



WOW boðaði frekari upplýsingar um gang mála í gær, í tilkynningu frá því deginum áður. Engin tilkynning hafði borist frá WOW þegar blaðið fór í prentun seint í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ögurstundin er runnin upp

Ráðgjafar WOW air leita allra leiða til að fá fjármagn að borðinu á mettimi. Kunnugir óttast að kraftaverk þurfi til. Kyrrsetning á vélum WOW rötuðu í erlenda fjölmiðla í gær og það hefur gríðarleg áhrif.

VIÐSKIPTI Arctica Finance, ráðgjafar WOW air, auk fulltrúa fjárfestingabankasviðs Arion banka róa nú öllum árum að því að fá einkafjárfesta, innlenda og erlenda, auk lífeyrissjóða með háar fjárhæðir að borðinu til þess að bjarga rekstri WOW air fyrir horn á mettimi.

Viðmælendur blaðsins sem þekkja til óttast að kraftaverk þurfi til að Skúla Mogensen, eiganda WOW, og félögum takist ætlunarverkið á þeim skamma tíma sem er til stefnu. Fáir, ef einhverjir, einkafjárfestar séu líklegir í þá vegferð með jafn skömmum fyrirvara

án þess að fá tækifæri til þess að grandskoda rekstur félagsins. Ljóst er að tíminn vinnur ekki með félaginu, enda hefur Samgöngustofa, sem veitir flugrekstrarleyfi, fylgst náið með framvindu mála. Skúli fundaði með Samgöngustofu í gær. WOW air skuldar um 200 milljónir dollara – skuldabréfaeigendum, Arion banka, ISAVIA ohf., leigusölum, lífeyrissjóðum og öðrum viðskiptavinum – en sú upphæð samsvarar um 24 milljörðum króna. Af þeirri upphæð eru tæplega tveir milljarðar vegna skuldar við ISAVIA. Félagið er skuldbundið

» Ummæli ráðamanna í gær gefa ekki tilefni til þess að ætla að stjórnvöld gripi inn í með beinum hætti.

til að hafa ávallt eina vél úr flota sínum á Keflavíkurflugvelli til tryggingar greiðslu skuldarinnar. Sú hugmynd hefur verið viðruð af forsvarsfólki WOW að ISAVIA gefi eftir hluta skuldarinnar.

Ummæli ráðamanna í gær gefa ekki tilefni til þess að ætla að

stjórnvöld gripi inn í með beinum hætti. „Ég tel það ekki réttlætlegt að setja skattfé inn í áhætturekstur eins og þennan,“ sagði Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra á Alþingi í gær. WOW air tapaði 22 milljörðum á síðasta ári.

Viðmælendur blaðsins óttast að sú staðreynd að tvær vélar úr flota WOW voru kyrrsettar í gær með tilheyrandi truflun á flugi hafi haft gríðarleg áhrif. Þær fregnir hafi ratað í alþjóðlega fjölmiðla og umkvartanir óánægðra farþega sömuleiðis.

– ósk

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þórunn Sveinbjarnardóttir skrifar um afborganir af námslánum. **8**

SPORT Íslenska landsliðið var lítil fyrirstaða fyrir Frakka. **10**

TÍMAMÓT Una Margrét Jónsdóttir heiðruð fyrir útvarpsþættina Blaðað í sálmbókinni – og aðra um sama efni. **12**



LÍFID Tár, sigurgleði og takkaskór. Heimildarmynd um sögu íslenskrar kvennaknattspyrnu með Gull og silfur-mótinu. **20**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK
• HEILSURÆKT

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

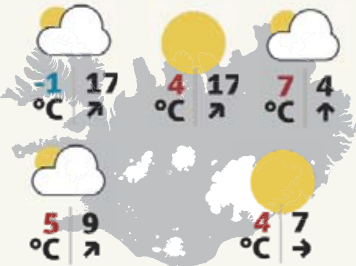


Næring+ Millimál í fernu

Næring+ er orku- og próteinríkur næringardrykkur sem hentar vel þeim sem þurfa að þyngjast eða sporna við þyngdartapi.



Veður



Suðaustan 10-18 en allt að 23 á norðanverðu Snæfellsnesi í fyrstu. Hægari á NA- og A-landi. Rigning eða talsverð rigning á S- og V-landi. Snýst í SV 10-23, hvassast NV-lands. Skúrir en síðan el S- og V-lands. Bjartviðri á austanverðu landinu. **SJÁ SÍÐU 16**

Max á réttri leið með uppfærslu

FLUGMÁL Bandaríska loftferðaeftirlitið, FAA, hefur gefið forsamþykki fyrir uppfærslu Boeing á stýrikerfi 737 Max-þotanna sem nú hafa sætt kyrrsetningu í meira en tíu daga. Um er að ræða búnaðinn MCAS sem hindra á að vélarnar ofrísni á flugi.

Samkvæmt The Wall Street Journal kynnir Boeing uppfærsluna fyrir bandaríska flugfélögunum American, Southwest og United auk TUI fly Belgium og annars ónefnds flugfélags utan Bandaríkjanna. Þá segir að endanlegt samþykki FAA fái aðeins eftir fleiri prófanir og staðfestingar á næstu vikum. Auk hugbúnaðaruppfærslunnar er Boeing sagt hafa lokið við að uppfæra flug- og flugmannshandbækur eins og FAA krafðist. – gar

50 milljóna króna bætur

DÓMSMÁL Síminn hf. var fyrir helgi dæmt af Héraðsdómi Reykjavíkur til að greiða TSC ehf. 50 milljónir króna í bætur vegna samkeppnislaga brota. Þá þarf Síminn að greiða vexti og dráttarvexti af upphæðinni auk sex milljóna í málskostnað.

Málið á rætur að rekja til ársins 2004 þegar Síminn, þá Landssími Íslands, festi kaup á Íslenska sjónvarpsfélaginu, rekstraraðila Skjás Eins. Samkeppnisráð heimilaði samrunann að ákveðnum skilyrðum uppfylltum.

TSC taldi Símann hafa brotið gegn þeim skilyrðum og var það niðurstaða Samkeppniseftirlitsins og síðar dómstóla. Málið nú var höfðað til greiðslu bóta vegna þess brots. Upphafleg krafa hljóðaði upp á 108 milljónir en það var niðurstaða yfirmatsmanna um tjónið.

Dómurinn féllst ekki á það og lagði undir mat til grundvallar. – jóe

Stjórnur Frakklands léku Íslendinga grátt í París



Ungstirnið Kylian Mbappé reyndist íslenska liðinu erfiður í 4-0 sigri Frakka á Íslandi í gær. Mbappé lagði upp fyrsta mark leiksins og skoraði þriðja mark Frakka í leiknum sem gerði endanlega út um leikinn í París. NORDICPHOTOS/AFP

FRÉTTABLAÐIÐ

+PLÚS

Fleiri ljósmyndir er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.

Flugvél endaði í Edinborg í stað Düsseldorf

BRETLAND Mannleg mistök urðu til þess að flugvél British Airways, á leið frá London í Bretlandi til Düsseldorf í Þýskalandi, endaði óvart í Edinborg í Skotlandi.

Vélin tók á loft í gær og virtist allt ganga samkvæmt áætlun. Það var hins vegar ekki fyrir en hún var lent í Skotlandi sem það uppgötvaðist að flugið hafði verið í ranga átt og til vitlausrar borgar.

Um leiguvél frá Þýska félaginu WDL Aviation var að ræða. Félagið hafði sent frá sér ranga flugáætlun bæði til flugmanna vélarinnar sem og flugumferðarstjóra. Þótti því ekkert undarlegt við för hennar. Í tilkynningu frá WDL Aviation segir að félagið sé að reyna að átta sig á því hvernig þessi mistök áttu sér stað.

Við komuna til Edinborgar var vélin fyllt af bensíni á ný og send aftur af stað á réttan áfangastað. – jóe

Aukagreiðslur handa æðsta embættisfólki

Ríkisskattstjóri fékk greiðslur vegna tímabundins álags í starfi vegna afgreiðslu hinnar svokölluðu leiðréttingar. Beiðni vararíkissaksóknara um álagsgreiðslur var hafnað af kjararáði. Upplýsingarnar voru ekki birtar.

KJARAMÁL Dæmi eru um að forstöðumenn opinberra stofnana hafi fengið aukagreiðslur vegna tímabundins álags í starfi. Upplýsingar um slíkt voru ekki gerðar aðgengilegar heldur var þær aðeins að finna í fundargerðum ráðsins.

Sagt var frá því í Fréttablaðinu í gær að laun tveggja forstöðumanna af hverjum þremur hefðu hækkað um áramótin þegar nýtt launafyrirkomulag tók gildi. Meðalhækkun var um 4,5 prósent en dæmi eru um talsvert meiri hækkunar sem og lækkunar. Til að mynda hækkuðu laun ríkisskattstjóra um rúm 16 prósent en þau hækkuðu síðast í fyrrasumar. Þá nam hækkunin 25 prósentum. Sjö af níu lögreglustjórum landsins lækka aftur á móti mjög sem og sýslumenn.

Fréttablaðið fékk í liðinni viku afrit af fundargerðum kjararáðs fyrir árin 2015-18. Í fundargerðunum má sjá hvernig erindi forstöðumanna eru tekin fyrir. Annars vegar eru þar erindi um launahækkunar einnig beiðni um greiðslur vegna tímabundins álags í starfi eða úrskurð um hvort tiltekið starf teljist hluti af aðalstarfi þeirra eða aukastarf.

Meðal starfa sem töldust til aukastarfs má nefna setu skrifstofustjóra í matsnefndum um hæfni umsækjenda um opinber störf. Fungust því sérstakar greiðslur vegna þeirra. Laganám skólameistara Menntaskólans við Hamrahlíð þótti hins vegar ekki gefa tilefni til aukagreiðslna.

Árið 2016 barst kjararáði erindi um að ákveða laun Davíðs Þórs Björgvinssonar, setts saksóknara í Guðmundar- og Geirfinnsmálum, en taldi það ekki falla undir vald-



Frá fundi kjararáðsmanna árið 2008. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

» Fjársýslustjóri fékk 3,5 milljónir vegna vinnu við frumvarp um opinber fjármál.

svið sitt að ákveða laun hans fyrir þau störf. Aftur á móti var samþykkt að veita Sigríði Friðjónsdóttur ríkissaksóknara 35 aukaeiningar á mánuði út árið 2015 meðan verið var að endurskoða launakjör hæstaréttardómara. Ríkissaksóknari skal njóta sömu kjara og slíkir dómara. 35 einingar voru á þessum tíma 250 þúsund krónur.

Þáverandi ríkisskattstjóri, Skúli Eggert Þórðarson, fékk í maí 2016 alls 400 einingar, eða tæplega þrjár milljónir króna, afturvirkta vegna tímabundins álags við framkvæmd hinnar svokölluðu „leiðréttingar“. Þá fékk fjársýslustjóri í mars 2015 eingreiðslu upp á 480 einingar, tæpar 3,5 milljónir, vegna vinnu sinnar við gerð frumvarps um opinber fjármál. Fyrrverandi sýslumaður á Húsavík fékk síðan 65 einingar, tæplega hálfa milljón, vegna eldgossins í Holuhrauni.

Beiðni Helga Magnússar Gunnarssonar vararíkissaksóknara, um að fá greiddar yfirvinnueiningar sem upp á vantaði vegna meðferðar hrunmála, var hins vegar hafnað. Áætlaði hann að hann hefði unnið um 1.300 klukkustundir af ólaunaðri yfirvinnu við þau. joli@frettabladid.is

Simaveski.is



Símaveski,
heyrnartól, snúrur
og allt fyrir
símann.

Símaveski.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind



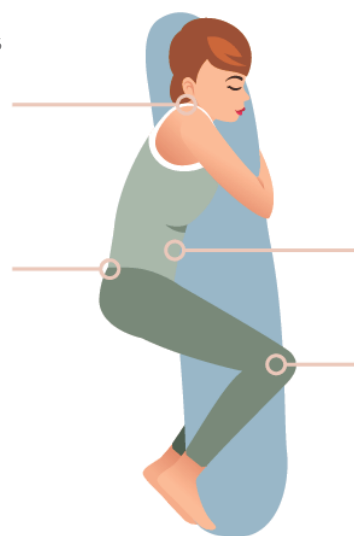
KYNNINGARTILBOÐ
AÐEINS 9.900 KR.

FULLKOMINN DJÚPSVEFN Með Kally heilsukoddanum

Kally heilsukoddinn er þróaður í samráði við breska osteópata og svefnráðgjafa og er byltingarkennd nálgun í svefnlausnum. Búið er að endurhanna hinn klassíska meðgöngukodda sem barnshafandi konur hafa þekkt í áraraðir með bómull í hæsta gæðaflokki. Hann tryggir að þú upplifir góðan djúpsvefn og það þarf varla að taka fram hversu mikilvægur hann er!

Heldur haus, háls og hryggjarsúlu í línu

Dregur úr spennu í mjóbbaki



Aðlagast fullkomlega að líkama þínum

Styður við liðamót og veitir fullkomna slökun



Kally Sleep hefur í áraraðir sérhæft sig í byltingarkenndum svefnlausnum sem hjálpa viðskiptavinum að upplifa góðan djúpsvefn. Allar vörur Kally Sleep eru þróaðar og hannaðar í samráði við færustu sérfræðinga á sviði svefnráðgjafar og eru einungis framleiddar úr hágæða efnum fyrir hámarks þægindi.

Kally heilsukoddinn fæst á boxid.is og í verslunum Super 1.



Kally Sleep®

Sleep Innovations, Styled Around You.

www.kallysleep.com

Skipunartími sýslumannsins rennur sitt skeið um næstu áramót

STJÓRNSÝSLA Skipunartími sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu rennur út um áramót, en Þóroldur Halldórsson var skipaður í embætti 1. janúar 2015.

Nokkur styr hefur staðið um sýslumanninn, sem samþykkti beiðni Glitnis Holdco og lagði lög-bann við fréttaflutningi Stundarinnar úr gögnum sem miðillinn hafði undir höndum af fjármálum og viðskiptum þáverandi forsætisráðherra landsins aðeins 12 dögum fyrir alþingiskosningarnar 2017.

Lögbannið varði í rétt tæpt ár eða þar til dómur Landsréttar var kveðinn upp í október síðastliðnum. Lokadómur féll í Hæstarétti fyrir helgi og lögbanni og öllum öðrum kröfum Glitnis Holdco endanlega hafnað. Í dóminum kemur fram að lögbannið hafi verið sérstaklega íþyngjandi vegna þess hve stutt var til kosninga og umfjöllun miðlanna varðaði fjármálagerninga þáverandi forsætisráðherra og aðila sem tengdust honum.

Ekki hefur verið tekin ákvörðun

um hvort staða Þóroldur verður auglýst, samkvæmt svari við fyrirspurn Fréttablaðsins, en nokkur óvissa ríkir einnig um hver muni gegna stöðu ráðherra þegar ákvörðun um auglýsingu og skipun í stöðuna verður tekin. Hyggist ráðherra auglýsa stöðuna ber að tilkynna sitjandi sýslumanni þá ákvörðun með sex mánaða fyrirvara, eða 1. júlí næstkomandi.

Þá hafa forsvarsmenn Stundarinnar ekki tekið ákvörðun um hvort þeir höfðu mál til heimtingar bóta

vegna málsins. Fjallað er um rétt til bóta í lögum um kyrrsetningu og lögbann. Ef gerðarþoli lögbanns er sýknaður í staðfestingarmáli um lögbann ber þeim sem krafðist lögbannsins að greiða honum bætur fyrir miska og fjártjón, þar á meðal fyrir spjöll á lánstrausti og viðskiptahagsmunum, sem telja megi að lögbannsgerðin hafi valdið. Í slíku máli er heimilt að dæma skaðabætur að álitum, ef ljóst þykir að fjártjón hafi orðið en ekki sé unnt að sanna fjárhæð þess. – aa



Þóroldur Halldórsson sat fyrir svörum hjá stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis vegna lögbannsins. FRÉTTABLAÐIÐ/EYDÖR



Helga Vala Helgadóttir þingmaður. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Spyr um kostnað við dómarskipun

STJÓRN MÁL Helga Vala Helgadóttir, formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis, hefur beint fyrirspurn til dómsmálaráðherra og óskar skriflegs svars um kostnað ríkisins vegna skipunar dómara í Landsrétt.

Óskað er eftir sundurliðun kostnaðarins eftir sérfræðiráðgjöf ráðuneytisins í aðdraganda skipunar dómara, aðkeyptri þjónustu hjá embætti ríkislögmanns vegna varnar ríkisins fyrir íslenskum dómstólum og mannréttindadómstól Evrópu, dæmdum málskostnaði vegna dóms MDE, miskabótum og skaðabótum sem ríkið hefur verið dæmt til að greiða vegna málsins fyrir íslenskum dómstólum og dæmdum málskostnaði í þeim málum og sérfræðiráðgjöf til forsætisráðuneytis og dómsmálaráðuneytis í aðdraganda og í kjölfar niðurstöðu Mannréttindadómstóls Evrópu. – aa

Kjaraviðræðum fram haldið í skugga óvissu um WOW air

Óvissa um stöðu WOW er farin að hafa áhrif á kjaraviðræður. Fundi hjá ríkissáttasemjara var frestað í gær vegna stöðunnar en þær halda áfram í dag. Að óbreyttu verða næstu verkfallsaðgerðir Eflingar og VR næstkomandi fimmtudag og föstudag. Formaður VLFA segir launafólk ekki bera ábyrgð á stöðunni.

KJARAMÁL Fundur Samtaka atvinnulífsins (SA) og Eflingar, VR, VLFA, VLFG, Framsýnar og LÍV hjá ríkissáttasemjara í gær varð styttri en ráðgert hafði verið. Vegna óvissu um stöðu WOW air var ákveðið að fresta fundarhöldum og taka þráðinn aftur upp í dag.

Viðar Þorsteinsson, framkvæmdastjóri Eflingar, segist ekki geta tjáð sig efnislega um innihald viðræðnanna þar sem fjölmiðlabann gildi um það.

„Við erum náttúrulega að vonast eftir alvöru efnislegri umræðu. Við tókum þessar viðræður núna bara einn dag í einu,“ segir Viðar aðspurður um framhaldið.

Vilhjálmur Birgisson, formaður VLFA, segir að fundinum hafi verið frestað að beiðni SA. Hann segir viðræðurnar fyrst og fremst hafa snúist um launaliðinn en SA hafi lítið viljað leggja fram í þeim efnum.

„Þeir hafa ekki treyst sér til þess um allanga hríð og bera fyrir sig þá stöðu sem uppi er hjá WOW air þannig að menn vildu láta þennan dag líða til að sjá hver þróunin þar verður,“ segir Vilhjálmur.

Það sé magnað að kenna eigi íslensku launafólki um hvert áfall sem dynur yfir íslenskt efnahagslíf. „Nú er eitt lítið flugfélag sem veldur því að staðan sé með þessum hætti. Enn og aftur er það ekki launafólk sem ber ábyrgðina á því.“

Að óbreyttu verður næsta lota verkfalla næstkomandi fimmtudag og föstudag. Viðar segir Eflingarfólk vinna að því að safna saman ábendingum og vísbendingum um hvort möguleg verkfallsbrot hafi



Eyjólfur Árni Rafnsson og Halldór Benjamin Þorbergsson, formaður og framkvæmdastjóri SA, voru þungt hugsi þegar þeir komu til fundar hjá ríkissáttasemjara í gær. Fundarhöld halda áfram í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

verið framin síðasta föstudag. Meta þurfi hvort ástæða sé til að fá úr því skorid fyrir Félagsdómi.

Viðar segir að Efling muni herða á verkfallsvörslu í aðgerðum vikunnar meðal annars vegna þess að því miður hafi þau mjög víða séð einbeittan brotavilja.

„Við höfum líka lagt þessar aðgerðir þannig upp að þær séu með stigmögnun. Við höfum ekkert endilega séð fyrir okkur að þurfa að

ná hámarksáhrifum strax í byrjun. Við lítum á þetta sem skilaboð og viljum sjá hverju þau skila.“

Björn Ragnarsson, framkvæmdastjóri Kynnisferða, segir að þar á bæ standi yfir undirbúningur vegna mögulegra verkfallsaðgerða í vikunni. „Við erum að fara yfir þann mannskap sem við höfum. Ég geri ráð fyrir að við munum núna fara að loka fyrir bókanir á einhverjum dagsferðum því við munum ekki ná

að þjónusta öll þessi verkefni.“ Eins og síðasta föstudag verður áherslan lögð á akstur flugrúttunnar.

Björn segist vonast til þess að einhver árangur verði afsáttafundis dagsins. „Við vorum jafnvel að vonast til þess að deiluáðilar væru tilbúnir að fresta verkfallsaðgerðum út af ástandinu með WOW. Þannig að okkur í ferðapjónustunni gæfist ráðrúm til að meta ástandið.“
sighvatur@frettabladid.is

Segir fjárhag Reykjaneshæjar viðkvæman vegna ytri aðstæðna

REYKJANESBÆR Margrét Þórarinsdóttir, fulltrúi Miðflokksins í bæjarstjórn Reykjaneshæjar, telur óheillavænlegt að setja hundruð milljóna í uppbyggingu í bænum á meðan óvissa ríkir um ytri efnahagsaðstæður sem muni bitna hart á Reykjaneshæ efnahagsátt. Þrást er neikvæða átt.

„Þegar eftirlitsnefnd með fjármálum sveitarfélaga var tilkynnt að samningar væru ekki í sjónmáli við kröfuhafa um endurskipulagningu fjárhags Reykjaneshæjar var sagt að að öllu óbreyttu kæmi til greiðslufalls á skuldbindingum sveitarfélagsins. Þótt árangur hafi náðst er skuldahlutfall bæjarins enn mjög hátt og fjárhagurinn því viðkvæmur,“ segir Margrét. „Að okkar mati er því skýtið að gera tilöggu um hundruða milljóna útgjöld



Miðflokkurinn er efnis um uppbyggingu vegna óvissu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

þegar óvissa ríkir í efnahagsmálum, og dregið hefur úr komu ferðamanna til landsins. Einnig eru kjarasamningar lausir og við vitum ekki hvaða áhrif það hefur á okkar bæjarfélag.“

Margrét bendir einnig á að atvinnuleysi hafi aukist á Suðurnesjum sem og að staða WOW gæti haft mikil áhrif á fjárhag

Reykjaneshæjar. „Við vonum auðvitað að WOW muni halda áfram rekstri en flugstöðin skiptir gríðarlega miklu máli fyrir okkur hér í Reykjaneshæ. Því er mikilvægt að við vitum hvernig staðan verður og einbeitum okkur og forgangsroðum fjármunum í lögbundin hlutverk sveitarfélagsins.“ – sa

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.

Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíum-skorts

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



www.mammaveitbest.is

Miklu meira en bara ódýrt



VIAlr 12V loftdælur í miklu úrvali

frá 4.995

Hjólafesting á bíl



Loftdæla OMEGA 12V 30L

8.995

frá 1.999

Álskóflur



Sonax hreinsivörur á frábæru verði



4.895

Viðgerðarbretti



Hjólattjakkur 2T m/tösku

3.795



Öflugar háprýstidælur 165Bör 1800W

19.999



Háprýstidæla 1650W

9.999



6T Búkkar 605mm Par

9.999



frá 1.495

Startkaplar



4.995

Hleðslutæki 12V 6A



Verkfæraskápur á hjólum

34.995

79.995

Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum

Mikið úrval af verkfæratöskum

frá 795



Steðjar í miklu úrvali



7.995

1/2 Toppasett



3.995

1/4 Toppasett

Vice Multi angle

6.985



14.995

1/2+1/4 Toppasett Kraftmann 94stk



5.995

Verkfærasett 108 stk



7.985

Skrall-lyklar 8-17

Fjöltengi í miklu úrvali, 1.5M/3M/5M 3/4/5/6/8 tengla



Lunchbox útvarp ryk/regn/frostpólið

24.995



Ruslapokar 10,20,50stk

frá 395



frá 395

Ruslatínur



Hjólbörur 100kg

3.995



Skóflur

frá 995



Frábært úrval af dragböndum/ströppum



Laufahrífur

frá 999



Strákústar

685

Myndlistavörur í miklu úrvali



13.995

Flísa sög 80mm

Scanslib Hverfisteinn

frá 19.995



9.999

Silverline LI-ion 18V hleðsluborvél 13mm



Fjölsög Höfftech

5.999



Rafmagnsvirtaliur í miklu úrvali



14.999

Hjólsög GMC 1200W



19.995

Súluborvél 350W (m/skrúfstykki)



16.995

Metabo KS216 bútsög



14.999

SDS Lofthöggvél GMC SDS vélar frá 9.999,-

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Ísraelsher lét sprengjum rigna yfir Gaza-ströndina í gærkvöld

ÍSRAEL Ísraelski herinn hóf í gær loftárásir á Gaza-svæðið. Að sögn ísraelskra yfirvalda er árásin til komin vegna flugskeytaárásar Palestínnumanna árla í gær. Skeytið hafði hús í Ísrael miðju og særði sjö.

