FRÉTTABLAÐIÐ

208. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 4. SEPTEMBER 2018

Sif Atladóttir og aðrar landsliðskonur voru á fullu við undirbúning fyrir síðasta leik riðilsins í undankeppninni fyrir HM þegar ljósmyndara bar að garði í gær. Ísland leikur gegn Tékklandi klukkan 15 í dag og getur með sigri eða jafntefli tékkað sig inn í umspilið. Ísland tekur toppsætið ef vinkonur okkar í Færeyjum leggja Þjóðverja. Sjá síðu 10. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Líf ruglar Kára

SKOÐUN Afstaða Lífar Magneudóttur borgarfulltrúa Vinstri grænna gegn því að gera bólusetningar að skilyrði fyrir inngöngu barna á leikskóla í Reykjavík, líkt og Hildur Björnsdóttir borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins hefur lagt til, stangast á við grundvallarprinsipp sósíalismans og ruglar Kára Stefánsson í ríminu. Sjá síðu 9

Kári Stefánsson.

Stóru málin á komandi þingi

STJÓRNMÁL Alþingi kemur saman eftir viku og má búast við átökum um fjárlög, kjaramál og veiðigjöld. Þingmálaskrá ríkisstjórnarinnar verður kynnt strax eftir helgi.

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir formaður Viðreisnar spáir því að þar að auki verði umræður um heilbrigðismál áberandi í vetur.
– aá / **sjá síðu 4**

Hreppur skuldar tugi milljóna fyrir mistök

Vopnafjarðarhreppur greiddi Stapa lífeyrissjóði of lágt iðgjald vegna starfsmanna sinna í rúman áratug. Skuld hreppsins nemur 66 milljónum króna. Gríðarstór reikningur fyrir svo lítið sveitarfélag. Mannleg mistök segir oddviti.

VOPNAFJÖRÐUR Vopnafjarðarhreppur gleymdi árið 2004 að uppfæra iðgjaldaprósentu sem vinnuveitandi til Stapa lífeyrissjóðs. Allt til ársins 2016 greiddi hreppurinn því of lágt iðgjald til sjóðsins fyrir þá starfsmenn sína sem eru í lífeyrissjóðnum. Oddviti Samfylkingarinnar segir að um mannleg mistök sé að ræða og að viðræður séu í gangi við sjóðinn um uppgjör á því sem upp á vantar.

Málið var tekið fyrir á síðasta fundi hreppsnefndar Vopnafjarðarhrepps þar sem Þóri Steinarssyni sveitarstjóra var falið að vinna að málinu ásamt lögmanni hreppsins.

„Skuldin nemur um 66 milljónum króna. Unnið er að því að ganga frá málinu í samráði við sjóðinn,“ segir Þór í samtali við Fréttablaðið.

Bjartur Aðalbjörnsson.

Í upphafi árs voru íbúar sveitarfélagsins um 650 og hefur þeim fækkað nokkuð á síðustu árum og áratugum. Til samanburðar voru á sama tíma um 126 þúsund íbúar í Reykjavík. Skuld Vopnafjarðarhrepps er í samanburði eins og að Reykjavík skuldaði lífeyrissjóði um 12,5 milljarða króna.

„Það var auðvitað smá sjokk þegar þetta kom í ljós. Þetta eru fyrst og fremst mannleg mistök sem við þurfum að vinna úr og leysa,“ segir Bjartur Aðalbjörnsson, oddviti Samfylkingarinnar í meirihluta Vopnafjarðarhrepps.

Fjölmargir íbúar hreppsins eru í lífeyrissjóðnum og því er um stórar upphæðir að ræða fyrir lítið sveitarfélag. Bjartur segir að samtalið við Stapa gangi út á að endurgreiðsla hreppsins til lífeyrissjóðsins verði ekki íþyngjandi fyrir sveitarsjóð. „Hér er um nokkuð langt tímabil að ræða. Á þeim forsendum snúast samskipti okkar við Stapa um að greiða þetta niður með einhverjum hætti sem er hagfelldur fyrir báða aðila,“ segir Bjartur. **– sa**

Boð og bönn fortíðarinnar

LÍFIÐ Fréttablaðið fjallar um ýmis boð og bönn sem Alþingi hefur samþykkt í ljósi nýrrar reglugerðar heilbrigðisráðherra um tilkynningar til Neytendastofu um markaðssetningu rafrettna og áfyllinga fyrir rafrettur sem innihalda nikótín.

Meðal annars er farið yfir frumvarp Jónasar frá Hriflu um varnir gegn kynsjúkdómum, hræðsluna við Kanasjónvarpið og ýmis reykingabönn. **Sjá síðu 20**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þórólfur Matthíasson skrifar um mjólkurhækkanir. 9

SPORT Kvennalandsliðið þarf hörku og hugrekki í dag. 10

TÍMAMÓT Fyrsta verk nýs bæjarstjóra Hornafjarðar að hitta Guðmund umhverfisráðherra. 12

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **BÍLAR**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Næst á dagskrá er mannlegi þátturinn

Ókeypis kynningartími mánudaginn 12. september – Skráning á dale.is/einstaklingar
Nánari upplýsingar á dale.is eða 555 7080

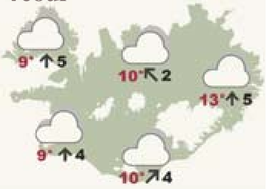
Copyright © 2018 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. 5x5_Ad_083118_ice

Það sem við gerum á Dale Carnegie námskeiðinu:
- Stækka þægindahringinn og auka sjálfstraust
- Auka samskiptafærni og rækta varanleg sambönd
- Sýna leiðtogafærni og veita öðrum innblástur
- Stjórna álagi, stjórna og viðhorfi
- Þora að tala fyrir framan hóp og líða vel

Námskeið hefjast:
17. september – Kvöldnámskeið (uppselt)
27. september – Kvöldnámskeið
10. október – Kvöldnámskeið
2. október – Morgunnámskeið

Dale Carnegie

Veður



Fremur hæg suðlæg átt í dag og víða dálítil rigning eða skúrir, síst þó norðaustanlands. SJÁ SÍÐU 14

Sindri Þór og sex aðrir eru ákærðir í stóra gagnaversmálinu.

Dulbjuggu sig sem öryggisverði

DÓMSMÁL Sjómenningarnir Sindri Þór Stefánsson, Matthías Jón Karlsson, Pétur Stanislav, Hafþór Logi Hlynsson, Ívar Gylfason, Kjartan Sveinarsson og Viktor Ingi Jónasson hafa verið ákærðir fyrir stórfelldan þjófnað á tölvubúnaði úr gagnaverum í Reykjanesbæ og Borgarnesi síðastliðinn vetur. Búnaðurinn var notaður til bitcoin-vinnslu.

Þeim er gefið að sök að hafa lagt á ráðin, skipulagt, framkvæmt eða átt aðild að innbrotum og þjófnuðum í gagnaver í Reykjanesbæ og í Borgarnesi í desember í fyrra og ársbyrjun á þessu ári. Í innbrotunum var tölvubúnaði fyrir 42,5 milljónir króna stolið en tjónið af völdum innbrotanna er metið á 78 milljónir króna. Þetta kemur fram í ákæruskjali gegn mönnunum sjö en aðkoma þeirra að málunum er ólík.

Í ákærunni kemur meðal annars fram að einn mannanna, Ívar, hafi látið Sindra Þór, Matthíasi Jóni og Pétri í té fatnað merktan öryggisfyrirtæki til að klæðast við innbrotið og þjófnaðinn.

Við rannsókn málsins fundust 14,34 grömm af kókaíni auk rafstuðbyssu. Farið er fram á að fíkniefnin og vopnið verði gert upptækt. Lögreglustjórinn á Suðurnesjum gefur út ákæruna. Líkt og Fréttablaðið hefur greint frá verður málið þingfest í Héraðsdómi Reykjaness 11. september næstkomandi. **– bg**

Instagram eða dauði

Það er ýmislegt lagt á sig fyrir hina fullkomnu Instagram-mynd. Þessir ferðamenn við Gullfoss í gær voru aðeins hluti þeirra fjölmörgu sem streymdu inn fyrir afgirt svæði og hunsuðu augljósar bannmerkingar. Ljósmyndari Fréttablaðsins fangaði glæfraskap þessara þriggja þar sem þau skiptust á að klifra út á brúnina til að stilla sér upp fyrir mynd. Fyrir neðan beið þeirra dauði og lítið hefði þurft til að illa færi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Fer fram á 16 ára dóm yfir Val

DÓMSMÁL Saksóknari fer fram á sextán ára fangelsi yfir Val Lýðssyni fyrir að bana bróður sínum, Ragnari Lýðssyni, á bænum Gýgjarhóli II um páskana. Þetta kom fram í munnlegum málflutningi fyrir Héraðsdómi Suðurlands í gær.

Þýskur réttarmeinafræðingur bar vitni um það að þung högg á höfuðið og í síðu hefðu orðið til þess að Ragnar lést.

Kolbrún Benediktsdóttir varahéraðssaksóknari sagði að Val hefði ekki getað dulist að árásin hefði getað leitt til dauða bróður hans, en Valur ber við minnisleysi sökum áfengisneyslu.

Fyrir hönd barna Ragnars er farið fram á 40 milljónir króna í bætur.

Ragnar fannst látinn á heimili Vals að Gýgjarhóli II eftir að hafa heimsótt bróður sinn í félagi við þriðja bróðurinn á föstudaginn langa. **– smj**

Trúir því að fólk fái frí til að fara á leikinn

Framkvæmdastjóri KSÍ segir tímasetningu leiks Íslands og Tékklands í undankeppni HM kvenna óheppilega en aðalatriðið sé að spila leikinn og fá þrjú stig. Þorkell Máni Pétursson segir frábært að fólk geti hætt fyrr í vinnu á þriðjudegi.

FÓTBOLTI Íslenska kvennalandsliðið leikur í dag á Laugardalsvelli afar mikilvægan leik við Tékkland í undankeppni HM. Með sigri á Ísland góða von um sæti í umspili um laust sæti á HM á næsta ári. Jafntefli gæti dugað en þá þyrftu önnur úrslit að vera hagstæð.

Leiktíminn í dag er óvenjulegur fyrir leik í miðri viku en hann hefst kl. 15. Ástæðan er sú að spila þarf þá leiki á sama tíma sem geta haft áhrif á það hvaða lið komast beint á HM eða í umspilið. Einn þeirra fer fram í Kasakstan en tímamunur á Íslandi og Kasakstan er sex klukkustundir.

Klara Bjartmarz framkvæmdastjóri KSÍ segir að þessum leiktíma hafi verið mótmælt en sambandið skilji rökin á bak við þetta. „Vonandi verður þetta lagað og verður ekki vandamál í framtíðinni.“

Hún segist ekki búast við miklu fjölmenni og þá verði ekki sett upp sérstakt stuðningsmannasvæði fyrir leikinn eins og undanfarið. Samkvæmt upplýsingum frá KSÍ höfðu síðdegis í gær selst um tvö þúsund miðar á leikinn.

„Við finnum það að fólk vill koma en getur það ekki til dæmis vegna vinnu. Markmið okkar er skýrt. Við ætlum að spila leikinn og fá þrjú stig. Annað skiptir minna máli.“

Þorkell Máni Pétursson sparkspekingur viðurkennir að leiktíminn sé mjög sérstakur. „Tímasetningin er samt frábær að því leyti að fólk getur hætt snemma í vinnunni á þriðjudegi. Ég held að þetta verði ekki vandamál. Allir sem munu vilja fá frí munu fá það. Annað kæmi mér verulega á óvart í jafn réttsýnu samfélagi og okkar.“

Laugardalsvöllur verður ekki jafn þéttsetinn í dag og á laugardaginn þegar tæplega tíu þúsund manns mættu á leik Íslands og Þýskalands. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Þótt það væri frábært að komast á HM held ég að stærsti sigurinn hafi klárlega verið fullur völlur á laugardaginn.
>
> Þorkell Máni Pétursson sparkspekingur

Hann bendir á að margir vinnustaðir hafi gefið frí þegar karlalandsliðið var að spila á HM í sumar.

Varðandi sjálfan leikinn segir Þorkell Máni að það sé alltaf hætta á að leikurinn við Þjóðverja sitji í liðinu. „Ég hef samt trú á því að við siglum þessu heim. Við erum með það gott lið að við eigum að vinna leikinn en þetta verður erfitt.“

Eins og fram hefur komið var uppselt á leikinn við Þýskaland á laugardaginn. „Þótt það væri frábært að komast á HM held ég að stærsti sigurinn hafi klárlega verið fullur völlur á laugardaginn. Að hafa fengið um tíu þúsund manns á völlinn. Við munum alltaf eiga það.“

Leikurinn verður sýndur í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport í opinni dagskrá. **sighvatur@frettabladid.is**

SÉRVALIÐ GULLAUGA
Í UMHVERFISVÆNUM UMBÚÐUM

KOMNAR Í VERSLANIR

HÁKOT, ÞYKKVABÆ, 851 | HELLA SÍMI: 859 6197 | HELLO@1000ARASVEIT.COM

Stóru útgerðarfélögin högnuðust um 25 milljarða í fyrra

SJÁVARÚTVEGUR Hagnaður sjö af stærstu útgerðarfélögum landsins nam tæpum 25 milljörðum króna í fyrra. Munar þar mest um afkomu Samherja sem greindi í gær frá því að hagnaður síðasta ár hefði numið 14,4 milljörðum króna. Félagið mun greiða 1.270 milljónir króna í arð til hluthafa sinna.

Rúmur helmingur af starfsemi Samherja er erlendis en í fyrra var félaginu skipt í tvennt, Samherja hf. og Samherja Holding ehf. Innlenda starfsemin heyrir undir fyrrnefnda félagið en hið síðarnefnda tók við erlendum eignum samstæðunnar. Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja og annar aðaleigenda ásamt Kristjáni Vilhelmssyni, segir í tilkynningu að þessi góða niðurstaða í fyrra sé ekki sjálfgefin við núverandi aðstæður.

„Heldur afrakstur mikillar samvinnu starfsmanna Samherja sem og samstarfsaðila víðsvegar um heiminn. Við gleðjumst að sjálfsögðu yfir því,“ segir Þorsteinn í tilkynningu.

Söluhagnaður eigna hafði mikið að segja í afkomu Samherja en hann nam fimm milljörðum króna.

Hagnaður sjö af tíu stærstu útgerðum landsins, sem birt hafa afkomu sína eða skilað ársreikningi fyrir síðasta ár, nemur samanlagt 24,8 milljörðum króna samkvæmt lauslegri samantekt Fréttablaðsins. Arðgreiðslur þessara félaga til eigenda sinna nema milljörðum króna sömuleiðis. **– smj**

Við gleðjumst að sjálfsögðu yfir því.

Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja.

Hagnaður stórra sjávarútvegsfyrirtækja 2017

HB Grandi	2.980 milljónir
Samherji	14.400 milljónir
Brim hf.	1.914 milljónir
Síldarvinnslan	2.900 milljónir
Ísfélag Vestm.	440 milljónir
Vinnslustöðin	1.045 milljónir
Fisk-Seafood	1.124 milljónir
Alls	**24.803 milljónir**

Svíþjóðardemókratar vilja úr ESB. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vilja atkvæði um Swexit

SVÍÞJÓÐ Fulltrúar atvinnulífsins í Svíþjóð hafa áhyggjur af áformum Svíþjóðardemókrata um að óska eftir þjóðaratkvæðagreiðslu um útgöngu úr Evrópusambandinu, það er Swexit, að loknum kosningunum sem haldnar eru þann 9. september. Fulltrúarnir benda á að aðild sé mikilvæg þar sem Svíar séu háðir útflutningi framleiðslu sinnar.

70 prósent Svía eru fylgjandi aðild að ESB.

Leiðtogi flokksins, Jimmie Åkesson, segir Svía undirgangast of mikla löggjöf erlendis frá. Þeir sendi stjórnmálamenn á fjölda funda. Það séu samt sem áður Frakkar og Þjóðverjar sem taki allar ákvarðanirnar. Samkvæmt skoðanakönnunum fá Svíþjóðardemókratar um fimmtung atkvæða í komandi kosningum.

Tæp 70 prósent Svía eru fylgjandi aðild að Evrópusambandinu, ESB, samkvæmt könnun frá því í maí. **– ibs**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning.** Það kostar ekkert.

Búast við átökum um kjaramál og veiðigjöld á komandi vetri

Alþingi kemur saman á þriðjudag eftir viku. Auk fjárlaga má búast við átökum um kjaramál og veiðigjöld. Breytingar á upplýsingalögum eru í farvatninu og lögum um Seðlabanka verður breytt eftir áramót. Þingmálaskrá ríkisstjórnarinnar verður kynnt strax eftir helgi. Stjórnarandstaðan býr sig undir átök í vetur.

STJÓRNMÁL Þing kemur saman eftir sumarfrí á þriðjudaginn eftir viku. Búast má við að efnahagsmálin verði allsráðandi í þinginu í vetur og auk fjárlagavinnunnar verði kjaraviðræður og veiðigjöld efst á baugi.

Logi Einarsson formaður Samfylkingarinnar segir að stjórnin hefði þurft að kynna eitthvað „konkret“ inn í kjaraviðræðurnar mun fyrr. „Fjármálaáætlun gefur ekki tilefni til bjartsýni um að það verði hægt að mæta kröfum um lífskjarajöfnuð sem verður forsenda þess að það verði hægt að leysa kjaramálin á farsælan hátt,“ segir Logi Einarsson og telur ekki nægilegt svigrúm í áætluninni til að stjórnvöld geti komið nægilega kröftuglega inn til að mæta áskorunum sem fylgja þessum kjarasamningum.

Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra boðar frumvarp til nýrra heildarlaga um veiðigjald og frumvörp sem lúta að laxeldi, þar á meðal um auðlindagjald. Veiðigjaldafrumvarp hefur ekki verið kynnt í ríkisstjórn.

„Það er búið að boða lækkun veiðigjalda. Það verða væntanlega gerðar einhverjar smávægilegar skrautbreytingar til að friða Vinstri græn en tilgangurinn verður áfram sá sami, bara að lækka gjaldið. Það sem við viljum er að þessi þjóðarhlutur sé alveg skýr, að það náist sátt um hver eigi að vera hlutur þjóðarinnar út úr auðlindinni,“ segir Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir formaður Viðreisnar.

Auk umræðu um kjaramál og veiðigjöld spáir Þorgerður því að heilbrigðismálin verði áberandi í pólitíkinni í vetur. „Það er greinilega mikill ágreiningur milli Sjálfstæðismanna og Vinstri grænna um þetta tvöfalda heilbrigðiskerfi sem er að byggjast upp á þeirra vakt,“ segir Þorgerður.

Bjarni Benediktsson og Kristján Þór Júlíusson verða í eldlínunni í vetur. Kjaramálin bíða Bjarna. Kristján verður í veiðigjöldum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það er greinilega mikill ágreiningur milli Sjálfstæðismanna og Vinstri grænna um þetta tvöfalda heilbrigðiskerfi sem er að byggjast upp á þeirra vakt.

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, Viðreisn

Forsætisráðherra verður einnig með mál á dagskrá vetrarins sem búast má við mikilli umræðu um. Má þar nefna endurskoðun laga um Seðlabankann þar sem verður meðal annars byggt á hugmyndum nefndar sem Ásgeir Jónsson fór fyrir og skilaði af sér í vor. Meðal þess sem er til skoðunar er fjölgun aðstoðarseðlabankastjóra úr einum í tvo. Frumvarp þetta verður lagt fram á vorþingi.

„Svo á ég von á frumvörpum frá starfshópi um tjáningarfrelsi sem er samstarfsverkefni nokkurra ráðuneyta,“ segir Katrín. Hún hefur óskað eftir því að starfshópurinn taki ákveðna þætti upplýsingalaga til endurskoðunar. „Eitt af því sem ég er búin að biðja þau um er að Alþingi og dómstólar verði felld undir upplýsingalög eins og hefur verið gagnrýnt. Þetta var ekki gert þegar ný upplýsingalög voru sett 2012.“

Þá eru einnig nokkur mál sem lifa áfram frá síðasta þingvetri. Þórhildur Sunna Ævarsdóttir þingflokksformaður Pírata nefnir frumvarp dómsmálaráðherra vegna afnáms uppreistar æru sem eitt þeirra mála sem deilur gætu skapast um.

