FRÉTTABLAÐIÐ
116. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 21. MAÍ 2019

Mikil gleði var við völd hjá starfsmönnum Múlalundar, sem í gær fögnuðu sextíu ára afmæli fyrirtækisins í Mosfellsbæ. Meðal gesta voru þessir stoltu starfsmenn, forseti Íslands og forsætisráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS Fleiri myndir frá afmælishátíðinni má sjá á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Færri fara seint í þungunarrof

Yfirlæknir á Kvennadeild segir ólíklegt að þungunarrofum fjölgi í kjölfar nýsamþykkts frumvarps um efnið. Nýjar tölur sýna að færri konur fara í þungunarrof eftir sextándu viku meðgöngu nú en síðustu ár.

HEILBRIGÐISMÁL Sjö konur fóru í þungunarrof eftir sextándu viku meðgöngu í fyrra. Þetta kemur fram í nýjum tölum frá Landlæknisembættinu. Þungunarrofum eftir sextándu viku hefur fækkað úr tuttugu árið 2014 í sjö árið 2018. Þá hefur þeim farið fjölgandi fram að þrettándu viku, úr 901 árið 2014 í 985 á síðasta ári.

Hulda Hjartardóttir, yfirlæknir á Kvennadeild Landspítalans, segir ólíklegt að þungunarrofum fari fjölgandi í kjölfar nýsamþykkts frumvarps um efnið, sem mælir fyrir um heimild konu til að rjúfa þungun til loka 22. viku. Framkvæmdin er þó við sama tímamark og áður með nýju löggjöfinni, en konan tekur ákvörðunina um þungunarrof sjálf í stað nefndar sérfræðinga. Hún segir að um tuttugu til þrjátíu konur endi meðgöngu árlega vegna fóstur- eða litningagalla og að tölurnar hafi verið svipaðar í mörg ár. „Þetta hefur að vísu færst framar síðustu ár vegna þess að ómskoðun gerir okkur kleift að sjá suma þessara galla fyrr og bregðast þá við. Það eru fleiri konur sem enda meðgönguna á 12.-13. viku sem áður hefðu verið komnar kannski 19-20 vikur. Þetta þykir okkur og flestum konum kostur.“

Þungunarrofum hefur farið fjölgandi síðastliðin tíu ár og voru þau 1.049 á síðasta ári. Flestar þeirra kvenna sem enda meðgöngu sína eru á aldrinum 25-29 ára og flestar þeirra á sinni fyrstu meðgöngu.
– bdj / sjá síðu 6

Hulda Hjartardóttir, yfirlæknir á Kvennadeild Landspítalans.

1.049
þungunarrof árið 2018

7
konur fóru í þungunarrof eftir 16. viku meðgöngu árið 2018

Orkupakkinn fram á nótt

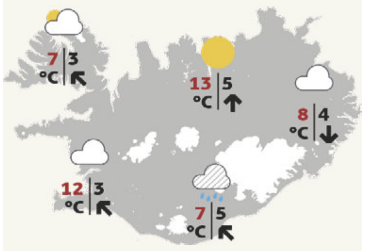
STJÓRNMÁL Umræður í þingsal um hinn svokallaða þriðja orkupakka stóðu enn sem hæst þegar Fréttablaðið fór í prentun seint í gærkvöldi. Þeir þingmenn sem blaðið ræddi við og voru í þingsal bjuggust ekki við öðru en að málið yrði rætt fram á nótt. Á miðvikudaginn síðasta var orkupakkinn einnig ræddur, en þá stóð þingfundur til rúmlega sex um morguninn og voru það Miðflokksmenn sem flykktust á mælendaskrá. Það sama var uppi á teningnum í gærkvöldi.

Ekki þykir líklegt að atkvæðagreiðsla um málið fari fram í dag, líkt og vonir stjórnarliða stóðu til.
- ósk

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson.

HEIA NORGE!
TILBOÐSDAGAR 13. – 19. MAÍ
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR
TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI
Aðeins 1 stk. á mann
ELKO

Veður



Norðaustan 5-10 m/s, en hæg breytileg átt suðvestantil á landinu. Skýjað og víða dálítil rigning eða súld. Rofar sums staðar til á Vesturlandi að deginum, en líkur á skúrum síðdegis. SJÁ SÍÐU 14

Garðyrkja er þolinmæðisverk

Vorverkin eru hafin líkt og þessi maður veit manna best, sem var í óðaönn að slá grasið á umferðareyju í vesturhluta borgarinnar í gær. Vorið hefur verið milt, en nokkuð blautt. Horfur næsta sólarhringinn gera ráð fyrir norðaustan fimm til tíu metrum á sekúndu, en hægri breytilegri átt suðvestan til á landinu. Stöku skúrir í dag. Hiti frá 4 stigum á norðausturhorninu og upp í 12 stig á Vesturlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Tekur upp prjónaskap við lok Game of Thrones

MENNING Rétt er að vara við spennuspillum í fréttinni.

Seinasti þáttur Game of Thrones, eða Krúnuleikanna, var sýndur á Íslandi í gærkvöldi. Margir hafa beðið spenntir síðastliðin átta ár eftir því að sjá hvernig leikar þróast í Westeros og nú er svo komið að nýr konungur ríkir yfir konungdæminu. Endalokin komu mörgum á óvart og ekki eru allir á sama máli um gæði síðustu þáttaraðarinnar.

Samúel Karl Ólason, mikill aðdáandi Game of Thrones, segir að áttunda og seinasta þáttaröðin hafi borið þess merki að efni sögunnar hafi ekki komist nægilega vel fyrir í þáttunum. „Þetta var geggjað sjónvarp og flottir þættir en þetta virkaði bara eins og þessu hefði verið flýtt ef svo má að orði komast. Sex þættir voru engan veginn nóg.“

„Ég er örlítið vonsvikinn. Jón greyið var sendur norður eins og eitthvað fífl og á bara að búa í einhverju snjóhúsi á meðan allir vinir hans fengu svona temmilega ánægjuleg endalok,“ segir Samúel og bætir því við að nú þurfi hann að finna sér eitthvað annað að gera á mánudagskvöldum. „Kannski ég fari bara að læra að prjóna.“ **– bdj**

Samúel Karl Ólason.

Sigur Rós fer fram á frávísun

DÓMSMÁL Lögmaður liðsmanna Sigur Rósar krefst frávísunar á skattsvikamálum á hendur þeim. Fyrirtaka í málunum er varða stórfelld undanskot, var í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Frávísunarkrafan byggir á grundvelli dóma um tvöfalda refsingu, að ekki sé hægt að refsa í tvígang fyrir sama brot. Er bent á að Sigur Rósarmönnum hafi þegar verið gert að greiða álag.

Bjarnfreður Ólafsson lögmaður.

Í samtali við RÚV sagði Bjarnfreður Ólafsson, verjandi hljómsveitarmeðlima, að fari svo að fjórmenningarnir verði sakfelldir yrði málinu yrði skotið til Mannréttindadómstóls Evrópu. **– smj**

Þjóðkirkjan stefnir á að kolefnisjafna sig

Kirkjuráð hefur samþykkt og tekið undir viðamiklar tillögur Prestastefnu 2019 í umhverfismálum. Tillögurnar fela í sér skógrækt, endurheimt votlendis, kolefnisjöfnun ferðalaga kirkjunnar manna og orkuskipti í samgöngum.

UMHVERFISMÁL Kirkjuráð þjóðkirkjunnar hefur samþykkt og tekið undir viðamiklar ályktanir og tillögur Prestastefnu 2019 í umhverfismálum. Meðal þeirra eru áform um endurheimt votlendis, kolefnisjöfnun ferðalaga forsvarsmanna þjóðkirkjunnar og að lýst verði yfir neyðarástandi vegna loftlagsmála.

Árleg Prestastefna var haldin í Áskirkju í byrjun mánaðarins en þar koma saman á annað hundrað prestar og djáknar og ræða málefni og stöðu kirkjunnar á Íslandi. Umhverfismálin skipuðu stóran sess á samkomunni í ár. Afraksturinn var svo lagður fyrir kirkjuráð þann 8. maí síðastliðinn til umfjöllunar.

Kirkjuráð tekur undir að fara eigi af stað úttekt á því hvaða jarðnæði í eigu þjóðkirkjunnar geti hentað til skógræktar í stórum stíl og til endurheimtar votlendis. Lagt var til að þjóðkirkjan skuldbindi sig til að kolefnisjafna allar ferðir á vegum kirkjustjórnar og prófastsdæma innan þriggja ára, meðal annars með mótvægisaðgerðum í skógrækt eða endurheimt votlendis. Einnig verði söfnuðum og starfsemi þjóðkirkjunnar gert kleift að kolefnisjafna starf sitt á þessum jörðum. Þá verði umhverfisvænir virkjunarkostir jarðanna skoðaðir.

Kirkjuráð samþykkir einnig að láta setja upp hleðslustöðvar fyrir rafbíla á fjórum stöðum í ár í takt við áherslu Prestastefnu á orkuskipti í samgöngum. Kirkjuráð hyggst setja upp hleðslustöðvar við Biskupsgarð í Bergstaðastræti, í Skálholti, á Hólum og við þjónustumiðstöð Biskupsstofu í Háteigskirkju. Þá ætlar kirkjuráð að stefna að því að koma upp hleðslutenglum við prestssetur eftir óskum ábúenda og hvetja sóknarnefndir til að koma sér upp tenglum við kirkjur og safnaðarheimili.

Prestar Þjóðkirkjunnar settu umhverfismál á oddinn á árlegri Prestastefnu nýverið og stjórnendur kirkjunnar svara kallinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Agnes Sigurðardóttir biskup og kirkjuráð taka undir með Prestastefnu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

» Tillögurnar fela í sér sér umfangsmikla skógrækt, endurheimt votlendis, kolefnisjöfnun ferðalaga og rafbílavæðingu.

Sem fyrr segir var ályktun Prestastefnu í umhverfismálum ansi viðamikil en þar var meðal annars samþykkt að taka undir með Landvernd og lýsa yfir neyðarástandi vegna stöðunnar í loftslagsmálum. Prestar hvetja svo flugfélög og ferðaþjónustufyrirtæki sem selja flugferðir til og frá landinu að innleiða í kaupferli flugmiða kolefnisjöfnun á viðkomandi ferð.

Kirkjuráð mun í kjölfarið fela starfshópum sínum að taka ályktunina til umfjöllunar. **mikael@frettabladid.is**

Garðtraktorar
í miklu úrvali

MTD
Cub Cadet
Gerir sláttinn auðveldari

ÞÓR HF
Reykjavík: Krókháls 16, 110 Reykjavík, Sími 568-1500
Akureyri: Baldursnes 8, 603 Akureyri, Sími 568-1555
Opnunartími: Opið alla virka daga, Lokað um helgar
Vefsíða og netverslun: www.thor.is

Það er alltaf Suzuki veður!

BANDALAG ÍSLENSKRA BÍLL ÁRSINS 2018 BÍLABLAÐAMANNA

2018 RJC CAR OF THE YEAR

FLUTT MEÐ EIMSKIP

● Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

SUZUKI

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Vilja að lögmannafélagið skoði Almenna innheimtu

NEYTENDAMÁL Neytendasamtökin hyggjast senda erindi á Lögmannafélag Íslands þar sem beðið er um að innheimtuaðgerðir Almennrar innheimtu verði skoðaðar. Almenn innheimta er í eigu lögmanns og lýtur því eftirliti lögmannafélagsins en ekki Fjármálaeftirlitsins.

Almenn innheimta sér um innheimtu fyrir smálánafyrirtæki. Líkt og fram kom í umfjöllun Fréttablaðsins fyrr í vor eru fyrirtækin enn með fulla starfsemi í Danmörku þrátt fyrir að starfsemi þeirra sé bönnuð hér á landi. Hafa Neytendasamtökin hvatt þá sem skulda til að greiða aðeins höfuðstólinn en ekki vexti eða annan lántökukostnað þar sem þau gjöld eru ekki í samræmi við íslensk lög.

„Sem dæmi erum við með konu sem tók 180.000 krónur í lán hjá smálánafyrirtæki. Það fór í innheimtu hjá Almennri innheimtu, hún hefur borgað 140 þúsund en skuldar enn tæpar 400 þúsund,“ segir Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna. „Konan hefur ítrekað beðið um sundurliðun á höfuðstólnum svo við getum séð hver lánsupphæðin var samkvæmt þeirra bókum enda eiga lántakar rétt á þessum upplýsingum.“

Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna.

Neytendasamtökin, hafa staðið í miklu stappi við Almenna innheimtu. „Fólki virðist ómögulegt að fá yfirlit yfir skuldastöðuna þar sem raunverulegur höfuðstóll kemur fram,“ segir Brynhildur.

Vísað sé á smálánafyrirtækin. Þeir sem svari í símann þar vísi á kröfuhafa en viðurkenni á sama tíma að þeir sem skuldi ættu að geta séð sundurliðun kröfunnar. „Þetta er grundvallaratriði því við höfum sagt fólki að greiða höfuðstólinn til baka en ekki vexti sem eru margfalt hærri en heimilt er samkvæmt lögum. Þá lítum við það alvarlegum augum að fólki sé hótað með því að það sé sett á vanskilaskrá á sama tíma og innheimtuaðilinn virðist ekki sjálfur vita hver höfuðstóll kröfunnar er og svarar út og suður.“ -ab

Borgin bregðist ekki við athugasemdum

REYKJAVÍK „Maður spyr sig hvers vegna það er ekki brugðist við, sérstaklega í ljósi þess að borgin er alltaf rekin í blússandi hagnaði. Fyrir mér virkar þetta eins og ferlið milli sviða sé ekki nægilega gott,“ segir Valgerður Sigurðardóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

Í svari skóla- og frístundasviðs við fyrirspurn Valgerðar kemur í ljós að umhverfis- og skipulagssvið hefur ekki brugðist við athugasemdum Heilbrigðiseftirlitsins frá árinu 2018.

Valgerður Sigurðardóttir, borgarfulltrúi

Í það minnsta er um að ræða 38 starfsstöðvar, 22 leikskóla á 26 starfsstöðvum og 12 grunnskóla. Athugasemdirnar geta verið margþættar, allt frá ábendingum til alvarlegra frávika. Valgerður segir næsta skref að óska eftir upplýsingum um hvaða skóla ræðir og hverjar athugasemdirnar eru. Valgerður óskaði fyrr á árinu eftir sambærilegum upplýsingum um frístundaheimili á vegum borgarinnar. Þar kom í ljós að ekki var búið að bregðast við ábendingum.

Ekki náðist tali af Ólöfu Örvarsdóttur, sviðsstjóra umhverfis- og skipulagssviðs, þar sem hún er í útlöndum. Samkvæmt Heilbrigðiseftirlitinu er farið í árlegar eftirlitsferðir, sendar eru ítrekanir þegar um er að ræða alvarlegar ábendingar og skoðað hvort gerðar hafi verið úrbætur í næstu heimsókn. -ab

Í það minnsta er um að ræða 38 starfsstöðvar:

-22 leikskóla á 26 starfsstöðvum
-12 grunnskóla í Reykjavík.

Efast stórlega um að foreldrar átti sig á að frí bitni á námi

Formaður Skólastjórafélags Íslands hefur þungar áhyggjur af því að foreldrar geti tekið börn úr skóla til að fara í frí. Formaður Velferðarvaktarinnar kallar eftir vitundarvakningu. Tillögur Velferðarvaktarinnar eru komnar inn á borð stýrihóps stjórnarráðsins að beiðni Lilju Alfreðsdóttur, menntamálaráðherra.

Meðal gesta málþingsins í gær voru ráðherrar menntamála og barnamála. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

SKÓLAMÁL „Við erum að kalla eftir því að löggjafinn sem setur lög um skólaskyldu velti fyrir sér hvort það eigi að vera viðmið um hvað sé eðlilegt að veita mikið leyfi frá skyldunámi,“ segir Þorsteinn Sæberg, formaður Skólastjórafélags Íslands.

Í nýrri könnun Velferðarvaktarinnar meðal skólastjórnenda, sem kynnt var á málþingi Sambands íslenskra sveitarfélaga í gær, kemur fram að mikill meirihluti vill opinber viðmið á frí.

Í niðurstöðunum kemur fram að rúmlega þúsund börn, 2,2 prósent barna á grunnskólaaldri, glíma við skólaforðun, vilja ekki mæta í skólann. Þorsteinn segir töluna líklega vanáætlaða.

Siv Friðleifsdóttir, formaður Velferðarvaktarinnar, segir að upphaflega hafi aðeins átt að skoða skólaforðun. „Þegar við vorum að undirbúa könnunina komu í ljós að skólastjórnendur voru mjög uppteknir af almennri skólasókn, að foreldrar væru í auknum mæli að taka börnin í frí, til dæmis í sólarlandaferðir, á skólatíma,“ segir Siv.

Þorsteinn segir beiðnum foreldra hafa fjölgað talsvert síðustu ár. Erfitt er að segja hvers vegna, líklegast sé það vegna meiri velmegunar í þjóðfélaginu þar sem lítið hafi verið um frí á fyrstu árunum eftir hrun. „Kannski er það auðveldasta svarið. Það eru alls ekki öll börn sem eru á leið í frí,“ segir Þorsteinn.

Þá leiðir könnunin í ljós að skólastjórnendur á Seltjarnarnesi, Kópavogi og Garðabæ eru hlynntir því að setja opinber viðmið á leyfi vegna fría, eða 90 prósent, samanborið við 20 prósent í Reykjanesbæ.