Fyrir tæpum tveimur vikum hafði flugskeyti verið skotið frá Gaza í átt að Tel Aviv án þess að valda tjóni. Ísraelsmenn hafa skellt ábyrgðinni á Hamas-liða en samtökin hafa neitað því alfarið að hafa verið þarna að verki.

Um miðjan dag í gær var ljóst í hvað stefndi. Ísraelskir hermenn tóku sér stöðu við landamærin og almennum borgurum var bent á hvar hægt væri að leita skjóls kæmi til þess að Palestínnumenn myndu svara í sömu mynt. Þá var skólum víðs vegar í Ísrael lokað í dag.

Íbúar Palestínu vissu á hverju var von. Fjöldi lagði leið sína í verslanir til að byrgja sig upp af nauðsynjum og tiltækt starfsfólk heilbrigðisstofnana var kallað út á vakt. Heilbrigðisráðuneytið sendi einnig út tilkynningu til íbúa um að vera



Andartakið þegar flugskeyti hafði heimili fyrrverandi forsætisráðherra Palestínu. NORDICPHOTOS/AFP

» Tölur um fjölda látinna og særðra í árasunum lágu ekki fyrir þegar Fréttablaðið fór í prentun.

viðbúin ísraelskum loftárasum og gera það sem í þeirra valdi stæði til að vernda sig gegn þeim.

Skömmu fyrir klukkan 22 að staðartíma, rétt fyrir sjö að íslenskum tíma, sögðu palestínskir miðlar frá því að ísraelsk sprengja hefði endað för sína á heimili Ismaïls Haniyeh, leiðtoga stjórnmaláarms Hamas-samtakanna og fyrrverandi forsætisráðherra Palestínu.

Að sögn fréttaritara Al-Jazera á Gaza virðast mögulegar þjálfunarstöðvar hernaðararms Hamas hafa verið skotmark árasar Ísraelsmanna. Ljóst sé hins vegar að aðrar byggingar hafi einnig orðið fyrir sprengjum. Tölur um fjölda látinna og særðra lágu ekki fyrir þegar Fréttablaðið fór í prentun. – Jóe



Aðalfundur Slátturfélags Suðurlands svf.

Aðalfundur Slátturfélags Suðurlands svf. sem halda átti 22. mars og var frestað vegna veðurs verður haldinn á Goðalandi Fliótshlíð, föstudaginn 29. mars 2019 og hefst kl. 15:00.

Dagskrá:

1. Aðalfundarstörf samkvæmt 24. gr. samþykktu félagsins.
2. Önnur mál.

Reykjavík, 22. mars 2019.

Stjórn Slátturfélags Suðurlands svf.

Formaður starfshóps fékk óumbeðin SMS

Formaður og meðlimur starfshóps ráðherra um starfsumhverfi smálánafyrirtækja fengu óumbeðin SMS-skilaboð frá smálánafyrirtækjum. Innheimtufyrirtæki sem skráð er á Siglufirði svarar ekki erindum um starfshætti.

VIÐSKIPTI Meðlimur í starfshópi ráðherra um starfsumhverfi smálánafyrirtækja á Íslandi fékk ótal óumbeðin sms-skilaboð frá smálánafyrirtækinu 1909.

Fyrirtækið sem um ræðir er skráð í Danmörku en starfar á íslenskum markaði, það lánar aðeins í íslenskum krónum og er augljóslega ætlað íslenskum neytendum.

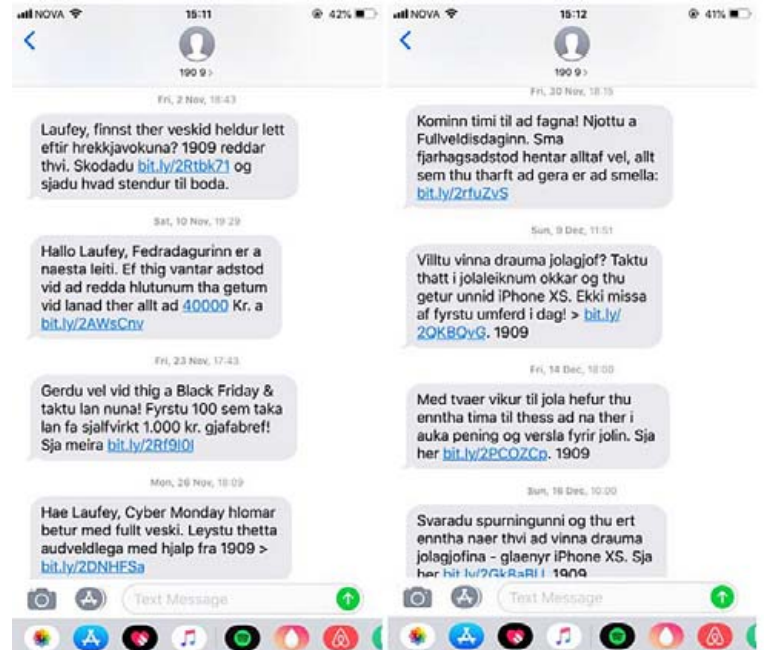
Hákon Stefánsson, lögmaður og formaður starfshópsins, hélt erindi í gær á fundi SFF og Umboðsmanns skuldara um stöðu ungs fólks á lánamarkaði þar sem skilaboðin bar á góma.

„Þetta var sérstaklega gróft í þessu tilviki þar sem hlutaðeigandi aðili hafði afskráð sig af þessari síðu en hélt áfram að fá þessi skilaboð,“ segir Hákon. „Ég gerði þetta líka í tengslum við vinnuna í starfshópinum. Ég skræði mig þarna inn til að sjá hvaða kjör voru í boði og hverjir skilmálarnir eru. Svo afskráði ég mig og fór að fá þessi skilaboð.“

Starfshópurinn veit ekki hver er á bak við fyrirtækið þar sem eignarhaldið sé vel falið í flóknum fléttum. Fyrirtækin eru fleiri, öll voru þau rekin hér á landi þangað til Alþingi setti lög um að samantlagður kostnaður lánþega megi aldrei verða hærrí en 50 prósent af lánsfjárhæðinni. Öll þessi fyrirtæki má nú finna á netinu með dónsku léni. Hákon segir að þrátt fyrir það gildi um þau íslensk lög.

Hákon segir það skýrt í lögum að ekki megi gefa skuldara villandi upplýsingar um stöðu sína. Neytendasamtökin sendu erindi í haust á innheimtufyrirtækið Almenn innheimta, sem skráð er til húsa á Siglufirði en með pósthólf í Kópavogi. Fyrirtækið svaraði ekki erindinu.

Sá sem svaraði í símann fyrir Almenna innheimtu vildi ekki tjá sig um hvort fyrirtækið sæi um innheimtu fyrir 1909. Þegar spurt var hvort fyrirtækið upplýsti um að samantlagður kostnaður lánþega vegna vaxta og innheimtu aflánnum megi aldrei verða hærrí en 50 prósent af lánsfjárhæðinni, var blaðamaður beðinn um kennitölu og að endurtaka erindið í tölvupósti. Ekkert svar barst frá Almenni innheimtu. arib@frettabladid.is



Skilaboðin bárust með reglulegu millibili og voru mjög markviss, til dæmis fékk viðkomandi skilaboð fyrir verslunarmannahelgina um að 1909 væri til í að greiða ferðakostnaðinn. Skjaskot úr skýrslu starfshópsins.

Lántakendur leiti til Umboðsmanns skuldara

Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna, segir að um sé að ræða ólögleg lán upp á mörg hundruð prósent. Brýnir hún fyrir þeim sem hafa tekið slík lán að greiða ekki af þeim fyrr en ljóst er hvort þeir hafi greitt meira til baka en sem nemur höfuðstól og löglegum vöxtum. „Neytendur eru búnir að greiða þessum fyrirtækjum ólöglega okurvexti um árabíl, hvort sem er í formi lána með flýttigjaldi eða rafbók. Afar litlar líkur er á því að ofgreiddir vextir fáiast endurgreiddir. Þeir sem eru í vanda ættu að geta leitað til Umboðsmanns skuldara sem hefur það hlutverk að aðstoða lántakendur í vanda.“

Brynhildur segir Neyt-

endasamtökin furða sig á linkind stjórnvalda gagnvart þessum fyrirtækjum sem svo grímlaust brjóti lög og komist upp með það. „Hugsanlega hefði verið gengið harðar fram ef þessir ósvífnu viðskiptahættir bitnuðu á góðborgurum þessa lands.“

Brynhildur þekkir ýmis skuggaleg dæmi um framferði smálánafyrirtækjanna, til dæmis þegar tekið var lán út á kennitölu þriðja aðila sem átti óafvitandi að greiða lán upp á 100 þúsund krónur með vöxtum upp á mörg hundruð prósent.

Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna.

AÐALFUNDUR

KEA

verður haldinn í Menningarhúsinu Hofi
fimmtudaginn 4. apríl kl. 20:00

Á dagskrá fundarins eru venjubundin
aðalfundarstörf samkvæmt
samþykktum félagsins.

Dagskrá og ársreikningur munu liggja
frammi á skrifstofu félagsins viku
fyrir aðalfund.

Einnig verður hægt að nálgast
upplýsingar á heimsíðunni

www.kea.is



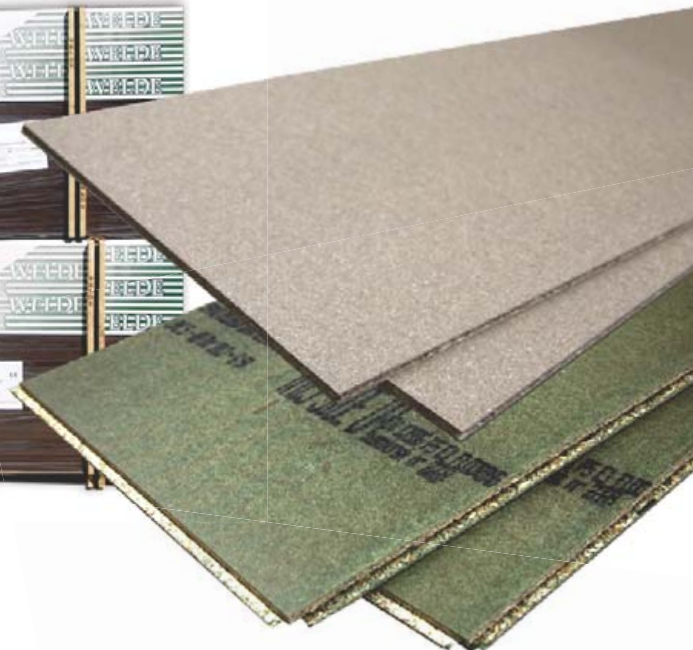
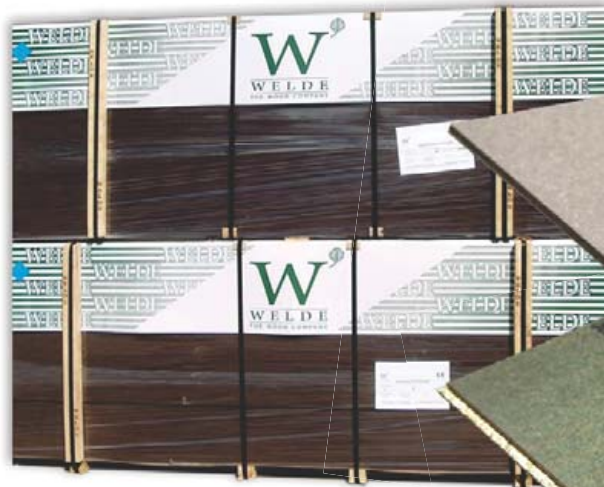
KEA



LÆKKUM
VERÐIÐ Á
BYGGINGA-
VÖRUM

- ✓ Furukrossviður
- ✓ Birkikrossviður
- ✓ Mótakrossviður
- ✓ Gólfplötur - rakavarðar
spónaplötur með nót
- ✓ Veggplötur með nót
- ✓ Skrúfur og festingavörur
- ✓ Sökkuldúkur

Plötur í mörgum þykktum á Múrbúðarverði



MUREXIN Uniplatte baðplötur/veggeiningar

Vatnspolnar, einangrandi og auðvelt að vinna. Henta vel undir flísar.

Stærð: 600x2600mm

Þykkt: 10, 20, 40 og 60mm

Eigum einnig 600x1300x6mm

Gerðu verðsamanburð



| | | |
|--|---------------|--|
| Reykjavík | Kletthálsi 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 | | |



MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

+PLÚS



Erfitt í París

Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu mætti ríkjandi heimsmeisturum Frakklands í afar miklum ham þegar liðin mættust í undankeppni EM 2020 í Parísarborg í gærkvöldi.



Náttúrulegt ónæmi



Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Mörgum brá í brún þegar Matvælastofnun tilkynnti í síðustu viku að athugun á sýklalyfjaónæmi í kjóti og dýrum árið 2018 hefði sýnt fram á að ónæmi sé sannarlega til staðar í íslensku búfé. Ónæmi þetta er vissulega minna en gengur og gerist annars staðar í álfunni, en þó var það að finna í tæplega 4 prósentum sýna sem tekin voru úr íslenskum lömbum (heilðarfjöldi sýna í skimun MAST var 76).

„Líkt öðru búfé, eru íslensk lömb ekki laus við bakteríur sem eru ónæmar fyrir sýklalyfjum eða sem geta þróað slíkt ónæmi og dreift í aðrar bakteríur,“ sagði í yfirlýsingu Matvælastofnunar. Þar sagði jafnframt að ekki væri vitað hvernig ónæmar E. coli bakteríur bárust í lömbin, eða hvort ónæmið myndaðist í lömbunum.

Það samtal sem við höfum freistað þess að eiga um sýklalyfjaónæmi og innflutning á ferskum matvælum hefur fyrir löngu verið afvegaleitt með ýkjum, öfgum, hræðsluáróðri og lítilsvirðingu gagnvart vísindalegri þekkingu. Þetta á bæði við um þá sem berjast fyrir rýmri heimildum til innflutnings, og þeirra sem tala gegn þeim. Í skotgröfunum verða hin margvíslegu blæbrigði málaflokksins útvötnuð og einsleit.

Bakteríur eru hinir raunverulegu húsbændur á þessari plánetu. Við erum boðflennurnar í hnatt-rænu kjörlendi þeirra. Einfrumungar voru með fyrstu lífverum á Jörðinni og í dag er heildar lífmassi baktería meiri en samanlagður lífmassi allra plantna og dýra. Þær hafa jafnframt hertekið líkama okkar en þeir hafa að geyma mun fleiri bakteríur en líkamsfrumur. Bakteríur eru hreinlega betri en við í að lifa. Líffræði baktería gefur þeim þróunarlegt forskot. Þær skipta sér á ógnarhraða og stökkbreytingar sem veita forskot, eins og ónæmi fyrir sýklalyfi, getur með auðveldum hætti orðið ráðandi í tilteknu umhverfi. Svo klárar eru bakteríurnar að sýklalyfjaónæmið kom á undan sýklalyfjunum, enda hefur ónæmi fundist í allt að 30 þúsund ára gömlum sýnum.

Með öflugum eftirliti og samvinnu þvert á landamæri er hægt að halda sýklalyfjaónæmi – hinni miklu heilsufarsógn okkar tíma – í skefjum. En því verður aldrei útrýmt og að líkindum mun okkur í besta falli takast að fresta hinu óumflýjanlega. Vandamálið er hins vegar ekki óyfirtiganlegt.

Það hefur aldrei haft góðar afleiðingar í för með sér að smætta flókin mál niður í einfalt tvenndarkerfi; já eða nei, með eða á móti. Í tilfalli sýklalyfjaónæmis eru afleiðingar af slíkri nálgun bæði þær að djúpstæður og nauðsynlegur skilningur á málaflöknum verður æ sjaldgæfari, og þær að við verðum enn verr í stakk búin en áður til að takast á við raunverulegt neyðarástand þegar það kemur upp.



Bakteríur eru hinir raunverulegu húsbændur á þessari plánetu.

MÓTTAKAN



Syrusson skrifstofuvörur

Síðumúla 33 | Sími: 588-4555 | www.syrusson.is | syrusson@syrusson.is

Halldór



Frá degi til dags

Lendingin

Leit Skúla Mogensen að fjármagni til að halda WOW air á lofti hélt áfram í gær en útlitið er í besta falli alls ekki gott. Sjálfur var Skúli hins vegar bjartsýnn á að jákvæð niðurstaða fengist í málið og sagðist vera „mjög ánægður með stöðuna“. Vert er í þessu samhengi að rifja upp stjórnartíð rauðgrænu stjórnarinnar þar sem staðan var ekki svo slæm meðan allt var í frjálsu falli. Enda vita það allir að í rauninni er það ekki endilega fallið sem er það versta heldur það þegar lendingin sjálf verður að veruleika.

Kjararáðuneyti

Forstöðumenn ríkisins færðust undir skrifstofu kjara- og mannaúðs um áramótin og hækkuðu laun þeirra að meðaltali um 4,5 prósent við það. Sumir hækka þó enn meir eða um allt að 30 prósent. Í yfirstandandi kjaraviðræðum hefur fjármálaráðherra orðið tíðrætt um að menn fari ekki of geyst af stað og gæti hófs í hækkunum. Hins vegar hefur ríkisfyrirtækjum gengið illa að ganga á undan með góðu fordæmi. Ekki er einu sinni hægt að skella skuldinni á kjararáð að þessu sinni heldur er það skrifstofa sem heyrir beint undir ráðherra sem tekur ákvarðanirnar að þessu sinni. joli@frettabladid.is

Ein mánaðarlaun á ári



Þórunn Sveinbjarnardóttir
formaður BHM

Flestir háskólanemar fjármagna nám sitt með námslánum sem eru verðtryggt og bera 1% vexti. Algengt er að fólk sem leggur á sig langt og strangt nám skuldi margar milljónir króna í námslán að því loknu. Lántaki greiðir um 4% af launum sínum í afborganir af námslánum eða sem samsvarar u.þ.b. einum útborguðum mánaðarlaunum á ári. Fyrir marga er þetta þung byrði enda er fólk á sama tíma að hasla sér völl á vinnumarkaði, eignast börn og koma sér þaki yfir höfuðið.

Aðildarfélag BHM eru nú að búa sig undir kjaraviðræður við ríki og sveitarfélög en samningar losna í lok þessa mánaðar. Í væntanlegum viðræðum munu félögin m.a. leggja áherslu á að breytingar verði gerðar á námslánakerfinu, einkum á reglum er varða endurgreiðslur námslána.

Í fyrsta lagi vill BHM að komið verði til móts við greiðendur námslána sem jafnframt hafa fyrir fjölskyldu að sjá og/eða hafa tekið húsnæðislán. Farið er fram á að reglum um tekjutengingu vaxta- og barnabóta verði breytt þannig að árlegar afborganir, vextir og verðbætur af námslánum dragist frá þeim stofni sem notaður er við útreikning bótanna.

Í öðru lagi telur BHM að eftirstöðvar námsláns eigi að falla niður þegar lífeyristökualdrir er náð eða þegar greitt hefur verið af láni í 40 ár. Nú eru námslán ótímabundin og fyrnast ekki.

Í þriðja lagi telur BHM að auðvelda eigi lántökum að greiða upp námslán, þ.e.a.s. þeim sem á annað borð hafa tók á því að greiða upp sín lán. Samkvæmt núgildandi reglum sjóðsins er veittur 7% uppgreiðsluafsláttur þegar greitt er upp ógjaldfallið lán. Hækka ætti þennan afslátt upp í 20%.

Loks leggur BHM áherslu á að ábyrgðarmannakerfið verði afnumið að fullu. Enn eru í gildi sjálfskuldarábyrgðir á námslánum sem tekin voru fyrir 2009. Frá þeim tíma hefur Lánasjóður íslenskra námsmanna ekki krafist sjálfskuldarábyrgðar á lánunum. Í þessu felst augljós mismunur og ósamræmi sem ekki er hægt að una við.



Í fyrsta lagi vill BHM að komið verði til móts við greiðendur námslána.

Látum ekki blekkjast af níðinu um borgarstjórn



Einar Káráson
rithöfundur



Munum það aftur að borgin er að taka stakkaskiptum til hins betra, og að við getum verið stolt af forystu okkar í þeim efnum.

Það liður varla sá dagur að ekki sé ráðist í ritstjórnargreinum Morgunblaðsins af offorsi á stjórnendum Reykjavíkurborgar. Í Staksteinum og leiðurum er hamast á borgarstjórninni, og á sama tíma keppast fulltrúar minnihlutans, með Miðflokkinn fremstan, við að gera allt tortryggilegt sem borgin aðhefst og gjarnan með dylgjum um svik, lögleysu og spillingu. Þetta hefur gengið svo langt síðasta árið að það er jafnvel eins og stuðningsfólk meirihlutans sé sumpart farið að trúa því að í borginni sé allt í kaldakoli, ef marka má skoðanakannanir. Nýjasta dæmið um þennan vanstillta óhróður er pistill á baksíðu síðasta Helgarfréttablaðs þar sem sagt er að borgarstjórninni sé sama um þótt skólaborðn veikist af myglusveppaeitrun.

Á sama tíma er það borðleggjandi að í borginni stendur yfir merkilegt uppbyggingarskeið með framkvæmdum út um allt og jafnframt er það staðreynd sem auðvelt er að lesa út úr beinhörðum tölum að rekstur borgarinnar er á finu róli og með góðum afgangi. Auðvitað koma upp mál eins og um hinn umtalaða bragga í Nauthólsvík, en einnig í því máli hefur verið ýkt og logið, meðal annars um umfang verksins, og jafnframt er það augljóst að mistökin á borð við þau sem þar urðu eiga sér fjöldann af hliðstæðum í opinberum framkvæmdum hér á landi og fjölmörg af þeim dæmum eru á miklu stærri skala; má þar nefna framúrkeyrslur í byggingaframkvæmdum í borgarstjórnartíð þess sem nú ritstýrir Morgunblaðinu.

Þráhyggjan um borgarstjórnina gæti virst ókunnugum eins og

Reykjavík væri eina sveitarfélagið á landinu, og þessvegna þyrfti aldrei að minnast á önnur. En auðvitað er það ekki svo, og þetta er ekki einu sinni eina sveitarfélagið á höfuðborgarsvæðinu. Sé litið í suðurátt er samfelld byggð Kópavogs, Garðabæjar og Hafnarfjarðar, sem samanlagt slagar í stærð upp í borgina. Samt var í baráttunni fyrir síðustu sveitarstjórnarkosningar reynt að láta áætlanir um borgarlínu hljóma eins og þar færi privátdella Reykjavíkur, eða hrein geðbilun borgarstjórnans, þótt staðreyndin væri sú að þar væri á ferðinni samstarfsverkefni allra sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu. Hið fingerða ryk sem verður til þegar stálnaglar bíldekkja höggva í malbik og fer að rjúka upp í þurrviðri þegar það losnar úr snjó eða klaka er útmálað sem trassaskapur borgarstjórnar, þótt það sé eins á öllu svæðinu. Sama má segja um tilheyrandi slit á malbiki. Þróun íbúðaverðs hefur verið á undanförunum árum í sama takti um mestallan landsfjórðunginn, en samt er hækkunin sett á reikning þéttingarstefnu borgaryfirvalda. Sumt af hinum daglega rógi um borgarstjórn er jafnvel svo fjaránlegt að það verður aðhláturselfni vísindamanna, eins og kenningar um geislun við Úlfarsfell.

Munum það aftur að borgin er að taka stakkaskiptum til hins betra, og að við getum verið stolt af forystu okkar í þeim efnum. Það sem málið snýst um er einfaldlega að borgarstjórnin er eitt af fáum stórum valdakerfum landsins sem hægrimmenn geta ekki ráðskast með eins og það sé þeirra eigin eign. Og þessvegna eru þeir svona brjálaðir.