Þingmálaskrá ríkisstjórnarinnar er enn í vinnslu en verður dreift til þingmanna strax eftir helgi.

adalheidur@frettabladid.is

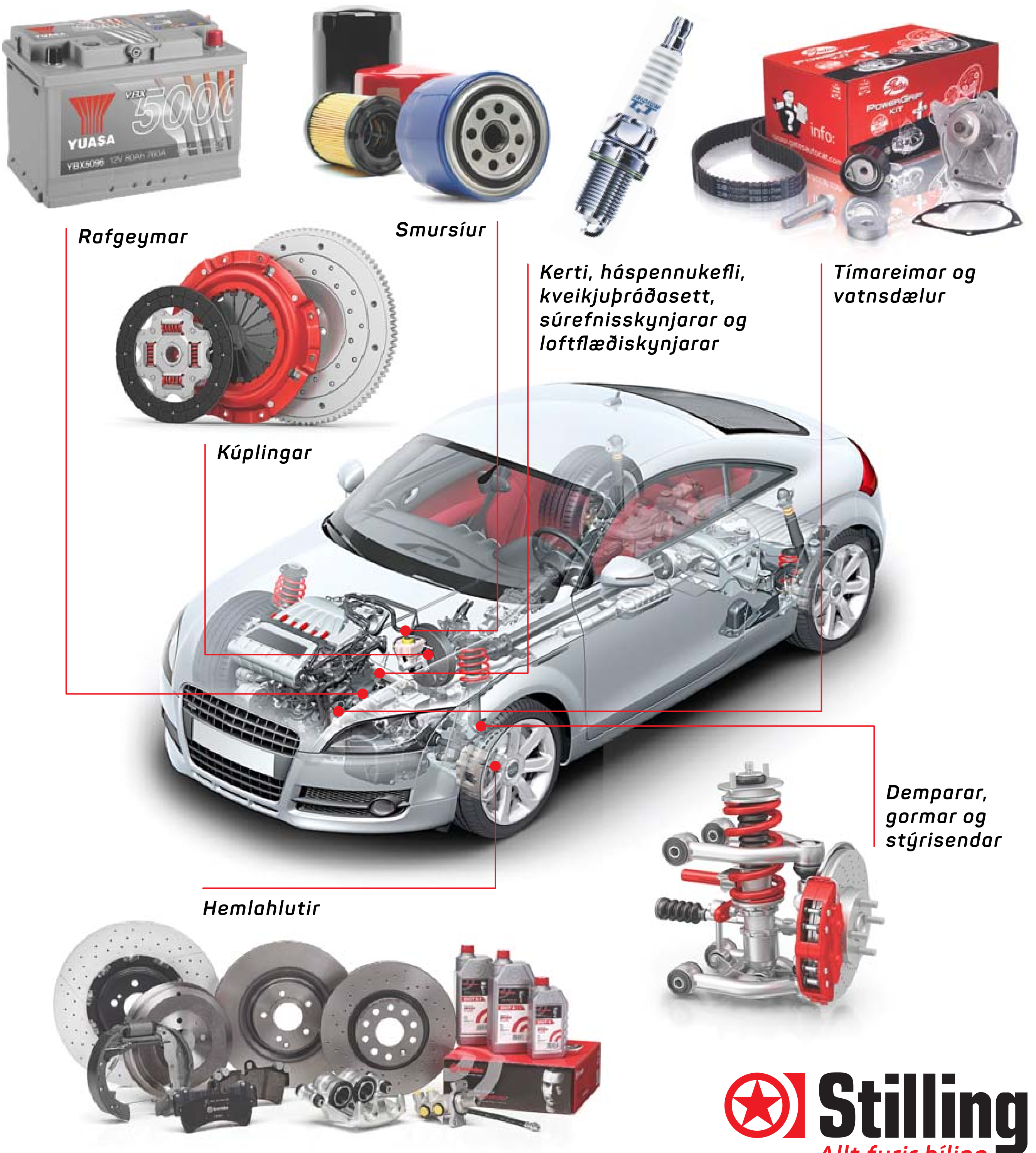
Nokkur helstu þingmál vetrarins:

- Ný heildarlög um veiðigjald
- Heildarlög um þjóðarsjóð
- Ný umferðarlög
- Endurskoðun lyfjalaga
- Endurskoðun laga um mat á umhverfisáhrifum
- Endurskoðun ýmissa lagaákvæða vegna afnáms uppreistar æru
- Endurskoðun ýmissa lagaákvæða um laxeldi
- Frumvarp um Auðlindagjald í laxeldi
- Frumvarp um rafrænar þinglýsingar
- Ákvæði um barnaþing sett í lög um umboðsmann barna
- Ýmsar breytingar á lögum um Seðlabanka Íslands
- Alþingi og dómstólar felld undir upplýsingalög
- Endurskoðun barnaverndarlaga
- Endurskoðun laga um LÍN

Stilling

Varahlutir í bílinn

Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu



Stilling
Allt fyrir bílinn

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

Dómurinn stórt skref aftur á bak

MJANMAR Sjö ára fangelsisdómur sem tveir blaðamenn Reuters hlutu í Mjanmar í gær er stórt skref aftur á bak fyrir lýðræðisþróun Asíuríkisins. Þetta sagði Stephen J. Adler ritstjóri Reuters í gær. Blaðamennirnir tveir, Wa Lone og Kyaw Soe Oo, voru dæmdir fyrir brot á lögum um meðferð ríkisleyndarmála. Þeir voru að rannsaka meint þjóðarmorð mjanmarska hersins á Róhingjum þegar þeir voru handteknir í desember.

„Án nokkurra haldbærra sönnunargagna um meintan glæp og í ljósi sannfærandi sönnunargagna um að lögregla hafi komið á þá sök voru þeir í dag dæmdir til fangelsisvistar í dómi sem lætur ótaldar misgjörðir öryggisyfirvalda,“ sagði Adler og bætti því við að ríkisstjórn Mjanmars ætti að grípa inn í.

Lone og Oo höfðu verið að rannsaka fjöldamorð á tíu Róhingjum í bænum Inn Din. Tveir lögreglumenn boðuðu þá til fundar við sig á veitingastað þar sem þeir ætluðu að afhenda gögn um málið. Í staðinn voru Oo og Lone handteknir.

„Ég er óhræddur. Ég hef ekkert gert af mér. Ég trúi enn á réttlætið, lýðræði og frelsi,“ sagði Wa Lone eftir að dómurinn féll í gær.

Nokkrir æðstu yfirmenn voru í síðustu viku nefndir á nafn í skýrslu rannsóknarnefndar mannréttindaráðs SÞ og sakaðir um þjóðarmorð, stríðsglæpi og glæpi gegn mannkyninu vegna ofsóknanna í garð Róhingja. **– þea**

Blaðamaðurinn Wa Lone eftir dómsuppkvaðningu. NORDICPHOTOS/AFP

Lilja Rafney Magnúsdóttir.

Krefur Ísafjörð um fjármagn

SÚGANDAFJÖRÐUR Lilja Rafney Magnúsdóttir, formaður atvinnuvegandefndar Alþingis, hefur sent Ísafjarðarbæ bréf þar sem hún fer fram á að fjármagni verði varið til endurbóta á félagsheimili Súgfirðinga á Suðureyri.

„Salernisaðstaðan er löngu orðin léleg og barn síns tíma og ekkert aðgengi fyrir fatlaða, við erum því að skoða möguleika á að færa hana í ónýtt pláss í húsinu sem var búningsaðstaða þegar leikfimikennsla var í húsinu,“ skrifar Lilja í bréfi til bæjarins.

Lilja er formaður stjórnar hollvinasamtaka félagsheimilisins. „Við í stjórn Hofsú óskum eftir því að vel verði tekið í þessa málaleitan okkar um að Ísafjarðarbær láti fara fram úttekt á þeim hluta hússins sem um ræðir og geri ráð fyrir fjármunum til verksins við gerð næstu fjárhagsáætlunar,“ bætir Lilja Rafney við. **– sa**

Maraþonið ógilt

ÍÞRÓTTIR Mistök urðu við lagningu brautar í maraþoni og hálfmaraþoni Reykjavíkurmaraþons Íslandsbanka í síðasta mánuði. Tilfærsla grinda á Sæbraut varð til þess að brautin varð 213 metrum of stutt.

Ákveðið hefur verið að öll úrslit í flokkunum skuli standa. Tímarnir eru hins vegar ógildir og verða ekki færðir í afrekaskrá FRÍ. Óvíst er hvort tímarnir munu gilda sem inntökuskilyrði í erlendar keppnir. **– smj**

Engin ályktun í pósti frá Airbus

Fréttir í Suður-Kóreu herma að þyrluslys þar í júlí virðist ekki hafa orðið vegna galla í gírkassa eins og þeim sem eru í þyrlum sem Landhelgisgæslan leigir. Tölvupóstur frá Airbus sem áður var bundinn trúnaði birtur.

Fimm létust er herþyrla fórst sekúndum eftir flugtak í Suður-Kóreu 17. júlí. Rannsókn á orsökunum stendur enn yfir.

FLUGMÁL Airbus segist ekki hafa veitt Landhelgisgæslu Íslands neinar trúnaðarupplýsingar um orsakir þyrluslyss í Suður-Kóreu í júlí.

„Þvert á það sem Airbus sagði upphaflega virðist fyrirtækið ekki telja að um trúnaðarupplýsingar sé að ræða ef marka má svar fyrirtækisins við fyrirspurn Fréttablaðsins,“ segir Ásgeir Erlendsson, upplýsingafulltrúi Landhelgisgæslunnar.

MUH-1 herþyrla sem fórst í Suður-Kóreu 17. júlí í sumar er búin sams konar gírkassa og eru í tveimur Airbus Super Puma þyrlum sem Landhelgisgæslan hefur samið um leigu á. Galli í slíkum gírkassa olli tveimur mannskæðum slysum; í Skotlandi 2009 og í Noregi 2016. Rannsóknarnefnd flugslysa í Noregi sagði nú í júlí að endurhanna þyrfti umræddan gírkassa. Í öllum þessum þremur tilfellum losnuðu spaðarnir ofan af þyrlunni.

Fram kom í Fréttablaðinu í júlí að flugmenn Landhelgisgæslunnar væru hugsi yfir væntanlegri komu þessara þyrla til stofnunarinnar.

„Samkvæmt upplýsingum sem Landhelgisgæslan hefur frá Airbus og fleirum virðist ekki vera um eins atvik að ræða og fyrri slys sem tengst hafa bilunum í gírkassa,“ sagði Ásgeir Erlendsson, upplýsingafulltrúi Gæslunnar, í svari til Fréttablaðsins í kjölfarið.

Vegna þessa svars frá Landhelgisgæslunni óskaði Fréttablaðið eftir afritum af samskiptum stofnunarinnar við Airbus um málið. Því var hafnað:

„Í ljósi þess að um er að ræða upplýsingar sem varða rannsókn sem enn stendur yfir, er Landhelgisgæslunni ekki heimilt að afhenda umrædd gögn á grundvelli upplýsingalaga,“ sagði í synjuninni.

„Varðandi spurningu þína, þá vin-

> Á sama tíma og Airbus segist ekki hafa veitt Landhelgisgæslunni neinar trúnaðarupplýsingar um rannsókn slyssins í Suður-Kóreu biður fyrirtækið Landhelgisgæsluna um að gæta trúnaðar.

Ásgeir Erlendsson, upplýsingafulltrúi Landhelgisgæslunnar

samlegast athugaðu að við erum skuldbundin til að veita viðskiptavinum okkar allar þær upplýsingar sem þeir óska til að tryggja öruggan rekstur á þeirra þyrlum,“ segir í svari frá Guillaume Steuer, yfirmanni frétta- og fjölmiðlatengladeildar Airbus. „Að því sögðu get ég staðfest að við höfum ekki deilt neinum trúnaðarupplýsingum með Landhelgisgæslu Íslands varðandi mögulegar orsakir MUH-1 slyssins þar sem rannsóknin er enn í gangi undir forystu kóreskra yfirvalda.“

Airbus gerði Landhelgisgæslunni viðvart um fyrirspurn Fréttablaðsins og svar fyrirtækisins við henni. „Á sama tíma og Airbus segist ekki hafa veitt Landhelgisgæslunni neinar trúnaðarupplýsingar um rannsókn slyssins í Suður-Kóreu biður fyrirtækið Landhelgisgæsluna um að gæta trúnaðar vegna upplýsinga sem veittar voru símleiðis um rannsókn sama slyss. Landhelgisgæslan mun því afhenda afrit af umræddum samskiptum,“ segir Ásgeir upplýsingafulltrúi í tölvuskeyti til blaðsins.

Fréttablaðið fékk því í gær afrit af svarpósti frá starfsmanni Airbus við fyrirspurn tæknistjóra Landhelgisgæslunnar sem vildi fá að vita hvort vegna slyssins í Suður-Kóreu væri eitthvað að óttast í sambandi við þyrlurnar sem hingað eru væntanlegar. Í þeim pósti eru taldar upp nokkrar skemmdir á þyrlunni en þar er hins vegar ekki að finna neinar ályktanir um orsakir slyssins.

„Samkvæmt upplýsingum sem Landhelgisgæslan hefur frá Sylvain Paquereau, starfsmanni Airbus, virðist ekki vera um eins atvik að ræða og fyrri slys sem tengst hafa bilunum í gírkassa,“ er þó ítrekað í póstinum frá Gæslunni í gær.

Þetta rímar við frásagnir fjölmiðla í Suður-Kóreu. Þeir hafa haft eftir embættismönnum að ekki sé um sams konar slys að ræða og í Noregi 2016 þar sem galli í gírkassa varð til þess að spaðar þyrlunnar losnuðu af. Í nýlegum fréttum er þó undirstrikað að enn séu öll atriði til skoðunar í rannsókninni. Von sé á bráðabirgðaskýrslu um atvikið nú í september. **gar@frettabladid.is**

FLOREALIS

Sefitude — ný meðferð við kvíða og svefntruflunum

Ert þú að fást við svefntruflanir eða kvíða?
Sefitude er viðurkennt jurtalyf unnið úr rót garðabrúðu.
Styttir tímann til að sofna og bætir gæði svefns.

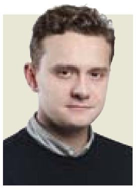
Notkun Við vægum kvíða: fullorðnir, 1 tafla á dag allt að 3 á dag. 12–18 ára: 1 tafla á dag allt að 2 á dag. Við svefntruflunum: fullorðnir og eldri en 12 ára: 1 tafla ½–1 klukkustund fyrir svefn. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með börn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils

florealis.is/sefitude

Bjart og hlýtt haust framundan!
50% AFSLÁTTUR
Tansun Sorrento svalahitari 2.0kW
19.995
áður 39.990
Öflugir hitarar
MADE IN BRITAIN
• Bresk framleiðsla
• IP 55 vatnsheldir fyrir íslenska veðráttu
• Mest seldu útihitarar í Bretlandi
Tansun Sorrento svalahitari 4.0kW
29.995
áður 59.990
EIGUM PERUR Í FLESTAR GERÐIR LJÓSA
LG118C T8 lampi Loftljós flúor rakaþ. 2x18w 67,5x16,6cm
2.915
ÁN PERU
SHA-8083 3x36W Halogen
15.890
Vatnsþétt LED IP65 útiljós / bílskúrsljós
25W 2.790
50W 3.990
LG236 T8 lampi Loftljós flúor rakaþ. 2x36w 128x16,6cm
4.615
T38 Vinnuljós
5.590
SHA-2625 Vinnuljóskastari Rone 28W m. innst. blár. 1,8m snúra
6.990
IP65 Vatnsheldir flúor lampar. Perur fylgja
LG218c 2x18w, 65x10cm
2.990
LG228 2x28w, 120x10cm
KR. 5.490
Rafmagnshitablásari 9Kw 3 fasa
17.990
Rafmagnshitablásari 15Kw 3 fasa
29.990
Rafmagnshitablásari 5Kw 3 fasa
12.830
Rafmagnshitablásari 2Kw 1 fasa
6.890
Rafmagnshitablásari 2Kw
1.990
Mikið úrval af rakavörðum fjöltengjum IP44
Verð frá kr. 1.690
Kapalkefli, rakavarið IP44 25 metrar
6.990
Kapalkefli 10 metrar
2.690
Kapalkefli 15 metrar
3.690
25 metrar kr. 5.490
50 metrar kr. 8.290
15 metra rafmagnssnúra
2.390
Reykjavík Klettháls 7. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is
Netgíró Betri leið til að versla
MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Töfralausnin



Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Æskilegt hlutfall bólusettra þarf að vera 95 prósent til að hindra útbreiðslu ef mislingar berast til landsins. Samkvæmt upplýsingum Embættis landlæknis um þátttöku í almennum bólusetningum barna á Íslandi í fyrra var hlutfall þátttöku í MMR-bólusetningunni (mislingar, hettusótt, rauðir hundar) við 18 mánaða aldur undir viðmiðunarmörkum á landinu öllu. Á höfuðborgarsvæðinu var hlutfallið 91 prósent. Hlutfall bólusettra hér á landi hefur minnkað á undanförnum árum. Þetta er þróun sem á sér stað á sama tíma og smitleiðir til landsins verða fleiri og margþættari, og um leið og fjöldi mislingasmita nær nýjum hæðum í Evrópu.

Umræðan um að gera bólusetningar að skyldu hefur því á ný, og ekki að tilefnislausu, skotið upp kollinum. Vísbendingar eru um að flestir foreldrar hér á landi muni taka jákvætt í slíka breytingu. Könnun Fréttablaðsins frá því í mars 2015 gaf til kynna að 82 prósent landsmanna væru hlynnt því bólusetningar yrðu skyldubundnar. Um leið er vitað að yfirgnæfandi hluti Íslendinga er almennt hlynntur bólusetningum, eða í kringum 95 prósent. Af hverju erum við þá undir viðmiðunarmörkum? Sóttvarnalæknir hefur bent á að bæta þurfi eftirlit með þátttöku í bólusetningum; að tímar í ungbarnavernd sem falla niður verði endurbókaðir, að óbólusett börn fái sprautu þegar þau fara í læknisheimsókn af öðrum ástæðum.

Lykilatriði í tengslum við bólusetningar er og verður fræðsla. Okkar kynslóð hefur takmarkaða reynslu af þeim hörmungum sem Íslendingar forðum daga upplifðu er hver farsóttin á fætur annarri dundi á landinu. Pestir sem þessar eru nú lítið annað en stuttur kafli í sögubókunum. Lækkandi hlutfall bólusettra víða í Evrópu ber með sér skýr merki vanþekkingar á mikilvægi bólusetninga og, í sumum tilfellum, vantrausts á læknavísindunum.

Svo má vel vera að á einhverjum tímapunkti verði nauðsynlegt að grípa til beinna aðgerða, t.d. með því að gera bólusetningu að skilyrði fyrir leikskólagöngu. Á þeim tímapunkti verður vonandi horft til reynslu þeirra Evrópuþjóða sem innleitt hafa hvata af þessu tagi. Hingað til hefur ekki tekist að sýna fram á aukið hlutfall bólusettra barna í löndum þar sem þær eru skylda.

Innleiðing skyldubundinna bólusetninga á Íslandi mun fyrst og fremst beinast að afar fámennum hópi einstaklinga sem af einhverjum ástæðum ber ekki traust til læknavísindanna, og er ólíklegur til þess að taka sönsum á þeim forsendum einum að nú séu bólusetningar skylda, en ekki valkvæðar. Þvert á móti fær þessi hópur þar með staðfestingu á sinni afvegaleiddu sannfæringu.

Að öllum líkindum er heppilegasta leiðin blanda jákvæðra hvata og aukinnar fræðslu. Samtalið eitt, eins og það samtal sem á sér stað nú, getur hjálpað svo lengi sem það byggir á staðreyndum og fer fram án gífuryrða og öfga.

Lykilatriði í tengslum við bólusetningar er og verður fræðsla

Halldór

Frá degi til dags

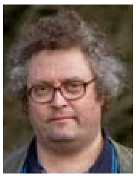
Össur til varnar Birni

Einhver höfuð hristust í síðustu viku yfir fréttum um að utanríkisráðherra hafi sett Björn Bjarnason yfir starfshóp sem á að vinna skýrslu um aðild Íslands að EES. Illugi Jökulsson talaði um skipunina sem brandara á Facebook, „enn eitt dæmið um frjóa hugsun ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur – eða hitt þó heldur.“ Össur Skarphéðinsson pakkaði ákveðið í vörn fyrir Björn í athugasemdum við færslu Illuga. „Kommon, Björn er prýðilegur í þetta og varla þarf hann á sporslum að halda.“ Össur bendir á að þeir Björn hafi fyrir margt löngu unnið saman að greiningu EES og Evrópumála og hann viti að Björn er „sjóður fróðleiks“, auk þess að vera „mikill áhugamaður um bætta virkni EES.“

Seljan fór á sjóinn

Austfirska pönkhljómsveitin Austurvígstöðvarnar gaf út plötuna Útvarp Satan í sumar og heldur loks útgáfutónleika í Bæjarbíói í Hafnarfirði í kvöld. Til stóð að fjölmiðlamaðurinn og Reyðfirðingurinn Helgi Seljan yrði kynnir á tónleikunum. Hann er hins vegar farinn á síldveiðar á Dalvík og Dagverðareyri og verður fjarri góðu pönki. Óvænt forföll Helga settu bandið þó ekki út af laginu og þau lofa „stuði með eða án kynnis“. thorarinn@frettabladid.is

Bönnum drápsvélmennin!



Stefán Pálsson
ritari Samtaka hernaðarandstæðinga

Í lok ágúst var haldinn mikilvægur fundur í svissnesku borginni Genf. Þar hittust sérfræðingar frá fjölmörgum aðildarríkjum Sameinuðu þjóðanna til að ræða mögulegar aðgerðir gegn framleiðslu og þróun sjálfvirkra og sjálfstýrðra vígvéla – svokallaðra drápsvélmenna.