> **Ég efast stórlega um að foreldrar geri sér grein fyrir þessu. Jafnvel geta margir talið að þessi frí komi til með að styrkja börnin og víkka sjóndeildarhringinn, en gera sér ekki grein fyrir því að þetta getur bitnað á náminu**
>
> Siv Friðleifsdóttir, formaður Velferðarvaktarinnar

Skólastjórnendur hafa í dag takmarkað vald til að þess að neita foreldrum um leyfi. „Í bréfi ráðherra frá 2000 er kveðið á um að vald foreldranna gangi umfram lög um skólaskyldu. Við höfum áhyggjur af þessu, að foreldrar geti hvenær sem er tekið börnin sín úr skóla án þess að skólastjórnendur geti haft aðra hagsmuni barnsins að leiðarljósi,“ segir Þorsteinn.

Siv segir tengsl á milli skólasóknar og skólaforðunar og kallar eftir vitundarvakningu meðal foreldra. „Skólastjórar margir hverjir tala um að börnin sem fara mikið í frí geti svo átt við skólaforðun að stríða í kjölfarið. Þau missa dampinn og tökin á því að fylgja jafnöldrunum.“

Er það mat tæplega helmings skólastjórnenda að fríin komi verulega niður á náminu. „Ég efast stórlega um að foreldrar geri sér grein fyrir þessu. Jafnvel geta margir talið að þessi frí komi til með að styrkja börnin og víkka sjóndeildarhringinn, en gera sér ekki grein fyrir því að þetta getur bitnað á náminu,“ segir Siv. Ekki var skoðað sérstaklega lengdin á fríum en Siv býst við að því lengri sem þau eru því meiri áhrif hafi þau.

Menntamálaráðherra hefur beðið stýrihóp stjórnarráðsins um málefni barna að skoða tillögur Velferðarvaktarinnar. „Þær snúa að því að koma með opinber viðmið um frí eða heimildir skólastjórnenda til að hafna leyfisóskum ásamt því að fyrirbyggja skólaforðun og tryggja börnum sem glíma við skólaforðun frekari aðstoð,“ segir Siv.

arib@frettabladid.is

Aðalfundur

Íbúasamtaka Laugardals 2019

Verður haldinn þriðjudaginn 28. maí 2019 kl.20:00 í félagsheimili Þróttar við Engjaveg, Reykjavík.

Dagskrá fundar: Venjuleg aðalfundarstörf.

Komið er að kosningu formanns til tveggja ára. Óskað er eftir tilnefningum eða framboðum í stjórn í síðasta lagi sólarhring fyrir aðalfundinn á netfangið ibuarlaugardals@gmail.com.

Að loknum aðalfundi verður kynning frá Strætó á breytingum á leiðakerfi fyrir hverfið.

Stjórn Íbúasamtaka Laugardals.

Engar athugasemdir komið frá Ísrael

SAMFÉLAG Utanríkisráðuneytinu hafa ekki borist nein viðbrögð frá ísraelskum stjórnvöldum, enn sem komið er, vegna uppátækis íslensku þátttakendanna í lok Eurovision keppninnar síðastliðinn laugardag. „Það verður að koma í ljós hvort einhver viðbrögð berist en við eigum ekki von á að atvikið hafi áhrif á ágæt samskipti ríkjanna,“ segir Sveinn Guðmarsson, upplýsingafulltrúi utanríkisráðuneytisins, í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Uppátæki meðlima Hatara, að veifa Palestínufánum þegar stig Íslands voru kynnt, hefur vakið athygli víða um heim og hafa listamennirnir bæði verið hylltir og fordæmdir fyrir uppátækið. Enn er óvíst hvort einhverjir eftirmálar verða vegna atviksins innan Sambands evrópskra sjónvarpsstöðva.

Myndin sem birtist á skjánum þegar stig Íslands í keppninni voru tilkynnt.

Íslensk stjórnvöld hafa nokkrum sinnum á undanförnum árum þurft að lempa ísraelsk stjórnvöld og leiðrétta misskilning um afstöðu íslenskra stjórnvalda til Ísraels. Gerðist það síðast árið 2015 þegar borgarstjórn Reykjavíkur samþykkti að sniðganga ísraelskar vörur í mótmælaskyni.

Þótt samskipti ríkjanna tveggja séu sögð ágæt hafa íslensk stjórnvöld ítrekað fordæmt landtöku Ísraela á Vesturbakkanum og í Austur-Jerúsalem gegnum tíðina og voru fyrst vestrænna ríkja til að viðurkenna Palestínu sem fullvalda ríki með ályktun Alþingis árið 2011. - aá

Fáðu meira út úr sumrinu á jeppa frá Volkswagen á súper verði!

Hjá HEKLU finnur þú úrval af Volkswagen jeppum sem henta öllum fjölskyldustærðum. Í sumar bjóðum við valda bíla á súperverði. Fylgstu með í sýningarsal nýrra bíla, **www.hekla.is/superverd**, þar sem súperverð dettur reglulega inn. Nærð þú að tryggja þér bíl á súperverði?

Sýningarsalurinn okkar á netinu er opinn allan sólarhringinn. Skoðaðu úrvalið!
www.hekla.is/volkswagensalur

Touareg Offroad
Leðuráklæði, loftpúðafjöðrun, dráttarbeisli
DÆMI UM SÚPERVERÐ!
9.850.000 kr.

Tiguan Trendline
Dráttarbeisli, dökkar rúður, bakkmyndavél
DÆMI UM SÚPERVERÐ!
5.990.000 kr.

T-Roc Style
Fjarlægðartengdur hraðastillir, bakkmyndavél
DÆMI UM SÚPERVERÐ!
3.990.000 kr.

Amarok Highline
3.0 V6 TDI, sjálfskiptur, dráttarbeisli
DÆMI UM SÚPERVERÐ!
7.670.000 kr.

Volkswagen

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur og verðbreytingar.
Myndir af bílum geta verið með búnaði sem er ekki inni í verði.

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

Færri í þungunarrof eftir tólftu viku

Sjö konur fóru í þungunarrof eftir sextándu viku 2018. Yfirlæknir á Kvennadeild, segir ólíklegt að þungunarrofum fari fjölgandi í kjölfar frumvarps um þungunarrof. Ástæður meirihluta þungunarrofa eru félagslegar samkvæmt Landlæknisembættinu.

HEILBRIGÐISMÁL Í nýjum tölum gefnum út af Landlæknisembættinu kemur fram að sjö konur fóru í þungunarrof eftir sextándu viku árið 2018. Hulda Hjartardóttir, yfirlæknir á kvennadeild, segir ólíklegt að framkvæmdum þungunarrofum fjölgi í kjölfar frumvarps um aukinn rétt kvenna til þungunarrofs. „Þetta er ekkert eitthvað sem konur leita í nema að þeim finnist þær ekki eiga neina aðra leið út. Konur eru ekki að leita eftir þessu nema í mjög erfiðum kringumstæðum.“

Hulda segist taka frumvarpinu fagnandi og segist ekki búast við því að þungunarrofum framkvæmdum eftir tólftu viku fjölgi. Hún segir að um tuttugu til þrjátíu konur endi meðgöngu árlega vegna fóstur- eða litningagalla og að tölurnar hafi verið svipaðar í mörg ár. „Þetta hefur að vísu færst framar síðustu ár vegna þess að ómskoðun gerir okkur kleift að sjá suma þessara galla fyrr og bregðast þá við. Það eru fleiri konur sem enda meðgönguna á 12-13 viku sem áður hefðu verið komnar kannski 19-20 vikur. Þetta þykir okkur og flestum konum kostur.“

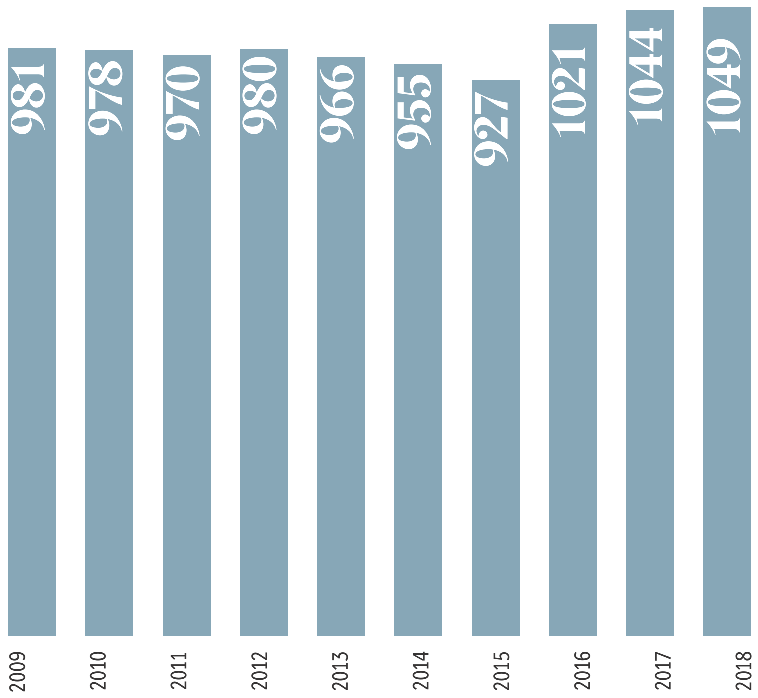
Hulda Hjartardóttir, yfirlæknir á kvennadeild Landspítalans.

Tölur Landlæknisembættisins koma heim og saman við orð Huldu og má þar sjá að þungunarrofum eftir sextándu viku meðgöngu hefur fækkað úr tuttugu árið 2014 í sjö árið 2018. Einnig hefur þeim farið fjölgandi fram að þrettándu viku, úr 901 árið 2014 í 985 á seinasta ári.

Hulda segir lagabreytingarnar ekki breyta miklu fyrir vinnu hennar en að það einfaldi ferlið bæði fyrir þær konur sem fara í þungunarrof og þá heilbrigðisstarfsmenn sem taka á móti þeim. „Í rauninni eru tímamörkin þau sömu og við höfum verið að vinna eftir nema þá fyrir þær konur sem falla undir það sem áður var kallað, félagslegar ástæður.“ Með þessum orðum vísar Hulda til þeirra tilvika þar sem aðrar ástæður en fóstur- eða litningagalli liggi að baki ákvörðun kvennanna.

Fjöldi þungunarrofa

frá 2009 - 2018



Fjöldi framkvæmdra þungunarrofa

	að 13. viku	eftir 16. viku.
2014	901	15
2015	866	20
2016	971	10
2017	992	13
2018	985	7

*Embætti landlæknis

Samkvæmt Landlækni eru ástæður meirihluta þungunarrofa félagslegar en ekki læknisfræðilegar. Ekki eru þó upplýsingar um hvenær þungunarrofin eru framkvæmd með tilliti til ástæðna. Einungis þrjú til fimm prósent þeirra þungunarrofa sem framkvæmd voru á síðastliðnum tíu árum voru af læknisfræðilegum ástæðum.

Þungunarofum hefur farið fjölgandi síðastliðin tíu ár og voru þau 1.049 á síðasta ári. Flestar þeirra kvenna sem enda meðgöngu sína eru á aldrinum 25-29 ára . Flestar þeirra á sinni fyrstu meðgöngu.

birnadrofn@frettabladid.is

Pyndinganefnd í eftirlitsferð á Íslandi

FANGELSISMÁL Nefnd Evrópuráðs um varnir gegn pyndingum er í reglubundinni eftirlitsferð á Íslandi en nefndin var hér síðast 2012. Nefndin hefur eftirlit með stofnunum sem vista frelsissvipt fólk, fangelsi, geðdeildir og vistheimili. Þá ræða erindrekar nefndarinnar við fjölda fólks; starfsfólk umræddra stofnana, frjáls félagasamtök og fleiri.

Nefndin kom hingað síðast í eftirlitsferð árið 2012 og gaf út skýrslu um heimsóknina 2013. Í skýrslunni var því lýst að aðstæður hér á landi væru heilt yfir góðar en þó fylgdu henni fjölmargar ábendingar um nauðsynlegar úrbætur auk beiðna um frekari upplýsingar. Lögð var áhersla á lokun gamalla fangelsa (í Kópavogi og á Skólavörðustíg) og hraðað yrði byggingu nýs fangelsis.

Lýst var áhyggjum af geðheilbrigðismálum í fangelsum landsins og gagnrýnt að verulega skorti á að sett hefði verið heildstæð löggjöf um geðheilbrigðisþjónustu.

Ráðið hefur áður lýst yfir áhyggjum af geðheilbrigðismálum í fangelsum.

Fulltrúar nefndarinnar gefa ekki kost á viðtölum við fjölmiðla meðan á heimsókn þeirra stendur vegna samningsbundinnar trúnaðarskyldu við stjórnvöld. Nefndin mun hins vegar fljótlega eftir heimsóknina senda frá sér fréttatilkynningu þar sem fram kemur hvaða stofnanir voru heimsóttar og við hvaða yfirvöld var rætt. Þetta kemur fram í svari nefndarinnar við fyrirspurn Fréttablaðsins. Þar kemur einnig fram að búast megi við því að íslenskum stjórnvöldum verði send skýrsla nefndarinnar um heimsóknina síðla árs. Það verði þá undir stjórnvöldum komið hvort þau kjósa að birta skýrsluna opinberlega. **– aá**

Tímamóta borgarstjóri í Chicago

BANDARÍKIN Tímamót urðu í stjórnmálasögu Chicago, þriðju stærstu borg Bandaríkjanna, í gær þegar Demókratinn Lori Lightfoot sór embættiseið borgarstjóra. Lightfoot er fyrsta þeldökka konan sem tekur við stjórn borgarinnar og einnig fyrsti borgarstjóri hennar sem er opinberlega samkynhneigður.

Lightfoot nýtur gríðarlegra vinsælda í borginni en hún fékk 75 prósent atkvæða í nýafstöðnum kosningum.

„Brúnir og þeldökkir krakkar í þessari borg ættu að alast upp vitandi að þau geta orðið hvað sem er og elskað hvern sem þeim sýnist. Þannig er mín Chicago. Það get ég sagt nú þegar ég hef verið svarin í embætti borgarstjóra fyrst þeldökkra kvenna og fyrst samkynhneigðra,“ sagði Lightfoot í innsetningarræðu sinni í gær og uppskar gríðarleg fagnaðarlæti. Fjölmiðlum vestanhafs ber saman um að athöfnin hafi verið mjög tilfinningaþrungin jafnt fyrir hinn nýja borgarstjóra sem alla viðstadda.

Lightfoot ásamt eiginkonu og dóttur við innsetninguna. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Barátta gegn spillingu var eitt af helstu kosningamálum Lightfoot og hefur hún beint spjótum sínum sérstaklega að einstaklingsbundnu skipulagsvaldi sem bogarfulltrúar hafa notið hver á sínu svæði í borginni. Fyrirkomulagið hefur tíðkast um árabil og verið gróðrarstía ógegnsærra fyrirgreiðslustjórnmála og spillingar. Steig Lightfoot fyrsta skrefið í átt að okum þessa fyrirkomulags strax að lokinni innsetningu í gær með undirritun nýrrar reglugerðar um skipulagsmál.- **aá**

Vilt þú opna veitingastað?

Við óskum eftir kaupanda að litlum snyrtilegum veitingastað. Vel staðsettur og sanngjörn leiga. Óskum eftir tilboðum.

Vinsamlegast hafið samband við okkur í gegnum tölvupóst bangkapi@simnet.is

Ársfundur LSR verður haldinn fimmtudaginn 23. maí 2019 á Hilton Reykjavík Nordica, Suðurlandsbraut 2, kl. 15:00.
Ársfundur er opinn öllum sjóðfélögum og launagreiðendum.

Dagskrá:

- Skýrsla stjórnar LSR
- Ársreikningur 2018
- Fjárfestingarstefna
- Tryggingafræðilegar úttektir
- Skuldbindingar launagreiðenda
- Breytingar á samþykktum
- Önnur mál

LSR Lífeyrissjóður starfsmanna ríkisins
Engjateigi 11
105 Reykjavík
Sími: 510 6100
lsr@lsr.is
www.lsr.is

WWW.BILALAND.IS
Yfirfarnir bílar á góðu verði
ÁSTANDSSKOÐAÐIR BÍLAR
Við trúum á traust og áreiðanleika í bílaviðskiptum.
Bílarnir okkar eru yfirfarnir og ástandsskoðaðir.
Rnr. 145696
LAND ROVER Discovery 5 S
Nýskr. 05/17, ekinn 51 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 8.290.000 kr.
Rnr. 110091
SUBARU XV Lux
Nýskr. 01/18, ekinn 20 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 4.890.000 kr.
Rnr. 391887
TOYOTA Rav4 VX Hybrid
Nýskr. 07/17, ekinn 14 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 5.390.000 kr.
Rnr. 391905
SUZUKI SX4
Nýskr. 02/17, ekinn 19 þ.km, bensín, beinskiptur.
Verð 3.390.000 kr.
Rnr. 110089
VW Tiguan Offroad 4wd
Nýskr. 03/18, ekinn 12 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 4.490.000 kr.
Rnr. 153753
LAND ROVER Discovery Sport SE
Nýskr. 08/18, ekinn 18 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 6.990.000 kr.
Rnr. 285201
RENAULT Captur Intens
Nýskr. 05/18, ekinn 12 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.090.000 kr.
Rnr. 145758
BMW X1 Xdrive18d
Nýskr. 04/17, ekinn 44 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.690.000 kr.
Rnr. 391906
NISSAN Micra Tekna
Nýskr. 09/18, ekinn 5 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 2.690.000 kr.
Rnr. 145852
ISUZU D-MAX Pro
Nýskr. 07/18, ekinn 15 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 5.990.000 kr.
TILBOÐSBÍLAR
Valdir bílar á einstöku tilboðsverði.
Fyrstur kemur – fyrstur fær!
Mánaðargreiðsla er gerð samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðu lykill.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílalaána frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.
Lykill fjármögnun
AFSLÁTTUR 400.000 KR.
Rnr. 430336
KIA Ceed Kappa
Nýskr. 05/17, ekinn 50 þ.km, bensín, beinskiptur.
Verð 2.290.000 kr.
TILBOÐ! 1.890.000 kr.
24.863 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
AFSLÁTTUR 300.000 KR.
Rnr. 145616
RENAULT Megane Limited
Nýskr. 03/15, ekinn 73 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 1.990.000 kr.
TILBOÐ! 1.690.000 kr.
22.273 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
AFSLÁTTUR 600.000 KR.
Rnr. 400295
VW Golf Sportsvan Trendline
Nýskr. 06/15, ekinn 59 þ.km, bensín, beinskiptur.
Verð 2.290.000 kr.
TILBOÐ! 1.690.000 kr.
22.273 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
AFSLÁTTUR 500.000 KR.
Rnr. 145570
NISSAN X-Trail Acenta Plus 4wd
Nýskr. 05/17, ekinn 52 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.790.000 kr.
TILBOÐ! 4.290.000 kr.
55.944 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
AFSLÁTTUR 400 .000 KR.
Rnr. 430312
RENAULT Clio Sport Tourer
Nýskr. 03/15, ekinn 58 þ.km, dísil, beinskiptur.
Verð 1.750.000 kr.
TILBOÐ! 1.390.000 kr.
18.388 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.
ENNEMM / SÍA / NM94126
Ástandsskoðun
Allt að 80% lán
Ný vetrardekk
Fjármögnun á staðnum
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is
Opið frá kl. 9–18 alla virka daga og laugardaga frá kl. 12–16
Bílaland – Kletthálsi 11 – 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar – Kauptúni 1 – 210 Garðabæ
Sími 525 8000 – bilaland@bilaland.is
bílaland

Sextíu ára afmæli fagnað í Mosfellsbæ

Múlalundur er þjónustu- og framleiðslufyrirtæki í Mosfellsbæ sem rekið er af SÍBS í því skyni að skapa störf fyrir fólk með skerta starfsorku. Þar starfar saman fjölbreyttur hópur sem blés til heljarinnar afmælisveislu í tilefni dagsins í höfuðstöðvum Múlalundar í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Snemmtæk íhlutun

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Samhliða hækkandi meðalaldri og stórbættum greiningaraðferðum hefur tilfellum Alzheimer-sjúkdóms fjölgað gríðarlega á undanförnum árum, og það í nær öllum heimsins hornum. Sjúkdómurinn, sem tekur til 60 til 70 prósenta allra tilfella heilabilunar, er að mati Alþjóða heilbrigðismálastofnunar eitt brýnasta úrlausnarefni mannkyns um þessar mundir og næstu áratuga.