Ársfundur 2019

Ársfundur Lífeyrissjóðs verzlunarmanna verður haldinn í dag, þriðjudaginn 26. mars, kl. 18:00 á Grand Hótel Reykjavík.

Dagskrá fundarins

- Venjuleg ársfundarstörf
- Kynning á samþykktabreytingum
- Önnur mál

Sjóðfélagar eiga rétt til setu á ársfundinum.
Fundargögn verða afhent á fundarstað.

Reykjavík, 24. janúar 2019

Stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna

Lífeyrissjóður
verzlunarmanna

live.is

FORD ECOSPORT 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, tölvustýrðri loftkælingu, 7 hátölurum, bakkmyndavél, SYNC3 hljómtækjum með raddstýringu og neyðarhringingu, ESP stöðugleikakerfi með spólvörn, leðurklætt fjölstillanlegt stýri, Apple CarPlay og Android Auto.

VERÐ FRÁ: 3.910.000 KR.

FORD ECOSPORT TITANIUM S SJÁLFSKIPTUR:
TILBOÐ:

3.470.000 KR.

Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford EcoSport



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



Íslenska liðið var í eltingarleik við Frakka frá fyrstu mínútu og náði Blaise Matuidi nokkrum sinnum að ógna marki Íslands í leiknum. NORDICPHOTOS/AFP

Frakkar sýndu sparihliðarnar

Ísland átti í vök að verjast þegar liðið mætti ógnarsterku liði Frakklands í undankeppni EM 2020 í gær. Niðurstaðan eftir stórsókn Frakka varð 4-0 sigur franska liðsins og Ísland hefur þrjú stig eftir tvo leiki.

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu hélt hélt áfram vegferð sinni í átt til þess að leika á sínu þriðja stórmóti í röð þegar liðið mætti ríkjandi heimsmeisturum og silfurverðlaunahöfum af síðasta Evrópumóti, Frakklandi, í annarri umferð í undankeppni EM 2020 á Stade de France í gærkvöldi.

Þæði lið unnu sannfærandi sigra í fyrstu umferðinni en Ísland fór með sigur af hólmi frá Andorra og Frakkar unnu öruggan sigur þegar liðið sótti Moldóvu heim. Tölfræðin var íslenska liðinu ekki hliðholl þegar það hélt í þetta verkefni.

Liðin voru að mætast í 14. skipti en Frakkar höfðu haft betur í niú þeirra leikja og fjórum sinnum höfðu þau gert jafntefli. Frakkland tapaði svo síðast á heimavelli í undankeppni gegn þáverandi heimsmeisturum Spánverja fyrir sex árum og á síðustu tveimur stórmótum hefur franska liðið aðeins tapað einum leik en það var í úrslitaleik EM árið 2016 gegn Portúgal.

Erik Hamrén og Freyr Alexandersson, þjálfarar íslenska liðsins, gerðu fjórar breytingar á byrjunarliði sínu frá sigrinum gegn Andorra. Jóhann Berg Guðmundsson gat ekki spilað í leiknum vegna meiðsla og Ari Freyr Skúlason, Arnór Sigurðsson og Alfred Finnbogason fengu sér sæti á varamannabekk liðsins.

Inn í þeirra stað komu Sverrir Ingi Ingason, Hörður Björgvin Magnússon, Rúnar Már Sigurjónsson og Albert Guðmundsson. Íslenska liðið þétti raðir sínar í þessum leik og lék með fimm manna varnarlinu, þrjá inni á miðsvæðinu og tvo í fremstu víglínu.

Eins og við var að búast var íslenska liðið í því hlutverki að

Undankeppni EM

Frakkland 4 - 0 Ísland

Frammistaða Íslands (5-3-2)

| | |
|-----------------------------|---|
| Hannes Þór Hallórsson | 4 |
| Birkir Már Sævarsson | 5 |
| (84. Ari Freyr Skúlason) | - |
| Kári Árnason | 5 |
| Sverrir Ingi Ingason | 4 |
| Ragnar Sigurðsson | 4 |
| Hörður Björgvin Magnússon | 4 |
| Aron Einar Gunnarsson | 6 |
| Birkir Bjarnason | 6 |
| Rúnar Már Sigurjónsson | 4 |
| (57. Arnór Ingi Traustason) | 4 |
| Gylfi Þór Sigurðsson | 5 |
| *Albert Guðmundsson | 6 |
| (63. Alfred Finnbogason) | 5 |

liggja til baka, verjast og freista þess að sækja hratt með skyndisóknum. Sá agaði varnarleikur hafði haldið fyrstu tíu mínútur leiksins en þá gleymdu varnarmenn Íslands Samuel Umtiti í vítateig sínum. Kylian Mbappé fann Umtiti með hárfinni fyrirgjöf og hann skallaði boltann laglega í fjarhornið.

Leikmenn íslenska liðsins voru lungann úr leiknum í eltingaleik við snögga, tekníska, sterka og vel spilandu leikmenn franska liðsins. Þá náðu íslensku leikmennirnir litid sem ekkert að hvila sig með því að halda boltanum eða byggja upp álitlegar sóknir.

Þegar liða tók á leikinn voru Íslendingar hins vegar hugaðri í uppspili sínu og náðu að ógna aðeins með sóknaraðgerðum sínum. Gylfi Þór Sigurðsson átti mishæppnað skot í ágætis færi í fyrri hálfleik og Birkir

Maður leiksins

Albert Guðmundsson

Albert kom óvænt inn í byrjunarliðið í stað Alfreds Finnbogasonar og var duglegur.

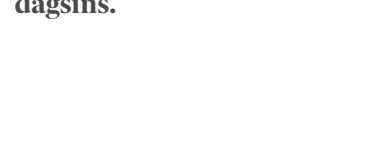
Þau fáu skipti sem Ísland náði að halda boltanum og byggja upp sóknir í fyrri hálfleik var Albert yfirleitt í aðalhlutverki. Fékk litla aðstoð og var tekinn af velli um miðbik seinni hálfleiks fyrir Alfred eftir fína frammi-stöðu.

Bjarnason reyndi á Hugo Lloris með skoti í upphafi síðari hálfleiks. Gylfi Þór minnti svo aftur á sig þegar Arnór Ingi Traustason fann hann í franska teignum undir lok leiksins en Lloris sá við fyrrverandi samherja sínum.

Frakkar voru aftur á móti siógnandi allan leikinn og um miðbik síðari hálfleiks tvöfaldaði Olivier Giroud forystu þeirra þegar hann potaði boltanum yfir línuna eftir fyrirgjöf Benjamins Pavard frá hægri. Hannes Þór Halldórsson misreiknaði sendingu Pavard og mistók st að slá boltann í burtu.

Antoine Griezmann sendi svo Mbappé í gegnum íslensku vörnina þegar rúmar tíu mínútur voru eftir af leiknum og hinn frábæri framherji kláraði færið af stakri þrýði. Hlutverkin snérist svo við skömmu síðar þegar Mbappé sendi huggulega

» Ísland var búið að skora í sjö leikjum í röð gegn Frakklandi fyrir leik gær-dagsins.



hælsendingu inn fyrir á Griezmann sem skoraði.

Það er engin skömm að því að takast ekki að sækja gull í greipar ríkjandi heimsmeistara á þeirra heimavelli en fjögurra mark tap er fullmikið.

Fyrirfram voru þrjú stig úr þessum tveimur leikjum undankeppinnar vel ásætlanlegt og algjör bónus ef stig myndu nást á útivelli gegn hinu geysisterka liði Frakklands. Næstu leikir íslenska liðsins í undankeppninni eru tveir heima-leikir í byrjun júnímánaðar. Fyrst gegn Albaníu þann 8. júní og síðan gegn Tyrklandi þremur dögum síðar. Líklegt er að Ísland muni berjast um annað sætið í riðlinum og þar af leiðandi sæti í lokakeppninni við fyrrgreinda andstæðinga. Því er mikilvægt að hagstæð úrslit fái úr þeim leikjum. hjorvaro@frettabladid.is

Nýjast

Domino's-deild karla
Átta liða úrslit



Þór Þór. - Tindastóll 73-87

Þór Þorlákshöfn: Halldór Garðar Hermannsson 20, Kinu Rochford 16/11 fráköst, Nikolas Tomsick 14, Jaka Brodnik 11, Ragnar Örn Bragason 5, Emil Karel Einarsson 4, Davíð Arnar Ágústsson 3.

Tindastóll: Philip Alawoya 25/16 fráköst, Danero Thomas 16/10 fráköst, Pétur Rúnar Birgisson 12, Viðar Ágústsson 9, Dino Butovac 7, Friðrik Þór Stefánsson 5, Helgi Rafn Viggósson 4.

Tindastóll leiðir einvígi liðanna 2-0

KR - Keflavík 86-77

KR: Pavel Ermolinskij 22/10 fráköst, Julian Boyd 21/10 fráköst, Kristófer Acox 16, Mike DiNunno 15, Helgi Már Magnússon 7, Jón Arnór Stefánsson 5.

Keflavík: Michael Craion 21/17 fráköst, Hörður Axel Vilhjálmsson 21, Gunnar Ólafsson 16, Reggie Dupree 7, Ágúst Orrason 6, Magnús Þór Gunnarsson 3, Guðmundur Jónsson 3.

KR leiðir einvígi liðanna 2-0.

Olís-deild karla



Valur - Akureyri 36-24

Valur: Vignir Stefánsson 9, Sveinn Aron Sveinsson 7, Anton Rúnarsson 6, Róbert Aron Hostert 5, Magnús Óli Magnússon 3, Ýmir Örn Gíslason 2, Alexander Örn Júlíusson 2, Arnór Snær Óskarsson 2.

Akureyri: Leonid Mykhailiutenko 10, Gunnar Valdimar Johnsen 8, Friðrik Svavarsson 3, Brynjar Hólm Grétarsson 1, Hafþór Vignisson 1, Patrekur Stefánsson 1.

| Efri | Næðri | | |
|-------------|-------|----------|----|
| Haukar | 31 | Stjarnan | 17 |
| Selfoss | 28 | KA | 15 |
| Valur | 27 | ÍR | 14 |
| FH | 25 | Fram | 13 |
| ÍBV | 21 | Akureyri | 10 |
| Afturelding | 19 | Grótta | 8 |

Undankeppni EM 2020



H-riðill

Frakkland - Ísland 4-0

1-0 Samuel Umtiti (11.), 2-0 Olivier Giroud (68.), 3-0 Kylian Mbappé (78.), 4-0 Antoine Griezmann (84.)

Tyrkland - Moldóva 4-0

1-0 Hasan Ali Kaldırım (24.), 2-0 Cenk Tosun (26.), 3-0 Tosun (53.), 4-0 Kaan Ayhan (70.).

Andorra - Albanía 0-3

0-1 Armando Sadiku (21.), 0-2 Bekim Balaj (87.), 0-3 Amir Abrashi (90.)

Staðan: Frakkland 6, Tyrkland 6, Albanía 3, Ísland 3, Andorra 0, Moldóva 0

A-riðill

Svartfjallaland - England 1-5

1-0 Marko Vesovic (17.), 1-1 Michael Keane (30.), 1-2 Ross Barkley (39.), 1-3 Barkley (59.), 1-4 Harry Kane (71.), 1-5 Raheem Sterling (81.)

Kósóvó - Búlgaría 1-1

0-1 Vasil Bozhikov (39.), 1-1 Arber Zeneli (62.)

Staðan: England 6, Búlgaría 2, Kósóvó 1, Svartfjallaland 1, Tékkland 0.

B-riðill

Lúxemborg - Úkraína 1-2

1-0 David Turpel (34.), 1-1 Viktor Tsygankov (40.), 1-2 Gerson Rodrigues (sjálfsmark) 90.)

Portúgal - Serbía 1-1

0-1 Dusan Tadic, viti (7.), 1-1 Danilo Pereira (42.)

Staðan: Úkraína 4, Lúxemborg 3, Portúgal 2, Serbía 1, Lithäen 0.

SPORTLEGUR BMW X3.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR.



ENNEMM / STA / NM92861

Komdu í dag og reynsluaktu þessum magnaða sportjeppa frá BMW. Nýr BMW X3 er léttari og sparneytnari en fyrirrennarinn þrátt fyrir aukið rými. 8 þrepa sjálfskipting, fullkomið xDrive fjórhjóladrifskerfi, leggja í stæði hjálpi, bakkmyndavél, rafdrifinn afturhleri og LED dagljós eru hluti staðalbúnaðar auk þess sem hægt er að velja úr úrvali af búnaði sem gerir nýjan BMW X3 einstakan í sínum flokki.

BMW X3 20d xDrive. Verð frá: 7.450.000 kr.

Bíll á mynd: BMW X3 með M-Pakka og glerþaki. Nánari upplýsingar á bmw.is



Sheer
Driving Pleasure

B|L

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

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

TÍMAMÓT



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

Guðmann Jóhannsson
Ægisgötu 10, Akureyri,

lést á Kristnesspítala 16. mars.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Sérstakar þakkar frá aðstandendum til starfsfólks á Kristnesi fyrir einstaka umönnun.

Jóhanna Þorbjörg Arnoddsdóttir
Sigurlaug Ólóf Guðmannsdóttir **Rúnar Pálsson**
Arnoddur Guðmannsson
Guðmann Guðmannsson **Jasmin Ch. Ruenganant**
Helena Manasina Ólfjörð
Jóhann Ólfjörð Guðmannsson **Nareerat Joam**
afabörn og langafabarn.



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

Valgerður Björnsdóttir

Hólabergi 38,
Reykjavík,

lést á Landakoti mánudaginn
18. mars sl. Jarðarför fer fram frá Háteigskirkju þriðjudaginn 2. apríl kl. 13.00.

Eiríkur Brynjólfsson
Lilja Eiríksdóttir **Halldór Laxdal**
Björn Eiríksson **Ásta Guðrún Guðbrandsdóttir**
Brynjólfur Eiríksson
Anna Eiríksdóttir **Páll Pálsson**
Órn Eiríksson **Bjarnfríður Elin Karlsdóttir**
Ingi Eiríksson **Hrönn Jónsdóttir**
Sigrún Eiríksdóttir **Stefán Már Kristinsson**
Birgir Eiríksson **Berglind Snorraddóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Una Margrét með heiðursviðurkenninguna í Hjallakirkju, ásamt frú Agnesi M. Sigurðardóttur biskupi. MYND/GEIR GUÐSTEINSSON

Misskildi Heims um ból

Una Margrét Jónsdóttir var heiðruð í hátíðaguðspjónustu í Hjallakirkju um liðna helgi fyrir útvarpsþættina Blaðað í sálmaþókninni – og aðra um sama efni, alls 21.

Mörg áhugamál mín tengjast tónlist og bókmenntum og ég hef haft ánægju af sálmum,“ segir Una Margrét Jónsdóttir dagskrárgerðarkona, sem nýlega tók við heiðursviðurkenningu fyrir framlag til kirkjutónlistar á Íslandi, með sálmaþátum sínum.

Ung kveðst hún hafa kynnst sálmum. „Amma mín, Sólveig Kristjánsdóttir, fór oft með mig í Akureyrarkirkju sem barn. Löngu seinna sagðist kona hafa vorkennt mér að sitja undir heilum messum – en mér fannst aldrei leiðinlegt. Ég hafði gaman af sálmunum, sum guðspjöllin skildi ég og ef mér leiddist ræðan hugsaði ég bara um eitthvað annað, eða skoðaði myndirnar í glugg-

unum. Ég man eftir fyrsta skiptinu sem ég áttaði mig á að sálmarnir tengdust guðspjöllunum. Það var þegar presturinn hafði lesið um faríseann og tollheimtumanninn og svo var sunginn sálmurinn Í guðshús forðum gengu tveir. Ég var sjö, átta ára og hugsaði: þetta er merkilegt, sálmurinn er einmitt um það sem presturinn var að segja!“

Sumt í textunum var torskildara en annað fyrir litla stúlku. „Eitt af því sem ég skildi var „nú árið er liðið“ og „aldrei það kemur til baka“ – en í fyrsta erindinu af Heims um ból skildi ég ekkert nema „helg eru jól“. Taldi að lokasetningin væri um einhvern Meinvill sem ætti bág og lægi í myrkrinu og var því mjög fegin þegar í öðru erindinu kom setning um himneskt ljós.“

Una Margrét kveðst fara alltof sjaldan í messur núorðið þó hún hafi gaman af því. „Eftir fertugt fór ég að sofa til hádegis um helgar og hlakka til þess alla vikuna. Nema hvað ég reyni að komast í kirkju á Akureyri einu sinni á ári klukkan 11. Heldurðu ég hafi ekki hitt á einhverja Tesemessu eitt árið með trúarsöngvum frá Frakklandi og lögin voru svo leiðinleg að þau ætluðu mig lifandi að drepa. Hreinn, maðurinn minn, fann hvernig ég þrútnaði út af vonsku við hliðina á honum, búin að rífa mig upp eldsnemma fyrir þetta! En svo var mér bætt þetta upp næsta ár, þá var kvöldmessa og þar var meira að segja sunginn sálmurinn Í guðshús forðum gengu tveir.“

gun@frettabladid.is

Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

Lára Árnadóttir, umsjón útfara



Útfararþjónusta
& lögræðisþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfara ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 utfor.is



Ástkær eiginkona mín og systir okkar,

Sigrún Ágústsdóttir

Sléttuvegi 15, áður Gljúfraseli 12,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni að kvöldi laugardagsins 9. mars. Þeim, sem vilja minnst hennar er bent á Alzheimersamtökin. Starfsfólki í Sóltúni og áður á deild L4 á Landakotsspítala er þökkud fráber umönnun. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Bessi Aðalsteinsson

Jón Garðar, Svava, Hörður Gunnar, Steingerður og Áslaug



Kær móðir okkar,

Hebbra Herbertsdóttir

Þorragötu 7, Reykjavík,

er látin.

Gylfi Zoega
Gunnar Már Zoega



Elskuleg systir okkar, mágkona og frænka,

Elin Eygló Steinþórsdóttir

lést á Líknardeild Landspítalans miðvikudaginn 13. mars. Útförin fer fram frá Neskirkju, föstudaginn 29. mars kl. 13.00.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vildu minnst hennar er bent á góðgerðarfélag.

Sveinbjörg Steinþórsdóttir
Eiríkur Steinþórsson **Anna Marie Georgsdóttir**
Steindór Steinþórsson systkinabörn og fjölskyldur.



Ástkær bróðir minn, mágur og frændi okkar,

Þorfinnur Pétursson

Njálsgötu 65,
Reykjavík,

sem lést 8. mars sl., verður jarðsönginn frá Háteigskirkju föstudaginn 29. mars nk. kl. 14.00.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans er bent á Unicef á Íslandi.

Sveinn Tómasson **Guðlaug Pálsdóttir**
Andri Sveinsson **Andrea Baldursdóttir**
Tómas Sveinsson **Þórdís V. Þórhallsdóttir**
Eva Guðrún Sveinsdóttir **Ágúst Sverrir Danielsson**
Erna Svanhvít Sveinsdóttir **Guðgeir Sturluson**
og fjölskyldur.

Margrætti, hlíða og virðing Við andlát ástvinar



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

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

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is. Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 26. MARS 2019

Heilsa



Örlygur stundar kajakíþróttina allan ársins hring og hitti ljósmyndarann í stormi og hríð við Geldinganes í síðustu viku. MYND/STEFÁN

Plokkar strandlengjuna við Reykjavík á kajak

Kajakræðarinn Örlygur Sigurjónsson plokkaði 700 kíló af rusli úr fjörum Geldinganes í þrettán ferðum. 400 kíló af plasti til viðbótar komu úr Grafarvoginum. Plokkið er nú orðið stór hluti af lífi hans og kajakmennsku. ➔2

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir





Magnið af rusli í fjörum landsins er hreint ótrúlegt. Hér getur að líta af-
rakstur einnar af fjölmörgum plockferðum Örlygs síðastliðin tvö ár.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Þetta byrjaði árið 2017. Þá fór ég að taka eftir því að það væri plastdrasl í fjörum í kringum Geldinganesið þar sem Kajakfélagið er með aðstöðu. Ég ákvað að stökkva í land og taka með mér nokkur snifsi. Næst þegar ég kom sá ég að ég hefði ekki tekið nógu mikið og allt í einu var ég búinn að fara tíu ferðir og koma með fullfermi af plasti í land sem ég fór með í endurvinnsluna. Ég sá að það gæti verið ný vidd í kajakmennskunni að hreinsa strendur," segir Örlygur sem tók að sér að hreinsa allt Geldinganesið. „Þetta voru í allt um 700 kíló sem ég tók þar í þrettán ferðum.“

Þarna var Örlygur rétt að byrja en hann hefur haldið áfram að hreinsa strendurnar út frá Geldinganesinu. Plokkaði til dæmis 400 kíló af plast-rusli í Grafarvoginum einum. „Nú er ég byrjaður á strandlengjunni sem liggur frá Hörpu og inn í Laugarnes. Það er reyndar ekki hægt á kajak svo ég hjóla bara þangað og plokka svo úr grjótgardinum.“

Örlygur fer oftast einn í sínar plockferðir en áhuginn hefur smitað út frá sér. „Við erum með umhverfisátak á vegum Kajakklúbbsins og allir sem vettlingi geta valdið plokka drasl sem þeir rekast á í fjörum,“ segir Örlygur sem segist hafa fengið innblástur frá Bláa hernum og Landvernd í þessari landhreinun sinni.

Meiri auðmýkt fyrir umhverfinu

Örlygur starfar sem leiðsögumaður, meðal annars hjá Ferðafélagi Íslands, og þar hefur hann virkjað fólk í plockinu. „Við höfum til dæmis verið með reglulegt sam-plokk. Þá hóum við saman fólki til að plokka ákveðin svæði. Við fórum í fimm svoleiðis ferðir í fyrra og vel var mætt. Við erum að undirbúa fyrsta samplokkið núna í vor, en þurftum aðeins að fresta því vegna snjókomu,“ segir hann glettinn.

Örlygur segist hafa orðið fyrir nokkurri vitundarvakningu samhliða plockstörfunum. „Plokkið kennir manni ákveðna auðmýkt fyrir umhverfinu. Maður sér að plastmengun er mikill ógnvaldur en líka að allir geta barist gegn því,“ segir Örlygur en hann hefur breytt nokkuð neysluhegðun sinni. „Þegar maður sér magnið af rusli hugsar maður sig um varðandi eigin neyslu. Maður getur kannski ekki losnað alveg við plastið úr lífinu en það er hægt að minnka það mikið og flokka það.“

16 ára á hnjúkinn

Örlygur hefur verið á flakki um Ísland frá unga aldri. „Ég ólst upp við Ferðafélagið. Foreldrar mínir voru duglegir að taka mig með í slíkar. Svo fór ég að ganga heimikið sjálfur á unglingsárum, fór í Esjugöngur og upp á Úlfarsfell. Þegar aldur og þroski fóru að gefa tilefni til fór ég að stunda kletta-klifur, ísklifur og líta til hærri fjalla,“ segir Örlygur sem sextán



Örlygur notar kajakinn til að ferja plastruslið í land en síðar fer hann með það í endurvinnslu.



Örlygur starfar sem leiðsögumaður og er hér á toppi Snæfellsjökuls.

» Örlygur tók að sér að hreinsa Geldinganesið og afraksturinn var 700 kíló af rusli. Úr Grafarvoginum komu önnur 400 kíló.

ára gamall gekk á Hvannadals-hnúk.