Eflaust eru drápsvélmenni í hugum margra einungis fyrirbæri úr vísindaskáldsögum eða lélegum hollívúddmyndum. Veruleikinn er þó sá að á liðnum árum hefur gríðarlegum fjármunum verið varið í að þróa ómannaðar vígvélar sem útbúnar eru með gervigreind með það að markmiði að ráðast að fólki og drepa það á grundvelli eigin ákvarðana, án þess að mannshugurinn komi þar að máli.

Sérfræðingar hafa þungar áhyggjur af þessari þróun, sem muni ýta undir nýtt vígbúnaðarkapphlaup, og afleiðingunum af beitingu þessara vopna í stríðsátökum framtíðarinnar. Margir af kunnustu frumkvöðlum á sviði vísinda og tækni hafa jafnvel lýst þeirri skoðun sinni að með þróun slíkra véla gæti mannkynið verið að undirrita sinn eigin dauðadóm.

Þær raddir verða sífellt háværari að alþjóðasamfélagið verði að koma sér saman um bann við sjálfvirkum vígvélum. Nokkrar ríkisstjórnir hafa þó lýst andstöðu sinni við þær hugmyndir. Má þar nefna Bandaríkin, Rússland, Bretland, Frakkland og Ísrael.

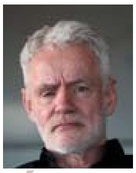
Af dagskrá fundarins í Genf er ekki að sjá að Íslendingar hafi átt þar fulltrúa. Það eru vonbrigði í ljósi þess að Ísland hefur á að skipa ágætum sérfræðingum á sviði vitvélarannsókna. Mikilvægi þessa málaflokks er jafnframt slíkt að utanríkisþjónustan ætti að hafa hann í forgangi.

Líklegt má telja að tillögur um bann við drápsvélmennum komi til kasta Sameinuðu þjóðanna á allra næstu misserum. Þá munu fulltrúar Íslands greiða atkvæði um málið og hljóta að gera það í samræmi við fyrirliggjandi samþykkt Alþingis, en árið 2016 samþykkti þingið tillögu Katrínar Jakobsdóttur og fleiri þingmanna um stuðning Íslands við alþjóðlegt bann við framleiðslu og beitingu slíkra véla.

Mikilvægi þessa málaflokks er jafnframt slíkt að utanríkisþjónustan ætti að hafa hann í forgangi.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson kjartanh@frettabladid.is, Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is, MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir sunnak@frettabladid.is.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir kristjanabjorg@frettabladid.is
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Að bjarga Líf(um) – Opið bréf til borgarfulltrúa VG



Kári Stefánsson
forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar

Ágæta Líf, pólitísk átök í okkar heimi hafa gjarnan staðið um rétt einstaklingsins í samfélaginu annars vegar og skyldur hans hins vegar; til dæmis, hversu mikið á hann að greiða í opinber gjöld og hvað á hann að fá í staðinn? Önnur deilumál sem skjóta upp kollinum reglulega eru hvernig eigi að taka á því þegar réttur einstaklingsins stangast á við þarfir samfélagsins eða þegar réttur einstaklings stangast á við rétt annarra einstaklinga.

Félagshyggjufólkið, þeir sem eru til vinstri í pólitík, sósíalistarnir hafa til þessa haldið því fram að réttur einstaklingsins eigi oft að víkja fyrir þörfum samfélagsins og frjálshyggjufólkið, íhaldspakkið verið á þeirri skoðun að réttur einstaklingsins sé sá sem oftast eigi að vinna. Þetta er dálítið flókið í dag vegna þess að það er svo erfitt að draga fólk í dilka. Þetta var allt miklu einfaldara á kaldastríðsárunum, biti framan vinstra og maðurinn var kommi, sneitt aftan hægra og maðurinn var íhald og maður vissi upp á hár hvaða afstöðu þeir tóku til alls konar mála. Ekkert er svona einfalt í dag og það örlar á söknuði.

Líf, það er í algjöru ósamræmi við grundvallarprinsipp sósíalismans að leggjast gegn tillögu Hildar sem miðast við að einstaklingarnir færi lágmarksfórn til þess að hlúa að hagsmunum samfélagsins. Hvernig stendur á því að þú lagðir ekki sjálf fram þessa tillögu heldur kona úr röðum íhaldsins svarta?

Eitt nýlegt deilumál í borgarstjórn Reykjavíkur sýnir ljóslega fram á að það sé búið að moka að hluta til ofan í gjána sem skildi að pólitísku blokkirnar stóru eða í það minnsta leggja yfir hana göngubrú. Málið er svona: Mislingar eru alvarlegur veirusjúkdómur barna sem getur meðal annars leitt til banvænnar bakteríusýkingar í lungum eða bólgumyndunar í hvítaefni heilans og varanlegs heilaskaða. Mislingum var haldið í skefjum í vestrænum heimi um áratugi með bólusetningum þótt það hafi ekki gengið eins vel alls staðar í þriðja heiminum. Upp á síðkastið hefur gengið verr en áður að fá foreldra til þess að láta bólusetja börn sín við mislingum og sjúkdómurinn hefur sprottið upp víða um lönd og valdið dauða barna. Eina leiðin til þess að stemma stigu við þessu er að brýna foreldra til bólusetningar barna sinna.

Hildur Björnsdóttir, sem situr í borgarstjórn Reykjavíkur fyrir hönd Sjálfstæðisflokksins og á sjálf ung börn, lagði til um daginn að það yrði gert að skilyrði fyrir því að börn yrðu tekin inn í leikskóla borgarinnar að það væri búið að bólusetja þau fyrir mislingum. Þetta er aðferð sem ég þekki frá tuttugu ára dvöl minni í Bandaríkjunum þar sem við urðum að framvísa bólusetningavottorði á hverju hausti þegar börnin byrjuðu í skóla. En þú, Líf Magneudóttir, sósíalistinn sjálfur gast ekki tekið undir tillöguna, fannst hún harkaleg og vega að rétti foreldra til þess ákvarða um örlög barna sinna. Þessi réttur foreldra til þess að láta ekki bólusetja börn sín fyrir mislingum er í raun rétturinn til þess að meiða börn annarra ef svo óheppilega vill til að sjúkdómurinn blossi upp en ef ekki þá rétturinn til þess að setja börn annarra í hættu.

Það ber öllum saman um að við þurfum að verja börnin okkar gegn mislingum með bólusetningum en það er ekki ljóst hversu stóran hundraðshluta þarf að bólusetja til þess að halda sjúkdómnum niðri. Í því samhengi er rétturinn til þess að láta ekki bólusetja barnið þitt fyrir mislingum rétturinn til þess að krefjast þess að önnur börn en þín sjái um að verja hópinn og þar með þín börn gegn sjúkdómnum. Einn af sérfræðingum mínum í blessun sósíalismans benti mér á að þótt foreldrar sem vilja ekki láta bólusetja börn sín séu að taka rangar ákvarðanir megi ekki láta það bitna á börnum þeirra. Mitt svar við því er að það er enn verra að láta það bitna á börnum annarra.

Líf, það er í algjöru ósamræmi við grundvallarprinsipp sósíalismans að leggjast gegn tillögu Hildar sem miðast við að einstaklingarnir færi lágmarksfórn til þess að hlúa að hagsmunum samfélagsins. Hvernig stendur á því að þú lagðir ekki sjálf fram þessa tillögu heldur kona úr röðum íhaldsins svarta? Þetta ruglar mig í ríminu og veldur mér áhyggjum og mér er ekki ljóst hvort ég ætti að taka bílveikitöflu eða það ætti að senda þig upp í sveit til endurmenntunar í stíl Maós. En hitt veit ég fyrir víst að ég held áfram að hrífast af því hvernig Hildur reynir að hlúa fallega að þeim minnstu í því samfélagi sem hún býr í.

Löglausar mjólkurhækkanir?

Þórólfur Matthíasson
hagfræðiprófessor

Í 8. gr. búvörulaga (l.nr. 99/1993) er sagt fyrir um hvernig staðið skuli að því að ákvarða verð á mjólk og mjólkurvörum. Þar segir: „Ákvörðun um lágmarksverð mjólkur skal byggjast á gerð verðlagsgrundvallar fyrir bú af hagkvæmri stærð, með framleiðsluaðstöðu þar sem tekið er mið af opinberum heilbrigðis- og aðbúnaðarkröfum og hagkvæmum framleiðsluháttum.“

Nefndarmenn sem sátu í verðlagsnefnd búvara undir forsæti Kristrúnar Frostadóttur (seinnihluta árs 2017 til miðs árs 2018) veittu því eftirtekt að fyrri verðlagsnefndir höfðu virt þessi ákvæði laganna að vettugi. Þrátt fyrir skýr ákvæði um að verðlagsgrundvöllur endurspegli „hagkvæma framleiðsluhætti“ á hverjum tíma hafði verðlagsgrundvöllur kúabús verið óbreyttur frá því um árið 2000 og jafnvel fyrr. Á sama tíma hefur nyt kúa stóraukist, vinnufyrirkomulag í fjósum gjörbreyst, mjaltaþjarkar komið til sögunnar o.s.frv.

Undirritaður sem sat í nefndinni á formannstíma Kristrúnar lýsti þeirri skoðun sinni á nefndarfundum að framkvæmd fyrri nefnda stríddi bæði gegn anda og bókstaf búvörulaganna. Formaður verðlagsnefndarinnar setti í gang vinnu við að reikna nýjan verðlagsgrundvöll. Þrátt fyrir eftirrekstur formanns gekk sú vinna afar hægt. Þó bárust þau boð til nefndarmanna undir lok mars 2018 að farið væri að hilla undir að nýr verðlagsgrundvöllur liti dagsins ljós. Undirritaður benti enn og aftur á að nefndin gæti ekki tekið ákvarðanir um verðbreytingar með löglegum hætti fyrr en nýr verðlagsgrundvöllur væri tilbúinn. Jafnframt benti undirritaður á að nefndin hefði allsendis ónægar upplýsingar til að ákvarða heildsöluverð mjólkur, skyrs og smjörs.

Fulltrúar afurðastöðva tók mjög illa tillögum um að upplýsinga yrði aflað erlendis frá um framleiðslukostnað einstakra afurða. Í lok júní 2018 var ný verðlagsnefnd með nýjum formanni og nýjum fulltrúum landbúnaðar- og neytendamálaráðherra skipuð.

Seint í ágúst 2018 samþykkti hin nýja verðlagsnefnd búvara að hækka verð á hrámjólk til bænda um 3,52% og heildsöluverð frá Mjólkursamsölunni um 5,3%. Þar af skyldi smjör hækka um 15%. Verðlagsnefndin birtir ekki neinn rökstuðning samhliða ákvörðun sinni. En ráða má að nefndin hafi metið „hækkunarþörf“ með hliðsjón af hinum löngu úrelta verðlagsgrundvelli kúabús en endurnýjuðu verðlagslíkani mjólkurvinnslunnar! Hvernig sú ákvörðun er tilkomin að hækka smjör um 15% er algjörlega órökstutt, en líklega hefur Mjólkursamsalan haft frumkvæði að þeirri gjörð. Kannski kom hið nýja kostnaðarlíkan mjólkurvinnslunnar þaðan í pósti til ráðuneytisins, hver veit.

Miðað við þær upplýsingar sem ég hafði í lok mars 2018 tel ég líklegt að uppfærður verðlagsgrundvöllur kúabús liggi þegar fyrir í ráðuneytinu. Ágiskanir mínar um það hvers vegna hann er ekki notaður við síðustu ákvörðun eru jafn góðar og ágiskanir þínar, lesandi góður. En hver svo sem ástæðan er tel ég að síðasta ákvörðun verðlagsnefndar búvara sé á skjön við búvörulögin, anda þeirra og bókstaf. Ég vil hér með hvetja Umboðsmann Alþingis til að taka málið til skoðunar því lögleysa í skjóli ráðuneytisvalds er verri en önnur lögleysa.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is

Leikmenn íslenska liðsins æfa fyrir lokaleik sinn í undankeppni HM 2019 gegn Tékklandi sem fram fer á Laugardalsvellinum í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Verðum að mæta hörkunni og vera hugrakkar með boltann

Lokaumferð í undankeppni HM 2019 í knattspyrnu kvenna fer fram í dag. Þar mun Ísland leika við Tékkland, en liðin berjast um að komast í umspil um laust sæti í lokakeppni mótsins. Íslenska liðið stendur betur að vígi fyrir leikinn, en jafntefli eða sigur fleytir liðinu í annað sætið og mögulega í umspil.

FÓTBOLTI Það kemur í ljós síðdegis í dag hvort Ísland kemst beint í lokakeppni HM 2019 eða í umspil um sæti í lokakeppninni. Það er fjarlægur möguleiki að íslenska liðið nái að skjótast upp fyrir Þýskaland og sleppa við umspilið, en til þess þurfa frændur okkar frá Færeyjum að gera kraftaverk og ná í sín fyrstu stig í undankeppninni og leggja gríðarlega sterkt lið Þjóðverja að velli í lokaumferðinni.

Öllu raunhæfara er að gera sér vonir um sæti í umspili um laust sæti í lokakeppninni, en jafntefli gæti hæglega komið íslenska liðinu þangað og sigur mun að öllum líkindum halda draumnum um að taka þátt í HM í fyrsta skipti í sögunni á lífi. Þau fjögur lið með bestan árangur í öðru sæti í riðlunum sjö tryggja sér sæti í umspilinu. Stöðuna hjá þeim liðum sem sitja í öðru sæti fyrir lokaumferðina má sjá í töflunni hér til hliðar.

Ísland og Tékkland skildu jöfn þegar liðin mættust ytra í fyrri umferðinni, en sá leikur var einkar harður og tékknesku leikmennirnir létu þá íslensku finna hressilega til tevatnsins. Fari Tékkland með sigur af hólmi í leiknum í dag er HM-draumurinn úr sögunni hjá íslenska liðinu.

„Mér fannst útileikurinn einkennast af því að við lögðum gríðarlega orku í leikinn gegn Þýskalandi sem var skömmu fyrir þann leik og við vorum mjög þreyttar. Það sást vel á spilamennsku okkar að við gátum ekki sýnt okkar bestu hliðar sökum þreytu. Það má svo ekki gleyma því að þetta er hörkulið og við þurfum að eiga toppleik til þess að vinna. Mér finnst allt annað uppi á teningnum hjá okkur núna en síðasta haust. Við erum orðnar betri í að stýra álaginu í leikjum hjá okkur og við stjórnuðum tempóinu betur í leiknum á laugardaginn. Þess vegna erum við mun ferskari núna en daginn fyrir leikinn í Tékklandi,“ sagði Ingibjörg Sigurðardóttir, varnarmaður íslenska liðsins.

„Leikurinn gegn þeim úti var harður og bara á köflum grófur. Þær eru líkamlega sterkar og létu vel finna fyrir sér. Við þurfum að vera undir það búin og mæta þeim í þeirri hörku, en um leið að vera hugrakkar í að spila okkur úr þeirri pressu sem þær munu setja á okkur. Það eru klárlega möguleikar til þess að spila sig út úr návígjunum og það er sú leið sem við viljum fara. Mér finnst liðinu hafa tekist vel að setja vonbrigðin frá laugardeginum til hliðar og við náðum að núllstilla okkur hratt og vel. Öll tölfræði segir að liðið sé í betra líkamlegu formi núna en fyrir leikinn gegn þeim úti síðasta haust og vonandi skilar það sér í betri spilamennsku,“ sagði Freyr Alexandersson, þjálfari íslenska liðsins, um komandi verkefni. **hjorvaro@frettabladid.is**

> **Mér fannst leikurinn gegn þeim úti einkennast af því að við lögðum gríðarlega orku í leikinn gegn Þýskalandi skömmu fyrir þann leik og við vorum mjög þreyttar.**
>
> Ingibjörg Sigurðardóttir

Staðan hjá þeim liðum sem sitja í öðru sæti

Danmörk 12 + 11
Skotland 12 + 9
Noregur 12 + 8
Wales 11 + 2, búnar með sína leiki.
Ísland 10 + 3
Belgía 10 + 2
Austurríki 7 + 1

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS
Umfjöllun um landsleikinn gegn Tékklandi er hægt að nálgast á +Plús síðu Fréttablaðsins.

Fréttablaðið +Plús er eingöngu í Fréttablaðs-appinu eða í PDF-útgáfu blaðsins sem er aðgengileg á frettabladid.is.

Allsherjarpóstatkvæðagreiðsla
um boðun vinnustöðvunar hjá Primera Air Nordic

Allsherjarpóstatkvæðagreiðsla meðal allra félagsmanna Flugfreyjufélags Íslands, um boðun ótímabundinnar vinnustöðvunar flugfreyja um borð í flugvélum Primera Air Nordic SIA, sem fljúga farþegum frá og til Íslands á vegum Heimsferða, Terra Nova Sol og ef til vill fleiri fyrirtækja hér á landi.

Kjörgögn hafa verið póstlögð og þurfa atkvæði félagsmanna að hafa borist kjörstjórn félagsins að Hlíðarsmára 15, 201 Kópavogi fyrir kl. 12:00 föstudaginn 28. september 2018.

Stjórn og trúnaðarráð Flugfreyjufélags Íslands hvetur alla félagsmenn sína til þess að taka þátt í atkvæðagreiðslunni en tekist er á um kröfu Flugfreyjufélags Íslands þess efnis að Primera Air Nordic SIA geri kjarasamning um störf flugfreyja en þeirri kröfu hefur verið hafnað og viðræðutilraunir ekki borið árangur þrátt fyrir milligöngu Ríkissáttasemjara.

Reykjavík 3. september 2018
Kjörstjórn Flugfreyjufélags Íslands

FFÍ

Nýjast

Inkasso-deild kvenna

Fylkir - Aft./Fram 4-1
1-0 Sæunn Ósk Ríkharðsdóttir (9.), 2-0 Margrét Björg Ástvaldsdóttir (13., víti), 3-0 Bryndís Arna Níelsdóttir (45.), 3-1 Samira Suleman (47.), 4-1 Hulda Sigurðardóttir (80.).

Vináttulandsleikur

Noregur - Ísland 58-89
Stig Íslands: Emil Barja 15/7 stoðsendingar/6 fráköst, Ólafur Ólafsson 14, Gunnar Ólafsson 13, Ragnar Nathanaelsson 12/5 fráköst, Collin Pryor 10/6 fráköst, Kristinn Pálsson 9, Tómas Hilmarsson 6, Kristján Leifur Sverrisson 6, Danero Thomas 2, Haukur Óskarsson 2.

Árbæingar fagna sætinu í efstu deild eftir leikinn í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Árbæingar upp í efstu deild á ný

FÓTBOLTI Fylkiskonur komust í gær upp í Pepsi-deild kvenna á ný eftir eins árs dvöl í Inkasso-deildinni með 4-1 sigri á Aftureldingu/Fram á heimavelli í gær.

Árbæingar féllu úr efstu deild síðasta haust en líkt og sumarið 2013 stoppuðu þær stutt í næst efstu deild, aðeins eitt ár.

Þurftu þær tvö stig úr síðustu þremur umferðunum til að gulltryggja sætið í efstu deild á næsta ári og afgreiddu þær verkefnið strax á heimavelli í gær.

Deildarmeistaratitillinn er þó ekki í höfn enda getur Keflavík ennþá náð Árbæingum. **– kpt**

Valsliðunum spáð titlunum

HANDBOLTI Valur verður Íslandsmeistari bæði í karla- og kvennaflokki ef spá fyrirliða, þjálfara og forráðamanna Olísdeildanna í handbolta gengur upp.

Haukar verða í öðru sæti í karlaflokki samkvæmt spánni, ÍBV sem varð þrefaldur meistari á síðustu leiktíð í þriðja sæti og Selfoss, spútniklið síðasta keppnistímabils í fjórða sæti.

Grótta mun hins vegar fylgja KA, hinum nýliðanum í deildinni, niður úr efstu deild ef spáin rætist en Akureyri sem er einnig nýliði, mun bjarga sæti sínu..

Valur, sem háði baráttu við Fram um Íslandsmeistaratitilinn í kvennaflokki í fyrra, verður Íslandsmeistari að þessu sinni hafi spámennirnir rétt fyrir sér. Fram, sem varð tvöfaldur meistari síðasta vetur, verður í öðru sæti og ÍBV endar í þriðja sæti. Haukar komast í úrslitakeppnina með því að hafna í fjórða sæti, en Stjarnan situr eftir með sárt ennið í fimmta sæti.

Selfoss sleppur við fall með því að verða í sjötta sæti, KA/Þór, sem er nýliði í deildinni, fer í umspil um öruggt sæti í efstu deild og HK fellur í vor ef spáin rætist. **– hó**

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

120 ÁRA AFMÆLI KING KOIL

KING KOIL

FRAMÚRSKARANDI FULLKOMNUN

GÆÐI OG NÝSKÖPUN Í 120 ÁR 1898-2018

Stærð Queen (153x203 cm)
AFMÆLISVERÐ
154.070 kr.
13.693 kr.* á mánuði með kredikortaláni
Fullt verð 256.783 kr.

KING KOIL ALPINE PLUSH

Hágæða Amerískt heilsurúm með millistífu fimm svæða skiptu poka gorma kerfi, mjúkur toppur og steyptir kantar, ásamt botni og fótum.

