



Uppsetning á stjórnuveri Perlunnar er í fullum gangi þessa dagana. Hvelvingin, sem sex stafrænrir skjávarpar munu varpa myndum á í bestu fánlegum 8K gæðum, er að taka á sig mynd. Þar munu gestir geta setið í einum hitaveitutanka Perlunnar og ferðast um óraviddir alheimsins. Þessir ungu menn voru einbeitingin uppmáluð við uppsetninguna í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Áfengi skaðlegt heilsu í hófi sem óhófi

Ein umfangsmesta rannsókn seinni tíma á áhrifum áfengis á heilsu manna sýnir að áfengisdrykkja, hvort sem er í hófi eða óhófi, er skaðleg heilsu manna. Þriðjungur jarðarbúa drekkur áfengi. Ísland er í tíunda sæti yfir þau lönd þar sem flestir neyta áfengis.

**HEILBRIGÐISMÁL** Niðurstöður nýrrar, fjölþjóðlegrar rannsóknar gefa til kynna að ekkert sé til sem teljist meínláus eða jafnvel heilsuþættandi neysla áfengis.

„Sú mýta að einn eða tveir drykkir á dag séu heilsuþættandi er aðeins það; mýta. Þessi rannsókn kollvarpar þeirri mýtu,“ segir doktor Emmanuela Gakidou hjá IHME-lyðheilsustofnunni í Washington og aðalhöfundur rannsóknarinnar. „Það er kynjandi þörf á að ráðast í endurbætur á opinberri stefnumótun svo að hún hvetji annaðhvort til minni áfengisneyslu meðal almennings eða

til þess að fólk haldi sig álfarið frá slíkri neyslu.“

Ritryndar niðurstöður rannsóknarinnar voru birtar í The Lancet, einu virtasta læknávisindaritri veraldar, í gær. Niðurstöðurnar byggja á hundruðum rannsókna á áfengisneyslu í 195 löndum og áhrifum áfengis á heilsu tæplega 30 milljóna einstaklinga.

Rannsóknarniðurstöðurnar sýna fram á að einn af hverjum þremur jarðarbúum neyti áfengis, eða um 2,4 milljarðar manna. Rekja má dauðsföll 2,2 prósentu kvenna og 6,8 prósentu karla til áfengistengdra heilbrigðis-

**Við þurfum að horfast í augu við að áfengisneysla er dauðans alvara.**

Laufey Tryggvadóttir faraldsfræðingur



vandamála á hverju ári. Þrjár milljónir dauðsfalla árið 2016 má rekja til neyslu áfengis.

Árið 2016 var áfengisneysla helsta dánarorsök einstaklinga á aldrinum

15 til 49 ára, eða um tíu prósent allra dauðsfalla. Í þessum aldursflokki er neyslan tengd berklum, umferðarslysum og sjálfsskaða.

Þegar áfengistengd dauðsföll einstaklinga eldri en 50 ára voru skoðuð kom í ljós að þar voru krabbamein algengust, eða í 27,1 prósentu dauðsfalla hjá konum og 18,9 prósentum hjá körlum.

„Við þurfum að horfast í augu við það að áfengisneysla er dauðans alvara,“ segir Laufey Tryggvadóttir, faraldsfræðingur og framkvæmdastjóri Krabbameinsskrár Krabbameinsfélagsins. – khn / sjá síðu 4

### Eldi of umdeilt fyrir Isavia

**VIDSKIPTI** Isavia fjarlægði stórt auglýsingaskilti sem samtökin Icelandic Wildlife Fund fengu sett upp í innritunarsal Leifsstöðvar. Samtökin berjast meðal annars gegn vexti sjókvíaldis hér á landi og segir upplýsingafulltrúi Isavia að auglýsingar í flugstöðinni eigi að sýna vöru eða þjónustu en ekki snúast um álítamál þar sem tveir hópar takist á um umdeild málefni.

Skiltið fékk að hanga uppi í tíu daga áður en það var fjarlægð. IWF hefur kvartað undan Isavia til síðanefndar Sambands íslenskra auglýsingastofna.

„Þetta þótti okkur einkennilegt því fulltrúar Isavia sögðu okkur líka að engin athugasemd hefði borist við auglýsinguna,“ segir Jón Kaldal talsmaður IWF. – að / sjá síðu 6

### Fréttablaðið í dag

**SKODUN** Valgerður Sigurðardóttir skrifar um vanda 1.482 reykviskra barnafjölskyldna. **10**

**SPORT** Laugardalshöllin er barn sins tíma og hefur verið á undanþágum í mörg ár. **14**

**TÍMAMÓT** Norræna húsið fagnar fimmtíu ára afmæli. **16**

**LÍFIÐ** Atli Óskar Fjalarsson og Viktor Sigurjónsson vilja leggja sitt af mörkum með stuttmyndinni Lífið á Eyjunni. **26**

**PLÚS 2 SÉRBLÖÐ**  
● FÓLK  
● HEILSURÆKT

\*Samkvæmt prentniðlákonnum Gallup-apríl-júní 2015



**Besta verðið með áskrift**  
borgarleikhús.is

**STRÆTÓ**  
kemur þér í skólann

**ZIPCAR**  
kemur þér í skreppið

Fáðu ZipCar með Nemakorti Strætó

**HNÍFAPARATÖSKUR**

12 MANNA ÁSAMT FYLGIHLUTUM MIKIÐ ÚRVAL VERÐ FRÁ KR. 24.990

**TEKK KRISTALL**

LAUGAVEGI 178 – SÍMI 568 9955



## Veður



Hæg norðanált í dag, skýjað með köflum og stöku skúrir sunnan- og vestanlands, en skýjað og skúrir um norðanvert landið. Hiti 7 til 14 stig, hlýjast syðst. **SJÁ SÍÐU 20**

## Listamenn ræddu gjörninga



Fjöldi mætti í Listasafn Reykjavíkur í gær til að fylgjast með Ragnari Kjartanssyni og Theaster Gates ræða listsköpun sína. Þeir kollegar eru í fremstu röð alþjóðlegrar samtímalistar en báðir eru þekktir fyrir gjörninga sem eru hluti rýmis- og myndbandsverka eða eru inngríp í rými eða samfélag. Hægra megin er Markús Þór Andrésson, deildarstjóri sýninga og miðlunar hjá Listasafninu, en hann stýrði umræðum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Bannað að hefta vefverslun á EES

**NEYTENDUR** Ný reglugerð ESB, sem verður innleidd 2. desember næstkomandi, gerir seljendum vöru og þjónustu skylt að veita öllum neytendum rétt til viðskipta á Evrópska efnahagssvæðinu (EES).

Hingað til eru mörg dæmi þekkt þess efnis að neytendur hafi ekki getað fengið vöru eða þjónustu keypta nema að vera búsettir í því landi þar sem netverslunin er starfrækt eða að seljandi hafi ákveðið að selja eingöngu til ákveðinna landa. Þegar tilskipunin tekur gildi verður slíkt óheimilt.

Sem fyrr segir verður tilskipunin innleidd í ESB-ríkjum eigi síðar en 2. desember. Í frétt á vef Neytendastofu segir að innleiðing reglnanna hér á Íslandi muni væntanlega, venju samkvæmt, eiga sér stað nokkru síðar.

-jóe



Það þarf að huga að mörgu við útlagningu malbiks. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Malbikað fyrir milljarða

**SAMGÖNGUR** Það hefur viðráð betur til malbikunar undanfarna daga en fyrri hluta sumars. Útlagningarmenn hafa undanfarna daga og vikur verið í óðaönn að ljúka verkefnum sumarsins áður en haustið, og síðar vetur, skellur á af fullum krafti.

Á höfuðborgarsvæðinu einu saman stóð til að leggja malbik fyrir tvo milljarða á götur borgarinnar. Þá veitti ríkisstjórnin í apríl fjóra milljarða aukalega úr sérstökum neyðarsjóði til brýnna vegaframkvæmda.

-jóe

## FRÉTTABLAÐIÐ

## +PLÚS

Fleiri myndir má nálgast á +PLÚS síðu Fréttablaðsins.

Fréttablaðið +PLÚS er eingöngu í Fréttablaðs-appinu eða í PDF-útgáfu blaðsins sem er aðgengileg á [frettabladid.is](http://frettabladid.is).

## Bifhjólamenn þurfa að forskrá sig á Ljósanótt

Hertar öryggisreglur verða á Ljósanótt í Reykjanesbæ sem fram fer seinni hluta næstu viku. Meðal annars verður umferð takmörkuð á hátíðarsvæðinu. Kraftis þess að þátttakendur í hópakstri skrá sig fyrir fram. Bifhjólamenn eru ósáttir.

**REYKJANESBÆR** Skiptar skoðanir eru meðal meðlima Arna Bifhjólaklúbbs Suðurnesja um þá kröfu lögreglu að þeir skrá sig með nafni, kennitölu og skráningarnúmeri hjóls atli þeir að taka þátt í hópakstri á Ljósanótt.

Á opinni Facebook-síðu klúbbsins segjast nokkrir félagar ekki ætla að taka þátt vegna þessara krafna. Velta þeir fyrir sér hvort framkvæmdin standist kröfur um persónuvernd.

Oskar Hünfjörð, formaður Arna, segir stjórnina hafa ákveðið að sýna þessum kröfum skilning. „Lögreglan er bara að vinna sína vinnu. Okkur var í raun ekki gefinn neinn annar kostur en persónulega finnst mér þetta ekki neinar ofurkröfur.“

Hann óttast þó að þetta muni draga úr þátttökunni, bæði vegna óánægju félaga en einnig vegna þess að gestir viti ekki af þessu fyrirkomulagi.

„Við höfum staðið fyrir þessum hópakstri frá upphafi Ljósanætur. Það hafa verið á bilinu 200 til 400 þátttakendur en það fer svoltið eftir veðri. Þarna kemur mikið af bifhjólafólki úr öðrum klúbbum á suðvesturhorninu. Þetta er einn af föstu viðburðum sem hjólafolk stólar á.“

Að sögn Óskars ákveða margir að taka þátt á síðustu stundu, oft með tilliti til veðurs. „Ég óttast aðeins hvað við eigum að gera þegar félagar okkar mæta á svæðið og hafa ekki skráð sig. Plan B er að fara aðra leið. Þessar kröfur eru bundnar við keyrslu eins til tveggja kílómetra kafla í gegnum mannfjöldann.“

Oskar segir það stóran þátt í hátíðarhöldum Ljósanætur þegar



Bifhjólaklúbburinn Ernir býr sig undir hópakstur á Ljósanótt í fyrra.

**Þessar hertu reglur eru í raun afleiðing af breyttum veruleika í heiminum.**

Ólafur Helgi Kjartansson, lögreglustjóri á Suðurnesjum

klúbburinn Ernir mæti með gesti sína og keyri í gegnum bæinn. Fyrir Erni hafi þetta hins vegar meiri þýðingu en bara akstur þennan stutta spotta. „Hér er fólk úr öllum klúbbum að hittast og við tökum sam- eiginlegan rúnt um Reykjanesið.“

Ólafur Helgi Kjartansson, lögreglustjóri á Suðurnesjum, segir að farið hafi verið yfir verklag síðasta

árs og áhættumat gert. Verið sé að herða á öryggisreglum sem felist meðal annars í því að umferð um hátíðarsvæðið verði takmörkuð. „Þessar hertu reglur eru í raun afleiðing af breyttum veruleika í heiminum.“

Varðandi kröfur um að skrá þurfi þátttöku fyrirfram segir hann að sú ákvörðun hafi verið tekin í samráði við Fornbílaklúbbinn sem stendur einnig fyrir hópakstri. Hann segist treysta á gott samstarf við bifhjólamenn og ökumenn fornbíla.

„Bifhjólin fylgja með í því. Við verðum að hafa jafnræðisjónarmið í heiðri. Við teljum þetta ekki vera persónuverndarmál. Það er lítið mál fyrir okkur að sjá skráðan eiginnda þegar við sjáum bílana og hjólin koma.“ [sighvatur@frettabladid.is](mailto:sighvatur@frettabladid.is)

Grill - Húsgögn  
Eldstæði - Útljós  
Hitarar - Aukahlutir

**Grillbúðin**

**25%  
afsláttur**



NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



Innovation  
that excites

# TRYGGÐU ÞÉR NÝJAN **NISSAN SPORTJEPPA** MEÐ VEGLEGUM AUKAHLUTAPAKKA



## **ALLT AÐ 350.000 KR. AUKAHLUTAPAKKI**

FYLGIR NÝJUM NISSAN QASHQAI EÐA X-TRAIL

Nánari upplýsingar á [nissan.is](http://nissan.is)

GE bílar  
Reykjanesbæ  
[www.gebilar.is](http://www.gebilar.is)  
420 0400

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
[www.bilas.is](http://www.bilas.is)  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
[www.bilak.is](http://www.bilak.is)  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
[www.bva.is](http://www.bva.is)  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
[www.ib.is](http://www.ib.is)  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

BL ehf  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)







Vinnuástaðan við malbikun er ekki fyrir alla en margir vilja hvernig annars staðar vera. Þessi starfsmaður, sem varð á vegi ljósmyndara á Snorrabraut í gær, undi sér vel með Peltorinn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Veðurblíðan nýtt í malbikið

Viðast hvar á landinu hafa aðstæður til útlagningar verið með verra móti það sem af er sumri. Gert er ráð fyrir að nýta góðviðrissdaga til fulls fram á haust.

Í upphafi árs stóð til að malbika 43 kílómetra á höfuðborgarsvæðinu og var tveimur milljörðum króna úthlutað til verksins. Í apríl veitti ríkisstjórnin fjóra milljarða króna til brynna vegaframkvæmda úr neyðarsjóði sínum og bættist það við þá átta milljarða sem áætlaðir voru í slík verk á fjárlögum.

Regn hefur gert verk vegavinnu- manna erfiðara en vant er það sem

af er sumri en ágætlega hefur viðráð að undanfögnu. Það ætti að haldast fram yfir helgi.

Í upphafi sumars kvörtuðu framkvæmdaaðilar yfir því að fólk sýndi þeim ekki næga tillitssemi og æki of hratt fram hjá svæðum þar sem malbikun stóð yfir. Að sögn Péturs Armanns Hjaltasonar, öryggisstjóra Hlaðbæjar Colas, hefur það lagast til muna og öryggi starfsmanna tryggt.



Götum í borginni var forgangsraðað eftir því hvar lá mest á að koma nýju malbikslagi á strætin. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Á höfuðborgarsvæðinu einu stóð til að malbika 43 kílómetra en það er aukning um 13 kílómetra frá fyrra ári. 1,7 milljarðar voru veittir til að fræsa vegi og malbika þá á ný en ríflega 200 milljónir í að plástra. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Það þarf að huga að ýmsu áður en malbikið er lagt á stræti og torg. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



# HVAR ENDA ÞÍN ÁHRIF?

Akstur undir áhrifum vímuefna er aldrei réttlætanlegur.

Minningarsjóður Lovísu Hrundar | [lovisahrund.is](http://lovisahrund.is)

## Dæmdur fyrir handrúkkun

**DOMSMÁL** Héraðsdómur Norðurlands eystra dæmdi í vikunni þriðjuga Akureyring í átján mánaða fangelsi fyrir að hafa ráðist fólkskulaga á mann og svipt frelsi í handrúkkun sem fór fram í apríl árið 2016.

Er hann sakfelldur fyrir að hafa ráðist á manninn þar sem hann var í heitum potti við heimili, dregið hann upp úr og gengið í skrokk á honum. Árásarmaðurinn hvarf á braut en sneri aftur ásamt öðrum manni sem einnig var ákærður og þriðja manni sem nú er látinn. Þeir hafi sett þolandann rænulausan upp á pallbil og keyrt með hann að Fálkafelli, gengið í skrokk á honum frekar og skilið hann eftir rænulitinn og blóðugan. Þar fann gangandi vegfarandi hann laust fyrir hádegis daginn eftir.

Hinn maðurinn var sýknaður af ákeru um árásina en dæmdur í mánaðarfangelsi fyrir fíkniefna- og vopnalagabrot. – smj

## Hagnaður Lýsis dróst saman um 90 prósent

**VÍÐSKIPTI** Hagnaður Lýsis nam 41,6 milljónum króna á síðasta ári og dróst saman um riflega 90 prósent frá fyrra ári þegar hann var 537 milljónir króna, að því er fram kemur í nýbirtum ársreikningi félagsins.

Samdrátturinn skýrist að stórum hluta af minni gengishagnaði en hann nam 215 milljónum króna í fyrra borið saman við 870 milljónir árið 2016. Rekstrartekjur námu 8.217 milljónum króna á síðasta ári og drógust saman um níu prósent á milli ára.

EBITDA félagsins – afkoma fyrir afskriftir, fjármagnsliði og skatta – var 576 milljónir í fyrra og batnaði lítillega, eða um 12 milljónir.

Stjórn Lýsis leggur til að ekki verði greiddur arður til hluthafa á þessu ári. Stærsti hluthafi félagsins, með 84 prósent hlut, er eignarhaldsfélagið Ivar en Guðbjörg Matthíasdóttir er einn aðaleigandi þess. – kj

## 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](http://www.frettabladid.is/nyskraning). Það kostar ekkert.

# Ný rannsókn hrekkur mýtuna um heilsubætandi áfengisneyslu

Niðurstöður umfangsmikillar rannsóknar, þar sem könnuð voru áhrif áfengisneyslu á heilsu nær 30 milljóna einstaklinga um allan heim, gefa sterklaga til kynna að öll neysla áfengis, í hófi sem óhófi, sé skaðleg heilsu manna. Árið 2016 mátti rekja 10 prósent dauðsfalla fólks á aldrinum 15 til 49 til áfengisneyslu.

**HEILBRIGÐISMÁL** „Það er gríðarleg heilbrigðisáhætta tengd neysla áfengis,“ segir doktor Emmanuela Gakidou hjá Lýðheilsuvísindastofnun Washington-háskóla (IHME). Hún er aðalhöfundur nýrrar alþjóðlegrar rannsóknar sem birt var í lækningaritinu The Lancet í gær og tekur til áfengistengdra heilbrigðisvandamála hjá 30 milljónum einstaklinga í 195 löndum.

„Niðurstöður okkar eru í samræmi við aðrar nýlegar rannsóknir sem sýndu fram á skýra fylgni milli drykkju og ótimabærs dauða, krabbameins og hjarta- og æðasjúkdóma. Það að neyta ekki áfengis dregur heilt yfir úr líkum á því að verða fyrir heilsutapi,“ segir Gakidou.

Rannsóknarhöfundar notuðu gögn úr 694 rannsóknum til að áætla hversu almenn áfengisneysla er í heiminum auk gagna úr öðrum 592 rannsóknum – sem gerðar voru á árunum 1990 til 2016 og taka til 28 milljóna einstaklinga um allan heim – til að meta heilbrigðisáættuna sem tengd er áfengisneyslu.

Ritryndar niðurstöður Gakidou og meðhöfunda hennar gefa til kynna að einn af hverjum þremur jarðarbúum neyti áfengis, eða 2,4 milljarðar manna. Rekja má dauðsföll 2,2 prósentu kvenna og 6,8 prósentu karla til áfengistengdra heilbrigðisvandamála. Þrjár milljónir dauðsfalla árið 2016 má rekja til neyslu áfengis.

Árið 2016 var áfengisneysla ein helsta dánarorsök einstaklinga á aldrinum 15 til 49 ára, eða um 10 prósent allra dauðsfalla. Í þessum aldursflokki er neyslan tengd berklum, umferðarslysum og sjálfsskaða. Þegar áfengistengd dauðsföll einstaklinga eldri en 50 ára voru skoðuð kom í ljós að þar voru krabbamein algengust, eða í 27,1 prósentu dauðsfalla hjá konum og 18,9 prósentum hjá körlum.

Tengsl alkóhóls og heilsu eru flókin, margþætt og erfið rannsóknar en hefubundin neysla áfengis getur haft neikvæð áhrif á líffæri og vefi, á meðan mikil ölvun er tengd meislum og eitrunum. Áfengisfíkn tengist síðan tíðri ölvun, sjálfsskaða og ofbeldi.

„Við þurfum að horfast í augu við það að áfengisneysla er dauðans alvara,“ segir Laufey Tryggvadóttir,



Um þriðjungur jarðarbúa drekkur áfengi, eða í kringum 2,4 milljarðar manna. NORDICPHOTOS/GETTY

**Hin stórfelldu áhrif áfengisneyslunnar á lýðheilsu hljóta að leggja á herðar stjórnvalda að gera sitt til að draga úr henni.**

Laufey Tryggvadóttir faraldsfræðingur



faraldsfræðingur og framkvæmdastjóri Krabbameinsskrár. „Þetta er afar sannfærandi rannsókn og vel framkvæmd. „Hin stórfelldu áhrif áfengisneyslunnar á lýðheilsu hljóta að leggja þá ábyrgð á herðar stjórnvalda að gera sitt til að draga úr henni.“

Hún segir mesta nýmælið vera hvernig rannsóknarhöfundar hrekja þá hugmynd að hófleg áfengisneysla sé heilsubætandi. „Pau sýna fram á þetta með því að kanna heildaráhrif áfengisneyslu á alla áfengistengda

## Hlutfall þeirra sem neyttu áfengis (%) árið 2016 á aldrinum 15–49 ára

Konur	Karlar
Danmörk 95,3	Danmörk 97,1
Noregur 91,4	Noregur 94,3
Þýskaland 90,0	Argentína 94,3
Argentína 89,9	Þýskaland 94,3
Nýja-Sjáland 88,5	Pólland 93,8
Swiss 88,4	Frakkland 93,1
Slovakía 87,2	Suður-Kórea 91,3
Frakkland 86,9	Swiss 91,2
Svíþjóð 86,1	Grikkland 90,8
<b>Ísland 84,8</b>	<b>Ísland 90,3</b>

sjúkdóma. Þá kemur í ljós að þótt hófleg neysla geti lækkað áhættu á blóðþurrðar-hjartasjúkdómum og á sýkursýki hjá konum, þá gerir hin aukna áhætta á krabbameinum og fleiri sjúkdómum meir en að vega upp þau áhrif. Einnig er hér leiðrétt fyrir því að samanburðarhópurinn í mörgum eldri rannsóknum, það er hópurinn sem ekki drakk neitt áfengi, hafði óeðlilega háa dánartíðni því í honum voru margir sem höfðu hætt áfengisneyslu af heilsufarsástæðum.“

Laufey tekur undir þá ályktun Gakidou og meðhöfunda að með þessum niðurstöðum hafi hugmyndir manna um meinlausa og jafnvel heilsubætandi áfengisneyslu í hófi verið kveðnar í kúttinn.

„Þessi rannsókn kollvarpar þeirri mýtu,“ segir Gakidou. „Það er knýandi þörf á að ráðast í endurbætur á opinberri stefnumótun svo að hún hvetji annaðhvort til minni áfengisneyslu meðal almennings eða til þess að fólk haldi sig alfarið frá slíkri neyslu.“ [kjartanh@frettabladid.is](mailto:kjartanh@frettabladid.is)

# ALVÖRUBÍL HJÓLA

NÚ ER RÉTTI TIMINN!

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

ÚTSALA!  
20-60% AFSLÁTTUR

GAP

WWW.GAP.IS

GÁP | FAXAFEN 7 | 108 REYKJAVÍK | 520-0200



# Meira fjör



227 kr/stk\*



## Nocco BCAA drykkir

Það skiptir ekki máli hver er þinn uppáhalds. Þú velur 24 Nocco drykki að eigin vali.

**5.449** kr/ks

Verð áður 7.176 kr/ks

\*Míðað við að verslað er 24 stk

Tilboð gilda út 26. ágúst



Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni

**HAGKAUP**

Meira  
svona  
alla daga





Pingstjarnan Bobi Wine sagður beittur ofbeldi. NORDICPHOTOS/GETTY

## Wine ákærður fyrir landráð

ÚGANDA Bobi Wine, þingmaður og fyrrverandi poppstjarna, var í gær ákærður fyrir landráð í Úganda. Herinn handtók Wine og þrjátíu aðra í síðustu viku. Honum var sleppt úr haldi í gær. Þá handtók lögregla hann og dró fyrir dóm þar sem ákæran var lögð fram.

Það var afar umdeilt þegar herinn handtók Wine. Þá var hann staddur í Arua, þar sem Yoweri Museveni forseti var að tala máli þingfram-bjóðanda flokks síns. Yfirvöld halda því fram að Wine og aðrir stjórnarandstöðupingmenn hafi hvatt stuðningsmenn sína til að grýta bilalest forsetans.

Stjórnarandstæðingar hafa sagt að Wine hafi verið beittur andlegu ofbeldi í herfangelsi en því hefur herinn sem og Museveni neitað. Bandaríska sendiráðið var á meðal þeirra sem lýstu áhyggjum af meðferð stjórnarandstæðinga en margir eru á þeirri línu að um sé að ræða pólitískar ófsóknir.

Wine nýtur mikilla vinsælda í heimalandinu og því hefur verið spáð að hann bjóði sig fram gegn Museveni í forsetakosningum 2021.

– þea

## Ætla að banna halógenperur

EVROPA Halógenperur verða bannaðar innan ESB frá og með laugardegnum til þess að fá neytendur til að skipta yfir í sparneytnari LED-perur. Bannið er hluti aðgerða ESB til þess að draga úr orkunotkun og skaðlegum umhverfisáhrifum.

Anna-Kaisa Itonen, talskona framkvæmdastjórnar ESB í loftslags- og orkumálum, segir við CNN að það myndi leiða til 15,2 milljóna tonna samdráttar í losun koltvísýringisgilda fyrir árið 2025.

Upphaflega var ákveðið árið 2009 að stefna að því að perurnar yrðu ekki lengur notaðar eftir 1. september 2016. Hins vegar taldi framkvæmdastjórnin nauðsynlegt að framlengja aðlögunarfrest neytenda. – þea



Skiltið hékk í innritunarsal Leifsstöðvar í tíu daga en var þá tekið niður að ákvörðun Isavia. Ákvörðun sem kom Icelandic Wildlife Fund mjög á óvart. MYND/IWF

# Isavia lét fjarlægja auglýsingu gegn sjókvíaeldi í Leifsstöð

Auglýsing samtakanna Icelandic Wildlife Fund hékk uppi í tíu daga í Flugstöð Leifs Eiríkssonar áður en hún var fjarlægð. Samtökin hafa kvartað til síðanefndar Sambands íslenskra auglýsingastofa. Isavia segir auglýsingar í Leifsstöð ekki mega innihalda pólitísk skilaboð eða tala gegn starfsemi fyrirtækja og atvinnugreina.

**VIÐSKIPTI** Icelandic Wildlife Fund, sem berst meðal annars gegn vexti sjókvíaeldis hér á landi, hefur vísað ákvörðun Isavia um að fjarlægja auglýsingaskilti sem sjóðurinn fékk sett upp í Leifsstöð 17. júlí síðastliðinn, til síðanefndar Sambands íslenskra auglýsingastofa (SÍA).