Á heimsvísu er talið að um 40 til 50 milljónir manna glími við sjúkdóminn. Hér á landi, líkt og víðar, eru heilabilunarsjúkdómar eins og Alzheimer afar algengir. Sá einstaki árangur sem við höfum náð í læknavísindum á undanförnum áratugum hefur skilað sér í auknum lífslíkum og þar með auknum fjölda einstaklinga sem glíma við heilabilun og Alzheimer. Þannig höfum við, á sama tíma og við höfum fjármagnað, eflt og mannað merkar framfarir í heilbrigðisvísindum, vanrækt þarfir og réttmæta kröfu þeirra sem glíma við heilabilun og aðstandendur þeirra um viðeigandi þjónustu og skjóta greiningu.

Fyrr á þessu ári fjallaði Fréttablaðið ítarlega um erfiða stöðu málaflokksins hér á landi, stöðu sem krefst aðgerða. „Hér á landi er staðreyndin oft á tíðum sú að það er verið að bregðast við krísum og mikið hugsað í skammtímalausnum, en ekki litið á heildarmyndina,“ sagði Steinunn Þórðardóttir, sérfræðingur í lyf- og öldrunarlækningum, í samtali við Fréttablaðið. „Mér finnst við vera á þeim stað að ástandið er orðið óþolandi og það fyrir löngu síðan. [...] Tengjum við ekki öll við þennan hóp? Ættingja okkar? Okkur sjálf eftir örfá ár? Við þurfum að undirbúa okkur fyrir framtíðina. Tíminn til aðgerða er núna.“

Alzheimer er sannarlega krefjandi verkefni, og því vekur vissa furðu hversu lítið hefur verið gert til að kortleggja umfang vandans hér á landi. Ekki er vitað með vissu hversu margir Íslendingar þjást af sjúkdómnum, en líklegt er að fjöldinn sé á bilinu fjögur til fimm þúsund.

Sem stendur er sjúkdómurinn ekki skráningarskyldur í lögum um landlækni og lýðheilsu en breyting þess efnis myndi vafalaust auðvelda alla áætlanagerð, sem sárlegur skortur er á, og það að meta þróun heilsufars þeirra sem glíma við Alzheimer-sjúkdóm. Frumvarp sem tekur á þessu var lagt fyrir Alþingi í mars síðastliðnum en hefur ekki enn verið tekið til umræðu. Þingið hefur haft öðrum hnöppum að hneppa, en frumvarpið verður að sögn flutningsmanna þess lagt fyrir á ný á næsta þingi.

Þörf er á mikilli vitundarvakningu um heilabilun og Alzheimer-sjúkdóm. Heildstæð stefna í málum þessara einstaklinga, sem boðuð var með þingsályktunartillögu árið 2017, ásamt skráningarskyldu Alzheimer, eru nauðsynleg fyrstu skref í þá átt. Snemmtæk íhlutun, í heilbrigðiskerfi sem búið er viðeigandi húsnæði, þekkingu og mannskap, getur skipt sköpum fyrir þessa einstaklinga og aðstandendur þeirra.

Þörf er á mikilli vitundarvakningu um heilabilun og Alzheimer-sjúkdóm

Halldór

Frá degi til dags

Áhrif almannatenglanna

Líkt og þruma á blíðviðrisdegi tókst Ragnari Önundarsyni, aftur, að koma sér í kastljós fjölmiðla með tilgangslausum athugasemdum um Áslaugu Örnu Sigurbjörnsdóttur, formann utanríkismálanefndar og ritara Sjálfstæðisflokksins. Í þetta skipti kallaði hann hana „sætasta krakkann“ sem sé aðeins á sínum stað vegna áhrifa almannatengla. Verður það að teljast ólíklegir sökudólgar þar sem Áslaug þurfti ekki á neinum tilfærslum til að ná öðru sæti í Reykjavík norður fyrir síðustu kosningar. Ef það er einhver sem þarf á áhrifum almannatengla að halda þá er það Ragnar sjálfur.

Margra mínútna verk

Ábyrgð eftirlitsaðila er mikil. Hlutverk þetta er iðulega útlistað í lögum. Helsta hlutverkið er að passa upp á að vita með hverjum þeir hafa eftirlit. Það getur tekið margar mínútur á viku þegar um er að ræða eitthvað jafn flókið og hræringar á fjölmiðlamarkaði. Nú er liðinn einn og hálfur mánuður frá því að DV skipti um ritstjóra en samt er sá gamli enn skráður á vef Fjölmiðlanefndar. Þegar vefur nefndarinnar er skoðaður má finna vísbendingar um lífsmark þar á bæ, en það snýst um eitthvað allt annað en eftirlit með fjölmiðlum.

arib@frettabladid.is

Ekki spila með framtíðina þeirra

Logi Einarsson
formaður Samfylkingarinnar.

Í gær birtust andlit 272 ungmenna í opnuauglýsingu í Fréttablaðinu undir yfirskriftinni „Ekki spila með framtíðina okkar!“ Ungt fólk úr öllum áttum finnur sig knúið til að verja sig og sína framtíð gegn einangrunarhyggju og sundurlyndi. Þau eiga það sameiginlegt að telja opið, frjálst og alþjóðlegt samfélag líklegast til lausnar á aðsteðjandi vandamálum. Undanfarna mánuði hefur ungt fólk einnig farið í loftslagsverkföll til að þrýsta á miklu róttækari aðgerðir í loftslagsmálum. Þetta er kynslóðin sem mun bera uppi íslenskt samfélag næstu áratugina, fólkið sem þarf að taka til eftir okkur.

Nýjustu rannsóknir sýna að á næstu árum ræðst hvort mannkyninu tekst að stemma stigu við loftslagsbreytingum eða við þurfum að fást við skelfilegar afleiðingar þeirra. England og Skotland hafa þegar lýst yfir neyðarástandi í loftslagsmálum og ljóst er að fleiri þjóðir fylgja í kjölfarið, Ísland líka. Yfirlýsing ein og sér dugar þó skammt. Henni þarf að fylgja eftir með róttækri, skýrri stefnumótun, tímasettum aðgerðum, mælanlegum markmiðum og verulegu fjármagni. Ísland á að vera fyrirmynd í loftslagsmálum. Við þurfum að ráðast í aðgerðir sem krefjast breytinga á samfélagsskipan og hegðun okkar til framtíðar – í því felast vissulega áskoranir en líka tækifæri. Við þurfum grænan samfélagssáttmála þar sem enginn getur skorast undan. Hvorki stjórnvöld, sveitarfélög, fyrirtæki eða einstaklingar.

Ungt fólk hefur fundið á eigin skinni hversu mikilvægt það er að eiga í náinni samvinnu við vinaþjóðir okkar í Evrópu og því finnst óhugsandi að vera án þeirra ómældu lífsgæða og tækifæra sem EES hefur fært okkur. Það áttar sig á að við þurfum á öðrum þjóðum að halda ef framtíðarsamfélag okkar á að vera spennandi og fjölbreytt. Og að baráttan gegn loftslagsbreytingum krefst enn nánara alþjóðasamstarfs, eins og aðrar áskoranir nútímans. Hlustum á ungt fólk og tökum þátt í því að tryggja þá framtíð sem það kallar eftir. Byggjum upp betra, opnara, frjálsara, grænna og alþjóðlegra samfélag.

Þetta er kynslóðin sem mun bera uppi íslenskt samfélag næstu áratugina, fólkið sem þarf að taka til eftir okkur.

Fedasz Dental Hungary
your specialist in dental tourism

Save 50-70% on Dental Treatment in Hungary

Dentistry - Dental Laboratory - Hotel on-site!

Contact us now!
0036 70 942 9573
info@fedaszdental.hu

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson kjartanh@frettabladid.is, Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is, MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir sunnak@frettabladid.is.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir kristjanabjorg@frettabladid.is
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Einsleita eylandið

Katrín Olga Jóhannesdóttir
formaður Viðskiptaráðs Íslands.

Færa má rök fyrir því að á Íslandi hafi ríkt einsleit menning í aldanna rás og að hún ríki enn. Landið er eyland og það kann að hafa mótað ýmislegt í einsleitu genamengi okkar. Það má jafnvel segja að einsleitnin sé slík að spegillinn einn sé við hönd þegar ráðið er í störf, ekki síst stjórnunarstöður innan fyrirtækja. Þar sækjast virkilega sér um líkir. Einhverjir myndu segja að ekki ætti að hrófla við því sem virðist virka – ekki eigi að rugga bátnum að óþörfu. En virkar þetta í alvöru eða fljótum við sofandi að feigðarósi?

Við höfum verið upptekin af því að mæla einsleitni þjóðarinnar í kynjahalla enda víða pottur brotinn þar. Ef við lítum bara á stjórnunarstöður þá er eingöngu 11 af 100 stærstu fyrirtækjum landsins stýrt af konum og síðan 2012 hafa 14 karlmenn verið ráðnir sem forstjórar þeirra 18 fyrirtækja sem eru skráð á markaði. En einsleitnin ristir mun dýpra en bara milli kynja. Fjölbreytileikinn nær til ótal fleiri þátta sem geta birst í aldri, menntun og þjóðerni sem dæmi. Þar er auðlindagnótt af bakgrunni og reynsluheimi sem fyrirtækin í landinu, og þar með íslenskt samfélag, eiga í hættu að fara á mis við.

Við getum þó ekki fullkomlega kennt okkur við einsleitnina á öllum sviðum. Þar má sem dæmi nefna alþjóðavæðingu síðustu áratuga sem hefur óneitanlega auðgað líf okkar allra og ekki síst með alþjóðasamningum á borð við EES. Í raun er óhætt að segja að utanríkisviðskipti og alþjóðavæðing hafi gjörbreytt öllum sviðum samfélagsins. Í slíkum heimi alþjóðavæðingar og tækniframfara er flutningur vinnuafls ekkert tiltökumál eins og sést glögglega á Íslandi. Allir þeir sem flust hafa til Íslands síðustu 5 ár, sem eru 21.429 umfram brottflutta, hefðu getað myndað nýjan bæ frá grunni sem væri talsvert stærri en Akureyri (18.925 íbúar). Við vitum að með þessum fólksflutningum kemur fjölbreytileikinn eins og ferskur vindur inn í íslenskt atvinnulíf og samfélag, en 13% landsmanna í dag er af erlendu bergi brotinn. Með þessum fersku vindum koma áskoranir sem brýn þörf er á að umbreyta í tækifæri.

Áskorun atvinnulífsins er að stilla sig inn á rétta viðhorfið með upplýstum stjórnendum sem tryggja rétta ferla svo að fjölbreytileikinn fái notið sín. Áskorun hins opinbera er að innviðir landsins styðji við fjölbreytileika í atvinnulífinu og að menntakerfið hlúi að fjölskyldum innflytjenda og erlendra sérfræðinga, sem dæmi.

Rökin þrjú fyrir fjölbreytileika

Margir skólar mætast þegar sérfræðingar ólíkra greina færa rök fyrir fjölbreytileikanum. Í umræðunni hafa þrjú meginrök verið lögð fram sem styðja við mikilvægi fjölbreytileikans í atvinnulífinu.

Siðfræðilegu rökin fjalla um réttlætið og sanngirnina sem felst í því að nýta allan mannauðinn.

Gagnsemisrökin byggja á að uppeldi okkar, félagsmótun, ólík sýn, þekking, burðir, greiningarhæfni, reynsla og annað hjálpar alltaf fyrirtækinu að sækja fram, sjá fleiri möguleika og lausnir sem leiða til nýsköpunar innan fyrirtækisins.

Viðskiptatengdu rökin eru að á endanum muni fjölbreytt vinnuafl og betra samtal leiða til fjárhagslegs ávinnings fyrirtækisins.

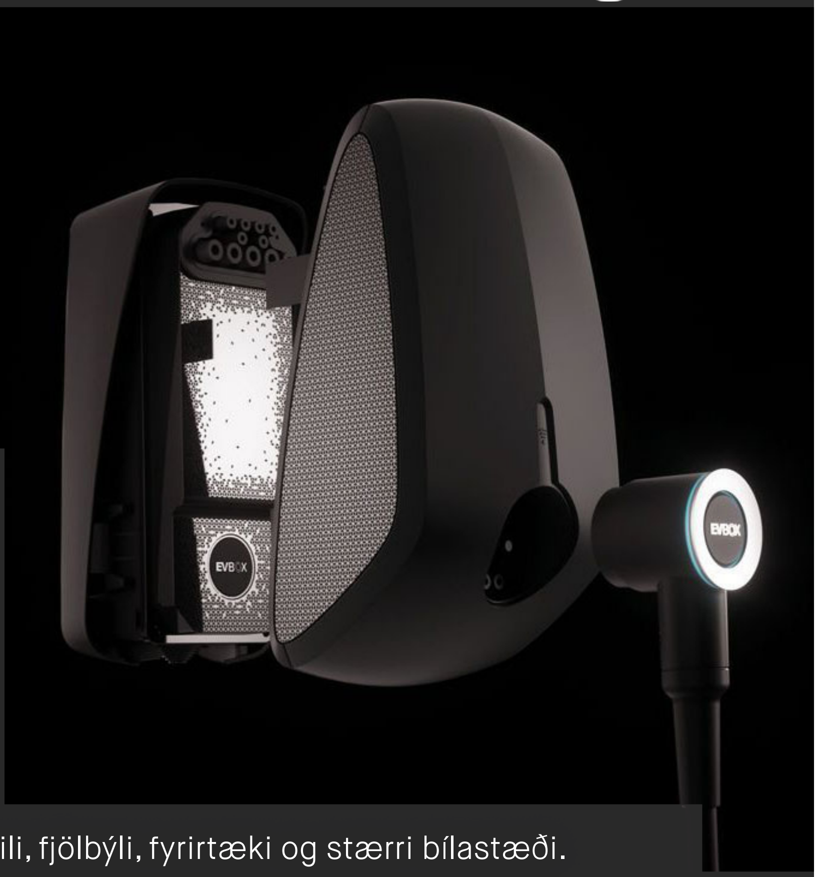
Til að stemma stigu við innbyggðri einsleitni og vannýttum tækifærum í mannauði og rekstrarformi, hefur Viðskiptaráð Íslands sett málefni fjölbreytileikans sérstaklega á dagskrá. Í dag, á alþjóðlegum degi Sameinuðu þjóðanna um menningarlegan fjölbreytileika, ræsum við árveknisátak um fjölbreytileikann í sinni víðustu mynd en í vinnu Viðskiptaráðs hafa tvö yfirþemu orðið til: Fjölbreytileiki í mannauði annars vegar og fjölbreytileiki í rekstrarformi hins vegar. Þessi þemu munum við meðal annars sjá í myndböndum þar sem fræðimenn og raddir atvinnulífsins ræða mikilvægi fjölbreytileikans á Íslandi.

Ef við setjum okkur markmið um fjölbreytileika í íslensku viðskiptalífi þá mætti segja að fyrsta varðan og jafnframt sú nærtækasta sé að tryggja jafnara hlutfall kvenna og karla við stjórnun fyrirtækja og í öðrum liðsheildum. Ekki er þar með sagt að við séum þá alfarið fjölbreytt samfélag. Samhliða kynjavinklinum þarf að huga að ótal öðrum þáttum fjölbreytileikans sem auðga fyrirtækjamenningu, nýsköpun og gera okkur samkeppnishæfari við önnur lönd. Við vitum að samkeppnishæfni Íslands er ein af forsendum velgengni fyrirtækjanna í landinu. Ég þori að fullyrða að fjölbreytileikinn og víðsýni honum tengd sé einn lykillinn að samkeppnishæfni landsins, því að með honum þrífst nýsköpun, ánægja fólks í starfi eykst og samtalið verður fjölbreyttara og litríkara.