Queen
13.693 kr.
á mánuði*

40% AFSLÁTTUR
AF KING KOIL RÚMUM

King
18.816 kr.
á mánuði*

Stærð King (193x203 cm)
AFMÆLISVERÐ
213.459 kr.
18.816 kr.* á mánuði með kredikortaláni
Fullt verð 355.765 kr.

KING KOIL 120 ÁRA 1898-2018

**Miðað við 12 mánaða vaxtalausan raðgreiðslusamning með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjald

*12 mánaða vaxtalaus kreditkortalán**. Einnig hægt að greiða með Netgíró.

rekkjan
HEILSURÚM

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

FRETTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Nú er að duga eða drepast

Íslenska kvennalandsliðið er klárt í slaginn fyrir leikinn gegn Tékklandi í dag. Með sigri fara þær í umspil en annars er HM-draumurinn úr sögunni.

» Leikurinn í dag gæti orðið kveðjuleikur Freys Alexanderssonar sem þjálfari kvennalandsliðsins. Hann tók nýlega við starfi aðstoðarþjálfara hjá landsliði karla og sagði að ákvörðun yrði tekin um framtíð sína með kvennalandsliðið eftir þessa leiki.

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Fylgstu með á frettabladid.is/sport

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Fyrsti dagur bæjarstjóra

Matthildur Ásmundardóttir tók við sem bæjarstjóri í sveitarfélaginu Hornafirði í gær og var varla sest í stólinn þegar hún fékk viðtalsbeiðni frá Fréttablaðinu.

Fyrst á dagskránni er að fara á fund sem Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfis- og auðlindaráðherra er með á Hótel Vatnajökli. Hann er að kynna drög að frumvarpi um nýja þjóðgarðastofnun. Reyndar byrjaði ég á að fá tölvuaðganginn í lag. En ég er nú bara búin að vera í embættinu í korter!“ segir Matthildur Ásmundardóttir þegar hún er spurð hvert hennar fyrsta verk hafi verið sem bæjarstjóri Hornafjarðar. Hún tók við í gærmorgun og máttarvöldin buðu upp á heiðríkju. „Hér er yndislegt veður og útsýni til allra átta,“ svo notuð séu hennar orð.

Matthildur er ýmsum hnútum kunnug í Hornafirði, hún ólst þar upp og hefur verið þar framkvæmdastjóri Heilbrigðisstofnunar Suðurlands síðustu sex ár. Segir þó brýnustu verkefni sín nú vera að setja sig vel inn í bæjarmálin. „En ég er aðeins búin að hita upp. Hitta bæjarráð og nefndarmenn og vera á einum bæjarstjórnarfundi.“

Eftir náms- og starfsár í Reykjavík kveðst Matthildur hafa flutt austur árið 2003, til að sinna þar sjúkraþjálfun, ásamt manni sínum, Hjálmari Jens Sigurðssyni. „Við ætluðum bara að vera í tvö ár. Ég átti hér vissulega rætur en það var dálítið erfitt ástand í bæjarfélaginu þá og straumurinn lá suður. Það breyttist fljótt og eftir hrun varð landsbyggðarsveifla – hún er reyndar núna líka, kannski vegna húsnæðisverðsins í Reykjavík. Hér er verð mun lægra og svo er miklu rólegra í svona umhverfi, maður er örskotsstund að hjóla í vinnuna og krakkarnir í skólann.“

Matthildur er móðir þriggja barna, sjö, tólf og fimmtán ára. „Elsti sonurinn kemst á framhaldsskólaaldur eftir þennan vetur en var nýfæddur þegar við fluttum,“ segir hún. Að síðustu er hún spurð hver taki við hennar gamla starfi hjá heilbrigðisstofnuninni. „Það er ekki vitað, auglýsingaferlið er að klárast,“ segir hún en upplýsir að nýr hjúkrunarstjóri hafi verið ráðinn í stað Ásgerðar Gylfadóttur. „Það er kona frá Reykjavík. Bróðir hennar keypti hér gamalt hús sem hefur verið rekið kaffihús í. Þetta er fólk sem hefur búið í 101 en vill flytja út á land og komast í nálægð jökla og náttúrufegurðar.“ **gun@frettabladid.is**

Matthildur í hinu ægifagra hornfirska umhverfi sem eflaust dró hana heim aftur.

> **Við ætluðum bara að vera í tvö ár. Ég átti hér vissulega rætur en það var dálítið erfitt ástand í bæjarfélaginu þá og straumurinn lá suður.**

✝

Yndislegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jón Skúli Þórisson
klæðskeri,

áður Suðurbraut 20, Hafnarfirði, lést á hjúkrunarheimilinu Mörk föstudaginn 31. ágúst.
Úför hans fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 6. september kl. 15.

Jóhanna Þórey Jónsdóttir
Ragnheiður Helga Jónsdóttir **Arnfinnur Bragason**
Berglind Jónsdóttir **Rikharð Sigurðsson**
Ragnar Gunnar Þórhallsson **Kolbrún Dögg Kristjánsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

Ásta Ebenharðsdóttir
Ránargötu 11, Akureyri,

lést 26. ágúst. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Innilegar þakkir til starfsfólks á Sandgerði, Lögmannshlíð fyrir hlýja og góða umönnun.

Guðrún Jóhannsdóttir **Guðmundur Búason**
Jóhann Jóhannsson **Steinunn Eggertsdóttir**
og fjölskyldur.

✝

Okkar ástkæra

Sólrún Guðbjörnsdóttir
listamaður og kennari,

lést fimmtudaginn 30. ágúst. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 6. september kl. 15. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Ljósið styrktarsjóð.

Börn, barnabörn, eiginmaður, systkini og nánustu vinir.

✝

Elskulegur eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,

Kristján Aðalsteinsson

lést á krabbameinsdeild Landspítalans þriðjudaginn 28. ágúst. Útför fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 7. september kl. 15.00.

Guðrún Pétursdóttir
Georg Pétur Kristjánsson **Ósk Sigþórsdóttir**
Silla Þóra Kristjánsdóttir **Hálfdán Kristjánsson**
Anna Kristjánsdóttir **Gústaf Steingrímsson**
og barnabörn.

✝

Ástkær faðir, bróðir, frændi og mágur,

Hermann Hermannsson
Markörgatan 61, Västervik, Svíþjóð,

lést á líknardeild Landspítalans 26. ágúst. Jarðaförin hefur farið fram í kyrrþey. Þökkum sýnda samúð og hlýhug.

Róbert Marvin Gíslason
Borghildur Júlíusdóttir
Aron Þór Hermannsson
Svanur Örn Hermannsson
Sigríður Ása Maack

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

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

✝

Sigríður Kristjánsdóttir
frá Suðureyri við Súgandafjörð

lést á elliheimilinu Grund miðvikudaginn 29. ágúst síðastliðinn. Útförin fer fram fimmtudaginn 6. september kl. 13 frá Digraneskirkju. Sérstakar þakkir til starfsfólks Grundar fyrir alúð og umhyggju.

Kristján H. Þorleifsson **Kristín Kristjánsdóttir**
Ingunn Þorleifsdóttir **Leó Pálsson**
Sigurbjörg Þorleifsdóttir **Sölvi Bragason**
Sigþór Þorleifsson **Aðalheiður Gylfadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

Sigfús Tómasson
Engjahlíð 3b, Hafnarfirði,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi þann 26. ágúst síðastliðinn. Útför hans fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði 7. september kl. 13.00.

Sigríður Sigursteinsdóttir
Steinunn Jóhanna Sigfúsdóttir **Björgvin S. Stefánsson**
Sigurður Tómas Sigfússon
Sigfús Ægir Sigfússon **Guðbjörg Jóna Sævarsdóttir**
Þórir Sigfússon **María Unnur Ólafsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, bróðir og mágur,

Guðmundur Bogi Breiðfjörð
blikksmiður,
Laugateigi 27, Reykjavík,

verður jarðsunginn frá Laugarneskirkju miðvikudaginn 5. september klukkan 13. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hans er bent á Alzheimersamtökin.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Bertha R. Langedal

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

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

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Þorsteinn Auðunsson
Kjartansgötu 16, Borgarnesi,

andaðist á sjúkrahúsinu á Akranesi miðvikudaginn 29. ágúst. Útförin fer fram frá Borgarneskirkju fimmtudaginn 6. september kl. 14.

Ingibjörg Þorsteinsdóttir **Arilíus D. Sigurðsson**
Stefán Þorsteinsson **Guðríður Guðjónsdóttir**
Vigdís Þorsteinsdóttir **Ólafur E. Sigurðsson**
Guðrún Þorsteinsdóttir **Jóhann Ó. Jóhannsson**
Auður Ásta Þorsteinsdóttir **Ólafur Þorgeirsson**
afa- og langafabörn.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 4. SEPTEMBER 2018

Laufey Gunnarsdóttir starfar á sjúkrahúsi í Kaliforníu í Bandaríkjunum. Hún vinnur náið með læknum og veitir ráðgjöf um næringu sjúklinga.

Ráðleggur læknum um næringu sjúklinga

Laufey Gunnarsdóttir, matvæla- og næringarfræðingur, starfar á sjúkrahúsi í Kaliforníu þar sem hún vinnur náið með læknum. Sjálf tekur hún Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og finnur mikinn mun á húð og liðum. →2

ENZYMEDICA®

Meltu betur!

Framhald af forsíðu ➪

Laufey hefur verið búsett í Kaliforníu í Bandaríkjunum frá árinu 1999. Hún fór til Bandaríkjanna til þess að klára löggilta næringarráðgjöf sem gaf henni réttindi til að vinna bæði á sjúkrahúsum og í einstaklingsráðgjöf.

„Allt frá útskrift hef ég unnið á Kaiser sjúkrahúsinu og hjá DaVita sem er nýrnahreinsistöð. Þar hef ég oft fengið mjög sorgleg tilfelli sem við í teyminu erum sannfærð um að hefði verið hægt að komast hjá ef viðkomandi hefði borðað hollan og góðan mat og hreyft sig daglega," segir Laufey sem segir algengt að næringarfræðingar vinni með læknum á sjúkrahúsum í Bandaríkjunum.

„Samkvæmt lögum í Bandaríkjunum verða löggiltir næringarfræðingar að vinna á þessum stofnunum. Við vinnum mjög náið með læknum og sjáum alveg um allt sem viðkemur næringu. Læknar treysta alfarið á okkur þegar kemur að fæðuvali meðan á spítalavist stendur, við stjórnum fæðubótarefnum og eins sjáum við um alla næringarfræðslu þar sem komið er inn á hvernig fólk getur best hagað matarvenjum þegar heim er komið. Eins sjáum við um næringu í æð, og næringu í gegnum rör. Meirihluti sjúklinga sem eru lagðir inn á spítala fer á svokallað „therapeutic diet" eða lækningamataræði, þetta sjáum við alveg um og læknar leita mikið til okkar um ráðgjöf fyrir sjúklinga sem við þurfum að ganga frá innan sólarhrings. Við fáum einnig oft símtöl frá læknum varðandi ráð um næringu.

Mælið þið oft með fæðubótarefnum fyrir sjúklingana?

„Já, mjög oft! Það er mikið um sjúklinga sem þurfa á fæðubótarefnum að halda vegna vannæringar eða annarra vandamála. Við notum fæðubótarefni daglega hvort sem um er að ræða próteinog/eða orkudrykki eða í einhverskonar öðru formi."

Hvernig er að starfa sem næringarfræðingur í Kaliforníu?

„Það er alveg frábært að vera næringarfræðingur hérna því það þurfa margir á okkur að halda og margir sem vilja vinna með okkur. Í Kaliforníu vilja flestir vera flottir og fáir tilbúnir að bjóða Elli kerlingu heim. Ég hef tekið eftir gríðarlega mikilli ásókn í kollagen og önnur próteinduft. Kollagenneysla hefur aukist til muna, ekki bara hjá þeim sem vilja viðhalda styrkleika húðarinnar heldur líka hjá fólki sem finnur til í liðum og eins hjá fólki á keto- og lágkolvetnamataræði því það er auðveld leið til að bæta próteinneysluna.

Við erum farin að notast við kollagen í auknum mæli á sjúkrahúsinu og ég hef sérstaklega notað það fyrir einstaklinga með liðagigt eða fólk með verki í liðum út frá íþróttameiðslum."

Af hverju er kollagenið svona vinsælt?

„Kollagenið er mjög vinsælt fæðubótarefni því það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans og því mikilvægt að viðhalda því. Kollagenið er að finna til dæmis í húð, liðum, vöðvum, hári, bandvefjum og beinum. Eftir því sem við verðum eldri þá fer framleiðslan minnkandi og við verðum til dæmis vör við slappleika í húðinni og verki í liðum. Húðin þynnist einnig með aldrinum og þá koma í ljós hrukkur og appelsínuhúð, sem er að sjálfsögðu bara glæsilegt og mikilvægt að gleyma því ekki í allri þessari umræðu, en sumir eru því ósammála og gott að virða það líka. Neysla kollagens hefur aukist til muna í dag hjá fólki sem vill viðhalda styrkleika húðarinnar og

Laufey hefur verið búsett í Kaliforníu frá árinu 1999. Hún starfar sem næringarfræðingur á sjúkrahúsi en næringarfræðingar starfa náið með læknum og veita ráðgjöf um næringu sjúklinga.

Amino Marine Collagen frá Feel Iceland heldur húðinni ungri og heilbrigðri og mýkir upp liði.

> ❞ Ég tek daglega inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og fann fljótlega mun á húð og liðum.

eins hjá fólki sem finnur til í liðum, sem hefur að sjálfsögðu ekkert með útlitsdýrkun að gera heldur til að geta liðið vel almennt og til að geta sinnt daglegu amstri án verkja. Kollagenduft er líka vinsælt því það er auðvelt að blanda því út í heita og kalda drykki og er lyktarog bragðlaust."

Tekur þú inn fæðubótarefni?

„Ég tek alltaf lýsi þótt ég hafi ekki vanist bragðinu. Ég hef tekið lýsi frá því ég var ómálga barn og komst aldrei upp með annað. Í dag er þetta góð venja sem er foreldrum mínum að þakka og ég get ekki verið án þess.

Ég tek daglega inn Amino Marine Collagen frá Feel Iceland og fann fljótlega mun á húð og liðum. Ég vel þessa vöru því ég set allt mitt traust á íslenska fiskinn og fiskafurðir okkar, sérstaklega þegar ég sé hvað er oft notað í aðrar vörur. Það er mjög handhægt að blanda duftinu í drykki og það er alveg hreint kollagen. Ég tek líka inn alhliða vítamín daglega til að hressa upp á vítamínprófílinn minn. Þrátt fyrir að borða daglega ávexti og grænmeti þá á ég til að borða minna af þeim suma daga og tel því þörf á að taka alhliða vítamín."

Nánari upplýsingar um Amino Marine Collagen má finna á vefsíðunni feeliceland.com.

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

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveg@frettabladid.is s. 512 5351 | **Elín 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 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429,

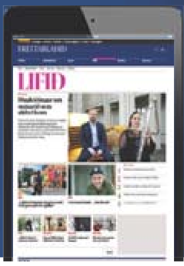
VEIÐIPORTIÐ

ÚT Á GRANDA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán. – fös. kl. 9 – 18. Laugard. kl. 9 – 16.

Skráðu þig núna
Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645
Vilt þú geta dansað?
Við getum kennt þér.
Break
Zumba
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámsskeið fyrir hópa
Börn - Unglingar - Fullorðnir
ZUMBA fitness
Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.
DANSSKÓLI Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur
Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
www.dansskoli.is | dans@dansskoli.is | sími 553 6645

LÍFIÐ ER Á FRETTABLADID.IS
Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tísku, heilsu og margt fleira.
Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook


Maukaðar rauðrófur má nota út í pítsudeig. Rófurnar eru ekki bara hollar heldur gefa pítsunni skemmtilegan lit.

Bleikt og bráðhollt

Rauðrófur eru stútfullar af hollustu. Þær innihalda meðal annars A- og C-vítamín, fólasín, kalk, kalíum og járn.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is

Rauðrófur má matreiða á ýmsan máta, baka í ofni ásamt öðru rótargrænmeti eða frysta og nota í morgunþeytinginn. Þær má einnig nota út í pítsudeig en útkoman er stórkostlega bleik og bráðholl pítsa.

Rauðrófupítsa

1 bolli volgt vatn
2 tsk. þurrger
480 g hveiti (mætti deila upp í heilhveiti – rúgmjöl – hveitiklíð á móti hveitinu)
1 ½ tsk. salt
2 tsk. hunang
¾ bolli maukaðar rauðrófur (u.þ.b. 2 stórar rauðrófur, bakaðar við 170 gráður í ca. 40 mínútur og flysjaðar)

Setjið pítsustein í ofninn og hitið ofninn í 260 gráður.
Hrærið vatn og ger saman í skál. Bætið þá mjölinu, salti, hunangi og rauðrófumaukinu út í skálina og blandið saman í deig. Hvolfið deiginu á hveitistráð borð og hnoðið í um það bil 5 mínútur eða þar til deigið er orðið mjúkt og teygjanlegt. Ef deigið er klístrað þarf að bæta matskeið af hveiti í einu á borðið og hnoða þar til það festist ekki lengur við borðið.
Mótið deigið í kúlu. Smyrjið skál að innan með örlítilli olíu, setjið deigið í botninn og veltið því í skálinni svo olían þeki deigið.
Leggið plastfilmu yfir skálina og látið deigið hefast á hlýjum stað í 2 tíma eða þar til það hefur tvöfaldast að stærð. Það mætti skipta deiginu í tvennt og geyma annan helminginn í kæli þar til síðar.
Leggið bökunarpappír á borð og penslið með ólífuolíu. Setjið deigið á pappírinn og teygið það til og fletjið út með höndunum. Penslið olíu á aðra örk af bökunarpappír og leggið yfir deigið og rúllið það út með kefli þar til það er um 5 mm að þykkt. Færið yfir á bökunarplötu.

Álegg

Ýmiss konar álegg kemur til greina. Til dæmis er gott að smyrja botninn með pestói eða kotasælu, mylja geitaost yfir og skera niður spergilkál (mætti snöggsjóða spergilkálið í 1 til 2 mínútur og kæla í ísvatni strax á eftir, áður en það fer á pítsuna). Dembið pítsunni yfir á pítsusteininn í ofninum með bökunarpappírinn enn undir. Bakið í 3 mínútur, takið þá pappírinn undan pítsunni og snúið henni í leiðinni til á steininum og bakið áfram í 3 mínútur. Takið pítsuna út úr ofninum og bætið til dæmis spínati, klettasalati og granateplafræjum á hana.
www.bakersroyale.com

Þriðjudaginn **11. september** mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið

NÁMSKEIÐ

Nú þegar haustið fer að ganga í garð þá er vert að skoða hvaða námskeið eru í boði.

Við ætlum að taka viðtöl við aðila sem sækja skemmtileg námskeið og fara yfir heilsueflandi kosti þess að sækja námskeið reglulega.

Boðið er upp á hefðbundin auglýsingahólf sem og umfjallanir sem eru settar upp af blaðamanni okkar í góðu samráði við auglýsanda.

Stór dreifing og mikill lestur Fréttablaðsins tryggir að blaðið nær afar vel til ákjósanlegra markhópa.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir fyrir blaðið veitir;

Arnar Magnússon, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Netfang, arnarm@frettabladid.is Sími: 512-5442

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Bílar

ÞRIÐJUDAGUR 4. SEPTEMBER 2018

Stærsti jeppinn prófaður

Risanum í jeppaflórunni, Ford Expedition, var reynsluekið. Þar fer átta sæta bíll þar sem vel fer um alla farþega. Explorer er aflmikill og hlaðinn nýjustu tækni en kostar í takt við stærðina. →6

Aurus Senat eins og forsetabíll Pútíns en bara aðeins minni útgáfa hans

Ekki er langt síðan að Vladímír Pútín forseti Rússlands fékk nýja forsetabílinn, en nú gefst almenningi kostur á að eignast örlítið minni útfærslu hans frá sama framleiðanda. Þessi bíll, Aurus Senat, er nú sýndur á bílasýningu í Moskvu. Bíllinn fer í sölu í janúar á næsta ári og býst rússneski framleiðandinn við að selja 150 eintök af honum fyrsta árið. Í fyrstu verður hann aðeins í boði í heimalandinu Rússlandi en fljótlega miklu víðar og markmiðið er þá að selja um 10.000 eintök á ári. Ekki er því að neita að þessi Aurus Senat bíll er nokkuð líkur Rolls Royce Ghost bílnum og svo sem ekki leiðum að líkjast, en hliðarsvipurinn, stórt grillið og ferköntuð aðalljósin skapa þessi líkindi.

Ekki skortir afl né munað

Það er sko engin aumingjavél undir húddinu á Aurus Senat, eða 4,4 lítra V8 vél með tveimur forþjöppum sem skila 598 hestöflum og tengd við 9 gíra sjálfskiptingu. Þessi vél var þróuð með hjálp Porsche. Bíllinn er að auki fjórhjóladrifinn. Viður, leður og pússað stál er allsráðandi í innanrými bílsins og bíllinn því ríkulegur mjög. Hann er mjög vel tæknilega búinn og með allrahanda aksturs- og öryggisbúnaði sem líklega er fenginn frá bílaframleiðendum vestar í álfunni. Framleiðandi Aurus Senat, sem ber nafnið Nami, hefur ekki enn látið uppi verð þessa bíls, en það er örugglega stór haugur af rúblum.

