recovery er eins og áður var nefnt sérstaklega hannað með íþrótta- og afreksfólk í huga en það inniheldur einnig kamfóru, svartan pipar og sítrusolíur til að hraða endurheimt. Það er einnig til í 15 ml glösum sem hægt að að hafa með í hlaupabuxunum en það virkar á nokkrum sekúndum og því hægt að hlaupa áfram þó svo að smávægilegir krampar geri vart við sig. Magnesíumflögur geta svo fullkomnað góðan hlaupadag þegar kvölda tekur og tími kominn á góða slökun. Þetta er sjálfsagt að gera eftir öll hlaup og einfaldlega alltaf þegar þörf er á því að slaka vel á.

Hrönn Hjálmarsdóttir

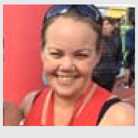
Einkenni magnesíumskorts geta verið:

- **Svefnerfiðleikar**
- **Sinadráttur**
- **Vöðvakrampi**
- **Aukið næmi fyrir stressi**
- **Síþreyta**
- **Orkuleysi**
- **Höfuðverkir**
- **Fjörfiskur**

> **Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum en í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég fór að nota magnesíumúðann fékk ég enga vöðvakrampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt.**
>
> Sigurjón Sigurbjörnsson langhlaupari

Lífrænt rauðrófuduft eykur úthald

Rannsóknir á rauðrófu hafa sýnt að hún hefur jákvæð áhrif á blóðflæðið í líkamanum. Íþróttafólk er sérlega hrifið af Organic Beetroot því það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans. Það víkkar æðar, lækkar blóðþrýsting og eykur snerpu, orku og úthald.



„Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin jókst úthaldið og þrekið á hlaupunum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku"

Ingveldur Erlingsdóttir maraþonhlaupari

natures aid

LÍFRÆNT OFURFÆÐI

- Aukið blóðflæði
- Bætt súrefnisupptaka
- Lægri blóðþrýstingur
- Minni hand- og fótkuldi
- Aukið úthald, þrek og orka
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilastarfsemi

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Leiðbeiningar um hollt og gott nesti

Það er tilhlökkunarefni að taka upp girnilegt og gott nesti í miðju skólaamstri. Hollur kostur er dugandi veganesti sem eykur gleði, vinnugetu og skerpu allan liðlangan skóladaginn.

- **DRYKKIR** Mælt er með vatni við þorsta því vatn er besti svaladrykkurinn. Léttmjólk er einnig tilvalin í nestið og hreinir ávaxtasafar öðru hvoru.
- **NIÐURSKORNIR ÁVEXTIR OG GRÆNMETI** ættu ávallt að vera hluti af hollu og góðu nesti. Hnetur og möndlur eru einnig góður kostur (en fyrst þarf að athuga hvort einhver sé með ofnæmi).
- **HOLL SAMLOKA** Mælt er með að nota gróft, heilkorna brauð með að minnsta kosti fimm grömm trefja, smurt með þunnu lagi af viðbiti eða sósu. Með hollu áleggi er til dæmis átt við epli, banana, brauðost, smurost, baunamauk (hummus), lifrarkæfu, túnfisk, makríl í tómatsósu, sardínur, papriku, agúrku, tómata, salat og lárperu (avókadó). Æskilegt að velja brauð merkt með matvælamerkinu Skráargatinu.

» Hollt álegg getur verið epli, banani, brauðostur, smurostur, hummus, lifrarkæfa, túnfiskur, makríll í tómatsósu, sardínur, paprika, agúrka, tómatur og lárpera.

- **MJÓLKURVÖRUR** eru einnig tilvaldar í nestið, svo sem skyr og aðrar sýrðar mjólkurvörur. Æskilegt að velja sem oftast fituminni, ósykraðar eða lítið sykraðar mjólkurvörur án sætuefna.
- **„BOOST“** drykkir eru einnig góðir sem nesti. Hægt er að setja saman ávexti, grænmeti, ber, skyr, léttmjólk og klaka í blandara og taka með sem nesti.

Heimild: Embætti landlæknis

Það verður enginn svikinn af þessu dásemdar nestisboxi þar sem fer saman gróft brauð með matarmiklu kjötáleggi, niðurskorið grænmeti með léttri og hollri ídýfu, möndlur, hnetur, fræ, kryddjurtir og fersk ber. NORDICPHOTOS/GETTY

FEEL ICELAND

ÁHRIFARÍKT ÍSLENSKT BÆTIEFNI
FYRIR LIÐINA

50 DAGA SKAMMTUR

JOINT REWIND
MEÐ COLLAGENI ÚR ÞORSKI & CHONDROITIN ÚR LAXI

Look and feel your natural best

Skólar & námskeið

Kynningar:
Reykjavíkurborg,
Dáleiðsluskólinn,
Listasafn Reykjavíkur

ÞRIÐJUDAGUR 14. ÁGÚST 2018

Aldurinn skiptir engu í nýliðaþjálfun

Björgunarsveitir landsins standa fyrir nýliðakynningu á haustin. Þeir sem hafa hug á að starfa með sveitunum fara í gegnum tveggja ára nám og þjálfun. 48 ára aldursmunur er á elsta og yngsta nýliðanum í Hjálparsveit skáta í Garðabæ. ➜2

Aldursmunurinn á Agli og Andra Steinari er 48 ár. Þeir segjast ekkert spá í aldurinn og hafa starfað vel saman í nýliðahópi Hjálparsveitar skáta í Garðabæ. MYND/STEFÁN

Viltu verða rekstrarfulltrúi?
Nýtt tækifæri fyrir þig!
Hagnýt viðskipta- og fjármálagreinabraut

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

- Er langt síðan þú varst í skóla?
- Hefur þig lengi langað að drífa þig í nám en ekki þorað?
- Áttu slæmar minningar frá fyrri skólagöngu?

Vel menntaðir og áhugasamir kennarar, góð aðstaða, mikil reynsla og afslappað andrúmsloft. Þessi braut veitir mörg tækifæri á vinnumarkaði og til frekara náms. Hagnýt viðskipta- og fjármálagreinabraut er þriggja anna braut með tengingu við vinnustaði. Aðaláhersla er lögð á viðskipta- og samskiptagreinar. Í lok námsins fá nemendur diploma sem rekstrarfulltrúi. Kennsla hefst í ágúst 2018.

Nánari upplýsingar gefur Inga Karlsdóttir, fagstjóri í síma 594 4000/8244114 eða inga.karlsdottir@mk.is

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Þeir Egill Þórir Einarsson, 70 ára efnaverkfræðingur, og Andri Steinar Jónsson, 22 ára lærður bifvélavirki, luku fyrra árinu í nýliðaþjálfun hjá Hjálparsveit skáta í Garðabæ núna í vor. Þeir segja aldurinn engu máli skipta í náminu, aðeins sameiginlegan áhuga á útivist.

Egill hefur ávallt verið mjög virkur í útivist, stundað skíðagöngu og farið í jökla- og fjallaferðir. „Síðastliðið haust var sonur minn að fara á annað árið í nýliðafræðslunni og honum tókst að fá mig til að fara á kynningarfundinn fyrir nýliðaþjálfunina. Ég á það til að taka snöggar ákvarðanir, dreif mig og þá varð ekki aftur snúið,“ segir Egill glaðlega.

Andri Steinar hafði lengi haft áhuga á því að fara í björgunarsveit og ákvað að fara á kynningarfundinn í fyrra með vini sínum. Hann hefur sjálfur stundað fjallahjólamennsku frá unga aldri, verið á snjóbretti og í hefðbundinni útivist.

Fámennt en góðmennt

Þrátt fyrir 48 ára aldursmun náðu þeir vel saman. „Það er enginn að spá í aldur. Maður bara kynnist fólkinu og allir eru góðir vinir,“ segir Andri Steinar sem segir hópinn hafa verið mjög fínan, fámennan en góðmennan. Því er Egill sammála. Hann fann ekkert fyrir því að vera elstur í hópnum. „Það var annar maður með mér, tíu árum yngri, en annars var í hópnum mikið af ungu fólki. Það var helst að maður þyrfti að aðlaga sig að því en eftir að hafa verið með þessum krökkum í ferðum var maður alveg hættur að spekúlera í aldri, enda skiptir hann engu. Þetta er bara hópur af fólki með sama áhugamál.“

Lærdómsríkt ár

Báðir segjast þeir hafa lært mjög mikið þetta fyrsta ár í nýliðaþjálfuninni. „Þetta var umtalsverð vinna, vikulegir fundir og mánaðarlegar ferðir. Sumar þeirra nokkuð krefjandi, til dæmis vetrarferðir í tjaldi,“ segir Egill. Þar sem hann er vel á sig kominn og reynslumikill þegar kemur að ferðalögum fannst honum ferðirnar sjálfar ekkert tiltökumál en hann hlakkaði þó til að læra ýmsar nýjungar. „Þótt ég sé vel kunnugur flestu sem snýr að útivist hef ég aldrei formlega lært neitt um þessi mál. Mér þótti spennandi að læra nýja hluti eins og að klifra í klettum, síga í sprungur og fræðast um skyndihjálp,“ segir Egill.

Andri segist sömuleiðis hafa lært mjög margt á þessu ári. Álagið hafi verið ásættanlegt en fyrst og fremst hafi allt ferlið verið mjög skemmtilegt.

Ætlunin var að ganga á Stóra-Bláhnjúk í Skaftafelli en hópurinn þurfti frá að hverfa því um nóttina féllu 40 cm af snjó.

Nýliðar fara í ferðir einu sinni í mánuði, hvernig sem viðrar.

> Þetta er frábært fyrir alla sem vilja þróa sig áfram og þroskast bæði félagslega og tæknilega.
>
> Egill Þórir Einarsson

Erfitt en skemmtilegt

En hver var erfiðasta áskorunin? „Það hefur líklega verið tugþrautin á Hengli í vor sem var nokkurs konar próf eftir önnina. Þá var okkur skipt upp í þrjá litla hópa og ekið á þrjá mismunandi staði. Við fengum uppgefin hnit og gengum að stöðvum þar sem við leystum þrautir og notuðum þá kunnáttu sem við höfðum sankað að okkur í náminu,“ lýsir Andri en hópur hans gerði mistök sem urðu til þess að hann þurfti að ganga mun lengri leið. „Síðustu sex kílómetrarnir voru ansi erfiðir,“ segir Andri og minnist einnig æfingar í Bláfjöllum í vonskuveðri. „Við vorum að æfa okkur í snjótryggingum en maður var orðinn gegnblautur eftir daginn.“ Hann tekur fram að þrátt fyrir harðræði hafi alltaf verið gaman.

Nýliðarnir læra á snjótryggingar í vonskuveðri í Bláfjöllum.

Vinna með flokkum í vetur

Þeir Andri og Egill fara nú í haust inn í annað árið í nýliðaþjálfuninni. „Þá verður meiri áhersla á þjálfun í því sem við erum búin að læra auk þess sem við vinnum með flokkum,“ segir Andri og Egill bætir við: „Við munum læra meira um skyndihjálp, leitartækni, sprungubjörgun á jöklum og klifur auk fjölda annarra æfinga og líklega verða gerðar aðeins meiri kröfur en í fyrra.“

Inntir eftir því í hvaða flokkum þeir vilji starfa er Andri fljótur til svars. „Ég ætla að fara í bílaflokkinn enda hef ég mikinn áhuga á bílum og jeppum. Mig langar líka í undanfarana en þarf að undirbúa mig dálítið betur í það enda þarf maður að vera í mjög góðu formi.“ Egill vill ekki gefa upp í hvaða flokki hann hyggst starfa. „Ég set markið hátt en veit ekki hvort ég stend við það,“ segir hann glettinn.