Skiltið hékk í innritunarsal flugstöðvarinnar í 10 daga en var þá fjarlægð.

„Isavia hefur lagt höfuðáherslu á að þær auglýsingar sem eru í flugstöðinni séu fyrst og fremst miðaðar að því að auglýsa vöru og þjónustu en séu ekki auglýsingar um álitamál þar sem tveir hópar eru að takast á um umdeild málefni. Þess vegna hefur Isavia lagt áherslu á að auglýsingar séu bornar undir starfsmenn áður en þær eru settar upp,“ segir Guðjón Helgason, upplýsingafulltrúi Isavia.

Hann segir auglýsinguna hafa verið keypta af birtingahúsi og því hafi Isavia aldrei átt í neinum samskiptum við starfsmenn sjóðsins. Auglýsingin hafi ekki verið borin

Þess vegna hefur Isavia lagt áherslu á að auglýsingar séu bornar undir starfsmenn.

Guðjón Helgason, upplýsingafulltrúi Isavia



Það kom okkur mjög á óvart að Isavia skyldi ákveða að taka auglýsinguna niður.

Jón Kaldal, talsmaður Icelandic Wildlife Fund



við auglýsinguna, heldur hefðu þau ákveðið að taka hana niður að eigin frumkvæði. Eðlilega bentum við á að Icelandic Wildlife Fund ætti ekki í deilum við neinn um efni auglýsingarinnar og Isavia gæti því dregist inn í deilur sem eru ekki til,“ segir Jón Kaldal, talsmaður Icelandic Wildlife Fund.

Jón segir texta auglýsingarinnar byggja á óumdeildum visindalegum staðreyndum um neikvæð áhrif stórfellds laxeldis í opnum sjókvíum á umhverfið og lífríkið og að auglýsingin beinist hvortki um nafngreindum fyrirtækjum né sé fölk hvatt til að sniðganga tiltekna vörur.

„Petta er eins og að taka niður auglýsingar sem hvetja til notkunar á grænum orkugjöfum til að draga úr loftslagsbreytingum af mannavöldum, með þeim rökum að Isavia telji þær „meiðandi“ fyrir olíuönduinn í heiminum.“

Niðurstöðu síðanefndarinnar er að vænta í næstu viku.

adalheidur@frettabladid.is

## Vinnubúðir til sölu

- 52 herbergi öll með baðherbergjum
- Allt innbúi fylgir; rúm, stólar, skrifborð og skápar.
- Setustofur með sófum og sjónvörpum.
- Góð skrifstofurými með kaffiádstöðu.
- Vinnubúðirnar eru staðsettar við Búrfell

**Vinnubúðirnar eru lausar til afhendingar í ágúst eða samkvæmt samkomulagi.**

Óskað er eftir tilboðum, möguleiki á að kaupa einstakar einingar.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á [www.isol.is](http://www.isol.is) og hjá Hirti Nielsen ([hjortur@isol.is](mailto:hjortur@isol.is)) í síma 533-1234

**ANDRITZ**  
Hydro

Útibú á Íslandi



Rússneskt eldflaugakerfi í hersýningu í bænum Súkovskij. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Sent 63.000 hermenn til Sýrlands

RÚSSLAND Varnarmálaráðuneyti Rússlands sagði frá því í gær að alls hafi 63.000 rússneskir hermenn öðlast reynslu af átökum í Sýrlandi frá því í september 2015. Áttíuhundruð hafi Rússar gert 39.000 loftárásir úr varnarstöðu, skotið á 121.466 skotmörk og drepið 86.000 vígamenn, að því er ráðuneytið hélt fram.

Ráðuneytið segir Rússa hafa próf-að 231 nýtt vopn í Sýrlandi.

Ekki var minnst á mannfall almennra borgara sem bresku samtökin Syrian Observatory for Human

Rights halda fram að nemi nærri átta þúsund. Yfirvöld í Rússlandi hafa haldið því fram að loftárásir þeirra beinist eingöngu gegn hryðjuverkamönnum en aðgerðasinnar á svæðinu segja almenna borgara oftast verða fyrir skothríðinni.

Stríðsglæparannsakendur á vegum Sameinuðu þjóðanna hafa einnig bent á að loftárásir Rússa og bandamanna þeirra hafi ítrekað haft sjúkrahús, skóla og markaði. Slíkir staðir njóta sérstakrar verndar undir alþjóðalögum. – þea



PEUGEOT 3008

# BÍLL ÁRSINS Á ÍSLANDI

GÆÐIN HEILLA ÞIG STRAX!



ALÞJÓÐLEG  
VERÐLAUN



PEUGEOT

VERÐ FRÁ 3.790.000 KR.

Bandalag íslenskra bílaálagamanna valdi Peugeot 3008 sem Bíl ársins 2018 á Íslandi úr hópi 30 bíla. Þetta er mikil viðurkenning á gæðum Peugeot sem hafa heillað heimsbyggðina, hann hefur unnið til 38 alþjóðlegra verðlauna. PureTech bensínvél bílsins hlaut þann heiður að vera Valin Vél ársins fjórða árið í röð!

**KOMDU OG KEYRÐU TÍMAMÓTABÍLINN PEUGEOT 3008!**



**Brimborg Reykjavík**  
Bildshöfða 8  
Sími 515 7040

**Brimborg Akureyri**  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

**Njír og notaðir bílar:**  
Söluveildir eru opnar virka daga kl. 9-17  
og laugardaga kl. 12-16

[Peugeotisland.is](http://Peugeotisland.is)



Erna Gísladóttir, forstjóri BL.  
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## BL hagnast um 1,4 milljarða

**VIÐSKIPTI** Bílaumboðið BL hagnaðist um 1.378 milljónir króna á fyrra, samkvæmt nýjum ársreikningi félagsins. Dróst hagnaðurinn saman um ríflega sex prósent frá fyrra ári þegar hann nam 1.468 milljónum króna.

Rekstrartekjur bílaumboðsins námu 26.459 milljónum króna á síðasta ári og jukust um 13 prósent frá árinu 2016 þegar þær voru um 23.359 milljónir. Rekstrargjöldin voru 24.622 milljónir í fyrra borið saman við 21.625 milljónir árið 2016, að því er fram kemur í ársreikningnum.

# 26,4

milljarðar króna.  
Rekstrartekjur BL í fyrra.

Eigið fé BL var 4.284 milljónir í lok síðasta árs og eiginfjárlutfallið um 49 prósent. Alls störfuðu 234 manns að meðaltali hjá bílaumboðinu í fyrra borið saman við 209 árið 2016. – kj

# Nágrannar kæra húsabyrpingu og hótélbyggingu í Heysholti

Ósattir landeigendur í nágrenni jarðarinnar Heysholts í Rangárþingi ytra hafa kært breytt skipulag sem leyfir byggingu 90 herbergja hótels og 40 fristundahúsa á jörðinni. Lögmaður eigenda Heysholts sakar hins vegar sveitarfélagið um að hafa stuðlað að framlagningu kærunnar og bendir á að kærufrestur sé liðinn.

**SKIPULAGSMÁL** Eigendur jarða sem liggja að Heysholti í Rangárþingi ytra hafa kært deiliskipulag sem sveitarstjórnin samþykkti og heimilar byggingu hótels og fristundahúsa í Heysholti.

Í kæru eigenda fimm jarða til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðindamála kemur fram að gert sé ráð fyrir byggingu þriggja hæða, 90 herbergja hótels auk um 40 fristundahúsa „í miðju sveitahéraði.“ eins og það er orðað. Fjöldi gesta geti orðið allt að 448 og við bætist svo starfsmenn. Rangárþing ytra hafi ekki kynnt skipulagsbreytinguna samkvæmt reglum.

„Landeigendur sem eiga land að nýja skipulagsreitnum (Heimaland, Þúfa, Lækjarbotnar og Flagbjarnarholt) sem og aðrir nágrannar höfðu ekki hugmynd um hvað var í gangi fyrr en buið var að samþykkja skipulagið með verulegum breytingum frá upphaflegu plani þar sem stærð, umfang og hæð bygginga var komin fram úr öllu hófi. Það er ljóst að áhrifsvæði hinna fyrirhuguðu mannvirkja nær langt út fyrir Heysholtsreitinn og því hefði átt að upplýsa og ræða við nágretta,“ segir í kærinni.



Hótél Landborgir og fristundahúsa byggjð í hönnun Arkis arkitekta eins og hún er lögð fram í kynningargögnum. Deilt er um skipulagið. MYND/ARKIS ARKITEKTAR

Þá segja kærendurnir umhugsunarvert að sveitarfélagið hafi ekki brugðist við fjölmörgum ábendingum frá Umhverfisstofnun. Sú umsögn hafi verið rituð þegar deiliskipulagstillagan miðaði við að hótelið yrði tvær hæðir.

„Í staðinn samþykkir sveitarfélagið að skipulagið þróist í öfuga átt þar sem meðal annars meira byggingarmagn er leyft, hótélbyg-

ing hækkuð í þrjár hæðir og umfang fyrirhugaðrar starfsemi aukin með tilheyrandi umhverfisáhrifum. Byggingarnar verða staðsettar nálægt viðkvæmu votlendi og var sérstaklega bent á mikilvægi verndunar þess í umsögn Umhverfisstofnunar,“ segja kærendurnir.

Garðar G. Gíslason, lögmaður eigenda Heysholts, segir í bréfi til úrskurðarnefndarinnar að sveitar-

**Umbjóðendur mínir furða sig á og eru ansi hreint óhressir.**

Garðar G. Gíslason, lögmaður eigenda Heysholts

stjórnin beri ábyrgð á deiliskipulaginu. Þrjátíu daga kærufrestur hafi verið runninn út þegar kærnan barst og því beri að vísa henni frá.

Í tölvupósti til Rangárþings ytra gerir Garðar því skóna að nágrannarnir hafi lagt fram kæru til úrskurðarnefndarinnar að áeggjan sveitarfélagsins.

„Umbjóðendur mínir furða sig á og eru ansi hreint óhressir með að sveitarfélagið sýnist hafa lagt að kærendum í málinu að kanna möguleika á því að skjóta málinu til nefndarinnar,“ segir í bréfi lögmannsins sem kveður jarðeigendurna vænta þess að sveitarfélagið gripi til varna í málinu enda sé það hlutverk þess en ekki eigendanna.

Skipulagsnefnd Rangárþings hafnar því að ekki hafi verið staðið rétt að auglýsingu og tekur undir með lögmanni eigenda Heysholts um að kærufrestur hafi verið liðinn.

gar@frettabladid.is

# SLÖKKTU Á DEYFÐINNI OG KVEIKTU Á DIRFSKUNNI



Sumarauki að verðmæti 350.000 kr. fylgir!



**Eclipse Cross** er nýjasti meðlimur Mitsubishi fjölskyldunnar. Hann er hlaðinn staðalbúnaði, með góða veghæð og mikið innanými. Háþrúð tæknin gerir allan akstur öruggari og eykur sjálfstraustið á vegum úti. **Nú fylgir 350.000 kr. sumarauki með öllum nýjum Mitsubishi bílum hjá HEKLU.** Slökktu á deyfðinni og kveiktu á dirfskunni með nýjum Eclipse Cross. Hlökkum til að sjá þig!

**Mitsubishi Eclipse Cross**  
Verð frá:

**3.990.000 kr.**



FYRIR HUGSANDI FÓLK

5 ára ábyrgð fylgir fjölskyldum HEKLU að upplýttum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á [www.hekla.is/abyrgd](http://www.hekla.is/abyrgd)

**HEKLA** · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · [hekla.is](http://hekla.is)  
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bilasala Selfoss · Bilás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum



ILVA

TAX  
FREE  
AF ÖLLUM  
VÖRUM\*

24. - 27. ÁGÚST

\*Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði.  
Gildir á meðan birgðir endast.

\*Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað ILVA

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 [www.ILVA.is](http://www.ILVA.is)  
laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

 Netgíró



[FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ILVAISLAND)



[INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ILVAISLAND)

## Ekkert að sækja



Hörður Ágísson

hordur@frettabladid.is

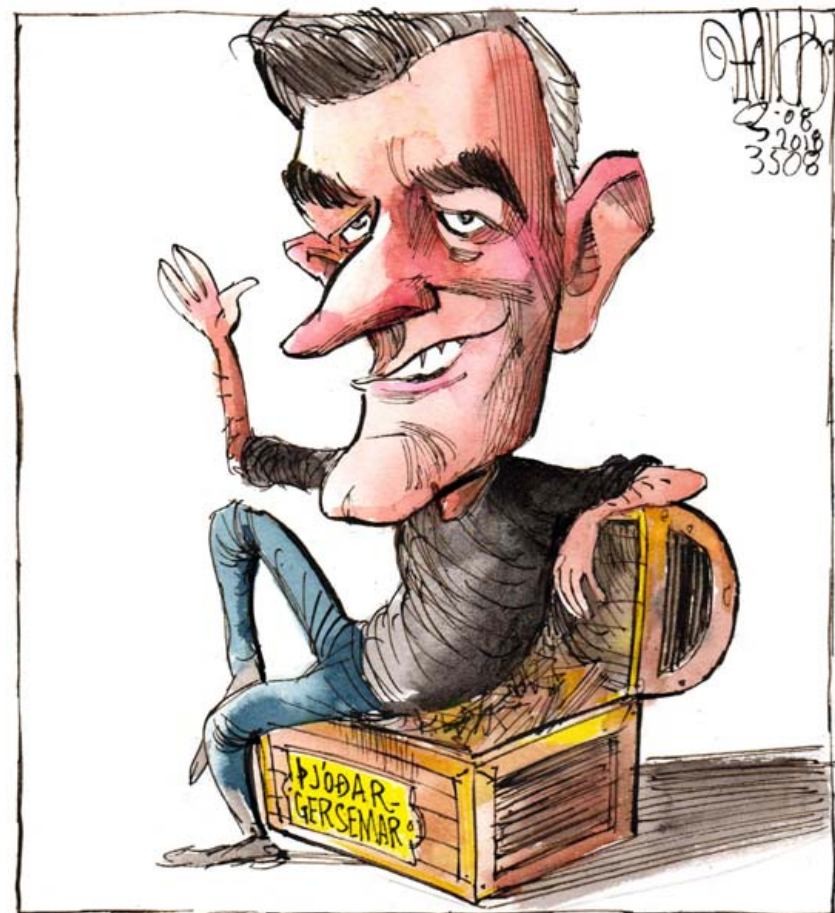
Ísland er í dauðafæri. Með þeirri kerfisbreytingu sem hefur orðið á hagkerfinu, sem endurspeglast einkum í viðvarandi viðskiptaþgangi, jákvæðri eignastöðu þjóðarbusins við útlönd og miklum sparnaði heimila og fyrirtækja, hafa raunvextir lækkað verulega á síðustu árum. Með sama framhaldi er raunhæft að ætla að Ísland geti farið að þokast í átt til þess að verða líkara lág-vaxtalöndum. Fyrir íslensk heimili myndi slíkt þýða meiri háttar kjarabætur til lengri tíma. Hvort það tækist mun að stórum hluta ráðast af þróun á vinnumarkaði á komandi misserum. Þar eru sannarlega blíkur á lofti.

Það er ekkert nýtt að flestir vilji fá allt – meðal annars hærri laun, lægri vexti, minni hækkanir fasteignaverðs – fyrir ekkert. Samhengi hlutanna er hins vegar iðulega flóknara. Tugprósenta launahækkanir, á sama tíma og samkeppnishæfni flestra fyrirtækja hefur rýrnað stórkostlega á skömmum tíma, myndu þannig valda aukinni verðbólgu, enn meiri hækkunum á fasteignamarkaði og hærri vöxtum en ella. Niðurstaðan væri skert lífskjör fyrir meginþorra almennings. Þetta ætti að blasa við öllu sanngjörnu fólki. Það er áhyggjuefni að flestir þeir sem sjá ástæðu til að bera saman vexti á Íslandi og á hinum Norðurlöndunum hafa lítinn áhuga á að skilja hvað veldur því að þeir eru hærri hér á landi. Stöðugleiki á vinnumarkaði, ábyrgur ríkisrekstur og launþróun í samræmi við framleiðni skiptir hvað mestu um að raunvextir þar hafa sögulega séð verið lægri en á Íslandi. Þær kröfur sem heyrast í aðdraganda kjarasamninga í vetur væru ekki til þess fallnar að breyta þessari stöðu. Öðru nær.

Yfirlýsingar forystumanna verkalýðshreyfingarinnar að undanförunu bera þess merki að þeir muni kannski fremur beina kröfum sínum að stjórnvöldum en atvinnurekendum. Það kann að vera góðs viti ef rétt reynist. Þótt ljóst sé að ríkisstjórnin hefur ekki beinu hlutverki að gegna í kjaraviðræðum á almennum vinnumarkaði, enda ekki hennar að hafa skoðun á því hversu mikið svigrúm sé þar mögulega fyrir launahækkanir, þá getur hún lagt sitt af mörkum til að liðka fyrir því að samningur náist sem ógna ekki stöðugleika. Þar ætti einkum tvennt að koma til greina hjá stjórnvöldum. Annars vegar markvissar aðgerðir til að draga úr framboðsvanda á fasteignamarkaði, meðal annars að einfalda til muna regluverkið um húsnæðis- og byggingarmál, og hins vegar að lækka tryggingagjaldið hraðar en áformað er til að stemma stígu við því að launakostnaður fyrirtækja fari að stórum hluta út í verðlag.

Hagkerfið stendur á tímamótum. Eftir miklar nafnlaunahækkanir og gengisstyrkingu krónunnar er Ísland líklega orðið að dýrasta landi í heimi. Afleiðingar eru skert samkeppnishæfni og versnandi afkoma fyrirtækja sem eru í auknum mæli farin að gripa til uppsagna og verðhækkana til að mæta vaxandi kostnaði, ekki hvað síst vegna hárna launa í alþjóðlegum samanburði. Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, benti á þessu til efni á hið augljúlega í Fréttablaðinu í gær. „Staðan er sú að það er lítið sem ekkert til atvinnurekenda að sækja.“ Undir þá skoðun má taka. Gangi verður út frá því að allir aðilar vinnumarkaðarins sýni skynsemi og ábyrgð í komandi kjaraviðræðum með það helst að markmiði að verja þann mikla lífskjarabata sem áunnist hefur síðustu ár. Fær munu hins vegar þora að veðja á það.

## Halldór



## Frá degi til dags

**Smitfaraldur í ráðhúsi**  
Skitamóráll og dónaskapur í borgarstjórn með freignum af alls konar upphlaupum, stórum og ulli eru líklega innblástur nýjasta pistils Hildar Jakobínu Gísladóttur á Smartlandi. Þar segir hún rannsóknir sýna að ókurteisni á vinnustöðum geti verið smitandi, eins og flensa. Eyþór Arnalds deilir pistlinum á Facebook með þessum orðum: „Að gefnu tilefni: Ágæt áminning um vinnustaða-menningu.“ Vigdís Hauksdóttir gripur boltann og deilir færslu Eyþórs. Dónaflensan hefur greinilega skotið sér niður í ráðhúsinu og illu heilli er ekki til bóluefni við þeirri óværu.

**Tvöföld dýfa með kisislunáningi**  
Magnús Garðarsson fór með kisislverksmiðju United Silicon lóðbeint á hausinn með slíkum látum að hann er síður en svo laus allra mála. Í gær var greint frá að protabú United Silicon hefði höfðað á annað skaðabótamál á hendur honum eftir að óútskýrtur bankareikningur uppgötvast í Danmörku. Þar heldur Magnús einmitt til, eldhress, en í gær komst einnig á kreiki í nethéimum myndband sem sýnir hann, vörpulegan mjög á sundskýlu einni fata, stinga sér til sunds ofan af himinháum byggingakrana í Kaupmanna-höfn. Hátt að klífa, lágt að falla eða hátt að klífa, hátt að falla öllu heldur, í þessu tilfelli. thorarinn@frettabladid.is

## Vandinn færður á 1.482 barnafjölskyldur



Valgerður Sigurðardóttir borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Við vitum að það er að koma haust þegar við byrjum að heyrja fréttir af svikum loforðum meirihlutans í Reykjavík vegna innrútnunar í leikskóla og frístundaheimili. A fundi skóla- og frístundaráðs voru kynntar sláandi tölur varðandi þann stóra vanda sem við er að etja í Reykjavíkurborg vegna manneklu.

## Svikin loforð

Alls komast 128 börn ekki inn í leikskóla á haust. Það vantar 62 stöðugildi í leikskóla borgarinnar miðað við grunnstöðugildi í leikskólum og um 23 stöðugildi sem vantar í afleysingu. Það vantar um 34 stöðugildi í grunnskólana. Það vantar um 104 stöðugildi á frístundaheimilum. Þá fá 1.354 börn ekki pláss í frístund í upphafi skólaárs.

Þrátt fyrir fögur fyrirheit meirihlutans um að koma til móts við foreldra og dagvistun barna þeirra í kosninga-baráttunni sl. vor hefur fátt gerst. Vandinn er raunverulegur og tugir foreldra í Reykjavík standa nú frammi fyrir því að geta ekki sinnt vinnu sinni vegna aðgerðarleysis meirihlutans. Vandinn borgarinnar er því færður á fjölskyldur ungra barna. Ástandið sem skapast hefur í leikskólum borgarinnar bitnar þó verst á börnunum.

Það vantar um 104 stöðugildi á frístundaheimilum eða 211 starfsmenn. Því fá ekki 1.354 börn pláss í frístund í upphafi skólaárs.

Einnig vantar um 34 stöðugildi í grunnskólum. Það lendir því meira álag á því fólki sem vinnur í þessum skólum. Því er ekki furða að kulnun í starfi sé stór vandi hjá þeim sem starfa í grunnskólum.

## Snúum vörn í sókn

Stjórnmalmennti borginni verða að átta sig á því að borgin þarf að fara að spila sókn svo að þeir fagmenntuðu starfsmenn sem eftir starfa hjá borginni í leik- og grunnskólum hverfi ekki til nágrannasveitarfélaganna. Þeir verða að standa við þau stóru loforð sem hafa verið gefin og hætta að velta vandanum á undan sér. Snúum vörn í sókn fyrir börnin okkar.

## Ertu söngfugl?



Kvennakór auglýsir eftir áhugasömum kórkonum.

Fyrsta verkefni kórsins í haust er þátttaka í jólatónleikum, til styrktar Landspítala Háskólasjúkrahúsi, sem fyrirhugaðir eru í byrjun desember. Eftir áramót er stefnt á léttara efni ásamt djasshljómsveit.

Æfingar verða í Mosfellsbæ á miðvikudagskvöldum undir stjórn Lilju Eggertsdóttur og gert er ráð fyrir að æfingar taki u.þ.b. eina og hálf klukkustund.

Raddprufur verða miðvikudaginn 29. ágúst.

Áhugasamar hafi samband í gegnum netfangið: korconcordia@gmail.com



korconcordia



# Allir menn eru lofthræddir

## Í DAG



Þórlindur Kjartansson

Víða um landið rísa þverhnjúp klif úr hafi. Þessi tignarlegu björg eru í senn tilkomin mikil og ögnvekjandi. Þau íða af margs konar lífi—milljónir fugla nýta hverja einustu skoru og syllu til þess að ala upp ungvíðið—en þau hóta líka bráðum dauða hverjum þeim sem ekki virðir háskann.

Orkan í þessari stórbrotnu náttúru hefur enda mikið aðdráttaraff og það er einn af hápunktum ævi margra að heimsækja staði eins og Hornbjarg eða úteyjar Vestmannaeyja og upplifa hið æsilega samspil lífsorku og dauðögnar sem býr í björgunum.

### Svimandi feður

Flestir þeir sem koma á Hornbjarg—þar sem bergið ris eins og hogginn veggur 500 metra beint upp úr Atlantshafinu—finna fyrir óþægilegum fíringi í maganum þegar þeir nálgast brúnina. Jafnvel þeir sem almennt eru stöðugir á fótunum fara allt í einu að vantresta sjálfum sér og sú hugmynd læðist að manni að í fyrsta skipti á ævinni geti það gerst að maður missi jafnvægið og detti beinlínis

afram og steypist fyrir bjargið. Þetta gerist jafnvel þótt út að þverhnjúpinu sé örliitt halli uppávið, og þess vegna myndi vera rökrétt að meta líkurnar á því að maður falli framfyrir sig svipaðar eins og að maður myndi detta upp stiga.

Flestir fara því óskaplega varlega, skriða jafnvel á fjórum fótum á grasinu, jafnvel nokkrum metrum frá sjálfri brúninni, og liður auðvitað hálf kjánalega með útrétta farsimahöndina að reyna að smella af ofan í hafið sjálft—en ráða engan veginn við yfirþyrmandi ottann við hrapa og verða að beinahrúgu í fjórugrjótnu.

### Hetjur og rolur

Við svona aðstæður kemur þó gjarnan í ljós að fólk er mishrætt. Sumir eru svo logandi hræddir að þeir halda sig í tíu metra fjarlægð frá brúninni—svo langt að jafnvel heimsmeðhafinn í langstökki, geti ekki með góðri upphitun og löngu tilhlaupi náð að stökkva út í sjó. Aðrir þora miklu nær og finnst jafnvel ekkert tiltökumál að halla höfðinu í áttina að bjargbrúninni; og gera þannig lofthræddari ferðafélaga sína frávíta af hræðslu, þannig að mesta hættan verður skyndilega sú að hinum hugumstóra bregði svo illþyrmilega í brún við varnaðaróp ferðafélaganna að hann missi stjórn á sér, hrasi um þúfu, misstigi sig og endasteypist ofan í hafið. Þá geta hinir lofthræddu að minnsta kosti huggað sig við það, þegar göngufélaginn er syrgður, að hafa varað við hættunni.

### Meðfæddir eiginleikar

Oftast nýtur lofthrætt fólk ágæts skilnings og þeir sem eiga auðveldara með hæðirnar reyna frekar að hjálpa en stríða. Það er óskrifadur sáttmáli í samfélaginu að fólk geti óskaplega litið ráðið við lofthræðsluna og því sé það hlutverk hinna að reyna að koma í veg fyrir að fólk lendi í óþægilegum aðstæðum, styðja við, leiða og hafa uppi huggandi orð.

Sjálfur er ég nokkuð lofthræddur þótt það hamli mér alls ekki í daglegu lífi. Vissulega er ég heldur ósjálfbjarga á Hornbjargi, en ég get tekið rúllustigann í Krínglunni án þess að halda dauðahaldi í handriði. Ég get því verið nokkuð sáttur við mitt hlutskipti þótt það gæti verið erftitt fyrir mig að fara í mjög æsilegar háfjallaferðir.