Hinn rússneski Aurus Senat er hlaðinn munaði og ekki skortir hann heldur afl.

Venjuleg Toyota Corolla bifreið.

Háfætt Toyota Corolla á leiðinni

Nú á tímum gegndarlausrar eftirspurnar eftir jepplingum hafa margir bílaframleiðendur gripið til þess ráðs að útfæra þekktar bílgerðir sínar í hækkaðri mynd og dugar þar að nefna VW Golf Alltrak, Audi A6/A4 Allroad og Volvo V90 Cross Country. Með þessum útfærslum geta bílaframleiðendur rukkað kaupendur um aðeins hærra verð, þrátt fyrir lítinn þróunarkostnað og sloppið við að hanna nýja bíla frá grunni. Svo virðist sem Toyota ætli að vera með í þessum leik því til stendur að setja á markað hinn vinsæla Corolla bíl á stultum og fær hann nafnið Toyota Corolla Cross, en Toyota er að minnsta kosti búið að sækja um einkaleyfi á því nafni.

Mjög litlum sögum fer af því hvernig þessi bíll verður útbúinn en víst má telja að auk hækkunar á undirvagni verði hann með ýmsum hlífðarplötum svo hann líti nú út fyrir að vera fær í flestan sjó.

Lada Sport töffari í Moskvu

Það er bílaframleiðandinn AvtoVAZ sem framleiðir Lada-bíla og smíðaði tilraunabíl sem leysa á af hinn klassíska Lada Sport sem Íslendingar þekkja vel.

Nú stendur yfir bílasýning í Moskvu og þar sýna m.a. innlendir framleiðendur sína dýrð og auðvitað vantar ekki Lada-bíla þar. Það er bílaframleiðandinn AvtoVAZ sem framleiðir Lada-bíla og þar á bæ hafa menn sett á sig töffaraskóna og smíðað tilraunabíl sem leysa á af hinn klassíska Lada Sport, eða Niva eins og stór hluti heimsbyggðarinnar þekkir hann. Þessi bíll er svo mikil breyting frá forveranum að leitun er að öðru eins. Þarna fer glettilega flottur jeppi sem virðist geta tekist vel á við torfærur. Líkindin með gamla bílnum eru eiginlega aðeins fundnar á húddinu og afturstuðaranum, restin er gerbreytt. Bíllinn stendur á ruddalega flottum 21 tommu felgum, en ekki er nú víst að framleiðslubíllinn verði þannig útbúinn.

Stórtækar breytingar

Yfirmaður hönnunardeildar AvtoVAZ segir að fyrirtækið sé að búa sig undir framtíðina með hönnun þessa bíls og þeim virðist bara hafa tekist ansi vel upp. Ný Lada Sport er örlítið styttri bíll en Dacia Duster, en hærri á vegi og með slaglengri fjöðrun og brattari aðfallshornum að framan og aftan og því torfæruhæfari bíll. Ennfremur eru stærri hjólaskálar á bílnum og því hægt að setja stærri dekk undir hann. Ekki er ljóst hvaða vélar verða í boði í bílnum, en víst er að hann verður í boði sjálfskiptur og með háu og lágu drifi. Að innan er líka búið að færa Lada Sport inn í framtíðina og hann er til dæmis með tveimur skjáum í mælaborðinu. Tæknilega er bíllinn líka kominn vel inní 21. öldina öndvert við forverann og tveggja svæða sjálfvirk miðstöð, Bluetooth-tenging, skriðstillir og fleira góðgæti færir þennan Lada Sport heila öld fram í tímann.

Hér er sko aldeilis komið gerbreytt útlit á Lada Sport sem ekki þótti fríð áður.

Línuleg álagning og 17,36% lækkun á WLTP

Ný reglugerð um skatta á ökutæki vegna nýju WLTP-útblástursgildanna mun ekki hækka verð á bílum að jafnaði.

Í nýrri skýrslu stjórnvalda um skatta á ökutæki kemur fram að frá og með 1. september og til næstu áramóta verði notast við gamla útblástursgildið NEDC, en fyrir bíla sem einungis munu hafa nýja gildið, WLTP, verði það lækkað um 17,36% í mótvægisaðgerðum. Frá byrjun árs 2019 ætla stjórnvöld svo að falla frá 10 flokka vörugjaldstöflunni og taka upp línulega álagningu en áfram verður notast við NEDC-gildið á þeim bílum sem hafa það áfram á COC-vottorðum sínum. Árið 2020 mun svo gamla gildið, NEDC, falla niður alfarið, við innflutning á nýjum bílum, en áfram verður stuðst við línulega vörugjaldaálagningu.

Umferðin í Reykjavík er þung á álagstímum og útblástur frá bílum því mikill.

Stjórnvöld stóðu við sitt

Miðað við fyrstu skoðun Bílgreinasambandsins þá eru stjórnvöld að koma til móts við þær áhyggjuraddir sem hafa verið uppi vegna hærri útblástursgilda samkvæmt nýju mælingaraðferðinni WLTP. Því ættu bílaumboð landsins að geta andað aðeins rólegar, en stjórnvöld hafa hingað til lýst því yfir að þessar nýju mælingar í mengunargildum muni almennt ekki hækka verð á nýjum bílum. Það má þó búast við því að sumir bílar muni hækka í verði með nýju WLTP-gildunum og aðrir lækka. Þetta gæti því breytt því aðeins hvaða bílar verða freistandi til kaupa og hverjir missa vinsældir sökum hærra verðs.

HÁSETINN

Ford EcoSport býður upp á mikla veghæð sem kemur sér vel í snjó og við aðrar erfiðar aðstæður. Þú situr líka hærra og það er mun þægilegra að ganga um bílinn.

Ford EcoSport Titanium S er sérlega vel búinn m.a. leðuráklæði á sætum, 17" álfelgum, Xenon aðalljósum, 8" snertiskjá, tölvustýrði loftkælingu, 7 hátölurum, bakkmyndavél, SYNC3 hljómtækjum með raddstýringu og neyðarhringingu, ESP stöðugleikakerfi með spólvörn, leðurklætt fjölstillanlegt stýri, Apple CarPlay og Android Auto.

FORD ECOSPORT KOSTAR FRÁ: 2.750.000 KR.

FORD ECOSPORT TITANIUM S SJÁLFSKIPTUR KOSTAR:

3.490.000 KR.

Ford er frábær!
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford EcoSport

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

KOSTIR OG GALLAR
KIA CEED

- 1,4 LÍTRA BENSÍNVÉL
- 140 HESTÖFL
- FRAMHJÓLADRIF

Eyðsla frá: 5,6 l/100 km í bl. akstri
Mengun: 125 g/km CO_2
Hröðun: 9,2 sek. í 100 km hraða
Hámarkshraði: 205 km/klst
Verð frá: 2.990.777 kr.
Umboð: Askja

- Útlit
- Aksturs:hæfni
- Smíðagæði
- Búnaður

- Lítið vélarúrval enn sem komið er

Fimari og fríðari Kia Ceed

Þriðja kynslóð Kia Ceed var að lenda og mikil bót hefur orðið á aksturshæfni hans og hann er nú enn fríðari bíll. Ekki er að spyrja að smíðagæðum í þessum bíl frekar en í öðrum bílum frá Kia.

Reynsluakstur
Finnur Thorlacius
finnurth@frettabladid.is

Kia Ceed kom fyrst til sögunnar árið 2006 og önnur kynslóð hans var kynnt árið 2012. Ceed fellur í C-stærðarflokk bíla og hefur selst mjög vel í Evrópu.

Askja kynnti nýja þriðju kynslóð Kia Ceed í lok síðasta mánaðar en fyrri kynslóðir hans hafa reynst æði vinsælar hér á landi sem víðar og er það ekki að ósekju. Ceed, eins og aðrir Kia-bílar, eru einstaklega bilanafrír og það er engin furða að Kia sitji í efsta sæti á flestum þeim listum sem mæla lága bilanatíðni og ánægju bíleigenda. Kia Ceed kom fyrst til sögunnar árið 2006 og önnur kynslóð hans var kynnt árið 2012. Ceed fellur í C-stærðarflokk bíla og er með 4,5% af heildarsölu bíla í þessum flokki og seldust 98.000 slíkir í Evrópu á síðasta ári. Kia hefur ekki lengt Ceed á milli kynslóða, eins og svo títt er með nýjar kynslóðir bíla, en hann er þó 2 cm breiðari. Ceed hefur frá byrjun verið snotur bíll útlits en þessi nýja kynslóð tekur þeim fyrri þó vel fram og ekki skaðar að hann erfir ýmis útlitseinkenni frá fegurðardísinni Kia Stinger. Núna gerir flatari gluggalína bílinn lengri ásýndar og þar sem húddið hefur verið lengt um 7 cm virðist bíllinn allur veglegri og stærri. Eina ferðina enn er bíll sem teiknaður er undir yfirumsjón Peters Schreyer sláandi laglegur þó hann nái samt Kia Stinger seint.

Líka langbakur og „Shooting Brake“

Kia Ceed mun einnig fást sem langbakur og verður hann 95 mm lengri og með 625 lítra flutningsrými, það stærsta í þessum flokki bíla. Stallbakurinn er með 395 l rými og hefur það stækkað um 15 lítra á milli kynslóða. Auk þess skartar hann stærstu skottopnuninni í sínum flokki sem og lægstu hleðslustöðunni. Ceed mun ekki lengur fást með 3 hurðum, eingöngu 5, og munu fáir gráta þá tilhögun. Síðar mun enn bætast í útgáfuflóru Ceed því von er á „Shooting Brake“-útgáfu bílsins og fer þar sjúklega flottur bíll sem þeir blaðamenn sem sóttu kynninguna á Ceed í Algarve í Portúgal í sumar fengu að sjá. Sá bíll verður kynntur á fjórða fjórðungi þessa árs. Kia hefur aukið verulega hlutfall hástyrktarstáls í bílnum og gert hann 30% stífari, en að auki hefur hann lést um 23 kíló á milli kynslóða. Kia ætlar ekki að kynna, a.m.k. ekki á næstunni, neina rafmagnsútgáfu Ceed, en þar teflir Kia hvort sem er fram nokkrum bílum, bæði í tengiltvinnútgáfum sem og hreinræktuðum rafmagnsbílum. Kia lagði mikla áherslu á akstursgæði nýs Ceed og í því augnamiði var tilraunagerðum hans mikið ekið á Nürburgring-brautinni. En hvernig skyldi hafa tekist til?

Mögnuð akstursgeta

Í sem fæstum orðum þá hefur aksturshæfni bílsins aukist mikið og til að sýna það með sem skýrustum hætti setti Kia upp ýmsar skemmtilegar þrautabrautir í reynsluakstrinum í Portúgal og þar reyndi mjög á bílinn og var hreint með ólíkindum hversu mjög mátti leggja á hann. Til dæmis var hann þaninn úr kyrrstöðu og upp í um 70 km hraða og þá skyldi forðast hindrun (bara keila þó) með því að rífa bílinn til hliðar og snarhemla skömmu síðar. Þetta gerði bíllinn svo fimlega að furðu sætti og ökumaður sat eftir með „hissuna“ á andlitinu. Einnig var lögð lengri þrautabraut sem fara skyldi á tíma og þar reyndi sko á aksturshæfni bílsins og galið hvað hann gat. Gaman er að geta þess að af þeim 126 blaðamönnum sem staddir voru þarna náðu tveir Íslendingar 1. og 3. sæti í brautinni. Askja býður Ceed í upphafi með 1,4 lítra og 140 hestafla T-GDI bensínvél, sem og 1,0 lítra og þriggja strokka vél sem skilar 120 hestöflum. Báðar þessar vélar reyndust þrælskemmtilegar og bíllinn snarpur með þeim báðum. Ceed er þó líka framleiddur með 1,6 lítra dísilvél sem fá má í 115 og 136 hestafla útfærslum.

Fáir verða fyrir vonbrigðum við að stíga inn í þennan bíl. Það sem enn meira máli skiptir er hve vel er frá öllu gengið og smíðin góð, sem reyndar einkennir Kia-bíla.

Þrautabrautin sem reyndi mikið á aksturshæfni blaðamanna og bílsins.

Teiknaður í Evrópu

Það sést mjög vel á Kia Ceed að hann er teiknaður í Evrópu fyrir Evrópubúa, bæði að utan sem innan. Fáir verða fyrir vonbrigðum við að stíga inn í þennan bíl. Það sem enn meira máli skiptir er hve vel er frá öllu gengið og smíðin góð, sem reyndar einkennir Kia bíla. Auk þess er bíllinn merkilega vel hlaðinn tæknibúnaði, t.d. árekstrarvara sem bremsar sjálfur, bílastæðaaðstoð, akreinaaðstoð, hita og kælingu í sætum og fá má hann með frábæru 320 watta JBL hljóðkerfi. Kia Ceed má fá í ódýrustu útfærslu á 3 milljónir með 1,0 lítra vélinni og í sparibúningi með 1,4 lítra vélinni upp að 4 milljónum króna. Kia Ceed er og hefur alltaf verið mjög samkeppnishæfur bíll í sínum flokki og margir munu áfram meta 7 ára ábyrgðina sem á honum og öðrum Kia-bílum er, lága bilanatíðni hans og nú ferlega flott útlit og mikla aksturshæfni. Þessi bíll mun áfram seljast vel á Íslandi af skiljanlegum ástæðum.

> **Kia Ceed mun einnig fást sem langbakur og verður hann 95 mm lengri og með 625 lítra flutningsrými, það stærsta í þessum flokki bíla. Síðan kemur að „Shooting Break“ útfærslu bílsins.**

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

KOSTIR OG GALLAR

FORD EXPEDITION

- **3,5 LÍTRA BENSÍNVÉL,**
- **375 HESTÖFL**
- **FJÓRHJÓLADRIF**

Eyðsla frá: 12,4 l/100 km í bl. akstri
Mengun: ekki þekkt g/km CO_2
Hröðun: 6,5 sek. í 100 km hraða
Hámarkshraði: 193 km/klst
Verð frá: 14.990.000 kr.
Umboð: Brimborg

Kostir:
- Útlit
- Stærð
- Lúxusinnrétting
- 8 sæti

Gallar:
- Aksturshæfni
- Verð
- Eyðsla

Risinn í jeppaflórunni

Gríðarstóri jeppinn Ford Expedition er bíll fyrir þá sem leita að miklu plássi, lúxus og þægilegum akstri en svona „flugmóðurskip“ verður seint gott í fimleikum. Góð drifrás, glæsileg innrétting og þægilegheit einkenna bílinn.

Reynsluakstur
Finnur Thorlacius
finnurth@frettabladid.is

Ford Expedition er risastór átta sæta jeppi sem hentar stærri fjölskyldum, þeim sem þurfa mikið pláss fyrir farangur eða fyrirtækjum í ferðaþjónustu.

Stærsti jeppi sem fá má á Íslandi nú er vafalaust Ford Expedition en þar fer risastór bíll með þrjár sætaraðir, pláss fyrir 8 manns og vel getur farið um alla farþega. Ef hægt er að tala um jeppa í XL flokki er þessi XXL. Þennan bíl má fá hjá Brimborg og er hann allrar athygli verður en kostar sitt, sem skiljanlegt er fyrir svo stóran bíl. Expedition hefur farið í mikla megrun milli kynslóða hvað vigt bílsins varðar, en Ford tókst að létta hann um ein 350 kíló milli kynslóða með aukinni álnotkun og munar um minna fyrir bæði eyðsluna, upptakið og léttleika í akstri. Þessi bíll er alls ekki fyrir alla, annaðhvort þarftu að eiga mjög stóra fjölskyldu, þurfa mikið pláss í ferðlög eða hreinlega reka ferðaþjónustu og nota hann til farþegaflutnings því óbreyttur er hann góður kostur til að flytja fólk í lúxus og tekur 7 farþega. Enn fremur þarftu að hafa djúpt veski því kaupverðið er 15 milljónir króna. Auk þess þarftu að vera tilbúinn að punga út slatta á dælunni, því í reynsluakstrinum reyndist hann vera með 18,1 lítra eyðslu.

Aflmikil vél og 10 gírar

Vélin í reynsluakstursbílnum var 3,5 lítra V6 EcoBoost vél með tveimur forþjöppum, 375 hestöfl og hentar þessum bíl sannast sagna einkar vel. Hann er prýðilega frískur með henni og alls ekki brennandi þörf fyrir meira afl, þó svo Ford bjóði þessa vél háþrýstari og skráða fyrir 400 hestöflum. Með ári góðri 10 gíra skiptingu, já, ég sagði 10 gíra skiptingu, er aflið alltaf til staðar. Það er ekki svo að greinarritari muni hægt að fá bíl með fleiri gírum í sjálfskiptingunni, en hvar endar þetta? Þessi vél og skipting kemur beint úr Ford F-150 pallbílnum, mest selda bíl Bandaríkjanna og því má treysta þessum vélbúnaði. Margt er reyndar sameiginlegt með Expedition og F-150 og undirvagninn sá sami þó lengdur sé en segja má að uppbygging þessa bíls sé mix á milli F-150 og F-250/F-350. Það sem helst greinir á milli Expedition og þeirra er vandaðri innrétting, flottari efnisnotkun og lúxus sem frekar ætti heima í Lincoln bílum en Lincoln er einmitt í eigu Ford. Það þarf stundum ekki að leita langt yfir skammt. Einnig verður að segjast að ytra útlit bílsins er flott og ákveðinn glæsileiki felst í stærðinni. Innréttingin í Expedition rassskellir þá sem er í Chevrolet Suburban og lætur hann líta út eins og einhvern iðnaðarbíl. Hverjum þeim sem ekur Expedition líður hins vegar eins og forstjóra eða einkabílstjóra þjóðhöfðingja.

> **Margt er reyndar sameiginlegt með Expedition og F-150 og undirvagninn sá sami þó lengdur sé en segja má að uppbygging þessa bíls sé mix á milli F-150 og F-250/F-350.**

Ljúflingur en slakur í fimleikum

Akstur Expedition er ferlega þægilegt „ride“ svo lengi sem farið er beint. Það á reyndar við ansi marga eða flesta ameríska bíla, þeir eru ágætir í beinni línu en þegar kemur að því að henda þeim fyrir hornin vandast málið. Það var svo sem ekki við því að búast að þetta risastóra flugmóðurskip væri mjög gott í fimleikum. Bíllinn er ári lipur í flestum innanbæjarakstri en þegar hratt er farið, t.d. á hringtorgunum, er eins gott að vara sig. Nokkur hringtorgin finnast þegar ekið er milli Reykjavíkur og Mosfellsbæjar og reynt var á gripinn með því að fara þau nokkuð hratt og góði Guð, það er bara hættulegt. Þar missti hann grip og reyndi að leiðrétta akstursleiðina með aðstoðarkerfum sínum, en þetta gerðist bara á alltof litlum hraða og olli vonbrigðum. Liprut og létt stýri, þokkalegur beygjuradíus og enginn biðtími þegar stillt er á milli D og R gerir þennan bíl þó furðu þægilegan í borgarakstrinum, svo fremi sem maður finni nógu stórt stæði til að leggja honum í.

Hentar vel ákveðnum þörfum

Ford Expedition er gríðarlega vel útbúinn bíll tæknilega með öllum hugsanlegum aðstoðar- og öryggiskerfum og miklum lúxus. Of langt mál er að telja þetta allt upp, en sem dæmi er bæði kæling og hiti í rafdrifnum framsætunum og hiti í aftursætum. Feikilega gott Bang & Olufsen hljóðkerfi var í reynsluakstursbílnum sem veitti greinarritara mikla ánægju. Samskiptakerfið er með raddstýringu og 6 USB-tengi eru um allan bíl og þráðlaust hleðslusvæði fyrir farsíma. Vel er hugsað fyrir drykkjuþörf allra farþega og aukageymsluhólf um allan bíl. Tignarlegt var að sjá að halla má öftustu sætaröðinni rafrænt og þar er merkilega gott fótarými en höfuðrými leyfir ekki stærri einstaklinga en 180 cm. Minnstu vinirnir fara því þangað, eða börnin. Ford Expedition er sérstakur bíll sem hentar þó vel þröngum hópi með ákveðnar þarfir. Ekki fæst stærri jeppi og það gefur mikla möguleika, en þeir sem ætla að kaupa sér fimlegan akstursbíl þurfa einfaldlega að fá sér minni bíl og líklega evrópskan eða frá Asíu. Þessi bíll getur þó dregið 4 tonna aftanívagn, geri aðrir betur.

Gríðarlega vel fer um alla farþega í glæsilega innréttuðum risajeppanum.

Ekki skortir flutningsrými og minnir það einna helst á 20 rúmmetra gám.