Hraði og flækjustig eru að aukast í atvinnulífinu og þar með þarf fjölbreyttari liðsheild til að stýra fyrirtækjum. Við hvetjum atvinnulífið og stjórnvöld til að skoða viðhorf sín og ferla í tengslum við fjölbreytileika. Rannsóknir sýna að fjölbreytileikinn ber með sér ólíka þekkingu, reynslu og hæfni sem svo leiðir til aukinna skoðanaskipta, gagnrýnari umræðu og dýpri greiningar á málefnum. Slíkt mun alltaf leiða til betri ákvarðanatöku og framþróun þjóðarinnar. Segjum einsleitni stríð á hendur.

EVBOX

Áttu rafbíl?



Smith & Norland hefur umboð fyrir EVBox á Íslandi og býður hleðslustöðvar fyrir rafbíla frá fyrirtækinu.

EVBox er í fararbroddi á heimsvísu í framleiðslu hleðslustöðva. Settar hafa verið upp frá EVBox rúmlega sextíu þúsund hleðslustöðvar í um 45 löndum og þremur heimsálfum.

Við bjóðum upp á hleðslustöðvar fyrir heimili, fjölbýli, fyrirtæki og stærri bílastæði. Einnig mikið úrval af köplum.

Í nýjustu úttekt Navigant Research Leaderboard (des. 2018) á hleðslustöðvum frá ýmsum framleiðendum hlaut EVBox hæstu einkunn. Þetta staðfestir gæði hleðslustöðvanna frá EVBox.

Hleðslustöðvarnar eru frá 3,7 kW að 22 kW.

Kynntu þér málið.

Framúrskarandi fyrirtæki 2018

Rafbúnaðardeild okkar er opin virka daga frá kl. 8 -17.

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Nýtur sín best í sviðsljósinu

Brooks Koepka varði PGA-meistaratitilinn um helgina sem þýðir að hann hefur unnið fjögur af síðustu átta risamótum í golfi sem hann hefur tekið þátt í. Hann komst í flokk með Tiger Woods um helgina.

Bikarinn verður áfram í greipum Koepka næsta árið eftir að honum tókst að verja titilinn. NORDICPHOTOS/GETTY

GOLF Kylfingurinn Brooks Koepka komst um helgina í hóp kylfinga sem hafa varið PGA-meistaramótstitilinn með sex öðrum kylfingum þegar hann stóðst síðbúið áhlaup Dustins Johnson og vann verðskuldaðan sigur. Er þetta fjórði risatitill Koepka á stuttum ferli sem er aðeins sex ár og af sex sigrum hans á PGA-mótaröðinni eru fjórir þeirra á risamóti. Með þessu áframhaldi verður hann fljótur að koma sér í hóp með þeim bestu. Jack Nicklaus (18) og Tiger Woods (15) eru í sérflokki þegar kemur að fjölda risatitla en aðeins nítján kylfingar hafa unnið fleiri risatitla en Koepka.

Hann vantar tvo risatitla til að fullkomna slemmuna (e. grand slam) í golfi, að vinna alla fjóra risatitlana. Hann náði sjötta sæti á Opna breska meistaramótinu fyrir tveimur árum en þykir einn af sigurstranglegustu kylfingunum fyrir mótið í sumar. Þá deildi hann öðru sæti á Masters-mótinu í vor eftir að hafa misst af sama móti í fyrra vegna meiðsla.

Undirritaður var svo heppinn að vera á staðnum þegar Koepka landaði sama titli í fyrra þegar hann stóðst pressuna sem fylgdi því að halda aftur af Tiger Woods. Allir á vellinum héldu með Tiger í von um að hann myndi, þá, vinna sitt fyrsta mót í sex ár en Koepka reyndist sterkari á lokasprettinum. Í aðdraganda mótsins um helgina minntist hann á að hann hefði lært snemma að takast á við pressu, sem ungur kylfingur hafi hann verið í ráshóp með Tiger og misst einbeitinguna við það að spila með einum besta kylfingi allra tíma. Það hafi kennt honum að halda betur einbeitingu.

> **Brooks Koepka er líkur Tiger í því að honum líður best þegar hann leiðir mót.**
>
> Birgir Leifur Hafþórsson

Það kom að því að Brooks þurfti að standast pressu um helgina. Hann var í sérflokki framan af móti og leiddi með sjö höggum eftir tvo hringi. Forskotið var áfram sjö högg fyrir lokahringinn og þrátt fyrir slakan kafla á lokahringnum tókst Koepka að hrista slenið af sér og sigla sigrinum heim í erfiðum aðstæðum í úthverfi New York um helgina.

Birgir Leifur Hafþórsson var meðal kylfinga á þriðja mótinu sem Koepka sigraði sem atvinnukylfingur. Birgir Leifur lenti í 29. sæti á mótinu á sjö höggum undir pari en Koepka var í sérflokki og vann mótið á 24 höggum undir pari.

„Ég fylgdist með honum þegar hann vann þrjú af tíu mótum sem hann tók þátt í í Áskorendamótaröðinni eitt árið. Þá sá maður að hann var með allan pakkann eins og sagt er. Brooks er líkur Tiger í því að honum líður best þegar hann er með forskotið,“ sagði Birgir Leifur um Koepka.

„Brooks, Dustin og Rory virðast ætla að vera í sérflokki næstu árin og Brooks er búinn að setja fordæmið.“ **kristinnpall@frettabladid.is**

Nýjast

Pepsi Max-deild karla

KR - HK 3-2
1-0 Pálmi Rafn Pálmason (20.), 2-0 Tobias Thomsen (44.), 3-0 Björgvin Stefánsson (54.), 3-1 Birkir Valur Jónsson (86.), 3-2 Kári Pétursson (87.).

Grindavík - Fylkir 1-0
1-0 Josip Zeba (74.)

FH - Valur 3-2
1-0 Brandur Hendriksson Olsen, víti (34.), 1-1 Eiður Aron Sigurbjörnsson (69.), 2-1 Steven Lennon (75.), 2-2 Ólafur Karl Finsen (79.), 3-2 Jakúp Thomsen (86.)

Efri		Neðri	
ÍA	13	KA	6
Breiðablik	10	Fylkir	5
FH	10	Valur	4
KR	8	HK	4
Stjarnan	8	Víkingur R.	3
Grindavík	8	ÍBV	2

Tveir nýliðar til Svartfjallalands

KÖRFUBOLTI Benedikt Guðmundsson, þjálfari kvennalandsliðsins í körfubolta, tilkynnti í gær hvaða 12 leikmenn hann hefði valið fyrir Smáþjóðaleikana í Svartfjallalandi sem hefjast í næstu viku. Benedikt valdi tvo nýliða í hópinn, Sigrúnu Björgu Ólafsdóttur úr Haukum og Þórönnu Kika Hodge-Carr úr Keflavík.

Þetta er fyrsta verkefni landsliðsins eftir að Benedikt tók við liðinu af Ívari Ásgrímssyni í vetur. Ísland mætir Möltu, Svartfjallalandi, Lúxemborg, Mónakó og Kýpur á leikunum.

Keflavík á flesta fulltrúa í liðinu eða fjóra ásamt Thelmu Dís Ágústsdóttur sem leikur með Ball State í Bandaríkjunum. Þá á Snæfell tvo fulltrúa, Valur tvo, Haukar tvo og KR einn í hópnum. **- kpt**

AUKIN ÞJÓNUSTA VIÐ FORD ATVINNUBÍLA

Vegna aukinna vinsælda Ford atvinnubíla hefur Brimborg opnað nýtt sérhæft Ford atvinnubílaverkstæði sem gerir okkur kleift að bæta þjónustu við eigendur atvinnubíla Ford. Aukin afköst styttir biðtíma og eykur sveigjanleika. Nýja atvinnubílaverkstæðið sérhæfir sig í þjónustu við Transit sendibíla, rútur, húsbíla og Ford pallbíla.

Komdu með Ford atvinnubílinn þinn og fáðu hraðari og betri þjónustu en nokkru sinni fyrr.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

PANTAÐU TÍMA STRAX Í DAG!

ford.is

blómaval

Sumar

BLÓMA SPRENGJA

í Blómavali

Stjúpur
10 stk.
999kr

-40%
Margarita
1.190kr
~~1.990 kr~~

NÝTT
Sumarblóma Confetti, nokkra gerðir
Sumarblómablanda. Blönduð sumarblóm í 15 cm eða 21 cm potti. Hægt að hengja upp, krókur fylgir með.
Verð frá:
1.990kr
~~2.690 kr~~

-40%
Jarðaberjaplanta
599kr./stk.
~~990 kr~~

-50%
Sýpris
Leirpottur fylgir ekki.
999kr
~~1.990 kr~~

20%
afsláttur
af **ÖLLUM** útipottum

Gróður-
mold
10 ltr.
599kr

Gróður-
mold
45 ltr.
999kr

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Okkar ástkæri,

Hafþór Þórarinsson

vélstjóri,

lést 10. maí sl. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 24. maí og hefst kl. 13.30. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir.

Lena Margét Konráðsdóttir og börn
Harpa Mjöll Hafþórsdóttir **Lotta Karen Hafþórsdóttir**
Sigurbjörg Jónsdóttir
Petrína S. Þ. Eldjárn **Hlynur Björn Pálmason**
Jón Þórarinsson **Ásdís María Ægisdóttir**
Þorbergur Þórarinsson **Katrín Ósk R. Vilhjálmsdóttir**
og systkinabörn Hafþórs.

Ástkær sonur minn,

Grétar Sigtryggsson

Snægili 1, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsi Akureyrar 9. maí síðastliðinn. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey.

Fyrir hönd aðstandenda,
Helga Margrét Jóhannesdóttir

Móðir okkar,

Guðlaug Hinriksdóttir

er látin.
Útförin verður auglýst síðar.

Börnin.

Ástkær móðir okkar,

Edda Magnúsdóttir

Hjallalundi 20, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri fimmtudaginn 16. maí 2019.

Vilborg Gautadóttir
Magnús Gauti Gautason
Elín Gautadóttir
og fjölskyldur.

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

Bragi Hlíðberg

Hofakri 5, Garðabæ,

lést á hjartadeild Landspítalans 14. maí sl. Útför hans fer fram frá Vídalínskirkju, Garðabæ, miðvikudaginn 22. maí kl. 13.00.

Ingrid Hlíðberg
Ellert Þór Hlíðberg **Anna María Gestsdóttir**
Jón Baldur Hlíðberg **Ásta V. Njálsdóttir**
Kristín Hlíðberg **Ástvaldur Erlingsson**
Hrafnhildur Hlíðberg **Magnús J. Kristjánsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

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

Mæðgurnar Ragnheiður Inga og Snæfríður í bænum El Médano á Tenerife. Ragnheiður Inga er í blautbúningi á leið í sörfskólann.

Skrifa um eigin upplifun

Út er komin ný ferðahandbók, Tenerife krakkabókin. Það sem er sérstakt við hana er að hún er að mestu skrifuð af ellefu ára stúlku, Ragnheiði Ingu Matthíasdóttur.

Á Tenerife er ég kölluð Ragga því Spánverjar eiga erfitt með að segja nafnið mitt,“ segir hin ellefu ára Ragnheiður Inga Matthíasdóttir, stödd á Tenerife er ég hef samband við hana. Hún hefur dvalið þar í allan vetur með fjölskyldu sinni og ekki setið auðum höndum á eyjunni fögru. Nú er komin út bók eftir hana sem fjallar um hvað krakkar geta upplifað á Tenerife, eða fjölskyldur í sameiningu. Sú heitir Tenerife krakkabókin – Geggjað stuð fyrir hressa krakka. En hvað kom til að hún fór að skrifa þessa bók?

„Ég hef oft skrifað alls konar smásögur og svo var ég að skrifa í dagbókina mína um hitt og þetta sem ég prófaði hérna úti. Þegar ég var að lesa það fyrir mömmu þá föttuðum við að það vantaði bók fyrir krakka um Tenerife. Mamma gaf út bók í fyrra um eyjuna en hún var meira fyrir fullorðna, þessi bók er bara fyrir hressa krakka sem langar að gera eitthvað skemmtilegt hérna. Ég skrifa um eigin upplifun og reynslu og hef frá nógu að segja. Sumt af því sem ég lýsi var ég búin að prófa áður en sumt prófaði ég sérstaklega fyrir bókina. Mamma, Snæfríður Ingadóttir, skrifar líka smá í hana, það eru aðallega upplýsingar fyrir foreldra.“

> **Ég hef oft skrifað allskonar smásögur og svo var ég að skrifa í dagbókina mína um hitt og þetta sem ég prófaði hérna úti. Þegar ég var að lesa það fyrir mömmu þá föttuðum við að það vantaði bók fyrir krakka um Tenerife**

Fjölskyldan er fimm manna. Hún kom til Tenerife í byrjun september, að sögn Ragnheiðar. „Við höfum oft komið til Kanaríeyja og höfðum nokkrum sinnum gert íbúðaskipti í þessum strandbæ, El Medano. Þess vegna ákváðum við að búa hér og fengum okkur litla íbúð. En það er enginn í fríi, mamma skrifar greinar og bækur og pabbi þýðir kvikmyndir, svo erum við systurnar þrjár í spænskum skóla sem er í göngufæri. Ég get líka labbað í dansskólann, körfuboltann og sörfskólann.“

Ragnheiður hefur fengið að kynnast því hvernig er að vera útlendingur. „Fyrst kunni ég ekki tungumálið og var skilin útundan. Svo lærði ég málið en er samt skilin útundan. Ég er öðruvísi en kanarísku krakkarnir og skólakerfið er allt öðru vísi en heima. Þetta hefur ekki verið auðvelt en ég er búin að læra fullt á þessu. Ég kunni ekkert í spænsku þegar ég kom í haust en nú er ég altalandi. Svo var líka gaman að vera í dansskóla hér og taka þátt í karnivalinu. Þá þurfti ég að dansa í tvo klukkutíma samfleytt úti á götu í rosa búningi og brosa allan tímann. Veðrið hér er æðislegt og svo er margt hægt að gera hérna. Spurð hverju hún mæli helst með í bókinni svarar hún: Til dæmis að smakka churros og pöddugos, fara í Canary Jump sem er risastórt hús fullt af trampólínum og heimsækja vísindasafn sem er með fullt af tækjum og skrípatólum sem allir mega prófa.“

Ragnheiður segir bókina örugglega koma í bókabúðir á Íslandi í byrjun júní. „En það er hægt að kaupa hana strax á síðunni hennar mömmu lifiderferdalag.is Kannski kveðst hún svo skrifa fleiri bækur í framtíðinni. „Ég hef mjög gaman af bókum, átrúnaðargoðið mitt er Gunnar Helgason, bækurnar hans eru æði.“ Hún hlakkar til að koma heim til Akureyrar aftur eftir mánuð. Íbúðin hér er frábær með stórum þaksvölum en ég get ekki beðið eftir að fá mitt eigið herbergi aftur og hætta að hlusta á systur mínar hrjóta.

gun@frettabladid.is

Elskuleg frænka okkar,

Ingibjörg Steinunn Kristjánsdóttir

frá Borgarnesi,

sem andaðist á hjúkrunarheimilinu Skjóli 16. maí sl. verður jarðsungin frá Áskirkju föstudaginn 24. maí kl. 11.00.

Sigurþór Jóhannesson **Árný Ásgeirsdóttir**
Kristrún Jóhannesdóttir
Unnur, Erla, Eva, Albert
og fjölskyldur þeirra.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð við andlát og útför bróður míns og móðurbróður okkar,

Guðjóns Jósepssonar

frá Pálshúsum í Garðabæ.

Ester Helgadóttir
Guðmundur Kjartan Davíðsson
Edda Davíðsdóttir
Davíð Davíðsson
Kári Davíðsson
Skúli Davíðsson

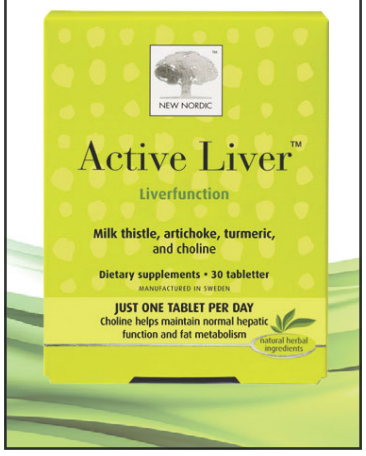
Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 21. MAÍ 2019

Hjóladjamm-tímar verða í hjólastúdíóinu Sólir. Slíkir tímar hafa ekki verið haldnir áður á Íslandi. Hugmyndin kemur frá Soul Cycle hjólahópnum í New York og One Rebel hópnum í London. →4

Active Liver
- Daglegt detox!



Sigrún Þóra Gunnarsdóttir hefur náð undragóðum árangri í TT námskeiði í vetur. Hún hefur misst 22 kíló og ætlar að halda áfram. FRETTABLADID/STEFÁN

Losnaði við 22 kíló án aðgerðar

TT námskeiðin hjá Dansrækt JSB hafa slegið í gegn, enda hafa konur náð frábærum árangri á námskeiðunum. Sigrún Þóra Gunnarsdóttir er ein þeirra. Hún hefur losað sig við 22 kíló frá því í september. →2

Framhald af forsíðu ➪

Sigrún Þóra hefur stundað líkamsrækt hjá Dansrækt JSB í nokkur ár en í vetur ákvað hún að taka sig á með góðum árangri. „Mér finnst svo frábært að fá þessa fræðslu og utanumhald í TT tímum hjá JSB. Þetta er heilsueflandi líkamsrækt sem byggð er á ótrúlega góðri aðferðarfræði. Bára Magnúsdóttir lætur okkur skilja hvernig líkaminn virkar en sú fræðsla sem heilsurækt hennar byggir á er mjög árangursrík,“ segir hún.