### Áunnir kostir

Þetta var að minnsta kosti það sem ég reyndi að útskýra um daginn í samtali við eina af þessum hugdörfu hetjum sem allt geta og óttast hvorki sár né bana. Umhræðan snerist um gönguleið nálægt Hornbjargi á Hornströndum, þar sem gengið er að Hælavíkurbjargi. Gönguleiðin liggur í brattri hlið og yfir þröng einstigi með þverhnjúpi til beggja handa. Það getur auðvitað reynst taugatrekjiandi að fara slíka ferð og umræðan og lýsingarnar nægja til þess að ég fari að vaggja örliðið í sporinu og vilji helst styðja mig við gólfastan hlut.

„Þetta myndi ég aldrei geta, ég er nú kannski ekki sjúklega lofthræddur en ég er alltof lofthræddur fyrir svona,“ sagði ég við manninn.



## Vissulega er ég heldur ósjálfbjarga á Hornbjargi, en ég get tekið rúllustigann í Krínglunni án þess að halda dauðahaldi í handriði.

„Svo lýsti hann því hvernig maður ætti að bera sig að, þannig að sá lofthræddi haldi í höndina á einhverjum og fíki sig í stuttum skrefum nær brúninni, og aftur til baka—ögn lengra og ögn lengur í hvert skipti, rólega og itrekað þangað til hann fær þá tilfinningu að það sé hægt að ráða við aðstæðurnar og óttann.“

Hann gaf ekki mikið fyrir þá fullvissu mína að lofthræðsla væri einfaldlega skömmtuð í erfðaefnum okkar eins og kyn, hárlitur, augnlitur og lögum nef og eyrna.

Hann gaf ekki mikið fyrir þá fullvissu mína að lofthræðsla væri einfaldlega skömmtuð í erfðaefnum okkar eins og kyn, hárlitur, augnlitur og lögum nef og eyrna.

### Mögulegt en ekki auðvelt

Þessi ágeti maður sagði aldrei að það væri auðvelt að venja sig við brattann og háu klifin. Viðmælandi minn sagði ekki að það væri þægi-

legt fyrir lofthræddan mann að teygja hausinn yfir bjarg. Hann sagði heldur ekki að þetta væri ekkert mál—og sist af öllu reyndi hann að gefa í skyn að ég væri grey en hann væri einhvers konar hetja. Málið var ekki flóknara en svo að sá sem venur sig við að vera í háum fjöllum verður smám saman rólegur í þeim aðstæðum; en sá sem er óvanur brattanum er að sjálfsöfgu hræddur við aðstæður sem hann veit ekki hvort hann getur treyst sér í.

### Að skapa sjálfan sig

En hvað þá með frumbyggjana í Ameríku, sem manni hefur alltaf verið sagt að hafi ekki þjáðst af lofthræðslu. Sannar það ekki að við ráðum litlu um hvort við erum lofthrædd?

Nei, það er víst aldeilis ekki. Frumbyggjarnir í háhýsunum í New York voru vist alveg jafnhræddir og allir aðrir. Þeir voru margir bara vanari því að horfa niður kletta og álitu það þar að auki skammarlegt að láta ótta stjórna hegðun sinni.

Við erum vissulega sköpuð hvert á sinn hátt, og sumt reynist manni auðvelt án æfingar, en annað virðist óyfirstigánlegt jafnvel með mikilli fyrirhöfn. Einfaldast og þægilegast er að líta svo á að maður sé nú bara skapaður eins og maður er, en það er líka hægt að vera ögn hugrakkari og þora að leggja á sig þau óþægindi sem þarf til að skapa sig sjálfur. Og stundum er það einmitt það sem þarf svo hægt sé að taka þátt í ævintrum lífsins og njóta feðurar þess.



# Straumhvörf

## Audi A3 e-tron sameinar tvo heima

- ▶ 17" álfelgur ▶ Bakkmyndavél
- ▶ Dökkar rúður ▶ Málm/glitlakk
- ▶ Nálgunarvörn framan og aftan
- ▶ MMI útvarp ▶ Bluetooth símatenging
- ▶ Bluetooth tenging fyrir tónlist
- ▶ Dynamic stefnuljós ▶ LED afturljós
- ▶ Fjarstýrðar samlæsingar
- ▶ Lyklalaust aðgengi
- ▶ Tenging fyrir USB og Iphone
- ▶ Tvískipt sjálfvirk loftkæling
- ▶ Hæðarstillanleg framsæti
- ▶ Skriðstillir (Cruise control)
- ▶ Ljós- og regnskynjari
- ▶ Skynjari fyrir loftþrýsting í hjólbörðum
- ▶ Baksýnispegill með glyjuvörn
- ▶ Rafdrifnir upphitaðir og aðfellanlegir útspeglar
- ▶ Audi hljóðkerfi 180w með 10 hátölurum
- ▶ Leðurklætt aðgerðastýri ▶ Hiti í framsætum
- ▶ ABS bremsukerfi ▶ ESP stöðugleikastýring
- ▶ Árekstrarvörn (pre sense)

Listaverð 4.560.000 kr.

**Tilboðsverð 4.090.000 kr.**

5 ára ábyrgð

**Til afhendingar strax**

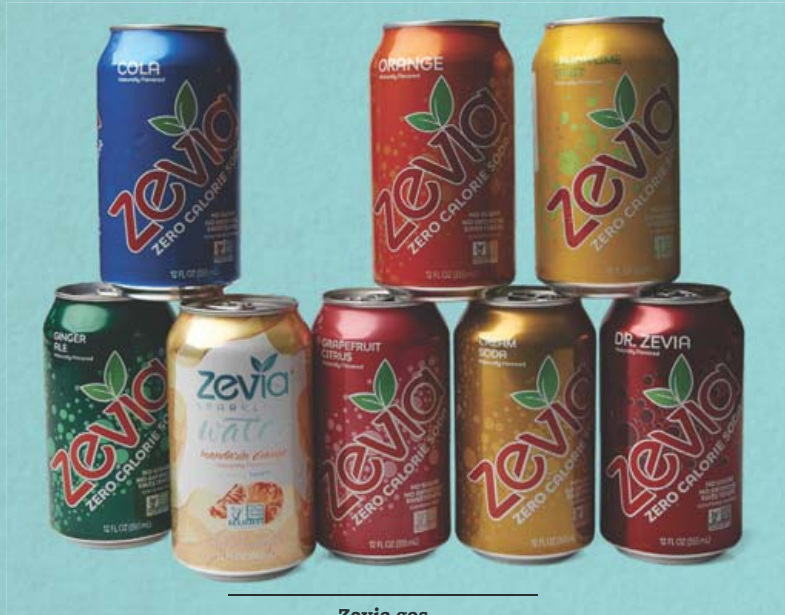


HEKLA · Laugavegi 170-174 / Audi.is





## SYKURLAUST!



### Zevia gos

Sykurlaust, sætt með stevíu

**239** kr/stk

Tilboð gjalda úr 26. ágúst



### Sírius Rúbínsúkkulaði

Fagurbleikt og ómótstæðilegt

**699** kr/pk



### Herra hnetusmjör

Hnetusmjör með hunangi

**559** kr/stk

ITALIA



### Ítalía pasta og pestó

Pegar gera á besta pastaréttinn

verð frá **349** kr/stk



### Chosen Foods Mayo

Framleitt úr avocado olíu sem gerir bragðið einstakt og gott



### Alpha Food Burrito

Chick'n Fajita, Mexicali & Philly sandwich

**499** kr/stk



### Risarækjur

Hráar og fullleðaðar

verð frá **979** kr/pk



Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni



# Meira girnilegt



Nauta ribeye

**3.799** kr/kg  
Verð áður 4.999 kr/kg



Bernaisesós Hagkaups

Benni #1 og Benni #2 chili

**429** kr/stk



**15%**  
afsláttur

Úrbeinuð kjúklingalæri

**2.039** kr/kg  
Verð áður 2.399 kr/kg



**15%**  
afsláttur

Kjúklingalundir

**2.039** kr/kg  
Verð áður 2.399 kr/kg



**30%**  
afsláttur

Lamba innralæri

**3.149** kr/kg  
Verð áður 4.499 kr/kg

## HAGKAUP

Meira  
svona  
alla daga

# Undanþágan sem Höllin er á fellur úr gildi á endanum

Færeyingar fá ekki að spila heimaleiki sína í undankeppni EM 2020 í handbolta í íþróttahöllinni á Hálsi því hún stent ekki kröfur EHF. Laugardalshöllin hefur verið á undanþágu í mörg ár og framkvæmdastjóri HSÍ segir að hún falli úr gildi á endanum. Íslendingar þurfa nýja keppnishöll en lítið hefur gerst í þeim málum.

**HANDBOLTI** Evrópska handknattleikssambandið (EHF) hefur fellt úr gildi undanþágu sem gerði Færeyingum kleift að spila keppnisleiki sína í íþróttahöllinni á Hálsi í Þórs-höfn. Færeyjar mæta Danmörku í fyrsta leik sínum í undankeppni EM 2020 karla í lok október og fer leikurinn fram á heimavelli danska úrvalsdeildarliðsins Skjern. Höllin á Hálsi uppfyllir ekki lágmarkskröfur EHF um fjölda áhorfenda. Í höllinni komast 1.800 manns fyrir í sæti en EHF gerir kröfur um 2.000 sæti.

Laugardalshöllin hefur verið á undanþágu í mörg ár, bæði frá EHF og FIBA, Alþjóða körfuknattleikssambandinu. Höllin var vígð 1965 og er meðal þeirra elstu í Evrópu.

Róbert Geir Gislon, framkvæmdastjóri HSÍ, hefur ekki áhyggjur af því að EHF fellir undanþágu Íslands úr gildi í undankeppni EM 2020 en það mun gerast á endanum, fái Íslendingar ekki nýja keppnishöll. Kröfur frá EHF séu alltaf að aukast og sambandið sé byrjað að gripa til aðgerða, eins og í tilfelli Færeyinga.

„Eftir að hafa rætt við EHF tel ég að við fáum undanþágu til að spila heimaleikina í næstu undankeppni í Laugardalshöll. Við erum nánast öruggir með það. Hins vegar er ljóst að við erum á undanþágu og eðli þeirra er að einhvern tímann verða þær felldar úr gildi.“ sagði Róbert í samtali við Fréttablaðið.



Laugardalshöllin var vígð fyrir 53 árum. Langt er síðan hún hætti að uppfylla þær kröfur sem EHF gerir til keppnishalla.

„EHF mun jafnvel auka kröfurnar og því verður alltaf erfiðara fyrir okkur að uppfylla þær. Við getum ekki breytt Laugardalshöllinni. Þetta er rúmlega 50 ára gamalt hús og barn síns tíma. Undanþágan sem við erum á snýr aðallega að grunn-gólfletinum og þrængslunum í kringum völlinn. Það er stutt út í veggina, engin vinnuáætlaða fyrir fjölmörgu og sjónvarp og á endanum, með auknum kröfum, tel ég hættu á að undanþágan detti út.“

Þrátt fyrir ástandið liggur ekkert fyrir hvenær, eða hvort, ný keppnishöll, sem uppfyllir alla staðla EHF og FIBA, verður reist. Þau mál þokast áfram á hraða snigilsins.

„Við höfum óskað eftir viðræðum við ríki og borg um nýjan þjóðar-leikvang en ekki fengist mikil viðbrögð. Í vor stóð til að stofna samráðshóp ríkis, borgar, HSÍ og KÍ en það hefur ekki verið skipað í hann enn.“ sagði Róbert.

Ný keppnishöll myndi líka leysa

vandamál landsliðanna þegar kemur að æfingatímum. Í dag eru þau komin upp á náð og miskunn aðildarfélaganna hvort þau séu tilbúin að hýsa landsliðsæfingar.

„Ákjósanlegast væri ef nýja höllin yrði líka æfingahöll. Oft á tíðum erum við að æfa hingað og þangað um bæinn. Það er ekki kjörstaða fyrir lið sem eru að berjast um að ná árangri á stórmótum.“ sagði Róbert að lokum.

ingvithor@frettabladid.is

## Nýjast

### Inkasso-deild karla

**Þór - Magni 1-1**

1-0 Ignacio Gil Echevarria (69.), 1-1 Ólafur Aron Pétursson (90.).

**Njarðvík - ÍR 1-1**

1-0 Kenneth Hogg (30.), 1-1 Björgvin Stefán Pétursson (90+2.).

**Haukar - Fram 2-1**

0-1 Guðmundur Magnússon (29.), 1-1 Arnar Aðalgeirsson (39.), 2-1 Davíð Sigurðsson (60.).

### Inkasso-deild kvenna

**ÍA - Fylkir 2-0**

1-0 Maren Leósdóttir (4.), 2-0 Unnur Ýr Haraldsdóttir (90.).

**Þróttur R. - Afture./Fram 2-0**

## Danero og Collin valdir í æfingahópinn

**KÖRFUBOLTI** Danero Thomas, leikmaður Tindastóls, og Collin Pryor, leikmaður Stjörnnunar, sem fengu íslenskan ríkisborgararétt í sumar, voru valdir í æfingahóp íslenska körfuboltalandsliðsins. Auk þeirra eru tveir aðrir leikmenn sem hafa ekki leikið A-landsleik í æfingahópnum; Emil Barja og Kristján Leifur Sverrisson.

Ísland mætir Noregi í tveimur vináttulandsleikjum í byrjun septem-ber. Þann sextánda sama mánaðar mætir Ísland Portúgal í fyrsta leik sínum í forkeppni EM 2021.

Pavel Ermolinskij gaf ekki kost á sér í landsliðið að þessa sinni og þá er Sigtryggur Arnar Þjórnsson að ná sér af meiðslum. Jón Axel Guðmundsson og Breki Gylfason eiga ekki heimangengt. Hóþinn í heild sinni má sjá á vef Fréttablaðsins, frettabladid.is. – íps

## Vilt þú sitja ASÍ þing fyrir VR?

VR óskar eftir frambjóðendum meðal félagsmanna á framboðslista stjórnar og trúnaðarráðs félagsins í kosningunum.

Ákveðið hefur verið að viðhafa listakosningu með allsherjar- atkvæðagreiðslu um þingfulltrúa VR á þing Alþýðusambands Íslands dagana 24.–26. október næstkomandi.

Ef þú vilt gefa kost á þér á listann sem þingfulltrúi VR á þinginu vinsamlega sendu tölvupóst á [vr@vr.is](mailto:vr@vr.is) fyrir kl. 12.00 á hádegi þann 29. ágúst næstkomandi með upplýsingum um nafn og kennitölu.

Þar sem fjöldi er takmarkaður er ekki hægt að lofa að allir sem bjóða sig fram muni hljóta sæti á listanum. Einnig verður stillt upp lista varamanna sem oftar en ekki þarf að gripa til þar sem algengt er að fólk helstist úr lestinni er nær dregur.

**VR**

## Hamrén tilkynnir fyrsta landsliðshópinn sinn

**FÓTBOLTI** Erik Hamrén, nýr þjálfari íslenska karlalandsliðsins í fótbolta, tilkynnir sinn fyrsta landsliðshóp á blaðamannafundi í dag. Fram undan eru leikur við Sviss og Belgíu í Þjóðadeild UEFA 8. og 11. september næstkomandi.

Ekkí liggur fyrir hvort fyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson verður með í leikjunum tveimur. Hann hefur misst af fyrstu tveimur leikjum Cardiff City í ensku úrvalsdeildinni vegna meiðsla. Þá er eiginkona hans, Kristbjörg Jónasdóttir, ólétt og von er á barninu í byrjun næsta mánaðar. Aron Einar missti af fæðingu frumburðar þeirra fyrir þremur árum þegar hann var í Kasakstan með landsliðinu. Hann hefur sagt að hann ætli ekki að missa af fæðingu annars barns þeirra hjóna.

Daginn eftir að Ísland lauk þátttöku á HM í Rússlandi tilkynnti Ragnar Sigurðsson að hann hefði lagt landsliðsskóna á hilluna. Þegar Hamrén var kynntur

til leiks sem nýr landsliðsþjálfari fyrr í mánuðinum sagðist hann ætla að reyna að telja Ragnari hughvarf og fá miðvörðinn til að hætta við að hætta í landsliðinu.

Félagi Ragnars í miðri íslensku vörnninni á síðustu árum, Kári Árnason, hefur einnig gefið það í skyn að hann hafi leikið sinn síðasta landsleik. Íslenska vörnin gæti því verið nokkuð breytt í leikjunum gegn Sviss og Belgíu.

Íslenska liðið mætir heimsmeisturum Frakklands í vináttulandsleik 11. október og fjórum dögum síðar tekur það á móti Sviss í Þjóðadeildinni. Fimmtánda nóvember mætir Ísland svo Belgíu í síðasta leik sínum í riðli 2 í Þjóðadeildinni. – íps

**Erik Hamrén**  
opinberar landsliðshópin í dag.  
FRÉTTABLAÐIÐ/  
ÞÓRSTEINN





# LEÓ

FÖSTUDAGUR 24. ÁGÚST 2018

Lífstíll

## Sjúkur í súkkulaði

Arnar Grant, einn þekktasti einkaþjálfari landsins, vakti ómælda athygli í þáttunum Allir geta dansað sem sýndir voru á Stöð 2 í vetur. Hann þótti einna sístur til afreka en sýndi ómælda þrautseigju sem landaði honum sæti í úrslitapættinum. Þessi einbeiting og seigla er einkennandi fyrir allt sem Arnar tekur sér fyrir hendur.

→2



MYND/ERNIR

### SIERRA BORDSTOFUSTÓLAR

kr. 19.900



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Arnar kann að meta gott kaffi og því hittumst við á Kaffitári til að spjalla yfir rjúkandi bolla og ærlegum morgunmat. „Mataræði er mjög mikilvægt og ég legg áherslu á að hafa það fjölbreytt og í hæfilegum skömmtum. Einhæft fæði er ekki gott og ég er ekki mikið fyrir að taka út einhverja fæðuflokk, maður fær eitthvað gott úr öllu,“ segir hann. En er ekkert bannað? „Nei, en maður verður að læra inn á sjálfan sig og hvernig líkaminn vinnur úr matnum. Flestir þola vel sykurlíkur og lenda illa í því,“ segir hann og bætir við að sjálfur sé hann sjúkur í súkkulaði. Og hvernig fer hann að því að hemja sig? „Ég geri það bara ekki,“ svarar hann og hlær en bætir við að þó sé allt best í hófi.

**Hestamaður að atvinnu**

Arnar hefur tekið sér ýmislegt fyrir hendur í gegnum lífið og sókkvir sér ávallt djúpt í hvert verkefni meðan það stendur yfir. Hann var til dæmis mikill hestamaður og starfaði við hestamennsku um hríð. „Ég ólst upp á hestbaki og keppti með hestamannafélaginu Léttu á Akureyri en þar er ég fæddur og uppalinn,“ segir Arnar sem þótti gott að umgangast dýrin. „Maður lærir mikið af þeim. Það þarf mikið næmi til að þjálfa hesta því engir tveir eru eins og öll samskipti milli manns og hests ganga út á líkamstjáníngu og næmi mannsins á persónuleika hestsins,“ lýsir Arnar sem flutti til Austurríkis árið 1994, þá 21 árs, til að vinna við þjálfun hesta en hann keppti meðal annars með austurríska landsliðinu. Hann hætti alfarið í hestamennsku um aldamótin. „Ég er dálítið þannig að ég sókkvi mér í einn hlut, klára



Arnar og eiginkona hans, Kristin Hrönn Guðmundsdóttir, og börnin þeirra, Arna Kristin að verða sex ára og Ásgeir Örn Þrígga ára. MYND:ERNIR

hann og svo er það búið,“ segir hann glettinn en hann sneri heim frá Austurríki árið 1998 til að klára smíðanám við Verkmenntaskólann á Akureyri. Bærinn var heldur rölegur fyrir Arnar sem hafði vikkað sjóndeildarhring sinn í útlandinu og því flutti hann að námi loknu til Reykjavíkur og var fljótlega kominn á kaf í líkamsræktina.

**Æfði þrettán sinnum í viku**

Líkamsræktaráhuginn hefur alltaf blundað í Arnari. „Ég byrjaði fimmtán ára gamall hjá Sigga Gestis í ræktinni á Akureyri. Það var mjög lærdómsríkt því hann var frumkvöðull í líkamsrækt á Íslandi og var mikið að keppa í vaxtarækt. Hjá honum lærði ég líkamsræktina frá á til ó sem gaf mér góðan grunn enda varð hróð þróun í líkamsrækt næstu árin.“

Þegar Arnar flutti til Reykjavíkur starfaði hann stutlega við smíðar en byrjaði samhliða að keppa í fitness með göðum árangri. „Svo náði ég mér í þjálfararéttindi, byrjaði að þjálfa í WorldClass um áramótin 2001 og hef verið þar síðan.“

Inntur eftir því hvað hann æfi mikið sjálfur segir hann það smámunni miðað við það sem mest var. „Meðan ég var að keppa var ég að æfa allt að þrettán sinnum í viku og hver æfing upp í tvo tíma. Núna held ég mér við með því að æfa með viðskiptavinum mínum.“

**Gerir grín að staminu**

Arnar og útvarpsmaðurinn Ívar Guðmundsson eru góðir vinir en þeir reka í samstarfi við aðra fyrirtæki sem framleiðir próteindrykki og næringarstyrkki undir nafninu Hámark og Kraftur. „Í janúar verðum við búnir að vera á markaði í tíu ár og þetta gengur mjög vel,“ upplýsir hann.

Þeir félagar gerðu skemmtilegar auglýsingar fyrir nokkrum árum sem voru uppfullar af húmor. „Við vildum ná til höps sem ekki er að hugsa um heilsuna. Sá hópur hefur ekkert gaman af að lesa heilsugreinar eða lesa heilsuauklýsingar. Þess vegna náguðumst við þennan hóp með húmor enda eigum við hann öll sameiginlegan.“

Ein auglýsingin byggði á kvikmyndinni King's speech sem fjallar um málhelti Georgs Bretakonungs og samband hans við talþjálfara sinn. Í auglýsingunni er Arnar í hlutverki konungsins sem á vel við enda hefur hann lengi strítt við stam sem háir honum að einhverju leyti enn. „Þetta er kvíllur sem

ég vinn með og ég þarf alltaf að halda mér við. Ég er með talþjálfara, Jóhönnu Einarsdóttur, sem hefur hjálpað mér mikið og hefur aðhald á mér. Ég þarf alltaf að æfa mig og finn mikinn mun á mér eftir því hvort ég æfi mig lítið eða mikið.“

**Börnin í fyrsta sæti**

Arnar á fjögur börn. „Þau eru það sem lífið snýst um,“ segir hann en elsti drengurinn hans, Ísak Máni, er tvtugur og býr á Akureyri. Hrafnkatla Sól, ellefu ára, býr í London og tvö yngstu börnin, Örmu Kristínu að verða sex ára og Ásgeir Örn, þrígga ára, á Arnar með eiginkonu sinni, Kristínu Hrönn Guðmundsdóttur, fimur ára stelpu og þrígga ára strák. Það er því fjór á heimilinu. „Við fjölskyldan erum alltaf saman og hlupum til dæmis í skemmtiskokkinu í Reykjavíkumraboninu um síðustu helgi,“ segir Arnar og er glaður yfir því hvað yngstu börnin eru virk. „Það heldur manni í formi að hlaupa á eftir þeim. En ég er þakklátur fyrir að þau skuli vera svona aktiv því þeir sem eru aktivir sjá yfirleitt meira af heiminum.“

Þau Kristín kynntust sumarið 2010 og giftu sig fjórum árum síðar. Með tvö litil börn er oft litill fritími fyrir þau að eiga gæðastundir en Arnar segir þau hjónin spila mikið

golf saman. „Tengdaforeldrarir spila líka golf og hafa því mikinn skilning á því að við faum tíma til að spila og passa börnin á meðan.“

**Klunnalegur og stífur**

Arnar vakti athygli í þáttunum Allir geta dansað sem sýndir voru á Stöð 2 síðastliðin vetur. Þar

Arnar og Lilja Guðmundsdóttir stóðu sig vel í þáttunum Allir geta dansað.

sýndi hann að gera megi kraftaverk með þrotlausri þjálfun. „Mig hefur alltaf langað til að kunna að dansa og þarna fékk ég tækifæri til að kafa djúpt í dansinn með aðstoð atvinnudansara, það var ekki hægt að segja nei við því.“

Hann segir upplifunina bæði hafa verið skemmtilegri og erfiðari en hann bjóst við. „Það var flókið að muna öll sporin á svona stuttum tíma. Við fengum bara viku til að semja og æfa nýjan dans,“ segir Arnar sem dansaði við Lilju Guðmundsdóttur en þau náðu vel saman. „Ég held að við séum svipaðir þjálfarar, hún er mjög nákvæm og veit mikið, rosalega hugmyndaþrik og góður danshöfundur. Það var mikill agi á æfingum, við vorum alltaf mætt á mínúttunni. Enda sáum við strax eftir fyrsta þátt að við yrjuðum ekki á sama stað og aðrir enda var ég bæði klunnalegur og stífur. Við þurftum því að halda vel á spöðunum til að haldaðast inni í þáttunum,“ segir Arnar. Hann telur sig hafa lært margt á þessum vikum. „Ég lærði til dæmis mikið um hreyfifærni og takt,“ segir Arnar sem hefur þó ekki stigið dans frá lokum þáttanna. „Mig langar að dansa meira. Við Kristín höfum rætt það litillega að dansa saman en verðum að sjá hvaða tíma við höfum.“

**Kraftur í Bergþóri**

Keppendur og þjálfarar þáttanna náðu vel saman. „Við vorum mikið saman og urðum nánari eftir því sem leið á þættina. Þetta var frábær hópur þó við værum öll ólík,“ segir Arnar sem í kjölfar þáttanna fór að þjálfa mótherja sinn Bergþór Pálsson. „Það er gaman að vinna með Bergþóri því hann hefur rosalegan kraft í sér til að verða betri og njóta lífsins líka. Bergþór er einstakur persónuleiki sem gefur gríðarlega mikið af sér. Þegar hann kom fyrst í þættina var hann allur ómögulegur og með tak í bakinu. Hann hefur aldrei lítið betur út en hann gerir í dag.“

**Alltaf í frii**

Arnar er nú staddur í Téklandi þar sem hann þjálfa á heilsuótteli í Karlovy Vary. „Ég fer annað slagíð út að þjálfa,“ segir Arnar og blaðamanni leikur forvitni á að vita hvort hann nýti þetta líka sem fri fyrir sjálfan sig. „Mér finnst ég nú bara alltaf vera í frii. Ég mæti bara, hitti metnaðarfullt og skemmtilegt fólk, leiðbeini og ráðlegg sem ég elska að gera. Ég lit eiginlega ekki á þjálfunina sem vinnu heldur áhugamála.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefubúnaði ristjónarnefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigurður Inga Sigurðardóttir, sigurduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442, 365 miðlar Elmar Hallgrímsson, Hallgrímsson Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

**REGNKÁPUR**



Kr. 16.900.-  
Vatnsheldar, vindheldar, fóðraðar  
Str. S-XXL  
Litir: Dökkblátt, grænt



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030





# Heilsurækt

FÖSTUDAGUR 24. ÁGÚST 2018

Kynningar: Heilsuborg, Sóltún, Hilton Reykjavík Spa, Heilsa, KeyNatura, MS, Núvitundarsetur



Hér má sjá Helgu Margréti Clarke nota líkamsgreiningartæki Heilsuborgar sem sýnir margt sem lýtur að heilsufari líkamans og hvernig ástand hans batnar með ástundun bættis lífsstíls. MYND/ERNIR

## Nóg komið af skyndilausnum

Heilsulausnir eru langvinsælasta námskeið Heilsuborgar. Þar er tekið á þáttum sem hafa mest áhrif á heilsufar okkar og velliðan. Um fjögur þúsund manns hafa eignast nýtt líf hjá Heilsulausnum. ➔2



Bárá Sigurbjörg Ólafsdóttir er fagstjóri hreyfingar hjá Heilsuborg, Helga Margrét Clarke er fagstjóri lífsstíls og næringar og Erla Gerður Sveinsdóttir er yfirlæknir Heilsuborgar. MYNDR/ERNIR

#### Framhald af forsiðu →

Heilsulausnir eru víðamesta og langvinsælasta námskeið Heilsuborgar frá upphafi. Þar er tekið á þeim þáttum sem mestu ráða um heilsu okkar og vellíðan,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir, yfirlæknir Heilsuborgar.