Leiðsegir á sjó, landi og hestbaki

Örlygur starfaði sem blaðamaður á Morgunblaðinu í tíu ár en skipti um gír árið 2008 þegar hann fór að starfa alfarið sem leiðsögumaður. „Ég fór svo í leiðsögunám árið 2011 enda hafði ég þá verið að leiðsegja í mörg ár og tilvalið að ná sér í réttindi.“

Í dag stundar hann helst göngu-leiðsögn og hestaleiðsögn en fer einnig ferðir á fjallahjólum og kajökum. Hestamennskan er raunar hans elsta áhugamál enda hefur hann stundað hana frá sex ára aldri. Hann hefur verið hestaleiðsögumaður hjá Íslenska hestinum í fjögur ár og segir áhugann mikinn. „Hingað kemur fólk alls staðar að, frá Bandaríkjunum, Asíu, Norðurlöndum, Englandi og víðar en það sem dregur fólk til okkar er hversu vinalegur íslenski hesturinn er og svo auðvitað töltilið.“

Kajakmennskunni kynntist Örlygur fyrst 1998 en hann hefur stundað hana af alvöru frá 2003. „Ég er á sjökajak sem er mun afkastameiri á löngum vegalengdum en vatnabátur. Þá er hægt að pakka heilmiklum farangri ofan í hann,“ lýsir Örlygur sem segir fátt jafnast á við nokkurra daga kajakferð, til dæmis um Breiðafjörðinn. „Þá er róid á daginn og farið í land í einhverri eyjunni að kvöldi, gíst þar og haldið áfram daginn eftir.“ Hann hefur farið í nokkrar slíkar ferðir en segir að þær mættu vera fleiri. „Líklega fara um 80% af minni iðkun fram hér á suðvesturhorninu.“

Heilsurækt

ÞRIÐJUDAGUR 26. MARS 2019

Kynningar: Saga Natura, Reebok fitness, Biohack



Líkamsræktin er lífsstíll

Auður Kristín Ebezersdóttir íþrótt- og skíðakennari hefur stundað líkamsrækt hjá Hilton Reykjavík Spa í næstum fjögur ár. Þrátt fyrir að vera vel á sig komin vildi hún styrkja sig og ná betri árangri. ➔2



Bjartur þjálfari og Auður vinna vel saman í styrktaræfingunum. MYNDIR/SIGRÝGGUR ARI

Framhald af forsiðu →

Auður Kristín er fyrrverandi landsliðsmaður í skíðagöngu. Hún hefur alltaf hreyft sig mikið þótt það hafi orðið örlítið minna á meðan börnin hennar voru lítil. Nú segist hún hafa meiri tíma fyrir sjálfa sig enda hafa börnin stækkað. „Ég var alltaf á fullu að sinna íþróttaiðkun barnanna minna ásamt því að vinna úti,“ segir hún. „Ég var mjög liðtæk í alls konar félagsstórfum, bæði í kringum skíðaiþróttina og fótboltann hjá krökkunum. Það var dýrmætur tími sem ég átti með börnunum en á meðan sat ég kannski á hakanum,“ útskýrir hún.

„Vinkona mín stundaði líkamsrækt hjá Hilton Reykjavík Spa en við erum æfingavinkonur. Mér datt í hug að prófa einn mánuð fyrir nokkrum árum og sjá hvernig mér myndi líka. Ég er þar enn,“ segir Auður. „Mér hefur líkað mjög vel og fer að jafnaði þrisvar í viku, stundum fjórum sinnum yfir sumartímann. Ég fer alltaf í salinn og þjálfari leiðbeinir mér. Stöku sinnum fer ég einnig í hóptíma. Það eru mjög flottir tímar í boði, verst að ég er í svo mörgu og hef ekki nægilegan tíma. Vildi gjarnan vera meira í hóptímum eins og jóga. Það verður bara að biða betri tíma. Á þessum árstíma er mjög mikið að gera í skíðakennslu hjá mér,“ segir Auður sem stundar líkamsræktina eftir vinnu á daginn.

Persónulegt umhverfi

„Ég hlakka alltaf til að fara í ræktina og það er algjör lúxus að vera í Hilton Reykjavík Spa. Ég er allan daginn að kenna börnum sem íþróttakennari og finnst voða gott að koma í salinn og fá þjálfara til að segja mér hvað ég eigi að gera. Lyftingarnar hjálpa mér varðandi skíðagöngu og hjólreiðar. Þær eru gríðarlega góður grunnur og bæta mig í öðrum greinum. Líkaminn styrkist mikið við lyftingar,“ segir

Auður. „Ég á það til að fara fram úr mér í æfingum og þá er mjög gott að hafa þjálfara til að stoppa mig af. Það er ekki gott að ofþjálfa og þess vegna er aðhaldið frábært.“

Hilton Reykjavík Spa er lítil, þægileg og persónuleg stöð. Gulrótin er síðan að fá axlanudd í heitum potti eftir æfingar. Það er hægt að venjast því mjög fljótt og mann langar aftur og aftur. Sú afslöppun er æðisleg. Líkamsræktin hjá mér er lífsstíll. Ég er ekkert að búa mig undir keppni eða þess háttar. Vil bara að mér líði vel. Í Hilton Reykjavík Spa finn ég mikla fagmennsku og mér finnst gott að koma þangað. Einnig kynnist maður mörgum en þarna er mjög vinalegt og gott andrúmsloft,“ segir Auður en Guðbjartur Halldór Ólafsson, eða Bjartur eins og hann er kallaður, hefur þjálfað hana.

Algjör sprengikraftur

„Auður kom til okkar fyrir fjórum árum. Hún hefur komið þrisvar í viku og við höfum verið að vinna með hámarksstyrk og sprengikraft ásamt vöðvauppbyggingu. Hún er afrekskona úr íþróttum og vel á sig komin. Auður hefur verið öflug að lyfta. Það er mjög gott fyrir svona virka manneskju að æfa lyftingar, mikilvægt að byggja upp vöðvamassa og auka styrk hjá þeim sem eru mikið í skíðagöngu og að hjóla,“ útskýrir Bjartur.

Hann segir að þegar nýir meðlimir komi í stöðina sé farið yfir hvað henti viðkomandi best.

„Það er ekki fyrir alla að byrja á erfiðum lyftingum í upphafi þjálfunar. Oft þarf að byggja sig upp fyrst. Einnig viljum við að fólk stundi fjölbreytta líkamsrækt svo þetta verði skemmtilegt. Við erum með skemmtilega hóptíma, til dæmis jóga, en það er einmitt mjög gott að blanda styrktaræfingum í sal með öðru. Reyndar er jóga á móti lyftingum frábær blanda,“ segir hann.



Lyftingar eru góðar æfingar fyrir skíðafólk. Auður stundar bæði af kappi.



Auður fær góða þjálfun undir handleiðslu Bjarts hjá Hilton Reykjavík Spa.

“Gott er að blanda saman styrktaræfingum og jóga. Fjölbreytnin er skemmtileg.”

Fjölbreytileiki skiptir máli

„Þjálfararnir hér í Hilton Reykjavík Spa benda fólk á heppilegar æfingar ef það hefur til dæmis orðið fyrir einhvers konar meiðslum. Þá byrjum við á því að byggja upp en meðlimir stöðvarinnar eru undir handleiðslu þjálfara frá fyrsta degi. Einnig sjáum við um að búa til einstaklingsmiðað prógramm og fylgjum því eftir með viðkomandi. Við breytum planinu reglulega þannig að fólk sé ekki alltaf að gera sömu æfingarnar. Þannig getum við unnið með vöðvauppbyggingu og styrktaræfingar. Fjölbreytileikinn skiptir miklu máli. Við viljum endilega að fólk prófi sig áfram með sem flest hjá okkur en margt skemmtilegt er í boði,“ segir hann.

„Við fylgjumst alltaf með að fólk sé að gera hlutina rétt. Í lok tímanna erum við með frábæra heita potta með herðanuddi og einnig kaldan pott. Þar fær fólk nauðsynlega hvíld en þar byrjar uppbyggingin eftir þjálfunina. Einnig erum við með litla kaffistofu sem margir nýta sér eftir æfingar. Þar hafa myndast góðir vinarhópar og má segja að kaffistofan sé eins og lítil félagsmiðstöð. Þótt fólk sé á öllum aldri hjá okkur er stærsti hópurinn á miðjum aldri og eldri. Elstu viðskiptavinir okkar eru komnir yfir áttrætt. Við bjóðum upp á persónulega þjónustu í notalegu umhverfi og viljum að fólk líði vel hér. Einnig erum við með snyrti- og nuddstofu í hæsta gæðaflokki.“

Hilton Reykjavík Spa er að Suðurlandsbraut 2, sími 444 5090. Nánari upplýsingar má finna inn á heimasíðunni hiltonreykjavikspa.is

Eplaedik er heilsuþætandi „elexír“ í töfluformi

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþætarefni í aldaradur, bæði sem forvörn sem og vegna læknandi eiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsuþátar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsuþætandi „elexír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og vellíðan. Sagt er að eplaedikið geti hjálpað til við þyngdartap, jafni blóðsykurinn og að sýran geti einnig dregið og komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

Melting og matarlyst

Neysla eplaediks hefur afar jákvæð áhrif á meltinguna og hjálpar það til við að örva framleiðslu á magsýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Einnig er talað um að það hafi áhrif á matarlyst en þar sem ávallt skal drekka vel af vatni með því, gæti það hugsanlega haft áhrif. Það er þó vel þekkt að ediksýra í t.d. salatsósum hafi jákvæð áhrif á meltinguna og hugsanlega á matarlystina líka, segir á Visindavef HÍ.

Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedikið sé súrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat óflugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sítrónusafa) í vatni fyrst á morgnana og



Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Neysla á eplaediki er gamalt húsråd sem flestir kannast við. Töflurnar eru góðar fréttir fyrir þá sem finnst súra ediksbragðið vont.



fyrir mat og draga þannig úr líkum á – eða jafnvel losna við brjóstsviða. Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur verið tilkomið vegna lífnaðarháttá (streita og mataræði) og veldur það ýmiss

konar kvillum. Ójafnvægi verður í þarmaflórunni sem getur valdið húðvandamálum og ónæmikerfið okkar sem einnig er staðsett í þörmum og beintengt þarmaflórunni verður fyrir röskun. Að lokum skal nefna að eplaedikið, þessi „lífsins elexír“, getur dregið verulega úr slímmyndun og styrkt virkni líffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna.

Allra meina bót?

Eins og áður kom fram, þá hefur eplaedik verið notað til heilsuþátar í aldaradur og margt hljómar örlítið eins og þetta sé allra meina bót fyrir alla. Það er þó ekki alveg þannig en það virkar klárlega fyrir suma. Í grein sem birt var í Medscape General Medicine 2006 er talað um að neysla á því geti hjálpað til við að lækka blóðþrýsting og blóðsykur og einnig að þrátt fyrir sýruna, geri það líkamann ekki súrari. Þó eru ákveðnir þættir sem þarf að varast og alltaf best að skoða málin vel og jafnvel ráðfæra sig við lækni áður en regluleg

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.

HRÖNN HJÁLMAARSÓTTIR, næringar- og heilsuþætjálfi

neysla hefst. Þeir sem ætla að taka eplaedik inn í vökvaformi alla daga þurfa líka að huga vel að tönnum því það er ekki gott að mikil sýra sé í munnum lengi.

Eplaedik í töfluformi

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga en þær eru óflugar og auk 1000 mg af eplaediksdufti, innihalda þær önnur jurtaefni sem

hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarfsemi.

Þessi efni eru:

- Ætíþistill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Túnfífill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Kólín – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu ásamt því að ýta undir fitubrennslu.

Svo innhalda þær króm sem hjálpar til við blóðsykursjafnvægi og slær þannig á sykurlöngun.

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það inn í vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar. Ekkert bragð og engin sýra sem liggur á tönnum og veldur skaða.

Fæst í flestum apótekum, heilsuhúsum, íceland, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum.

VÍTAMÍNSPREY SEM TRYGGJA HÁMARKSUPPTÖKU



D +K2

Dlux +K2 vítamín vinna saman að viðhaldi og heilbrigði beina og hjarta



D 3000

Dlux 3000 munnúði, hver úði inniheldur 3000 a.e.



D 1000

Dlux 1000 munnúði, hver úði inniheldur 1000 a.e.



JUNIOR

Dlux Junior munnúði fyrir 3 ára og eldri, hver úði inniheldur 400 a.e.



INFANT

Dlux Infant munnúði fyrir ungbörn, hver úði inniheldur 400 a.e. og er bragðlaus

Sölustaðir: Flest apótek, heilsuþætjir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

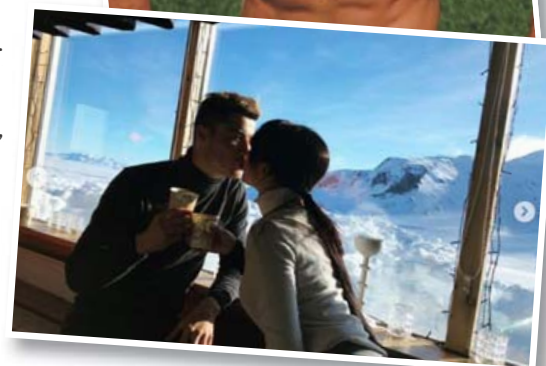
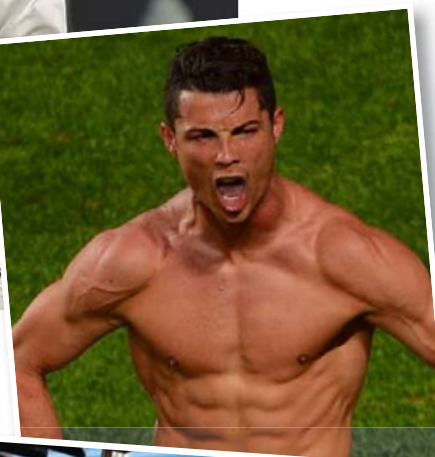
Aefingin skapar meistarann

Cristiano Ronaldo æfir meira en flestir og veit varla hvað það er að eiga frídag. Hann spennir gjarnan vöðvana þegar hann skorar enda með nóg af þeim.

“Nóg vatn, borða heilsusamlega og nægur svefn. Þetta hefur verið grunnurinn síðan ég byrjaði minn feril.



Ronaldo í leik með Juventus en aldrei hefur verið borgað jafn mikið fyrir leikmann sem er kominn yfir þritugt. NORDICPHOTOS/GETTY



Eðlilega er mataræði afreksíþróttamanns í góðu lagi, hvað þá íþróttamanns sem er einn besti leikmaður í heimi. Ronaldo þekkir ekki hvað það er að eiga frídag.

Karl faðir hans, José, lést árið 2005 þegar Ronaldo var aðeins tvitugur úr lifrarsjúkdómi sökum drykkju. Sá gamli var alkóhólisti en Ronaldo er bindindismaður fram í fingurgóma. Hann

stefndi Daily Mail fyrir að hafa sagt að hann hefði fengið sér í glas árið 2008 þegar hann var meiddur og vann það mál frekar auðveldlega. Kvöldið fyrir

leiki drekkur Ronaldo te með hunangi eða mjólk og fer í gríðarlega heitt bað í 20 mínútur. Samkvæmt heimasíðu Nike trúir Ronaldo að minnstu hlutir geti skipt sköpum þegar út í alvöruna er komið. „Sagði hann í samtali við Muscle and Fitness tímaritið.

Í sama viðtali sagði hann að þegar hann væri ekki í stuði til að æfa og langaði helst að slaka bara á þá kæmi það einfaldlega ekki til greina. „Ég staldra aðeins við og hugsa að þetta sé eitthvað sem ég þurfi að gera því ég trúi að það muni skila sér inni á vellinum.“

Í samtali við vefmiðilinn Goal.com sagði Ronaldo að hann borðaði vel af próteinríkum mat sem inniheldur mikið af höfrum og hámaði í sig ávexti og grænmeti. Hann sneiðir hjá sykri eins og hann getur.

Uppáhaldsréttur hans er „bacalhau a braz“ sem er saltfiskréttur þar sem íslenskur þorskur gerir góðan rétt enn betri. Trúlega vill

Ronaldo og frú birtust skyndilega hér á landi í fyrra og skelltu sér í örlítið fri. Ronaldo hefur þó væntanlega rífið í lóð eða æft í friinu.

124

mörk hefur Ronaldo skorað í Meistaradeildinni.

Ronaldo íslenska þorskinna í sinn rétt. Það hlýtur að vera. Á veitingastöðum er hann þó í steik og salati.

„Ég borða mjög oft. Það er mikilvægt að halda orkunni gangandi. Ég borða allt að sex sinnum á dag til að hafa orku í að æfa á háu stigi. Ég passa líka að drekka mikið vatn. Vatn er mikilvægt.“

Í sama viðtali sagðist hann einbeita sér að öllum líkamanum og hita upp í æfingasalnum með því að róa eða hlaupa áður en hann fer í lyftingarnar. Þar reynir hann að einbeita sér að sprengikraftinum enda fáir sem geta stáð af meiri sprengikrafti en sjálfur Ronaldo.



Hatar að tapa

Patrice Evra, fyrrverandi samherji Ronaldos hjá Manchester United, sagði í sjónvarpsstúdíói ITV á HM í fyrra magnaða sögu frá því þegar fótboltaborðtennis var kynntur fyrir Manchester United. Rio Ferdinand vann Ronaldo í fyrsta leik og gerði mikið grín að hæfileikum hans. Það þoldi Ronaldo illa og pantaði sér borð heim til sín. „Hann sendi

frænda sinn að kaupa svona borð. Æfði sig stanslaust á því og kom til baka eftir tvær vikur og skoraði á Ferdinand að endurtaka leikinn. Hann rústaði Ferdinand fyrir framan okkur alla. Þannig er Cristiano. Hann vill ekki tapa í neinu,“ sagði Evra í sjónvarpsstúdíóinu.

Í sama viðtali sagði Evra að hann hefði eitt sinn verið boðinn

í hádegismat eftir æfingu. Það var leikur daginn eftir og þáði Frakkinn boðið. Á borðinu hafi verið kjúklingur, salat og vatn. Ekkert meir.

„Síðan vildi hann fara út í garð að taka tvær snertingar. Eftir það þá vildi hann fara í sund, eftir það í heita pottinn og svo í gufubað. Þessi maður er vél, hann hættir aldrei að æfa,“ sagði Evra.

Kappinn hefur unnið meistardeildina fimm sinnum, oftar en flest lið.



Stefán Sölvi Pétusson er einhver allra hraustasti maður landsins. Hér með 150 kílóa stein og lýsi.

AstaEnergy fyrir morgunæfinguna

Svavar Sigursteinsson, einn reyndasti einkaþjálfari landsins, segir vörurnar frá SagaNatura henta vel fyrir þá sem eru á 16:8 mataræðinu en æfi á morgnana. Fyrir utan að smella fólki í form er Svavar einkar lunkinn ljósmyndari og hefur verið að smella af fyrir KeyNatura.

Svavar er einn af reyndustu þjálfurum landsins og byrjar dagurinn hjá honum vanalega klukkan 05.20. „Ég byrja að þjálfra fyrstu kúnnana mína klukkan 6 á morgnana. Ég kalla fyrsta hóp dagsins „sexurnar“ en þetta er ofurduglegur hópur af



konum og körlum á besta aldri. Vel tekið á því en alltaf stutt í hláturinn. Síðan er ég með nokkra einstaklinga í einkaþjálfun sem dreifast jafnt yfir daginn. Ég rada vanalega hópatímunum mínum á álagstíma á morgnana og í hádeginu. Hópar geta verið allt að 8 saman en þar þekkjast ekki allir þegar þeir byrja, en það gerir þetta bara skemmtilegra því að með tímanum kynnist fólk og verður oft góðir vinir,“ segir Svavar.

Síðar um daginn er Svavar oft í ljósmyndaverkefnum sem geta verið mjög fjölbreytileg og skemmtileg. „Ég hef m.a. verið að taka myndir fyrir KeyNatura fæðubótarefnalínuna en þar fæ ég tækifæri til að blanda saman áhuga mínum á heilsuvörum, líkamsrækt og ljósmyndun.

KeyNatura er með marga frá-

bæra íþróttamenn sem eru að nota vörurnar og eru ljósmyndaverkefni því æðislega skemmtileg. Allt frá því að fara með Ólafíu Kvaran Spartan Race drottningu í myndatöku að Hvaleyrarvatni, taka myndir af Gumma kirópraktor við störf sín, ná myndum af motocross kappanum Aroni Ómars og taka mynd af Stefáni Sólva aflraunamanni halda á 150 kílóa steini í annarri hendi og taka sopa af Asta-Lýsi á sama tíma. Síðan skemmir ekki að vera með mynd eftir sig í WOW bæklingsnum af Þóru Margréti hjólaþjálfara sem er AstaSkin andlit KeyNatura.“

Spurður hvort hann mæli með fæðubótarefnum eða ákveðnu mataræði fyrir kúnnana sína segist hann fá fólk til að skila matardagbók svo hægt sé að sjá hvað sé hægt að bæta. „Ég mæli alltaf með



Aron Ómarsson hefur lengi verið meðal fremstu ökumanna landsins.



Þóra Margrét Jónsdóttir hjólaþjálfari er andlit AstaSkin.

Svavar í sínu eðlilega umhverfi í Sport-húsinu.

MYND/ERNIR

“Ég hef m.a. verið að taka myndir fyrir KeyNatura fæðubótarefnalínuna en þar fæ ég tækifæri til að blanda saman áhuga mínum á heilsuvörum, líkamsrækt og ljósmyndun.

að takmarka sykurlaugar eins mikið og hægt er. Fyrir fólk sem vill léttast mæli ég með lágkolvetna- og 16:8 mataræði en þá er fólk að fasta í 16 klst. og hefur 8 klst. til að klára máltíðir dagsins.

Margir af mínum kúnnum eru að mæta á morgunæfingu á fastandi maga. Ég mæli alltaf með að fá sér 1 skammt af AstaFuel og 2 hylki af AstaEnergy frá KeyNatura fyrir morgunæfinguna en það brýtur ekki föstuna, gefur fólki orku fyrir æfinguna og flottan dagskammt af Astaxanthin. Astaxanthin er sterkasta andoxunarefni náttúrunnar sem er gott fyrir þolið, minnkar harðsperrur og fólk er fljótara að jafna sig eftir æfinguna, sem þýðir að ég get hannað aðeins erfiðari æfingar,“ segir Svavar Sigursteinsson, einkaþjálfari hjá Sporthúsinu.

Annars er ég með alls konar fólk í þjálfun, allt frá fólki sem er að taka fyrstu skrefin í ræktinni og upp í vel þjálfað íþróttafólk. Fyrir suma er nóg að mæta á einn fund með mér og fara síðan í fjarþjálfun-arþrógram en öðrum finnst betra að mæta og fá persónulega þjálfun. Ég fer alltaf varlega af stað með fólk sem er að byrja eftir langt hlé. Það er alltaf betra að byrja hægar og gefa svo í með tímanum í stað þess að byrja of geyst og hætta að æfa því æfingarnar eru of erfiðar.“

Fyrir þjálfun er hægt að hafa samband í gegnum tölvupóstinn svavar@twi.is.

KeyNatura vörurnar fást í öllum betri apótekum, heilsuvöruverslunum og matvörubúðum.

Alltaf með puttann á púlsinum

Sumarið kemur bráðlega í Reebok Fitness. Boðið verður upp á glæsilega sumardagskrá þar sem allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Einkaþjálfarar starfa á öllum stöðvunum sem hjálpa fólki að ná betri árangri.

Það stýttist í sumarfilminginn hjá Reebok Fitness en sumartaflan gildir frá 1. júní til 31. ágúst að sögn Katrínar Bjarkar Eyvindsdóttur, verkefna- og fagstjóra Reebok Fitness. „Þar munum við setja smá sumarfilming í gang og bjóða upp á frábæra tíma, bæði inni og úti. Vinsælu tímarnir okkar verða á sínum stað í sumar og við verðum dugleg að halda risa útítíma þegar veður leyfir, en þeir tímar eru svakalega vinsælir og vel sóttir.“

Glæsileg dagskrá

Áður en sumarið hefst með formlegum hætti mun Reebok Fitness þó byrja með fjölda nýrra námskeiða í apríl, segir Katrín. „SumarFIT verður á geggjuðu verði, 14.900 kr. fyrir sex vikur, og utanvega-hlaupahópur ExtraFIT verður á þremur stöðvum. Einnig má nefna Pilates, mömmu CrossFit, Gravity Yoga fitness, Extra hot, krakka- og unglingafit, Súperform, karla Yoga o.fl. CrossFit Katla er svo með grunnnámskeið í gangi sem eru alltaf smekktfull og verða auðvitað í boði í sumar. Við finnum fyrir gríðarlegum áhuga á CrossFit enda frábær leið til að bæta styrk og úthald. Hægt er að sjá nánari upplýsingar á reebokfitness.is.“

Hún segir Reebok Fitness vera heppið að hafa yfir að ráða frábæru starfsfólki sem taki vel á móti öllum viðskiptavinum. „Þjálfararnir miðla gleði og þekkingu af ástríðu til viðskiptavina, við erum mjög aðgengileg öllum og svo auðvitað er engin binding hjá okkur.“

Full af góðum hugmyndum

Nokkrir starfsmenn Reebok Fitness skelltu sér á spennandi ráðstefnu í New York í síðasta mánuði sem reyndist mjög lærdómsrík, segir Katrín. „Þar var hægt að velja úr hóptímum til að fá ferskar hugmyndir, kaupa ný kerfi og sækja fyrirlestra. Við komum heim full af góðum hugmyndum sem við getum vonandi kynnt þegar nýja hausttaflan verður kynnt í lok sumars. Við höfum verið dugleg að vera með puttann á púlsinum til að ná í allt það nýjasta og heitasta sem er í gangi núna. Það stefnir því í mjög spennandi og flotta hausttöflu.“

Frábærir einkaþjálfarar

Hjá Reebok Fitness starfar hópur frábærra einkaþjálfara sem aðstoða viðskiptavini við að gera líkamsræktina enn skemmtilegri og um leið ná betri árangri. Raket Ó. Orradóttir, yfirmaður einkaþjálfunar og samfélagsmiðlastjóri hjá Reebok Fitness, segir mikinn ávinning í því að hafa einkaþjálfara sem aðstoði auk þess við

Við höfum verið dugleg að vera með puttann á púlsinum til að ná í allt það nýjasta og heitasta sem er í gangi núna. Það stefnir því í mjög spennandi og flotta hausttöflu.