Nýr Touareg. Af hverju
að fara einhvern milliveg?
ZB E38
Nýr og öflugri Touareg er mættur.
Þægindin eru meiri en þú hefur áður kynnst og aksturseiginleikarnir engu líkir. Fjölmörg
aðstoðarkerfi eru staðalbúnaður og í mælaborðinu finnur þú 12“ aðgerðaskjá með raddstýringu.
Ný og framúrskarandi tækni í Touareg gera aksturinn enn betri, þægilegri og öruggari.
Komdu í HEKLU Laugavegi 170-174 og skoðaðu nýjan Touareg í návígi.
FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU
5
Við látum framtíðina rætast.
Volkswagen
www.volkswagen.is
85 ÁRA
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

BÍLAR

Útlit BMW Z4 sportbílsins er umdeilt.

BMW sviptir hulunni af Z4

Loksins kom að því að BMW sýndi endanlegt útlit sportbílsins BMW Z4 sem fyrirtækið þróaði í samstarfi við Toyota. Það gerðist fyrir skömmu í Monterey í Kaliforníu. BMW sýndi svokallaða Z4 M40i First Edition útgáfu bílsins sem er með 6 strokka og 3,0 lítra vél sem afkastar 340 hestöflum. Það dugar honum til að taka sprettinn í 100 á 4,6 sekúndum. BMW Z4 er með jafna þyngdardreifingu á öxlunum eins og sönnum sportbíl sæmir. BMW ætlar brátt að upplýsa hvaða aðrir vélarkostir verða í boði og þá má búast við því að fjögurra strokka vél með forþjöppu bætist við úrvalið. Þá mun BMW vafalaust í leiðinni upplýsa hvaða verðmiði verður á þessum grip sem skiptar skoðanir voru um hvað fegurð varðar. BMW þróaði þennan bíl í samstarfi við Toyota og fær útgáfa hans frá Toyota líklega nafnið Supra.

Suzuki Swift er vinsæll víða um heim.

Suzuki skákar BMW í hagnaði

BMW hefur á undanförnum árum verið það bílafyrirtæki sem náð hefur hlutfallslega mestum hagnaði af sölu bíla sinna, en nú ber svo við á öðrum fjórðungi þessa árs að Suzuki skákar BMW í þessu tilliti. Suzuki náði 11,8% hagnaði af sölu en BMW var á sama tíma með 11,4%. Á meðan allt gengur Suzuki í haginn hefur BMW misst titilinn söluhæsta lúxusbílafyrirtæki heims til Mercedes Benz og flækst að auki í dísilvélasvindl eins og svo margir aðrir bílaframleiðendur og geldur nú að auki fyrir þá innflutningstolla sem Trump hefur sett á innflutta bíla í Bandaríkjunum. Suzuki hefur hins vegar upplifað síaukna eftirspurn eftir bílum fyrirtækisins í vanþróaðri löndum og jók til dæmis hagnaðinn af sölu bíla sinna á Indlandi um 68% á milli ára. Indland er stærsti markaðurinn fyrir Suzuki-bíla.

Fyrsti EQ-rafmagnsbíll Benz frumsýndur í dag

Í dag, 4. september, mun Mercedes Benz svipta hulunni af sínum fyrsta rafmagnsbíl í röð bíla sem bera munu nafnið EQ. Mun það gerast í Stokkhólmi. Þessi bíll verður rafmagnsjeppi sem fær heitið EQ C og er í grunninn byggður á GLC-jeppa Benz. Þegar þessi bíll kemur á markað verður hann líklegast af árgerðinni 2020.

Heyrst hefur að bíllinn verði með tvo rafmagnsmótora með samtals 402 hestöfl sem send eru til allra hjóla bílsins. Drægi hans verður á bilinu 400 til 480 km. Þessar tölur benda til þess að bílnum verði att gegn öðrum rafmagnsjeppum sem þegar eru komnir á markað, svo sem Tesla Model X, Jaguar I-Pace og Audi E-Tron. Því má telja líklegt að hann muni kosta nálægt 70.000 dollurum, eða ríflega 7 milljónir króna.

Mercedes Benz ætlar að smíða marga bíla undir merkjum EQ, enda líkt og aðrir bílaframleiðendur með mikil áform er kemur að rafmagnsbílum.

Mercedes Benz EQ C er fyrsti hreinræktaði rafmagnsbíllinn frá Benz.

Hyundai kynnir uppfærðan Tucson

Tucson er fyrsti bíll Hyundai sem fáanlegur verður með Mild Hybrid-tækninni, 48 volta og 12 kW hjálparrafmótor sem hefur það hlutverk fyrst og fremst að draga úr eldsneytisnotkun og losun koltvísýrings og telst því vera „grænni“.

Uppfærður Hyundai Tucson sem nú er kominn með Mild Hybrid tækni.

Hyundai á Íslandi kynnir nk. laugardag, 8. september, nýja og uppfærða útgáfu af Tucson sem er einn af vinsælustu sportjeppum framleiðandans. Bíllinn hefur fengið uppfærða og snarpari 1,6 lítra og 136 hestafla dísilvél með forþjöppu en auk þess er hægt að fá bílinn með nýrri, sk. „mildri tvinntækni“ (Mild Hybrid) sem Hyundai hefur valið að frumsýna með Tucson. Við 1,6 lítra dísilvél Tucson er ný og afar skilvirk sjö gíra DCT-sjálfskipting sem dregur úr eldsneytiseyðslu um 0,9 lítra að meðaltali á hverja hundrað kílómetra þar sem hún fer úr 6,1 l í 5,2 l við blandaðan akstur. Þá er bíllinn ennfremur kominn með HTRAC-fjórhjóladrif sem upphaflega var hannað fyrir lúxusmerkið Genesis.

Mild Hybrid

Tucson er fyrsti bíll Hyundai sem fáanlegur er með Mild Hybrid-tækninni, 48 volta og 12 kW hjálparrafmótor sem hefur það hlutverk fyrst og fremst að draga úr eldsneytisnotkun og losun koltvísýrings. Tækni Mild Hybrid í Tucson er frábrugðin tækni hefðbundinna tvinnbíla að því leyti að rafmótor Tucson er ekki hugsaður sem aflgjafi sem vinnur stöðugt með sprengihreyflinum heldur eingöngu sem hjálparaflgjafi við vissar kringumstæður þegar reynir á dísilvélina og eldsneytiseyðslan eykst. Þá kemur 12 kW hjálparrafmótorinn inn til að sporna við aukinni eyðslu.

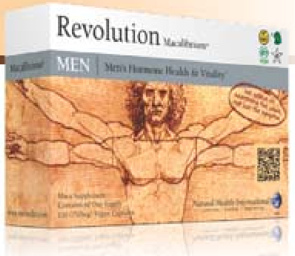
Svipsterkur sportjeppi

Tucson hefur ávallt verið svipsterkur sportjeppi vegna flæðandi hliðarlína, stórra hjólfelga, áberandi brettakanta og sterkbyggðra þakboga sem undirstrika góða eiginleika bílsins til aksturs við misjafnar aðstæður. Þessir eiginleikar eru undirstrikaðir enn betur með breyttri útlitshönnun Tucson, sem m.a. hefur fengið ný aðalljós með LED sem gefa honum enn svipsterkara yfirbragð. Þau ná upp í efstu horn stallaða grillsins og eru miðpunktur hins endurhannaða framhluta. Ný LED-ljósasamstæða blasir við að aftan sem einnig gefur einkennandi útlit og aukinn sýnileika. Að auki hafa fram- og afturstuðari verið endurhannaðir í nýju útliti sem ýtir enn undir sérkennandi útlit sportjeppans.

Nýtt mælaborð og 8" miðjuskjár

Í farþegarými Tucson blasir við breytt hönnun þar sem nýtt mælaborð og 8" snertiskjár eru mest áberandi auk vandaðra leðuráklæða og textílefna sem gefa bílnum fágaðra heildaryfirbragð. Á þægindasviðinu skapar rafstýrð handbremsa meira pláss á miðstokknum fyrir þráðlausa hleðslustöð fyrir snjallsíma. Þá auðveldar 360° umhverfismyndavélakerfið ökumanni að leggja bílnum í stæði auk þess sem leiðsögukerfið styðst við þrívíddarkort og fimm ára endurgjaldslausa áskrift að LIVE Services sem veitir m.a. aðgang að upplýsingum um veður, umferð og fleira. Að lokum má nefna að Tucson er búinn nýjustu akstursöryggis- og aðstoðartækni Hyundai, svo sem sjálfvirkri hemlun, akreinavara, blindhornsviðvörun og annarri öryggistækni.

Meiri kynlöngun - minni kvíði



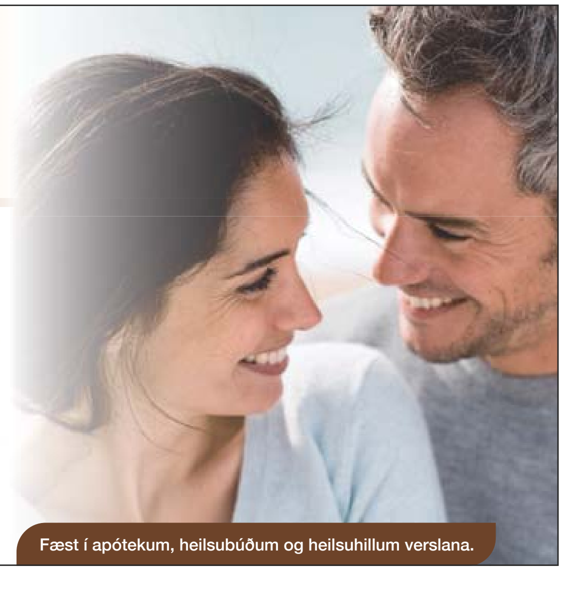
Revolution Macalibrium®

Karlmenn sem komnir eru á miðjan aldur glíma margir hverjir við einkenni sem rekja má til minnkandi framleiðslu testósteróns.

Revolution Macalibrium er blanda ólíkra arfgerða macajurtarinnar, sérstaklega ætluð karlmönnum til að draga úr þessum einkennum og koma meira jafnvægi á hormónabúskapinn.

Hefur góð áhrif á:
- Orku og úthald
- Beinþéttni
- Kynferðislega virkni
- Frjósemi og almennt heilbrigði

Maca er afar virk rót og því er ráðlagt að byrja á því að taka 1 hylki á dag og bæta við öðru hylki eftir 1-2 vikur. Eftir 3-4 mánuði má minnka skammtinn aftur niður í 1 hylki en það gæti nægt til að viðhalda jafnvægi.



Holt og gott heimabakað brauð.

Gott skólabrauð

Hér er uppskrift að hollu brauði sem er upplagt í skólanesti. Það er auðvelt að baka þetta brauð og tekur stuttan tíma. Uppskriftin gefur tvö brauð.

7 dl volg mjólk
50 g þurrger
3 msk. raps- eða sólblómaolía
2 tsk. sykur
2 tsk. salt
500 g heilhveiti
500 g hveiti

Leysið gerið upp í volgri mjólkinni. Bætið olíu og sykri saman við. Setjið helminginn af hveitinu saman við blönduna og saltið. Hnoðið og bætið síðan restinni af hveitinu saman við. Hnoðið deigið vel og vandlega en það á að vera frekar laust í sér. Látið hefast í eina og hálfa klukkustund. Setjið bökunarpappír í tvö formkökuform og bakið brauðið í 50 mínútur við 200°C.

Gott er að eiga lúsakamb á vísum stað því lúsin gerir ekki boð á undan sér.

Lúsin fer á stjá

Hinn árlegi lúsapóstur er byrjaður að berast foreldrum leik- og grunnskólabarna, enda algengast að börn á aldrinum 3-12 ára fái höfuðlús. Allir geta þó fengið lús og hún veldur ekki miklum einkennum. Klæði hrjáir t.d. ekki nema einn af hverjum þremur sem er með lús. Því er ráð að kemba allri fjölskyldunni reglulega til vonar og vara. Margir halda að lúsin geti stokkið eða flogið frá einum yfir á annan en það er ekki svo. Hún smitast ef bein snerting verður frá hári til hárs í það langan tíma að hún geti skriðið á milli einstaklinga. Talið er ólíklegt að lús smitist með fatnaði en betra er að nota ekki sömu greiðu eða bursta og aðrir. Hægt er að losna við lús úr hári með því að kemba það vel og vandlega daglega í fjórtán daga. Lúsakambar þurfa að vera þéttir og bilið á milli teinanna í þeim ekki meira en 0,2 millimetrar. Ef hárið er sítt er betra að teinarnir séu langir en stuttir teinar duga í stutt hár. Ráð er að kemba hárið yfir hvítum grunni, t.d. hvítu borði eða leggja hvít blöð á borðið, því þá sést vel þegar lúsin dettur úr hárinu við kembingu. Lúsasjampó fæst í apótekum og er mikilvægt að fara nákvæmlega eftir leiðbeiningum til að losna við lúsina.

Ennishrukkur og æðasjúkdómar

Nýjar rannsóknir við Háskólasjúkrahúsið í Toulouse í Frakklandi sýna að djúpar ennishrukkur gætu verið vísbending um æðakölkun sem getur leitt til hjartaáfalla eða blóðtappa.

Æðakölkun lýsir sér þannig að kalk hleðst upp inni í æðaveggjunum sem rýrir teygjanleika æðanna og þrengir þær. Það takmarkar flæði súrefnisríks blóðs sem getur aftur leitt til ýmissa sjúkdóma. Ennishrukkur 3.200 fullorðinna einstaklinga voru skoðaðar og mældar og fólkinu var síðan fylgt eftir í tvo áratugi. Rannsóknin sýndi marktæka fylgni milli djúpra ennishrukka og æðakölkunar. Ástæðan fyrir þessari fylgni er talin tvíþætt. Annars vegar orsakast bæði hrukkur og æðakölkun af streitukollageni sem hefur áhrif á teygjanleika vefja líkamans eins og húðar og æðaveggja. Hins vegar eru háræðar í enninu einkar þunnar sem gerir þær viðkvæmar fyrir kalkuppbyggingu sem gæti lýst sér í dýpri hrukkum. Rannsakendur taka fram að ennishrukkumæling ein og sér sé ekki sjúkdómsgreinandi en geti engu að síður verið vísbending í samhengi við aðrar greiningaraðferðir.

Ennishrukkur geta gefið vísbendingar um hjartaheilsu.

Borða bara þegar ég er svöng

Einkaþjálfarinn Linda Björk Árnadóttir mælir með því að fólk finni sér þá hreyfingu sem það hefur gaman af. Þá sé gott að hlusta á líkamann og borða eingöngu vegna hungurs en ekki af vana.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Linda æfði áhaldafimleika í níu ár og stundaði hópfimleika með Gerplu í þrjú ár. Í dag stundar hún Crossfit og starfar sem einkaþjálfari í Reebok Fitness en hún lærði einkaþjálfun í Íþróttaakademíunni.

Hvað æfir þú oft í viku?

Þrisvar til fjórum sinnum.

Hver er uppáhaldsæfingin þín?

Fyrir utan handstöðu verð ég að segja bulgarian split squat.

Hver er besta teygjan?

Efra baks teygjan eða figure 4.

Aðhyllist þú einhverja sérstaka stefnu í mataræði?

Borða það sem mér líður vel með að borða og fer vel í mig. Ég reyni að borða sem mest úr plönturíkinu og vel af fitu til að fá jafnari og stöðugri orku yfir daginn. Ég hef líka stundað lotubundna föstu í nokkur ár núna en er ekki með fastan ramma sem þýðir að ég borða eingöngu þegar ég er svöng sem er misjafnt milli daga. Fyrsta máltíðin er yfirleitt ekki fyrr en í kringum hádegið, stundum fyrr, stundum seinna. Ég borða um tvær til þrjár stórar máltíðir yfir daginn.

Ég hef gengið í gegnum miklar meltingartruflanir gegnum árin og það að leyfa líkamanum að stjórna hvenær hann fær mat og hvíla meltinguna þar á milli hefur hjálpað mér ótrúlega mikið. Líkaminn fær tíma til að sinna öðrum verkefnum og öllum líður betur.

Er eitthvað sem þú neitar þér um?

Ég er með ofnæmi fyrir mjólk og soja svo ég forðast það algjörlega. Ég reyni að forðast hvítan sykur, sætuefni og önnur fylliefni en leyfi mér allt í hófi. Ég hef minnkað neyslu á rauðu kjöti og kjúklingi verulega undanfarið en borða ennþá fisk og egg.

Getur þú lýst dæmigerðum matseðli yfir daginn?

Fyrsta máltíðin gæti verið til dæmis chia-grautur með fjalli af hituðum berjum, hampfræjum, kókosflögum og blöndu af möluðum fræjum. Eða þykkt rautt boozt í skál með hnetusmjöri, kókosflögum og frosnum bláberjum ofaná.

Önnur máltíð gæti verið steikt

Linda Björk Árnadóttir einkaþjálfari reynir að borða sem mest úr plönturíkinu og vel af fitu. MYND/EYÞÓR

> **Ég hef líka stundað lotubundna föstu í nokkur ár núna en er ekki með fastan ramma sem þýðir að ég borða eingöngu þegar ég er svöng sem er misjafnt milli daga. Fyrsta máltíðin er yfirleitt ekki fyrr en í kringum hádegið, stundum fyrr, stundum seinna.**

egg eða stökkar kjúklingabaunir með helling af grænmeti. Eða samloka með túnfisk í tahini sósu, avókadó, tómatsneiðum og káli.

Þriðja máltíð gæti verið kókoskarrý fiskisúpan mín eða sítrónulax með sætkartöflumús, hvítlaukssósu úr sýrðum hafrarjóma og ferskt salat með.

Hvað borðar þú fyrir og eftir æfingu?

Það fer allt eftir hvenær æfingin er hvort ég borði eða ekki. Fyrir mig er ekkert mál að taka vel á því á æfingu án þess að borða ef ég borðaði vel daginn áður. Annars borða ég ekkert öðruvísi fyrir eða eftir æfingu, bara sama og venjulega en þó með aðeins meiri áherslu á próteingjafa eftir æfingu.

Hvaða borðar þú milli mála?

Þegar það gerist leita ég í hnetur og fræ, ferskt grænmeti eins og papriku, gulrætur og gúrku eða ávexti eins og banana, epli og vínber

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum?

- Að hlusta á líkamann og borða eingöngu þegar hann er raunverulega svangur en ekki af vana eða þorsta. Ég bendi fólki á að þamba tvö glös af vatni, bíða í 30 mínútur og sjá svo til.
- Að finna þá hreyfingu sem fólk hefur gaman af. Besta planið fyrir þig er það plan sem þú munt fylgja.
- Kókosolía til steikingar, sem tannkrem, hárnæring, body lotion, farðahreinsir, rakamaski, græðir, varasalvi, handáburður … nefndu það bara.

LOSAÐU ÞIG VIÐ FÓTAPIRRINGINN

Ertu að glíma við fótapirring og sinadrátt á nóttinni?

MAGNESÍUM NIGHT húðvörurnar geta hjálpað þér.

Innihalda:
- Magnesíum
- Arnica
- Lavender

Sölustaðir: Flest apótek og www.heilsanheim.is

Taco með risarækjum

Taco er hægt að gera á margvíslegan hátt. Litlu tortilla-kökurnar eru frábærar í mjúkt taco með risarækjum. Rækjurnar eru kryddaðar með ólífuolíu, papriku, cumin, salti og hvítlaukskryddi. Með þeim er haft ferskt salsa og lárperumauk sem er mjög gott. Þetta er mjög einfaldur réttur og góður.

Rækjur eru góðar í mjúkt taco með fersku salsa og lárperumauki.

Salsa

2 ferskjur, skornar smátt
½ rauð paprika, skorin smátt
½ laukur, smátt skorinn
Safi úr einni límónu
1 msk. ólífuolía
Smávegis ferskt kóríander og salt

Öllu blandað saman í skál.

Gott er að hafa lárperumauk með en í það þarf eina lárperu, 1 msk. sýrðan rjóma, safa úr hálfri límónu, salt og ferskt kóríander. Setjið allt í matvinnsluvél.

Einnig er gott að hafa sýrðan rjóma með sriracha-sósu. Sex msk. sýrður rjómi og 3 tsk. sriracha hrært saman.

Steikið rækjurnar í olíu í stutta stund. Setjið í volga tortillu og kreistið límónusafa yfir. Setjið salsa yfir ásamt sósunni. Setjið meiri sriracha-sósu ef þið viljið hafa þetta sterkara.

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

SUZUKI

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

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

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu

Toyota corolla árg. '01 ek. 190þús Mjög góður bíll. sk.'19 V. 290þús s. 698 3335

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

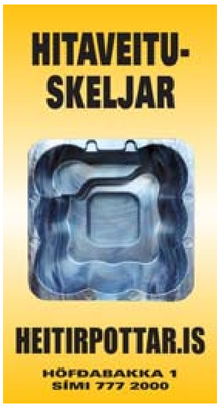
RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

Kassagítarar í úrvali 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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Heimilið

Antík

WWW.UR.IS

Antikklukkur og viðgerðir Sérhæfð viðgerðarþjónusta á gömlum klukkum og úrum. Guðmundur Hermannsson úrsmíðameistari. S. 554 7770 & 691 8327. www.ur.is ur@ur.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2 herb íbúð við Fossveg á Selfossi.
Til leigu mjög snyrtileg 2 herb 75 fm íbúð við Fossvegi á Selfossi. Leiguverð 170þús á mánuði. Getur verið laus strax.Hiti og hússjóður innifalinn í leiguverði.
Meðmæli og bankatrygging skilyrði.
Uppls sendist á astun@gmail.com

Til leigu 115m2 5 herberja (3 svefnherbergi), íbúð á góðum stað á Háaleitisbraut. Leigist með eða án húsgagna. Skammtímaleiga eða langtímaleiga kemur til greina. Nánari upplýsingar hjá: ljosalfur50@gmail.com

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

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

Atvinna

Atvinna í boði

Need a with some experience at fixing houses. Info: 618 5286 Þórður.