Þeir mæla báðir hiklaust með nýliðaþjálfuninni. „Þetta er frábært fyrir alla sem vilja þróa sig áfram og þroskast bæði félagslega og tæknilega.“

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442 | Veffang: frettabladid.is

Ferðamálaskólinn

Ævintýralegur starfsvettvangur
Starfstengt ferðafræðinám

Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein
– eða ertu starfandi í ferðaþjónustu?

Ferðamálaskólinn býður upp á fjölbreytt og spennandi nám fyrir fólk á öllum aldri sem er með brennandi áhuga á ferðamálum og Íslandi sem ferðamannalandi.

GETUM BÆTT VIÐ NEMENDUM Á HAUSTÖNN.
KENNSLA HEFST 27. ÁGÚST. Sjá mk.is

Ferðamálaskólinn í Kópavogi
Sími: 594 4020

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN | FERÐAMÁLASKÓLINN | LEIÐSÖGUSKÓLINN

SKÓLADAGAR

FRÁBÆR TILBOÐ AF STÓLUM FYRIR VETURINN

HEADPOINT
Fullt verð
71.900,-
Tilboðsverð
49.900,-

SUPPORT
Fullt verð
34.900,-
Tilboðsverð
19.900,-
(armar seldir sér)

ERGOMEDIC 100-2
Fullt verð
169.900,-
Tilboðsverð
110.900,-

@SENCE
Fullt verð
84.900,-
Tilboðsverð
54.900,-

OPEN POINT
Fullt verð
41.900,-
Tilboðsverð
29.900,-
(armar seldir sér)

Hirzlan 25 ára
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

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

MYNDFORM GRAFÍK

Jákvæður andi er okkar aðalsmerki

Bataskólinn býður upp á mjög sveigjanlegt, ókeypis nám og fjölbreytt námskeið sem geta hjálpað fólki með geðrænar áskoranir og aðstandendum þeirra að bæta lífsgæði sín á ýmsan hátt.

Bataskólinn er fyrir fólk sem hefur glímt við geðrænar áskoranir, aðstandendur þeirra og starfsfólk á heilbrigðis- og velferðarsviðinu,“ segir Esther Ágústsdóttir, annar tveggja verkefnisstjóra skólans.

„Hingað kemur fólk til að afla sér þekkingar til að hjálpa sjálfu sér að ná betri tökum á lífi sínu,“ segir Þorsteinn Guðmundsson, hinn verkefnisstjóri Bataskólans.

„Það er skoðað hvað felst í geðrænum áskorunum, hvaða bjargráð bjóðast og fólki gefin verkfæri til að flýta fyrir bata,“ segir Esther.

„Bataskólinn vinnur eftir batamiðaðri hugmyndafræði að fyrirmynd Nottingham Recovery College í Bretlandi,“ segir Þorsteinn. „Það þýðir að við miðlum bæði þekkingu og reynslu fólks með sérfræðikunnáttu og líka einstaklinga sem hafa sjálfir reynslu af geðrænum áskorunum.

Námskeiðin henta fólki með ólíkan bakgrunn, en margir þeirra sem hafa glímt við geðrænar áskoranir vilja vinna í svipuðum þáttum,“ segir Þorsteinn. „Kvíði, þunglyndi og lítil virkni eru algeng vandamál.“

„Nám í skólanum hjálpar fólki að bæta lífsgæði og sjálfsskilning,“ segir Esther. „Skólinn getur líka nýst sem stökkpallur út í annað nám, launaða vinnu eða sjálfboðaliðastörf,“ bætir Þorsteinn við.

„Námið er ókeypis og eina inntökuskilyrðið er áhugi,“ segir Esther. „Við leggjum mikið upp úr því að góður andi sé í skólanum og að hingað sé auðvelt að koma.“

„Við skorum á alla sem eru í bataferli eftir geðrænar áskoranir að kynna sér úrvalið á heimasíðunni okkar,“ segir Þorsteinn. „Fólk getur tekið eins mikið eða lítið af námskeiðum og það vill.

Við erum með opið fyrir skráningu fyrir alla 18 ára eða eldri,“ segir Þorsteinn. „Það þarf bara að hafa samband við okkur. Við viljum endilega fá sem flesta til okkar því að við trúum því að hér sé hægt að ná árangri í átt að betra lífi, enda er það reynsla margra sem hér hafa stundað nám.“

Esther Ágústsdóttir og Þorsteinn Guðmundsson leggja mikla áherslu á jákvæðni og góðan anda. MYND/ÞORSTEINN

Bætum lífsgæðin
gætum að geðheilsunni

Fjölbreytt úrval ókeypis námskeiða fyrir 18 ára og eldri sem glímt hafa við geðrænar áskoranir. Þá verður boðið upp á sérstakan Ungmennabekk í haust. Hlökkum til að sjá þig.

Skráning í síma **411 6555** eða með tölvupósti, esther@bataskoli.is eða thorsteinn@bataskoli.is. Upplýsingar á bataskoli.is.

Von, stjórn og tækifæri

Bataskóli Íslands

Suðurlandsbraut 32, 2. hæð, 108 Reykjavík, sími 411 6555, www.bataskoli.is

MYNDLISTASKÓLINN

JL-HÚSINU, HRINGBRAUT
KORPÚLFSSTÖÐUM
MIÐBERGI, BREIÐHOLTI

NÁMSKEIÐ HEFJAST 3. SEPTEMBER. SKRÁNING Á MIR.IS

Í REYKJAVÍK

Magadanshúsið
NÝTT!!
Brazilian Funk
NÝTT!!
Tahitian Hula
NÝTT!!
Spicedans X
Magadans
Skráning hefst
í dag!!
S: 774.2345
www.MAGADANS.is

Ármúla 40
S. 519 8222
Nuddstofa
Costa Verde
www.costaverde.is

Grunnnám í dáleiðslu

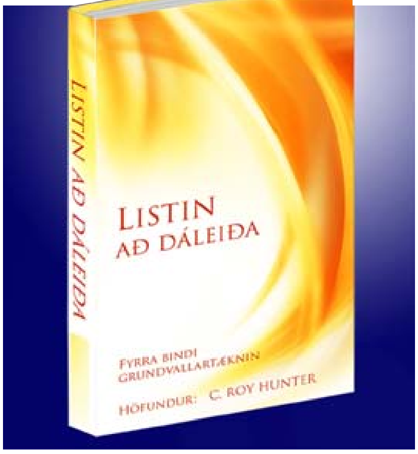
Dáleiðsluskóli Íslands heldur tvö spennandi grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu á Akureyri og í Reykjavík í haust. Námskeiðið á Akureyri hefst 7. september og námskeiðið í Reykjavík hefst 28. september.

Námskeiðin í dáleiðslu eru haldin á íslensku og byggja á aðferðum og þekkingu virtra erlendra dáleiðara. Námskeiðin henta fólki með ólíkan bakgrunn og nýtast vel innan margra starfsgreina. Kennsla og æfingar með kennara taka samtals 78 klst. og jafngildir námstíminn 90 kennslustundum í framhaldsskóla.

„Við erum mjög spennt fyrir fyrsta grunnnámskeiðinu í meðferðardáleiðslu sem Dáleiðsluskóli Íslands heldur á Akureyri. Við tókum þá ákvörðun að vera með annað grunnnámskeiðið norðan heiða vegna þeirra fjölda fyrirspurna sem við höfum fengið í gegnum tíðina um hvenær við myndum halda námskeið á Akureyri,“ segir Jón Víðis, sem er aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands.

» Við erum mjög spennt fyrir fyrsta grunnnámskeiðinu í meðferðardáleiðslu sem verður haldið á Akureyri.

„Við ákváðum að láta slag standa og viðtökurnar hafa verið mun betri en við gerðum okkur í hugarlund. Það er augljóslega mikill áhugi á dáleiðslu á Akureyri og fer lausu sætunum á námskeiðinu ört fækkandi. Sömu sögu er að segja um námskeiðið sem haldið verður í Reykjavík, það hefur verið mikil aðsókn í það og nú þegar hefur fjöldi tilvonandi dáleiðslutækna skráð sig á námskeiðið.“



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

Dáleiðsla hjálpaði mér til að léttast um 30 kíló

Jón Víðis lærði dáleiðslu fyrir sjö árum og hefur rekið eigin stofu í fimm ár. Hann kennir við Dáleiðsluskólann.

Ég lærði dáleiðslu árið 2011 og hef tekið við fólki í dáleiðslu á eigin stofu frá árinu 2013. Fyrir tveimur árum tók ég við sem aðalkennari Dáleiðsluskólans og hef séð um kennsluna þar síðan. Eftir að ég lærði dáleiðslu hér heima fór ég í frekara nám til Las Vegas, lærði sviðsdáleiðslu og magabandsdáleiðslu til að hjálpa fólki að léttast,“ segir dáleiðarinn Jón Víðis.

„Flestir sem koma til mín vilja fá hjálp til að léttast og þá nota ég magabandsdáleiðsluna. Hún hefur reynst mjög vel og það kom mér því ekki á óvart þegar ég sá í heimildarþætti frá BBC, sem sýndur var á RÚV fyrr á árinu, að við samanburð á ýmsum aðferðum til að létta sig þá kom dáleiðsla best út. Aðferðin sem notuð var í þáttunum er einmitt sú sem ég nota á minni stofu,“ upplýsir hann.

„Það var með þessa aðferð eins og annað sem ég hef lært í dáleiðslu að ég prófaði hana á vinum mínum áður en ég fór að selja hana á stofunni og eftir að hafa séð þá ná árangri tók ég til við að kynna aðferðina fyrir öðrum. Seinna fór ég sjálfur í sýndarmagabandsdáleiðslu og í framhaldinu léttist ég um 30 kíló á einu ári sem ég hef haldið nokkuð vel síðan og ekki farið aftur upp í fyrri þyngd eins og er algengt með fólk sem fer í megrun,“ segir Jón.

„Það sem í raun gerist er að dáleiðslan er notuð til að hjálpa fólki að átta sig betur á hvenær

” Flestir sem koma til mín vilja fá hjálp til að léttast og þá nota ég magabandsdáleiðsluna. Hún hefur reynst mjög vel.

Jón Víðis

það hefur fengið nóg að borða. Áhrifin eru þau að fólk hættir fyrr að borða, setur minna ofan í sig og léttist þar af leiðandi. Eins er tekið á hlutum sem eru vandamál fyrir viðkomandi. Til dæmis ef viðkomandi sækir í ákveðinn mat, sætindi eða skyndibita eða notar mat til að láta sér líða betur sem endar venjulega í ofáti og vanlíðan,“ segir hann.

Fólk kemur einnig í dáleiðslu til að breyta vana eða hegðun sem það vill losna við og þá eru reykingar efstar á blaði, en það hefur sýnt sig að dáleiðsla virki vel fyrir þá sem vilja losna frá reykingum, að sögn Jóns.

„Ef til dæmis einhverjar aðstæður, vani eða siður kallar á sígarettu og hugsunarlaust er búið að kveikja í, þá hjálpar dáleiðslan við að breyta þessum viðbrögðum yfir í eitthvað annað. Þannig að fyrsta hugsun verði ekki sígaretta, munntóbak, veip, tyggjó eða hvað það nú er sem fólk vill losna við,

Síðustu tvö ár hefur Jón Víðis verið aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands samhliða því að reka Dáleiðslumiðstöðina þar sem hann tekur á móti fólki í meðferðardáleiðslu. Margir koma í dáleiðslu til að komast yfir áföll. MYND/ÞORSTEINN

heldur það sem fólk hefur valið sér að gera í staðinn,“ segir Jón.