Katrín Björk Eyvindsdóttir

heilsutengd markmið hvers og eins. „Einkaþjálfarar veita síðan faglega ráðgjöf þegar kemur að lyftingum og hreyfingu almennt, passa að allar æfingar séu framkvæmdar rétt og að líkaminn taki ekki á sig álag sem hann mögulega þolir ekki.“

Það er ofureinfalt að kynna sér þá þjálfara sem eru í boði, segir Raket. „Á reebokfitness.is er flipinn „Einkaþjálfun“ valinn en þar undir má finna gott úrval af flottum þjálfurum sem starfa flestir í öllum stöðvunum okkar. Næsta skref er svo að senda viðkomandi þjálfara tölvupóst eða hringja bara í hann. Það er ekki flóknara en það.“

Sérhæfing á ólíkum sviðum

Öll einkaþjálfun er einstaklingsmiðuð þar sem tekið er mið af markmiðum, fyrri æfingasögu og mögulegum meiðslum eða stoðkerfisvandamálum, bætir Raket við. „Margir einkaþjálfara okkar eru sérhæfdir á ýmsum sviðum svo það ættu allir að geta fundið þjálfara við sitt hæfi. Sumir þeirra bjóða auk þess upp á matarplön og/eda eftirfylgni með matardagbók.“

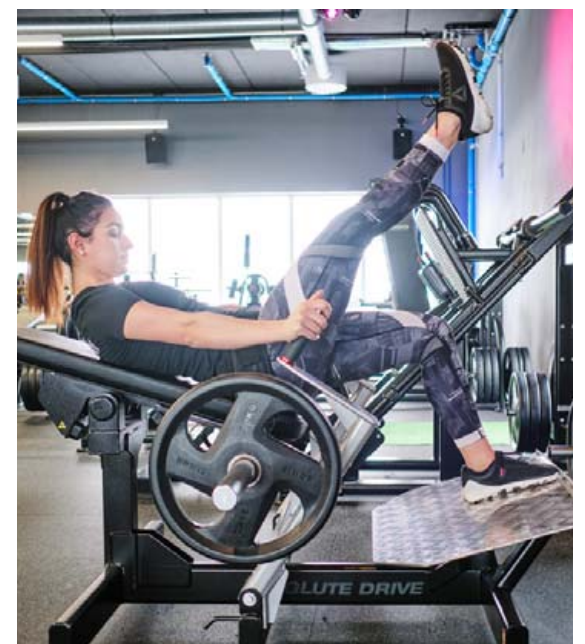
Reebok Fitness stöðvarnar eru átta talsins og eru afar vel tækjum búnar. „Við erum með gríðarlega gott úrval af flottum tækjum sem hafa öllum viðskiptavinum okkar. Nýjustu tækin okkar heita Glute Drive og Tire Flip en þau hafa ekki sést áður hér á landi. Þau eru bæði einstaklega fjölþætt tæki sem ég mæli með að allir prufi. Glute Drive gefur hina fullkomnu mjaðmarétu og hjálpar þér að halda formi á sama tíma og gæta öryggis. Tire Flip er hins vegar grjóthörð æfing fyrir alla sem má líkja við réttstöðulyftu, það er bara miklu skemmtilegra að velta dekki.“



Katrín Björk Eyvindsdóttir, verkefna- og fagstjóri Reebok Fitness (t.v.), og Raket Ó. Orradóttir, yfirmaður einkaþjálfunar og samfélagsmiðlastjóri hjá Reebok Fitness, bjóða alla velkomna í stöðvar Reebok Fitness. MYND/ERNIR



Tire Flip er grjóthörð og skemmtileg æfing fyrir alla, sem má líkja við réttstöðulyftu. MYND/ANTON BRINK



Glute Drive gefur hina fullkomnu mjaðmarétu og passar upp á öryggið á meðan. MYND/ANTON BRINK

FJÖLBREYTT NÁMSKEIÐ

OG FULLT AF OPNUM TÍMUM

KEFIT · BODY COMBAT · BODY PUMP · CARDIOFIT · CORE FITNESS · DANCEFIT · FIMLEIKATEYGGJUR
BALL · FOAM FLEX/TEYGGJUR · GRAVITY YOGA FITNESS · CROSSFIT KATLA · HJÓL- COACH BY COACH
HOT BARRE · UTANVEGAHLAUP · HOT BODY · HOT BURN · HOT BUTTLIFT · HOT CORE · HOT REEBOK
FIT YOGA · MORGUNPREK · POWERFIT TABATA · PUMP FX · REEBOK FIT · SPINNING · TABATA · TRAKT
NESS · ZUMBA FITNESS · ZUMBA TONING · EXTRAFIT · EXTRAHOT ÁRANGUR · 60 ÁRA OG ELDRIL
LATES · GRAVITY YOGA FITNESS HÁDEGIS · HOT POWER TONING · KARLA YOGA · KRAKKAFIT ·
CROSSFIT · SUMARFIT · UNGLINGAFIT · UNGLINGAHREYSTI · HLAUPANÁMSKEIÐ · HOT BARRE · HO

VERTU MEÐ Í HÓPI ÞEIRRA SEM HUGA AÐ HEILSUNNI
HJÁ OKKUR ÁTTU ÞINN TÍMA!

LAMBHAGI
HOLTAGARÐAR
URÐARHVARF
FAXAFEN
TJARNAVELLIR
ÁSVALLALAUG
KÓPAVOGSLAUG
SALALAUG

 REEBOKFITNESS.IS

Reebok
FITNESS

FYRIR ALLA | ENGIN BINDING

Héðan fáum við D-vítamín

D-vítamín gegnir mjög mikilvægu hlutverki í líkamanum. Allt of algengt er að Íslendingar fái ekki ráðlagðan dagskammt af vítamíninu en hægt er að fá það bæði úr fæðu og sólarljósi.

Aðeins um 17 prósent íslenskra kvenna og þriðjungur karla fá ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíninu samkvæmt vef Landlæknis. Fjórðungur kvenna og 8 prósent karla ná ekki lágmarkspörf fyrir vítamínið. Í landskönnun á mataræði sex ára barna sem gerð var árin 2011-2012 kom í ljós að einungis fjórðungur barnanna fékk ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíninu og var neysla vítamínsins undir lágmarkspörf hjá fjórðungi barna.

Vítamínið gegnir mikilvægu hlutverki í líkamanum og er til dæmis nauðsynlegt til að stýra kalkbúskap líkamans. Einnig eru vísbendingar um að D-vítamín geti haft almenn og jákvæð áhrif á heilsu fólks.

Ýmsar leiðir eru færar til að fá D-vítamín í kroppinn. Hér eru nokkrar þeirra:

Vertu úti í sólinni

Stundum er talað um D-vítamín sem sólskinsvítamínið því sól er ein besta uppspretta þess. D-vítamín er fituleysið vítamín sem myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólar. Talið er að D-vítamín sem verður til með þessum hætti nýtist jafnvel tvöfalt



Ein besta leiðin til að fá D-vítamín úr fæðu er að borða feitan fisk.

lengur en D-vítamín sem fæst úr fæðu.

Ýmsir þættir spila þó inn í hversu mikið af vítamíninu myndast. Fólki með dekkri húð þarf til dæmis lengri tíma í sólinni en fólk með ljósa húð til að framleiða sama magn af vítamíninu. Eftir því sem fólk er eldra, því minna D-vítamín myndast. Talið er að fólk með ljósa húð þurfi ekki

nema átta til fimmtán mínútur af sólskini á dag til að fá sinn dagskammt af D-vítamíni.

Borðu feitan fisk og sjávarfang

Ein besta leiðin til að fá D-vítamín úr fæðu er að borða feitan fisk og sjávarfang. Þar má nefna lax, túnfisk, makríl, ostrur, rækjur, sardínur og ansjósúr.

Borðu sveppi

Sveppir eru eina plöntutegundin sem inniheldur D-vítamín. Sveppir mynda D-vítamín á svipaðan máta og við mennirnir með aðstoð sólarljóssins. Villisveppir eru þannig oft D-vítamínrikari en þeir sem ræktaðir eru í gróðurhúsum.



fá dagskammtinn sinn af D-vítamíni er að taka lýsi eða töflur. Íslenskir ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir D-vítamín voru hækkaðir árið 2013 í 15 míkrogrömm (µg) fyrir 10 ára og til 70 ára aldurs. Fyrir 71 árs og eldri hefur RDS fyrir D-vítamín verið hækkaður í 20 µg. Fyrir ungbörn og börn 1-9 ára er RDS 10 µg.

Borðu eggjarauður

Eggjarauður eru góð uppspretta vítamínsins sem auðvelt er að bæta í mataræðið. Vítamínið er að finna í mun meira magni hjá hænnum í lausagöngu sem fá að fara út. Mataræði hænanna skiptir einnig máli og er hægt að bæta D-vítamínforða í eggjum með D-vítamínþattu fæði.

Prófaðu lampa með útfjólubláu ljósi

Lampar sem gefa frá sér útfjólublátt ljós geta ýtt undir D-vítamínframleiðslu í húðinni. Þessir lampar geta þó verið æði dýrir. Ekki er mælt með meiri notkun en 15 mínútum í senn.

Heimild: Vefur Landlæknis og vefsíðan www.healthline.com.

Borðu vítamínþattu mat

D-vítamíni er oft þætt í matvörur eftir á. Algengt er að slíkt sé gert við mjólk, sojavörur, ávaxtasafa, morgunkorn og jógúrt.

Taktu fæðubótarefni

Örugg leið til að



BETRA FYRIR



UMHVERFIÐ

Okkur hjá Norðlenska er annt um umhverfið. Því höfum við nú tekið í notkun nýja og vistvæna pappabakka undir ferskvöru ásamt pappafilmu fyrir upphengiálegg og hamborgara.

Veldu umhverfisvænni valkost frá Norðlenska.

NORÐLENSKA

- VERÐI ÞÉR AÐ GÓÐU

NÝTT



Finnur fyrir miklu þakklæti

Sogæðameðferðirnar hjá Heilsu og útliti eru svo vinsælar að stofan stækkaði nýverið húsnæði sitt. Fjöldi fólks hefur fengið bót meina sinna og eigandinn, Sandra Lárusdóttir, segist finna fyrir miklu þakklæti.

Við höldum upp á stækkun stofunnar með pomp og prakt í ágúst í fyrra og erum afskaplega ánægð með breytingarnar,“ segir Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útliti í Hlíðasmára 17, en stækkunin var langþráð. „Eftirspurnin eftir meðferðum hjá okkur hefur stóraukist og því þörf á fleiri meðferðarherbergjum og vélum en auk þess tók ég við umboðinu fyrir FitLine vítamínin sem njóta mikilla vinsælda, og einn daginn var ég hætt að geta snúið mér við á stofunni,“ lýsir hún hléjandi.

Söndru og samstarfsfólki hennar liður afar vel í Hlíðasmáranum þar sem Heilsa og útlit hefur verið til húsa frá því stofan var stofnuð fyrir að verða fimm árum. Því þótti þeim mikil lukka að geta fengið aðgang að aðliggjandi húsnæði. „Við þurftum bara að brjótast í gegnum vegg og úr varð mikið ævintýri með frábærri niðurstöðu. Við erum rosalega ánægð með útkomuna.“

Nokkur meðferðarherbergi hafa bæst við með stækkuninni auk þess sem fjölgað hefur verið vélum sem notaðar eru í sogæðameðferðir en þær eru meðal vinsælustu meðferða stofunnar. „Sú breyting varð á að nú getum við þjónustað enn betur fólk sem er hreyfihamlað því við fengum VacuSport vél með sleða.“

Viðurkennd lækningatæki

Weyergans tækin sem notuð eru til sogæðameðferða í Heilsu og útliti eru viðurkennd þýsk lækningatæki sem notuð eru á heilbrigðisstofnunum í Þýskalandi. Sandra segir að VacuSport og Vacamed séu vel þekkt í heiminum en hafi upphaflega verið fundin upp fyrir NASA. Þannig hafi geimfarar verið

settir í meðferð í þessum tækjum þegar þeir komu úr geimferðum til að þrýstijafna þá.

„Tækin búa til lofttæmisþrýsting sem eykur súrefnis- og blóðflæði um líkamann. Þetta hentar því vel fólki með bjúg, stíflur og bólgur og fólki með slæmt blóðflæði. Þessi tæki hraða mjög bataferli og endurhæfingu eftir slyss, aðgerðir og meidsli. Þannig losa þau líkamann hraðar við bjúg og vökva sem safnast fyrir í líkamanum og auka blóðflæði. Þetta virkar alveg ótrúlega vel og maður er stundum hissa á þeim undraverða árangri sem tækin gefa.“ Sandra bendir á að allt starfsfólk stofunnar sé faglært og hafi sótt námskeið til að mega stjórna tækjunum. Sjálf er hún með leyfi til að kenna á tækin og útskrifast sem master þjálfari á næsta ári.

Hróður Weyergans sogæðanuddstækjanna sem Sandra hefur umboð fyrir hefur borist víða og nú er þau að finna á níu stöðum á landinu. „Við höfum selt slík tæki á stofur víða um land og nú má fara í slíka meðferð á Reyðarfirði, Sauðárkróki, Akureyri, Siglufirði, í Borgartúni, á Selfossi, í Borgarnesi, Vestmannaeyjum og hér hjá okkur í Kópavogi. Ég sé fram á að við verðum komin með vélar á enn fleiri staði á þessu ári.“

Þakklátir viðskiptavinir

Hverjir eru það sem sækja helst í sogæðameðferðirnar hjá Heilsu og útliti? „Yfirleitt er það fólk með stoðkerfisvandamál, flugfreyjur, íþróttafólk, fólk með slæmt æðakerfi, fólk sem er að ná sér eftir aðgerðir eða hreinlega fólk sem þjáist af síþreytu.“ Sandra segist finna fyrir miklu þakklæti og tekur dæmi um að nýlega hafi viðskiptavinur fengið stofunni nýja



Sandra Lárusdóttir og eigendurinn Eyjólfur Kristjánsson. Hann fór nýverið í nám í tannhvíttun og býður upp á þá þjónustu hjá Heilsu og útliti. MYND/EYÞÓR



Svala Björgvinsdóttir söngkona mætti til Eyjólfis Kristjánssonar í tannhvíttun á dögunum. MYND/EYÞÓR

Þetta hentar því vel fólki með bjúg, stíflur og bólgur og fólki með slæmt blóðflæði.

Sandra Lárusdóttir

vél vegna mikillar ánægju með þjónustuna. „Þessi kona kom til okkar í hjólastól og spilar nú golf á Spáni.“

Þá leitaði Aron Einar Gunnarsson, landsliðsfyrirliði í fótbolta, til Heilsu og útliti fyrir HM í fyrrasumar. „Hann var ekki í góðu ástandi, meiddur á hné og ökkla og ekki viss um að geta spilað. Hann kom til okkar í sjö skipti þessa viku sem hann var heima. Ég veit ekki betur en að lækni hafi síðan gefið honum grænt ljós á að spila. Hann var mjög ánægður með okkur og við hann enda færði hann okkur stærðarinnar Búddastyttu og blómvönd,“ lýsir Sandra og bætir við að Kristbjörg, eiginkona Arons Einars, hafi einnig komið til hennar á meðgöngunni þegar hún var bjúguð og þreytt.

Súrefnishjálmur, tannhvíttun og snyrtimeðferðir

Heilsa og útlit er fyrst og fremst líkamsmeðferðarstofa og snyrtistofa sem býður upp á mjög fjölbreyttar meðferðir. „Fyrir utan sogæðastígvél og sogæðatækin VacuSport og VacuMed erum við með vafninga fyrir appelsínuhúð og bólgur. Við fjarlægjum tattú og bjóðum upp á andlitssnyrtingu svo fátt eitt sé nefnt. Maðurinn minn, Eyjólfur Kristjánsson, fór út að læra tannhvíttun og við höfum verið að bjóða upp á slíkt með góðum árangri. Þá hefur súrefnishjálmurinn umtalaði verið mjög vinsæll hjá okkur,“ segir Sandra. Hún lýsir hjálminum nánar:

„Hjálmurinn er með innrauðum ljósum og hefur afar góð áhrif á öldrunareinkenni í húð og aðra húðkvilla á borð við rósroða og bólur. Þá hjálpar hjálmurinn til við asma og migreni. Þetta er því algert töfratæki.“

Hjá stofunni má einnig fara í fitufrýstingu sem boðið hefur verið uppá frá 2015. „Fitufrýsting er náttúruleg meðferð þar sem kuldi er notaður til að frýsta og fjarlægja fitufrumur. Fitufrumurnar skolest síðan út með sogæðakerfinu og við getum flýtt fyrir ferlinu með því að tvinna sogæðameðferð saman við fitufrýstinguna.“ Sandra tekur fram að alltaf sé passað að nota hæfilegan kulda sem valdi engum skaða.

Fitline, 100% náttúruleg afurð

Sandra hefur nýverið tekið við umboði fyrir FitLine vítamínin á Íslandi. „Þetta eru ein vinsælustu vítamínin á Íslandi og við erum með um 500 áskrifendur. Varan er hundrad prósent náttúruleg og unnin úr hreinni matvöru. Vítamínin eru í duftformi sem blandað er í vatni. Upptakan er því hundrad prósent. Vítamínin hjálpa fólki með meltingu, orku og svefn. Þau eru viðurkennd af Evrópusambandinu og standast alþjóðlegar öryggiskröfur um gæði og hreinleika.“ Sandra bendir á að hægt sé að fá kynningapakka. „Þá getur fólk leitað til okkar og bókað ráðgjöf bæði varðandi líkamlega heilsu og fæðubótarefni.“

Þær stofur sem bjóða upp á sogæðanudd með Weyergans tækjum eru: Heilsustofan Eygló, Selfossi, Heilsu- og fegrunarstofa Huldu, Borgartúni, Weyergans Stúdíó, Siglufirði, Gallery 730, Reyðarfirði, Nuddstofa Margrétar, Borgarnesi, Heilsa og Líðan, Akureyri, Heilsueyjan Spa, Vestmannaeyjum, og Táin og Strata, Sauðárkróki.

Nánari upplýsingar á heilsaogutlit.is.

Stórkostlegur árangur

Ágúst Þórðarson fékk heilablóðfall og lamaðist á vinstri hlið líkamans. Í kjölfarið fékk hann mikinn bjúg fyrir neðan hné, sér í lagi öðrum megin, og var að auki stírdur í vinstri hendinni. „Ég sá auglýsingu frá Heilsu og útliti um sogæðameðferð og hugsaði með mér að ekki gæti mér versnað við þetta. Ég keypti því tíu tíma kort hjá henni Söndru og fór í sogæðanudd í svokölluðum buxum og höndin fór í tunnu. Það var ekkert öðruvísi en það að bjúgurinn rann af mér og hreinsaðist út í gegnum þvagið. Ég fann strax mun á mér eftir fyrsta tímann og svo alltaf meira í hvert sinn, þetta var alveg stórkostlegt.“

Ágúst þjáðist af töluverðu jafnvægisleysi og eftir nokkra tíma ákvað hann að



prófa að hafa buxurnar upp undir bringspólum. „Eftir tímann var ég aðstodaður í skóna, renndi mér fram af bekknum og á gólfið og gat gengið án hækju,“ segir Ágúst en hann notast þó enn við hækju í dag en liður mun betur en áður. „Meðferðin hjálpaði mér mjög mikið. Löppin var orðin svo þung að ég var í vandræðum með að ganga með hækju en þetta er allt annað líf núna.“

Ágúst segir nauðsynlegt að viðhalda árangrinum en það sé engin kvöð enda afskaplega gaman að koma í Heilsu og útlit. „Starfsfólkið er svo jákvætt og þjónustulundað. Ég mæli hundrad prósent með þessari meðferð og finnst að svona tæki ætti að vera til á öllum heilbrigðisstofnunum.“

Drekamóðirin fékk tvisvar heilablóðfall vegna æðagúlps

Leikkonan Emilia Clarke greindi nýverið frá því að hún hefði tvisvar fengið heilablóðfall vegna æðagúlps í heila síðan hún sló í gegn í þáttunum Game of Thrones. Í bæði skiptin kostaði það hana næstum lífið.

Leikkonan Emilia Clarke, sem er þekktust fyrir að leika Daenerys Targaryen í sjónvarpsþáttunum Game of Thrones, hefur tvisvar næstum dáði úr heilablóðfalli. Clarke var með tvo æðagúlpa í heila sem ollu blæðingu. Hún segir frá veikindum sínum í grein sem birtist í The New Yorker nýlega.

Clarke segir að hún hafi fengið fyrri æðagúlpinn árið 2011, þegar hún var nýbúin að ljúka tókum fyrir fyrstu þáttaröð af Game of Thrones. Henni fannst nú kominn tími til að segja sögu sína.

Heilablóðfall í ræktinni

Clarke segir að hún hafi verið skelfingu lostin eftir að tókunum á fyrstu þáttaröðinni lauk og óttast flest það sem viðkom þessari nýju stöðu í lífinu. Til að vinna úr álaginu stundaði hún æfingar með einkaþjálfara. Á morgni 11. febrúar 2011 var Clarke að klæða sig í búningsherbergi líkamræktarstöðvar í London þegar hún fann að hún var að fá slæman höfuðverk. Hún fann líka fyrir svo mikilli þreytu að hún gat varla klætt sig í strigaskóna og þurfti að neyða sig áfram í gegnum fyrstu æfingarnar.

Þegar þjálfarinn hennar lét hana fara í plankastöðu fannst

henni strax eins og teygja væri að kreista höfuðið á henni. Hún reyndi að hunsa sársaukann og halda áfram, en gat það ekki. Hún tók pásu og skreið næstum inn í búningsherbergið og inn á klósett, þar sem hún féll á hnén og byrjaði að kasta upp. Á sama tíma versnaði verkurinn. Clarke segir að einhvern veginn hafi hún vitað hvað var að gerast. Heilinn hefði skaðast.

Clarke segist hafa reynt að harka af sér og sagt við sjálfa sig: „Ég ætla ekki að lamast.“ Hún hreyfði fingurna og tærnar til að vera viss um að það væri satt og til að viðhalda minninu reyndi hún meðal annars að rifja upp línur úr Game of Thrones. Það var um þetta leyti sem Clarke fékk aðstoð og fljótlega var hún komin á gjörgæslu.

Clarke hafði fengið lífshættulegt heilablóðfall. Hún hafði fengið æðagúlp sem sprakk og það blæddi inn á svæðið sem umkringir heilann. Þriðjungur þeirra sem fá sams konar heilablóðfall deyr samstundis eða skömmu síðar. Þeir sem lifa af þurfa bráða meðferð til að koma í veg fyrir frekari blæðingu. Eina leiðin til að lifa og forðast það að missa mikið af hæfni sinni var skurðaðgerð. Jafnvel þá var ekkert gefið.

Clarke fór því í heilaskurðaðgerð í fyrsta sinn þegar hún var 24 ára gömul. Hún segir að sú aðgerð hafi hvorki reynst hennar síðasta né sú versta.

Bað um að fá að deyja

Vír var þræddur í gegnum æð í lærinu og upp í höfuð til að loka fyrir gúlpinn. Eftir aðgerðina tók við mikill sársauki og erfitt bataferli. Henni var sagt að ef hún gæti komist í gegnum tvær vikur án alvarlegra fylgikvilla væru góðar líkur á að hún myndi jafna sig.