Sigrún Þóra mætir í TT líkamsrækt þrisvar í viku en einnig fá konurnar fræðslufundi um mataræði. „Auk þess fáum við uppskriftir og mikla hvatningu. Bára hefur lag á að kenna okkur að ná árangri með því að skilja hvernig líkaminn vinnur. Til dæmis að borða undir 2000 hitaeiningum á dag sjö daga vikunnar. Mig langaði til að komast í kjörþyngd, var orðin alltof þung. Þegar maður kemst á ákveðinn aldur virðist vera erfiðara að losa sig við aukakílóin,“ segir hún. „Þyngdin var farin að há mér mikið. Líðan mín hefur mikið breyst til batnaðar eftir að ég missti þessi aukakíló. Ég er léttari í lund og sef miklu betur en ég gerði. Á TT námskeiðinu er ákveðið hvatningarkerfi sem reynist mér mjög vel. Núna vantar mig tvö kíló til að ná kjörþyngd.“

Sigrún segir að líkamsrækt sé allra meina bót. Hún finni vel fyrir því eftir þennan vetur. „Ég er ekki sú eina sem hef náð góðum árangri í vetur, sumar hafa losað sig við fleiri kíló en ég. Það er góð samstaða í hópnum og þetta er skemmtilegur félagsskapur. Bára hefur auðvitað áratuga reynslu í heilsuræktinni og hennar aðferðafræði er einfaldlega að virka. Mér finnst æðislegt að fá þennan stuðning og fræðslu. Ég er búin að prófa margt í gegnum tíðina en þetta er það eina sem hefur virkað fyrir mig,“ segir Sigrún. „Ég mæli hundrað prósent með TT námskeiðinu fyrir allar konur. Við erum það sem við borðum. Með því að hugsa um mataræðið og hreyfa sig er hægt að ná gríðarlegum árangri. Samt eru engar öfgar í þessu, maður má borða allt en bara passa að það sé undir 2000 hitaeiningum á dag. Ef maður stendur við það alla vikuna sér maður fljótt árangur. Ég borða allan mat en minna af honum. Það hefur ekki verið erfitt.“

Sigrún Þóra mætir í ræktina kl. 6.15 þrisvar í viku. Hún segir að morguntímar henti sér frábærlega og hún mæti hress í vinnu. FRETTABLADID/STEFÁN

> Ég mæli hundrað prósent með TT námskeiðinu fyrir allar konur. Við erum það sem við borðum. Með því að hugsa um mataræðið og hreyfa sig er hægt að ná gríðarlegum árangri.

Sigrún valdi að fara í ræktina klukkan 6.15 á morgnana. Hún segir að það eigi vel við sig að vakna snemma, fara síðan hress og endurnærð til vinnu. „Ég er í eðli mínu morgunkona og fer snemma að sofa á kvöldin. Við erum hópur kvenna á öllum aldri sem mætum á þessum tíma og höfum allar náð miklum og góðum árangri. Það eru nokkrir hópar í gangi yfir daginn svo konur geta valið hvaða tími hentar þeim best. Ef maður kemst ekki að morgni af einhverjum ástæðum er alltaf hægt að fara í tíma seinni partinn. Ég ætla að halda áfram í sumarnámskeiðinu sem er að fara af stað og svo aftur í haust. Heilsuræktin eykur lífsgæðin. Ofþyngd hefur áhrif á líðan manns og hreyfingu. Ef ég hefði ekki gert neitt í mínum málum gæti það leitt til stoðkerfisvandamála. Ég stefni á að klára sumarnámskeiðin, ná af mér tveimur kílóum í viðbót og fara létt og kát inn í sumarið. Ég hvet konur til að skoða námskeiðin hjá Dansrækt JSB því Bára er mikill snillingur. Það er gott andrúmsloft í stöðinni og sumar konurnar hafa stundað þarna líkamsrækt í áratugi.“

Leggjum grunn að bættum lífsstíl

Bára Magnúsdóttir hefur í áratugi boðið konum upp á fjölbreytta, heilsueflandi líkamsrækt. Hún er hugmyndasmiðurinn á bak við TT námskeiðin. Nýtt sumarnámskeið TT hefst 27. maí.

Bára segir að konur á öllum aldri komi í Dansrækt JSB. Flestar ná mjög góðum árangri og mörg kíló fjúka í hverjum mánuði. Námskeiðin standa yfir í sex vikur en sömu konurnar koma aftur og aftur. TT tímarnir eru þrisvar í viku en frjáls mæting er í opna tíma og tækjasalinn. Vigtun og mælingar eru reglulega í TT auk þess sem konur fá tölvupóst með ýmsum fróðleik og hvatningu. Þá eru matarlistar með fjölbreyttum og vel samsettum uppskriftum fyrir alla fjölskylduna. Bára leggur mikla áherslu á að konurnar breyti lífsstílnum til frambúðar. „Við viljum leggja grunn að bættum lífsgæðum,“ segir hún.

Bára hefur verið með TT námskeið í 26 ár svo það er mikil reynsla á bak við þau. „Það hefur aldrei dottið niður námskeið hjá okkur. Við höfum verið farsæl og þær eru orðnar margar konurnar sem hafa náð gríðarlega góðum árangri hjá okkur. Það koma upp tískusveiflur í alls kyns kúrum, þeir koma og fara. TT námskeiðin eru ekki megrunarkúrar heldur breyting á lífsstíl til bættrar heilsu,“ segir hún. „Ég hef forðast allar öfgar en held mig stíft við hitaeiningarnar. Þegar öllu er á botninn hvolft eru það hitaeiningarnar sem skipta máli. Öll þurfum við á orku að halda en allt er gott í hófi. Það er sem betur fer ekki lengur í tísku að þamba gosdrykki daginn út og inn. Ég er með frábæran næringarfræðing og í uppskriftunum okkar gefum við alltaf upp magn hitaeininga. Konurnar læra smátt og smátt hvað er hæfilegt magn yfir daginn vilji þær halda aukakílóunum í skefjum,“ útskýrir Bára.

„Það þolir enginn til lengdar að vera 30 kílóum of þungur. Þá fer stoðkerfið að gefa sig, blóðþrýstingurinn hækkar og það eru auknar líkur á hjarta- og æðasjúkdómum. Til að koma í veg fyrir þessa sjúkdóma er ein góð regla og það er að borða ekki of mikið. Ef fólk hreyfir sig líka gengur allt enn betur. Við þurfum 2400-2600 hitaeiningar á dag og ef við förum undir þær náum við fljótt árangri í baráttunni við aukakílóin,“ segir Bára en hún ætlar núna í fyrsta skipti að bjóða upp á sex vikna sumarnámskeið í TT. „Ég tel að fólk geti losað sig við aukakílóin án aðgerðar og hef séð mörg dæmi um það. Það er ótrúlegt að horfa upp á ánægjuna og gleðina þegar konur ná tökum á líkama sínum og grennast. Ein þeirra sem hefur verið hjá mér í tvo vetur hefur misst 37 kíló. Með því að hugsa rétt minnka matarskammtana og nota 7 daga regluna er hægt að ná ótrúlega miklum árangri. Þetta er svona einfalt, þegar þú veist og skilur hvað þú átt að gera.“ segir Bára og hvetur konur til að fara á TT námskeið og takast á við holdafarið og fá í leiðinni hvatningu og styrk.

Allar upplýsingar um TT hjá Dansrækt JSB má finna á heimasíðunni jsb.is, einnig eru góðar upplýsingar á Facebook og Instagram. JSB er í Lágmúla 9 og síminn er 581 3730.

Bára Magnúsdóttir hefur aðstoðað konur vð að létta sig í áratugi á hinum vinsælu TT námskeiðum. FRETTABLADID/STEFÁN

Heilbrigð þarmaflóra er grunnurinn að góðri heilsu

Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og rannsóknir hafa sýnt að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega veikleika til lélegrar þarmaflóru.

Í meltingarveginum lifa trilljónir baktería og eru flestar þeirra í ristlinum. Í daglegu tali köllum við þessar bakteríur þarmaflóru því þær samanstanda af meira en 1.000 tegundum og í ristlinum sinna þær ýmsum afar mikilvægum hlutverkum. Þær framleiða m.a. vítamín, amínósýrur, stuttar fitusýrur og ýmis boðefni og ensím. Við þurfum því að hugsa vel um þær og passa að jafnvægi sé til staðar svo þær hugsi vel um okkur. Þarmaflóran ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Veikindi vegna lífsstíls

„Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílstengdra þátta eins og mikils álags eða streitu, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlaupum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi þarmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig.“

Líkamlegir og andlegir kvillar

Það er fjölmargt sem einkennir lélega þarmaflóru eða að hún sé í ójafnvægi. Rannsóknir síðari ára hafa svo rennt styrkum stoðum undir það hversu gríðarlega mikilvægt það sé að þarmaflóra okkar sé í góðu standi bæði hvað varðar líkamlega sem andlega kvilla. Það kannast sennilega flestir við ýmiss konar ónot sem við tengjum beint við meltinguna. Það getur t.d. verið:

- Uppþemba eftir máltíðir
- Erfiðar hægðir
- Vindverkir
- Gyllinæð (tengist oft harðlífi)
- Sveppasýkingar
- Húðvandamál

> **Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngd okkar.**
>
> **Hrönn Hjálmarsdóttir**

Þetta er þó bara toppurinn á ísjakanum því nýlegar rannsóknir sýna að ástand þarmaflóru í veikum einstaklingum er mun verra en hjá heilbrigðum. Þá er verið að tala um bæði líkamlega og andlega sjúkdóma af ýmsu tagi.

Einhverfa, athyglisbrestur og síþreyta

„Síðastliðin ár hafa menn verið að skoða þarmaflóru með tilliti til kvíða, þunglyndis, einhverfu og athyglisbrests og nú síþreytu. Í ljós hefur komið að þarmaflóra þessara hópa og síþreytuhópsins er ekki eins og hjá þeim sem eru hraustir. Rannsóknir hafa einnig sýnt að bæði forvarnir og meðhöndlun á geðrænum og taugatengdum sjúkdómum á að beina að ástandi þarmaflóru og meltingarvegar.“

Hefur þarmaflóran áhrif á þyngd?

„Rannsóknir gefa til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands þarmaflóru og líkamsþyngdar. Í stuttu máli þá bendir allt til þess þarmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en í feitu fólki. Þetta gefur okkur vísbendingar um að fjöldi hitaeininga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð þarmaflóra einnig mikið um það að segja,“ segir Hrönn.

„Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngd okkar. Það er nefnilega ekki alltaf málið að telja hitaeiningarnar, móttaka og vinnsla á næringunni í þörmunum skiptir máli.“

Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gerlastofnum sem eru bæði gall- og sýruþolnir. Einn þeirra er L. acidophilus DDS®-1 en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfaldar sig í þörmunum. L. acidophilus DDS®-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.

Fat Burner ™

Stuðlar að eðlilegu niðurbroti fitu og styður við þyngdartap

Fat Burner™ frá New Nordic eru háþróaðar jurtatöflur þar sem sérvalin innihaldsefni styðja við heilbrigða og skilvirka fitubrennslu. Fat Burner™ er samsett af yerba mate jurtinni sem blönduð er með svörtu kummin (Nigella fræjum), engifer, grænu te, mjólkurþistli og kólíni. Kólín stuðlar að eðlilegu niðurbroti á fitu og yerba mate getur stutt við þyngdartap samhliða heilbrigðu mataræði.

Fæst í öllum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Hjólað í takt við tónlist

Hjóladjammtímar verða á morgun og í næstu viku í hjólastúdíóinu Sólir. Slíkir tímar hafa ekki verið haldnir áður á Íslandi. Hugmyndin kemur frá Soul Cycle hjólahópnum í New York og One Rebel hópnum í London.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Tímunum verður stjórnað af Siggu Ásgeirs dansara, en tímarnir í New York og London eru oftast kenndir af dönsurum. „Þetta gengur út á það að láta tónlistina leiða hjólið, þú ert í rauninni að dansa við það. Ef takturinn breytist þá breytirðu hraðanum eða þunganum.“

Sigga segir að hún hafi sjálf ekki verið hrifin af spinning og hjólatímum þar sem bara eitthvað teknó lag var í gangi og enginn að hjóla í takt við tónlistina. „Síðan uppgötvaði ég þessa tíma úti í London og New York og fann mig strax í því.“ Sigga bætir við að þetta sé sama líkamsræktin og taki jafn mikið á og venjulegur spinning tími, en tónlistin ýti manni í að reyna vel á líkamann.

Í tímunum verða loftljósin slökkt og kveikt á ljósaseríum svo að fólk geti gleymt sér í tónlistinni og hreyfingunni. Tilgangurinn með tímunum er ekki einhvers konar keppni og vera bestur. „Þetta er í rauninni bara skemmtileg líkamsrækt, hlusta á geggjaða tónlist og dansa við hjólið. Maður á alltaf að vera á taktinum, og svo til dæmis þyngirðu í hjólinu þegar það kemur þungur taktur,“ en Sigga segir að þá séu spiluð rapplög. Lagalistinn inniheldur lög á breiðu bili tónlistartegunda, til dæmis Billie Ellish, GDRN, Hatara og Kanye West.

Síðan koma inn á milli keyrslulög, til dæmis París norðursins eða lög eftir Hatara, þá slekkurðu á þyngdinni og hjólar eins hratt og þú getur. „Svo eru sum lög þannig að fólk á bara að fíla sig og gera það sem því sýnist. Loka augunum, hætta að pæla, og gera það sem líkaminn segir því að gera. Hjóladjamm er hugsað fyrir fólk til að hjóla eftir sinni getu, þannig að enginn labbar út sveittur og allir gera sitt besta, án þess að upplifa sig út undan.“

Inn á milli verða teknar handaæfingar og armbeygjur. „Við reynum að gera þær í samhæfðum stíl og þykjast vera í Jane Fonda myndbandi. Þetta er svona djammið í hjóladjamminu. Eftir tímann líður þér pínu eins og þú hafir verið í partíi. Þannig upplifði ég þetta þegar ég fór þetta í London og New York.“ Í haust má svo búast við að hægt verði að skrá sig í reglulega hjóladjammtíma.

Sigríður Ásgeirsdóttir kynnir til leiks Hjóladjamm sem er fyrir partíelskendur og hjólafólk. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Við reynum að gera þær í samhæfðum stíl og þykjast vera í Jane Fonda myndbandi. Þetta er svona djammið í hjóladjamminu. Eftir tímann líður þér pínu eins og þú hafir verið í partíi. Þannig upplifði ég þetta.

Heilbrigt líferni minnkar áhættu á vitglöpum

Ný viðmið Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar mæla með sérstökum aðgerðum til að minnka áhættuna á vitsmunalegri hrörnum og vitglöpum.

Samkvæmt viðmiðunum, sem gefin voru út í síðustu viku, getur fólk minnkað áhættuna á vitglöpum með því að hreyfa sig reglulega, forðast reykingar og óhóflega notkun áfengis, passa upp á þyngdina, borða hollan mat og viðhalda eðlilegum blóðþrýstingi og kólesterólmagni.

Yfirmaður Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, segir að reikna megi með að fjöldi fólks sem greinist með vitglöp muni þrefaldast á næstu 30 árum. Þess vegna telur hann mikilvægt að finna allar mögulega leiðir til að draga úr áhættunni. Hann segir að þær vísindalegu niðurstöður, sem nýju viðmiðin byggja á, staðfesti það sem vísindamenn hafi lengi grunað: Að það sem er gott fyrir hjartað sé líka gott fyrir heilann.

Hinum nýju viðmiðum er ætlað að miðla þekkingu til heilbrigðisstarfsfólks svo það geti leiðbeint sjúklingum um leiðir til að fyrirbyggja vitsmunalega hrörnun. Viðmiðin munu einnig gagnast ríkisstjórnum og heilbrigðisyfirvöldum við stefnumótun og þróun úrræða sem hvetja til heilbrigðs lífsstíls.

Að fækka áhættuþáttum vitglapa er með mörgum aðgerðum sem Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hefur hrint í framkvæmd til að bregðast við vitglöpum. Aðrar aðgerðir eru til dæmis aukin fræðsla og betri greining, meðferð og umönnun og stuðningur við aðstandendur.

Niðurstöður sýna að það sem er gott fyrir hjartað er líka gott fyrir heilann.

SUMARIÐ NÁLGAST
ALLT INNIFALIÐ
MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM
2042
214.900 KR.
161.175 KR.
2020
287.900 KR.
215.925 KR.
104
462.900 KR.
347.175 KR.
6080
477.900 KR.
358.425 KR.
115
451.900 KR.
338.925 KR.
113
343.900 KR.
257.925 KR.
117
367.900 KR.
275.925 KR.
106
355.900 KR.
266.925 KR.
2006
271.900 KR.
203.925 KR.
114-1
430.900 KR.
323.175 KR.
129-3
427.900 KR.
320.925 KR.
ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI
ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?
GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.
FYRIR
EFTIR
*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.
MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK
Graníthöllin
Legsteinar
SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Göngum út í náttúruna

Hreyfing getur verið margs konar og tekið mislangan tíma hjá fólki . Göngutúrar úti í náttúrunni eru einföld, skemmtileg og áhrifarík leið til að bæta bæði líkamlega og andlega heilsu okkar.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Göngutúr í náttúrunni getur aðstoðað fólk við að losna við neikvæða orku. Að ganga í grænu umhverfi getur haft góð áhrif á andlega heilsu fólks.

Margir kannast við það að eyða vinnudeginum sitjandi fyrir framan tölvuskjáinn, halda svo heim á leið og eyða kvöldinu í sófanum fyrir framan sjónvarpið. Í amstri dagsins fór það fram hjá okkur að búa til tíma fyrir heilsuna. Það þarf ekki að vera mikið en smávegis hreyfing á hverjum degi getur borgað sig til lengri tíma litið.