Þá koma margir í dáleiðslu til að sigrast á flughræðslu. „Þar hef ég náð góðum árangri, sem og með lofthræðslu og aðrar fælnir. Það er líka þannig með fælnir að það er auðvelt að mæla árangurinn. Fólk veit hvernig það hefði brugðist við áður en dáleiðslan hjálpaði því að komast í gegnum aðstæður sem áður hefðu verið erfiðar eða jafnvel óyfirstíganlegar. Margir eru að sækjast eftir betri líðan, komast yfir áföll eða losna við leiðinlegar hugsanir sem eru að hrjá þá. Allt eru þetta hlutir sem dáleiðsla hjálpar mikið við og auðveldar fólki að leyfa sér að líða betur.“

Jón hefur einnig fengist við sviðsdáleiðslu en það er skemmtiatriði þar sem dáleiðsla er notuð til að sýna skemmtileg viðbrögð hjá fólki í dáleiðsluástandi. „Ég hef t.d. beðið manneskju í dáleiðslusýningu að gleyma tölunni tveir, hún gerði það en lenti í vandræðum með að skilja hvers vegna hún taldi sex fingur á hendinni. Fólk í dáleiðslu getur sýnt mjög skemmtileg viðbrögð og lifað sig inn í aðstæður og það nýtir maður sér í dáleiðslusýningum. Það á hins vegar ekkert skylt við meðferðardáleiðslu þar sem dáleiðsluástand er notað til að hjálpa fólki að ná markmiðum sínum. Ég passa líka alltaf að fólk líti vel út og geti verið stolt af framkomu sinni á sviðinu.“

Fátt skemmtilegra en dáleiðsla

Arnþór Arnþórsson fór á grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands og var strax ákveðinn í að opna sína eigin stofu. Hann hefur rekið meðferðarstofuna Hugmeðferð í tvö ár.

Þetta verður þriðja grunnnámskeiðið í meðferðardáleiðslu sem ég kenni," segir Arnþór Arnþórsson dáleiðari. „Að kenna dáleiðslu er eitt það skemmtilegasta sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Þó að ég sé á vissan hátt líka að leiðbeina dáleiðsluþegunum sem koma til mín í dáleiðslu, þá snýst kennslan hjá Dáleiðsluskóla Íslands meira um að kenna nemendunum að dáleiða aðra einstaklinga."

Arnþór fór á grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands árið 2015 og fór svo á framhaldsnámskeiðið í kjölfarið. „Ég útskrifaðist sem Certified Clinical Hypnotherapist vorið 2016. Ég var strax ákveðinn í því að opna mína eigin meðferðarstofu og hef ég rekið meðferðarstofuna mína, Hugmeðferð, í tvö ár. Þar aðstoða ég einstaklinga við að uppræta ýmiss konar vandamál, láta af óæskilegum ávönum og bæta eigin líðan," segir hann.

Arnþór segir hafa verið nokkuð meira að gera í meðferðum við flughræðslu í vor og sumar heldur en undanfarin tvö ár. „Að sama skapi hefur verið mikil aðsókn í meðferðir við skordýrafælni í ár þannig að veðrið á Íslandi hefur

> **Það sem mér finnst svo heillandi við dáleiðslumeðferðir er að það er hægt að vinna með svo margvísleg vandamál. Þó svo vandamálin virðist oft svipuð á yfirborðinu eru orsakir þeirra mjög persónubundnar.**

meira að segja áhrif á meðferðarstarf okkar dáleiðara. Við sem störfum við dáleiðslumeðferðir höfum unnið markvisst að því á undanförnum árum að eyða þeim ranghugmyndum sem margir hafa um dáleiðsluna, ranghugmyndir sem oft á tíðum eru tilkomnar vegna þeirrar myndar sem bíómyndir og sviðsdáleiðsla draga upp af dáleiðslunni."

Þann 4. janúar ár hvert halda meðlimir í Félagi dáleiðslutækna upp á alþjóðlegan dag dáleiðslunnar. „Þá höfum við haldið kynningar á dáleiðslu þar sem gestum og gangandi gefst kostur á að kíkja við og fræðast um dáleiðslu, ásamt

Arnþór segist ekki vita neitt skemmtilegra en að vinna við dáleiðslu. MYND/EYÞÓR

því að hitta okkur sem erum að bjóða upp á dáleiðslumeðferðir. Einnig höfum við bæði fengið reynda dáleiðara til að koma til Íslands til að halda opna fyrirlestra um dáleiðslu og þær aðferðir sem þeir nota í sínu meðferðarstarfi."

Arnþór segist sjálfur vilja leggja lóð á vogarskálarnar í kynningu á dáleiðslu, m.a. með miðlun upplýsinga um dáleiðslu og dáleiðslumeðferðir í gegnum heimasíðuna sína, www.hugmedferd.is. „Einnig hef ég undanfarið verið að setja saman hljóðskrár með dáleiðslu sem ég kem til með að setja inn á síðuna innan tíðar. Þá gefst einstaklingum tækifæri til að hlusta á hljóðskrárnar og fá að upplifa dáleiðslu heima hjá sér. Það sem mér finnst svo heillandi við dáleiðslumeðferðir er að það er hægt að vinna með svo margvísleg vandamál. Þó að vandamálin virðist oft svipuð á yfirborðinu þá eru orsakir þeirra mjög persónubundnar. Í dáleiðslumeðferðum fáum við undirvitundina til að komast að orsök vandamála dáleiðsluþegans og uppræta hana. Það má í raun segja að undirvitundin fari í nokkurs konar uppfærslu svo að allir þættir hennar stýði við meðvituð markmið dáleiðsluþegans, t.d. að láta af óæskilegum ávana, losna við kvíða o.s.frv. Ég lít aðeins á mig sem nokkurs konar leiðsögumann í því ferli. Mitt hlutverk er að leiðbeina undirvitundinni hvaða leið á að fara til að ná markmiðum meðferðarinnar en í raun á öll vinnan sér stað í undirvitund dáleiðsluþegans," segir Arnþór.

Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands, segir að vaxandi eftirspurn sé eftir námi við skólann og hafi grunnnámskeiðum verið fjölgað í tvö á ári. MYND/ÞÓRSTEINN

Mikil og vaxandi eftirspurn er eftir námi í dáleiðslu

Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands, segir að vaxandi eftirspurn sé eftir námi við skólann og hafi grunnnámskeiðum verið fjölgað í tvö á ári. Fyrstu námskeiðin hafi verið haldin 2011 og hafi námið þróast með árunum. „Núna er kennt 10 daga grunnnámskeið sem samið er af Roy Hunter, einum þekktasta dáleiðanda Bandaríkjanna, og er kennslubókin á íslensku, Listin að dáleiða. Síðan er 10 daga framhaldsnámskeið þar sem kenndar eru þróaðar meðferðaraðferðir. Meðal annars er kennd endurlitsdáleiðsla (Regression Therapy) Charles Tebbetts, Yager-meðferð hins kunna sálfræðiprófessors Dr. Edwins Yager og Ego State Therapy sem samin var af hjónunum John G. Watkins geðlækni og sálfræðingnum Helen H. Watkins," segir Ingibergur.

Nemendur koma úr ýmsum áttum

Ingibergur segir að nemendur skólans vilji læra meira um eigin huga og margir þeirra sem stunda

> **Dáleiðsla hefur verið notuð við krónískum verkjum.**

nám við skólann hafi áður unnið með fólki. Þar á meðal séu hjúkrunarfræðingar, nuddarar, græðarar, félagsfræðingar, kennarar, íþróttaþjálfarar, sjúkraþjálfarar og læknar. Hann nefnir að það sé sérstaklega ánægjulegt að aukin aðsókn í námið sé frá fólki með sálfræðimenntun. „Þegar sálfræðideildin var stofnuð við Háskóla Íslands 1973, var dáleiðsla á meðal námsefnis en fyrsti kennarinn í sálfræði við deildina var Erlendur Haraldsson, prófessor emeritus. Sú kennsla lagðist af og dáleiðsla er nú hvergi kennd í háskólum hér á landi," segir Ingibergur.

Almenn ánægja með námið

Ingibergur segir að nemendur séu nær allir mjög ánægðir með námið. Umsagnir þeirra má sjá á síðunni www.dáleiðsla.is „Margir tala um að hafa fengið mun betri líðan eftir námið og að það hafi opnað fyrir þeim nýjan heim," upplýsir hann.

Ekki bara reykingar, ofþyngd og flughræðsla

Þegar meðferðardáleiðsla berst í tal dettur flestum í hug dáleiðsla við reykingum, ofþyngd og fælni eins og flughræðslu, enda er vitað að dáleiðsla getur verið öflug stoð þeim sem þurfa að losna við slíkt. En það er bara toppurinn á ísjakanum.

„Þróaðar aðferðir meðferðardáleiðslu hafa gefið góða raun á mjög mörgum sviðum. Hún er mikið notuð við krónískum verkjum og náðst hefur góður árangur í meðferð á astma, sumum tegundum ofnæmis, spilafíkn, vefjagigt, áföllum og áfallastreitu o.fl. o.fl. Þá hefur dáleiðsla oft reynst vel við þunglyndi," segir Ingibergur.

Skráning á námskeið

Skráning stendur yfir á heimasíðu skólans, www.dáleiðsla.is.

Um dáleiðslu

Dáleiðsla er breytt vitundarástand sem allir fara í að minnsta kosti tvisvar á dag, þegar við vöknum og sofnum. Á námskeiðinu eru allar aðferðir sem kenndar eru æfðar jafnóðum og byrja nemendur að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi. Kenndar eru innleiðslur í dáleiðslu, dýpkunaraðferðir, næmipróf, sjálfsdáleiðsla, siðferði í dáleiðslu, hvernig má ná sem bestum árangri með dáleiðslumeðferðum,

> **Eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu er hvernig hugurinn bregst við dástikum.**

ávinningsleiðin, festur, kveikjur og dástikur. Eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu er hvernig hugurinn bregst við dástikum, beinum, óbeinum og eftirávirkum.

Verður þú á næstu útskriftarmynd Dáleiðsluskóla Íslands?

Breytt viðhorf til dáleiðslu

Viðhorf Íslendinga til dáleiðslu hefur breyst mikið frá því að við héldum fyrstu námskeiðin árið 2011. Þá bar á fordómum gagnvart dáleiðslu og fólk var jafnvel hrætt við að horfa í augun á nýútskrifuðum dáleiðslutæknum. En nú, þegar á þriðja hundrað manns hefur lært dáleiðslu á námskeiðum skólans og mörg þúsund farið í dáleiðslumeðferð, er fólk óhrætt við að nýta sér dáleiðslu," segir dáleiðarinn Jón Víðis, aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands.

Meðal þeirra sem hafa lært dáleiðslu eru kennarar, hjúkrunarfræðingar, tannlæknar, iðjuþjálfar, sálfræðingar, sjúkraliðar, læknar, nuddarar, íþróttaþjálfarar, sjúkraþjálfarar og fleiri.

Fólk með dáleiðsluþekkingu starfar víða í þjóðfélaginu. Dáleiðslutæknar starfa meðal annars á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFÍ í Hveragerði, á Landspítalanum og í skólum, auk þeirra sem reka eigin stofur.

> **Sálfræðingar, læknar, hjúkrunarfræðingar, tannlæknar, iðjuþjálfar og kennarar hafa lært dáleiðslu.**

„Auk þess að nýta það í starfi hafa margir lært dáleiðslu til að styrkja sig eða fjölskyldur sínar. Þá má ekki gleyma því að sjálfsdáleiðsla er öflugt tæki til að bæta eigin líðan," segir Jón.