Hún komst í gegnum það tímabil en Clarke þurfti að glíma við málstól vegna heilablóðfallsins. Hún gat ekki munað eða sagt nafnið sitt eða tjáð sig á annan hátt. Þetta hræddi Clarke eðlilega mjög mikið, því án málsins gæti hún aldrei leikið aftur. Á verstu augnablikunum langaði hana að gefast upp og hún bað hjúkrunarfólkið um að leyfa sér að deyja.

En málstolið leið hjá eftir um viku og mánuði eftir að hún var



Clarke hefur nú náð fullum bata eftir veikindin og sinnir góðgerðarstarfi þar sem fólki er hjálpað að ná bata eftir heilaskaða. NORDICPHOTOS/GETTY

fyrst lögð inn á spítalann var hún útskrifuð. Nokkrum vikum síðar átti hún að mæta aftur á tókustað Game of Thrones.

Sársaukafullt bataferli

Á meðan hún var á spítalanum var Clarke sagt að hún hefði annan minni æðagúlp hinum megin í heilanum sem gæti sprungið hvernær sem er. En lækarnir sögðu að hann gæti reynst alveg meinlaus

svo það þyrfti bara að fylgjast vel með honum.

Í millitíðinni var hún enn að jafna sig og þurfti sterk verkjalyf. Clarke sagði yfirmönnum sínum frá veikindunum en ákvað að gera þau ekki opinber, því hún vildi ekki umræðu um þau.

Clarke segist hafa verið mjög óörugg eftir þetta og bæði mjög þjáð og þreytt. Til að bæta gráu ofan á svart rak hún höfuðið í

Clarke fór því í heilaskurðaðgerð í fyrsta sinn þegar hún var 24 ára gömul. Hún segir að sú aðgerð hafi hvorki reynst hennar síðasta né sú versta.

í hvert skipti sem hún steig inn í leigubíl. En hún stóð sig vel í tókunum fyrir aðra þáttaröð, þrátt fyrir að vera sárþjáð.

Verra í seinna skiptið

Árið 2013, eftir tókur á þriðju þáttaröð, kom í ljós að gúlpurinn í heila hennar hafði tvöfaldast að stærð og hún var því send í aðra aðgerð, sem henni var lofað að yrði frekar lítið mál og auðveldari en síðast.

En þegar Clarke vaknaði var hún óskrandi af sárauka. Aðgerðin misheppnaðist, hún var með stórfellda heilablæðingu og lækarnir sögðu henni að hún hefði litlar lífslíkur án annarrar heilaskurðagerðar. Í þetta sinn þurftu þeir að fara í gegnum hauskúpuna og það strax.

Bataferlið eftir þá aðgerð var enn sársaukafyllra en eftir fyrstu aðgerðina. Hluta hauskúpunnar hafði verið skipt út fyrir títan og hún fékk ör frá hársverðinum að eyranu sem sést reyndar ekki lengur. Í gegnum þetta allt hafði hún áhyggjur af heilaskaða, en í dag segir hún fólki að það eina sem hún hafi tapað sé góður smekkur á karlmönnum.

Clarke eyddi öðrum mánuði á spítala og það kom fyrir að hún missti vonina. Hún þjáðist af kvíða og kvíðaköstum og leið eins og innantóm skel af sjálfri sér. Hún var oft sannfærð um að hún myndi ekki lifa af.

En Clarke lifði þetta af og hefur náð fullum bata, sem hún gerði sér aldrei vonir um. Hún vinnur nú að góðgerðarstarfi þar sem fólki er hjálpað að ná bata eftir heilaskaða og segist finna fyrir endalausum þakklæti í garð þeirra sem hjálpuðu henni í gegnum veikindin.

ÖPP OG SMÁFORRIT

Sérblað um öpp og smáforrit kemur út 30. mars

Öll fyrirtæki og stofnanir sem hafa öpp á sínum vegum til þjónustu við viðskiptavinum, eða eru í þróun og framleiðslu á öppum og smáforritum stendur til boða að taka þátt í þessu blaði með auglýsingu eða umfjöllun.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is



OsteoStrong – áhrifarík leið til styrktaraukningar

Með hækkandi sól og bjartari dögum er fólk smám saman að draga fram hjólin sín, byrjað að hlaupa úti og farið að hlakka til að taka þátt í fjallgöngum og annarri útiveru í sum-ar. Nýtt fyrirtæki, OsteoStrong, getur hjálpað fólki að flýta fyrir framförum í hreyfingu sem fólk velur sér.

Móttökurnar hafa farið fram úr okkar björtustu vonum,“ segja hjónin Örn Helgason og Svanlaug Jóhannsdóttir sem opnuðu OsteoStrong í Borgartúni nú í janúar. „Hér æfa hlið við hlið ungir sem aldnir og það hefur verið einstaklega ánægjulegt að fylgjast með meðlimum okkar. Við heyrum daglega sögur af því hvernig fólk finnur fyrir styrk aukningu í daglegu lífi og hefur losnað við verki sem áður héldu aftur af því í leik og starfi,“ segir Örn.

Ástundun OsteoStrong eykur styrk einstaklinga mjög hratt. Bein, vöðvar, liðbönd og sínar þéttast. Meðlimir verða hratt sterkir og losna því oft við ýmsa verki í stoðkerfinu. Hjá OsteoStrong gera meðlimir æfingar í fjórum tækjum. Í heildina tekur æfingin um 10 mínútur en áttíð er aðeins í um 60 sekúndur.

Álag á bein styrkir bein

„Á ensku er aðferðin sem beitt er kölluð „osteogenic loading“ sem lauslega þýtt þýðir beinþéttingarhleðsla. Það er vel þekkt innan vestrænna lækninga að álag á bein leiðir til þess að líkaminn hefsta handa við að þetta beinin. Þetta var fyrst uppgötvað á níttjándu öld og nú þegar eru til um 20 þúsund rannsóknir sem styðja það. Það var þó ekki fyrr en 2012 sem kom í ljós hversu mikið það álag þarf að vera. Það er miklu meira en fólk getur yfirleitt lyft í hefðbundnum tækjasal. Tækin sem við notum líta út eins og venjuleg líkamsræktartæki en virka allt öðruvísi. Í tækjunum hjá okkur notar fólk vöðvana í sterkustu stöðu þannig að það getur sett meira álag á beinin en annars. Líkaminn skilur það sem þörf til að styrkja bein og viðkomandi frumur hefjast handa við uppbyggingu af krafti,“ útskýrir Svanlaug.

Um 50% kvenna og 30% karla geta búist við því að brjóta bein eftir fimmtugt. Meðlimir hjá OsteoStrong geta bætt beinþéttni um 14,7% að meðaltali á ári.



Hjónin Örn Helgason og Svanlaug Jóhannsdóttir sem opnuðu OsteoStrong í Borgartúni nú í janúar segja móttökurnar hafa farið fram úr þeirra björtustu vonum.

Mikilvægi beina

Bein eru mikilvægari en þú gætir haldið. Frá höfði niður í tær styðja beinin líkama okkar og hjálpa okkur að halda líkamsstöðu. Beininn framkvæma mikilvægar aðgerðir fyrir mannlíkamann, styðja meðal annars við hreyfingu, framleiða blóðflögur, stýra flæði ýmissa steinefna og verja innvflin. Án beinagrindarinnar gætum við ekki hreyft okkur.

Bein og vöðvar vinna saman

Miðtaugakerfið leyfir vöðvunum ekki að öðlast meiri styrk en beinin geta valdið. Þetta þýðir að sama hversu mikið þú þjálfar, þá endar styrktaraukningin á því að staðna nema að frumurnar sem framleiða nýjan beinvef séu virkjaðar.

Einfalt að stunda OsteoStrong

Heimsóknin tekur 10 til 20 mínútur. Fólk mætir í venjulegum fötum, gerir æfingar á sokkunum og svitnar ekki. Hvort sem fólk er að leita eftir að bæta styrk beina út af beinþynningu eða er íþróttafólk að leitast eftir að ná sér í samkeppnisforskot, þá býður OsteoStrong upp á lausn sem ekki fæst annars staðar.

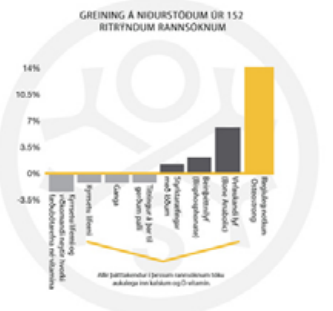
ATHUGUN Á STYRKTAUKNINGU



Það er vel þekkt innan vestrænna lækninga að álag á bein leiðir til þess að líkaminn hefsta handa við að þetta beinin.

Svanlaug Jóhannsdóttir

RANNSÓKNIR Á BEINÞÉTTNI



OsteoStrong hentar öllum sem vilja styrkja vöðva hratt og auka þéttleika beina sinna. Þegar talið berst að beinheilsu hugsa margir til eldra fólks en fleiri njóta góðs af ástundun OsteoStrong.

Misjöfn áhrif ólíkra íþrótta

Örn og Svanlaug greina frá ógnvænlegri nýrri rannsókn sem bendir til þess að keppnisfólk í hjólreiðum gæti verið að setja beinheilsu sína í hættu. „Rannsóknin var gerð í Noregi en þar var borin saman beinþéttni



Tækin sem eru notuð líta út eins og líkamsræktartæki en virka allt öðruvísi.

afreksíþróttafólks í hjólreiðum og hlaupum. Þar var komist að því að hjólafélkið, bæði karlar og konur, höfðu þynnri bein en hlauparnir, þó að allir íþróttafólk væru ungir, heilbrigðir og í frábæru formi og að margt af hjólafélkinu lyfti lóðum,“ lýsir Örn. Hann telur niðurstöðurnar sýna hvernig mismunandi íþróttir hafi mismunandi áhrif á beinagrindina. „Rannsóknin vekur okkur einnig til umhugsunar um langtímaáhrif þess að stunda hreyfingu sem ekki setur högg á beinin.“

Svanlaug segir að í stórum dráttum styðji rannsóknir að hreyfing sé æskileg og jafnvel nauðsynleg fyrir beinheilbrigði. „Börn sem hlaupa, hoppa og leika sér þróa þykkari, sterkari bein en þau sem stunda kyrrsetu. Sömu sögu má segja um unglunga og ungt fólk sem tekur þátt í íþróttum sem fela í sér spretti og stökk.“

Örn segir flesta vísindamenn sammála um að hreyfing af þessu tagi bæti styrk beinagrindarinnar með því að setja snögga þvingun á beinin sem beygi eða afmyndi beinið örliðið. „Slík hreyfing beinanna kemur af stað ferli í líkamanum sem fjölgar beinfrumum í viðkomandi beini til þess að hjálpa því að þola svipað álag í framtíðinni.“

Lyf hafa áhrif á beinin

Ýmsar gerðir af lyfjum eru taldar

hafa mjög slæm áhrif á þéttleika beina. Krabbameinsmeðferðir, steranotkun yfir langan tíma og örvandi lyf eins og gefin eru við ofvirkni geta gert beinin gisin. Magasýrulyf minnka oft getu magans til þess að soga að sér næringarefni sem getur gert það að verkum að beinunum berast ekki rétt næringarefni til þess að byggja sig upp.

Hjálpar fólki með vefjagigt

„Margir koma til okkar því að þeir vilja bæta árangur sinn í alls kyns hreyfingu. Aðrir fyrir betri beinþéttni. Það hefur glatt okkur að fólk sem annars hefur ekki getað stundað mikla hreyfingu nýtur þess að stunda hana hjá okkur,“ segir Örn. Hann tekur dæmi um einstaklinga með vefjagigt. „Þeir þola yfirleitt illa álag á líkamann í langan tíma. Þar sem æfingar hjá OsteoStrong tekur fljótt af upplifa einstaklingar með vefjagigt oft betri liðan og aukna hreyfni. Við endurnýjun áskriftar að loknum fyrsta mánuði sagði einn meðlimur: „Ég er búin að vera á hámarks verkjalyfjaskammti síðastliðin tvö og hálf ár og mikla vefjagigt í tíu ár. Í dag er ég nánast hætt að taka lyf, þökk sé OsteoStrong,“ segir Örn glaður frá.

Hægt er að fá frían kynningartíma í síma 419 9200 eða með því að skrá sig á www.osteostrom.is.



Blómkáls pitsubotn

Það er bæði holl og skemmtileg tilbreyting að útbúa pitsur með blómkálsbotni. Þragðið kemur á óvart og botninn fer betur í flesta maga.

Dugar fyrir einn botn

1 meðalstór blómkálshaus

½ tsk. þurrkuð basilíka

¼ tsk. þurrkað óreganó

1 tsk. hvítlaukssalt

½ bolli rifinn parmesan-ostur

½ bolli rifinn mozzarella-ostur

1 egg

Pitsusósa

Álegg að eigin vali

Hitið ofninn í 230 gráður. Skerið blómkálshausinn í litla bita, fjarlægðu sem mest af stilknum. Setjið í matvinnsluvél og maukið þar til kálið líkist grjónum. Setjið í stóra skál, bætið út í kryddum, egginu og ostinum. Hrærið vel með sleif. Notið næst hendur til að móta kúlu. Fletjið kúluna á bökunarappír með t.d. kökukefli, og bakið í ofninum í um 15 mín. eða þar til brúnir verða gullinbrúnar. Snúðu þá botninn við og bakið í nokkrar mín. Takið botninn út, setjið á sósu og ost ásamt áleggi að vild. Bakið í 5-6 mín.



Hollt og gott túnfisksalat

Góður og hollur millibiti er nauðsynlegur í amstri dagsins. Hér er uppskrift að einföldu en um leið ljúffengu túnfisksalati.

1 dós túnfiskur, í vatni eða oliu

1 þroskuð lárpera, söxuð í smá bita

½ bolli agúrka, söxuð í litla bita

¼ bolli smátt saxað selleri

¼ bolli smátt saxaður rauðlaukur

2 msk. saxaður kóriander

1 msk. olía

1 msk. sítrónusafni

½ tsk. salt

Svartur nýmalaður pipar

Hellið vökvanum af túnfisknum. Setjið allt hræfnið í stóra skál og notið gaffal til að kremja lárperuna litlilega og blanda öllu saman. Frábært millimál með hrökkkexi eða góðu brauði. Geymist í kæli í a.m.k. tvo sólarhringa.

Komdu með út að hjóla

Landssamtök hjólreiðamanna og aðildarfélag þess, Hjólafærni, standa fyrir hjólaferðum á tveggja vikna fresti í vetur. Hjólaferðirnar henta sérstaklega vel nýliðum sem vilja kynnast hjólreiðum betur og þeim skemmtilega félagsskap sem tilheyrir íþróttinni. Næsta ferð er laugardaginn 30. mars, þann 13. apríl er fyrirhuguð hjólaferð í samstarf við Listasafn Reykja-

víkur og síðasta ferð vetrarins er 27. apríl.

Hjólaðar eru mismunandi leiðir um höfuðborgarsvæðið eftir rölegum götum og stígum í 1-2 tíma. Markmiðið er að hittast og læra af öðrum hjólreiðamönnum hversu auðvelt er að hjóla í bænum. Um leið er mikið lagt upp úr spjalli og rölegri ferð.

Allir sem kunna að hjóla eiga að geta tekið þátt og fer meðalhraði

eftir hægasta manni, oftast á bilinu 10-20 km. á klst.

Auðvelt er að taka strætó á Hlemm og aðra upphafsstaði með hjólið á laugardögum. Laugardagsferðirnar eru ókeypis og eru allir velkomnir.

Frekari upplýsingar um næstu ferðir ásamt frekari fróðleik um hjólreiðar má finna á www.lhm.is.



Hresst hjólreiðafólk leggur í hann frá Hlemmi. MYND/CRISTY SERRANO LENIK

Fáðu sjálfa þig
tilbaka!

Innritun á ný
TT námskeið að hefjast

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

Krefjandi og markviss líkamspjálfun, sex vikna matarlisti, ummálmæling, vigtun og vikulegir póstar.

Njóttu þess að finna hvernig fötin passa þér betur, öll hreyfing verður léttari og skemmtilegri og þú verður líkari sjálfri þér!

Margir tímar í boði

Kynntu þér málið á jsb.is
Innritun í síma 581 3730

EFNIR / HNOTSKÖGUR

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

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

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Einkenni fæðuóþols horfin

Digest Spectrum meltingarensím hjálpa fólki með fæðuóþol og geta einkenni minnkað mikið og jafnvel horfið. Ensímin vinna á öllum fæðutegundum og eru sérstaklega öflug og skjótvirk.

Meltingarensímin frá Enzymedica hafa ræki-lega slegið í gegn á Íslandi og hafa þau hreinlega umbylt lífi fjölda fólks. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samtundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða – og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hætta á því að eitthvað fari úrskedis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringarefna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósa. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau líkamlegu einkenni sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Ástæður fæðuóþols má oftast rekja til

skorts á ákveðnum meltingarensímum og/eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Einkennin hurfu!

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir hefur ekki átt sjö dagana sæla en nánast allt sitt líf hefur hún verið að kljást við vandamál tengd meltingunni. Hún er skýrt dæmi um alvarlegt tilfelli fæðuóþols og það er ekki fyrir en nú eftir að hún fór að nota Digest Spectrum að hún sér til sólar og er farin að njóta þess að borða og líða vel á eftir. Saga hennar er ótrúleg:

„Ég hef verið með í maganum síðan ég var lítil stelpa, oft með útþaninn og harðan maga og krampaverki eftir máltíðir. Þegar ég varð eldri bættust við ýmis einkenni eins og ógleði, brjóstsviði, nábítur og mikil læti í maganum. Einnig fann ég fyrir ýmsu öðru án þess að tengja það við meltinguna og þarmaflóruna en þetta var höfuðverkur, skap-sveiflur, pírtingur, mikið orkuleysi eftir máltíðir, húðflekkir, bjúgur, liðverkir, vöðvabólga, nætursviti, erfiðleikar með svefn, nefrennsli,

Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni fæðuóþolsins minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Aukakílóin eru einnig farin að losa takið og greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af lífi mínu áfram.

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir kennari

augnþurrkur og aukakílóin festust. Ég hef prófað næstum allt til að láta mér líða betur en með misgóðum árangri og ef ég fann mun þá var það einungis í stuttan tíma. Einnig hef ég farið ófáar ferðir til ýmissa sérfræðinga en litið komið út úr því nema að endingu var ég greind hjá ofnæmislækni með óþol fyrir aukefnum í matvælum og þá bæði náttúrulegum (náttúruleg rot-varnarefni) og tilbúnum. Við að sneiða hjá aukefnum hefur margt lagast en samt vantaði eitthvað meira til að mér liði vel. Ég sá auglýsingu um Digest Spectrum og ákvað að prófa. Ótrúlegt en satt, þá



Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir mælir með Digest Spectrum.

fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Þegar ég tek Digest Spectrum verð ég hvorki uppþembd né fæ ógleði, brjóstsviða og annað sem ég taldi upp áður. Ég finn að ég er með mun meiri orku en áður og þar af leiðandi minni pírting og skapsveiflur. Ég ákvað að prófa að hætta tímabundið að taka ensímin til að finna muninn og þá kom allt til baka aftur. Óþol sem ég var greind með hefur minnkað til muna og ég þoli fullt af mat sem ég þoldi engan veginn áður. Einnig eru aukakílóin aðeins farin að losa takið án þess að ég hafi breytt öðru en þau hafa verið blýföst þrátt fyrir lífsstílsbreytingu og ítrekaðar viðurkenndar aðferðir til að léttast. Það er greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af

mínu lífi, ásamt Bio Kult Candea og chia-graut í morgunmat.“

Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir eru að koma fram allt að 42-72 klst. eftir að matarins er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átta sig því að við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamanum gott.

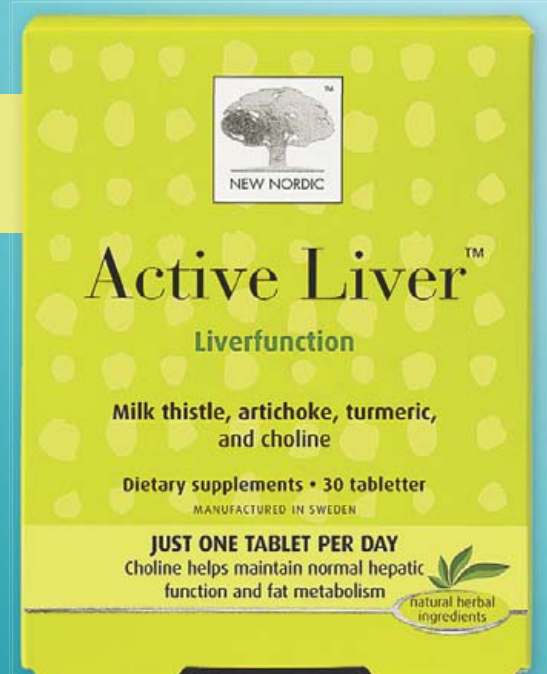
Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Léttu lifrinni lífið

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

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Upplásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

SUZUKI

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



PARFTU AÐ KAUPA
EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



2017 Toyota Corolla Ekin 38þ.km, dísel, b.sk. Tilboð: 1.990þ.kr. Uppl. í s: 6666608

Þjónusta

Sendibílaþjónusta

SENDIBÍLAÞJÓNUSTA.

Tökum að okkur allar flutningar,traust og góð þjónusta og vanir menn,

Upplýsingar í síma:

Árni 661-3166

Ásgeir 869-3741

Pípulagnir

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

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

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

Garðyrkja

Felli tré og grysjá og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Fasteignir



Búseturéttir til sölu



Hólmvað 8, þriðja hæð

Til sölu er búseturéttur í Hólmvaði 8 í Norðlingaholti í Reykjavík. Eignin er á þriðju hæð í 3 hæða fjölbýlishúsi og með mikilli útsýni. Íbúðin er 3ja herbergja með stæði í bílakjallara alls 95.0 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr.8.600.000,- og mánaðarlegt búsetugjald er, miðað við 1. mars s.l. kr. 210.626,-

Innifalið í mánaðarlegur búsetugjaldi íbúðar er afborgun skuldabréfa, fasteigna - og holræsa­gjöld, tryggingar, viðhaldssjóður þjónustugjald og rekstrarsjóður.



Stekkjargata 59, Parhús

Til sölu er búseturéttur í eign Bú­man­na að stekkjargötu 59, Reykjanesbæ. Íbúðin er 134.7 fm, 4 herbergja ásamt bílskúr og garðskála

Ásett verð búseturéttar er kr. 7.500.000,- og eru mánaðargjöldin 217.044

Innifalið í mánaðargjaldi íbúðar er afborganir af lánum og fjármagnskostnaður, framlag í viðhaldssjóð, framlag í rekstrarsjóð búsetufélags, fasteignagjöld, lögboðin bruna- og faateignatrygging og þjónustugjald til Bú­man­na.



Þjóðbraut 1, þriðja hæð

Til sölu er búseturéttur að Þjóðbraut 1 á Akranesi. Eignin er á þriðju hæð í 8 hæða fjölbýlishúsi og með mikilli útsýni. Íbúðin er 3ja herbergja alls 105.5 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr.10.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald er, miðað við 1. febrúar s.l. kr. 198.385,-

Innifalið í mánaðarlegur búsetugjaldi íbúðar er afborgun skuldabréfa, fasteigna - og holræsa­gjöld, tryggingar, viðhaldssjóður þjónustugjald og rekstrarsjóður.

Þeir sem hafa áhuga á að skoða ofanverðar eignir og/eða gera tilboð í búseturétti, vinsamlegast hafið samband við skrifstofu Bú­man­na í síma 552 5644 eða í gegnum netfangið; bumenn@bumenn.is Skriflegum tilboðum á að skila á skrifstofu Bú­man­na að Lág­múla 7, fimmtu hæð. Tilboðsfrestur er til mánudags 8. apríl n.k. kl. 16.00. Tilboðseyðublað er hægt að nálgast á heimasíðu Bú­man­na.

www.bumenn.is



Honda CR-V Elegance Navi

Ásett kr. 3.990.000

Tilboð

kr. 3.690.000

Afborgun kr. 47.946 á mánuði

Nýskráður 2/2017, ekinn 56 þús.km., bensín, sjálfskiptur, ný vetrardekk fylgja.



Honda Civic Elegance

Ásett kr. 3.690.000

Tilboð

kr. 3.390.000

Afborgun kr. 44.061 á mánuði

Nýskráður 7/2018, ekinn 1 þús.km., bensín, sjálfskiptur, sýningarbíll frá umboðinu.