Óska eftir manni í húsaviðgerðir. Einhver reynsla æskileg. Uppl í s. 6185286

Járnsmiðja óskar eftir starfsmanni í fjölbreytt verkefni. Mikil vinna framundan. Uppl. S:699-6867

Atvinna óskast

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

KOMIÐ OG DANSIÐ!

KOMIÐ OG DANSIÐ

Danshöllin Drafnarfelli 2, 111 Reykjavík

Lærið létta sveiflu á tveim dögum

Næstu námskeið:

Gjaldfrítt kynningarkvöld	11. sept.
Frítt danskynningarnámskeið	15. sept.
Verðum ballfær 4 kvöld	16. sept.
Línudans 4 kvöld	17. sept.
Sving 2 dagar	22. og 23. sept.
Gamla góða tjúttið 2 dagar	22. og 23. sept.
Sænska buggið	25. sept.
Sving 4 kvöld	26. sept.

Danskvöld öll fimmtudagskvöld
Taka með sér létta skó og handklæði til að þurrka svitann.

Facebook: Komid og dansið
Heimasíða www.komidogdansid.is

Upplýsingar og skráning í síma 557-7700

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

capacent

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

www.capacent.is

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | SÍMI 419 9000 | info@handafl.is | **handafl.is**

HANDAFL STARFSMANNAVEITA

DACIA DUSTER COMFORT DIESEL 4WD, Nýjir bílar, 6 gírar, Verð 2.990.000.- Rnr.111222

DACIA DOKKER DIESEL, 5 gírar, rennihurðir b/m.
Verð 2.190.000 m/vsk Rnr.122396

BÍLABORG

Stórhöfði 26 við Gullinbrú
Sími: 517 1111 www.bilaborg.is

NÝIR OG NOTAÐIR BÍLAR

Tökum notaða bíla uppí

SKODA OCTAVIA DIESEL,
5 gírar, álfelgur.
Verð 3.490.000.- Rnr.122346.

SKODA OCTAVIA STYLE 2,0 DIESEL 4WD,
sjálfskiptur, vel útbúinir bílar.
Verð 4.490.000. Rnr.140088.

VW Golf 1.6 DIESEL,
5 gírar, **verð frá 2.990.000.**- Rnr.110826.
Sjálfsk. **verð 3.690.000.**- Rnr.110875.

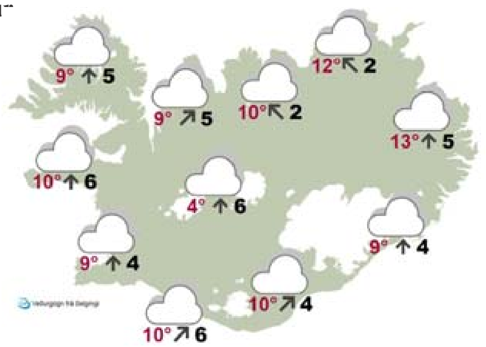
VOLVO XC90 T8 R-DESIGN
Nýskr 09/2017, ek 15 Þ.KM, bensín/rafmagn, sjálfskiptur 8 gírar, hlaðinn búnaði. **Verð 9.890.000.**- Rnr.111285.

ÚTSALAN
Í FULLU FJÖRI
Full búð af spennandi útivistarvörum
30% afsláttur
icebreaker MERINO
100% Merino ullarfatnaður, stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.
Einnig fáanleg í barnastærðum
OSPREY BAKPOKAR
Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins
30-50% afsláttur
Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur
30% afsláttur
Pottar, pönnur, prímusar, hita-og kælibrúsar ofl. frá GSI með góðum afslætti
GSI OUTDOORS
KEEN
Vatnsheldir gönguskór
50% afsláttur
Allur viðlegubúnaður með 30% afslætti
Afsláttarborðin eru að sjálfsögðu á sínum stað með enn betri kjörum!
FERRINO
singing rock
30% afsláttur
Allar GRIVEL og patagonia vörur með góðum afslætti
GG-sport
Opið virka daga frá 10-18
GG-sport
BÓNUS
BYKO
Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 www.ggsport.is
„Finndu okkur á Facebook"

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Fremur hæg suðlæg átt í dag og víða dálítil rigning eða skúrir, síst þó norðaustanlands.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9°	8°	10°
3	1	6

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9°	11°	5°
5	1	4

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10°	9°	12°
12	6	4

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9°	11°	6°
1	4	11

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

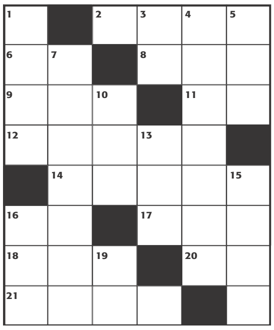
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. aðrakstur
6. átt
8. leyfi
9. spendýr
11. rás
12. skipað niður
14. fjandi
16. hola
17. hyggja
18. málmur
20. rómversk tala
21. innileikur

LÓÐRÉTT
1. skjótur
3. frá
4. lærimeistari
5. svívirðing
7. fíflalæti
10. svelgur
13. sigað
15. ekkert
16. munda
19. nudd



LÁRÉTT: 2. safn, **6.** na, **8.** frí, **9.** api, **11.** æð, **12.** raðað, **14.** satan, **16.** op, **17.** trú, **18.** tin, **20.** il, **21.** alúð.
LÓÐRÉTT: 1. snar, **3.** af, **4.** fræðari, **5.** nið, **7.** apaspil, **10.** iða, **13.** att, **15.** núll, **16.** ota, **19.** nú.

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Bogoljubov átti leik gegn Sultan Khan í Prag árið 1931.

1. Hd5+! Rxd5 2. Be2+ Ka5 3. Ha7+ Ha6 4. Hxa6# 1-0.

Kristján Dagur Jónsson sigraði með fullu húsi á Bikarsyrpu TR um helgina. Afar góð þátttaka var sem lofar góðu fyrir öflugt og fjölmennt æskulýðsstarf í skákinni í vetur.

www.skak.is Bikarsyrpa TR.

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

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

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

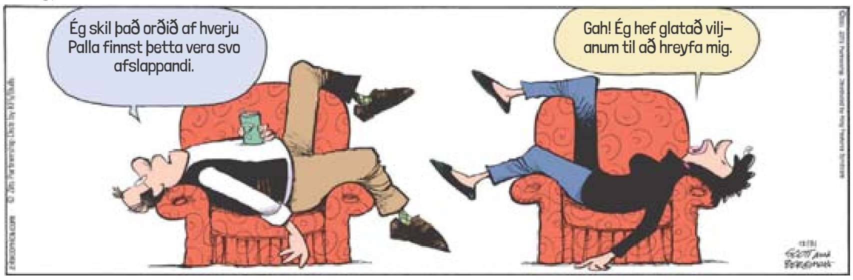
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Eignasala.is
LS S: 420 6070 • LEIGUMIÐLUN SUÐURNESJA • FASTEIGNASALA
Hafnargata 90, 230 Reykjanesbæ. www.eignasala.is

Hringbraut 46, Keflavík
Opið hús í dag þriðjudag kl.17:00-17:30
7 herbergja 225,5m2 efri hæð í þríbýlishúsi miðsvæðis í Keflavík. Eign með mikla möguleika.
TILBOÐ ÓSKAST - LAUS VIÐ KAUPSAMNING

Vissir þú að...
Barnaheill Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á að leika sér

FRÁBÆRT TILBOÐ

Á TVEIMUR AF OKKAR VINSÆLUSTU STEINUM

Innifalið:
Áletrun, ígrafin mynd, granítlukt, granítvasi og uppsetning.

Vægt aksturgjald er tekið fyrir uppsetningu utan höfuðborgarsvæðisins.

249.900 KR.
~~ÁÐUR: 408.900 KR.~~
Afsláttur kr. 159.000,-

ATH.!!!
AÐEINS 20 STEINAR Í BOÐI AF HVORRI GERÐ Á ÞESSU TILBOÐI

239.900 KR.
~~ÁÐUR: 396.000 KR.~~
Afsláttur kr. 157.000,-

BEÐRAMMI Á TILBOÐI MEÐ ÞESSUM STEINUM 20% AFSLÁTTUR

Fullt verð: kr. 86.800,-
Tilboðsverð kr. 69.440,-
miðað við 80x80 cm. ramma.

Innifalið:
Hvít möl, jarðvegsdúkur og uppsetning

ATH ! GÓÐ TILBOÐ Á ÖLLUM ÖÐRUM STEINUM

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM ?

Í september og október er
25% afsláttur
af allri vinnu við viðhald legsteina hjá Graníthöllinni.
Við tökum að okkur að hreinsa legsteina, endurmála letur og rétta af legsteina sem eru farnir að halla

Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

4. SEPTEMBER 2018

Davíð Þór Jónsson hefur vakið athygli fyrir hárbeitta ádeilutexta í lögum Austurvígstöðvanna. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Tónlist

Hvað? Waco á Kexi
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Á næsta djasskvöldi Kex Hostels, þriðjudaginn 4. september, kemur fram norræni kvartettinn Waco en hann skipa þeir Martin Myhre Olsen á saxófóna, Kjetil André Mulelid á píanó, Bárður Reinert Poulsen á kontrabassa, og Simon Olderskog Albertsen á trommur. Kvartettinn hefur starfað síðan 2014, leikið víða um lönd og fengið frábæra dóma. Tónlistin hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis. Kex Hostel er á Skúlagötu 28.

Hvað? Austurvígstöðvarnar í Bæjarbíói
Hvenær? 20.30
Hvar? Bæjarbíó, Hafnarfirði
Ljóðapönksveitin Austurvígstöðvarnar sendi frá sér hina umdeildu hljómplötu Útvarp Satan í sumar og vakti hún talsverða eftirtekt ekki síst fyrir hárbeitta ádeilutexta Davíðs Þórs Jónssonar. Í tilefni af útgáfu plötunnar hafa Austurvígstöðvarnar verið duglegar við tónleikahald og spilaði hljómsveitin meðal annars á rokkhátíðinni Eistnaflugi í sumar við góðar undirtektir. Nú er komið að útgáfutónleikum í Bæjarbíói í Hafnarfirði þar sem Útvarp Satan verður leikin í heild sinni.

Viðburðir

Hvað? Argentínskur Tangó
Hvenær? 20.00
Hvar? Iðnó
Opinn kynningartími kl. 20-21, allir velkomnir og ekki þarf að mæta með dansfélaga. Dj er Þorvarður. Njótum þess að dansa á frábæru dansgólfi í yndislegu húsi. Aðgangseyrir er kr. 1.000 en frítt er fyrir 30 ára og yngri.

Hvað? Kevin Hart í Laugardalshöll
Hvenær? 20.00
Hvar? Laugardalshöll
Kevin Hart hefur skapað sér nafn sem einn helsti grínisti, skemmtikraftur, höfundur og viðskiptamaður afþreyingarbransans í dag. Nú leggur hann af stað í einn allra stærsta gríntúr fyrr og síðar og við erum svo heppin að fá stórstjörnuna til Íslands með nýju sýninguna sína. Nýja sýningin hans, Irresponsible, er hlaðin kostulegum sögum, beittum húmor og hefur hvarvetna fengið frábærar viðtökur. Því er óhætt að lofa þeim sem mæta í Höllina 4. september útkeyrðum hláturtaugum að henni lokinni.

Hvað? Bókmenntakvöld með Lilju Sigurðardóttur
Hvenær? 19.30
Hvar? Bókasafn Seltjarnarness
Lilja Sigurðardóttir rithöfundur les upp úr og fjallar um bók sína Búrið, en hún hlaut Blóðdropann fyrir bestu íslensku glæpasöguna 2018. Búrið er lokaþátturinn í þríleik Lilju um eiturlyfjasmygl, efnahagsglæpi og eldheita ást í Reykjavík samtímans. Fyrri bækurnar, Gildran og Netið, koma að sjálfsögðu einnig við sögu en þær hafa einnig hlotið frábærar viðtökur. Allir velkomnir – kaffi og meðlæti.

Hvað? Bókarkynning á Gleymnu óskinni eftir Ólaf Stefánsson og Kára Gunn
Hvenær? 20.00
Hvar? Norðurbakkinn, Hafnarfirði
Bókakynning með léttu ívafi á bókinni: Gleymna óskin eftir Ólaf Stefánsson og Kára Gunnarsson teiknara. Kynningin verður með léttu sniði og við allra hæfi

Lilja Sigurðardóttir les upp bók sinni Búrinu í Bókasafni Seltjarnarness í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hvað? Hvernig breyttu „fjórar dætur Guðs“ Íslandi? Erindi í Neskirkju
Hvenær? 17.00
Hvar? Neskirkja
Jørn Øyrehagen Sunde, prófessor við lagadeild háskólans í Björgvin heldur erindið Hvernig breyttu „fjórar dætur Guðs“ Íslandi? Magnús lagabætir, Jónsbók og samfélagsbyltingin á 13. öld.

Hvað? Stafræn tungumálaverkefni – kynjamunur?
Hvenær? 16.15
Hvar? Veröld – hús Vigdísar
Í fyrirlestrinum verður kynnt verkefni sem unnið var að í tengslum við vinnustofu í starfendarannsóknum (ARC) við Nýmálasetrið í Graz. Nemendur í dönsku á fyrsta ári í framhaldsskóla, ásamt kennurum, lögðu þar Þórhildi lið. Nemendur leystu verkefni, sem fólst í því að velja fréttir á netinu og kynna þær fyrir samnemum sínum á Facebook með eigin texta. Sjónum verður einkum beint að þátttöku, efnisvali og kynningu nemendanna með tilliti til kynjamunar.

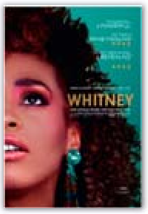
Hvað? Uppskerutíð í matjurtagarðinum
Hvenær? 17.00
Hvar? Nytjajurtagarður Grasagarðs Reykjavíkur
Garðyrkjufræðingar Grasagarðsins, félagar úr Hvönnum – matjurtaklúbbi Garðyrkjufélags Íslands, fræða gesti um leiðir til að meðhöndla uppskeruna úr mat- og kryddjurtagarðinum svo ekkert fari til spillis. Þá verður fjallað um hvernig best er að undirbúa garðinn fyrir veturinn. Einnig munu félagar úr Seljagarði – borgarbýli kynna starfsemi sína. Fræðslan fer fram í nytjajurtagarði Grasagarðsins við Laugatungu sem er rétt austan við aðalinngang Grasagarðsins og er hægt að koma við hvenær sem er á milli kl. 17.00 og 18.30.

Hvað? Ancient Antigonea – searching for the lost city in the Republic
Hvenær? 17.00
Hvar? Bókasafn Hafnarfjarðar
Þann 4. september kl. 17.00 mun Dorota Sakowicz fjalla um hina fornu borg Antigoneu á bókasafninu í Hafnarfirði. Dorota er með MA í fornleifafræði og listasögu og er nú í doktorsnámi við háskólann í Gdansk. Fyrirlesturinn fer fram á pólsku kl. 17.00 og ensku kl. 18.00.

Sýningar

Hvað? Náttúrulega | Solveig Thoroddsen
Hvenær? 16.00
Hvar? Ekkisens, Bergstaðastræti
Solveig Thoroddsen sýnir verk sem fjalla um náttúruna og tengsl manneskjunnar við hana.

Hvað? Myndlistarsýning | Svífur að hausti
Hvenær? 16.00
Hvar? Bókasafni Kópavogs
Inga Kristjánsdóttir sýnir olíumálverk á striga sem máluð eru á síðustu tveimur árum. Verkin tjá lífsgleði sem á jafnt við á hausti sem og á öðrum tímum.



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 · NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Kona fer í stríð (ENG SUB)	18:00	Nýjar hendur (ENG SUB)	20:00
Kvíðakast (Atak Paniki)	18:00	Adrift	22:00
Andið eðlilega (ENG SUB)	18:00	Svanurinn (ENG SUB)	22:00
Whitney	20:00	Whitney	22:20
Kvíðakast (Atak Paniki)	20:00		

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Hlíðarendi 20-26
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. ágúst 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 23. ágúst 2018 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Hlíðarenda vegna lóðarinnar nr. 20-26 við Hlíðarenda. Í breytingunni felst að valkvætt verður að byggja bílageymslu fyrir atvinnuhúsnæði á jarðhæð eða í bílakjallara. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Vesturlandsvegur Hallar
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. ágúst 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 23. ágúst 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags Vesturlandsvegar Halla. Í breytingunni felst að fellt er úr gildi 1000 fermetra lágmarksstærð einstakra verslana. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 4. september 2018 til og með 16. október 2018**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, ***www.reykjavik.is***, **skipulag í kynningu**. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 16. október 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 4. september 2018
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS

LÝÐHEILSU GÖNGUR

SEPTEMBER 2018

LIFUM OG NJÓTUM

Lýðheilsugöngur Ferðafélags Íslands verða alla miðvikudaga í september í flestum sveitarfélögum landsins. Markmiðið er að hvetja fólk á öllum aldri til útivistar og hreyfingar í góðum félagsskap og efla þar með heilsu sína og lífsgæði.

- **September 2018**
- **Alla miðvikudaga kl. 18:00**
- **Náttúra, vellíðan, saga og vinátta**
- **Fjölskylduvænar 60-90 mínútna göngur**
- **Í flestum sveitarfélögum**
- **Allir velkomnir - þátttaka ókeypis**

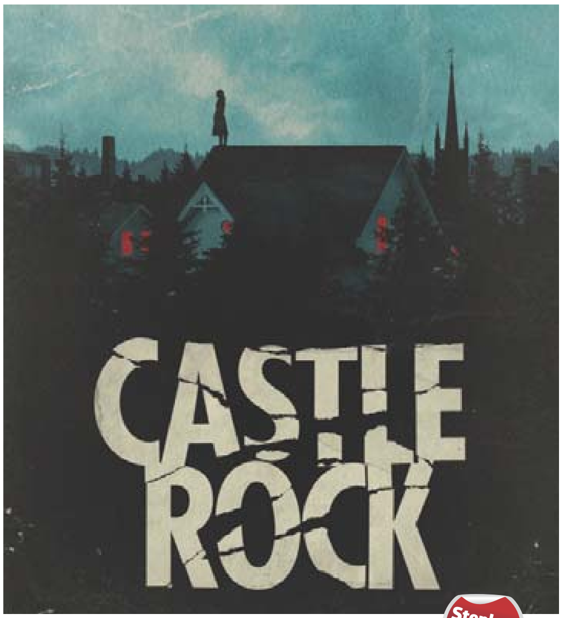
Allar upplýsingar um göngustaði vítt og breitt um landið má nálgast á **www.fi.is/lydheilsa**

Uppsetning: UMSLAG ehf.

HEILSUEFLAND samfélag

IKEA

FJALLA KOFINN



CASTLE ROCK
KL. 20:55
Algerlega magnaður sálfræðitryllir úr smiðju J.J. Abrams, byggður á spennuþrungnum skáldsöguheimi Stephens King.

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

MAJOR CRIMES
KL. 20:10
Frábær þáttaröð um sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles.

BETTER CALL SAUL
KL. 21:40
Nú erum við að tala um undanfara vinsælustu þátta allra tíma, Breaking Bad. Hörkugóðir þættir um lævísa lögfræðinginn Saul Goodman en þessi sería gerist stuttu áður en Breaking Bad sagan hefst.

THE ART OF MORE
KL. 22:30
Önnur þáttaröð þessara spennandi þátta um það sem gerist á bak við tjöldin í listaheiminum í New York en þar er ekki allt sem sýnist.