Hinseginfræðsla áríðandi

Sólveig Rós Másdóttir, fræðslufulltrúi hjá Samtökunum '78, segir markvissa hinseginfræðslu til kennara og þeirra sem starfa með börnum áríðandi. Hinsegin ungmenni séu í áhættuhópi hvað varðar sjálfsvígstilraunir, þunglyndi og kvíða og þau flosni frekar upp úr námi.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is

Regnbogaskólar fyrir öll börn var yfirskrift fræðslufundar sem Samtökin '78 og Hinsegin dagar stóðu fyrir í liðinni viku. Fundurinn fjallaði um hvernig gera megi skóla- og frístundaumhverfið opnara og þægilegra fyrir öll börn og sérstaklega þau sem passa ekki inn í hefðbundnar staðalímyndir en Sólveig Rós Másdóttir, fræðslufulltrúi hjá Samtökunum '78, segir markvissa aðgerðaáætlun vanta inn í skólakerfið. Staðan á þessum málum sé ólík milli skóla.

„Okkur vantar íslenskar rannsóknir til að geta sagt fyrir víst um hvernig málin standa almennt en í hinsegin félagsmiðstöð fyrir ungmenni, sem Samtökin '78 standa að í samstarfi við Reykjavík og Hafnarfjörð, heyrum við ólíkar sögur. Allt frá því að krakkar segjast hafa fengið fullan stuðning frá kennurum og til þess að enginn vill kalla þau þeirra rétta nafni í skólanum. Ég hef líka talað við ungmenni sem fóru gegnum allan grunnskólann án þess að nokkurn tímann væri minnst á „trans“. Þau uppgötvuðu trans á Tumblr og föttuðu þá að það átti við þau sjálf,“ segir Sólveig Rós.

„Enn sem komið er höfum við mjög fáar íslenskar rannsóknir um líðan hinsegin ungmenna en tölur erlendra rannsókna sýna að hinsegin ungmennum líður verr en öðrum ungmennum, þau hrjáir meiri kvíði og þunglyndi og hjá þeim er meira um sjálfsvígstilraunir,“ segir Sólveig. Einfaldir hlutir í daglegu skólastarfi geti gert þeim börnum sem ekki eru viss hvar þau falla inn, erfitt fyrir.

Hinseginþekking kennara misjöfn

„Reykjavíkurborg er með metnaðarfulla mannréttindastefnu sem allir grunnskólar borgarinnar fylgja. Þar kemur fram að hinsegin mál eigi að vera almennur hluti af öllu starfi. Fleiri sveitarfélög eru með mannréttindastefnu og til dæmis er Hafnarfjarðarbær framarlega í þessum málum. Þá segir í aðalnámsskrá grunnskóla að jafnrétti er einn af grunnþáttum menntunar og undir það fellur kyn og kynhneigð. Þekking einstakra kennara á þessum málum og hversu ofarlega skólastjórnendur setja hinsegin mál á listann er aftur á móti afar misjafnt,“ segir Sólveig Rós.

„Hinsegin fræðsla er ekki hluti af kennaranáminu og nýútskrifaðir kennarar eru ekki undirbúnir undir að taka á móti fjölbreyttum nemendahópi. Þetta þýðir að Samtökin '78, sem eru frjáls félagasamtök, þurfa í raun að stoppa í þetta gat. Við náum því engan veginn en gerum okkar besta. Það vantar markvissari aðgerðaáætlun og að koma þessum málum inn í kennaraskólann, og inn í fleiri skóla.“

Óþarfi að skipta eftir kyni

„Þau sem vinna með börnunum alla daga verða að vera meðvituð um þessi mál og skipuleggja starf sitt þannig að það skapi ekki óþægilegar aðstæður fyrir þau börn og ungmenni sem falla ekki inn í staðlað form. Til dæmis með því að segja ekki „strákar þetta og stelpur hitt“ heldur bara „krakkar“, skipta ekki hópnum upp eftir kyni þegar hægt er að skipta niður eftir stafrófi, lit á sokkum eða hverju öðru sem er. Að nota orðið „foreldrar“ í stað þess að tala alltaf um „mömmu og pabba“ og skipuleggja kynfræðslu þannig að hún nái yfir fjölbreytileikann á kynjarófinu. Fjöldi kennara vinnur sem betur fer mjög gott starf og hefur tekið mörg skref í þá átt að gera lífið þægilegra fyrir hinsegin ungmenni. Þetta mjakast allt í rétta átt,“ segir Sólveig Rós.

> **„Fjöldi kennara vinnur sem betur fer mjög gott starf og hefur tekið mörg skref í þá átt að gera lífið þægilegra fyrir hinsegin ungmenni.**

Unnið sé að rannsóknum á líðan hinsegin ungmenna hér á landi.

„Árlega gerir Rannsókn og greining stóra rannsókn í framhaldsskólum og þar er meðal annars spurt um kynhneigð. Þar sýna niðurstöður að hinsegin ungmenni sýna meiri reiði, streitu og þunglyndi og verða fyrir meira mótlæti en aðrir. Þá erum við í Samtökunum '78 að vinna úr niðurstöðum netkönnunar sem lögð var fyrir hinsegin ungmenni og spurt: Hver er þín upplifun? Hefurðu orðið fyrir aðkasti í skóla? hvernig brást skólinn við? Er talað um kynhneigð í þínu námi? Og fleira. Við erum mjög spennt fyrir því að sjá hvað þessi könnun mun sýna okkur.“

Sólveig Rós Másdóttir, fræðslufulltrúi hjá Samtökunum '78, segir að líðan hinsegin ungmenna sé verri an annarra ungmenna. MYND/EYÞÓR

Í læri hjá listagyðjunni

Listasafn Reykjavíkur stendur fyrir fjölda spennandi viðburða og námskeiða í Hafnarhúsi, Ásmundarsafni og á Kjarvalsstöðum í vetur.

Eins og síðasta vetur bjóðum við upp á ólík námskeið undir yfirskriftinni „Listleikni“ í haust en þar er lögð áhersla á að skoða afmarkað svið myndlistar með ítarlegri hætti en gert er á almennum leiðsögnum safnsins,“ upplýsir Markús Þór Andrésson, deildarstjóri sýninga og miðlunar í Listasafni Reykjavíkur, um forvitnilega dagskrá listasafnsins á hausti komanda. Markús minnist sérstaklega á námskeiðið „Einskismannsland“ sem tengt er samnefndri sýningu sem nú stendur yfir á Kjarvalsstöðum og í Hafnarhúsi.

„Þar er skoðuð birtingarmynd hálendisins í íslenskri listasögu og samtímalist,“ útskýrir Markús. „Á námskeiðinu er farið yfir þátt frumkvöðla á sviði listmálunar og ljósmyndunar í því að birta almenningi fyrstu myndir af fáförnum stöðum á öræfunum um og upp úr aldamótunum 1900. Einnig hvernig listsköpun, hönnun og byggingarlist tekst á við ósnortna náttúru með auknu aðgengi og kröfu samtímans um þjónustu við ferðafólk. Loks er saga náttúruverndarbaráttu skoðuð með tilliti til aðkomu myndlistarmanna,“ segir Markús um námskeiðið sem haldið verður fjóra laugardaga: 8., 15., 22. og 29. september milli klukkan 11 og 13.

„Er verkið skakkt?“ er námskeið um upphengi og varðveislu listaverka.

„Listaverk prýða flest heimili og margar stofnanir og fyrirtæki á Íslandi,“ segir Markús, en námskeiðið er hugsað fyrir þá sem vilja fræðast og öðlast færni í ýmsum grunnatriðum er varða upphengi, umhirðu og varðveislu listaverka. „Hugað er að hvers ber að gæta svo verk sem maður hefur undir höndum skemmist ekki, og farið verður yfir atriði varðandi umgjörð listaverka, möguleika í innrömmun, val á gleri og fleira í þeim dúr. Þátttakendur fá að skyggnast á bak við tjöldin í starfi Listasafns Reykjavíkur, uppsetningu sýninga og geymslurými þess,“ segir Markús um námskeiðið sem haldið er eina dagstund, sunnudaginn 7. október milli klukkan 11 og 15.

Markús Þór Andrésson sést hér leiða lifandi leiðsögn um heillandi sýningarsali Listasafns Reykjavíkur. MYND/ERNIR

„Án titils“ er heiti kvöldstunda í Hafnarhúsinu fyrsta fimmtudag í hverjum mánuði.

„Þá er tekið á móti þeim sem hafa áhuga á að kynna sér samtímalist en eru byrjendur á því sviði,“ útskýrir Markús um hrífandi kvöldstund þar sem gestir fá innsýn í heim myndlistar í dag – hvað listamenn eru að spá og hvernig listasafn virkar.

„Kíkt er á verk á sýningu og tækifæri gefst til að spjalla í góðu tómi um allt sem fólki dettur í hug og leita svara við því sem vekur furðu eða forvitni. Kvöldin eru kjörinn vettvangur ánægjulegrar samverustundar vinahópa, samstarfshópa og fjölskyldna, og þeir sem skilja hvorki upp né niður í samtímalist, eða hafa jafnvel aldrei komið á listasafn, eru sérstaklega velkomnir!“ segir Markús. Fyrsta kvöldstund vetrarins er fimmtudaginn 6. september klukkan 20 og verður hún endurtekin mánaðarlega í vetur.

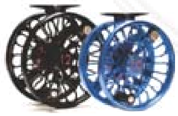
Nánari upplýsingar um verð og skráningu er að finna á listasafnreykjavikur.is. Þar má jafnframt fylgjast með fjölbreyttri dagskrá leiðsagna, fyrirlestra, listasmiðja og annarra viðburða á vegum safnsins.

EKKI BARA AUGNAKONFEKT

HELDUR ERU FLUGUHJÓLIN FRÁ ALFA STÚTFULL AF ORKU

ALFA +
VERÐ FRÁ
KR 28.950,-

ALFA + línan kemur í 4 stærðarflokkum og henta fyrir allt frá léttum silungsstöngum að minni tvíhendum.



ALFA INFINITY
VERÐ FRÁ
KR 53.550,-

ALFA INFINITY línan kemur í 2 stærðarflokkum og henta fyrir allar tvíhendur, stærri einhendur, og hafa bremsukraft til að stöðva stærstu Tarpon fiska, hákarla, og seglfiska.

UMPQUA eru með þeim fremstu í heiminum í hönnun og framleiðslu á töskum og hirslum ætluðum fyrir fluguveiði, og hafa unnið til fjölmargra alþjóðlegra verðlauna.
Bakpokar, mittistöskur, sling-bags, chest bags.

UMPQUA

VERÐ FRÁ
KR 6.390,-

FULLKOMIN FINNSK GÆÐAHÖNNUN!

Þúsundir um heim allan eru farnir að þekkja fluguhjólin frá ALFA vegna hins ótrúlega glæsilega litavals sem boðið er upp á.
Hið ótrúlega fallega litróf sem í boði er, fær innblástur úr náttúrunni, og þá sérstaklega norðurljósunum.

Hjólin eru rennd úr heilli hágæða 6061 álblokk, og koma með ofurnákvæmri marglaga koltrefjabremsu, sem hefur verið prófuð til hins ýtrasta.

Öll hjólin frá Alfa Fishing eru jafnvíg í sjávarveiði, sem og í ferskvatnsveiði, og eru mörg stærri Alfa hjólin, vinsæl sjóveiðihjól á stærri einhendur.
- þetta eru hjól sem henta fullkomlega við allar íslenskar aðstæður!

Guideline Bullet fyrir alla veiði

& Wychwood línurnar vinsælu
VERÐ FRÁ 7.800,-

VEIÐITÖSKUR Í ÚRVALI

Mikið úrval af veiðitöskum, bakpokum, sling bags, mittistöskum, og græjugeymslum!