Honda Jazz Trend

Ásett kr. 2.290.000

Tilboð

kr. 1.990.000

Afborgun kr. 25.931 á mánuði

Nýskráður 6/2017, ekinn 25 þús.km., bensín, sjálfskiptur, ný vetrardekk fylgja.



Honda Civic Comfort

Ásett kr. 2.790.000

Tilboð

kr. 2.430.00

Afborgun kr. 31.629 á mánuði

Nýskráður 6/2017, ekinn 32 þús.km., bensín, sjálfskiptur, ný vetrardekk fylgja.



Honda CR-V Elegance dísil

Ásett kr. 4.290.000

Tilboð

kr. 3.730.00

Afborgun kr. 48.464 á mánuði

Nýskráður 4/2017, ekinn 54 þús.km., dísel, sjálfskiptur, ný vetrardekk fylgja.

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bíla­kjar­na­num • Eir­höfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

MOSFELLSBÆR

Kynning á deiliskipulagslýsingu:

Ævintýragarður í Mosfellsbæ, deiliskipulag

Mosfellsbær auglýsir hér með til kynningar deiliskipulagslýsingu skv. 40 gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Fyrir gerð deiliskipulags sem afmarkast af Vesturlandsvegi til austurs, Köldukvísl til norðurs að meðtöldum Suðureyrum og mörkum aðliggjandi deiliskipulaga til suðurs; íþróttasvæðis við Varmá, Varmárskólasvæðis og hesta íþróttasvæðis á Varmárbökkum. Tunguvegur liggur í gegnum deiliskipulags­svæðið og skiptir svæðinu í tvo hluta. Svæði fyrir áætlaðan ævintýragarð er u.þ.b. 68,3 ha. að stærð.

Megin viðfangsefni við deiliskipulagsgerðina er m.a. að móta heildstætt skipulag fyrir garðinn, styrkja tengingu byggðar við útivistarsvæðið og ákvarða og skilgreina legu helstu veg­teninga og göngu-, hjóla- og reiðleiða um svæðið. Einnig að afmarka og skilgreina svæðið eftir nýtingu þess og verndun og að tryggja verndarsvæði og vatnasvæði Varmár.

Í deiliskipulagslýsingu kemur lögum samkvæmt fram hvaða áherslur sveitarstjórn hefur við skipulagsgerðina og upplýsingar um forsendur og fyrirliggjandi stefnu og fyrirhugað skipulagsferli s.s. um kynningu og samráð gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum. Þeir sem vilja kynna sér málið nánar vinsamlegast hafið samband við skipulagsfulltrúa.

Deiliskipulagslýsingin liggur frammi í þjónustuveri Mosfells­bæjar á 2. hæð Þverholts 2, 270 Mosfellsbæ og á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni:

mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdom og ábendingum varðandi lýsinguna skal skila skriflega til þjónustuversins eða til undirritaðs eigi síðar en 23. apríl 2019.

26. mars 2019
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆDNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

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., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkála með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

AFMÆLISTILBOÐ Í MARS!

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hak, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 3ja herb. íbúð í Stórholti Reykjavík. Úpl. í s. 899 3749/ 895 8698

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 dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

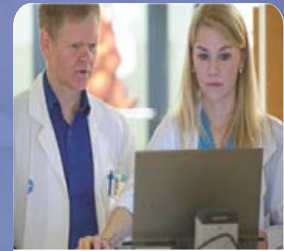
FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

Þú finnur draumastarfið á

Job.is



Heilbrigðisþjónusta



lõnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU



Job.is

NÝLEGIR TOYOTA YARIS 2017*

Til afgreiðslu strax
Komið og reynsluakið

Allt að 100%
lánamöguleikar



GÓÐUR BÍLL
BETRI DÍLL

• AÐEINS
19 ÞÚS
Á MÁNUÐI**
80%lán

Vel búnir

- ✓ Bluetooth
- ✓ Hiti í sætum
- ✓ Akreinarvari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ USB og Aux tengi
- ✓ Til í ýmsum litum

Yaris 1,0 bensin beinskiptir árg 2017 eknir frá 43 þús.
Bill á mynd getur verið frábrugðin sölubíll

TILBOÐSVERÐ KR.

1.490

ÞÚS. STGR.

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017-
2018

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Vöðkiptablaðið Keldun

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!



Útgáfa rekstrarleyfa til fiskeldis í Beru- og Fáskrúðsfirði

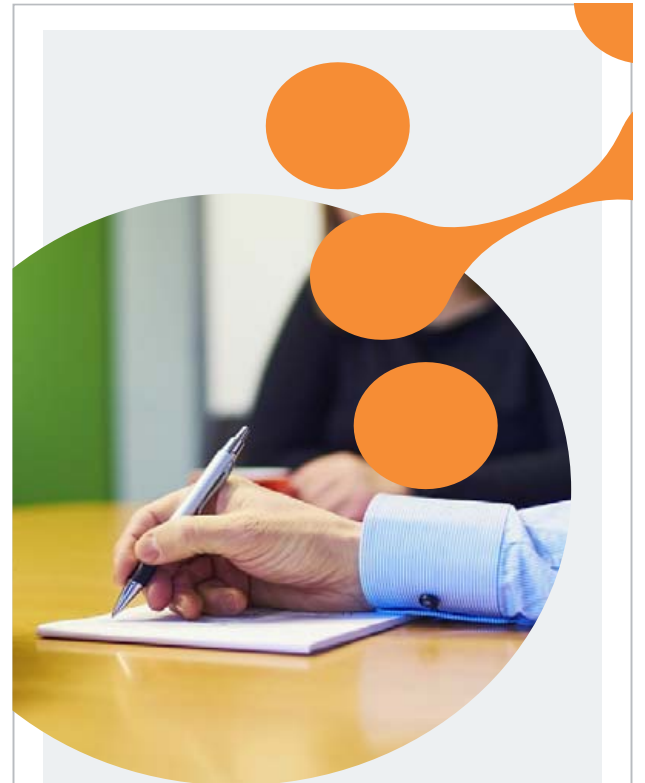
Matvælastofnun hefur veitt Fiskeldi Austfjarða hf. rekstrarleyfi til fiskeldis í Berufirði og Fáskrúðsfirði í samræmi við lög um fiskeldi.

Fiskeldi Austfjarða sótti um stækkun á rekstrarleyfi úr 8.000 tonnum af regnbogasilungi og laxi í 9.800 af laxi í Berufirði og úr 3.000 tonnum af regnbogasilungi í 11.000 tonn af laxi í Fáskrúðsfirði. Umsókn um rekstrarleyfi var móttækin 13. desember 2017. Við gildistöku nýrra rekstrarleyfa í Berufirði (FE-1138) og Fáskrúðsfirði (FE-1139) falla eldri rekstrarleyfi úr gildi.

Hámarkslífmassi eldisins í Berufirði mun ekki fara yfir 9.800 tonn og í Fáskrúðsfirði ekki fara yfir 11.000 tonn sem er í samræmi við burðarþolsmat fjarðanna. Tekið var tillit til áhættumats Hafrannsóknarstofnunar við útgáfu rekstrarleyfanna. Starfsemin er einnig háð starfsleyfi Umhverfisstofnunar.

Framkvæmd fyrirtækisins fór í gegnum mat á umhverfisáhrifum í samræmi við lög um mat á umhverfisáhrifum.

Heimilt er að kæra ákvörðun Matvælastofnunar um útgáfu fyrrnefndra rekstrarleyfa til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála og er kærufrestur einn mánuður frá birtingu þessarar fréttar. **Nánar á www.mast.is.**



Náðu meiri árangri í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni

 HAGVANGUR

hagvangur.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Capacent_

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

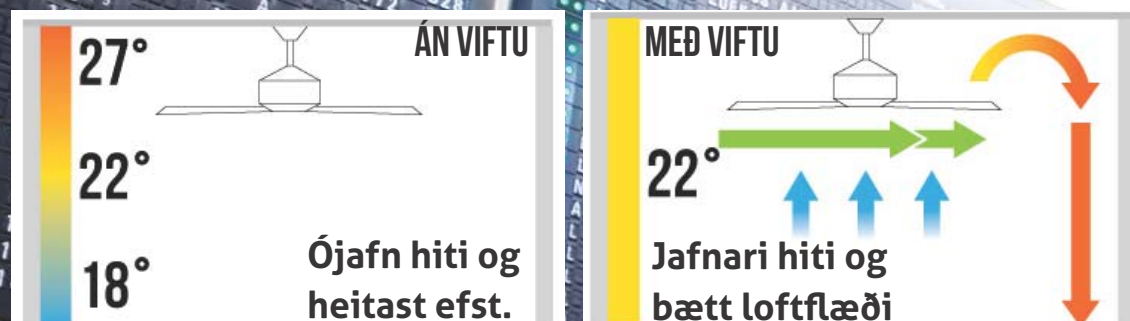
capacent.is

LOFTVIFTUR

FRÁ 60-700CM Í ÞVERMÁL



KÆLA Á SUMRIN - DREIFA VARMNA



Gott loft - alltaf góð fjárfesting

Andaðu léttar

 Íshúsið
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

 viftur.is

ERTU Í BYGGINGAR- EÐA VIÐHALD SHUGLEIÐINGUM

Við færum þér heildarlausnir

Flytjum inn allar gerðir af gluggum.
Tökum að okkur ísetningar.



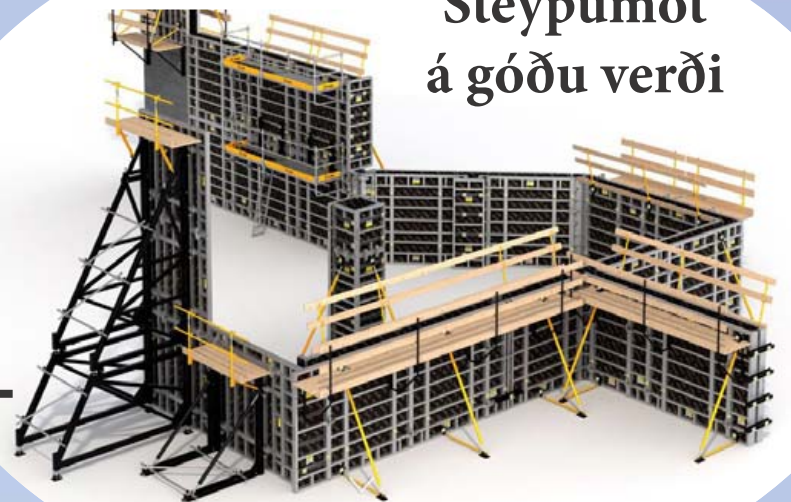
Gluggar og ísetning



Epoxy borð, hillur og fleira

Smíðum borð hillur og fleira með
Epoxy efni í. Margir litir í boði.

Gluggahöllin er umboðsaðili fyrir
Ulma steypumót. Ulma er einn stærsti
framleiðandi steypumóta í heiminum.



Steypumót
á góðu verði



Nybyggingar

Gluggahöllin tekur að sér uppsteypu
fyrir verktaka og einstaklinga.
Erum með húsasmiði, rafvirkja,
múrara, pípara og byggingarstjóra
á okkar vegum. Allt á einum stað.

 **Gluggahöllin**

Gluggahöllin ehf. Mörkin 4, 108 Reykjavík, S: 555 0760 info@gluggahollin.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík

 5 | 9
 °C | °C ↗
 Egilsstaðir

 7 | 4
 °C | °C ↑

Ísafjörður

 -1 | 17
 °C | °C ↗
 Kirkjubæjarkl

 4 | 7
 °C | °C →

Akureyri

 4 | 17
 °C | °C ↗
 Hveravellir

 -2 | 10
 °C | °C ↗

Suðaustan 10-18 en allt að 23 á norðanverðu Snæfellsnesi í fyrstu. Hægari á NA- og A-landi. Rigning eða talsverð rigning á S- og V-landi, en úrkomulítið NA-til. Snýst í SV 10-23, hvassast NV-lands. Skúrir en síðan él S- og V-lands. Bjartviðri á austanverðu landinu. SV 8-15 í kvöld. Hiti 4 til 10 stig en kólnar smám saman á morgun og víða frost í kvöld.

Miðvikudagur

Reykjavík

 3 | 14
 °C | °C ↗
 Egilsstaðir

 7 | 11
 °C | °C ↑

Ísafjörður

 -2 | 15
 °C | °C ↗
 Kirkjubæjarkl

 5 | 14
 °C | °C ↗

Akureyri

 6 | 8
 °C | °C ↗
 Hveravellir

 -2 | 14
 °C | °C ↑

Fimmtudagur

Reykjavík

 1 | 7
 °C | °C ↗
 Egilsstaðir

 0 | 4
 °C | °C ↑

Ísafjörður

 -4 | 4
 °C | °C ↑
 Kirkjubæjarkl

 1 | 5
 °C | °C ↑

Akureyri

 -2 | 2
 °C | °C ↑
 Hveravellir

 -5 | 8
 °C | °C ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- skán
- dvelja
- í röð
- nísta
- prófgráða
- vöntun
- mynt
- viðkvæmni
- drifskaf
- fiflast

LÓÐRÉTT

- áform
- spyrja
- mánuður
- að baki
- glettast
- sveifla
- sýking
- heiður
- möndull

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

LÁRÉTT: 1. himna, 5. una, 6. gníst, 10. ma, 11. van, 12. sent, 13. næmi, 15. drifsk, 17. ástast. LÓÐRÉTT: 1. hugmynd, 2. inna, 3. máli, 4. aftan, 7. gantast, 9. sveifla, 12. smíð, 14. æra, 16. ás.

Skák Gunnar Björnsson

Botvinnik átti leik Bouwmaster í Hollandi árið 1958.

1... Hb1!! 2. Dxb1 Rxe3+ 3. Kg1 Dxf3 0-1.

Vignir Vatnar Stefánsson sigraði á Skákþingi Norðlendinga sem fór fram um helgina og varði þar með titil sinn frá í fyrra.

www.skak.is: Skákþing Norðlendinga.

Svartur á leik



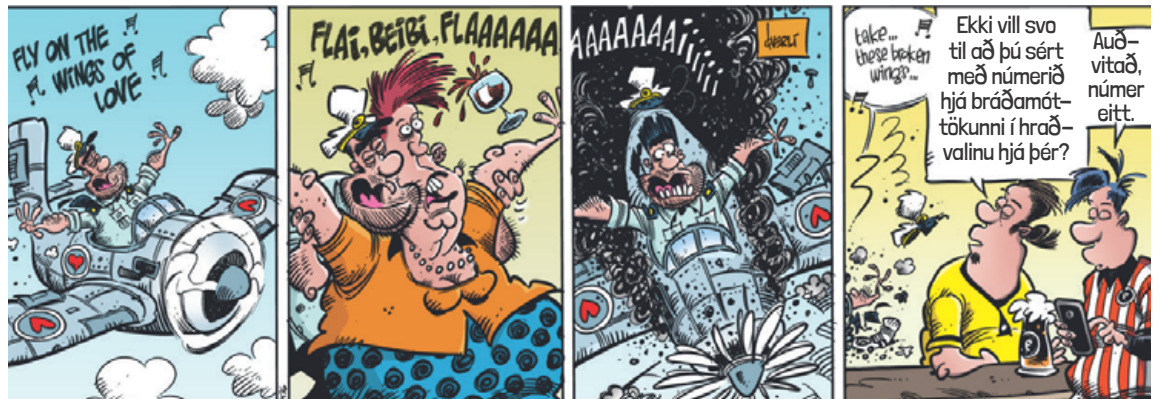
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 2 | 8 | 9 | 5 | 4 | 1 | 3 |
| 4 | 8 | 3 | 7 | 1 | 6 | 2 | 5 | 9 |
| 5 | 1 | 9 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 2 | 8 | 5 | 4 | 3 | 1 | 6 | 7 |
| 6 | 4 | 1 | 9 | 7 | 8 | 5 | 3 | 2 |
| 3 | 5 | 7 | 6 | 2 | 1 | 8 | 9 | 4 |
| 8 | 9 | 4 | 1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

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

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

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

www.fi.is

FÍ útideildin

Kynningarfundur
 miðvikudaginn 27. mars kl. 20
 í risi FÍ, Mörkinni 6.



Útideildin er verkefni fyrir útivistarfólk í meðalgóðu gönguformi sem vill hittast reglulega og stunda skemmtilega og fjölbreytta útivist á besta tíma ársins. Verkefnið hefst í apríl og endar í október. Megináhersla er á hefðbundnar göngur og ferðir um áhugaverðar ferðaslóðir og fjöll.

Til að auka fjölbreytni er einnig farið í léttar ferðir á ferða- eða fjallahjólum og veitt leiðsögn og farið í æfingar í skíðagöngu í spori.

Umsjónarmenn eru Örvar Aðalsteinsson og Þóra Björk Hjartardóttir.



Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

26. MARS 2019

Hvað? Með kærleiksmeiningar vinmælum – Fyrirlestur
Hvenær? 12.05
Hvar? Fyrirlestraralur Þjóðminjasafns Íslands
Vilhelm Vilhelmsson sagnfræðingur fjallar um sáttanefndir og lausn deilumála á 19. öld. Sagnfræðingafélag Íslands skipuleggur fyrirlesturinn í samvinnu við Þjóðminjasafnið. Hann er hluti af fyrirlestraröð félagsins sem þetta misserið hefur yfirskriftina „Saga réttarfars og refsinga“.

Hvað? Kúnstþása – Hádegistónleikar
Hvenær? 12.15
Hvar? Norðurljós, Hörpu
Hallveig Rúnarsdóttir sópransöngkona flytur hinn þekktu ljóðaflokk Sumarnætur (Les nuits d'été) eftir Hector Berlioz á Kúnstþásu Íslensku óperunnar í Norðurljósum Hörpu. Með henni leikur Hrönn Þráinsdóttir pianóleikari. Tónleikarnir bera yfirskriftina Eyjan óþekkt. Þeir standa yfir í um 30 mínútur og eru án aðgangseyris.



Arnljótur Sigurðsson tónlistarmaður. Lagið hans Baldursbrá verður frumflutt í Lúðrasveitarútsetningu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hvað? Pulitzer-hafinn Jane Smiley fjallar um Íslandsáhrif í skáldverkum sínum
Hvenær? 16.00
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands við Suðurgötu
Í fyrirlestrinum „What I did in Iceland“ mun skáldsagnahöfundurinn Jane Smiley segja frá reynslu sinni hér á landi. Hún var hér sem Fulbright-styrkþegi árið 1976 og hafði sú dvöl mikil áhrif á skrif hennar. Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra mun opna fyrirlesturinn og segja nokkur orð. Að loknum fyrirlestrinum verður boðið upp á léttar veitingar.

Hvað? Óperusöngur
Hvenær? 18.00 og 21.00
Hvar? Tjarnarbió
Óperan Suor Angelica eftir G. Puccini, ásamt senum úr óperum Mozarts, Töfraflautunni og Brottnáminu úr kvennabúrinu, verður flutt af nemendum í óperudeild Söngskóla Sigurðar Demetz. Leikstjóri er söngvarinn Kristinn Sigmundsson. Antonía Hevesi leikur á piano. Miðsala fer fram á Tix.is.

Hvað? Lúðrastraumar / Winds from all directions
Hvenær? 20.00
Hvar? Kaldalónssalur Hörpu
Lúðrasveit Reykjavíkur sækir efnivið í ýmsa tónlistarstrauma þar sem blásturshljóðfæri og fjölbreytt slagverk hafa verið áberandi. Meðal annars rokk, djass, fönk og latin-popp frá höfundum og flytjendum á borð við Stevie Wonder, Jaco Pastorius, Glorju Estefan og Blood, Sweat & Tears. Frumflutt verður lúðrasveitarútsetning Daníels Sigurðssonar á laginu Baldursbrá eftir Arnljót Sigurðsson, sem upphaflega var flutt af reggihljómsveitinni Ojba Rasta. Daníel leikur á trompet bæði í Ojba Rasta og Lúðrasveit Reykjavíkur.

Hvað? Jazzkvöld – Kvartett

Péturs Östlund
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex Hostel, Skúlagötu 28
Kvartett Péturs Östlund trommuleikara mun flytja valda djasstandarda í kvöld á Kexi. Hann hefur búið og starfað í Svíþjóð undanfarna áratugi og

kennir við Tónlistarháskólann í Örebro. Hér er hann meðal annars þekktur fyrir að hafa um tíma verið trommuleikari Hljóma. Með Pétri leika Sigurður Flosason á saxófón, Eypór Gunnarsson á pianó og Gunnar Hrafnsson á bassa. Aðgangur er ókeypis.



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

| | | | |
|-------------------------------------|-------|------------------------------|-------|
| Birds of Passage (ENG SUB) | 17:30 | Capernaum (ICE SUB) | 20:00 |
| Shoplifters//Búðarþjófvar (ICE SUB) | 17:40 | Birds of Passage (ICE SUB) | 22:00 |
| Mug // Twarz (ICE SUB) | 18:00 | Free Solo (ENGLISH - NO SUB) | 22:00 |
| Taka 5 // Take 5 (ENG SUB) | 20:00 | Brakland (DANISH W/ENG SUB) | 22:30 |
| Mug // Twarz (ENG SUB) | 20:00 | | |



RENAULT ZOE

PRÓFAÐU 100% RAFBÍL Í 24 TÍMA!

Renault ZOE – verð: 3.790.000 kr.
TIL AFGREIÐSLU STRAX!

Hafðu samband við sölumenn Renault og tryggðu þér 100% rafdrifinn ZOE til reynslu í 24 tíma. Renault ZOE hefur algjöra sérstöðu í þessum stærðarflokki rafbílanna með 300 km* uppgefið raundrægi. ZOE er að auki, eins og aðrir nýir Renault bílar, með ríkulegan staðalbúnað. Taktu græna skrefið og prófaðu Renault ZOE 100% rafbíl.

*300 km drægi hveirrar hleðslu miðast við uppgefnar tölur framleiðanda við staðlaðar bestu mögulegar aðstæður (WLTP)

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstaði 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





BORGARA FUNDUR



Í kvöld kl 19.40

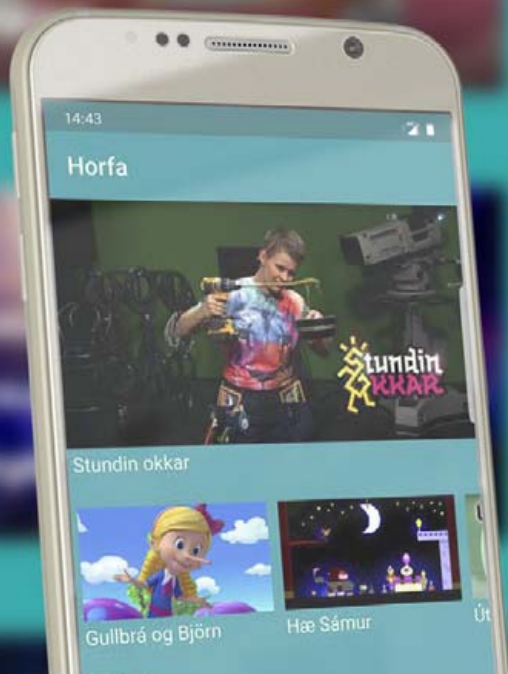
Bein útsending frá borgarafundi um geðheilsu ungs fólks. Umsjón: Einar Þorsteinsson og Sigríður Hagalín.



okkar allra



Google Play App Store



Ertu með KrakkaRÚV-appið?

Nú geturðu horft á vandað efni á íslensku í glænýju KrakkaRÚV-appi!