Heilsulausnir eru tólf mánaða námskeið og þegar hafa hátt í fjögur þúsund manns tekið þátt með góðum árangri.

„Okkar reynsla er að það taki tíma að tileinka sér lífsstílsbreytingar og festa þær í sessi,“ upplýsir Erla. „Margir sem hingað koma hafa fengið sig fullsadda á skyndilausnum af ýmsu tagi og eru tilbúnir að stiga þetta skref með okkur. Við vitum svo vel að fólk er ólíkt og að það sama hentar ekki öllum. Þess vegna leggjum við fólk til margvísleg tól og aðferðir til að ná þeim markmiðum sem hver og einn setur sér í upphafi.“

#### Hreyfing er öllum nauðsynleg

Hluti af Heilsulausnum er hreyfing þrisvar í viku.

„Við leggjum áherslu á að þjálfar þol og styrk með fjölbreyttum æfingum,“ segir Bárá Sigurbjörg Ólafsdóttir, fagstjóri hreyfingar. „Hverjum þátttakanda er mætt á hans eigin forsendum og æfingarnar sníðnar eftir getu. Markmiðin eru enda ólík. Sumir stefna á að komast upp Ejsjuna á meðan aðrir stefna á að vera þökkalega verkjalausir,“ segir Bárá um fjölbreyttan hóp þátttakanda í Heilsulausnum sem allir eiga það sameiginlegt að vilja breyta um lífsstíl.

„Við viljum bygga upp vöðvana

Þegar vöðvar styrkjast fer fólk að finna breytingar og nokkur kíló fjúka gjarnan með, jafnvel mörg.



Bárá Sigurbjörg Ólafsdóttir

Umhyggja fyrir viðskiptavinum Heilsuborgar er okkur efst í huga.



Helga Margrét Clarke

Margir sem koma hingað hafa fengið sig fullsadda af skyndilausnum af ýmsu tagi og eru tilbúnir að stiga þetta skref með okkur.



Erla Gerður Sveinsdóttir

## Sjáðu hvað er innifalið í Heilsulausnum

- Þjálfun í hóp undir leiðsögn íþróttafraeðings þrisvar í viku.
- 20 mínútna upphafsviðtal hjá hjúkrunarfræðingi.
- 20 mínútna upphafsviðtal hjá íþróttafraeðingi.
- Reglulegar mælingar á líkamssamsetningu.
- Einstaklingsbundnar ráðleggingar hjúkrunarfræðings.
- Fjölbreytt fræðsla og umræður á

- tveggja vikna fresti.
- Fræðsla um þyngdarstjórnun og næringu.
- Fræðsla um andlega líðan, sjálfsmynd, streitu og svefn.
- Skoðun áhættuþátta heilsunnar og ráðleggingar.
- Heilræði um matseld, uppskriftir og smakk.
- Hvatning og hugmyndir um hentuga hreyfingu.

- Opnir mælingatimar og reglulegir simatimar hjá hjúkrunarfræðingi.
- Myndbönd og pistlar.
- Stuðningur í lokuðum hóp á Facebook.
- Sidekick-heilsuforritið, kennsla og stuðningur.
- Aðgangur að líkamsræktinni, opnum tímum og opnum fyrirlesturum Heilsuborgar.

á heilbrigðan hátt og án allra ófga. Öll erum við misjöfn en eigum það sameiginlegt að þegar vöðvarnir styrkjast fer fólk að finna breytingar og nokkur kíló fjúka gjarnan með, jafnvel mörg. Fólk verður léttara á sér og athafnir daglegs lífs verða auðveldari,“ segir Bárá.

„Samhlíða hreyfingu þarf að huga vel að mataræðinu og þá sérstaklega prótínrikum mat. Góður svefn og hugarró er einnig lykill að því að þú líst smelli saman og vel takist til.“

#### Að læra að elda og borða upp á nýtt

Næring og mataræði er í öndvegi Heilsulausna enda sýnir reynslan að margir sem koma á námskeiðið vilji gera þar breytingar.

„Við kynnum til leiks gómsætan, bráðhollan og girnilegan mat, leyfum fólk að smakka alls kyns nýjungar og gefum uppskriftir,“ segir Erla yfirlæknir. „Okkur til halds og trausts er Sólveig Sigurðardóttir, sem heldur úti blogginu Lífsstíll Sólveigar. Hún fór sjálf

í gegnum Heilsulausnir fyrir nokkrum árum og öðlaðist nýtt líf. Margir verða svo forviða þegar þeir byrja í Heilsulausnum og komast að því að við hvetjum fólk til að borða vel og njóta þess.“

#### Persónulegur stuðningur

Á fyrstu vikum námskeiðsins fara fram einstaklingsviðtöl við hjúkrunarfræðing og íþróttafraeðing sem fylgja einstaklingunum eftir í gegnum námskeiðið.

„Umhyggja fyrir viðskiptavinum

Heilsuborgar er okkur efst í huga,“ segir Helga Margrét Clarke, fagstjóri lífsstíls og næringar. „Hjúkrunarfræðingar okkar bjóða bæði simatíma og opna mælingatíma, og því hafa þátttakendur góðan aðgang að fagfólki Heilsuborgar.“

#### Að fylgjast með árangrinum

Í Heilsulausnum eru gerðar reglulegar mælingar með sérstöku líkamsgreiningartæki.

„Í upphafi eru margir að spá í kílóin en ekki hvað nákvæmlega felst í þeim kílóum,“ segir Helga, en við þá skoðun kemur líkamsgreiningartækið að góðum notum.

„Líkamsgreiningartækið mælir fjölmarga þætti sem sýna heilbrigði líkamans og samsetningu hans, til dæmis innri kvíðfitu, sem er hættuleg heilsunni og best að losna við. Við skoðum líka vöðvamassa, grunnbrennslu og margt fleira. Með reglulegum mælingum er svo hægt að fylgjast með því hvernig líkaminn verður heilbrigðari – og ef fólk nær ekki þeim árangri sem það hafði vænst getur það sótt sér heilræði og stuðning til að greina vandann og bæta árangurinn,“ útskýrir Helga.

Í Heilsulausnum er einnig notast við Sidekick-heilsuappið sem gagnast mörgum vel á námskeiðinu. „Sidekick er nýtt til þess að þátttakendur geti fylgst með eigin árangri, tekið áskorunum og haldið utan um verkefni, svo fátt eitt sé nefnt.“

Kynningarfundur um Heilsulausnir verður haldinn í Heilsuborg, Bíldshöfða 9, miðvikudaginn 29. september kl. 17.30. Fundurinn er ókeypis og allir hjartanlega velkomnir. Sjá nánar á heilsuborg.is.



# VERTU Í GÓÐU STANDI MEÐ FLEXOR

Flexor býður upp á göngugreiningu og gott úrval af hlífum frá DeRoyal.

- ÖKKLAHLÍFAR
- KÁLFAHLÍFAR
- HNÉHLÍFAR
- HNÉSPÉLKUR
- HITA- OG STUÐNINGSHLÍFAR
- OLNBOGAHLÍFAR
- ÚLNLIÐSSPÉLKUR
- ÚLNLIÐSBÖND
- AXLAHLÍFAR
- NÁRABUXUR
- HITABELTI
- BAKBELTI
- KVIÐBELTI

Starfsfólk Flexor veitir þér ráðgjöf um val á hlífum og skóm sem henta þér.

Flexor býður upp á gott úrval af Asics og Nike hlaupaskóm, Scarpa gönguskóm og skóm fyrir alla fjölskylduna í leik og starfi. Kíktu til okkar og skoðaðu úrvalið.

**FLEXOR**  
NÆSTA SKREF

OPIÐ MÁN.-FÖS. FRÁ KL. 9.00-17.30.

Bildshöfða 9 / 110 Reykjavík / S. 517 3900 / [www.flexor.is](http://www.flexor.is)

Göngugreining Flexor  
getur skipt sköpum um  
líðan þína í framtíðinni.

Pantaðu tíma í síma  
**517 3900**

## KOMDU Í FLEXOR- KLÚBBINN!

AFSLÁTTARKLÚBBUR SEM FÆRIR ÞÉR GÓÐ KJÖR

Sem meðlimur í Flexor-klúbbnum færðu:

- × 15% afslátt af innleggjum
- × 15% afslátt af hlífum
- × 15% afslátt af öllum skóm
- × 15% afslátt af göngugreiningu

SKRÁÐU ÞIG Á [WWW.FLEXOR.IS](http://WWW.FLEXOR.IS)

**FLEXOR**  
KLÚBBURINN

 Fylgstu með okkur á Facebook!

# Skemmtileg hreyfing og góður æfingafélagi lykilatriði

Hafrún Kristjánsdóttir íþrótta-sálfræðingur gefur góð ráð um hvernig best er að koma sér af stað í reglulegri hreyfingu sem eins og allir vita skilar betri heilsu og léttari lund.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Fyrst og fremst er mikilvægt að setja sér markmið sem eru til langtíma en brotin niður í skammtimarkmið," segir Hafrún, sem er sviðsstjóri íþróttafræðisviðs hjá Háskólanum í Reykjavík. „Og svo er lykilatriði að finna hreyfingu sem þér finnst skemmtileg, það endist enginn í einhverju sem viðkomandi finnst leiðinlegt. Og svo er aðalmálið að fara bara hægt að af stað. Það gefast allir upp ef þeir ætla að byrja á því að fara fimm sinnum í viku.“ Hún bendir enn fremur á að rannsóknir sýni að ef fólk heldur sér lengur en níu mánuði í hreyfingu margfaldist líkurnar á því að gera hreyfingu að lífsstíl. „Svo fjögurra vikna námskeið eru ekki að gera gagn heldur þarf að halda út í níu mánuði og þá ertu líklegri til að halda þér við efnið.“

Þá er mikilvægt að mati Hafrúnar að eiga sér æfingafélaga. „Það gefur augaleið að þú ert líklegri til að drífa þig á fætur eða í hlaupaskóna eftir vinnu ef það er einhver að biða eftir þér, getur skipt sköpum um hvort þú sleppir æfingunni eða ekki. Æfingafélaginn gerir þetta skemmtilegra, það er að segja ef hann er skemmtilegur. Það skiptir því máli að velja æfingafélagann vel



Hafrún Kristjánsdóttir íþrótta-sálfræðingur segir að vænlegast sé að markmið snúist um ástundun frekar en árangur. MYND: SIGTRYGGUR ARI

„Það gefur auga leið að þú ert líklegri til að drífa þig á fætur eða í hlaupaskóna eftir vinnu ef það er einhver að biða eftir þér, getur skipt sköpum um hvort þú sleppir æfingunni eða ekki.“

og til dæmis er það að æfa saman kjörið fyrir vini sem finnst þeir ekki ná að hittast nógu oft.

Annað sem hún nefnir er að láta æfingarnar passa inn í lífið, og betra að velja þá að labba tíu sinnum upp stigann í vinnunni á hverjum degi í hádegisnu frekar en að fara í göngutúr á kvöldin svo dæmi séu tekin. Svo eru það gömlur sannindi og ný að það munar heilmiklu að sleppa lyftunni og taka stigann.

Hafrún mælir ekki með því að nota hvata eins og í kjólinn fyrir jólin. „Markmiðin eiga ekki að

snúast um kíló eða sentimetra heldur að mæta og leggja sig fram, eitthvað sem þú hefur fullkomna stjórn á því þú hefur ekkert fullkomna stjórn á kílóum,“ segir hún. „Lykilatriðið er að halda sig við að mæta einu sinni í viku í einhverri tíma, sama hvað gengur á og bæta svo hægt og rólega við skiptin eftir því sem mögulegt er upp í þrjú skipti. Lítil skref minnka líkurnar á því að þú gefist upp. Það byrjar enginn á því að labba upp á Everest.“ Hún nefnir dæmi um mælanleg markmið. „Hversu oft ég mæti í ræktina, hversu þungu ég lyfti og hversu langt ég gat hlaupið.“

Og þegar markmiðinu er náð að setja sér þá nýtt og smám saman auka við.“

Hún segir að markmiðin þurfi ekkert endilega að vera mörg. „Það er ekkert mál að stækka þau eftir því sem þau nást eitt af öðru. Byrja á 100 m sundi einu sinni í viku og fjölga svo skiptum og lengja vegalengdir þegar þú ert búin að festa vanann í sessi. Og umfram allt að velja eitthvað sem þér finnst skemmtilegt og þér líður vel af því annars endistu hvort sem er ekki neitt. Lykilatriðið er að halda sig við efnið og ekki ætla að komast í form á mánuði, það virkar ekki neitt.“

## Betri svefn

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúruulyf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni

Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljógvandi áhrif.



„Ég bæði sef fastar og sofa fyrr. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvíld. Ég sef alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli hiklaust með Melissa Dream fyrir alla“

Elsa M. Víðis



Valið besta bætiefni við streitu hjá National Nutrition í Kanada





# Slakaðu á með Slökun



## Einkenni magnesium- skorts

- ☞ Lítil orka
- ☞ Þróttleysi
- ☞ Veik bein
- ☞ Hormóna ójafnvægi
- ☞ Svefntruflanir
- ☞ Vöðvakrampar, kippir og spenna
- ☞ Kólkun líffæra
- ☞ Óreglulegur hjartsláttur
- ☞ Kvíði
- ☞ Streita
- ☞ Pirringur



[www.mammaveitbest.is](http://www.mammaveitbest.is)

# Þjálfunin eykur lífsgæðin

Hávarður Emils-son húsasmiðameistari segir aldrei of seint að byrja að hreyfa sig. Hann er 73 ára og byrjaði í styrktarþjálfun hjá Sóltúni Heima í fyrrahaust og sér ekki eftir því.

Hávarður segir að heilsan hafi sjaldan verið betri en nú. „Maður á minum aldri er ekki mikið fyrir að fara í leikfimi og í raun hef ég aldrei stundað neina líkamsrækt. Konunni minni fannst hins vegar kominn tími til að ég gerði eitthvað í mínum málum og kæmi mér í betra form. Þegar ég sá auglýsingu frá Sóltúni Heima ákvað ég að skrá mig á námskeið og ætlaði að reyna að halda það út fram að jöllum. Og hér er ég enn,“ segir Hávarður glaður í bragði en hann sækir námskeiðið Kraftajötmar sem haldið er í íþróttahúsi Fatlaðra, ÍFR, í Hátúni

15 í Reykjavík. Boðið er upp á sams konar námskeið fyrir konur sem kallast Kjarnakonur en Sóltún Heima býður upp á sérsniðna þjónustu fyrir 60 ára og eldri.

Tímarnir byrja á upphitun, síðan taka við styrktaræfingar og loks teygjur. Hávarður segir tímana svo skemmtilega að þeir fljúgi áfram. „Ég var ótrúlega fljótur að finna mun á mér og komast í gott form. Ég var eiginlega hissa hvað það tók stuttan tíma. Jafnvægið er betra og ég er ekki eins stírdur. Mér finnst betra að beygja mig. Núna sest ég niður í stól en hlamma mér ekki niður eins og áður. Það skemmir ekki fyrir hvað félagskapurinn er góður. Ég hef kynnst fjölda stráka á mínum aldri, af öllum stigum þjóðfélagsins, sem eru með mér í tímum. Eftir leikfimina setjumst við niður, fáum okkur kaffi og þá er um margt skrafað, það er mikil stemning í þessum góða hópi,“ segir hann.

## Tólf kíló fokin á einu ári

Hávarður tók mataræðið einnig föstum tókum og nú eru 12 kíló fokin á einu ári. „Þótt þetta séu ekki mörg kíló á ég miklu auðveldara með að hreyfa mig og fara um. Konan mín segist eiga alveg nýjan mann,“ segir Hávarður broсандi en hann hefur líka svo gott sem lagt bilnum og tekið fram hjóli í staðinn. „Núna er ég kominn í það gott form að ég get farið allra minna



Hávarður var ótrúlega fljótur að koma sér í gott form og konan hans segist eiga alveg nýjan mann. MYND/ERNIR

ferða á hjóli. Ég hjóla t.d. alltaf út í búð og kaupi í matinn. Billinn er bara geymdur fyrir utan húsið okkar.“

Þegar Hávarður er spurður hvort hann hafi átt von á svona jákvæðum breytingum á heilsufarinu segir hann svo ekki vera. „Nei, ég átti ekki von á svona miklum breytingum. Ég er kominn á þann

aldur að ég er búinn að fara í hnjúskipti og hef fengið blóðtappa oftar en einu sinni en ég finn ekkert fyrir þessu núna. Ég er sannfærður um að þjálfunin eykur lífsgæðin og mér finnst hreyfingin mjög skemmtileg. Svo má ekki gleyma að kennarnir eru afar góðir. Ég mæli heilsuhugar með Sóltúni Heima fyrir stráka á minum aldri.



Nánar má sjá á [www.soltunheima.is](http://www.soltunheima.is) eða hringja í síma 563-1400.

# Markmiðin á minnismiða

Sóley Jóhannsdóttir hefur verið alger íþróttálfur frá unga aldri. Hún starfar sem einkaþjálfari í dag og æfir auk þess CrossFit. Hún mælir með því að fólk skrifi markmið sín á áberandi minnismiða.

Sólveig Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is

Hvernig líkamsrækt hefur þú stundað?

Lengst af var ég í fótbolta og sundi, seinna tóku við útihlaup, fjallgöngur, og líkamsrækt í lyftingasal. Ég lærði svo einkaþjálfun í Keili árið 2013, er með CrossFit L1 þjálfararéttindi og hef setið námskeið eins og kraftlyftinganámskeið en ég hef mikinn áhuga á styrktarþjálfun. Í dag stunda ég aðallega CrossFit og hef gert síðustu fimm ár.

Hvað æfir þú oft í viku?

Ég reyni að æfa minnst þrisvar sinnum í viku en markmiðið er fimm til sex sinnum.

Hver er upphaldsæfingin þín? Erfitt að velja eina, en ætli hnébeygur, réttstöðulyfta, og clean & jerk séu ekki á topp þrjár listanum.



Hver er besta teygjan?

Ég myndi segja Psoas teygjan, allir sem vinna sitjandi ættu að gera hana einu sinni til þrisvar á dag.

Adhyllist þú einhverja sérstaka stefnu í mataræði?

Nei, ég adhyllist frekar að því að laga núverandi mataræði til langs tíma. Hver og einn einstaklingur er einstakur og ákveðnir kúrar henta fólki misvel, fyrir utan að kúrar eru bara skammtimalausn.

Mér sýnist flestir mega borða meira af próteinum og passa að hafa eitthvað próteinrikt með hverri máltíð. Margir eru líka mjög fastir í brauðinu og er það með næstum hverri máltíð.

Er eitthvað sem þú forðast?

Já, ég reyni að forðast sætuefni eins og súkralósa, maltitol og aspartame, en þetta finnst í nánast öllu í dag sem er „sykurlaus“, þó það sé sykurlaus þá hækka þessi

efni hormónaframleiðslu insúlíns sem leiðir á endanum til áunninnar sykursýki.

Hvað borðar þú fyrir og eftir æfingu?

Til dæmis smoothie, ávöxt, próteinpönnukökur, kaffi eða eitthvað annað létt í magann fyrir æfingu.

Þegar ég æfi á kvöldin fer ég eftir æfingu og fæ mér næringarrikan kvöldmat, annars myndi ég fá mér eitthvað próteinrikt eins og gríska

Sóley starfar sem einkaþjálfari í Reebok Fitness og æfir CrossFit.  
MYND/ERNIR

## Sóley gefur hér dæmi um matseðil hjá sér

### Morgunmatur:

2-3 egg með tómötum, eða grísk jógúrt með granola, berjum eða ávöxtum.

### Millimál:

Hnetur, ávöxtur eða grænmeti.

### Hádegismatur:

Kjöt eða fiskur með Brúnum hrisgrjónum, sætri kartöflu eða Quinoa og salat.

### Millimál:

2x prótein bananapönnukökur

### Kvöldmatur:

Kjöt eða fiskur með meira salati.

jógúrt, egg eða hrökkbrauð með kotasælu og grænmeti.

Hvaða borðar þú milli mála? Hrökkbrauð með kotasælu og grænmeti, hnetur, ávæxti, grænmeti með hummus, próteindrykk, múslstantangir og fleira.

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum?

Settu þér skýr og mælanleg markmið og skrifaðu þau niður, settu þau á post-it miða og settu hann þar sem þú sérð hann alla daga til að minna þig á.

Taktu þér minnst 30 mínútur á dag og hreyfðu þig, reyndu að lyfta þrisvar sinnum í viku til að auka styrk. Forðastu að borða sætuefni. Borðuðu fjölbreytt og próteinrikt. Reyndu að forðast að kaupa verksmíðjuframleiddan mat, flyttu heldur ísskápinum af grænmeti, ávöxtum, kjöti, fiski, eggjum og svo framvegis. Stilltu svo því græna í aughnæð inni í ísskápinum svo það sé það fyrsta sem þú sérð.



# Incrediwear sporthlífar gefa góðan stuðning í íþróttum

Incrediwear sporthlífar eru þægilegar og leggjast vel upp að húðinni. Efnið í hlífunum stuðlar að auknu blóðflæði sem hjálpar við að minnka álag, bólgu og þreytu ásamt því að flýta bata eftir mikla áreynslu.

**K**irópraktörinn Jackson Corley lenti í mjög alvarlegu slysi á fjallareiðhjólí en litlu mátti muna að hann lamaðist vegna taugaskaða. Hann var þjakaður af bólgu og verkjum eftir slysið en fann ekkert sem hjálpaði honum. Jackson Corley var mikill íþróttamaður og hafði stundað alls kyns jafaríþróttir af mikilli ástíðu. Til að halda áfram lífstill sínum ákvað hann að þróa vörur sem gætu hjálpað honum að losna við afleiðingar slyssins. Þá urðu Incrediwear hlífðarvörurnar til. Þær eru unnar úr bambuskolum og frumefninu germaníum sem hann lét vinna sérstaklega til að nota í hlífur fyrir fætur.

Efnin í Incrediwear hlífðarvörum virkjast við líkamshitann og stuðla að auknu blóðflæði sem eykur líkur á bata. Þegar blóðflæðið örvast í vefjum líkamans verður um leið aukið flæði súrefnis og næringarefna á þann stað sem hlífir umlykur. Incrediwear hlífur virka því eins og meðferð með infrarauðum hitalampa. Vörurnar hafa fengið gífurlega góðar viðtökur hjá íþróttafólki um allan heim og hjá fólki sem stundar útivist og hreyfingu. Fjöldi rannsóknna sýnir að virkni in Incrediwear



Katrín Sigrún Tómasdóttir, þjálfari og náttúruhlaupari, mælir með hlífðarvörum frá Incrediwear.

hlífðarvörum er mikil og vinnur hratt á bólgu og verkjum eftir meiðli.

„Ég hef notað bakhlífina frá Incrediwear reglulega í tvö ár, bæði í daglegu amstri, á æfingum og í keppnum, meðal annars í Laugavegshlaupi og 24 klukkustunda Spartan-keppni,“ segir Katrín Sigrún Tómasdóttir, þjálfari og náttúruhlaupari.

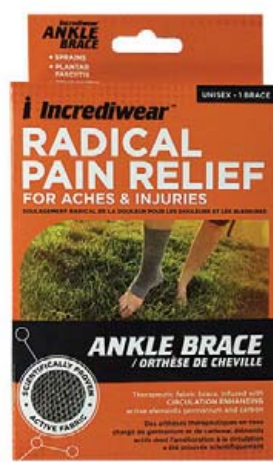
„Hlífir gefur mér góðan stuðning og kemur í veg fyrir að ég þreytist í baki en hindrar samt ekki hreyfingu. Hnéhlífir hefur einnig reynst mér mjög vel en hana hef ég notað á æfingum, í keppnum og í hvíld,“ segir Katrín.

Í Incrediwear linunni er boðið upp á hlífur fyrir bak og öll liðamót en einnig íþrótt- og útivistarsokka ásamt æfingabuxum. Incrediwear hlífur fólki að ná árangri og stuðlar að betri liðan.

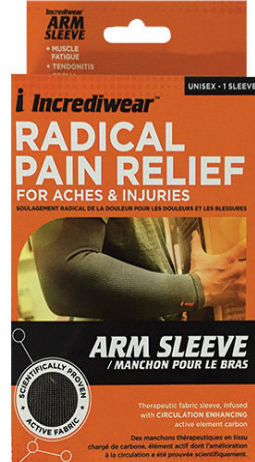
Incrediwear stuðningshlífur og íþróttavörur fást í verslunum Lyfju, Heilsuhúsinu Kringlunni og í Útilífi.



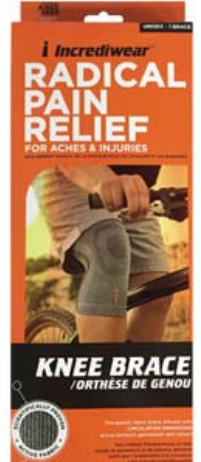
Incrediwear stuðningshlífur henta vel sem stuðningur í flestum íþróttagreinum.



Incrediwear fyrir öklkla.



Incrediwear fyrir handlegg.



Incrediwear fyrir hné.

# Life-flo fyrir aukna velliðan

Life-flo veitir aukna velliðan þar sem magnesíum er í aðalhlutverki.

**E**r líkaminn undir miklu álagi, ertu með þreytta vöðva, færðu vöðvakrampa eða vantar þig góða slökun?

- Magnesíumflögur í baðið
- Mild magnesíumsturtusápa
- Magnesíumsápa
- Magnesíum sport rollon
- Magnesíumfótasprey með piparmyntuolíu og eucalyptus, kælir og róar
- Magnesíum og campbark fóta-krem, tvöföld virkni til að ná góðri vöðvaslökun



Life-flo vörulinnan fást í verslunum Heilsuhússins, Apótekinu og í verslunum Lyfju.