BOATMAN
KR 17.890,-

20% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ALFA HJÓLUM

Verslaðu þér flugustöng frá Wychwood eða Guideline hjá Flugubúllunni og nældu þér í 20% afslátt af Alfa hjóli fyrir stöngina

FLUGUBARINN

er stútfullur af ljúffengum flugum fyrir alla veiði
VERÐ FRÁ 200 KR STK!

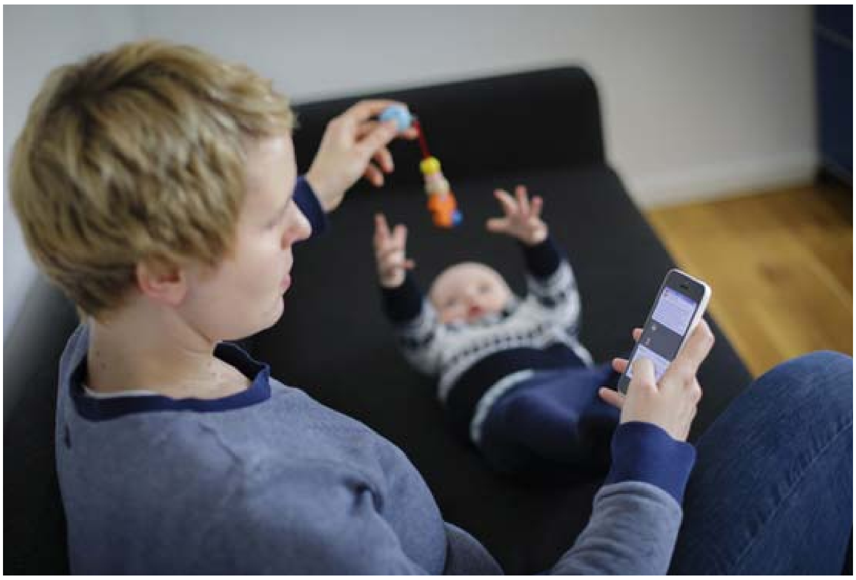
VÖNDUÐU FLUGUVEIÐIVÖRURNAR - MÖGULEGA BESTA VERÐIÐ Í BÆNUM

GUIDELINE
It's all about the experience
FULLINGMILL
Wychwood
Korkers
UMPQUA
ALFA

HLÍÐASMÁRI 13
201 KÓPAVOGUR
SÍMAR: 833 6440 / 833 6441
Opið virka daga frá 16:00 til 20:00
Laugardaga opið frá 11:00 til 16:00

info@flugubullan.is
http://www.flugubullan.is
facebook.com/flugubullan/

FLUGU Búllan



Vinnupóstur utan vinnutíma getur leitt hugann frá mikilvægum samverustundum. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

Slæm áhrif vinnupósts utan vinnutíma

Það getur haft slæm áhrif á heilsu starfsfólks ef það á alltaf að vera til taks til að fylgjast með og svara vinnupóstinum. Þetta getur valdið streitu hjá mökum og haft verri áhrif á fjölskyldulífið en fólk gerir sér grein fyrir.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Ef vinnuveitendur ætlast til þess að starfsfólk vakti vinnutölvupóstinn sinn utan vinnutíma getur það skapað kvíða og haft skaðleg áhrif á heilsu og velferð starfsmanna og fjölskyldu þeirra. Starfsfólk gerir sér líka oft ekki grein fyrir því hve slæm áhrif þetta hefur á fjölskylduna. Þetta er niðurstaða rannsóknar sem var unnin við tækniháskólann í Virginíu í Bandaríkjunum.

Tilgangur könnunarinnar var að komast að því hvaða áhrif það hefur þegar fólki finnst það skuldbundið til að fylgjast með vinnupóstinum utan vinnutíma. Gerð var könnun á fólki á aldrinum 31 til 40 ára sem vann fulla vinnu á fjölbreyttum sviðum. Rannsakendur könnuðu venjur fólks varðandi vinnupóst utan vinnutíma, kvíða og vellíðan og hversu mikið þau deildu við maka sína. Yfirmenn og makar fólksins tóku líka þátt í rannsókninni.

Þeir sem skoðuðu póstinn mest fundu fyrir mestri streitu og lýstu minnstri vellíðan. Fólki sem fylgdist stöðugt með vinnupóstinum heima við fannst það samt ekki hafa neikvæð áhrif á sambandið við þeirra nánustu, en makar þeirra höfðu aðra sögu að segja. William Becker, einn höfunda rannsóknarinnar, segir að starfsfólkið sjálft virðist ekki gera sér grein fyrir því að þetta hefur mikil áhrif á maka þess og veldur þeim streitu.

Sveigjanlegur vinnutími verður takmarkalaus

Nýja rannsóknin sýnir að starfsfólk þarf ekki einu sinni að eyða tíma í vinnu utan vinnutíma til að verða fyrir neikvæðum áhrifum. Það eitt að það sé ætlast til þess að fólk sé tiltækt er nóg til að auka álag á starfsfólk og um leið maka þess.

Becker segir að þetta sé oft litið fram hjá skaðlegum áhrif þess að krefja fólk um að vera alltaf til taks. Hann segir að þetta sé oft dulbúið sem kostur, því það eigi að auka þægindi að geta sinnt vinnunni þegar hentar, sem gefi meira sjálfstæði og stjórn á vinnutímanum.

En þessi nýja rannsókn sýnir hið sanna, segir hann, að sveigjanlegur vinnutími þýði oft takmarkalaus vinnutími, sem ógni bæði heilsu og velferð starfsmanna og fjölskyldunnar þeirra.

Hvað er til ráða?

Becker segir að það séu ýmis ráð fyrir vinnuveitendur til að fyrirbyggja þetta. Hann segir að best væri að gera ekki kröfu um að fólk fylgist alltaf með rafrænum samskiptum utan vinnutíma. En þegar það er ekki hægt væri hægt að setja upp einhver takmörk á því hvenær rafræn samskipti eru skylda eða ásættanleg utan vinnutíma.

Hann segir líka að vinnuveitendur eigi að taka það skýrt fram ef það er gerð krafa um að vera alltaf til taks til að svara tölvupósti áður en fólk tekur störfin að sér. Ef þetta er vitað fyrir fram getur það dregið úr kvíða starfsmanna og gert fjölskyldumeðlimi skilningsríkari.

Becker segir að starfsfólk sem er í þeirri stöðu að þurfa alltaf að vera til taks geti grætt á því að leggja áherslu á núvitund, því það geti dregið úr kvíða og gert stundirnar með fjölskyldunni gagnlegri og ánægjulegri. Hann segir að það geti dregið úr ágreiningi og aukið ánægju með samband við fjölskyldumeðlimi að passa sig á að taka þátt í tíma með fjölskyldunni af fullum hug.

Becker bendir á að þetta sé eitthvað sem starfsfólk getur stjórnað, en það geti ekki stjórnað kröfum yfirmanna sinna.

Becker segir að það sé flókið fyrir marga að finna jafnvægið milli vinnu og heimilis og það geri illt verra ef vinnuveitendur gera kröfur til fólks utan vinnutíma. Hann segir líka að það sé gríðarlega mikilvægt að finna lausnir á þessu fyrst þetta hefur slæm áhrif á fjölskyldur starfsfólks.

Það getur haft slæm áhrif á sambandið við þá allra nánustu ef fólk þarf alltaf að vera tilbúið til þess að svara vinnupóstinum.

> **»** Þeir sem skoðuðu póstinn mest fundu fyrir mestri streitu og lýstu minnstri vellíðan.

HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um heilsurækt kemur út 24. ágúst nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

512 5800
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

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?
Bilaupbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu

Nissan Primera 2005, ek. 55400 km, einn eigandi, nýskoðaður, nýjar bremsur, sumar og vetrardekk. Toppeintak. Uppl. sima 6942344 eða á sto@internet.is

Bílar óskast

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Fellihýsi

FLOTT FELLIHÝSI
Fleetwood Americana Santa Fe árgerð 2007, með fortjaldi, markhýsu, tv og fl. Verð 890þús eða tilboð. Uppl. í s. 663 3313

Þjónusta

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Húsaviðhald

Húsasmíðameistari. Alhliða smíðavinna, tilboð eða tímavinna. Sími 888-6610 eða á thorarinnscheving@live.com

Spádómar

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

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 15 alla daga.

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd

NUDD
Heilnudd, slökun, íþróttanudd og snyrting. Afslappandi og gott umhverfi á sv. 105 rvk. Opið kvöld og helgar. S. 894 4817

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Fasteignir

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?

Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS Job.is

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klettháls 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Húsnæði

Húsnæði til sölu

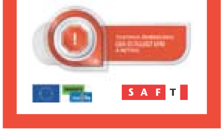
LAUSN Á HÚSNÆÐISVANDA!
Viðarklætt 39 ferm. 2 svefnh. og 2 baðherb. stór stofa og eldhús. Fullbúið og tilbúið að flytja inn. Sendi teikn. og myndir og uppl. Verð 7,3 millj. Árg.2018. Uppl. 820-5181

Geymsluhúsnæði

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

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Atvinna

Atvinna í boði

Heimaás

KRANAMAÐUR / BYGGINGARVINNA
Heimaás óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt “atvinna”

Heimaás

SMIÐUR/UPPMÆLING

NEMI Í HÚSASMÍÐI
Heimaás óskar eftir að ráða smiði í uppsláttarvinnu (greitt samkv.mælingartaxta) og nema á samning í húsasmíði.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt “atvinna”

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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Þjónusta

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

ráðum ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?
Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

Fasteignir

Þingvellir

Vel staðsett 36,1fm sumarhús á 2000fm eignalóð.

Bústaðurinn skiptist í : stofu, herbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu.
Húsið þarfnast viðhalds. Lóðin er gróinn með fallegum trjám.
Verönd er fram með austur, suður og vestur hlið hússins.
Rafmagn og vatn er tengt í bústaðinn.
Bústaðurinn er vel staðsettur í göngufæri við Þingvallavatn og er hverfið lokað af með rafmagnshliði. Allt innbú fylgir húsinu.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jónsson
Löggiltur fasteignasali í síma : 780-2700
eða á helgi@miklaborg.is

Verð: **9,9 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
- með þér alla leið -

Ekrusmári 6

227,2 fm einbýlishús
Mikið endurnýjuð eign
Góð tveggja herbergja íbúð með sérinngangi
Glæsilegur garður

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Tilboð óskast

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

Laugarnesvegur 62

3-4 herbergja íbúð á 3ju hæð
Hús byggt árið 1985
Tvennar svalir eru í íbúðinni
Fallegt útsýni

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Verð: **49,9 millj.**

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

Sigurður Samúelsson Lögg. fast. og eigandi sigurdur@landmark.is sími 896 2312
Þórarinn Thorarensen Sölustjóri og eigandi th@landmark.is sími 770 0309
Þórey Ólafsdóttir Lögg. fast. og eigandi thorey@landmark.is sími 663 2300
Andri Sigurðsson Lögg. fast. og eigandi andri@landmark.is sími 690 3111
Sveinn Eyland Lögg. fast og eigandi sveinn@landmark.is sími 690 0820
Kristján Ólafsson Löggiltur fast. kol@landmark.is sími 512 4900
Nadia Katrín Banine Löggiltur fast. nadia@landmark.is sími 692 5002
Ingibjörg A. Jónsdóttir Löggiltur fast. inga@landmark.is sími 897 6717
Eggert Maríuson Löggiltur fast. eggert@landmark.is sími 690 1472
Jóhanna Gustavsdóttir Löggiltur fast. johanna@landmark.is sími 698 9470
Helga Snorradóttir Skrifstofa/skjalavinnsla landmark@landmark.is sími 512 4900
Guðrún D. Lúðvíksdóttir Skrifstofa/ í námi til lögg. gudrun@landmark.is sími 512 4900
Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir Löggiltur fast. asdis@landmark.is sími 895 7784

LANDMARK FASTEIGNASALA

NÝTT Á SKRÁ & OPIN HÚS LANDMARK LEIÐIR ÞIG HEIM

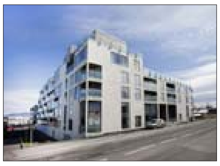
LANDMARK FASTEIGNASALA | HLÍÐASMÁRA 2 (6. HÆÐ) | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI: 512 4900 | LANDMARK.IS

ÚLFARSBRAUT 42 – 113 RVK
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 14. ÁGÚST KL.17:00 – 17:30

- Stórglæsilegt 204 fm parhús á tveim hæðum
- Rúmgóðar stofur og þrjú svefnherbergi
- Fallegur og vandaður frágangur á allri eigninni
- Útsýnis-svalir og mjög vel frágengin lóð
- Hjónaherbergi og fataherbergi innaf
- Vönduð tæki í eldhúsi og baðherbergjum
- **V. 88,9 millj.**

Sveinn s. 6900.820

MÝRARGATA 26 – 101 RVK
BÓKIÐ SKOÐUN

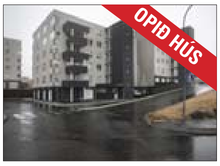


- Glæsileg 5 herbergja 154 fm íbúð á 2.hæð
- Rúmgóð stofa / tvö baðh.
- Gólfsíðir gluggar og útsýni út á haf
- Vandaðar innréttingar og gólfefni
- Kvars steinn í borðplötum í eldhúsi
- Stæði í bílgeymslu með íbúð

ÍBÚÐ ER LAUS TIL AFHENDINGAR
V. 107 millj.