Við eigum það til að gleyma útiverunni og mikilvægi hennar í okkar daglega lífi. Göngutúrar eru frábær leið til að auka útiveru en oft eru þeir taldir vera vanmetin hreyfing, en þeir geta haft stórgóð áhrif á andlega og líkamlega heilsu fólks.

Rannsóknir sýna að göngutúrar úti í fersku lofti geta minnkað stress og streitu, aukið orku og jákvæðar hugsanir.

Flestir vita að göngutúrar geta haft mjög góð áhrif á líkamann, en fáir gera sér þó grein fyrir því að göngutúrar hafa einnig gríðarlega góð áhrif á heilann. Samkvæmt rannsóknum, þá eykur það blóðflæðið í heilanum að taka 20 mínútna göngutúr, og eins og með flest meiriháttar líffæri þá er aukið blóðflæði mjög mikilvægt fyrir bæði líkamlega og andlega heilsu.

Að fara í göngutúr er oft á tíðum ekki eins áköf hreyfing og að fara í ræktina á hlaupabretti en það þýðir ekki að áhrifin séu minni. Göngutúr í kringum hverfið, að ganga til vinnu eða í búðina getur haldið heilanum heilum til lengdar.

Það getur oft verið erfitt að taka af skarið og byrja á einhverju nýju, erfitt að búa til pláss fyrir eitthvað nýtt í okkar upptekna degi en heilsan er mikilvæg og oft þarf ekki meira en 10-20 mínútna göngutúr nokkru sinnum í viku til að bæta hana til muna.

Símalaus göngutúr

Þegar þú ferð út í göngutúr, prófaðu að skilja símann eftir heima. Taktu þér frí frá skjánum og horfðu á náttúruna og umhverfið í staðinn. Upplifðu umhverfið með þínum eigin augum, ekki í gegnum skjáinn. Þegar við erum stanslaust að kíkja á símann okkar þá hindrar það oft nýjar hugsanir og hugmyndir í að komast að. Gönguferð án síma getur opnað hugann fyrir nýjum og spennandi hlutum. Við förum að taka eftir fólki, byggingum og náttúrunni. Það er mikilvægt að gefa sjálfum sér frí frá símanum á hverjum degi, og því tilvalið að gera það á meðan maður er að hreyfa sig.

> **Það er mikilvægt að gefa sér frí frá símanum á hverjum degi, og því tilvalið að gera það á meðan maður er að hreyfa sig.**

20 mínútna göngutúr á dag getur bætt heilsu fólks til muna.

Grænn göngutúr

Að ganga í kringum tré, plöntur og vötn getur hjálpað við að losna við neikvæða orku og minnkað stress til muna. Við verðum rólegri í kringum þessa hluti einfaldlega vegna þess að þeir er hluti af þeim heimi sem við lifum í og við tengjumst þeim á vissan hátt. Nýlegar rannsóknir benda til þess að göngutúr í grænu umhverfi núllstilli heilann sem leyfir þér að taka eftir umhverfinu í kringum þig og skapa þar með þá ró sem þarf til að hugleiða. Það er einnig í þessu rólega hugarástandi sem sköpun fólks getur farið af stað og blómstrað.

Föstudaginn **31. maí** gefur Fréttablaðið út sérblaðið

ÚT AÐ HLAUPA

Blaðið er sérstaklega miðað á alla þá sem stunda hlaup, skokk eða kraftmikla göngu. Bæði byrjendur og lengra komna. Boðið verður upp á skemmtilegan fróðleik og áhugaverð viðtöl.

- Fjallahlaup
- Hvernig er best að byrja að hlaupa?
- Skemmtilegar hlaupaleiðir
- Hollur matur og heilsuvörur
- Góður undirbúningar fyrir langhlaup

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Bílar & Farartæki

SUZUKI

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

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

KRÓKUR

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

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

SPARIbíll

Nýr Ford með kassa + lyftu. Til afhendingar strax. Fjarstýring. LED lýsing í kassa. Loftpúðafjöðrun ofl. Ofl. Um 2 milljónir undir listaverði. Verð: 5.990.000 án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Sláttur, klippingar og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

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

Bókhald

BÓKHALD.
Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

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

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
- **Smíðavinna**
- **Múrvinna**
- **Málningarvinna**

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSA - VIÐGERÐIR
NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

- STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
- KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
- GLUGGAR/GLER
- INNRÉTTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

mýranaut

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

Til sölu leðursófi í góðu standi. Verð 10þús. S. 897 9218

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM 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

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI
TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

Tilkynningar

Fundir

AÐALFUNDUR FLUGFÉLAGSINS GEIRFUGL EHF
verður haldinn í Fluggörðum 25, 101 Reykjavík, miðvikudaginn 29. maí 2019, klukkan 20:00. Dagskrá í samræmi við 14. gr. samþykkta félagsins.
Nánari upplýsingar á heimasíðu félagsins: www.geirfugl.is

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

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafl.is | **handafl.is**
HANDAFL STARFSMANNAVEITA

Toyota Proace Verso Langur
Nýskráður 5/2017, ekinn 46 þús.km., dísel, sjálfskiptur, 8 manna.
Verð **kr. 4.990.000**
Afborgun kr. 64.782 á mánuði

Ford Grand C-max Titanium
Nýskráður 5/2018, ekinn 34 þús.km., bensín, sjálfskiptur, 7 manna.
Tilboð **kr. 3.390.000**
Afborgun kr. 44.061 á mánuði

Peugeot 108 Active
Nýskráður 6/2016, ekinn 64 þús.km., bensín, beinskiptur.
Verð **kr. 990.000**
Allt að 100% fjármögnun

Kia Carens Lux
Nýskráður 5/2018, ekinn 29 þús.km., dísel, sjálfskiptur, 7 manna.
Tilboð **kr. 3.990.000**
Afborgun kr. 54.421 á mánuði

Honda HR-V Elegance Navi
Nýskráður 3/2016, ekinn 32 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð **kr. 2.990.000**
Afborgun kr. 38.881 á mánuði

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Loftræsting fyrir heimili
Orkusparnaður
Heilbrigt loft
Rétt rakastig
Heilbrigt inniloft
Heilbrigt loft
heilbrigð heimili
ALLT FYRIR LOFTRÆSTINGUNA Á EINUM STAÐ
LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA
íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur
viftur.is

RÁÐGJÖF
Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.
RÁÐNINGAR
Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.
RANNSÓKNIR
Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari
Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.
Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is
intellecta

Fasteignir

Fasteignasala Kópavogs
Ábyrgð, reynsla & góð þjónusta

Gunnlaugur Hilmarsson
lögg. fasteignasali

Heiðarbrún 2-4 Hveragerði.

147m2 parhús á einni hæð, þar af 20m2 innbyggður bílskúr, við Hjallabrún 2 og 4, Hveragerði. Húsin eru afhent fullbúin að utan með grófjafnaðri lóð. Húsið er með gifsveggjum, tilbúið til spörunnar og málunnar.

Lækkað verð.
Afhending við kaupsamning.

Sjá nánar skilalýsingu í sölulýsingu: https://fastko.is/ soluskra/ eign/448953 ,

Nánari upplýsingar veitir Gunnlaugur Hilmarsson löggildur fasteignasali og viðskiptafræðingur í síma 777 56 56, gunnlaugur@fastko.is

Vegna mikilla sölu vantar allar gerðir eigna á skrá.- Frítt söluverðmat.

EIGNAMIÐLUN
GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

HVERFISGATA 84, 101 REYKJAVÍK

Um er ræða uppgert hús á afar vandaðan og fallegan hátt. Á 1. hæð er 53,7 fm verslunarhúsnæði með sérinngang **v. 30 m.** 2. hæðin er með 74,6 fm 2ja herb. íbúð með sérinngang **v. 46,0 m.** og á 3.hæðinni 46,7 fm 2ja herb. Íbúð með sérinngang **v. 44,0 m.**

Opið hús þriðjudaginn 21. maí milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl. Guðlaugur Ingi Guðlaugsson lg.fs. s. 864 5464, gudlaugur@eignamidlun.is, Brynjar Þór Sumarliðason lg.fs. 896 1168, brynjar@eignamidlun.is

EIGNAMIÐLUN
GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

KVISTALAND 17, 108 REYKJAVÍK

220,2 fm einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr í Fossvogi. Húsið skiptist í anddyri, snyrtingu, stofu, borðstofu, opið eldhús, 3-4 svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús. **V. 119,0 m.**

Opið hús þriðjudaginn 21. maí milli kl. 17:00 og 17:30

Nánari uppl. Kjartan Hallgeirsson lg.fs. s. 824 9093, kjartan@eignamidlun.is

Depluhólar 4
111 Reykjavík

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 21. maí kl. 17:00 - 17:30

Vel skipulagt einbýlis hús á tveimur hæðum við Depluhóla 4. Eignin hefur fengið gott viðhald í gengum tíðina og skartar fallegu útsýni yfir höfuðborgina. Húsið sem er 300 fm að stærð er með 6 svefnherbergjum og góðum stofum þar sem útsýnið yfir Reykjavík nýtur sína vel. Eigninni fylgir góður tvöfaldur bílskúr með heitu og köldu vatni og sjálfvirkum hurðaopnurum.

Nánari upplýsingar veitir:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is **sími:** 899 5856

Verð :
95,0 millj.

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

Safamýri 77
108 Reykjavík

Falleg og björt 2ja herbergja íbúð
Sérinngangur
Fermetrar nýtast vel, gott skipulag
Gott eldhús opið
Stórar bjartar stofur
Endurnýjað baðherbergi
Þvottahús á hæðinni

Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Verð :
33,9 millj.

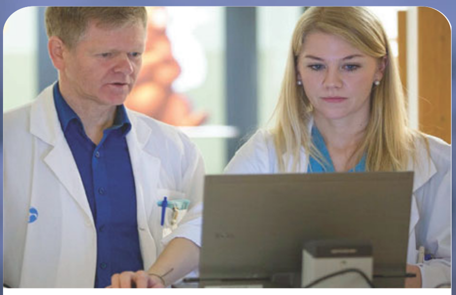
FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR
hagvangur.is

Þú finnur draumastarfið á job.is

Kennsla


Heilbrigðisþjónusta

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Staður	Hiti °C	Vindur m/s
Reykjavík	12	3
Ísafjörður	7	3
Akureyri	13	5
Egilsstaðir	8	4
Kirkjubæjarkl	7	5
Hveravellir	8	4

Norðaustan 5-10 m/s, en hæg breytileg átt suðvestan til á landinu. Skýjað og víða dálítil rigning eða súld. Rofar sums staðar til á Vesturlandi að deginum, en líkur á skúrum síðdegis. Hiti frá 4 stigum á norðausturhorninu, upp í 13 stig á Vesturlandi.

Miðvikudagur

Staður	Hiti °C	Vindur m/s
Reykjavík	11	2
Ísafjörður	6	5
Akureyri	8	2
Egilsstaðir	5	4
Kirkjubæjarkl	7	2
Hveravellir	6	4

Fimmtudagur

Staður	Hiti °C	Vindur m/s
Reykjavík	9	2
Ísafjörður	4	4
Akureyri	5	1
Egilsstaðir	3	4
Kirkjubæjarkl	5	2
Hveravellir	8	3

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. hlýna
5. jafnvel
6. í röð
8. puðra
10. átt
11. ósigur
12. spjalla
13. ástúð
15. seglhringur
17. smyrsl

LÓÐRÉTT
1. refsingar
2. innyfla
3. fataefni
4. afhending
7. flakandi
9. fasta stærð
12. hljóðfæri
14. loka
16. átt

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

LÁRÉTT: 1. hitna, **5.** eða, **6.** fg, **8.** frussa, **10.** na, **11.** tap, **12.** tala, **13.** alúð, **15.** ráband, **17.** salvi.
LÓÐRÉTT: 1. hefndar, **2.** iðra, **3.** tau, **4.** afsal, **7.** gapandi, **9.** staðal, **12.** túba, **14.** lás, **16.** nv.

Skák Gunnar Björnsson

Horwitch átti leik gegn Schulten árið 1846.

1...Df1+! 2. Kxf1 Bd3+ 3. Ke1 Hf1# 0-1. Vignir Vatnar Stefánsson varð skákmeistari Skákskóla Íslands en mótið fór fram um síðustu helgi. Aron Þór Mai varð annar og Gauti Páll Jónsson þriðji. Benedikt Þórisson fór hamförum í flokki undir 1600 skákstigum og vann allar sínar sjö skákir.

www.skak.is:
Úrslit mótaraðar Laufásborgar.

Svartur á leik

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

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

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

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

THULE SWEDEN

Hjólagrindur og ferðabox

Stilling

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

Vinnur með raunveruleika og ímyndun

Íris Ösp Ingjaldsdóttir er höfundur glæpasögunnar Röskun sem er fyrsta skáldsaga hennar. Segist ætla að halda áfram að vinna með spennusagnaformið.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

„Mig langaði til að prófa spennusagnaformið, ná lesandanum og reyna að halda honum spenntum.“ FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Röskun er glæpasaga eftir Írisi Ösp Ingjaldsdóttur og jafnframt fyrsta skáldsaga hennar. „Ég hef aðallega skrifað smásögur,“ segir Íris sem sótti á sínum tíma námskeið í skapandi skrifum hjá Þorvaldi Þorsteinssyni og Björgu Árnadóttur og lærði einnig leikritun hjá Hlín Agnarsdóttur. „Þessi námskeið nýttust mér, bæði í sambandi við hugmyndavinnu og einnig sem hvatning til að halda áfram að skrifa,“ segir hún. Röskun er gefin út af Sölku. „Ég er mjög lánsöm að þær Dögg og Anna Lea hjá Sölku hafi haft trú á sögunni og mér sem höfundi, þær eru miklir fagmenn.“

Spurð hvers vegna hún hafi ákveðið að skrifa glæpasögu segir hún: „Mig langaði til að prófa spennusagnaformið, ná lesandanum og reyna að halda honum spenntum í gegnum söguna. Í Röskun er ég að vinna með mörkin á milli raunveruleika og ímyndunar. Sagan fjallar um Heru sem er nýflutt í nýja íbúð. Eftir flutningana fer henni að líða undarlega. Hún finnur fyrir óþægilegri nærveru, upplifir óhugnanlega atburði og fer að glíma við þá spurningu hvað sé raunverulegt og hvað ímyndað. Hugmyndin mín var að lesandinn þyrfti að svara þessum spurningum um leið og hún. Síðan fléttast inn önnur saga um Stellu sem bjó áður í íbúðinni með fjölskyldu sinni. Eftir því sem líður á söguna kemur ýmislegt í ljós sem útskýrir upplifun Heru. Ég hef strax fengið mjög jákvæð viðbrögð frá lesendum sem tala margir um að hafa átt erfitt með að leggja bókina frá sér og er bjartsýn á framhaldið.“

Aðdáandi Stephen King

Íris les ýmiss konar bækur, meðal annars spennusögur og fagurbókmenntir. „Ég hef haft minni tíma til að lesa en ég gjarnan vildi en lesturinn hefur aukist síðan ég byrjaði í leshring með skemmtilegum konum. Ég mæli með því fyrir alla að koma sér í slíkan félagsskap. Það sem ég leita eftir í bók er góð persónusköpun og einhverju sem knýr söguna áfram. Þegar kemur að spennusögum er ég mikill Stephen King aðdáandi. Hann á flottar perlur inn á milli og er til dæmis snillingur í að dýpka persónusköpun með endurlitum þar sem hann varpar ljósi á hvað persónan er að upplifa.“

ÉG HEF STRAX FENGIÐ MJÖG JÁKVÆÐ VIÐBRÖGÐ FRÁ LESENDUM SEM TALA MARGIR UM AÐ HAFA ÁTT ERFITT MEÐ AÐ LEGGJA BÓKINA FRÁ SÉR OG ER BJARTSÝN Á FRAMHALDIÐ.

Fleiri hugmyndir

Íris starfar sem lögfræðingur og er spurð hvort það sé eitthvað í því starfi sem nýtist henni við skriftirnar. „Í vinnunni er ég alltaf að vinna með texta og þarf að stytta hann, gera hann hnitmiðaðan og koma því vel til skila sem ég vil segja. Ég held að þetta hljóti að þjálfa mann heilmikið.“

Hún segist ætla að halda áfram að skrifa. „Mig langar til að halda áfram með spennusagnafornið. Ég er komin með fleiri hugmyndir og ætla að vinna áfram með þær.“

Húnvetningafélagið í Reykjavík

Aðalfundur

Húnvetningafélagsins í Reykjavík verður haldinn í Húnabúð Skeifunni 11 þriðjudaginn 28. Maí klukkan 20:00

Dagskrá fundarins verður samkvæmt samþykktum félagsins:

a) Formaður gerir grein fyrir störfum félagsins á liðnu ári
b) Féhirðir leggur fram endurskoðaða reikninga félagsins
c) Skýrslur nefnda og starfsmanna félagsins
d) Önnur mál
Undir liðnum Önnur mál mun stjórn félagsins leggja til breytingar á lögum félagsins.

Gildandi lög og breytingatillögur verða aðgengilegar fyrir aðalfundinn á Facebook-síðunni Húnvetningafélagið.

Stjórnin

Hvað? Hvenær? Hvar?
Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

21. MAÍ 2019

Útivist

Hvað? Göngu-og kynnisferð
Hvenær? 20
Hvar? Nesstofa, Seltjarnarnesi
Norræna félagið í Reykjavík stendur fyrir göngu- og kynnisferð á Seltjarnarnesi. Hún er opin fyrir alla, félagsmenn jafnt sem annað áhugafólk um norrænt samstarf og menningu. Mæting verður á bílastæði við Nesstofu og Lyfjafræðisafnið (örstutt gönguleið frá strætisvagnastoppistöð á Lindarbraut). Boðið verður upp á leiðsögn um Lyfjafræðisafnið og litið inn í Nesstofu. Að því loknu verður farið í létta göngu um Nesið (fer eftir veðri) og samverunni lýkur með kaffitári og meðði – jafnvel kleinum.Leiðsögn um Lyfjafræðisafnið kostar kr. 500 á mann en annað er ókeypis.