KRAKKARÚV

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

- 13.00** Útsvar 2013-2014 Skaga-fjörður - Fljótsdalshérað
- 13.55** Andraland II
- 14.35** Íslenskur matur
- 15.00** Græna herbergið
- 15.40** Basl er búskapur
- 16.10** Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarpsins Litið um öxl yfir 50 ára sögu Sjónvarps og fróðleg og skemmtileg augnablik rifjuð upp með myndefni úr Gullkistunni. Kynnir er Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir. Dagskrárgerð: Egill Eðvarðsson.
- 16.25** Menningin - samantekt
- 16.55** Íslendingar Hallbjörg Bjarnadóttir
- 17.50** Táknafréttir
- 18.00** KrakkaRÚV
- 18.01** Óargardýr Hin stórskemmtilega og orkumikla Naomi ferðast um heiminn í leit að drungalegum hlíðum náttúrunnar. Hún ætlar ekki að láta skrytín, ógnvænleg eða hættuleg dýr valda sér martröð, hver sem þau eru.
- 18.29** Sköpunargleði. Hannað með Minecraft
- 18.44** Hjá dýralækninum
- 18.47** DaDaDans Hamingjan er hér Pennan dans geta ALLIR dansað! Hamingjan er hér, lag og texti: Jónas Sigurðsson. Dansarar: Una Lea Guðjónsdóttir, Rut Rebekka Hjartardóttir, Helena María Davíðsdóttir, Embla María Davíðsdóttir, Gabriel Máni Kristjánsson, Arnaldur Halldórsson. Danshöfundur: Sandra Ómarsdóttir.
- 18.50** Krakkafréttir
- 19.00** Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, allt árið um kring.
- 19.25** Íþróttir
- 19.30** Veður
- 19.40** Borgarafundur um geðheilsu ungs fólks
- 20.55** Skuggahliðar snjallsíma
- 21.30** TrúðurKlovn
- 22.00** Tíufréttir
- 22.15** Veður
- 22.20** Bjargið mér Bresk spennuþáttaröð frá höfundum þáttanna Skylduverk, eða Line of Duty. Þegar Nelly kemst að því að þrétán ára dóttir hans, sem hann hefur ekki hitt í fjölda ára, hefur horfið á dularfullan hátt einsetur hann sér að finna hana, sama hvað það kostar. Leitin leiðir í ljós ýmislegt sem hann vissi ekki, bæði um hann sjálfan og fólkið í kringum hann. Aðalhlutverk: Lennie James, Suranne Jones og Stephen Graham. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
- 23.10** Fortitude Önnur þáttaröð af þessum spennumyndaflokki sem tekinn er hér á landi. Sagan gerist í þorpi á norðurhjaru. Hrottalegur glæpur skekur þorps-samfélagið sem þekkt er fyrir friðsæmd og nánd íbúanna. Leikstjóri: Sam Miller. Leikarar: Björn Hlynur Haraldsson, Sofie Gråbøl, Mia Jexen, Luke Treadaway, Jóhann G. Jóhannsson og Dennis Quaid. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. e.
- 23.55** Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 08.00** Valspar Championship
- 12.00** Golfing World
- 12.50** PGA Highlights
- 13.45** Valspar Championship
- 17.45** Golfing World
- 18.35** Valspar Championship
- 23.35** PGA Highlights

ÚTVARP

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

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00** Síminn + Spotify
- 08.00** Dr. Phil
- 08.45** The Tonight Show
- 09.30** The Late Late Show
- 10.15** Síminn + Spotify
- 12.00** Everybody Loves Raymond
- 12.20** The King of Queens
- 12.40** How I Met Your Mother
- 13.05** Dr. Phil
- 13.45** Life in Pieces
- 14.10** Survivor
- 14.55** Ally McBeal
- 16.00** Malcolm in the Middle
- 16.20** Everybody Loves Raymond
- 16.45** The King of Queens
- 17.05** How I Met Your Mother
- 17.30** Dr. Phil
- 18.15** The Tonight Show
- 19.00** The Late Late Show
- 19.45** Black-ish
- 20.10** Crazy Ex-Girlfriend
- 21.00** FBI
- 21.50** The Gifted
- 22.35** Salvation
- 23.20** The Tonight Show

RÚV RÁS EITT

- 06.45** Morgunbæn og orð dagsins
- 06.50** Morgunvaktin
- 07.00** Fréttir
- 07.30** Fréttayfirlit
- 08.00** Morgunfréttir
- 08.30** Fréttayfirlit
- 09.00** Fréttir
- 09.03** Á reki með KK
- 09.05** Segðu mér
- 09.45** Morgunleikfimi
- 10.00** Fréttir
- 10.03** Veðurfregnir
- 11.00** Fréttir
- 11.03** Mannlegi þátturinn
- 12.00** Fréttir
- 12.02** Hádegisútlit
- 12.20** Hádegisfréttir
- 12.40** Veðurfregnir
- 12.50** Dánarfregnir
- 12.55** Samfélagið
- 14.00** Fréttir
- 14.03** Kverkatak Kverkatak - 2. þáttur. Gerendavænt kerfi?
- 15.00** Fréttir
- 15.03** Frjálsar hendur
- 16.00** Siðdegisfréttir
- 16.05** Viðsjá
- 17.00** Fréttir
- 17.03** Lestin
- 18.00** Spegillinn
- 18.30** Útvarp Krakka RÚV
- 18.50** Veðurfregnir
- 18.53** Dánarfregnir
- 19.00** Endurómur úr Evrópu
- 20.35** Mannlegi þátturinn
- 21.30** Kvöldsgagan. Plágan
- 22.00** Fréttir
- 22.05** Veðurfregnir
- 22.10** Passiusálmar
- 22.15** Samfélagið
- 23.05** Lestin
- 00.00** Fréttir
- 00.05** Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 11.05** Circle
- 12.55** So B. It
- 14.30** Gold
- 16.30** Circle
- 18.25** So B. It
- 20.00** Gold
- 22.00** John Wick 2
- 00.05** All Eyez on Me
- 02.25** Personal Shopper
- 04.10** John Wick 2

STÖÐ 2

- 07.00** The Simpsons
- 07.25** Friends
- 07.45** Gilmore Girls
- 08.30** Ellen
- 09.15** Bold and the Beautiful
- 09.35** Suits
- 10.20** Jamie's Super Food
- 11.05** Divorce
- 11.35** Í eldhúsinu hennar Evu
- 12.00** Um land allt
- 12.35** Nágrannar
- 13.00** The X-Factor UK
- 13.45** The X-Factor UK
- 15.00** The X-Factor UK
- 15.50** The Goldbergs
- 16.15** The Bold Type
- 17.00** Bold and the Beautiful
- 17.20** Nágrannar
- 17.45** Ellen
- 18.30** Fréttir Stöðvar 2
- 18.55** Ísland í dag
- 19.10** Sportpakinn
- 19.20** Veður
- 19.25** Modern Family
- 19.50** Lego Masters
- 20.40** Catastrophe
- 21.10** The Enemy Within
- 21.55** Blindspot
- 22.40** Strike Back
- 23.30** Grey's Anatomy
- 00.15** A Cure for Wellness
- 02.35** Lovleg
- 02.55** Six
- 03.40** Six
- 04.20** Six
- 05.05** Six
- 05.45** Friends Við sýnum nú vel valinn þátt af Vinum.

STÖÐ 3

- 19.10** The Last Man on Earth
- 19.35** Two and a Half Men
- 20.00** Seinfeld
- 20.25** Friends
- 20.50** One Born Every Minute
- 21.40** Flash
- 22.25** Game Of Thrones
- 23.25** Supernatural
- 00.10** Man Seeking Woman
- 00.30** All American
- 01.15** The Last Man on Earth
- 01.40** Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

- 07.00** Úrvalsdeildin í pílukasti
- 09.55** Selfoss - Haukar
- 11.25** Þór Þorl. - Tindastóll
- 13.05** Domino's körfuboltakvöld
- 13.55** Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur
- 14.20** Svartfjallaland - England
- 16.00** Tyrkland - Moldóva
- 17.40** Frakkland - Ísland
- 19.20** Undankeppni EM - Mörkin
- 19.35** Noregur - Svíþjóð Bein útsending frá leik í Undankeppni EM.
- 21.45** Undankeppni EM - Mörkin
- 22.00** Seinni bylgjan
- 23.30** Georgia - Sviss
- 01.10** Sviss - Danmörk

STÖÐ 2 SPORT 2

- 07.25** Manchester City - Schalke
- 09.05** Frakkland - Ísland
- 10.45** Ítalía - Finnland
- 12.25** Spánn - Noregur
- 14.05** Selfoss - Haukar
- 15.35** Seinni bylgjan
- 17.05** Þór Þorl. - Tindastóll
- 18.45** Domino's körfuboltakvöld
- 19.35** Sviss - Danmörk Bein útsending frá leik í Undankeppni EM.
- 21.45** Svíþjóð - Rúmenía
- 23.25** Noregur - Svíþjóð



HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

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

Fylgstu með á frettabladid.is



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram

FRÉTTABLAÐID.IS

Tár, sigurgleði og takkaskór

Heimildarmyndin Fótboltastelpur verður aðgengileg í Sjónvarpi Símans á fimmtudaginn. Í henni rekja **Hugrún Halldórsdóttir** og **Þorsteinn J.** sögu Íslenskrar kvennaknattspyrnu í gegnum Síamótið sem á sér lengri sögu en margan grunar en ævintýrið hófst fyrir margt löngu í Kópavoginum með Gull og silfur-mótinu.

Hugrún Halldórsdóttir og Þorsteinn J. fjalla af innlifun og áhuga um Síamótið í knattspyrnu og þau miklu og jákvæðu áhrif sem það, og forveri þess, Gull og silfur-mótið, hafa haft á kvennafótboltann á Íslandi.

„Það sem kveikti ekki sist í mér við þetta verkefni er hversu stórt þetta mót er og hversu stóra sögu það á,“ segir leikstjórinn Þorsteinn J. Hann segir þau Hugrúnu í raun flétta saman þrjá sögupræði í myndinni. „Í fyrsta lagi sýnum við leið þriggja liða inn á mótið; Gróttu, Grindavíkur og Breiðabliks, síðan erum við með viðtöl við landsliðsstelpur í fótbolta sem tóku sín fyrstu spörk á þessu móti í Kópavoginum. Og í þriðja lagi er það saga mótsins og mótið síðasta sumar.“

„Ég er Blikastelpa þannig að við gerðum þetta á heimavelli,“ segir Hugrún sem var senter og á vinstri kantinum með Breiðabliki seint á síðustu öld og keppti þá á Gull og silfur-mótinu sem nokkrir boltastelpupabbar í Kópavogi stofnuðu til með það fyrir augum að stelpurnar fengju að keppa á alvöru móti.

Einn þeirra, Hendrik Skúlason, tók mikið upp á VHS-myndbands-tökuvél frá þessum gömlu mótum. Myndefni frá honum kemur mikið við sögu í myndinni og Hugrún segir upptökur hans vera „algert gull“.

Þorsteinn J. tekur í sama streng. „Við erum með frábær viðtöl við Hendrik, einn af þöbbunum sem settu þetta mót í gang á sínum tíma,“ segir hann og bæði draga hvergi úr hversu mikill fengur er að efni og innsýn frá „manni sem hefur verið með frá upphafi“, eins og Hugrún orðar það.

„Hann tók upp heilt mót og nánast alla leikina og ég var akkúrat að keppa á þessu móti,“ segir Hugrún. „Þannig að þegar við vorum að klippa þetta saman rifjaðist svo margt upp fyrir mér og mér finnst rosalega fallegt að geta séð mína sögu þarna og svo sögu stelpnanna í dag og hvað þetta er náttúrlega allt orðið miklu stærra.“

Hugrún bætir við að það sem sé mikilvægast af öllu hafi þó ekki breyst í gegnum árin og áratugin. „Gleðin er sú sama og þessi fallega, jákvæða umgjörð þar sem allir hjálpast að. Gamla, góða hjartað er enn í þessu.“

„Þetta er áhugavert vegna þess að það voru engin mót fyrir stelpur og það þótti bara stór-



Sigurður Steinþórsson, gullsmiður og eigandi Gulls og silfurs, ásamt Hendrik Skúlasyni. Þeir voru í hópnum sem stofnuðu til Gull og silfur-mótsins svo dætur þeirra fengju að spreyta sig á alvöru móti.

alvarlegt mál ef stelpurnar fengu lánað gras til að spila á vegna þess að þær áttu að vera á mölinni og máttu ekki skemma grasið fyrir strákunum,“ segir Þorsteinn. „Og það er ekki lengra síðan en þetta.“

Stelpurnar orðnar fyrirmyndir

Hugrún segir viðtölin við landsliðskonurnar sem nú bera hróður Íslands víða um heim varpa ánægjulegu ljósi á sögu síðustu ára. „Ég man bara að þegar ég var lítil þá ætlaði maður að verða eins og Peter Schmeichel og einhverjir svona karlar.“ Hún segir landsliðskonurnar hafa sömu sögu að segja, fyrirmyndirnar voru karlar.

„Í dag segjast þær mjög margar stefna á atvinnumennsku, eitthvað sem mér hefði aldrei dottið í hug að væri í boði fyrir mig, og þeirra fyrirmyndir eru stelpurnar í landsliðinu. Það eru breyttir tímar og það er augljóst hvað lands-



Landsliðskonan Glódís Perla Viggósdóttir er einn viðmælenda í myndinni og í flokki alvöru fyrirmynda fyrir ungar og uppnemandi boltastelpur.

liðskonurnar hafa haft góð áhrif á yngri stelpurnar.“

Hugrún segir að tilfinningarnar hafi stundum tekið völdin við gerð myndarinnar og hún hafi stundum átt þágt með sig þegar hún fylgdist með liðunum sem þau fóru með í gegnum undirbúningsferlið, leiðina á Síamótið, berjast á vellinum.

„Það komu alveg nokkur tár, eins og vill gerast, en líka sigurvíma og gleði, þannig að við fáum alveg allan skalann. Mér finnst það svo magnað og ég gat stundum ekki horft á liðin sem við höfðum fylgt eftir á æfingum þegar þær kepptu á mótinu. Þegar við vorum á hliðarlínunni að mynda úrslitaleikinn, til dæmis, þá bara varð ég að líta undan. Þetta var bara eins og að horfa á EM um árið. Spennan var óbærileg og þær leggjá allt í sólnar.“

thorarinn@frettabladid.is



Hugrún Halldórsdóttir á ljúfar minningar frá fótboltaárum sínum með Breiðabliki og fór í gegnum allan tilfinningaskalann við gerð myndarinnar.



Þorsteinn J. heillaðist ekki sist af stærð, umfangi og langri sögu Síamótsins.



TEKLA

Baðslopparnir frá Tekla fást í NORR11.

Sloppurinn eru vandlega gerður úr bómullarefni og tekur mjúkum tókum um líkamann. Tekla baðsloppurinn er hannaður með breiðum ermum, djúpum vösnum og stórri hettu til að búa til þitt eigið þægindasvæði. NORR11, Hverfisgata 18A, 101 Reykjavík.

OPÍÐ Á
SUNNUDÖGUM Í
DORMA SMÁRATORGI

DORMA
Láttu drauminn rætast

Vikutilboð 21. til 27. mars




NEW MALMÖ
U-sófi

Dökk- eða silfurgrátt slitsterkt áklæði. Hægri og vinstri tunga.
Stærð: 330 x 220 x 85 cm
Fullt verð: 269.900 kr.

Aðeins 215.920 kr.



SAGA
hornsófi 2H3

Slitsterkt d ökkgrátt áklæði.
Stærð: 275 x 215 x 86 cm
Fullt verð: 219.900 kr.

Aðeins 175.920 kr.

NANCY
hægindastóll með skemli

Hægindastóll í sigildu útliti. Fáanlegur í grænbláu, gráu og rauðu áklæði. Einnig í gráu, brúnu og svörtu PVC leðri.

Fullt verð í áklæði: 69.900 kr.
Fullt verð í leðri: 89.900 kr.



Vikutilboðsverð í áklæði: **Aðeins 55.920 kr.**
Vikutilboðsverð í leðri: **Aðeins 71.920 kr.**

DORMA
Láttu drauminn rætast

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til föst. kl. 10-18 (Holtagörðum)
Mán. til föst. kl. 11-18:30 (Smáratorgi)
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)

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

Vveraa er ekki Vera nema síður sé

Íris Björk Jónsdóttir hefur um árabíl hannað og selt skartgripni undir merkjum Vera Design og er ekki sátt við nýja skartgripalínu undir vörumerkinu Vveraa Reykjavík. Lögmaður hennar segist telja „eftirhermuna kolólöglega“.

Skartgripir Maríu Ericsdóttur Panduro, sem unnir eru úr sanngirnissvottuðu gulli, verða meðal annars kynntir á Hönnunarmars undir vörumerkinu VVERAA Reykjavík. Þar þykir hins vegar skartgripahönnuðinum Írisi Björk Jónsdóttur fulllangt gengið og vegna líkinda við skartgripahönnun hennar sem hún hefur selt um árabíl undir merkinu Vera Design.

„Mér finnst þetta bara í besta falli óheppilegt og það er mjög auðvelt að ruglast á þessu,“ segir Íris Björk í samtali við Fréttablaðið. Hún bætir við að líkindin bjóði óhjákvæmlega upp á að Vveraa verði ruglað saman við Vera, „sem ég hef kostað til miklum fjármunum og tíma í að byggja upp“.

Íris Björk vísar að öðru leyti á lögmann sinn, Steinberg Finnbogason, sem telur að um hugverkastuld sé að ræða. „Í hönnunargeiranum þykir hugverkastuldur ekki góð latína og þessi augljósa eftirherma er að okkar viti kolólögleg,“ segir Steinbergur. „Þetta er líka mikil óvirðing við þá löngu sögu sem Vera Design hefur að baki, en fyrirtækið var upphaflega grundvallað á skartgripalínu frá Guðbjarti Þorleifssyni gullsmið sem starfaði að iðn sinni á Íslandi í meira en 60 ár.“



Íris Björk Jónsdóttir hefur selt skart undir merkjum Vera Design í sjó ár en línuna byggir hún á sex áratuga gamalli hönnun Guðbjarts Þorleifssonar.

Vill rauða spjalðið

„Umbjóðandi minn mun að sjálf-sögðu leita réttar síns með öllum tiltækum ráðum. Sjálfum þætti mér það góð byrjun að svona smekkleysa fengi rauða spjalðið frá Hönnunarmiðstöð Íslands og yrði einfaldlega úthýst á Hönnunarmars,“ segir lögmaðurinn jafnframt. „Ef annað dugar ekki til munum við síðan freista þess að fá dómsstóla til þess að ógilda þennan nafnastuld.“

Þá talar Steinbergur um „einkennilega stafsetningu og afbókun“ á nafninu Vera og segist telja ljóst að verið sé að „teika langa og farsæla sögu að baki Vera Design. Þetta er sérstaklega grófur stuldur á nafni þar sem félögin eru bæði í skartgripahönnun og þessi nýi aðili er augljóslega á ýmsum öðrum sviðum að elta skjólstaðing minn í alls kyns útliti. Þess vegna munum við gera allt sem í okkar valdi stendur til þess að verja orðsporið og viðskiptavildina.“

Í athugasemd frá Vveraa Reykjavík um líkindi vörumerkjanna kemur fram að leit á vefnum skili fjórtán niðurstöðum með vörumerkinu Vera. Það geti því varla talist „svo einstakt“ og að skýr skilaboð hafi fengist frá Einkamálastofu um að engin vandkvæði ættu að vera á þessari notkun á nafninu.

thorarinn@frettabladid.is

Tónlistarmaðurinn Högni Egilsson hefur meðal annars skartað munum frá Vera Design.

Vera Design

Íris Björk Jónsdóttir stofnaði Vera Design 2012 og byggir vörulínuna á rúmlega 60 ára hönnun Guðbjarts heitins Þorleifssonar, gullsmiðs og listamanns.

Vveraa Reykjavík

Vveraa Reykjavík er nýtt vörumerki sem hannar og framleiðir skartgripni úr sanngirnissvottuðu gulli hið eina sinnar tegundar hér á landi. Skartið er unnið úr 18 karata gulli úr fyrstu nám- unni í Afríku sem hlaut sanngirnissvottun frá Fairtrade-samtökunum árið 2017. Hönnunin er eftir grafiska hönnuðinn Maríu Ericsdóttur Panduro sem ólst upp á gömlu gullgraftrarsvæði í Sierra Leóne.

Hún bjó með fjölskyldu sinni í Vestur-Afríku sem barn og hefur lengi haft sérstakan áhuga á því að samfélögin í námunda við gullgraftrarsvæðin njóti góðs af auðlindinni sem er að finna í landinu þeirra. Fyrir lítið íslenskt fyrirtæki er brjálað markmið að ætla sér að breyta gulliðnaðinum, en neytendur hafa valdið til að gera einmitt það.

– Um Vveraa á www.honnunarmars.is.

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

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



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir johannahelga@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Gústaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is, Hjördís Zoëga Hjördís hjordis@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Svava O'Brien svava@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is, Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is FOLK OG SERBLÖÐ EFNÍ: Benedikt Boas Hinriksson benediktboas@frettabladid.is RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vidar@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@frettabladid.is



Jökullinn gefur eftir

Umhverfismál rædd frá mismunandi sjónarhornum

FRAM KOMA

Jöklar - Ragnar Axelsson ljósmyndari,
Oddur Sigurðsson jarðfræðingur
og Tómas Guðbjartsson

Ábyrg neysluhegðun - Rake! Garðarsdóttir

Að kveðja hvítan rísa - Andri Snær Magnason

Tónlistaratriði í flutningi Sigríðar Thorlacius
og Valdimars Guðmundssonar

HÁSKÓLABÍÓ
26. MARS, KL. 20:00

AÐGANGUR ÓKEYPIS

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar



Nonni smjörklípa

Nýliðnir atburðir á Austurvelli hafa verið mér hugleiknir. Ekki þekki ég svo gjörla til þeirra sem þar héldu til en hins vegar grunar mig að þeir komi með áriðandi skilaboð sem menn freistast til að skella skollayrum við. Til að útskýra þann grun verð ég að segja smá sögu:

Faðir minn var með verslun vestur á fjörðum og þar var eitt sinn ærslafullur drengur að hlaupa um, viðskiptavinum til ama. Endaði sá leikur með því að drengurinn rakst í háan spegil sem féll yfir hann. Þeir skyni skroppnu fóru strax að athuga hvort ekki væri í lagi með spegilinn meðan þeir sem voru með forgangsröðunina í lagi athuguðu með drenginn.

Mér fannst þessu svipa til þess þegar pappakraginn hans Jóns Sigurðssonar stal senunni á Austurvelli um daginn. Hann er nú úr Arnarfirði og verður eflaust búinn að jafna sig fyrir Jónsmessu en hins vegar er Evrópa full af „Austurvöllum“ þar sem fólk af ýmsum þjóðernum sefur úti og mun gera um ókomnar Jónsmessur. Þetta eru ekki hallokar sem kunna ekki að pluma sig heldur fólk að flýja örbirgð síns heimalands. Oft er þetta ástand tilkomið af ágirnd óligarka frá Ameríku og viðhaldið með vopnum frá sænskum framleiðendum, allt saman sómafólk í augliti hins óréttláta heims. Aðrir eru kannski að flýja mafiuna og er það satt að segja ómurlegt hlutskipti sem fáir Íslendingar þekkja. Okkar munadur er meðal annars fölginn í því að geta leyft okkur að gleyma því að útgangurinn á Jóni Sigurðssyni er hreinn tittlingaskítur í samburði við þessa neyð.

Mér finnst atburðirnir á Austurvelli vera að minna okkur á að þegar vitringurinn bendir okkur á stjórnurnar, þá sé ráðlegast að horfa til himins – ekki á fingurinn.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

Kvikk ON THE GO

Stjörnu-dagar

Allir 12 tommu bátar af matseðli og miðstærð af gosi á

1099kr.



SUBWAY

25. til 31. mars

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum

90x200 cm Verð aðeins kr. 89.900.-
120x200 cm Verð aðeins kr. 109.900.-
140x200 cm Verð aðeins kr. 124.900.-
153x203 cm Verð aðeins kr. 139.900.-

Náttloppar og sængurföt Mikið úrval - Flottar fermingargjafir



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Pokagormakerfi, gæðabólstrum. Verð með botni og fótum.

90x200 cm Verð aðeins kr. 72.900.-
100x200 cm Verð aðeins kr. 74.900.-
120x200 cm Verð aðeins kr. 84.900.-
140x200 cm Verð aðeins kr. 94.900.-
153x203 cm Verð aðeins kr. 109.900.-
Ath. fleiri stærðir í boði.

Sængur og koddar - Mikið úrval



Heilsukoddar - Mikið úrval



FERMINGAR tilboð

GJÖF
FYLGI
FERMINGARRÚMUM



Vandyck sængurverasett að eigin vali fylgir öllum fermingarrúmum

DELUXE

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Verð með botni og fótum:

80x200 cm Verð aðeins kr. 69.900.-
120x200 cm Verð aðeins kr. 84.900.-
140x200 cm Verð aðeins kr. 94.900.-
Ath. fleiri stærðir í boði.

Svefn & heilsa

★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00