Þórólfur Ingvi Þórsson, Íslandsmeistari í 10.000 m hlaupi og margfalður Íslandsmet-hafi í 40-44 ára flokki, mælir með vörum frá Life-flo.



# Mikil fríðindi fyrir meðlimi

Meðlimir hjá Hilton Reykjavík Spa hafa aðgang að fyrsta flokks líkamsræktaraðstöðu og þjálfurum sem veita persónulega þjónustu, ásamt heilsulind fyrir slökun og ýmiss konar snyrtimeðferðir.

**H**ilton Reykjavík Spa er fyrsta flokks heilsurækt í rólegu og þægilegu umhverfi á Hilton Reykjavík Nordica sem býður upp á allt það besta sem völ er á þegar kemur að líkams- og heilsurækt,“ segir Guðbjartur H. Ólafsson, íþróttafræðingur og þjálfari hjá Hilton Reykjavík Spa. „Hjá okkur er hægt að sækja líkamsrækt, nudd og fjölbreyttar snyrtimeðferðir.

Við leggjum áherslu á að veita persónulega og góða þjónustu sem fullnægir þörfum þeirra sem gera kröfur þegar kemur að líkamsrækt og vellíðan,“ segir Guðbjartur. „Hver viðskiptavinur er einstakur og okkar stefna er að mæta þörfum hvers og eins.“

## Sérnsiðin aðstoð frá þjálfurum

„Meðlimakort hjá okkur veitir aðgang að alls kyns þjónustu. Meðal þess sem er innifalið er aðgangur að aðstöðu líkamsræktarþjálfara í tækjasal sem útbýr sérnsiðna æfingaáætlun fyrir hvern og einn, kennir á tækin og aðstoðar á annan hátt eftir þörfum,“ segir Guðbjartur. „Þjálfarar geta líka framkvæmt mælingu á líkams-samsetningu og ummáli á nokkra vikna fresti.

“Meðlimakort hjá okkur veitir aðgang að alls kyns þjónustu.

Guðbjartur H. Ólafsson

Þjálfararnir okkar hjálpa þér að ná tilsettum markmiðum með því að hanna æfingaáætlun með þarfir þínar í huga og þeir tryggja að æfingarnar séu gerðar á réttan hátt,“ segir Guðbjartur. „Hvort sem þú vilt greнна þig, styrkja þig, auka líðleika eða snerpu eða bara einfaldlega láta þér líða betur þá hjálpa þjálfararnir okkar þér að ná árangri og viðhalda áhuganum. Þeir veita þér svo líka ráðgjöf um mataræðið sem hentar þinni æfingaáætlun. Allir einkabjálfararnir okkar eru menntaðir í faginu og hafa áralanga reynslu að baki.

Meðlimakort gefur líka aðgang að fjölbreyttum opnum höptimum þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir Guðbjartur. „Það er til dæmis hægt að fara í fjórar tegundir af yoga; hot yoga, vinyasa yoga, yoga core og hot yoga sculpt en auk þess er margt annað í boði, s.s. þrekkimar, buttlift, hot foam flex, fit pilates og styrkur og afll.“

## Glæsileg heilsulind í boði

„Meðlimir hafa líka aðgang að heilsulindinni okkar,“ segir Guðbjartur. „Þar er boðið upp á herðanudd í heitu pottunum og handklæði við hverja komu. Í heilsulindinni eru tveir heitir pottar, vatnsgufa, slökunarlaug og glæsileg útiaðstaða, en úti á veröndinni er annar heitur pottur, sauna og sólbaðsaðstaða.

Heilsulindin býður líka upp á fjölbreyttar nudd- og snyrtimeðferðir og spa upplifun sem henta bæði körlum og konum og meðlimir fá 10% afslátt af þeim öllum sem og gjafakortum,“ segir Guðbjartur. „Aðgangur að heilsulindinni er innifalinn með öllum snyrtimeðferðum yfir 9.000 krónum, en aðgangur að spa með meðferðum undir 9.000 krónum kostar 3.500 krónur og stakur aðgangur í Hilton Reykjavík Spa og Gym kostar 5.490 krónur.“



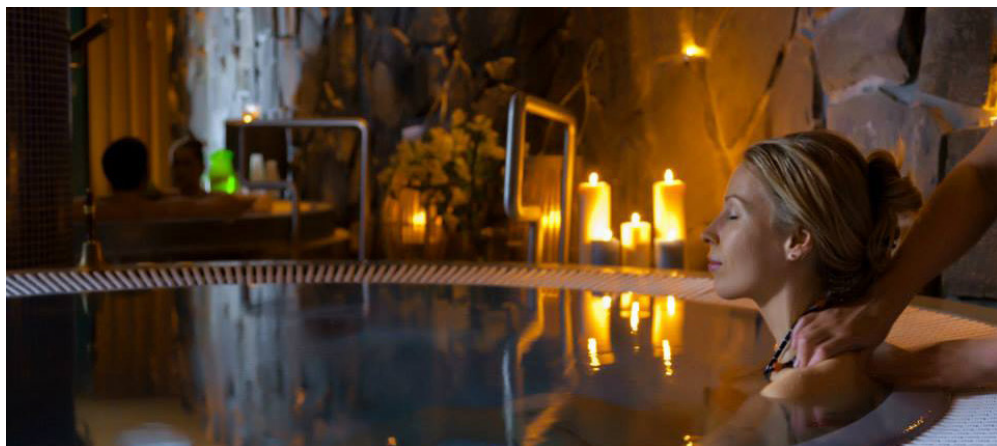
Meðlimir er í mjög góðum höndum hjá þeim Guðbjartu H. Ólafssyni og Patrick J. Chiarolanio, sem starfa sem þjálfarar hjá Hilton Reykjavík Spa. MYND/ERNIR



Það er vel tekið á móti öllum gestum sem koma í Hilton Reykjavík Spa.



Á Hilton Reykjavík Spa er glæsileg útiaðstaða með ýmsum þægindum.



Í heilsulindinni er meðal annars boðið upp á herðanudd í heitu pottunum.





**Hilton**  
REYKJAVIK SPA



60 PLÚS



## Styrkur, þol, jafnvægi og samhæfing

4 vikna námskeið fyrir 60 ára og eldri.  
Hefst mánudaginn 10. september.

Skemmtilegir tímar sniðir fyrir fullorðið fólk. Áhersla á persónulega aðstoð, styrk, þol, jafnvægi og samhæfingu til þess að auka lífsgæði.

Verð: 29.900 kr.

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

Tímar kl. 13.00

Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga: Hóptími

Priðjudaga og fimmtudaga: Program hjá þjálfara í sal - frjáls mæting



Þjálfarar: Guðbjartur Ólafsson, Steinunn H. Björgólfsdóttir og Patrick Chiarolanzio

Skráning og nánari upplýsingar á [spa@hiltonreykjavikspa.is](http://spa@hiltonreykjavikspa.is) og í síma 444 5090.



**Hilton**  
REYKJAVIK SPA



100 DAGAR



## Leiðin að betri lífsstíl

100 daga lífsstílsáskorun hefst mánudaginn 10. september 2018

Mælingar á tveggja vikna fresti, ráðleggingar um mataræði (matardagbækur) og þrjár fyrirlestrar. Leiðsögn í sal og persónuleg aðstoð.

**Við verðlaunum góðan árangur í lífsstílsáskoruninni**

1. verðlaun kvenna: 6 mán. kort í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 186.000 kr.  
1. verðlaun karla: 6 mán. kort í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 186.000 kr.  
Aukaverðlaun: Nudd í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 12.900 kr.

Verð: 113.900 kr.

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

Tvö námskeið í boði: Kl. 07.30 mánudaga, miðvikudaga og föstudaga

Kl. 17.30 mánudaga, miðvikudaga og kl. 16.30 föstudaga



Þjálfarar: Patrick Chiarolanzio, Steinunn H. Björgólfsdóttir og Guðbjartur Ólafsson

Skráning og nánari upplýsingar á [spa@hiltonreykjavikspa.is](http://spa@hiltonreykjavikspa.is) og í síma 444 5090.

Hilton Reykjavík Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík





Elvar Már Friðriksson útskrifaðist frá Barry-háskólanum í vor eftir þriggja ára dvöl þar og farsælan feril. Hann var m.a. tvisvar sinnum valinn leikmaður ársins í riðli skólaliðsins og einnig var hann valinn íþróttamaður skólans.

# Ný ævintýri í Frakklandi

Körffuboltamaðurinn Elvar Már Friðriksson hóf nýlega atvinnumannferil sinn í Frakklandi eftir farsælan feril með háskólaliði sínu í Bandaríkjunum. Hann hlakkar til vetrarins þar sem hann tekst á við nýjar áskoranir.

Starri Freyr Jónsson  
starri@frettabladid.is



Það eru spennandi og krefjandi tímar fram undan hjá Elvari Má Friðrikssyni, körffuboltamanni úr Njarðvík, sem hóf nýlega atvinnumannsferil sinn í Frakklandi þar sem hann spilar með Denain Voltaire í næstefstu deild. Elvar Már, sem hefur spilað með Barry háskólanum í Miami borg í Bandaríkjunum undanfarin þrjú ár, útskrifaðist þaðan í vor eftir farsælan feril en hann var m.a. tvisvar sinnum valinn leikmaður ársins í riðli liðsins og íþróttamaður skólans.

Margt stendur upp úr að hans

sögn eftir dvölinni í Miami. „Það sem helst stendur upp úr félagslega er tengslanetið sem myndast þar. Í liðinu mínu voru strákar frá níu ólíkum löndum svo hópurinn var skemmtilega blandaður. Vegna ólíks bakgrunns okkar hjálpuðum við hver öðrum mikið og tengsl mynduðust sem munu án efa vara í langan tíma.“

## Krefjandi tími

Hann segir það hafa verið afar krefjandi að æfa og spila körffubolta samhliða háskólanámi. „Það var stíf dagskrá alla daga svo skipulag þurfti að vera upp á tíu til að allt gengi upp í körffuboltanum og náminu. Þessi ár þroskuðu mig mikið sem leikmann og persónu

Liðið mitt æfði í raun eins og atvinnumannalið. Æfingar voru yfirleitt tvisvar á dag og við spiluðum tvo leiki á viku.

sem gerði það að verkum að ég fékk að lokum tilboð um að spila í Frakklandi. Þá sá ég að öll þessi erfðisvinna skilaði sér sannarlega að lokum.“

Öll umgjörð og skipulag var með allt öðrum hætti í skólanum en heima í Njarðvík þar sem Elvar Már ólst upp. „Liðið mitt æfði í raun eins og atvinnumannalið. Æfingar voru yfirleitt tvisvar á dag og við spiluðum tvo leiki á viku. Leiktímabilið úti er mun styttra en á Íslandi svo minna er um hvíld milli leikja yfir keppnistímabilið.“

## Atvinnumennskan heillaði

Elvar Már hefur lengi stefnt á atvinnumennsku eftir útskrift og segist hafa fundið fyrir áhuga frá nokkrum félögum. „Mér fannst þó alltaf Frakkland vera mest spennandi kosturinn. Haukur Pálsson og liðsfélagi minn úr Barry hafa báðir spilað undir stjórn þjálfarans hjá Denain og gáfu honum góð meðmæli svo það var ekkert annað í stöðunni en að stökkva á það tækifæri.“

Honum list vel á tímabilið fram undan og segist m.a. þekkja til leik-



„Það mun taka tíma að komast inn í hlutina hér og venjast evrópskum körffubolta svo það mun reyna aðeins á þolinmæðina. Eg er þó viss um að ég geti hjálpað liðinu að vinna leiki,“ segir Elvar Már Friðriksson.

manna sem hafa spilað í deildinni. „Allir eru sammála um að deildin sé mjög sterk og að þar spili miklir íþróttamenn. Fjórir útlendingar mega spila með hverju liði og koma þeir flestir frá stórum háskólum í Bandaríkjunum eða öðrum liðum í Evrópu þar sem þeir hafa spilað með góðum árangri.“

## Félagi bætist í hópinn

Fyrir í sumar samdi svo félagi hans í landsliðinu, Kristófer Acox, við sama lið og því munu þeir félagar spila saman í vetur. „Eg var mjög ánægður með þessar fréttir. Við spilum ólíkar stöður og ættum að geta hjálpað hvor öðrum mikið. Eg fann það klárlega fyrstu dagana hér í Frakklandi hversu gott það var þar sem fáir tala ensku og allt er nýtt fyrir okkur báðum. Við förum því í gegnum þetta saman sem er mjög skemmtilegt.“

Helsta markmið vetrarins er að bæta sig sem allhiða leikmaður segir hann. „Eg tek það markmið skref fyrir skref og tek stöðuna reglulega. Það mun taka tíma að komast inn í hlutina hér og venjast evrópskum körffubolta svo það mun reyna aðeins á þolinmæðina. Eg er þó viss um að ég geti hjálpað liðinu að vinna leiki sem er auðvitað okkar helsta markmið.“

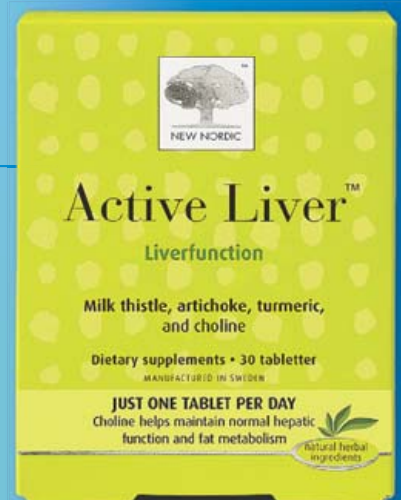
## Meiri frítími

Utan körffuboltans segist hann vera spenntur fyrir því að búa í Frakklandi í vetur. „Denain er rúmlega 20.000 manna smábær við landamæri Belgíu. Þar sem skólinn er búinn verður mun meiri frítími en ég er vanur svo ég mun reyna að skoða mig um hér í Frakklandi og eyða tíma með kærustu minni hér. Það er líka gott að hafa Kristófer hérna og við munum finna eitthvað skemmtilegt að gera. Það hefur ekki mikið komist að undanfarin ár annað en körffubolti svo ég verð að læra hvernig það er að hafa smá frí og finna mér áhugamál fyrir frítímann.“

Hann stefnir á atvinnumennsku næstu tíu árin. „Eg vildi klára menntunina fyrst til þess að undirbúa mig fyrir meira nám sem ég get tekið á næstu árum. Körffuboltaferillinn er ekki langur og maður veit ekki hversu lengi maður getur spilað. Því var alltaf stefnan að standa uppi með góða menntun eftir að ferlinum lyki svo ég hafi möguleika á því að fá góða vinnu seinna meir. Það getur margt breyst í þau árum svo öll mín einbeiting fer í það að njóta þess að fá tækifæri til að búa í útlöndum og gera það sem mér þykir skemmtilegast, sem er að spila körffubolta.“

## Léttu lifrinni lífið

- Lifrin er allt í senn; vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð því allt sem við látum í okkur eða á, fer í vinnsluferli í lifrinni.
- Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi.
- Preyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.
- Active Liver eflir lifrarstarfsemi, stuðlar að eðlilegum efnaskiptum og heilbrigðri meltingu.



Best í apótekum, heilsuþúðum og stórmörkuðum.



# Vaknar úthvöldur með SagaPro

Sigursteinn Steinþórsson tekur SagaPro á hverju kvöldi og losnar þannig við óþarfa salernisferðir á nóttunni.

Ég var farinn að þurfa að pissa nokkrum sinnum á nóttu. Þó ég sé vanur óreglulegum svefni þá truflaði þetta og varð til þess að ég var ekki úthvöldur. Þá minnstist einhver á SagaPro við mig og sagði það virka vel," segir Sigursteinn sem tekur alltaf tvær töflur fyrir háttinn.

SagaPro frá SagaMedica dregur úr tíðni þvagláta hjá þeim sem eru með litla eða minnkaða blóðrýmd. SagaPro er íslensk náttúruvara og framleidd úr ætíhvönn sem hefur verið þekkt lækningajurt í Norðurland-Evrópu í mörg hundruð ár.

Sigursteinn hefur notað SagaPro í þrjú ár. „Ég byrjaði að taka þetta öðru hvoru en þegar ég fann að þetta virkaði vel fór ég að taka SagaPro á hverjum degi. Í dag séf ég yfirleitt alla nóttina en einstaka sinnum fer ég einu sinni á salernið. Það fer eftir því hvort ég fer seint að sofa og hvort ég hafi verið að drekka kaffi á kvöldin.“

Þóra Grímsdóttir, eiginkona Sigursteins, notar SagaPro þegar þau hjónin eru í útilegum til að losna við að þurfa að þvælast fram úr í myrkri og kulda á nóttunni. SagaPro er klínískt rannsökuð vara og hefur í gegnum árin sannað virkni sína og bætt lífsgæði fjölda einstaklinga bæði hér á landi og erlendis. Sigurþór þekkir gott dæmi um virkni SagaPro. „I vor kom til min kona frá Ástralíu sem



Sigurþór og Þóra kona hans eiga hjólhýsi sem þau hlakka til að nota enn frekar þegar Sigurþór fer á eftirlaun eftir rúmt hálf ár. Þau hafa bæði notað SagaPro með góðum árangri.

## Íslensk náttúruafurð

SagaPro er unnið úr hvannarlaufum og getur gagnast konum og körlum með ofvirka blöðru og körlum með stækkaðan blóðruhálskirtil. Notendur SagaPro eru iðulega fólk með ofvirka blöðru og þjást af tíðum þvaglátum.

## Fækkaðu salernisferðunum

Notendur SagaPro hafa tekið 1-2 töflur fyrir svefninn til að koma í veg fyrir eða fækka salernisferðum á nóttu til. Tíð þvaglát valda jafnan mikilli truflun á nætursvefni og finna margir mun á gæðum svefnsins eftir að inntaka hefist á SagaPro. Jafnframt hafa lífsstílhópar í auknum mæli verið að taka SagaPro til

að fækka salernisferðum á meðan áhugamálin eru stunduð af kappi. Þetta á við t.d. hlaupara, golfara, hjólréiða- og göngufólk.

## Notkun

Við mælum með 1-2 töflum og er einstaklingsbundið á hve stuttum tíma virkinn kemur fram. Fólk hefur sagst merkja áhrif frá allt niður í fimm daga frá upphafi notkunar. Margir finna ekki fyrir breytingu fyrr en eftir lengri tíma, en fjórtíu daga skammtur á að nægja til að taka af allan vafa um hvort SagaPro gagnast eða ekki. Rétt er að leita lækis ef um tíð þvaglát er að ræða því orsakir fyrir þeim geta verið margvíslegar. Þetta á sérstaklega við um karlmenn.

átti í miklum vanda en hún þurfti að pissa fjórum til fimm sinnum á nóttu sem truflaði svefninn verulega. Ég fékk hana til að prófa SagaPro. Fyrstu tvær vikurnar fannst henni lítið gerast en þegar hún var búin að taka töflurnar í þrjú vikur var hún himinsæl því þá voru skiptin komin niður í tvö. Og þegar hún sneri heim til Ástralíu tók hún nokkra pakka með sér.“ Lýsir Sigursteinn sem er á leið á eftirlaun eftir sjö mánuði og hlakkar mikið til. „Við eigum hjólhýsi og það er engin hætt á öðru en að SagaPro verði haft með í útilegum hér eftir sem hingað til.“

# Hluti af morgunrúttínunni

Arnhildur Anna Árnadóttir, margfaldur Íslandsmeistari í kraftlyftingum, tekur AstaLýsi og AstaEnergy frá KeyNatura alla morgna. Hún segist orkumeiri út daginn og ná sér hraðar eftir æfingar.

KeyNatura er öflugt, ört vaxandi líftæknifyrirtæki sem staðsett er á Íslandi. Það sérhæfir sig í framleiðslu á astaxanthin, einu öflugasta andoxunarefni sem fyrirfinnst í náttúrunni. Efnið er framleitt úr örþörungum sem eru ræktaðir með nýrri tækni. Meðal þeirra vara sem KeyNatura býður upp á eru AstaLýsi og AstaEnergy sem Arnhildur mælir heilshugar með.

„Ég var mjög spennst fyrir að prófa vörurnar frá KeyNatura enda finnst mér fyrirtækið og starfsemi þess mjög metnaðarfull og spennandi. Sem íþróttakona er mikilvægt að ég hafi orkuna í lagi og því ákvað ég að prófa AstaLýsi og AstaEnergy,“ segir Arnhildur.

AstaLýsi er blanda af íslensku astaxanthini og sildarlýsi frá íslenska fyrirtækinu Margildi en Lýsið er unnið úr villtri síld. AstaLýsi er bragðgott og meinhollt en það inniheldur blöndu af astaxanthin, omega-3 og D-vitámíni í hverri teskeið.

AstaEnergy inniheldur astaxanthin sem talið er að verji frumur líkamans fyrir oxunarálagi. Efnið byggist upp í líkanamum við reglulega innþöku sem miðast við 1-2 hlýki á dag með mat. Það á að vernda frumur líkamans fyrir

Það er mikilvægt að ég hafi orkuna í lagi og því ákvað ég að prófa AstaLýsi og AstaEnergy.



Arnhildur Anna Árnadóttir eftir fjórum sinnum í viku, tvo til þrjú tíma í senn. Með AstaLýsi og AstaEnergy frá KeyNatura er hún orkumeiri út daginn.



oxunarálagi og auka þol, kraft og endurheimt. Hvert hlýki inniheldur 4 mg af astaxanthin sem talið er að geti verndað húðina fyrir ágangi sólarljóss með eins konar sólarvörn að innan. Einnig hafa rannsóknir bent til að astaxanthin virki gegn hrukkingum og húðblettum.

Arnhildur er mikil keppnismanneskja. „Ég var í fimleikum í

mörg ár en fór að stunda kraftlyftingar þegar ég var um tvisugt.“ segir Arnhildur, sem hefur keppt í greininni frá 2012, meðal annars með landsliði Íslands í kraftlyftingum. Hún hefur sett mörg Íslandsmet í greininni og er margfaldur Íslandsmeistari í sínum þyngdarflokki.

Arnhildur Árnadóttir eftir fjórum sinnum í viku í tvo til þrjú tíma í senn og

þarf því á mikilli orku að hald. Hún tekur eina skeið af AstaLýsi og eitt hlýki af AstaEnergy á hverju morgni. „Þetta er orðinn hluti af minni morgunrúttinu og ég finn að ég er orkumeiri út daginn auk þess sem mér líður betur í liðunum.“

Arnhildur Anna segir vörurnar góðar fyrir fólk undir miklu æfingaálagi. „Orkan verður betri

og maður er líka fljótari að ná sér eftir æfingarnar.“ segir hún og mælir með vörunum fyrir þá sem vilja hugsa vel um heilsuna.

Nánari upplýsingar um KeyNatura er að finna á [www.keynatura.is](http://www.keynatura.is). Vörurnar fást í öllum helstu apótekum landsins ásamt heilðsölumverslunum og Hagkaupi.

# Lotuþjálfun fyrir tímabundna

Margir eiga í stökustu vandræðum með að koma líkamsrækt inn í þétt skipaðan daginn. Klukkutími eða tveir í ræktinni mörgum sinnum í viku koma jafnvel ekki til greina. Þá hljómar stuttur æfingartími en mikill árangur vel. Hvað er lotuþjálfun?

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Lotuþjálfun er í grunninn skörp hreyfing þar sem einstaklingur vinnur undir miklu álagi í ákveðinn tíma og hvílir í ákveðinn tíma á móti. Helsti kostur lotuþjálfunar er að hún er mjög skilvirk og það tekur minni tíma að ná sambærilegum árangri en ef einstaklingur æfir í svokölluðu „steady state“ svo sem hlaup af meðalhári ákefð í lengri



Svavar Ingvarsson íþrótt- og heilsufræðingur segir ávinning lotuþjálfunar talsverðan á stuttum tíma. MYND/ANTON BRINK

tíma, útskýrir Svavar Ingvarsson, íþrótt- og heilsufræðingur og einkaþjálfari hjá Hreyfingu heilsulind.

Hann segir ávinning lotuþjálfunar talsverðan, fólk brenni mörgum hitaeyningum á stuttum tíma, efnaskipti líkamans verði hraðari í nokkrar klukkustundir á eftir eða „eftirbruni“ og þá hafi lotuþjálfun góð áhrif á hjarta- og æðakerfi, lækki blóðþrýsting og minnki innri fitu.

## Hentar lotuþjálfun öllum?

„Já, svo lengi sem viðkomandi hefur getu til þess að framkvæma æfingar rétt. Hafa verður

í huga að lotuþjálfun er gífurlega krefjandi og meiri líkur eru á að fólk meiði sig eða keyri sig út ef það hefur litla reynslu af æfingum og veit ekki fullkomlega hversu mikið það getur reynt á sig. Það er ekkert þjálfvætt að „krassa“ á hverri æfingu. Það þarf að þekkja sín takmörk og keyra sig upp að þeim en ekki yfir þau,“ segir Svavar.

Lotuþjálfun þarf að fylgja ákveðnum ramma. Ef fólk ætlar sér til dæmis að æfa hlaup með lotuþjálfun þarf að ákveða eftirfarandi:

1. Hversu langa vegalengd/tíma á að hlaupa í senn. Dæmi: Hlaup

í 45 sekúndur eða 2 mínútur og 200 til 600 metra.

2. Hversu lengi á að hvíla milli spretta. Dæmi: Hvíld í 30 sekúndur til 2 mínútur.

3. Hversu marga spretti á að taka. Æskilegt að hjartsláttur í gegnum æfinguna sé á bilinu 80-95% af hámarksþúls.

„Lotuþjálfun einskorðast ekki bara við spretti heldur er hægt að setja flestar lyftingæfingar eða líkamsþyngdaræfingar upp í lotur til þess að hámarka árangur. Það er persónubundið hvernig loturnar eru settar upp og hversu lengi æfingin stendur yfir en ég mæli þó ekki með því að lotu-

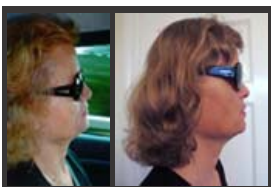
þjálfunin standi yfir í meira en 20 til 30 mínútur,“ segir Svavar.

Skilar 5 mínútna lotuþjálfun nokkrum sinnum í viku meiri árangri en klukkutími eða tveir í tækjasal?

„Það fer auðvitað eftir því hvert þitt markmið er í líkamsrækt. Fimm mínútur eru betra en ekkert, en ég er hræddur um að árangurinn verði ekki stjarnfræðilegur. Lotuþjálfun er gífurlega hentug ef fólk vill auka almennt þol, brenna fitu og efla styrk upp að vissu marki. Hins vegar, ef fólk ætlar sér að byggja upp vöðva og styrk, þá eru til betri og skilvirkari leiðir til þess.“

## Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir Eftir

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

[www.birkiaska.is](http://www.birkiaska.is)

## MS léttmál – Góð næring í dagsins önn

Léttmálin frá MS eru handhæg og hollur valkostur hvar sem er og hvenær sem er.

MS Léttmál er frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltið í amstri dagsins. Vörulínan samanstendur af þremur vörum sem eiga það sameiginlegt að vera hreinir í grunninn, án viðbættis sykurs og sætuefna og með hollum og stökku toppi. Léttmálslínan inniheldur gríska jógúrt með döldum, möndlum og fræjum, kotasælu með berjum og möndlum og grjónagrat með rúsinum, möndlum og kanil.

Þeir sem stunda styrktaræfingar, hlaup og allar íþróttir vita að mataræði og næring skiptir höfuðmáli til að ná árangri og það er erfitt að koma sér í líkamlega gott form ef við hugum ekki að því sem við látum ofan í okkur. Við getum stríðað og þulað en ef við hugsum ekki um hvað við borðum og drekkum eru tölurverðar líkur á því að hreyfingin skili ekki þeim árangri sem við vonumst eftir. Marga dreymir um að hafa nægan



Gæddu þér á bragðgóðu Léttmáli þegar hungrið lætur á sér kræla og njóttu þess að borða með góðri samvissu.

tíma til að útbúa millimál og nesti frá grunni en dagskrá hversdagsins er víða ansi þétt og því verður gjarnan lítið úr háleitu og hugmyndum með tilheyrandi svekkelsi og skyndilausnum. MS Léttmál er frábær valkostur fyrir fólk sem vill velja hollt en hefur

ekki tíma til að gera allt frá grunni. Léttmálin frá MS eru einstaklega handhæg og bragðgóð og auðvelt er að gripa þau með sér og neyta hvar sem er og hvenær sem er. Léttmálin eru því handhæg og hollur kostur þegar þig langar í góða næringu í amstri dagsins.

## LÍFIÐ ER Á FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á [frettabladid.is](http://frettabladid.is) fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook





# SHIMANO

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi

# RFR.

# TRI



# ÚTSALA!

-Allt að 70% afsláttur -



**LG**  
LOUISGARNEAU®

**Park Tool**

**Tacx**

**STAGES**

#becube #triverslun

# Rolf PRIMA

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

**SPORTVER** Akureyri

**Vaskur** Egilsstaðir

Verslunin er opin:  
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00  
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

# Núvitund í daglegu lífi

Núvitundarsetrið eru samtök sérmenntaðra fagaðila sem bjóða upp á úrval gagnreyndra nám-skeiða og þjálfun í núvitund og samkennd fyrir fólk á öllum aldri. Hér gefa þrjú starfsmenn Núvitundarsetursins lesendum Fréttablaðsins smá innsýn í nokkur athyglisverð og fjölbreytt verkefni.

## Núvitund í heilsueflandi samfélagi

Bryndís Jóna Jónsdóttur, ráðgjafi og núvitundarkennari hjá Núvitundarsetrinu, segir lesendum hér frá núvitund í heilsueflandi samfélagi.

**N**úvitundarsetrið hefur verið í samstarfi við Hafnarfjarðar- bæ. Getur þú sagt okkur betur frá því?

„Við höfum verið í samstarfi með nokkur skemmtileg verkefni sem tengjast heilsustefnu bæjarins. Þar erum við t.d. að vinna með leikskólanum Smáralundi að þróun og þrjú ára innleiðingu verkefnis um núvitund í leikskólanum en hann er einmitt heilsueflandi leikskóli. Svo er einn af grunnskólum bæjarins, Aslandsskóli, hluti af stóru rannsóknarverkefni um þróun og innleiðingu núvitundar í grunnskóla. Bæði þessi verkefni eru styrkt af Lýðheilsusjóði. Síðan höfum við verið í samstarfi við Flensborgarskóla sem er heilsueflandi framhaldsskóli þótt framhaldsskólar séu á vegum ríkisins.“

Í vor leitaði stýrihöpur um heilsueflandi samfélag í Hafnarfirði til ykkar um að standa fyrir viðburðum til að kynna núvitund

fyrir bæjarbúum. Hvernig gekk það?

„Afrakstur þeirrar hugmynda- vinnu eru m.a. núvitundargöngur. Ein var haldin í júlí þegar um 60 manns gengu með núvitund um miðbæinn og í Helligserði svona til að undirstrika að þú þarft í raun ekki að fara neitt til að njóta náttúrunnar með núvitund. Síðan var seinni gangan í kringum Hval- eyrarvatn í ágúst. Þá mættu um 100 manns og nutu þess að ganga í blíðskaparveðri í kringum vatnið. Leiðbeinandi frá Núvitundarsetrinu leiddi gönguna og við stoppuðum á nokkrum fyrirframgefnum stöðum og beindum athyglinni að ákveðnum þáttum á hverjum stað. Það var ótrúlega gaman að sjá fjöl- skyldur og fólk á öllum aldri mæta og ganga í þögn í kringum vatnið og upplifa náttúruna þannig með núvitund.“

Hvað felst í því að ganga og njóta náttúrunnar með núvitund?

Hvernig er það ódrúvisi en venjuleg ganga?

„Núvitund felst í því að beina athyglinni meðvitað að upplifun okkar hverju sinni, hvort sem það er það sem er að gerast innra með okkur eða í kringum okkur. Eða eins og Jon Kabat-Zinn sagði: að vita hvað maður er að gera um leið og maður gerir það. Þannig að þegar við erum að njóta náttúrunnar með núvitund þá erum við að virkja skynfærni okkar, sjón, lykt, heyrn og snertingu en jafnframt að vera vakandi fyrir því hvernig okkur líður og hvað bærst innra með okkur og í líkamanum. Með þessu erum við í raun að stilla okkur sérstaklega inn á þá upplifun sem á sér stað en ekki annars hugar að tala við samferðafólk okkar, skipuleggja vinnudaginn, kvöldmatinn eða eitthvað þess háttar. Upplifunin verður því oft á tíðum sterkari og við erum til staðar.“

**» Núvitund felst í því að beina athyglinni meðvitað að upplifun okkar hverju sinni, hvort sem það er það sem er að gerast innra með okkur eða í kringum okkur.**

Bryndís Jóna Jónsdóttir

En getur maður ekki bara gert þetta sjálfur?

„Jú, algjörlega. Þetta snýst bara um að ákveða að maður ætli að vera til staðar og upplifa. Þegar maður fattar að hugarinn og athyglin er flogin á braut, sem hún gerir nú venjulega eitthvað, þá

tekur maður bara eftir því hvert athyglin fer og færir hana svo aftur að því að upplifa náttúruna og taka inn það sem er að gerast eins og það er, hvort sem það er að rigningin sem dynur á okkur, rokið sem strýkur okkur um vanga eða að við skynjun logn og kyrrð. En það er líka gaman að segja frá því að við Hvalreyrarvatn kemur skilti von bráðar sem minnr okkur á að upplifa náttúruna með núvitund. Síðan er búið að setja göngu- leiðina inn á Wapp-appið en þar höfum við sett upp leiðbeiningar sem auðvelt er að nálgast bæði á íslensku og ensku. Það getur verið gott að hafa leiðbeiningar til að styðjast við og staldra við á nokkrum stöðum um leið og gengið er í kringum vatnið og þannig þjálfast sig í núvitund um leið og við njótum þess að vera úti í náttúrunni. Það er sannarlega heilsuefling bæði fyrir líkama og huga.“



Um 60 manns gengu með núvitund um miðbæ Hafnarfjarðar og í Helligserði fyrir í sumar. Fyrir í þessum mánuði gengu um 100 manns kringum Hvalreyrarvatn og nutu þess að ganga umhverfis vatnið í blíðskaparveðri.

## Núvitund og heilbrigðar matarvenjur

Við myndum snemma í æsku ákveðið samband við mat og líkama okkar og eiga m.a. umhverfi og uppeldi okkar stóran þátt í því. Til að breyta því er fyrsta skrefið að veita athygli og verða meðvit- aður um það sem er í gangi, innra með okkur og fyrir utan.

**M**atur er okkur lífsnauðsyn- legur því án matar getum við ekki lifað. Snemma í æsku myndum við ákveðið samband við mat og líkama okkar og eiga m.a. umhverfi og uppeldi okkar stóran þátt í því að sögn Sigurlaugar Mariu Jónsdóttur, sálfræðings og sérfræðings í klínískri sálfræði. „Það er ýmislegt á lífsleiðinni sem getur truflað þetta samband við mat og líkama og leitt til óheilbrigðrar matarhegðunar, þyngdarvanda og í alvarlegum tilfellum leitt til átröskunar-, líkamsímýndar- og tilfinninga- vanda. Andleg vanlíðan, líkamlegir kvillar, skert lífsgæði og starfs- geta er oft fylgiskilur óheilbrigðs sambands við mat og líkama. Það er mjög algengt að fólk finni fyrir skömm og sektarkennd yfir því að hafa ekki stjórnað mataræði sínu og líði illa með líkama sinn. Þessu floffa fyrirbæri sem við eigum.“

### Núvitundarnálgun sterk

Ef við ætlum að breyta sambandi okkar við mat og líkama og öðlast á ný heilbrigð og ánægjuleg tengsl þá er fyrsta skrefið alltaf að veita athygli og verða með-



„Það er mjög algengt að fólk finni fyrir skömm og sektarkennd yfir því að hafa ekki stjórnað mataræði sínu,“ segir Sigurlaug María Jónsdóttir sálfræðingur.

vitaður um það sem er í gangi, innra með okkur og fyrir utan okkur, segir hún. „Þar kemur núvitundarnálgunin sterk inn. Núvitund er meðfædd hæfni sem við búum öll yfir. Með núvitund beinum við athyglinni ísamtandi,

á þessu augnabliki, að því sem er að gerast innra með okkur, þ.e. í líkamanum, hugarinn og tilfinningalífni, og því sem er að gerast hið ytra, þ.e. í umhverfinu, án þess að dæma. Þegar við borðum og drekkum með núvitund (e. mind-

ful eating) þá hegjum við á okkur, notum skynfærni og hlustum á líkamanum. Við hlustum á ólíkar hungurtegundir og bregðumst við löngunartilfinningunni (e. craving) með yfirvegun og forvitni en ekki niðurrifi eða átkasti. Með færni í núvitund þá veljum við fæðu sem er nærandi fyrir okkur og njótum matarins. Það eru engin boð eða bönn í mindful eating.“

### Frumniðurstöður jákvæðar

Visindarannsóknir á „mindful eating“ eru á byrjunarstigi að sögn Sigurlaugar Mariu. „Frumniðurstöður eru jákvæðar á þann hátt að „mindful eating“ virðist hafa jákvæð áhrif á fæðuvenjur og fæðuval folks, sjálfsmyndin styrkist og andlegt jafnvægi (e. equanimity) verður meira. Einnig dregur úr þynglingdiseinikennum og samkennd í eigin garð og annarra eykst. Með því að komast í heilbriggt samband við mat og líkama með núvitundarþjálfun og samkennd í eigin garð, þá hlúum við að okkur, andlega og líkamlega. Þannig eigum við auðveldara með að takast á við verkefni og álag daglegs lífs.“



# Núvitund og samkennd í eigin garð

Samkennd snýst ekki um sjálfsvorkunn eða tilfinningasemi eins og sumir halda heldur er hún virkt afl í að sýna umhyggju gagnvart sjálfum sér og öðrum. Ræktun samkenndar hefur auk þess góð áhrif almennt á líkamlegt og andlegt heilbrigði.

Samkennd snýst um að rækta með sér góðvild, hlýju og umhyggju, líkt og við myndum gera gagnvart einhverjum sem þjáist og okkur þykir vænt um, segir Margrét Bårdardóttir, sálfræðingur og sérfræðingur í klínískri sálfræði. Hún segir orðið samkennd merkja sam-líðan, þar sem við finnum til með sjálfum okkur og öðrum, og finnum löngun til að létta á og draga úr þjáningunni.

„Við mætum öll einhverju mótlæti í lífinu. Oftar en ekki tekur þá „innri gagnrýnandinn“ völdin og við segjum hluti við okkur sjálf sem við myndum aldrei segja við aðra. Þá stigur samkenndin inn og veitir okkur stuðning, við sýnum okkur mildi og skilning.“ Við



Margrét Bårdardóttir, sálfræðingur og sérfræðingur í klínískri sálfræði.

áttum okkur á því að þjáningin sé sammannleg reynsla. „Það sem er ekki síður mikilvægt er að samkennd felur í sér löngunina til að lína þessa þjáningu hjá sjálfum okkur og öðrum. Að sýna samkennd er því hugrökk afstaða og byggir einnig á ásetningi: það er auðvelt að sýna þeim samkennd sem manni þykir vænt um en samkennd snýst einnig um þá sem reynast okkur erfiðir.

## Umhyggja og velvild virkjóð

Þannig að samkennd snýst ekki bara um þann eiginleika að setja sig í spor annarra heldur að virkja umhyggju gagnvart sjálfum sér og öðrum í verki,“ bætir Margrét við. „Með tilkomu taugavísindanna hafa vísindamenn í auknum mæli sýnt fram á að að umhyggja fyrir öðrum er sterkara afl en sjálflægni, sem er í sjálfu sér meira en þúsund ára gömul þekking og víska. Þróunarsögulega séð hefur umhyggja fyrir öðrum djúpstæðan tilgang í að vernda afkvæmi okkar. Þannig að samkennd snýst ekki um sjálfsvorkunn eða tilfinningasemi eins og sumir mættu ætla heldur er hún einnig virkt afl í að sýna umhyggju gagnvart öðrum. Auk þess hefur ræktun samkenndar góð áhrif almennt á líkamlegt og andlegt heilbrigði.“

Hún bendir á að samfélag sem byggist á samkeppni og að skara fram úr, auk mótlætis sem sumir mæta í uppveixinum, getur dregið úr hæfni okkar til samkenndar. „Þannig að það að rækta með sér meiri samkennd og umhyggju fyrir öðrum er liður í að skapa réttlátara og manneskjulegra samfélag.“

## Hvernig ræktum við samkennd?

Námskeiðið „Núvitund og samkennd í eigin garð“ sem Núvitundarsetrið býður upp á er byggt á

Þannig að samkennd snýst ekki um sjálfsvorkunn eða tilfinningasemi eins og sumir mættu ætla heldur er hún einnig virkt afl í að sýna umhyggju gagnvart öðrum.

handbókinni „Mindful Self-Compassion“ eftir Christopher Germer og Kristín Neff. Neff er starfandi við háskólann í Austin í Texas og frumkvöðull í að rannsaka áhrif samkenndar á líðan fólks. „Leiðbeinendur á námskeiðum okkar hafa allar hlotið viðurkennda kennarþjálfun á stofnun þeirra. Á námskeiðinu er fyrsta skrefið að læra með aðferðum núvitundar að vera meðvituð um tilfinningar, hugsanir og það sem við finnum fyrir í líkamanum. Taka eftir þegar við mætum mótlæti og erfiðleikum.“

En einnig hjálpar núvitund við að læra að njóta betur líðandi stundar. „Næsta skref er að sýna okkur samkennd í eigin garð sem gefur okkur hlýju og mýkir okkur upp. Saman geta núvitund og samkennd fært okkur kærleiksrika nánd á erfiðum stundum í lífinu. Með ýmsum æfingum, hugleiðslu og verkefnavinnu í litlum hópum lærir fólk að glíma við erfiðar tilfinningar á auðveldari hátt, einnig í tengslum við aðra, vinna með streitu og kulnun, sýna sér mildi og skilning í stað hugarvils og sjálfsgagnrýni. Einnig er mikilvægt að átta sig á sammannlegri þjáningu og finna að „við erum öll á sama báti“,“ segir hún að lokum.

## Núvitundarsetrið býður upp á fjölmörg áhugaverð námskeið í núvitund og samkennd haustið 2018.

### Núvitund og hugræn atferlismeðferð

*Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT* – 8 vikur  
Gagnreynt námskeið fyrir fólk með fyrir fólk með endurtekið þunglyndi og kvíða. Forviðtal innifalið. Næstu námskeið hefjast þriðjud. 28. ágúst milli kl. 16.30-18.30 (á ensku) og 2. okt. milli kl. 11-13.

**Verð:** 73.000 kr.  
**Leiðbeinendur:** Anna Dóra Frostadóttir og Edda Margrét Guðmundsdóttir

### Núvitund: Hagnýt leiðsögn til að finna frið í hamstola heimi

*Finding Peace in a Frantic World* – 8 vikur  
Námskeið (styttri útgáfa af MBCT) fyrir fólk sem vill læra leiðir til að takast á við streitu daglegs lífs.

Næstu námskeið hefjast fimmtudaginn 30. ágúst og fimmtudaginn 25. okt. milli kl. 17.30-19.00.  
**Verð:** 55.000 kr.  
**Leiðbeinendur:** Guðbjörg Danielsdóttir og Herdís Finnbogadóttir

### Núvitund gegn streitu (Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR) – 8 vikur

Gagnreynt námskeið fyrir fólk sem vill draga úr streitu sem fylgir andlegum/líkamlegum erfiðleikum.

Næstu námskeið hefjast fimmtudaginn 6. sept. milli 19.30-22.00 og mánud. 22. okt. milli 16.30-19.00.  
**Verð:** 58.000 kr.  
**Leiðbeinendur:** Bryndís Jóna Jónsdóttir og Pálína Erna Ásgeirsdóttir

### Núvitund gegn verkjum (Mindfulness Based Pain Management; MBPM) – 8 vikur

Gagnreynt námskeið fyrir fólk með langvarandi verki sem vill bæta lífsgeði sín og lifa í aukinni sátt.

Námskeiðið hefst fimmtudaginn 6. september milli kl. 11.00-13.30.  
**Verð:** 68.000 kr.  
**Leiðbeinandi:** Bryndís Jóna Jónsdóttir

### Núvitund og samkennd í eigin garð (Mindful Self-Compassion; MSC) – 8 vikur

Gagnreynt samkenndarnámskeið fyrir fólk sem vill dýpka núvitundaríðkun sína og auka samkennd.

Næstu námskeið hefjast þriðjud. 18. sept. milli 16.30-19.30 og föstudag 5. okt. milli 11.00-14.00.

**Verð:** 73.000 kr.  
**Leiðbeinendur:** Eygló Sigmundsdóttir, Herdís Finnbogadóttir, Margrét Bårdardóttir og Pálína Ásgeirsdóttir

### Núvitund og heilbrigðar lífs- og fæðuvenjur (Mindful eating) – 8 vikur

Námskeið fyrir fólk sem vill öðlast á ný heilbriggt samband við mat og líkama sinn með núvitundarþjálfun.

Kynningarfundur verður 26. sept. Námskeiðið hefst miðvikudaginn 3. okt. milli kl. 17.00-19.30. **Verð:** 63.000 kr.  
**Leiðbeinandi:** Sigurlaug María Jónsdóttir



### Þögull hugleiðsludagur

Þögull hugleiðsludagar eru hugsaðir til að dýpka núvitundariðkunina og stýja fólk í að viðhalda þjálfuninni. Næsti þögull hugleiðsludagur verður haldinn laugardaginn 6. október milli kl. 9.00-16.00.

**Verð:** 9.800 kr.  
**Leiðbeinendur:** Anna Dóra Frostadóttir, Bryndís Jóna Jónsdóttir og Pálína Erna Ásgeirsdóttir

### Sjálfsstyrkingarnámskeið. Að vera til staðar fyrir gamlan vín „PIC“ – 6 vikur

Sjálfsstyrkingarnámskeið sem er byggt á aðferðum HAM (hugrænnar atferlismeðferðar) og núvitundar.

Næsta námskeið hefst mánudaginn 22. október milli kl. 10.00-12.00.  
**Verð:** 45.000 kr.  
**Leiðbeinandi:** Pálína Erna Ásgeirsdóttir

### Vinnustofan „Núvitund: Leitaðu inn á við“ (Google námskeið) – einn dagur

Vinnustofa fyrir fólk sem vill þjálfast sig í núvitund, auka tilfinningagreind og samkennd.

Eins dags vinnustofa föstudaginn 16. nóvember milli kl. 9.00-15.00.  
**Verð:** 35.000 kr.  
**Leiðbeinendur:** Anna Dóra Frostadóttir og Bryndís Jóna Jónsdóttir

### Núvitund fyrir ungmenni – 4 vikna

Námskeið fyrir ungmenni á aldrinum 15-19 ára sem vilja læra aðferðir til að auka vellíðan og draga úr streitu.

Námskeiðið hefst í janúar 2019.  
**Verð:** 20.000 kr.  
**Leiðbeinandi:** Edda Margrét Guðmundsdóttir

### Núvitund og meðganga – 8 vikur

Námskeið fyrir konur á meðgöngu, bæði frum- og fjölbyrjur.

Námskeiðið hefst í janúar 2019.  
**Verð:** 45.000 kr. Afsláttur fyrir námsmenn.

**Leiðbeinandi:** Vala ljósmóðir. Frekari upplýsingar og skráning á vala@hugskref.is

### Opin hugleiðslustund

Núvitundarsetrið býður upp á opna hugleiðslutíma á þriðjudagskvöldum á milli kl. 19.30 og 20.30. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir.



Teygur eru afar mikilvægar fyrir þótt í líkamsrækt. NORDICPHOTOS/GETTY

## Mikilvægt að teygja

**A**ð teygja er mjög mikilvægur hluti af góðri þjálfun. Reglulegar teygjur viðhalda liðleika sem gefur vöðvum frjálsa hreyfingu án stífleika og sársauka. Einnig getur það komið í veg fyrir meiðsl og eymsli í vöðvum. Ef líkaminn er vel liðugur verða hreyfingarnar réttari og vinnan sem hann innir af hendi gengur hraðar og auðveldar fyrir sig. Gott er að teygja vöðva fyrir mikil átök, en þó eftir upphitun. Best er að enda allar æfingar á því að teygja helstu vöðva líkamans. Halda skal teygjunni í 20-30 sekúndur. Byrja skal á stærri vöðvum og í framhaldi af þeim skal teygja á smærri vöðvum. Talið er að til að koma í veg fyrir meiðsl við teygjur skuli halda teygjunni í stöðunni í stað þess að fjáðra. Gott er að anda djúpt og hugsa um að slaka á vöðvanum sem teygt er á.  
**Heimild: Doktor.is**



Mikilvægt er að halda hreyfingunni við þótt vetrarveðrin gangi í garð.

## Hreyfing að hausti

**Þ**eir sem hafa það að venju að hreyfa sig utandyra missa oft hvatann þegar hausta fer. Fyrir því eru ýmsar ástæður, bæði veðurfar og birtustig enda getur bæði verið erfitt og hættulegt að hlaupa eða hjóla í snjó, hálfu og myrkri. Hreyfipörf okkar minnkar kannski aðeins með haustinu en þó er mikilvægt að halda sér á hreyfingu allt árið og einkum yfir svartasta skamdegið til að halda andlegri og líkamlegri heilsu í lagi. Það er að sjálfsögðu hægt að bæta við sig búnaði og halda áfram að stunda þá hreyfingu sem lagður var grunnur að um sumarið en svo er líka hægt að breyta til með því til dæmis að fara í sund í staðinn fyrir að hlaupa, en sundlaugar landsins eru ein helsta auðlind okkar, eða skrá sig í skipulagða hreyfingu, jafnvel breyta til og prófa eitthvað alveg nýtt. Þá er hægt að fara í daglega göngutúrinn innandyra, til dæmis í verzlunarmiðstöðvum. Ekki má þó vanmeta kosti útiveru og best að reyna að vera eitthvað úti á hverjum degi og klæða sig þá bara betur. Aðalmálið er að halda sér á hreyfingu allt árið.

## Google Fit hætt að mæla skref

**S**njallsímaforritið Google Fit er hætt að setja notendum skrefamarkmið fyrir hvern dag. Í staðinn fyrir að hvetja notendur til að taka 10 þúsund skref á dag verða þeir hvattir til að telja mínúturnar sem þeir eyða í hreyfingu og safna stígum fyrir erfiða líkamsrækt.

Þessar breytingar komu í nýjustu uppfærslu forritsins. Það hefur verið töluverð umræða um hversu mikið gagn það gerir að stíga 10 þúsund skref á dag og því vann Google með Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni og bandarísku hjartaverndarsamtökunum

til að finna tvö ný markmið fyrir notendur.

Nýju markmiðin eru kölluð Move Minutes, eða hreyfingarmínútur, og Heart Points, eða hjartastig.

Move minutes mælir hversu miklum tíma er varið í hreyfingu og þar er allt talið sem hreyfing, hvort sem farið er í göngutúr, eða valið að ganga upp stígann. Hjartastig fast svo fyrir að stunda erfiðari líkamsrækt, eins og að hlaupa.

Google segir að þessi nýju markmið eigi að gera það einfaldara fyrir notendur að lifa heilbrigðu lífi.



# Tíminn er kominn!

Öll námskeið hefst 3. september  
Innritun hafin!

### Aðhaldsnámskeiðin TT1 (25+) og TT3 (16-25)

Krefjandi og skemmtileg leið til að lagfæra mataræðið og koma sér í form.

### Fitform (60+ og 70+)

Sérvalin og fjölbreytileg þjálfun sem tekur eðlilegt mið af þörfum hvors aldurshóps fyrir sig.

### Mótun BM

Kerfisbundnar styrktar- og liðleikaæfingar í litlum sal.

### Æfingakerfið 1-2-3 – opnir tímar

Snilldarlausn fyrir þær sem þurfa að nýta tímann sinn vel!

### Haustkort á tilboðsverði

Sjá nánar á [jsb.is](http://jsb.is)

Innritun í síma 5813730

LÍKAMSRÆKT JSB  
leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!  
Innritun og nánari upplýsingar  
í síma 581 3730 og á [jsb.is](http://jsb.is)





**50 ÁRA**  
AFMÆLISHÁTÍÐ  
NORRÆNA HÚSSINS  
1968–2018



# Velkomin í norræna menningarveislu

**Laugardaginn 25. ágúst kl. 10–23**

Ókeypis á svæðið og fjölbreytt skemmtun fyrir alla fjölskylduna

## DAGSKRÁ

- 10:00–11:30 **Morgunverður**
- 10:30–14:00 **Krakkafjör undir stjórn Sigyn Blöndal**
- 13:00–19:00 **Finnskt Sánabað**
- 14:00–15:45 **Tónleikar RuGI, Gróa og Flóni**
- 16:15–16:45 **Órafmagnaðir tónleikar Nanook**
- 17:00–18:30 **Pub Quiz í tjaldinu og tónlist af Nordic Playlist**
- 19:00–22:30 STÓRTÓNLEIKAR MEÐ SEINT, NANOOK, MISS TATI**

**Pátttaka er ókeypis og allir eru velkomnir á meðan húsrúm leyfir**

**NORRAENAHUSID.IS**

RÁÐSTEFNA  
NORRÆN MENNINGARPÓLÍTÍK Á ÍSLANDI Í 50 ÁR  
24. ÁGÚST KL. 11–14:30 VERÖLD – HÚS VIGDÍSAR  
Ráðstefna um norrænt menningarstarf og hlutverk Norræna hússins í síbreytilegum heimi.  
Allir velkomnir, aðgangur ókeypis.



Norræna húsið

## Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar  
Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir  
og áreiðanlegir. Eigum flestar  
stærðir á lager.

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

## Bátar



Léttir Fyrirferðalítillir  
Hjóðlátir

Kraftmiklir  
Sparneytnir  
3,5-250 hó

Miðhraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - www.maras.is

## Þjónusta

## Hreingerningar

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

## Garðyrkja

### HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagir
- Hellulagir
- Þökulagir

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

Almenn garðvinna, sláttur,  
klippingar og ofl. Halldór  
garðyrkjumaður. S: 698 1215

## Bókhald

### RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum.  
Alhliða bókhaldsþjónusta.  
Sanngjörnt verð og góð þjónusta.  
Uppl. í s. 8548080/5168080 eða  
olafur@retta.is.

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

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG  
DYRASIMAKERFI S. 896 6025  
Tilboð dyrasimakerfi,  
mynnd dyrasimar, töfluskripti.  
Lögildir rafverktaki. rafmeister@  
simnet.is

## RAFLAGNIR, DYRASIMAR. S. 663 0746.

Þjódum hagstætt verð í töfluskripti.  
Straumblik ehf. Löggitur  
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Húsviðhald

### HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og **JOB.is**  
á atvinna.frettabladid.is eða á www.job.is

Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ IS **Job.is**

## » Ráðningarþjónusta

# Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

### ■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar,  
tökum forviðtöl og öflum umsagna.

### ■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og  
tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

### ■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er  
ráðning í hans stað án endurgjalds.

### ■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt  
langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú  
ekkert ef ekki verður af ráðningu.

### ■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni  
okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn  
fyrir starfið.

### ■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum  
og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina  
hjá okkur.

### ■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmanna-  
mála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og  
hagnýtri menntun.

### ■ Sanngjarnt verð

Þjódum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á  
þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi  
þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is



HH  
RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA



**Keypt & Selt**

**Til sölu**



**Kassagítarar á tilboði**  
Kassagítarar í úrvelli Gítarinn ehf. Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

**Óskast keypt**

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

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

**Heilsa**

**Nudd**

**HEILSUNUDD**

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

**Húsnæði**

**Húsnæði óskast**

Par á fimmtugsaldri óskar eftir leiguíbúð á höfuðborgarsvæðinu. S. 773-0444

**Geymsluhúsnæði**

**GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464**

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

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

**Atvinna**

**Atvinna í boði**



**KRANAMAÐUR / BYGGINGARVINNA**

Heimaas óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



**SMIDUR/UPPMÆLING**

**NEMI Í HÚSAMÍÐI**

Heimaas óskar eftir að ráða smíði í uppsláttarvinnu (greitt samkv. mælingartaxta) og nema á samning í húsamíði.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

**KAFFI MILANO FAXAFENI 11**

Starfsfólk óskast í fullt starf og hlutastarf. Uppl. á staðnum eða senda á netfangið milano@simnet.is

**Atvinna óskast**

**VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?**

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

**Skemmtanir**

**CATALINA**  
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR  
*Best geymda leyndarmál Kópavogs* Gullnáman

**BOLTINN Í BEINNI LEIKIR HELGARINNAR**  
LAUGARDAGUR  
11:30 Wolves - Man. City.  
14:00 Arsenal - West Ham  
16:30 Liverpool - Brighton  
SUNNUDAGUR  
15:00 Newcastle - Chelsea  
MÁNUDAGUR  
19:00 Man. Utd. - Tottenham  
*Boltatilboð*

**LIFANDI TÓNLIST**  
**RÚNAR ÞÓR & KLETTAR**  
*Spilar fyrir dansi*  
**FÖSTUDAG & LAUGARDAG**  
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

**HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19**  
**FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU**  
SÍMI 554 2166  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR  
**WWW.CATALINA.IS**

**Tilkynningar**

**SKIPULAGSBREYTING**

Breyting á deiliskipulagi miðbæjar vegna lóðarinnar Austurgata 11, Hafnarfirði

**Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 10. júlí 2018 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar við Austurgötu 11 í samræmi við 4l. gr. skipulagslaga nr.123/2010. Um er að ræða breytingu á Deiliskipulagi Miðbæjar Hafnarfjarðar.**

Deiliskipulagsbreytingin felur í sér að afmarkaður er nýr byggingarreitur austan við íbúðarhús með heimild til að reisa 2ja hæða viðbyggingu með bilgeymslu á neðri hæð. Með breytingunni hækkar nýtingarhlutfall lóðarinnar.

Tillagan verður til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu Norðrúthellu 2, frá 24.08. til 05.10.2018. Einnig er hægt er að skoða deiliskipulagsstillinguna á hafnarfjordur.is.

Þeim sem telja sig hagsmunna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til Umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 05.10.2018. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Nánari upplýsingar eru veittar á umhverfis- og skipulagsþjónustu. Skipulagsfulltrúi.

**HAFNARFJARÐARBÆR**  
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR  
STRANDGÖTU 6

**ÞJÓNUSTUVER**  
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00  
ALLA VIRKA DAGA

**585 5500**  
hafnarfjordur.is



**RÁÐNINGAR**

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Pennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

## Merkisatburðir

**1940** Þýska orrustuskipið Bismarck var tekið í notkun.

**1957** Breski leikarinn Stephen Fry fæddist á þessum degi.

**1964** Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra fæddist á þessum degi.

**1991** Úkraína lýsir yfir sjálfstæði frá Sovétríkjunum.

**2006** Alþjóðasamband stjarnfræðinga samþykkir að Plútó teljist ekki lengur til reikistjarna sólfkerfisins.

**2008** Íslenska karla-landslíðið í handknattleik leikur til úrslita á Ólympíuleikum í Peking. Líðið tapar fyrir Frökkum 23-28.



Norræna húsið hefur verið vettvangur menningarstarfsemi og miðstöð Norðurlandabúa á Íslandi í 50 ár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Jónína Valgerður Hjartardóttir**

Hrauntungu 14, Kópavogi,

lést á hjúkunarheimilinu Sunnuhlíð fimmtudaginn 16. ágúst. Útförin fer fram mánudaginn 27. ágúst frá Digraneskirkju klukkan 13.

**Erla Erlendsdóttir**  
**Hreinn H. Erlendsson**  
**Hjörtur V. Erlendsson**

**Hilmir Sigurðsson**  
**María S. Magnúsdóttir**  
**Guðrún P. Benedíksdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Bróðir okkar og mágur,

**Skúli Magnússon**

byggingameistari,

lést hinn 1. ágúst sl. á hjúkunardeild Hrafnistu í Reykjavík. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Sérstakar þakkir til starfsfólks Heimaþjónustunnar í Efri byggð og Hrafnistu fyrir aðstoð í veikindum Skúla.

**Porkell Magnússon og Ásta Kristjánsdóttir**  
**Guðrún F. Magnúsdóttir**  
**Rafn Thorarensen og Guðfinna J.Th. Guðmundsdóttir**  
**Fjöla Guðlaugsdóttir**



Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar

**Hilmars Jónssonar**

Hlíðarhalla 53.

**María Helga Hróarsdóttir**  
**Inger Marie Arnholtz**  
**Axel Jónsson**  
**Hróar Pálsson**

**Inga Dóra Hrólfssdóttir**  
**Kristín Guðmundsdóttir**



Eiginmaður minn og faðir okkar,

**Guðjón Sveinsson**

rithöfundur frá Mánabergi, Breiðdalsvík,

lést þriðjudaginn 21. ágúst. Kveðjuathöfn verður í Víðalinskirkju í Garðabæ miðvikudaginn 29. ágúst kl. 15. Útförin verður gerð frá Heydalakirkju í Breiðdal miðvikudaginn 12. september kl. 14.

**Jóhanna Sigurðardóttir**

**Svala Guðjónsdóttir**  
**Anna Björk Guðjónsdóttir**  
**Hanna Bára Guðjónsdóttir**  
**Blædis Dögg Guðjónsdóttir**  
**Sveinn Ari Guðjónsson**  
**Árni Einarsson**  
**Stefán S. Bragason**  
**Helgi S. Ingason**  
**Sigurþór Sigurðarson**  
**Sólmy I. Pálsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.

## 50 ár frá vígslu Norræna hússins í Reykjavík

Pétur H. Ármannsson arkitekt segir það hafa verið mikil tímamót að einn af meisturum byggingarlistar á 20. öld hafi verið fenginn til að vinna verkefni á Íslandi. Það sé ómetanlegt að eiga svona hús. Hann segir húsið gríðarlega mikilvægt í borgarmynd Reykjavíkur.

Við erum hér saman komin sem ánægðir þátttakendur í athöfn sem ekki telst til daglegra viðburða. Við höfum nú fyrir augum áþreifanlegan vitnisburð þess að Norðurlandþjóðirnar heyra saman. Norræna húsið í Reykjavík hefur verið reist og fullgert, hús sem að allri sinni gerð ber vitni fagurri og göfugri hugsun, sem glætt hefur huga margra, hinni norrænu hugsun.

Svona komst Nóbelskaldíð Halldór Laxness að orði í ræðu sinni við vögslu Norræna hússins í Reykjavík 24. ágúst 1968. Tilurð hússins má rekja til fundar norrænu félaganna sem haldinn var í Reykjavík 1960. Þar var lagt til að reist yrði á Íslandi norræn stofnun í því skyni að efla tengsl Íslands og annarra Norðurlanda.

Hinn heimspekkti finnski arkitekt Alvar Aalto var fenginn til þess að teikna

húsið og hófst bygging þess haustið 1965.

Pétur H. Ármannsson arkitekt segir það mikil tímamót að einn af meisturum byggingarlistar á 20. öld hafi verið fenginn til að vinna verkefni á Íslandi. „Það er út af fyrir sig einstakur viðburður. Það er líka gaman að því að húsið er mjög dæmigert fyrir fyrri verk hans. Þarna er að finna sitt lítið af hverju úr hans byggingum.“

Að sögn Péturs eru mörg húsa Alto á afskekktum stöðum og ekki algeng í stórborgum heimsins. „Ef ég ætti að velja kannski fimm verk á sviði byggingarlistar sem fólk ætti að sjá á Íslandi væri Norræna húsið sennilega efst á þeim lista. Það er ómetanlegt að eiga þetta hús.“

Þá segir Pétur nálgun Alto að hönnun hússins segja mikið um hans byggingarlist. „Það skiptir miklu máli að hann fékk að ráða staðsetningu hússins á háskólalóðinni. Hann sá fyrir sér miðhluta

**Húsið tekur vel á móti fólki. Ég held að innsæi Alto eigi stóran þátt í því hvað starfsemi hússins hefur alltaf verið farsæl.**

Pétur H. Ármannsson arkitekt

Reykjavíkur sem eina heild og fékk þá snilldarhugmynd að framlengja tjörnina yfir Hringbraut. Þótt húsið sé ekki stórt er það gríðarlega mikilvægt í borgarmynd Reykjavíkur.

Hugmyndin um að reisa menningararmiðstöð var ný á Íslandi á þessum tíma. „Alto leysir það vel með því að hafa húsið frekar minna en stærra. Það virkar eins og heimili, er notalegt og virkar aldrei tómt. Húsið tekur vel á móti fólki. Ég held að innsæi Alto eigi stóran þátt í því hvað starfsemi hússins hefur alltaf verið farsæl.“ [sighvatur@frettabladid.is](mailto:sighvatur@frettabladid.is)



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

**Hinrik Sigfússon**

frá Vogum í Mývatnssveit,

lést á Sjúkrahúsinu á Húsavík þann 22. ágúst sl.

**Sigríður Guðmundsdóttir**

**Marta A. Hinriksdóttir**  
**Jón Ingi Hinriksón**  
**Sólveig E. Hinriksdóttir**  
**Gunnhildur Hinriksdóttir**  
**Guðjón Eyjólfsson**  
**Hrafnhildur Geirsdóttir**  
**Kristján Stefánsson**  
**Kristbjörn Á. Arngriðsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Jón Sigurðsson**

trompetleikari,

lést 16. ágúst.

Útförin fer fram frá Digraneskirkju miðvikudaginn 29. ágúst kl. 14.

**Sigrún Dröfn Jónsdóttir**  
**Ólafía K. Jónsdóttir**  
**Kolbrún Jónsdóttir**  
**Björg Jónsdóttir**

**Hermann Isebarn**  
**Eliás Gíslason**  
**Ingólfur B. Aðalbjörnsson**  
og afabörn.





# Hjarta Hafnarfjarðar

Tónlistar-og bæjarhátíðin



29. ÁGÚST KL. 20.30  
**AGENT FRESCO**



30. ÁGÚST KL. 20.30  
**BJÖRGVIN HALLDÓRSSON**



31. ÁGÚST KL. 20.30  
**BJARTMAR GUÐLAUGSSON**



1. SEPTEMBER KL. 20.30  
**HJÁLMAR**



2. SEPTEMBER  
**BLÚSMENN ANDREU**

## ÚTISVÆÐI FYRIR FRAMAN BÆJARBÍÓ



**FIMMTUDAGUR**  
**PRINS PÓLÓ** Í ÚTITJALDINU KL. 20  
TÓNLEIKUM **BJÖRGVINS HALLDÓRSSONAR**  
Í **BÆJARBÍÓ** VARPÐ Á RISASKJÁ Í ÚTITJALDI

**FRÍTT INN FRÁ KL 19 – MIÐNÆTTIS**



**FÖSTUDAGUR**  
**PAPAR - BALL** FRÁ KL. 22:30  
TÓNLEIKUM **BJARTMARS**  
Í **BÆJARBÍÓ** VARPÐ Á RISASKJÁ Í ÚTITJALDI

**FRÁ KL 19 – MIÐNÆTTIS – DAGPASSI KR. 2.990**



**LAUGARDAGUR**  
**YLJA** Í ÚTITJALDINU KL. 20  
TÓNLEIKUM **HJÁLMA** Í **BÆJARBÍÓ**  
VARPÐ Á RISASKJÁ Í ÚTITJALDI  
**BUFF BALL** FRÁ KL 22:30

**FRÁ KL 19 – MIÐNÆTTIS – DAGPASSI KR. 2.990**

VEITINGAR FRÁ **VON MATHÚS, TILVERUNNI OG KRYDD**  
**SÚFISTINN** ER HLUTI AF ÚTISVÆÐINU OG ER MEÐ OPIÐ FYRIR VEITINGAR  
**RISABJÓRGÁMUR** MEÐ ÍSKALDAN AF KRANA, GOTT ÚRVAL



ALLIR VIÐBURÐIR Í BÆJARBÍÓ ERU Á MIDI.IS

MATHÚS & SÁR  
**VON**

Tilveran  
RESTAURANT

KRYDD  
VEITINGAUS

Gull  
LETIR

midi.is

HAFNARFJÖRDUR

prime  
UMBODSSKRIFstofa

# BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



**298**  
kr. 770 g

Myllu Heimilisbrauð  
770 g

**SAMIA  
VERÐ  
UM LAND ALLT**



Kipputilboð  
**12 X 1 LÍTRI**  
Aðeins 100 kr. flaskan

**MEIRA MAGN**  
Betra verð

**1.198**  
kr. pk.

Pepsi og Pepsi Max  
Kippa, 12x1 lítri

**5 BRAUÐ**  
í pakka



**198**  
kr. 5 stk.

Polarbrauð Hällakaka  
325 g, 5 stk. í pakka

**6 BRAUÐ**  
í pakka



**198**  
kr. 6 stk.

Polarbrauð Rågakaka  
250 g, 6 stk. í pakka

Gott verð í Bónus  
**FYRIR SULTUGERÐINA**



**98**  
kr. 1 kg

ES Sykur  
1 kg



**98**  
kr. stk.

Koop Sultukrukka  
370 ml



Verð gildir til og með 26. ágúst eða meðan birgðir endast.





Íslenskur  
**KJÚKLINGUR**  
á góðu verði

**679**  
kr. kg

Bónus Kjúklingaleggir  
Ferskir



**679**  
kr. kg

Bónus Kjúklingur  
Ferskur, heill



**ÍSLENSKT**  
Grísakjöt

**1.498**  
kr. kg

Ali Grísakjöt  
Ferskar

**FULLELDAÐ**  
Aðeins að hita



**1.798**  
kr. kg

Stjörnugris Snitzel  
Í raspi, fulleldaður



**1kg**

**1.598**  
kr. 1 kg

Íslensk Kjötsúpa, 1 kg  
Mexikósk Kjúklingasúpa, 1 kg



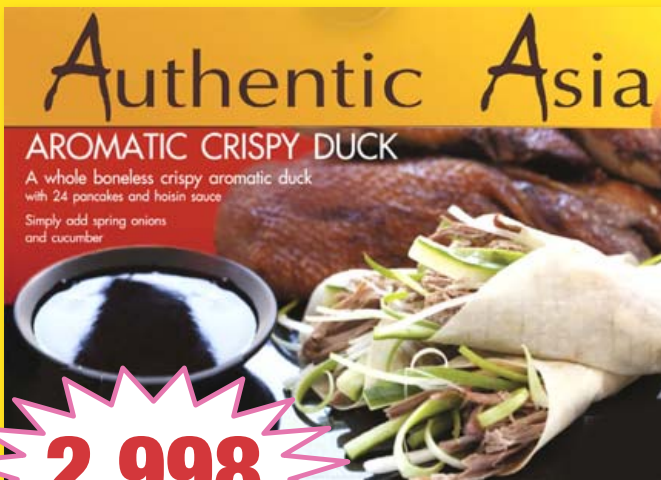
Matarmiklar súpur  
**FULLELDAÐAR**  
Aðeins að hita

**ANDAVEISLA**

Beinlaus og krydduð  
önd, 24 vefjur og hoisin  
sósa saman í pakka.  
Ath. gott að bæta við  
gúrku og vorlauk.

**VEISLUMÁLTÍÐ  
FYRIR 4-5**

Tilbúin til upphitunar



**2.998**  
kr. pk.

Aromatic Crispy Duck  
Önd, 24 vefjur og sósa



**598**  
kr. 588 ml

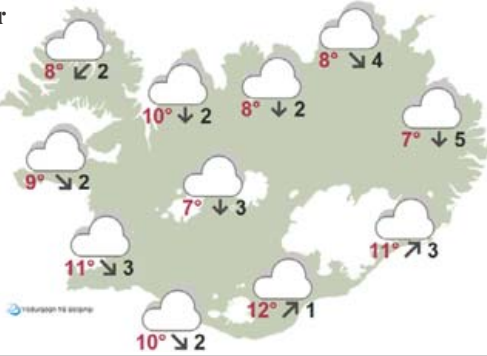
Panda Express Orange sósa  
588 ml



# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Föstudagur

Hæg norðanátt í dag, skýjað með köflum og stöku skúrir sunnan- og vestanlands, en skýjað og skúrir um norðanvert landið. Hiti 7 til 14 stig, hlýjast syðst.



## Laugardagur

<b>Reykjavík</b> 9° ↙ 2	<b>Ísafjörður</b> 4° ← 5	<b>Akureyri</b> 3° ↓ 5
<b>Egilsstaðir</b> 3° ↓ 5	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 9° ↖ 4	<b>Hveravellir</b> 3° ↙ 7

## Sunnudagur

<b>Reykjavík</b> 8° ← 4	<b>Ísafjörður</b> 5° ← 4	<b>Akureyri</b> 6° ↙ 2
<b>Egilsstaðir</b> 6° ← 2	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 9° ← 8	<b>Hveravellir</b> 3° ↓ 1

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### ÞUNG

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

### Krossgáta

- LÁRÉTT**
- eldhúsaðald
  - stampur
  - kusk
  - einræða
  - tveir eins
  - skörp brún
  - sigta
  - högg
  - gerð
  - þráður
- LÓDRÉTT**
- mætast
  - jarðefni
  - hress
  - skessa
  - kraumandi
  - landspilda
  - kvíður
  - móðurlif
  - ónefndur

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

## Skák

Gunnar Björnsson  
Maðt allt leik gegn Peng í Asov árið 1990.

## Hvítur á leik



**1. Dxe6+! fxe6 2. Hxe6# 1-0.**  
EM ungmenna er í gangi í Riga í Lettlandi. Fimm íslenskir fulltrúar taka þátt. Vignir Vatnar Stefánsson, sem teflir í flokki 16 ára og yngri, hefur byrjað vel og hefur fullt hús eftir þrjár umferðir.

[www.skak.is](http://www.skak.is): Unglingastarfssemi félaganna.

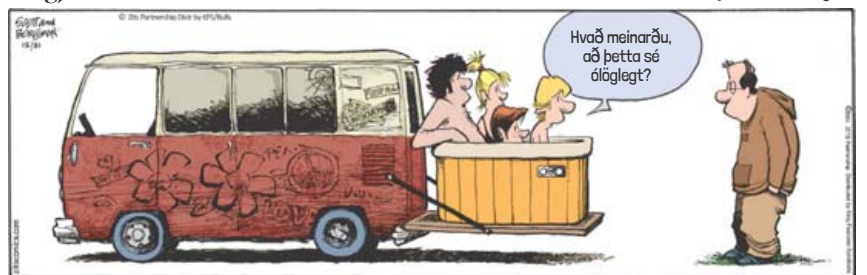
7	9	2	8	6	5	4	1	3
4	3	6	1	7	9	2	5	8
1	5	8	4	2	3	6	7	9
8	2	9	5	1	4	7	3	6
3	1	4	7	8	6	5	9	2
5	6	7	9	3	2	1	8	4
9	4	1	6	5	8	3	2	7
2	8	5	3	4	7	9	6	1
6	7	3	2	9	1	8	4	5

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

## Pondus



## Gelgian



## Barnalán



# FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

**Ógeðslegur heimur**  
Reynsla ungra stelpna í neyslu er uppistaða kvikmyndarinnar Lof mér að falla. **Ung kona í bata** segir frá.



**Erfið vilka hjá Trump**  
Dómsmál tveggja **Trump-liða** gætu dregið dilk á eftir sér.

**Skólastjórinn sem hætti**  
Nýr **aðstoðarmaður menntamálaráðherra** vill meiri jöfnuð í skólakerfinu.



**Stefnir á toppinn**  
**Besti leikmaður** EM U-18 ára kemur úr mikilli handboltafjölskyldu á Selfossi.





Það verður glæsileg dagskrá og eitthvað við allra hæfi á bæjarhátíð Mosfellsbæjar, í túninu heima, alla helgina.



Eyþór Ingi tekur lagið í Skyrgerðinni kvöldi kl. 20.30. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

krúnur og verða miðar seldir við innganginn.

**Hvað?** Eyþór Ingi Tönleikar/Uppistand  
**Hvenær?** 20.30  
**Hvar?** Skyrgerðin, Hveragerði  
Eyþór Ingi verður með tönleika og uppistand föstudaginn 24. ágúst kl. 20.30.

**Hvað?** Kammertönleikar í Húsi Vigdísar

**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Veröld – hús Vigdísar  
Á tönleikum í Húsi Vigdísar vikkom við aðeins skilgreininguna á hvað er „ný tónlist fyrir strengi“. Við fáum við til liðs við okkur tvær frábærar söngkonur, þær Tui Hirv og Þórunni Völu Valdímarsdóttur og einnig verður flutt tónlist fyrir flautu, klarinett og píanó. Strengirnir verða þó áfram í forgrunni. Flutt verða yndisleg Nátturljóð eftir Pál Ragnar Pálsson, gullfallegur sextett eftir Chausson, lifflegu dúett eftir David Cutright, einstakt verk fyrir einleiksvíulu eftir Murray Gross og tilraunakennd tónlist fyrir flautu, klarinett og píanó.

**Hvað?** Gógó og divurnar

**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Lindakirkja  
Gógó hélt einsöngstönleika í Lindakirkju fyrir ári og vöktu þeir mikla lukku meðal tönleikagesta. Nú ætla hún að endurtaka leikinn og syngja vel valin lög með uppáhalds divunum sínum. Flutt verða lög sem Whitney Houston, ABBA, Karen Carpenter, Lara Fabian, Annie Lennox og Elton John gerðu fræg, svo einhverjir séu nefndir. Með Gógó þetta kvöld verða þeir Óskar Einarsson, sem spilar á flyglinn, og Páll Elfar Pálsson, sem spilar á kontrabassa og rafmagnsbassa. Tönleikarnir hefjast klukkan 20.00 og standa yfir í u.þ.b. klukkan 21.00. Miðaverð er kr. 2.500

**Hvað?** Hátíðar B I N G Ó / Lifandi tónlist

**Hvenær?** 22.30  
**Hvar?** Hvíti riddarinn  
Í tilefni af bæjarhátíðinni „Í túninu heima“ ætla Hvíti riddarinn að halda Hátíðarbingí föstudaginn 24. ágúst næstkomandi kl. 22.30 eða strax eftir brekkusönginn. Stórglæsilegur ferðavinningur frá Gaman Ferðum í verðlaun ásamt fjölmörgum öðrum veglegum vinningum. Bingó á Hvíta riddaranum getur bara ekki klikkað og því er best að mæta snemma því það er ávallt fullt hús á þessum viðburði! Þegar bingíu líkur verður svo lifandi tónlist á staðnum og mikið fjór.

## Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

formlega kl. 20. Styrmir Örn Guðmundsson flytur gjörning í kjölfarið. Opnunarviðburður stendur til 25.

**Hvað?** Tango on Ice tangohátíðin 2018

**Hvenær?** 19.30  
**Hvar?** Rúgbrauðsgerðin  
Sérstakir gestir hátíðarinnar verða Leandro Palou & Maria Tsiatsiani frá Tango Academy í London annars vegar og Bryndís Halldórsdóttir & Hany Hadaya hins vegar, allt frábærir tangómeistarar sem munu halda námskeið og sýna tango. DJ-ar hátíðarinnar verða Jessica Carleson og Bryndís Halldórsdóttir auk innlendra DJ-a.

ið reis upp til að mótmæla þessu stríði og krafðist frelsis til að njóta lífsins. Rokksöngleikur í leikstjórn Milos Forman sem allir muna eftir og hefur verið margsinnis settur upp hér á Íslandi. Einn ástsælasti söngleikur allra tíma sem skartar lögum á borð við Donna, Aquarius, Easy to Be Hard, Let the Sunshine In, Good Morning Starshine og Frank Mills svo eitthvað sé nefnt. Komdu með – syngdu með og vertu með á föstudagspartísýningu 24. ágúst kl. 20.00 í samstarfi við útparastöðina K100! Myndin verður sýnd með íslenskum texta.

**Hvað?** Útgáfufagnaður Árstíða á Húrra

**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Húrra  
Hljómsveitin Árstíðir blæs til tönleika á Húrra föstudaginn 24. ágúst. Tilefnið er útgáfa fimmtu breiðskífu sveitarinnar, „Nivalis“, sem kom út í sumar á vegum fransk/ bandaríska útgáfufélagsins Season of Mist. Platan hefur hlotið einróma lof hjá gagnrýnendum bæði hér heima og erlendis, og er af flestum talin sú besta sem komið hefur frá Árstíðum. Á tönleikum verða leikin vel valin lög af nýju plötunni í bland við eldra efni af 10 ára löngum ferli sveitarinnar. VASI mun hefja leik á undan Árstíðum. VASI er bandarísk/rússnesk söngkona sem fyrir skemmstu gaf út myndband við lagið „House“ sem er fyrsta lagið af væntanlegri plötu. Húsið opnað kl. 21 og miðaverð 2.000 kr. í forsölu en 2.500 kr. við innganginn.

**Hvað?** Hörmónar – Útgáfutönleikar

**Hvenær?** 20.30  
**Hvar?** Gaukurinn  
Fyrsta plata Hörmóna í fullri lengd, Nananana Búbú, kemur út föstudaginn 24. ágúst og verður efnt til heljarinnar veislu á Gauknunum til að fagna. 1.000 kr. í forsölu á tix.is og 1.500 kr. við innganginn. Fjórði byrjar klukkan 20.30 með karóki og fordrykkjum. Hörmónar stíga á svið klukkan 22.00. Eftir tönleikana verður heljarinnar danspartí. Diskurinn verður til sölu á Gauknunum á meðan á viðburði stendur.

**Hvað?** Mamma Mia! Here We Go Again, Sing-along sýning!

**Hvenær?** 20.00

## Tónlist

**Hvað?** Jóhanna Guðrún – Íslensku perlumar

**Hvenær?** 20.30  
**Hvar?** Bæjarbíó, Hafnarfirði  
Hin ástsæla söngkona Jóhanna Guðrún hefur hér safnað saman lagalista sem er að hennar mati rjóminn úr lagasafni íslenskra tónlistarmanna. Tönleikagestir geta átt von á því að dilla sér með í stuðlögum ásamt því að fá gæsa-húð yfir einstakri túlkun Jóhónnu á lögnum.

**Hvað?** Hárið – föstudagspartísýning

**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Bíó Paradís  
Söngleikurinn Hárið gerist á hippatímabilinu þegar Vietnamstríðið er í algleymingi. Ungu fólk

## 24. AGÚST Viðburðir

**Hvað?** Í túninu heima 2018

**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** Mosfellsbær  
Bæjarhátíð Mosfellsbæjar verður haldin helgina 24.-26. ágúst. Dagskráin verður glæsileg að vanda og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Boðið er upp á þekktu dagskrárlíði eins og Ullarpartí og markaðsstemningu í Álafoskvos, flugvéla- og fornvélasýningu á Tungubökkum, kjúklingafestival, stórtönleika á Miðbæjartorgi, götugrill og Pallaball.

**Hvað?** Opnun: Skúlpútur skúlpútur

**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Gerðarsafn, Kópavogi  
Verið velkomin á opnun sýningarinnar í Gerðarsafni sem sett er upp samhliða yfirlitssýningu Gerðar Helgadóttur (1928-1975). Safnstjóri Gerðarsafns, Kristín Dagmar Jóhannsdóttir, opnar sýninguna



Ásamt Jóhónnu Guðrúnu verður hljómsveit skipuð hljóðfæraleikurum undir stjórn Davíðs Sigurgeirssonar. Meðal laga sem flutt verða á þessum tönleikum eru Tvær stjórnur, Vetrarsól, Álfar og Slá í gegn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

SKOBAÐU ÚRVALIÐ Á VEFSÍÐUNNI OKKAR [www.skornirhinir.is](http://www.skornirhinir.is)

# ÖRUGG SKREF ÚT Í LÍFIÐ

í fyrstu skónum frá Biomechanics

Biomechanics-skórnir auðvelda börnum að taka fyrstu skrefin. Aukinn stuðningur frá hliðunum bætur jafnvægi og eykur stöðugleika. Börnin komast auðveldar áfram og af meira öryggi þökk sé sveigjanlegum sóla og sérstyktri tæ.

biomechanics®

Stærðir: 18-24  
Verð: **7.995**  
Margir litir

skórnir þínir  
SMÁLALIND • 2 HÆÐ

# evapolar



Þín eigen skrifborðskæling!

Kæli-, raka- og lofthreinsitæki, allt í einu tæki.

Kynningarverð aðeins kr. 37.227 m.vsk.



**BÍÓ PARADÍS**

## GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BIOPARADÍS IS

NÝ - Kvíðakast (Atak Paniki)	18:00	PARTÍSÝNING - Hair / Hárið	20:00
Adrið	18:00	Personal Shopper	22:00
Andið eðlilega (uk sub)	18:00	The Killing of a Sacred Deer	22:00
Kona fer í stríð (uk sub)	20:00	NÝ - Kvíðakast (Atak Paniki)	22:30
Vargur (uk sub)	20:00		



# DAGSKRÁ

## Föstudagur

### STÖÐ 2

- 07.00 Blíða og Blær
- 07.25 Tommi og Jenni
- 07.45 Bestu strákarnir
- 08.10 The Middle
- 08.35 Ellen
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors
- 10.20 Restaurant Startup
- 11.05 The Goldbergs
- 11.25 Veistu hver ég var?
- 12.10 Feðgar á ferð
- 12.35 Nágrannar
- 12.55 Spielberg
- 15.20 Property Brothers at Home
- 16.15 Satt eða logið
- 17.00 Bold and the Beautiful
- 17.20 Nágrannar
- 17.45 Ellen
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.55 Sportpakkinn
- 19.05 Ísland í dag
- 19.20 Fréttayfirlit og veður
- 19.25 Asiski draumurinn
- 20.00 Home Again

Gamanmynd frá 2017 með Reese Witherspoon í aðalhlutverki. Eftir að hafa gengið í gegnum skilnað flytur Alice ásamt dætrum sínum í sinn gamla heimabæ og þá tekur líf hennar óvænta stefnu. Bráðfyndin gamanmynd með Reese Witherspoon í aðalhlutverki.

Stórskemmtilegir þættir þar sem tvö lið þeysast um Asíu í kapphlaupi við tímann og freista þess að safna stigum með því að leysa ævintýra-legalar og afar fjölbreyttar þrautir.

01.35 Blind

03.15 Patti Cake\$

### STÖÐ 2 SPORT

- 07.25 Philadelphia Eagles - Cleveland Browns
- 09.45 Barcelona - Alavés
- 11.25 Real Madrid - Getafe
- 13.05 Spænsku mörkin
- 13.30 Benfica - PAOK
- 15.10 Meistaradeildarmörkin
- 15.20 Premier League Review
- 16.15 Ajax - Dynamo Kiev
- 17.55 Meistaradeildarmörkin
- 18.10 PL Match Pack
- 18.40 Middlesbrough - West Brom
- 20.55 Premier League Preview
- 21.25 La Liga Report
- 21.55 Premier League World
- 22.25 IA - HK

### STÖÐ 2 SPORT 2

- 09.10 Grindavík - Stjarnan
- 10.55 Pepsi-mörkin
- 12.25 Manchester City - Huddersfield
- 14.05 Brighton - Manchester United
- 15.50 Messan
- 16.50 Premier League World
- 17.20 Philadelphia Eagles - Cleveland Browns
- 19.40 La Liga Report
- 20.10 Leganés - Real Sociedad
- 22.15 Breiðablik - Valur

### 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 Lítt Bylgjan  
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útvarp Saga  
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



## Home Again

### HOME AGAIN

KL. 20:00

Eftir að hafa gengið í gegnum sáran skilnað flytur Alice ásamt dætrum sínum í sinn gamla heimabæ og þá tekur líf hennar óvænta stefnu. Bráðfyndin gamanmynd með Reese Witherspoon í aðalhlutverki.



## Frábær föstudagur

Fáðu þér áskrift á [stod2.is](http://stod2.is)

### ASÍSKI DRAUMURINN

KL. 19:25

Stórskemmtilegir þættir þar sem tvö lið þeysast um Asíu í kapphlaupi við tímann og freista þess að safna stigum með því að leysa ævintýra-legalar og afar fjölbreyttar þrautir.



Endursýning



### AN ORDINARY MAN

KL. 21:40

Stríðsglæpamaður í felum myndar vinskap við þernuna sína sem er hans eina tenging við umheiminn. Dramatískur spennutryllir með Ben Kingsley og Heru Hilmarsdóttur í aðalhlutverkum.

### THE MOUNTAIN BETWEEN US

KL. 22:00

Ben og Alex eru strandglópar á flugvelli í Boise og ákveða að leigja flugvél saman með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.



### BOB'S BURGERS

KL. 22:00

Skemmtileg teiknimyndasería um mann sem rekur hamborgarastad og skrautlega fjölskyldu hans.



Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.

[stod2.is](http://stod2.is)

### STÖÐ 3

- 19.10 Fresh Off the Boat
- 19.35 Last Man Standing
- 20.00 Seinfeld
- 20.25 Friends
- 20.50 The Simpsons
- 21.15 Bob's Burgers
- 21.40 American Dad
- 22.05 Silicon Valley
- 22.35 Schitt's Creek
- 23.00 Eastbound & Down
- 23.30 Last Man Standing
- 23.55 Seinfeld
- 00.45 Tónlist

### STÖÐ 2 KRAKKAR

- 07.00 Könnuðurinn Dóra
- 07.24 Mörgásirnar frá Madagaskar
- 07.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 08.00 Áfram Diego, áfram!
- 08.24 Svampur Sveinsson
- 08.49 Lalli
- 08.54 Rasmus Klumpur
- 09.00 Strumpanir
- 09.25 Ævintýraferðin
- 09.37 Hvellur keppnisbill
- 09.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 10.00 Stóri og lítli
- 10.13 Tindur
- 10.23 Mæja býfluga
- 10.35 K3
- 10.46 Óskastund með Skoppu og Skritlu
- 11.00 Könnuðurinn Dóra
- 11.24 Mörgásirnar frá Madagaskar
- 11.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 12.00 Áfram Diego, áfram!
- 12.24 Svampur Sveinsson
- 12.49 Lalli
- 12.54 Rasmus Klumpur
- 13.00 Strumpanir
- 13.25 Ævintýraferðin
- 13.37 Hvellur keppnisbill
- 13.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 14.00 Stóri og lítli
- 14.13 Tindur
- 14.23 Mæja býfluga
- 14.35 K3
- 14.46 Óskastund með Skoppu og Skritlu
- 15.00 Könnuðurinn Dóra
- 15.24 Mörgásirnar frá Madagaskar
- 15.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 16.00 Áfram Diego, áfram!
- 16.24 Svampur Sveinsson
- 16.49 Lalli
- 16.54 Rasmus Klumpur
- 17.00 Strumpanir
- 17.25 Ævintýraferðin
- 17.37 Hvellur keppnisbill
- 17.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 18.00 Stóri og lítli
- 18.13 Tindur
- 18.23 Mæja býfluga
- 18.35 K3
- 18.46 Óskastund með Skoppu og Skritlu
- 19.00 Alvin og ikornarnir: Ævintýrið mikla

Mörgásirnar frá Madagaskar, 07.24, 11.24 og 15.24



### GOLFSTÖÐIN

- 07.30 Canadian Pacific Women's Open
- 10.30 The Northern Trust
- 14.30 Canadian Pacific Women's Open
- 17.35 Inside the PGA Tour
- 18.00 The Northern Trust
- 22.00 Canadian Pacific Women's Open

### STÖÐ 2 BIÓ

- 10.55 Lea to the Rescue
- 12.35 Fed Up
- 14.10 As Good as It Gets Jack Nicholson og Helen Hunt fengu Óskarsverðlaun fyrir leik sinn í þessari frábæru gamanmynd. Aðalpersónan er kuldalegur og með eindæmum sérvitur náungi sem forðað nán samskipti við annað fólk. Örlögin haga því hins vegar þannig að hann tengist smám saman gengilbeinu á veitingahúsi og homma í næstu íbúð sterkum böndum.
- 16.25 Lea to the Rescue
- 18.05 Fed up
- 19.40 As Good as It Gets Jack Nicholson og Helen Hunt fengu Óskarsverðlaun fyrir leik sinn í þessari frábæru gamanmynd.
- 22.00 The Mountain Between Us
- 23.55 Sleepless

### RÚV

- 13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2007-2008
- 14.05 Úr Gullkistu RÚV: 89 á stöðinni
- 14.20 Óskalög þjóðarinnar
- 15.20 Marteinn
- 15.50 Eyðibýli
- 16.30 Síamyndasmiðir
- 17.00 Blómabarnið
- 17.50 Tánmálsfréttir
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Froskur og vinir hans
- 18.08 Rán og Sævar
- 18.19 Letibjörn og læmingjarnir
- 18.25 Hvergiðrengir
- 18.50 Vísindahorn Ævars
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.40 Fjörskýldan
- 20.25 Poirot - Morðið í Austurlandahraðlestinni
- 22.00 Banks lögregluflultrúi
- 23.30 Albúm
- 00.30 The Last Winter
- 02.05 Útvarpsfréttir í 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 Siminn + Spotify
- 11.45 Everybody Loves Raymond
- 12.05 King of Queens
- 12.30 How I Met Your Mother
- 12.55 Dr. Phil
- 13.40 Solsidan
- 14.05 LA to Vegas
- 14.30 Who Is America?
- 15.00 Family Guy
- 15.25 Glee
- 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 America's Funniest Home Videos
- 19.25 Chestnut: Hero of Central Park
- 20.50 Ain't Them Bodies Saints
- 22.30 Doctor Strange
- 01.05 MacGyver
- 01.50 The Crossing
- 02.35 Valor
- 03.20 The Good Fight
- 04.05 Star
- 04.50 I'm Dying Up Here
- 05.35 Siminn + Spotify





**VIÐ ERUM  
ENN Í  
SUMARSKAPI**

...OG ÚRVALIÐ HEFUR ALDREI VERIÐ MEIRA!  
GARÐHÚSGÖGN, GRILL, PALLAOLÍA, PENSLAR,  
HREINSIEFNI, HÁPRÝSTIDÆLUR, HELLUR,  
PALLAEFNI, ÚTIBLÓM OG MARGT FLEIRA



# Aftur í skólann

Í vikunni byrjuðu flestir skólar á landinu og margir eru að koma sér fyrir á skólabekk, óháð aldri. Glamour tók saman nokkrar flíkur sem alltaf er klassískt að eiga fyrir skólabyrjun þar sem þægindin eru í fyrirrúmi.

## ANORAKKUR

Við höfum áður talað um að útivistartískan er að koma sterk inn þennan veturinn og því er anorakkur í sportlegum stíl fjárfesting þegar kemur að yfirhöfn í vetur.

## BAKPOKI

Það skiptir miklu máli að eiga góða tösku fyrir bækurnar og tölvuna. Margir hverjir ferðast um á hjóli eða í strætó og er því bakpoki þægilegt val enda getur innihaldið oft verið þungt. Hægt er að fá marga smart bakpoka, til dæmis úr leðri.

Galleri Sautján  
Herschel  
6.995 kr.



66°NORTH  
19.000 kr.

## HETTUPEYSA

Peysa sem hægt er að para saman við hvaða flík sem er og er bæði þægileg og töff. Það er líka einstaklega hentugt að geta dregið hettuna yfir höfuðið á leiðinni í fyrsta tímann á gráum mánudagsmorgni.

## STRIGASKÓR

Strigaskór eru og verða í tisku í vetur. Til að geta skokkað um skólagangana og setið tímnum saman þá er strigaskórinn rétt val. Veljum skó í grófari kantinum fyrir veturinn.

GK Reykjavík,  
Adidas Originals  
16.995 kr.



## HÖFUÐFAT

Húfan er ómissandi fylgihlutur á þessum tíma árs enda auðvelt að taka hana af sér ef sólin byrjar að skina en hún hlýjar vel þegar norðanvindar blása. Veljum litlar kollhúfur í vetur.

Zara  
1.595 kr.



Húrra Reykjavík  
Carhartt WIP  
10.990 kr.



Kendall Jenner klæðist anorakk við gallabuxur og hvíta strigaskó.

## GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.  
● Facebook ● Instagram ● Twitter

Gott með borgaranum



Sumarkaldi léttöl

199 kr. stk.

Krónan mælir með!



Fylltir hamborgarar, 2x120 g

599 kr. pk.

KRÓNAN



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/óða myndabrengl.



# ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

**Jeep**  
THERE'S ONLY ONE

jeep.is

JEEP GRAND CHEROKEE  
TRAILHAWK  
TORFÆRUÚTGÁFAN AF  
ÞESSUM FRÁBÆRA JEPPI



33" BREYTTUR

TRAILHAWK VERÐ FRÁ: 9.990.000 KR.

 **RAM**

ramisland.is



RAM 3500 VERÐ FRÁ  
KR. 5.960.000 ÁN VSK.  
KR. 7.394.400 M/VSK.

RAM 3500 LIMITED  
**40" BREYTTUR**

**ÍSABAND**  
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOD

UMBOÐSADILI JEEP OG RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433  
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16





Atli Óskar og Viktor eru mennirnir á bak við stuttmyndina Lífið á Eyjunni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

# Vilja leggja sitt af mörkum

Vinirnir Atli og Viktor kynntust fyrir ári á kvikmyndasetti og ákváðu að halda af stað í veigamikil verkefni saman. Nýverið luku þeir við tökum á stuttmynd sinni Lífið á Eyjunni, sem snýr að mikilvægum málefnum.

Atli Óskar Fjalarsson og Viktor Sigurjónsson voru búnir að horfa upp á vini og kunningja tapa lífinu allt of oft. Eftir að hafa fylgst með sjálfsvígum og misnotkun lyfja meðal ungra manna fundu þeir sig knúna til að leggja sín lóð á vogarskálarnar. Umræðu

um þessi mál segja þeir að þurfi að halda á lofti til að knýja fram breytingar. Þeir stefna á að sýna myndina í grunnskólum og víðar.

„Þegar við Atli kynntumst var ég að þróa hugmynd og hafði þegar skrifað handrit sem ég kynnti fyrir honum. Í ljós kom mikill samhugur og metnaður hjá okkur báðum fyrir þessu verkefni og við ákváðum að

hrinda því í framkvæmd og skrifuðum saman lokaútgáfu handritsins,“ segir Viktor sem leikstýrir myndinni en hann hefur unnið við framleiðslu í rúm fimm ár.

Atli hafði þá nýlega stofnað fésbókarhóp sem nefnist Strákahittingur, sem er öruggur staður fyrir karla til að ræða tilfinningar og mál efni kynjanna sín á milli. Hópurinn er að samskiptum fyrirmynd sem nefnist #killmiddag.

„Strákum líður illa og kunna oft ekki að biðja um hjál. Hópurinn gengur út á það að strákar hittist og tali saman um það sem þeir geta gert til að stuðla að betra samfélagi og ráðast í sameiningu að rót vandans í samskiptum kynjanna sem brennlaðar kynja myndir geta af sér. Við viljum leggja okkar af mörkum til að hjálpa vinum, bræðrum, frændum og feðrum í neyd,“ segir Atli en hann hefur unnið sem leikari í mörg ár og leikið í ýmsum kvikmyndum, nú síðast í Lof mér að falla. Einnig hefur hann unnið við framleiðslu í Los Angeles.

## Tóku þetta alla leið

Tökum gengu nokkuð snurðulaust fyrir sig en myndin var öll skotin á Seyðisfirði. „Við vorum með um 25 manns með okkur og við erum ótrú-

**STRÁKUM LÍÐUR ILLA OG KUNNA OFT EKKI AÐ BIÐJA UM HJÁL. HÓPURINN GENGUR ÚT Á ÞAÐ AÐ STRÁKAR HITTIST OG TALI SAMAN UM ÞAÐ SEM ÞEIR GETA GERT TIL AÐ STUÐLA AÐ BETRA SAMFÉLAGI.**

lega þakklátir fyrir alla þeirra hjál,“ segir Viktor. Atli tekur undir: „Við hefðum ekki getað beðið um betra fólk.“

Þrátt fyrir að hafa bæðir unnið í framleiðslu segjast þeir hafa gert sér töluvert erftit fyrir hvað handritið varðar. „Allt sem maður hefur lært og veit að ekki að setja í handrit for út um þúfur. Í handritinu er þetta allt saman, flugeldar, dýr og börn,“ segir Viktor.

„Ég man að ég sagði við Viktor þegar við vorum að skrifa að setja sér engar hömlur, „Leyfðu listinni bara að flæða!“ Svo blótaði ég honum í sand og ósku þegar ég þurfti að fara og redda þessu öllu á Seyðisfirði,“ segir Atli og hlær. „En þetta gekk svo allt upp á endanum.“

gunnthorunn@frettabladid.is

## FRAMTAKIÐ Á KAROLINA FUND

Sagan snertir á mörgum mikilvægum málefnum, svo sem geðheilsu, vináttu drengja og félagslegri einangrun svo eitthvað sé nefnt. „Í grunninn fjallar myndin okkar um hugmyndaríkan ungan dreng sem fellur ekki í þetta fyrirfram ákveðna form sem samfélagið setur,“ segir Atli. „Við viljum svo fylgja myndinni eftir með umræðu og málþingum,“ segir Viktor.

Myndina framleiðir Atli og Viktor sjálfir en fjármögnun hennar er komin vel af stað og þakka þeir það frábærum samstarfsaðilum. „En til þess að myndin verði að veruleika þurfum við hjál við að ljúka fjármögnun.“ Vinirnir halda úti síðu á Karolina Fund fyrir þá sem vilja styrkja þetta flotta framtak. Verkefnið má finna inni á heimasíðunni [www.karolinafund.com](http://www.karolinafund.com) undir nafninu Lífið á Eyjunni, eða Island Living.

# PARKET

Vegleg umfjöllun um parket verður í Fréttablaðinu 29. ágúst.

Þá mun allur Fólk hluti Fréttablaðsins fjalla um parket.

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](mailto:jonivar@frettabladid.is)



**FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ**



ÓPIÐ Á  
SUNNUDÖGUM Í  
DORMA SMÁRATORGI

# DORMA

Láttu drauminn ræstast

# Vikutilboð 23. til 29. ágúst

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði



TILBOÐ  
25%  
AFSLÁTTUR

**MEMPHIS**  
svefnsofi

Slitsterkt í áklæði gráu, bláu og beige.  
Svefnsvæði: 120 x 200 cm  
Fullt verð: 99.900 kr.

Aðeins **74.925 kr.**



TILBOÐ  
20%  
AFSLÁTTUR

**RIVER**  
svefnsofi m/tungu

Grænt, rautt, svart og grátt, slitsterkt  
áklæði. Hægri og vinstri tunga. Stærð:  
250 x 157 cm. Svefnsvæði: 140 x 195 cm.  
Fullt verð: 149.900 kr.

Aðeins **119.920 kr.**



TILBOÐ  
17%  
AFSLÁTTUR

**KOLDING**  
hægindastóll  
með skemli

Stíllanlegur  
hægindastóll með  
skemli. Svart, grátt  
eða rautt leður/PVC.  
Fullt verð: 119.900 kr.

Aðeins **99.517 kr.**



TILBOÐ  
34%  
AFSLÁTTUR

**RAMSEY**  
hægindastóll

Skemmtilegur  
hægindastóll. Grátt,  
blátt eða bordeaux  
rautt sléttflauel.  
Einnig fánlegt svart  
PU-áklæði.  
Fullt verð: 29.900 kr.

Aðeins **19.734 kr.**



TILBOÐ  
50%  
AFSLÁTTUR  
af Shape Delux dýnu  
20% af botni

## SHAPE DELUXE

og C&J Silver stillanlegur botn



Charlotte & Julien  
Dream your world™

Shape Deluxe 90 x 210 heilsudýna og C&J silver stillanlegur botn.  
Meðal eiginleika C&J Silver botns er að hann er með viðhaldslausa  
mótora, tvíhert stál í burðargrind, hliðar- og endastoppera.  
Fullt verð: 202.900 kr.

Aðeins **138.950 kr.**

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

Holtagörðum, Reykjavík  
512 6800  
Smáratorgi, Kópavogi  
512 6800

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

Verð og vöruupplýsingar í  
auglýsingunni eru birtar með  
fyrirvara um prentvillur.  
Tilboðin gilda frá 23. til 29. ágúst  
2018 eða á meðan birgðir endast.

# DORMA

Láttu drauminn ræstast

## BAKÞANKAR

Mariu  
Bjarnadóttur



## Umhverfisógn eyris?

Rafeyrir verður til með því að láta öflugar tölvur leysa flóknar stærðfræðiþrautir á sem skemmstum tíma. Hann er ekki áþreifanlegur eins og seðlar og myntir og er aðeins til á stafrænu formi. Sumum finnst þetta skrytið, en hérna í nútímanum er ansi margt hálfurðulegt.

Frægastur rafauranna er líklega Bitcoin, sem varð fyrst alræmdur fyrir að vera gjaldeyrir í hinum dimmu dölum internetsins og greiðslumáti fyrir vafasöm viðskipti og ólöglegar vörur. Bitcoin hefur þó notið síaukinna vinsælda og óðlast vaxandi virðingu í samfélagi fjármagnsins. Ekki er langt síðan opnaður var Bitcoin-hraðbanki á Íslandi, þó það sé bara hægt að leggja inn en ekki taka út (og því augljóslega ekki partur af Gleðibankasamsteypunni). Ensk úrvaldsdeildarlið og knattspyrnu tilkynntu nýlega um að þau hefðu gert auglýsingasamkomulag við rafeyrismiðlara sem ætlaði að greiða þeim fyrir með Bitcoin og opna á möguleika til að kaupa miða á leiki félaganna með eyrinum.

Þó að Bitcoin sé ekki peningar í hefðbundnum skilningi á eyririnn þá er sameiginlegt með ýmsum verðmætum að hafa veruleg áhrif á umhverfi sitt þegar grafið er eftir honum. Nýlegar áætlanir gera ráð fyrir að raforkunotkun vegna rafeyrisgrafftar í heiminum verði á borð við heildarnotkun Argentínu á rafmagn. Ísland með sitt lága raforkuverð og náttúrulega kælingu fyrir öflugar tölvur er að sjálfsgöðu orðið eftirsóttur staður fyrir rafeyrisgröft.

Það er þó rétt að gæta þess að rafeyrir skapast ekki úr engu. Gröfturinn skapar álag á náttúruauðindir rétt eins og gröftur eftir kolum eða oliu – þó að áhrifin komi fram með öðrum hætti.



Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum

Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

# ÞÍN STUND ÞINN STAÐUR

CONFORM®

**TIMEOUT**  
Brúnt leður og hnota, áfastur skemll.  
Fullt verð: 344.990 kr.  
**NÚ MEÐ 25% AFSLÆTTI**  
NÚ 258.743 KR.

**TIMEOUT - XL ÚTGÁFA**  
Svart leður og hnota, áfastur skemll.  
Fullt verð: 354.990 kr.  
NÚ 266.243 KR.

FAÐAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477

DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100

SKEIÐI 1  
Ísafirði  
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI  
Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16  
www.betrabak.is