Tónlist

Hvað? Kúnstpása
Hvenær? 12.15
Hvar? Kaldalón, Hörpu
Þær Nathalía Druzin Halldórsdóttir mezzósópran og Anna Guðný Guðmundsdóttir píanóleikari koma fram á síðustu Kúnstpásu starfsárs Íslensku óperunnar Þær flytja aríur og sönglög eftir tónskáld á borð við Händel, Mozart, Verdi og Tsjaíkovskij.

Hvað? Jazzkvöld
Hvenær? 20.30
Hvar? KEX Hostel, Skúlagötu 28
Tríóið Mr Martini kemur fram á jazzkvöldinu. Það er stofnað af saxófónleikaranum Steinari Sigurðarsyni. Aðrir meðlimir eru Kristófer Rodriguez á slagverk og Haraldur Ægir Guðmundsson á kontrabassa. Andrés Þór Gunnlaugsson verður tríóinu til stuðnings á gítar. Tríóið spilar djass- og latínskotið funk sem ýmist er poppábreiður eða frumsamið. Aðgangur er ókeypis.

Orðsins list

Hvað? Opinn fundur um Silkileið norðursins
Hvenær? 12-13
Hvar? Lögberg, Háskóla Íslands, stofa 101
Svipmyndir frá Silkileið norðursins: Vaxandi samstarf Kína og Rússlands á norðurslóðum, nefnist opinn fundur á vegum Rannsóknaseturs um norðurslóðir við Háskóla Íslands. Fyrirlestur flytur Marc Lanteigne frá Háskólanum í Tromsö, Rasmus Bertelsen, frá Háskólanum í Tromsö leiðir umræður.

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

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

The Wild Pear Tree (ICE SUB)	17:30	Að sjá hið ósýnilega (ICELANDIC)	20:00
Yuli-Carlos Acosta Story (ICE SUB)	17:45	The House That Jack Built (ICE SUB)	21:00
Girl (ICE SUB)	17:45	BlacKkKlansman (ENGLISH NO SUB)	22:00
Lords of Chaos (ICE SUB)	20:00	Lords of Chaos (ICE SUB)	22:20

Góðvina- og afmælisfagnaður

Fagnaðu með okkur fimmtíu ára afmæli lífeyrissjóða á almennum vinnumarkaði

Leikararnir **Jóhanna Vigdís Arnardóttir** og **Valur Freyr Einarsson** sjá um að stjórna samkomunni, fara með gamanmál og taka lagið með **Jóni Ólafssyni** tónlistarmanni.

Stiklað verður á stóru – á léttum nótum – um fortíð og framtíð lífeyrissjóðanna.

Í Norðurljósasal Hörpu í Reykjavík, þriðjudaginn 28. maí kl. 16:30

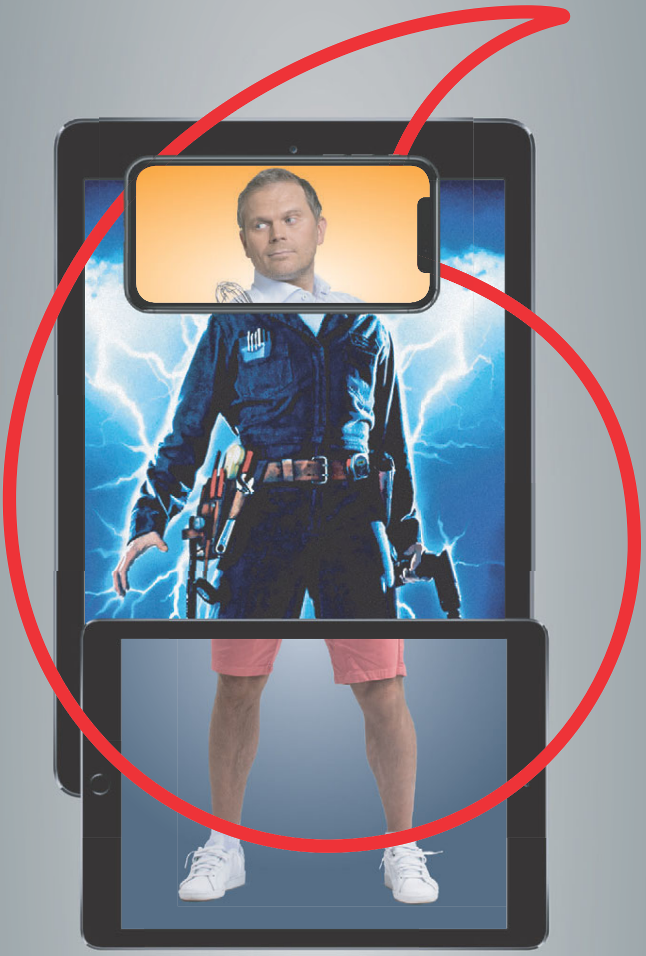
Í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri, fimmtudaginn 30. maí kl. 15:00

ALLIR VELKOMNIR!

▶ Skráning og nánari upplýsingar er að finna á vef Landssamtaka lífeyrissjóða, www.lifeyrismal.is

LANDSSAMTÖK LÍFEYRISSJÓÐA

Ótakmarkað gamanmagn



Endalaust Internet fyrir 6.990 kr. á mánuði

Uppsetning innifalin

Kláraðu málið á **vodafone.is**, í síma **1414** eða komdu við í næstu verslun.

Framtíðin er spennandi.

Ertu til?

vodafone

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Kastljós
13.15 Menningin
13.25 Útsvar 2014-2015 Rangárþing ytra - Skagafjörður
14.30 Eldað með Jóhönnu Vigdísi Klúbbaréttir Í þættinum útbýr Jóhanna Vigdís nokkra klúbbarétti - döðlutertu, heitt rúllubrauð í ofni og kaldan rækjurétt.
15.00 Manstu gamla daga? Árin milli stríða
15.45 Ferðastiklur – Húnavatnssýslur Í þessum þætti ferðast Lára og Ómar um Húnavatnssýslur.
16.25 Menningin – samantekt
16.55 Íslendingar; Jóhann G. Jóhannsson Jóhann kom ungur fram á sjónarsviðið með eigin hljómsveit, Óðmönnum. Hann söng og lék á hljóðfæri sitt, oftar en ekki eigin lög og texta en mörg laga hans urðu mjög vinsæl. Síðustu árin hneigðist hugur hans einnig til myndlistar og hann stundaði hana og lagasmíðar jöfnum höndum. Dagskrárefnið er úr safni RÚV. Umsjón og dagskrárgerð Andrés Indriðason. e.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Óargardýr
18.29 Hönnunarstirnin
18.46 Bilskúrsbras
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin Menningarþáttur þar sem fjallað er á snarpan og líflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífinu, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón: Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir.
20.05 Hönnunarkeppni 2019 Upptaka frá hönnunarkepnni véla- og iðnverkfræðinema sem fram fór í Hörpu 9. febrúar. Markmið keppninnar í ár var að koma tæki frá upphafsreit yfir á endastöð og safna sem flestum stigum. Dagskrárgerð: Stefán Drengsson.
20.45 Hefðir um heim allan Heimildarþáttaröð í fjórum hlutum frá BBC um hefðir og siði sem tíðkast á mismunandi stöðum í heiminum, til dæmis í kringum fæðingar, dauðann og náttúruna.
21.40 Kappleikur Norskir gamanþættir þar sem atburðum í lífi ungs manns er lýst eins og íþróttaviðburði. Leikstjórn: Martin Lund og Liv Karin Dahlstrøm. Aðalhlutverk: Herbert Nordrum, Fredrik Steen, Martin Lund, Eline Grødal og Nader Khademi. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 McMafía
23.20 Fortitude Önnur þáttaröð af þessum spennumyndaflokki sem tekinn er hér á landi. Sagan gerist í þorpi á norðurhjara. Hrottalegur glæpur skekur þorpssamfélagið sem þekkt er fyrir friðsemd og nánd íbúanna. e.
00.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Championship
14.00 PGA Highlights
14.55 La Reserva de Sotogrande Invitational
17.55 Golfing World
18.45 PGA Championship

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 American Housewife
14.10 Survivor
14.55 90210
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 Will and Grace
20.10 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 FBI
21.50 Star Þrjár hæfileikaríkar söngkonur fara saman til Atlanta til að reyna að slá í gegn.
22.35 Heathers
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
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Tríó
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp KrakkaRÚV: Menningarheimurinn - Fjölskyldur
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.40 Kvöldsagan. Húsið
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.05 Absolutely Anything
12.30 Moneyball
14.40 Florence Foster Jenkins
16.30 Absolutely Anything
17.55 Moneyball
20.10 Florence Foster Jenkins
22.00 Between Two Worlds
23.40 Only the Brave
01.55 The Hero
03.35 Between Two Worlds

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Friends
07.50 Gilmore Girls
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Suits
10.20 Jamie's Quick and Easy Food
10.45 NCIS
11.25 Í eldhúsi Evu
12.00 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 The X Factor 2017
14.40 The X Factor 2017
16.00 The Truth About Sleep
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Veður
19.25 The Goldbergs
19.50 Sporðaköst
20.20 The Village
21.05 The Enemy Within
21.50 Chernobyl
22.40 Last Week Tonight with John Oliver
23.10 Grey's Anatomy
23.55 Cheat
00.45 Lovleg
01.05 Veep
01.35 Arrested Developement
02.05 You're the Worst
02.30 Mr. Mercedes
03.25 Mr. Mercedes
04.25 The Sandhamn Murders
05.10 The Sandhamn Murders

STÖÐ 3

19.10 The Last Man on Earth
19.35 The Simpsons
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute
21.40 Flash
22.25 Supernatural
23.10 Angie Tribeca
23.35 Pretty Little Liars. The Perfectionists
00.20 Krypton
01.05 Westworld
02.10 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Lazio - Bologna
08.40 Ítölsku mörkin
09.10 FH - Valur
10.50 Pepsi Max Mörk karla
12.20 Brighton - Manchester City
14.00 Ensku bikarmörkin
14.30 Goals of the Season
15.25 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
15.50 Úrslitaleikur kvenna. Lyon - Barcelona
17.50 Þór/KA - Breiðablik Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
20.00 Haukar - Selfoss. Leikur 3
21.30 UFC Now
22.20 UFC Fight Night. Dos Anjos vs. Lees

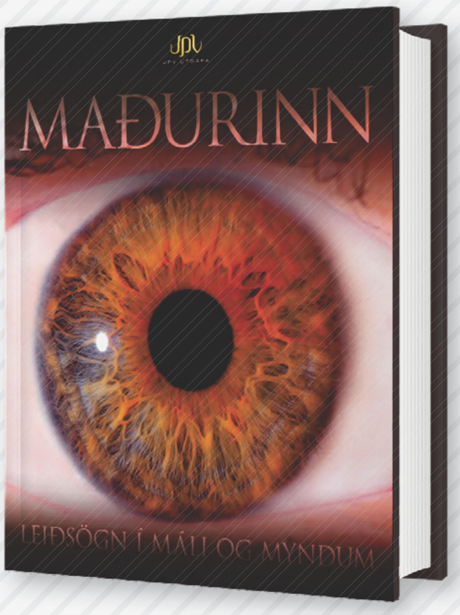
STÖÐ 2 SPORT 2

07.30 Þróttur - Víkingur Ó.
09.10 Sassuolo - Roma
10.50 Napoli - Inter
12.30 Levante - Atletico Madrid
14.10 Sevilla - Athletic Bilbao
15.50 Spænsku mörkin
16.20 Lazio - Bologna
18.00 FH - Valur
19.40 Pepsi Max Mörk karla
21.20 Premier League World
21.50 Þór/KA - Breiðablik
23.30 UFC Unleashed

ÚTVARP

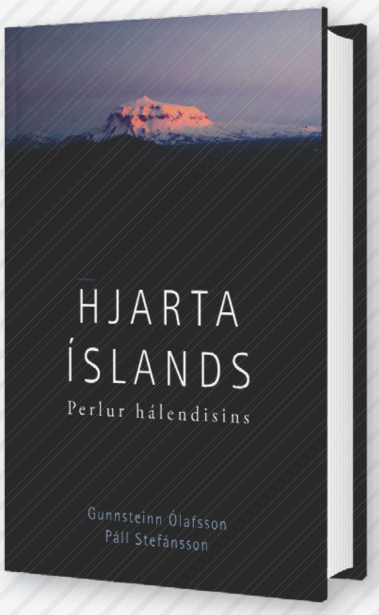
FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

AUÐGAÐU HUGANN!



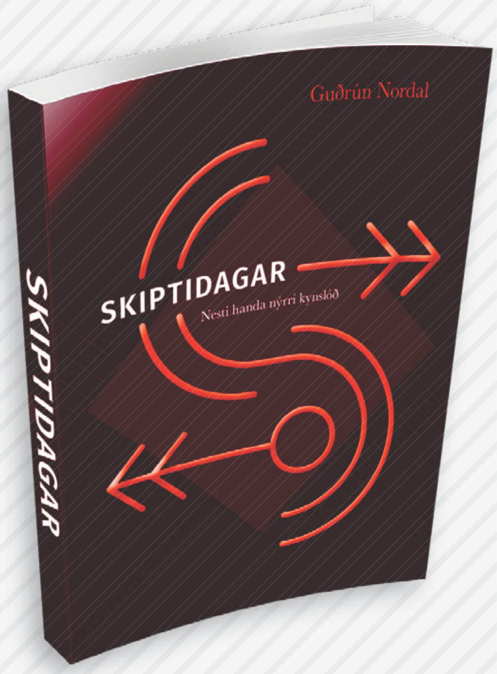
Maðurinn - Leiðsögn í máli og myndum
TILBOÐSVERÐ: 4.499.-
Verð áður: 4.999.-

Íslenskar þjóðsögur - Úrval
TILBOÐSVERÐ: 5.199.-
Verð áður: 5.999.-



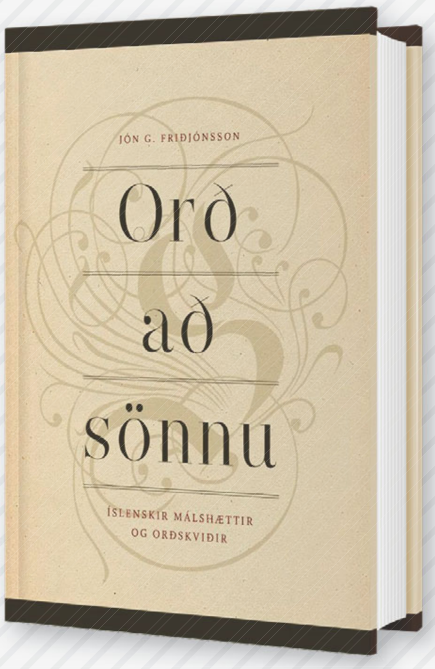
Hjarta Íslands
TILBOÐSVERÐ: 9.999.-
Verð áður: 12.999.-

Íslensk öndvegisljóð
TILBOÐSVERÐ: 3.499.-
Verð áður: 6.999.-



Skiptidagar
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 4.499.-

Hönnun - Leiðsögn í máli og myndum
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 5.999.-



Orð að sönnu
TILBOÐSVERÐ: 3.499.-
Verð áður: 6.999.-

Saga tónlistarinnar
TILBOÐSVERÐ: 6.499.-
Verð áður: 12.999.-

Barn náttúrunnar
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 22. maí eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

Weekday opnuð á Íslandi

Fyrsta útibú tískufatabúðarinnar Weekday verður opnað á fimmtudaginn. Verslunin er í Smáralind. Hönnuðirnir **Sigurður Oddsson** og **Viktor Weisshappel** voru fengnir til að hanna boli í tilefni af opnuninni.

Nú næstkomandi fimmtudag opnar sænska búðin Weekday sitt fyrsta útibú hérlendis í Smáralind. Það er vafalaust nokkur tilhlökkun meðal íslenskra tískuspekúlanta yfir opnuninni, enda þessi frábæra viðbót í íslensku tískuflóruna okkur mikið happ. Weekday er starfrækt í níu löndum, en fyrsta búðin hét Weekend, eða Helgi. Hún var stofnuð árið 2000, en þegar á leið var ákveðið að breyta nafninu í Weekday þar sem vinsældirnar ollu því að lengja varð opnunartímann yfir á virka daga.

Fötin frá Weekday eiga það flest sameiginlegt að vera stílhrein og fáguð. Weekday fylgir þó að mestu hugmyndafræði flestra búðanna innan Hennes & Mauritz samsteypunnar sem er að halda verðinu sem hagstæðustu. Samsteypan rekur einnig verslanirnar H&M, Other stories, Monki og COS. Þær tvær síðastnefndu opna einnig útibú á Íslandi á fimmtudaginn, Monki í Smáralind og COS við Hafnartorg. Það er því ljóst að eigendur Hennes & Mauritz hljóta að vera sáttir við afkomu, gengi og viðtökur þeirra þriggja H&M verslana sem fyrirtækið hefur nú þegar opnað á landinu.

Í tilefni af opnuninni voru grafísku hönnuðirnir Sigurður Oddsson og Viktor Weisshappel fengnir í samstarf með keðjunni. Þegar nýtt útibú Weekday er opnað eru fengnir hönnuðir frá því landi, borg eða bæ sem búðin er staðsett í til að gera prent fyrir stuttermaboli. Inni í búðinni í Smáralind er sérstakt prentstúdíó þar sem viðskiptavinir geta fengið hönnun þeirra Sigurðar og Viktors á flíkur úr búðinni sem hægt er að prenta á. Það er algjör nýjung hérlendis að hafa slíkt stúdíó í tískufataverslun. Flíkur Weekday henta margar vel í slíka prentun, þar sem sniðin og útlitið er oft einfalt og klassískt. Hönnun Sigurðar og Viktors er einungis til sölu yfir opnunarhelgina, en það er í kortunum að hafa prentnámskeið síðar meir þar sem stúdíóið verður notað.