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

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Lína Langsokkur
07.50 Strákarnir
08.15 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.20 Grantchester
11.10 Nettir Kettir
12.00 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
13.45 American Idol
15.10 American Idol
16.00 Friends
16.25 Wrecked
16.55 Bold and the Beautiful
17.15 Nágrannar
17.40 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 The Goldbergs
19.50 Great News
20.10 Major Crimes
20.55 Castle Rock Sálfræðitryllir af bestu gerð úr smiðju J.J. Abrams byggður á sagnaheimi Stephens King. Sögusviðið er smábærinn Castle Rock í Maine þar sem dularfullir atburðir eru daglegt brauð. Lögfræðingurinn Henry Deaver, sem leikinn er af Andre Holland, snýr aftur á heimaslóðir og tekur að sér mál sem reynist honum erfiðara en hann átti von á. Bill Skarsgaard leikur skjólstæðing hans sem er fámáll og fortíð hans hjúpuð dulúð. Hér fléttast saman, á afar snjallan hátt, þræðir héðan og þaðan úr sagnasafni meistara King í sjálfstæða frásögn um stórbrotna baráttu milli góðs og ills sem á engan sinn líka. Með önnur hlutverk fara meðal annars Melanie Lynskey, Scott Glenn og Sissy Spacek.
21.45 Better Call Saul
22.30 The Art of More
23.15 Greyzone
00.00 Nashville
00.45 Ballers
01.15 Orange Is the New Black
02.15 The Brave
02.55 The Brave
03.40 C.B. Strike
04.35 C.B. Strike

STÖÐ 2 SPORT

08.35 Pepsi-mörkin 2018
10.00 Leicester City - Liverpool
11.45 Burnley - Manchester United
13.25 Messan
14.30 Ísland - Tékkland
17.30 Ítölsku mörkin 2018/2019
18.00 Manchester City - Newcastle
19.45 Premier League Review 2018/2019
20.40 Messan
21.45 AC Milan - Roma
23.25 Bologna - Inter

STÖÐ 2 SPORT 2

08.40 Chelsea - Bournemouth
10.25 Messan
11.30 Notthingham Forest - Newcastle United
13.50 Breiðablik - Grindavík
15.35 FH - KR
17.20 Pepsi-mörkin 2018
18.45 Leeds United - Middlesbrough
20.25 Ísland - Tékkland
22.05 Premier League Review 2018/2019
23.00 Formúla 1: Ítalía - Kappakstur

STÖÐ 3

19.10 Fresh Off the Boat
19.35 Last Man Standing
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute
21.40 The Originals
22.25 Supernatural
23.10 The Hundred
23.55 The Newsroom
01.35 Supergirl
02.20 Legends of Tomorrow
03.05 Arrow
03.50 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

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

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

08.15 Cambia Portland Classic
10.15 Cambia Portland Classic
12.15 Dell Technologies Championship
18.45 PGA Highlights 2018
19.40 Golfing World 2018
20.30 Cambia Portland Classic
22.30 Cambia Portland Classic

STÖÐ 2 BÍÓ

12.25 Madame Bovary
14.20 The Fits
15.35 The Yellow Handkerchief
17.10 Madame Bovary
19.10 The Fits
20.25 The Yellow Handkerchief
22.00 Jason Bourne Spennumynd frá 2016 með Matt Damon og Aliciu Vikander í aðalhlutverkum. Tímann hefur hann notað til að fá minni sitt aftur og nú er komið að því að hann vill fá lokasvör frá þeim sem þekkja fortíð hans betur. Nokkur ár eru liðin frá því Jason Bourne lét sig hverfa eftir atburðina sem sagði frá í myndinni The Bourne Ultimatum.
00.05 Horns
02.05 The 33
04.10 Jason Bourne

RÚV

13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2008-2009
13.55 Úr Gullkistu RÚV: Andri á flandri - Í Vesturheimi
14.30 Úr Gullkistu RÚV: Eldað með Ebbu
15.00 Framapot
15.25 Landakort
15.30 Basl er búskapur
16.00 Veröld sem var
16.30 Menningin - samantekt
16.55 Svipmyndir frá Noregi
17.00 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Bitið, brennt og stungið
18.16 Handboltaáskorunin
18.27 Strandverðirnir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Bannorðið
21.05 Stacey Dooley: Týndu stúlkurnar
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Leitin
23.15 Nikolaj og Júlía
00.00 Mótorsport
00.30 Kastljós
00.45 Menningin

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.30 The Late Late Show with James Corden
10.15 Síminn + Spotify
11.50 Everybody Loves Raymond
12.15 King of Queens
12.35 How I Met Your Mother
13.00 Dr. Phil
13.45 Superstore
14.10 Top Chef
15.10 American Housewife
15.35 Kevin (Probably) Saves the World
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show
19.45 Black-ish
20.10 Rise
21.00 The Good Fight
21.50 Star
22.35 I'm Dying Up Here
23.25 The Tonight Show
00.45 CSI: Miami
01.30 Mr. Robot
02.15 The Resident
03.05 Quantico
03.50 Elementary
04.40 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

BYRJAÐU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!

- Þú sækir appið frítt í Appstore eða Googleplay.
- Opnar blað dagsins.
- Lest þegar þér hentar!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt! Download on the App Store · GET IT ON Google Play

Boð og bönn fortíðarinnar

Ný reglugerð heilbrigðisráðherra um tilkynningar til Neytendastofu um markaðssetningu rafrettna og áfyllinga fyrir rafrettur sem innihalda nikótín tók gildi 1. september. Alþingi hefur oft sett boð og bönn. Sum svínvirka en önnur ekki. Fréttablaðið tók saman nokkur skrýtin lög sem hafa rúllað frá lagaborði Alþingis.

Það mátti reykja í flugvélum

Hér áður fyrr þótti sjálfsagt að það mætti reykja í millilandaflugi. Þegar þrengt var að reykingamönnum fengu þeir reykingamenn sem ekki gátu hamið sig fjórar sætaraðir aftast. Aðrir farþegar myndu nú ekki fá yfir sig reykinn. Þann 1. apríl 1993 ákváðu Flugleiðir að banna reykingar í flugi væri flugvélin á lofti í minna en tvær og hálfa klukkustund.

Sænska tóbakið

Sænska fínkorna munn- og neftóbakið hefur verið bannað síðan 2002. Íslensk ungmenni fóru þá að troða í sig íslenska ruddanum af miklum móð og voru seld um 40 tonn árið 2016. Árið 2002 voru seld um 10 tonn af ruddanum. Samkvæmt tölum Landlæknis enda um 70-80 prósent af seldu neftóbaki í munni ungmenna. Ekki er líklegt að innflutningur á sænska tóbakinu, sem hefur verið rannsakað í þaula, verði leyfður á ný í bráð. Þess í stað verða íslensk ungmenni að sætta sig við hið íslenska sem engin langtíma rannsókn hefur verið gerð á.

Ríkið mátti bara flytja inn áfengi

Einu sinni var það þannig að einungis ríkið mátti flytja inn áfengi. Engum öðrum var treystandi fyrir slíkum ósóma. Þegar rætt var um málið í þinginu sagði Ögmundur Jónasson í ræðustól: „Það á smám saman að tína fjaðrirnar af þessu fyrirtæki og þessari stofnun, iðnaðardeildina þar sem t.d. kökudropar eru framleiddir ... Það er verið að stíga markviss úthugsuð skref í þá átt að leggja ÁTVR niður.“ Þess má geta að ÁTVR lifir enn ágætlega og framboð á áfengi hefur aldrei verið betra.

Hræðslan við Kanasjónvarpið

Íslendingar voru nánast í moldarkofum þegar Kaninn kom. Og með Kananum kom Kanasjónvarpið. Þá var sótt að íslenskum ungmennum og andstæðingar Kanasjónvarpsins sáu sér leik á borði á Alþingi. Alfreð Gíslason læknir, Einar Olgeirsson, Finnbogi R. Valdimarsson og Lúðvík Jósefsson lögðu fram þingsályktunartillögu þar sem stóð: „Íslendingar mega ekki una því lengur að hafa í

Reykingar almennt

Sé leitað á vef Alþingis má sjá að reykingar hafa farið fyrir brjóstið á alþingismönnum lengi. Sjálfur Ólafur Ragnar Grímsson lagði orð í belg árið 1995 um reykingar: „Þess vegna hafa jafnvel í landi frelsisins, Bandaríkjunum, verið teknar upp reglur og sett lög um það sem banna ekki aðeins reykingar t.d. í flugvélum og á veitingastöðum heldur banna líka reykingar á vinnustöðum. Svo hörð er löggjöfin í New York t.d., háborg viðskiptafrelsisins, að í skýjakljúfunum á Manhattan, í skýjakljúfunum á Wall Street, þekktasta götunafni viðskiptafrelsisins í heiminum, er samkvæmt löggjöf bannað að reykja á hverri einustu hæð skýjakljúfanna.“ Guðrún Helgadóttir, rithöfundur og þáverandi alþingismaður, sá þarna ástæðu til að grípa fram í fyrir Ólafi og kallaði svo glumdi um þingsalinn: „Þetta er kolvitlaust fólk.“ Þess má geta að 370 dauðsföll á Íslandi árið 2015 mátti rekja til reykinga.

Ástandið

Jónas frá Hriflu lagði fram frumvarp til laga um varnir gegn kynsjúkdómum árið 1940. „Lögreglustjóranum í Reykjavík er heimilt að ákveða, að aðgangur að bryggjum Reykjavikurhafnar skuli óheimill kvenmönnum frá kl. 8 síðdegis til kl. 8 árdegis, nema þeim, sem eiga þangað brýnt erindi.“ Segir í frumvarpinu að mikill kynsjúkdómafaraldur gangi um Reykjavík og að lögreglan þurfi hvað eftir annað að sækja kvenfólk út í erlend skip. Þyki lögreglustjóra mikil nauðsyn að geta haldið þessum ófarnaði í skefjum með því að banna óviðkomandi og tortryggilegu kvenfólki aðgang að höfninni um kvöldtíma og nætur.

Frumvarpið var fellt og eru konur velkomnar niður á höfn enn þann dag í dag, jafnvel eftir klukkan 20.

landi sínu sjónvarpsstöð, sem eys yfir þá soranum einum úr andlegu lífi stórþjóðar. Slíka sendistöð ber að afmá, en ekki að magna, eins og nú hefur verið leyft.“ Síðar sögðu þeir: „Menn kunna að deila um, hvort Íslendingar geti staðið undir kostnaði af eigin sjónvarpi, en hitt ætti að vera ágreiningslaust, að betra sé að vera sjónvarpslaus en lúta að erlendu hermannasjónvarpi.“

Pípurnar miklu betri

Sígarettuóþverrann hefur oft borið á góma í ræðustól. Eitt sinn þegar var verið að ræða varnir gegn sígarettureykingum lögðu þeir Jón Skaftason, Pálmi Jónsson, Eðvarð Sigurðsson, Benedikt Gröndal og Hannibal Valdimarsson fram þingsályktunartillögu þar sem bent var á skaðsemi sígarettunnar. En þar var einnig sagt að vindlar og pípur væru miklu betri kostur. Þau væru nánast skaðlaus. „Á það skal bent, að allt það, sem hér hefur verið sagt um reykingar, á aðeins við um sígarettureykingar.

Enda þótt pípu- og vindlareykingar séu ekki alveg hættulausar, er skaðsemi þeirra hverfandi borin saman við sígarettureykingar. Sjúkdóms- og dánarlíkur minnka, ef menn hætta reykingum og fara minnkandi með hverju ári sem líður, en ef menn treysta sér ekki til að hætta alveg, er pípa eða vindlar betra úrræði en sígarettur.“ Svo mörg voru þau orð.

RAFRETTUR

Reykingar nútímans eru í formi rafrettna og vape-búðir spretta upp eins og gorkúlur um landið. Nú er komin ný reglugerð um markaðssetningu á rafrettum en markmiðið með reglugerðinni er að tryggja að einungis séu seldar rafrettur og áfyllingar sem uppfylla öryggisstaðla og þau viðmið sem gilda hér á landi. Rafrettur verða flokkaðar eins og tóbak samkvæmt frumvarpi um breytingar á lögum um tóbaksvarnir.

Rúmur helmingur drengja undir átján ára aldri í framhaldsskólum hefur prófað rafrettu. Rafrettur eru og verða deilumál næstu árin og aðeins sagan mun skera úr um hvort það sé rétt að flokka þær sem tóbak eða ekki.

Ofurparið Aron og Kristbjörg eignuðust son

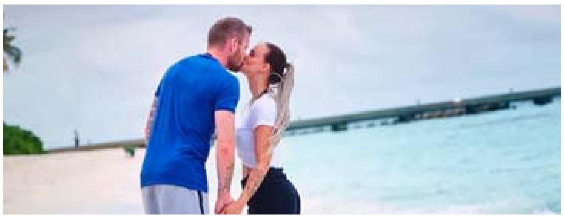
Aron Einar Gunnarsson, fyrirliði íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu, og eiginkona hans, Kristbjörg Jónasdóttir, afrekskona í fitness, eignuðust dreng í gær. Barnið er þeirra annað barn en fyrir eiga þau soninn Óliver.

Barnið kom í heiminn á Princess of Wales sjúkrahúsinu en fjölskyldan býr í Wales þar sem Aron leikur með félagsliðinu í Cardiff.

Landsliðsfyrirliðinn tilkynnti sjálfur um fæðingu drengsins á Instagram-síðunni sinni í dag og sagði eiginkonu sína vera hetju.

Aron missti sem kunnugt er af fæðingu Ólivers þegar hann var í Kasakstan í landsliðsverkefni en guttinn kom fimm dögum fyrir settan dag.

Aron verður ekki með í komandi verkefni gegn Sviss og Belgíu þar sem hann er meiddur og hefur ekki stigið inn á völlinn eftir að Cardiff hóf leik í ensku úrvalsdeildinni. – bb



Aron og Kristbjörg eru búsett í Wales þar sem Aron spilar með Cardiff City í ensku úrvalsdeildinni. Litli guttinn kom í heiminn klukkan 14.18.

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Uppbygging ferðaþjónustu í Hveradölum

skuli háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **3. október 2018.**

Svava gefur út á næsta ári bókina um The Viking Method í Bandaríkjunum og Evrópu. MYND/SVAVA SIGBERTSDÓTTIR

Þjálfari stjarnanna með námskeið á Íslandi

Svava Sigbertsdóttir þjálfar stjörnurnar í London og hefur gert það gott með The Viking Method þjálfunaraðferðinni. Hún heldur námskeið í Sporthúsinu sem hún segir að verði alveg brjáluð keyrsla.

Svava Sigbertsdóttir er eigandi The Viking Method þjálfunarkerfisins en hún hefur verið búsett í London þar sem hún hefur verið með stórstjörnur á borð við Nicole Scherzinger úr Pussycat Dolls og Amöndu Holden í þjálfun. Hún er stödd á landinu og ætlar að skella í námskeið 5. til 7. september í Sporthúsinu.

„Mig hefur mjög lengi langað til að gera þetta hérna. Ég kem lítið heim til Íslands og þegar ég er hérna er það í stuttan tíma sem ég vil nota í að vera með fjölskyldunni. Ég er með mikið af Íslendingum í fjarþjálfun og tala mikið um það úti hvað við Íslendingar erum harðir af okkur og gerum bara hvað sem er, þannig að mér fannst bara tilvalið að enda sumarið svona hérna á Íslandi – láta fólk prófa eitthvað nýtt og byrja hreyfingarárið sitt á einhverju skemmtilegu og öðruvísi," segir Svava.

Æfingakerfið hennar hefur verið vinsælt og hún ferðast um heiminn með það. Um er að ræða þjálfunaraðferð þar sem menn nota eigin líkamsþyngd auk handlóða og gera nokkuð sérstæðar æfingar á ákveðinn hátt og innan ákveðins tímaramma. En The Viking Method tekur ekki bara á þjálfun og næringu heldur er andlegi þátturinn mjög stór hluti hennar.

„Þetta er þríþætt hjá mér en flest hreyfingarkerfi eru tvíþætt og koma að utan, það er að segja utan við þann sem notar þau. Þau snúast einungis um þjálfun og næringu, en ekkert hver þú ert sem manneskja og andlega þáttinn. Ég tek andlega þáttinn svo mikið inn í því ég hef verið að þjálfa rosalega mikið af fólki og það er alltaf þessi andlegi þáttur sem er að hrjá fólk: flestir vita alveg að þeir eiga að borða hollt og hreyfa sig en það er rosalega erfitt að ná því ef þú ert ekki í lagi – hvernig þú hugsar og þér líður. Það er svo erfitt að komast úr þessari holu og byrja að fara að gera hluti sem eru góðir fyrir þig. Þannig vinn ég mikið með fólki."

> **VÍKINGAR HAFA STJÓRN Á LÍFI SÍNU, ÞEIR LÁTA TILFINNINGARNAR EKKI FLÆKJAST FYRIR SÉR, GERA ÞAÐ SEM ÞARF AÐ GERA, ÞEIR STANDA FYRIR SJÁLFAN SIG, SEGJA NEI ÞEGAR ÞARF AÐ SEGJA NEI OG EF ÞEIR ÞURFA AÐ GERA EITTHVAÐ ÞÁ FINNA ÞEIR BARA ÚT ÚR ÞVÍ HVERNIG Á AÐ GERA ÞAÐ.**

Svava segir að þeir sem séu í þjálfun hjá henni taki einn dag í viku sem er helgaður „think like a viking" hluta þjálfunaraðferðar hennar. Hún heldur einnig fyrirlestra þar sem hún fer yfir þessar hugarfarsbreytingar sem hún lætur fólk temja sér til að koma sér í stand. En hvernig hugsa víkingar?

„Víkingar hafa stjórn á lífi sínu, þeir láta tilfinningarnar ekki flækjast fyrir sér, gera það sem þarf að gera, þeir standa fyrir sjálfan sig, segja nei þegar þarf að segja nei og ef þeir þurfa að gera eitthvað þá finna þeir bara út úr því hvernig á að gera það. Góð saga sem kjarnar þetta er um stelpu sem segir við mömmu sína: „Mig langar til að verða geimfari," og mamman svarar: „Það á eftir að verða ógeðslega erfitt – fyrst þarftu að fara í skóla, svo menntaskóla, svo þarftu að komast í besta háskólann, svo vinna hjá ákveðnum fyrirtækjum og vera þar best til að vera valin til að verða geimfari. Þá segir stelpan: „Ókei, þú ert að segja mér að ég þurfi bara að gera fimm hluti?" Ekki vera að halda aftur af þér með að þú kunnir ekki eitthvað, getir ekki eitthvað, að þú bara sért svona – þá bara breytir maður því. Þetta snýst svolítið þetta hugarfar."

Svava hefur verið að koma poppstjörnunni Nicole Scherzinger í víkingaformið síðustu árin.

Á næsta ári er á leiðinni bók frá Svövu þar sem hún fer í saumana á þjálfunar- og hugarfarsaðferðum sínum. Bókin kemur út í bæði Evrópu og Bandaríkjunum á sama tíma.

„Í bókinni verða uppskriftir, prógramm og svo það hvernig maður á að hugsa eins og víkingur. Þarna verður líka sagan mín og eitthvað um Ísland og okkar hugarfar. Þetta verður rosalega spennandi."

Hún segir námskeiðið verða rosalega keyrslu og að fólk þurfi að vera með smá reynslu af líkamsrækt til að geta fengið sem mest út úr því.

Þetta verða þrír dagar af átökum og hægt verður að velja úr tveimur hópum – annars vegar einn sem byrjar 7 um morgun og annar sem byrjar hálf sjö að kvöldi. Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu Sporthússins.

stefanthor@frettabladid.is

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

ÍSLANDSMEISTARINN
TEAM THOR
Í TORFÆRU 2018
IT'S FINGER LICKIN' GOOD
KFC
THOR
svooogott
KFC
THOR FÆRU FATA
KJÚKLINGALUNDIR
10
LUNGAMJÚKAR
LUNDIR
KFC
10 ORIGINAL LUNDIR
4 SÓSUR TIL AÐ DÝFA Í
2.999 kr.
GARLIC BUTTERMILK MAYO SAUCE
KENTUCKY SMOKY BBQ SAUCE
ORIGINAL HOT SAUCE
STICKY SWEET CHILLI SAUCE

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**
Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Hauks Arnar Birgissonar

Smurt ofan á reikninginn

Ég starfa sem lögmaður og viðskiptavinir mínir greiða fyrir þjónustuna samkvæmt tímagjaldi sem lögmannsstofan mín setur. Ef þeim finnst gjaldið of hátt, geta þeir leitað til annarra lögmanna eða stofan ákveður að lækka gjaldið. Þannig virkar þetta á flestum sviðum. Fyrirtæki sem selja vörur eða þjónustu reyna að verðleggja sig með þeim hætti að viðskiptavinirnir velji að versla við þau í stað annarra. Þetta fyrirkomulag hefur heldur betur sannað sig í gegnum aldirnar og maður skyldi ætla að það sé orðið nokkuð óumdeilt. Á dögunum samþykkti verðlagsnefnd búvara að hækka heildsöluverð á mjólkurvörum. Verðin hækkuðu mismikið og var það smjörklípan sem var hástökkvari vikunnar. Smjörið hækkaði um 15%, takk fyrir. Þess má geta að undanfarin ár hafa mjólkurvörur hækkað langt umfram aðrar matvörur. Verðlagsnefndin er að meirihluta skipuð aðilum sem koma úr mjólkuriðnaði og hafa því beina hagsmuni af háu verði mjólkurlítrans. Lögum samkvæmt er þessari nefnd falið að ákveða hversu mikið neytendur eiga að greiða fyrir nauðsynlegar neysluvörur. Þetta er galið fyrirkomulag og er beinlínis ólöglegt í öðrum atvinnugreinum. Fólk hefur meira að segja verið dæmt til fangelsisrefsingar fyrir að ákveða í sameiningu verð á gipsplötum og steinull í Húsasmiðjunni og Byko, svo dæmi sé tekið.

Þegar rifjaðar eru upp sögur af gömlum innflutningsnefndum á vegum ríkisins, getur fólk ekki annað en brosað út í annað. Fáránleikinn blasir beinlínis við og engum dytti í hug að setja slíkar stofnanir á fót í dag. Samt sem áður eru neytendur áfram mjólkaðir á hverjum degi í skjóli gildandi laga og úreltra sjónarmiða.