Sveinn s. 6900.820

ÁSAKÓR 1, ÍB.203 – 203 KÓP
OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAG 15. ÁGÚST KL.17:00-17:30



- Fjögurra herb., alls 157 fm íbúð á 2.hæð
- Þrjú svefnherb., rúmg.stofa, opið eldhús
- Rúmgóðar suður-svalir
- Rúmgott baðherb. / þvotta-herb., innan íbúðar
- Bílskúr með íbúð sem er 20.5 fm
- **LAUS TIL AFHENDINGAR**
- **V. 58,9 millj.**

Sveinn s. 6900.820

VÍÐIHVAMMUR – 200 KÓP
BÓKIÐ SKOÐUN

- Mjög snyrtileg 109 fm sérhæð með sérinng.
- Tvö herbergi og tvær stofur
- Endurnýjað baðherbergi og snyrtilegt eldhús
- Húseign hefur verið endurnýjuð mikið
- Suður-svalir og er eignin neðan götu, skjólsælt svæði
- **ÍBÚÐ GETUR VERIÐ LAUS FLJÓTLEGA**
- **V. 49,9 millj.**

Sveinn s. 6900.820

GERPLUSTRÆTI 12 – 270 MOS
BÓKIÐ SKOÐUN

- Ný 4ra herb., 117 fm endaíbúð
- Góð rými, rúmgóð stofa
- Sérinngangur af svölum
- HTH innréttingar / AEG tæki
- Gluggar á 3.vegu / rúmg. svalir
- **LAUS TIL AFHENDINGAR**
- **V. 48,4 millj.**

Sveinn s. 6900.820

KLUKKUVELLIR 5 – 221 HFJ.
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 14. ÁGÚST KL. 17:30 – 18:00

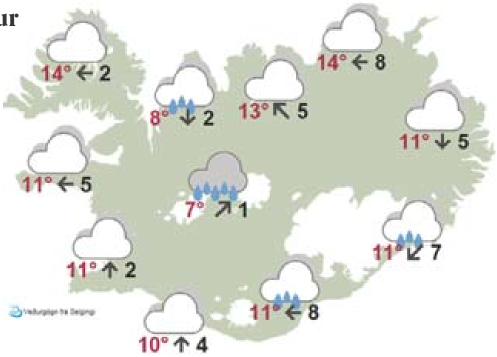
- Einstaklega fallega og vel skipulagða 104 fm. 4ra herbergja endaíbúð á 3. hæð í vönduðu fjölbýli með lyftu.
- Sérinngangur af svölum í íbúð.
- 3 rúmgóð svefnherbergi og þvottahús innan íbúðar.
- Eignin er afar smekklega innréttuð.
- **V. 44,9 millj.**

Þórarinn s. 770-0309

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Fremur hæg austlæg átt í dag en strekkingur syðst. Rigning með köflum um sunnanvert landið en skýjað norðan til. Hæg austlæg átt og víða rigning annað kvöld. Milt í veðri.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10° ↘4	6° ↓7	7° ↓3

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
11° ↖5	12° ←2	6° ↓2

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10° ↓7	4° ↓7	7° ↘8

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9° →3	14° ↖2	5° ↘7

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. frárennsli
5. skordýr
6. tveir eins
8. vistabúr
10. þys
11. munda
12. slabb
13. rök
15. afhendingar
17. fyrirtæki

LÓÐRÉTT
1. skrumskæla
2. asi
3. upphaf
4. drepa
7. ferhyrningur
9. kk. nafn
12. köttur
14. bókstafur
16. rómversk tala

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

LÁRÉTT: 1. afrás, 5. fló, 6. tt, 8. matbúr, 10. ys, 11. ota, 12. krap, 13. deig, 15. afsals, 17. firma.
LÓÐRÉTT: 1. afmynda, 2. flas, 3. rót, 4. stúta, 7. trapisa, 9. borgar, 12. kisi, 14. eff, 16. lm.

Skák Gunnar Björnsson

Guðmundur Kjartansson (2.434) átti leik gegn Elizaveta Solozhenkina (2.294) á alþjóðlega mótinu í Riga.

Hvítur á leik

39. Hxd4! Hxe6 (39. … exd4 40. Bd5). **40. Hc4 Dd7 41. Hd5** og hvítur vann skömmu síðar. Áskell Örn Kárason varð í öðru sæti á EM öldunga (65+) sem lauk fyrir skemmstu. Árangur Áskels tryggði honum alþjóðlegan meistaratitil.
www.skak.is: Árangur Áskels.

Það borgar sig ávallt að auglýsa í Fréttablaðinu
LÍKA Á SUMRIN!
89%
af lesendum dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega allan ársins hring
*Heimild: Prentmælingar Gallup apr. – júní og júlí – sept. 2017.
FRÉTTABLAÐIÐ

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Kynntu þér **Opel Karl** á **opel.is/karl** eða í **sýningarsölum** okkar í Reykjavík og Reykjanesbæ

Sýningarsalir
Krókháls 9, Reykjavík, 590 2000
Njarðarbraut 9, Reykjanesbæ, 420 3330

Opnunartímar
Virka daga 9–18

Bílabúð Benna

Sækir innblástur í menningu og popplist

Oddur Eysteinn Friðriksson sýnir klippimyndir í Gallerii Fold. Öll verkin eru hringlaga.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Oddur Eysteinn Friðriksson, Odee, sýnir verk sín í Gallerii Fold við Rauðarárstíg, Sýningin kallast Circulum. Oddur vinnur mest með svokallaða „digital fusion“ eða „visual mashup“ list, sem hann kallar samrunalist á íslensku. „Þetta eru klippimyndir, kannski ekki ósvipað og Erró hefur gert, nema ég vinn öll mín verk stafrænt,“ segir Oddur. „Ég er hvorki að mála né teikna upp á nýtt heldur sér fólk frumgerð sem er skeytt saman við aðrar frummyndir. Þannig skapa ég listaverk mín. Ég er að leitast við að nálgast sömu áhrif og myndin átti að skapa upphaflega.

Ég sæki innblástur í menningu og popplist sem ég hef smitast af frá því ég man eftir, eins og kvikmyndir og tónlist, fræga einstaklinga og viðburði. Þetta er blanda af öllu þessu. Það má segja að þetta sé skipulagt kaos.“

„Það er allt öðru vísi að skapa inni í hringlaga formi heldur en því ferhyrnda,“ segir Oddur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Verkin á sýningunni eru brædd í álplötur í New York með sérstakri tækni. „Ég skapa verkin á vinnustofu minni á Eskifirði og sendi þau stafrænt til New York. Þar eru platan og blekið hitað þannig að blekið umbreytist í gas og smýgur inn í yfirborð álsins. Síðan er verkið húðað með glærri filmu sem verndar og gefur fallega áferð. Ég held að ég hafi verið með þeim fyrstu á landinu til að gera þetta í listinni,“ segir Oddur.

Hringlaga verk

Öll verkin á sýningunni í Gallerii Fold eru hringlaga. „Mér finnst alltaf gaman að gera eitthvað nýtt. Ef ég fæ þá hugmynd að gera eitthvað sem fáir hafa gert þá vil ég hrinda henni í framkvæmd. Ég fékk þá flugu í hausinn að gera hringlaga verk og talaði við mína aðila í New York og það var ekkert mál að gera þau þannig. Það er allt öðru vísi að skapa inni í hringlaga formi heldur en því ferhyrnda og gefur verkunum nýja vídd. Þannig hef ég fundið mér nýjan vettvang til að leika mér á. Þetta skapar mér líka ákveðna sérstöðu, það eru ekki margir að gera hringlaga verk um þessar mundir.“

EF ÉG FÆ ÞÁ HUGMYND AÐ GERA EITTHVAÐ SEM FÁIR HAFA GERT ÞÁ VIL ÉG HRINDA HENNI Í FRAMKVÆMD.

Áður en Oddur hóf listferil sinn stundaði hann nám í viðskiptafræði við Háskólann á Akureyri, með áherslu á markaðsfræði og stjórnun. „Viðskiptafræðin hefur nýst vel sem grunnur í listinni varðandi markaðssetningu og ýmislegt sem fylgir því að vera listamaður,“ segir hann.

Verk á Michelin-stað

Oddur segist hafa fengið gríðarlega góðar viðtökur frá því hann byrjaði að sinna listinni árið 2014. „Ég hef verið að fá mjög skemmtileg verkefni. Ég hafði stundað list mína í ár þegar ég tók að mér hönnunarverkefni fyrir Íslenska dansflokkinn og í vor hannaði ég fyrir WOW Air umbúðir fyrir bjór.“

Hann hefur selt verk til Bandaríkjanna, Bretlands og Noregs og haldið tvær sýningar í Berlín. Verkin héngu uppi á Michelin-veitingastað í borginni í nokkra mánuði milli sýninga. „Þetta er mjög virðulegur veitingastaður með flottum kristalsljósakrónum. Þar héngu verk mín sem eru nútímaleg í björtum litum og með teiknimyndasögum. Þarna sköpuðust miklar og sterkar andstæður,“ segir Oddur.

Sýning hans í Gallerii Fold stendur til 26. ágúst.

Ég held að ég hafi verið með þeim fyrstu á landinu til að gera þetta í listinni,“ segir Oddur.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

14. ÁGÚST 2018

Viðburðir

Hvað? Bruggun vatns- og mjólkurkefírs m/Heiðu Björk og systrum
Hvenær? 19.00
Hvar? Óðinsgata 1
Kefír á vaxandi vinsældum að fagna enda fágæt blanda góðgerla sem úr má brugga einhverja næringarríkustu og bestu drykki sem til eru. Heiða Björk Sturludóttur næringarþerapisti er vön að meðhöndla kefír og ætlar því í samvinnu við systur að halda tveggja tíma námskeið í bruggun kefírs 14. ágúst frá 19-21 í Systrasamlaginu.

Hvað? Pubquiz: South Park
Hvenær? 21.00
Hvar? Bravó
22 spurningar og fjórir í liði. Spurningarnar verða úr 21. seríu af þessari ótrúlegu þáttaröð.

Hvað? Þriðjudagskvöldferð
Hvenær? 19.30
Hvar? Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn
Hist við aðalinnganginn í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum kl. 19.30 á hverjum þriðjudegi hjólum saman, ýmist eftir stígum, hjólabrautum eða samnýtum rólegar hverfisgötur með öðrum farartækjum. Lærum að þekkja stígakerfið, kynnumst þeim fjölmörgu hjólabrautum sem hafa verið lagðar á undanförnum árum og gert hjólreiðafólki auðveldara að fara um höfuðborgarsvæðið með öruggum hætti. Allir velkomnir, þarf ekki að vera félagsmaður í Fjallahjólaklúbbnum til að taka þátt í þriðjudagskvöldferðunum.

Hvað? Listaganga
Hvenær? 14.00
Hvar? Listasafni Íslands
Gönguferð með leiðsögn í Safn Ásgríms Jónssonar. Gönguferð frá Listasafni Íslands að heimili og vinnustofu Ásgríms Jónssonar, (1876-1958), sem var einn af okkar fyrstu listmálurum. Á leiðinni sjáum við hús sem endurspegla mismunandi stílbrigði í byggingarlist á 20. öld, þar sem fjölmargir listamenn áttu heimili og vinnustofur. Sannkölluð menningarferð!

Hittumst við aðalinnganginn í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn kl. 19.30 á hverjum þriðjudegi hjólum saman, ýmist eftir stígum, hjólabrautum eða samnýtum rólegar hverfisgötur með öðrum farartækjum. FRÉTTABLAÐIÐ ERNIR

Hvað? Æfingamót Sleðahundaklúbbs Íslands
Hvenær? 19.00
Hvar? Heiðmörk
Fyrir þá sem vilja fylgjast að þá ætlum við að hittast kl. 18.45 á bílastæðinu við Maríuhella og keyra í samfloti að keppnisstað. Keppnisgreinar:
4,5 km bikejoring með 1 hund.
4,5 km bikejoring með 2 hunda.
3 km canicross með 1 hund.
800 m krakkahlaup með 1 hund.

Hvað? Kúmenganga
Hvenær? 19.30
Hvar? Iðndalur 2, Vogum
Gangan hefst við Íþróttamiðstöðina í Vogum þar sem sameinast verður í bíla og keyrt inn á Strönd. Þaðan verður gengið á valda kúmenstaði. Boðið verður upp á kúmenveitingar í göngunni. Fyrir þá sem ætla að tína kúmen er gott að hafa með skæri og poka.

Tónlist

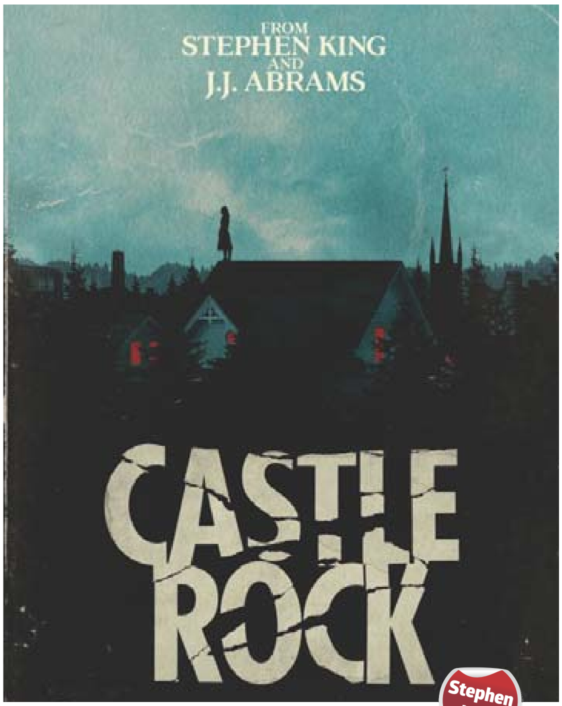
Hvað? Opið MIC kvöld
Hvenær? 22.00
Hvar? English pub
Leynist söngstjarna í þér sem þráir útrás? Alla þriðjudaga í ágúst frá kl. 22.00-01.00 mun Addi Friðriks spila með bargestum og er opið fyrir alla til að syngja.

Hvað? Kriki & Special-K á Húrra
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra
KRIKI gaf út plötuna Svefn fyrir rúmu ári. SPECIAL-K er nýtt sólóverkefni Katrínar Helgu Andrésdóttur (Reykjavíkurdætur, kriki, Sóley). Í tónlistinni mætir klassískur bakgrunnur hennar pönkviðhorfinu. Miðaverð er 1.500 krónur.

Hvað? Secret Swing Society
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex
Meðlimir eru Andri Ólafsson á kontrabassa, Grímur Helgason klarínettleikari, franski gítaristinn Guillaume Heurtebize, litháíski trompetleikarinn Dominykas Vysniauskas og píanistinn Kristján Tryggvi Martinsson. Hljómsveitin leikur og syngur gamaldags sveiflutónlist, frumsamda og ættaða frá höfundum og flytjendum á borð við Duke Ellington, Gershwin bræður, Louis Armstrong, The Mills Brothers, Louis Prima, Django Reinhardt og Fats Waller.

DAGSKRÁ

Þriðjudagur



CASTLE ROCK
KL. 21:45
Algerlega magnaður sálfræðitryllir úr smiðju J.J. Abrams, byggður á spennuþrungnum skáldsöguheimi Stephens King.

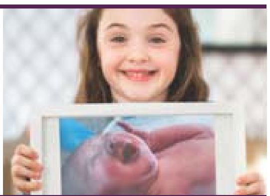
Þrælgott þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **stod2.is**

MAJOR CRIMES
KL. 19:55
Skemmtileg þáttaröð um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles.

SUCCESSION
KL. 20:40
Þegar fjölmiðlamógúllinn Logan Roy ákveður að fara að slaka á og minnka við sig fer allverulega að hrikta í stoðum ættarveldisins.

BETTER CALL SAUL
KL. 22:35
Nú erum við að tala um undanfara vinsælustu þátta allra tíma, Breaking Bad. Hörkugóðir þættir um lævísa lögfræðinginn Saul Goodman en þessi sería gerist stuttu áður en Breaking Bad sagan hefst.

ONE BORN EVERY MINUTE
KL. 20:50
Vandaðir og áhugaverðir þættir sem gerast á fæðingardeild á breskum spítala þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.



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

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
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
10.20 Grantchester
11.10 Nettir Kettir
12.05 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 Britain's Got Talent
14.05 Britain's Got Talent
14.25 Britain's Got Talent
15.25 Britain's Got Talent
15.50 Fright Club
16.35 Wrecked
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 **Last Week Tonight with John Oliver** Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir hárbeittan og beinskeyttan húmor eins og glöggir áhorfendur muna úr þáttunum Daily Show.
19.55 Major Crimes
20.40 Succession
21.45 **Castle Rock** Sálfræðitryllir af bestu gerð úr smiðju J.J. Abrams byggður á sagnaheimi Stephens King. Sögusviðið er smábærinn Castle Rock í Maine þar sem dularfullir atburðir eru daglegt brauð. Lögfræðingurinn Henry Deaver, sem leikinn er af Andre Holland, snýr aftur á heimaslóðir og tekur að sér mál sem reynist honum erfiðara en hann átti von á. Bill Skarsgaard leikur skjólstæðing hans sem er fámáll og fortíð hans hjúpuð dulúð. Hér fléttast saman, á afar snjallan hátt, þræðir héðan og þaðan úr sagnasafni meistara King í sjálfstæða frásögn um stórbrotna baráttu milli góðs og ills. Með önnur hlutverk fara meðal annars Melanie Lynskey, Scott Glenn og Sissy Spacek.
22.35 Better Call Saul
23.25 Greyzone
00.10 Nashville
00.55 Orange Is the New Black
01.50 Split
03.45 The Brave
04.30 The Brave
05.15 Ballers

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Víkingur - Breiðablik
08.40 Pepsi-mörkin
10.00 Pepsi-mörk kvenna
11.00 Premier League World
11.30 FH - ÍBV
13.10 Fylkir - Stjarnan
14.50 Víkingur - Breiðablik
16.30 Pepsi-mörkin
17.50 ÍA - Fram
20.00 Premier League Review
20.55 Derby - Leeds
22.35 Football League Show
23.05 Pepsi-mörkin

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Messan
08.05 Newcastle - Tottenham
09.45 Huddersfield - Chelsea
11.25 Wolves - Everton
13.05 Messan
14.10 Atletico Madrid - Inter Milan
15.50 Real Madrid - Roma
17.35 Chelsea - Lyon
19.25 Bournemouth - Cardiff
21.05 Watford - Brighton

STÖÐ 3

19.10 Kevin Can Wait
19.35 Last Man Standing
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute
21.40 The Originals
22.25 Supernatural
23.10 The Newsroom
00.55 Seinfeld
01.20 Friends
01.45 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.54 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Ævintýraferðin
09.37 Hvellur keppnisbíll
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og litli
10.13 Tindur
10.23 Mæja býfluga
10.35 K3
10.46 Óskastund með Skoppu og Skrítlu
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.54 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Ævintýraferðin
13.37 Hvellur keppnisbíll
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og litli
14.13 Tindur
14.23 Mæja býfluga
14.35 K3
14.46 Óskastund með Skoppu og Skrítlu
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.54 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Ævintýraferðin
17.37 Hvellur keppnisbíll
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og litli
18.13 Tindur
18.23 Mæja býfluga
18.35 K3
18.46 Óskastund með Skoppu og Skrítlu
19.00 Smáheimar: Dalur týndu mauranna

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 07.24, 11.24 og15.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Championship 2018.
14.00 PGA Championship 2018
20.00 Golfing World 2018
20.50 PGA Championship 2018

STÖÐ 2 BÍÓ

11.40 Joy
13.40 Dear Eleanor
15.10 Experimenter
16.50 Joy
18.50 Dear Eleanor
20.20 Experimenter
22.00 **The Boss** Stórkemmtileg gamanmynd frá 2016 með Melissu McCarthy og Kristen Bell.
23.40 **King Arthur: Legend of the Sword** Ævintýraleg spennumynd frá 2017 með Jude Law og Charlie Hunnam um hinn unga Arthur sem er á hlaupum eftir götum Lundúnaborgar ásamt félögum sínum, óafvitandi um konunglega stöðu sína, þar til að hann nær sverðinu Excalibur, og verður umsvifalaust heltekinn af mætti þess. Nú þarf hann að læra inn á eiginleika sverðsins, glíma við innri djöfla og sameina fólkið í baráttu við einræðisherrann Vortigern.
01.45 Salt
03.25 The Boss

RÚV

13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2007-2008
14.00 Andri á flandri
14.30 Eldað með Ebbu
15.00 Kærleikskveðja, Nína
15.25 Basl er búskapur
15.55 Baðstofuballettinn
16.25 Þú ert hér
16.50 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Húrra fyrir Kela
18.25 Úmísúmí
18.48 Hundalíf
18.50 Vísindahorn Ævars
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Hæpið
20.05 Nikolaj og Júlía
20.55 Stærsti blómamarkaður heims
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Leitin
23.10 Halcyon
23.55 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.30 The Late Late Show with James Corden
10.15 Síminn + Spotify
11.45 Everybody Loves Raymond
12.10 King of Queens
12.35 How I Met Your Mother
13.00 Dr. Phil
13.45 Superstore
14.10 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 Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show with James Corden
19.45 Black-ish
20.10 Rise
21.00 The Good Fight
21.50 Star
22.35 I'm Dying Up Here
23.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
00.45 CSI: Miami
01.30 Mr. Robot
02.15 The Resident
03.05 Quantico
03.50 Incorporated
04.40 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

Skiptibóka-
markaður
A4
klúbburinn
5%
INNEIGN AF
ÖLLUM KAUPUM
Mesta úrvalið er í Skeifunni
Einnig er skiptibókamarkaður í A4 á Akureyri, Selfossi og á Egilsstöðum.
Tekið er á móti skiptibókum í öllum verslunum A4.
A4 Kringlunni / A4 Skeifunni / A4 Smáralind / A4 Hafnarfirði / A4 Akureyri / A4 Egilsstöðum / A4 Selfossi
www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á Facebook pinterest.com/a4fondur og instagram.com/a4verslanir
A4
SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN

Grínistinn og leikarinn Tracy Morgan var með uppistand á grínklúbbnum The Stress Factory um helgina.

Eftir áralanga þróun og prófanir höfum við náð markmiði okkar.

Við höfum búið til eina þróuðustu dýnu heims

Simba tvinndýnan er gerð úr einstakri samsetningu 2500 keilulaga gorma og móttækilegs minnissvamps.

Fáðu betri svefn – sama hvert svefnmynstur þitt er.

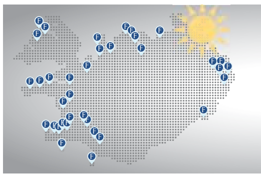
Simba dýnurnar eru fáanlegar í eftirtöldum stærðum

80 x 200 cm	69.900
90 x 200 cm	79.990
90 x 210 cm	82.900
100 x 200 cm	84.900
120 x 200 cm	94.990
140 x 200 cm	104.990
160 x 200 cm	124.990
180 x 200 cm	139.990
180 x 210 cm	149.990
200 x 200 cm	154.990

Komdu og kynntu þér Simba í næstu Dormaverslun eða á
www.simba.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast



FRÉTTABLAÐIÐ
Fréttablaðið með þér í sumar.
Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:
Kringlan · SMÁRALIND · Hámá · Krambúð · nettó · N1 · olís · KJÖRBÚÐIN

Hátíðin Apollo in the Hamptons fór fram um helgina. Hér er Nancy Juvonen að brosa að tilburðum Jimmys Fallon við Robert Downey Jr. Það er mikilvægt að vera léttur, ljúfur og kátur eins og Jimmy. NORDICPHOTOS/GETTY

Frægir á ferð og flugi

Fræga fólkið úti í hinum stóra heimi lá ekki með lappir upp í loft um helgina og skellti sér á verðlaunahátíð, hélt uppistand og efndi til góðgerðarleiks svo fátt eitt sé nefnt.

Rapparinn síkáti Snoop Dogg hélt sinn árlega góðgerðarleik, Íþróttamenn gegn krabbameini, og skoraði stórglæsilegt snertimark.

Jennifer Garner er alltaf fín og flott. Hér í Los Angeles með kaffibolla í hendi.

Leikarinn geðþekki Chris Pratt var kynnir á FOX's Teen Choice Awards sem haldin var á sunnudag.

Ofurfyrirsætan Heidi Klum var í Los Angeles með sólgleraugu þrátt fyrir að sólin væri sest í borg englanna.

Zac Efron fékk verðlaun fyrir hlutverk sitt í söngvamyndinni The Greatest Showman, þeirri mögnuðu mynd.

tl.is
VANTAR ÞIG SKÓLATÖLVU ?
acer
INTEL i3 OG 256GB SSD
6GB VINNSLUMINNI
ACE-NXGNPED036
15,6" FULL HD FARTÖLVA MEÐ
INTEL i3 OG HRAÐVIRKUM
256GB SSD DISKI Á AÐEINS 79.995
15,6" FULL HD
INTEL i3
INTEL HD 620
6GB MINNI
256GB SSD
79.995
acer
INTEL OPTANE OG i7 HRAÐI
OPTANE OG 2TB DISKUR
ACE-NXH1MED004
8. KYNSLÓÐAR INTEL I7 ÖRGJÖRVI
OG NÝ OPTANE MINNISTÆKNI HÖNNUÐ
FYRIR HRAÐA OG MIKIÐ GEYMSLUPLÁSS
15,6" IPS
INTEL® CORE i7
INTEL UHD 620
8GB INTEL OPTANE
2TB HARÐUR DISKUR
159.995
119.995
acer
NITRO 5 MEÐ 144HZ SKJÁ
6GB GTX1060 LEIKJASKJÁKORT
ACE-NHQ3XED021
ALVÖRU 144HZ LEIKJASKJÁR GETUR GERT
GÆFUMUNINN. NITRO 5 KEMUR MEÐ
KRAFTMIKLUM ÖRGJÖRVA OG HÁGÆÐA GTX1060.
15,6" 144HZ IPS
INTEL CORE i5
GTX 1060
8GB MINNI
256GB PCIE SSD
189.995
ASUS
i5 VIVOBOOK MEÐ TVEIMUR DISKUM
128GB SSD OG 1TB HDD
ASU-X510UAEJ763T
HRAÐI OG GLÆSILEIKI EINKENNIR
ÞESSA VIOBOOK MEÐ INTEL i5, 8GB
MINNI OG TVEIMUR DISKUM
15,6" FULL HD
INTEL i5
INTEL UHD 620
8GB MINNI
128GB SSD + 1 TB HDD
ASUS
i7 KRAFTUR OG NANOEDGE
STÓR 512GB SSD
ASU-S410UAEB300T
KRAFTUR OG FEGURÐ EINKENNIR ÞESSA
STÍLHREINU OG ÖFLUGU INTEL I7 FARTÖLVU
MEÐ ÖRÞUNNUM NANOEDGE SKJÁRAMMA.
14" NANOEDGE
8. KYNSLÓÐ INTEL i7
INTEL UHD 620
8GB MINNI
512 SSD
169.995
STÓRI FARTÖLVUBÆKLINGURINN ER KOMINN Á TL.IS
TÖLVU LISTINN
REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRAUT 26
AKUREYRI
GLERÁRTORG
HÚSAVÍK
GARÐARSBRAUT 18A
EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
REYKJANESBÆR
HAFNARGÖTU 90
SELFOSS
AUSTURVEGI 34
AKRANES
ÞJÓÐBRAUT 1

midi.is

Vinsælir viðburðir framundan

Miðakaup á www.midi.is

Hjarta Hafnarfjarðar - Útisvæði
Bæjarbíó 31. ágúst og 1. september

Útgáfutónleikar JAK
Bæjarbíó 14. september

BUBBI & DIMMA
Um land allt 22. september - 6. október

KK - Kærleikur og tími
Bæjarbíó 13. október

Gylfi Sig og Alexandra Helga trúlofuðust í byrjun júlí í fríi á Bahamaeyjum. MYNDIR/INSTAGRAM/ALEXANDRAHELGA

Gylfi skipulagði afmæli Alexöndru

Alexandra Helga Ívarsdóttir, unnusta Gylfa Þórs Sigurðssonar, fagnaði afmæli sínu um helgina í góðra vina hópi. Gylfi skipulagði gleðina og flaug með ástinni sinni til Íslands til að halda upp á afmælið.

Alexandra Helga Ívarsdóttir hélt upp á 29 ára afmæli sitt á Íslandi um helgina. Gleðin var óvænt en Gylfi Sigurðsson, unnusti Alexöndru, skipulagði nánast allt havaríið í kringum partíið.

Svo segir Alexandra frá á Instagram-reikningi sínum undir mynd af þeim Gylfa.

Á afmælisdaginn birti hún svo mynd af sér þar sem hún hélt í helíumblöðrur sem mynduðu ártalið 29. Fjölmargir henda í kveðjur til hennar eins og Birgitta Líf, World Class erfingi, Hörður Björgvin Magnússon landsliðshetja en kærasta hans, Móeiður Lárusdóttir, og Alexandra eru góðar vinkonur.

Fyrrverandi Ungfrú Ísland, Fanney Ingvarsdóttir, segir að hún sé uppáhalds á meðan sjónvarpsdrottningin Ragnhildur Steinunn er í hefðbundnari stíl og óskar henni til hamingju með daginn eins og séntilmennið Rúrik Gíslason. Yfir eitt þúsund manns lækuðu við myndina, þeirra á meðal flestallir landsliðsdrengirnir.

Afmælisveislan var með bleiku þema. Kampavínið var í bleikum flöskum og glösin skreytt í sama lit. Makkarónurnar voru bleikar að megninu til og afmæliskakan var stórglæsileg bleik eðalterta. Enda segir Alexandra sjálf frá því að maður sé aldrei of gamall fyrir bleikt partí.

Mikill fjöldi vinkvenna Alexöndru gladdist með henni á afmælisdaginn en fyrrnefnd Móeiður var sú síðasta sem gaf henni afmælisgjöf. Einstakt sokkapar þar sem Alexandra og hundurinn þeirra Gylfa eru í aðalhlutverki.

benediktboas@1

AFMÆLISVEISLAN VAR MEÐ BLEIKU ÞEMA. KAMPAVÍNIÐ VAR Í BLEIKUM FLÖSKUM OG GLÖSIN SKREYTT Í SAMA LIT. MAKKARÓNURNAR VORU BLEIKAR OG AFMÆLISKAKAN VAR STÓRGLÆSILEG.

Ragnhildur Steinunn og Rúrik Gíslason hentu í hefðbundna kveðju á Alexöndru á Instagram.

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*

ICEWEAR MAGASÍN
LAUGAVEGI 91

ÚTSALA

allt að 50% afsláttur af útsöluvörum

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

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Bændur, grípið gæsina!

Nú er aldeilis tækifæri fyrir grænmetisbændur á Suðurlandi að grípa gæsina og markaðssetja tómatana á Spáni.

Þetta kann að hljóma undarlega því ekki er langt síðan að maður keypti tómatshlunk á markaðnum hér syðra og hljóp með hann heim með álíka eftirvæntingu og Gunni Þórðar með fyrstu Bítlaplöturnar. Enda hef ég átt margar gæðastundir með þverskornum tómati, vættum í ólífuolíu og með ögn af salti og auðvitað má vínið ekki vanta.

Nú eru hins vegar stórfyrirtæki eins og Bayern komin með puttana í þetta. Þau selja eins konar spíttfræ sem verður að plöntu sem drekkur vökvann í sig eins og Kampavíns-Kalli. Útkoman er tómatslíki eða öllu heldur vatn í tómatsumbúðum. Hræðilegur óskapnaður sem varla er þess verðugur að vera fleygt í sauðspilltan stjórnmálamann. Ég, tómatsunnandinn sjálfur, sker þetta með álíka ófrýnilegum svip og þegar ég roðdró ufsaflökin í Fiskverkun Magnúsar úti á Granda í denn. Alvöru tómatur er vandfundinn nema komist þú garðinn hjá gömlu körlunum.

Gæðastundir mínar með íslenska tómatinum eru ekki jafn undursamlegar og þær sem ég hef lýst hér að ofan, það verður að segja eins og er. Hins vegar man ég það vel að íslenski tómaturinn er allavega tómatur og það er bara heilmikill lúxus á þessum síðustu og verstu hagræðingartímum. Spánverjar munu örugglega taka við sér þegar þeir verða orðnir þreyttir á tómatslíkinu og kaupa íslenskan tómat sem mætti markaðssetja sem „alvöru tómat“.

Og fyrst við erum byrjaðir á þessu, því ekki að selja heilu gámana til Bandaríkjanna? Nú eru tómatarnir þar eflaust hið mesta lostæti, ég veit það ekki, og kannski bara á hagstæðu verði. En ég meina, þetta lið kaus Donald Trump, af hverju ætti það ekki að flytja inn tómata frá Flúðum?