„Bolurinn minn heitir Anda, eins og í andaðu djúpt, en vekur einnig upp hugsanir um andann. Þessi tvöfalda túlkun var hugsuð til að fá fólk til að taka sér smástund og anda djúpt. Að það leyfi sér að lifa í nú-inu“ segir Sigurður. Hann hefur starfað sem grafískur hönnuður og listrænn stjórnandi í um áratug.

Sigurður og Viktor voru beðnir um að hafa skírskotun í hönnun sinni.

„Leturgerðin er fléttuð og flæðandi, innblásin af keltneskum hnútum og „art nouveau“, en mér finnst báðir stílar tengjast náttúrunni sterkum böndum,“ segir Sigurður og bætir við: „Ég vona að þegar fólk sér bolinn að þá taki það sér smá stund og andi djúpt að sér.“

Bolirnir hans Viktors eru innblásnir af íslenska veðrinu og kallast: Sea of fun and the damn cloud.

„Íslendingar tala mikið um veðrið. Það breytist hratt og er mjög óútreiknanlegt. Það er vægt til orða tekið að segja að veðurfarið hafi gífurleg áhrif á skaplyndi og líðan fólks,“ segir Viktor. Hann starfar á auglýsingastofunni Jónsson & Le'macks ásamt Sigurði. Hann var meðal annars einn þeirra sem hannaði fyrir Útmeða herferð Geðhjálpar.

„Á sumrin er bjart alla nóttina og á veturna er dimmt yfir daginn. Mín hönnun var innblásin af þessum tveimur ólíku pólum,“ bætir hann við að lokum.

Verslunin Weekday er í Smáralind Kópavogi og verður opnuð klukkan ellefu á fimmtudaginn. Fyrstu 100 gestirnir fá 40% afslátt af vörum verslunarinnar, en það er 20% afsláttur allan daginn. Plötusnúðar halda uppi stuðinu og gjafapokar verða í boði á meðan birgðir endast.

Síðar um kvöldið verður sérstakt Weekday-partí á skemmtistaðnum Prikinu í Ingólfsstræti. Fram koma GDRN, Auður og DJ Karítas og þar verða einnig gjafapokar fyrir fyrstu gestina. **steingerdur@frettabladid.is**

Ísland er tíunda landið sem Weekday verslun er opnuð í.

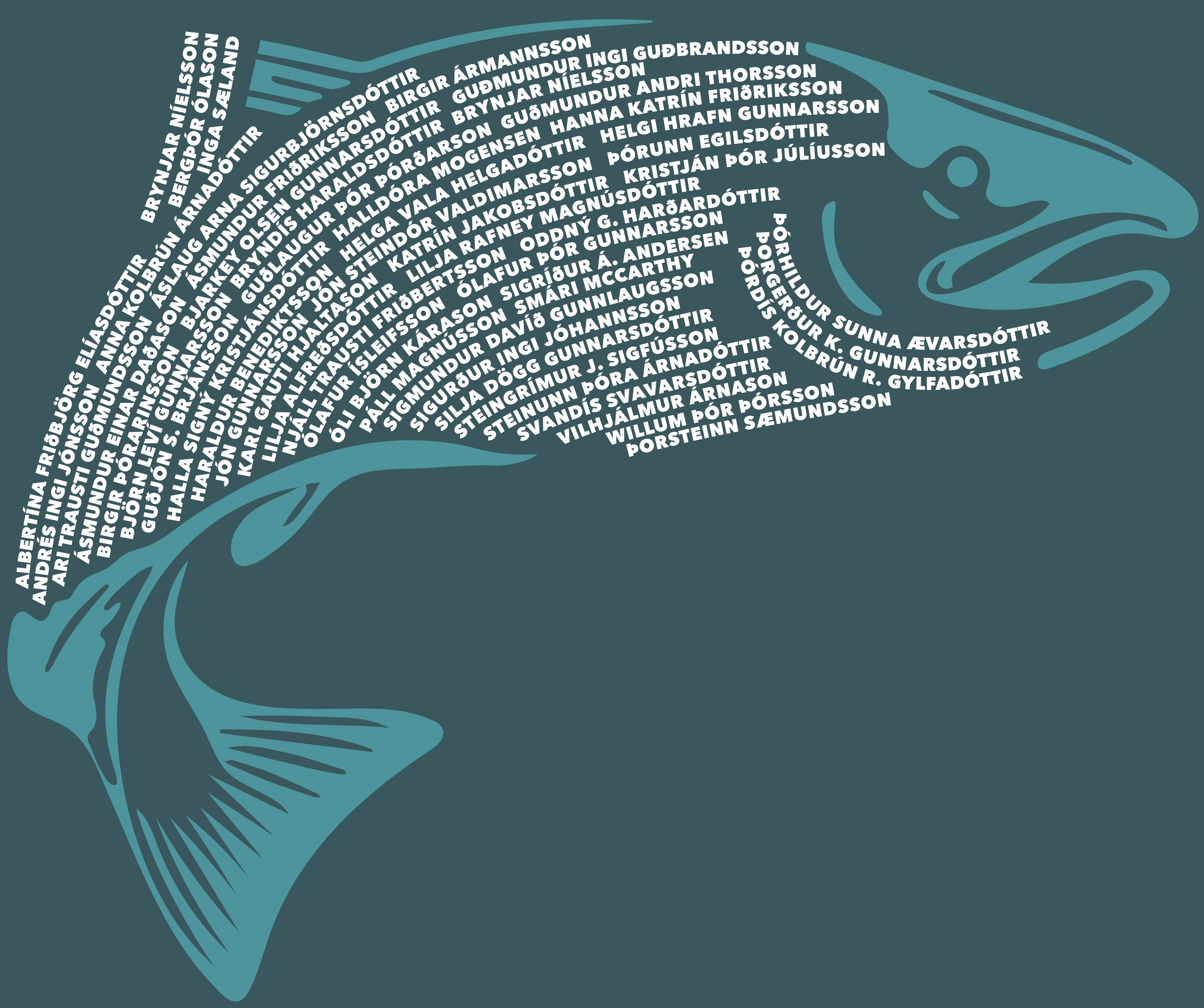
Weekday vinnur oft með einföld og klassísk snið. MYND/WEEKDAY

Viktor Weisshappel og Sigurður Oddsson starfa báðir saman á auglýsingastofunni Jónsson & Le'macks.

LETURGERÐIN ER FLÉTTUÐ OG FLÆÐANDI, INNBLÁSIN AF KELTNESKUM HNÚTUM OG „ART NOUVEAU“, EN MÉR FINNST BÁÐIR STÍLAR TENGJAST NÁTTÚRUNNI STERKUM BÖNDUM

Íslenska veðrið spilar stærsta hlutverkið í hönnuninni á bolum Viktors. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hönnun Sigurðar er að hluta til innblásin af keltneskum hnútum.



STÖNDUM VÖRÐ UM VILLTA LAXINN

Til Alþingis Íslendinga

Það er á ykkar valdi að vernda villta laxinn á Íslandi, ómengaða náttúru í fjörðum landsins og lifibrauð bænda.

Íslensk félagasamtök og 133.000 borgarar víðs vegar um Evrópu, sem láta sér annt um íslenska náttúru, skora á Alþingi að koma í veg fyrir eyðingu villta laxins og vistkerfa í hafinu af völdum laxeldis í opnum sjókvíum.

Það skiptir máli hvaða ákvarðanir þið takið vegna frumvarps um laxeldi. Við skorum á ykkur að stöðva nú þegar frekari leyfi vegna opins sjókvíaeldis og móta stefnu um að færa allt fiskeldi í lokuð kerfi í sjó eða á landi.

Náttúruverndarsamtök Íslands | NASF | Á MÓTI STRAUMNUM – LÁTUM NÁTTÚRUNA NJÓTA VAFANS | Icelandic Wildlife Fund | LANDVERND | patagonia

Hljómsveitin hefur verið starfandi í áratug en hefur mest spilað erlendis síðustu ár. MYND/SPESSI

ADHD með útgáfutónleika

Hjómsveitin **ADHD** er með tónleika á Akureyri og í Reyjavík í lok vikunnar. Þeir hafa mest spilað erlendis síðustu ár. Hljómsveitin varð til á djass- og blúshátíð fyrir tíu árum.

Hljómsveitin ADHD er skipuð þeim Magnúsi Trygvasyni Eliassen, Tómasi Jónssyni og bræðrunum Óskari og Ómari Guðjónssonum. Hljómsveitin hefur spilað út um allan heim og er tónlistin sem þeir spila tilraunakennd.

Þeir eru með tónleika í tilefni af útgáfu sjöundu plötu þeirra sem ber einfaldlega heitið ADHD 7. Tónleikarnir verða á Græna hattinum á Akureyri þann 23. maí og 24. maí í Kaldalóni í Hörpu.

Fréttablaðið náði tali af Óskari Guðjónssyni, saxófónleikara sveitarinnar.

Lengst farið til Tyrklands

„Jú, jú, það stendur vel á mér. Ég er bara með kattarsandsskófluna í hendinni en legg hana þá bara frá mér,“ svarar Óskar hlæjandi.

Hann segir að hljómsveitarmeðlimir séu spenntir fyrir því að halda tónleika hérlendis. Hér sé ekki eins stór markaður fyrir djassskotna tónlist án söngs, eins og í mörgum öðrum löndum Evrópu.

„Við höfum lítið spilað á Íslandi síðustu ár. Kannski einu til tvisvar sinnum á ári, alveg skammarlega lítið. Það vildi bara svo til að það var þýsk bókunarskrifstofa sem hafði mikinn áhuga á okkur fyrir tæplega sjö árum. Því höfum við spilað mest erlendis síðan þá, í Þýskalandi og Norður-Evrópu.“

Óskar segir að svæðið sem þeir spili mest á sé þó að stækka.

„Áhuginn er að aukast í Skandinavíu. Við förum til dæmis tvisvar til Noregs í þessum mánuði. Lengsta sem við höfum farið er líklega til Tyrklands.“

Ekki hefðbundinn djass

ADHD var stofnuð árið 2009 þegar meðlimir sveitarinnar spiluðu saman á djass- og blúshátíð á Höfn í Hornafirði.

„Út frá þeim tónleikum varð hljómsveitin til. Það er samt ekki hægt að staðsetja endilega þá tónlistarstefnu sem við tilheyrum. Við erum svolítið úti um allt en erum þó mikið í að spinna þegar við spilum sem er auðvitað mjög tengt djassinum. Við spilum í hinum ýmsu stílum, þetta er ekki mikið þessi hefðbundni „svingandi“ djass,“ segir Óskar.

Hann segir sjálfan sig eflaust verst til þess fallinn að skilgreina nákvæmlega stílinn.

„Það verður einhver annar utanaðkomandi að taka það að sér.“

Þýska skipulagið reynist vel

Allir hafa meðlimirnir verið áberandi í íslensku músíksenunni og vafalaust hægt að kalla þá alla kanónur, hvort sem það er bara í djassinum eða á heildina litið. Óskar segir þeim þó hafa gengið þokkalega vel að púsla saman dagskrá meðlimanna.

„Við erum allir mjög virkir músíkantar. Svo er auðvitað ákveðinn kostur að mest af því sem við spilum erlendis sé í gegnum þýsku bókunarskrifstofuna. Þjóðverjarnir eru svo skipulagðir, bókaðir tónleikar erlendis eru oft komnir á hreint rúmu ári áður. Það getur reynst mjög þægilegt,“

Hann segir Íslendingana vera að lagast með þetta og byrjaðir að bóka lengra fram í tímann.

„En við erum allir með sveitina ofarlega á okkar dagskrárplönum líka.“

Flæðið skiptir mestu

Óskar segist engan veginn viss um hvaða efni, né af hvaða plötum, sveitin taki á tónleikunum.

„Þegar kemur að okkur er engin leið að fullyrða um hvað verður á boðstólum. Við förum flestir upp á svið kannski með einhverja hugmynd um hvað við munum taka en það er aldrei fullmótað. Við erum svo mikið í spuna og spilum jafnóðum það sem liggur vel við.“

Hann segir flæðið hjá þeim skipta mestu. Hver meðlimur byrjar að spila lag sem hann vill taka og hinir fylgja með.

„Einhver er kannski fljótastur að byrja á lagi, hinir svo bara fylgja. Svo er einhver annar fyrstur næst og svo koll af kolli. Þannig verður þetta að einhverjum hrærigraut, við stoppum helst aldrei á milli. Reynum að fljóta úr einu lagi í annað með spunaköflum á milli.“

Engir tónleikar eins

Óskar segir að því séu engir tónleikar sveitarinnar alveg eins.

„Heildarútkoman breytist oft og við erum stöðugt að þróast og spila sömu lögin á öðruvísi máta. Við gefum okkur mikið frelsi til að spila bæði inn á áhorfendur og líka bara okkur sjálfa, hvað okkur langar að spila og hvernig hverju sinni.“

Hann segir salinn sjálfan hafa mikil áhrif.

„Hljóðfærin sjálf geta hljómað svo ólíkt frá einum sal til annars. Ég er viss um að það hefur töluvert mikil áhrif á útkomuna og hvað við spilum. Samspilið getur þá líka breyst mikið eftir því hvar þú ert að spila,“ segir Óskar og bætir svo við að lokum: „Það er gefandi fyrir okkur sem tónlistarmenn að takast á við þetta, vinna saman og svo höfum við spilað saman fleiri en 100 tónleika. Svo þetta verður alltaf skemmtilegt og við vonumst bara til að sjá sem flesta á tónleikunum.“

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

AÐEINS
873 KR.
Á MANN

4 BORGARA TILBOÐ

ALLA ÞRIÐJUDAGA

3.490 kr.

4 Original kjúklingaborgarar
og 2 lítrar gos

KFC

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Guð minn almáttugur

Spánverjar eiga það til að ákalla hið æðsta yfirvald í tíma og ótíma og mér, mórölskum mótmælandanum, fellur það þungt. Reyndar svo að ég er farinn að svara þessu liði af germanskri gamansemi, þannig að þegar þjakaður drykkjumaður kallar upp yfir sig „æ, senjor“ þá svara ég af yfirlæti: „Já, vinur, hvað var það?“

Þetta var skemmtilegur hrellileikur þar til hlutirnir snerust í höndunum á mér þar sem ég var á gangi úti á torgi en þá heyrði ég einhvern hrópa úr mannþrönginni: „Guð minn almáttugur!“ Og ég svaraði náttúrlega af glettni minni: „Já, hvað var það, vinur?“ Það stóð ekki á svari: „Komdu hérna!“

Ég gekk á hljóðið en brá í brún þegar ég stóð frammi fyrir viðmælanda mínum því hann var blindur og nánast bæði handa- og fótalaus. Á ég nú að standa einhver reikningsskil á þessum örlögum, hugsaði ég með mér meðan ónotatilfinningin var að kvelja mig. Hann er vís með að biðja um bætur eða annað líf. En þetta fór betur en á horfðist því hann sagði að ég væri greinilega gamansamur og bauð mér að verða gjafmildur líka og setja eitthvað í baukinn sinn. Ég vildi endilega standa undir gullhömrunum svo ég spurði hvort hann tæki kreditkort.

Úr varð hinn skemmtilegasti fundur sem fékk mig til að velta vöngum yfir því af hverju ég hef átt það til að forðast fólk sem örlögin hafa leikið grátt og fundist einsog ég skuldaði því eitthvað. En kannski skuldum við því einungis það að taka þeim eins og hverri annarri manneskju. Ég breyttist því eftir fund þennan. En hitt breytist ekkert og Spánverjar halda áfram að ákalla Guð og nú alveg óáreittir.

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

SÓFADAGAR

Mikið úrval af sófum og heilsurúmum á frábæru verði

BODYPRINT Reverie
STILLANLEG HJÓNARÚM
Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum
Allar nánari upplýsingar á www.svefnogheilsa.is
- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

100% SVEFN - 100% HEILSA GÓÐ HVÍLD

MIKIÐ ÚRVAL SVEFNSÓFAR – LEÐURSÓFAR – HORNSÓFAR O.FL.
10–50% afsláttur

20% AFSLÁTTUR
Hornsófi hægri eða vinstri
Verð áður kr. 249.900.-
Nú aðeins kr. 199.920.-

15% AFSLÁTTUR
Malmö hvíldarstóll m/hnappi m/mjög sterku tauáklæði
Verð áður kr. 69.900.- Nú aðeins kr. 59.415.-

40% AFSLÁTTUR
Stockholm hvíldarstóll rafdrifinn m/mjög sterku tauáklæði
Verð áður kr. 99.900.- Nú aðeins kr. 59.940.-

50% AFSLÁTTUR
2ja sæta sófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 59.900.- Nú aðeins kr. 29.950.-

50% AFSLÁTTUR
Tungusófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 99.900.- Nú aðeins kr. 49.950.-

50% AFSLÁTTUR
3ja sæta sófi grár m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 69.900.- Nú aðeins kr. 34.950.-

50% AFSLÁTTUR
Chesterfield sófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 89.900.-
Nú aðeins kr. 44.950.-

15% AFSLÁTTUR
Sorento tungusófi, hágæða ítalskt leður, svartur eða hvítur
Verð áður kr. 289.900.- Nú aðeins kr. 245.415.-

10% AFSLÁTTUR
Roberto hvíldarstóll, leður, 5 litir.
Fallegur hágæða rafdrifinn stóll
Verð áður kr. 179.900.- Nú aðeins kr. 159.415.-

12 mán. VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

Svefn & heilsa

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

vefverslun svefnogheilsa.is

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

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum