FRÉTTABLAÐIÐ

151. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 2. JÚLÍ 2019

Flestir styðja aukið eftirlit

Yfirgnæfandi meirihluti er hlynntur fleiri eftirlitsmyndavélum um landið samkvæmt nýrri könnun. Aðeins tólf prósent eru andvíg fjölgun. Borgarfulltrúi segir álitamálunum um rafrænt eftirlit fjölga.

SAMFÉLAG Mikill meirihluti vill fjölga eftirlitsmyndavélum um landið samkvæmt könnun sem Zenter rannsóknir framkvæmdu fyrir Fréttablaðið og frettabladid.is í síðustu viku.

Samkvæmt könnuninni eru tæp sjötíu prósent hlynnt fjölgun eftirlitsmyndavéla. Þar af eru 30 prósent mjög hlynnt slíkri fjölgun en 36 prósent frekar hlynnt. Aðeins 12 prósent þeirra sem tóku afstöðu eru andvíg fjölgun eftirlitsmyndavéla. Þar af aðeins tæp fimm prósent mjög andvíg.

Lögregluembættin og Neyðarlínan hafa átt í samstarfi við sveitarfélög víða um land um fjölgun eftirlitsmyndavéla undanfarið ár.

„Lögreglan hefur komið með tillögur um staðsetningu eftirlitsmyndavéla í Reykjavík og það er í kostnaðarferli. Samkomulaginu um um öryggismyndavélarnar er þannig háttað að borgin kaupir vélarnar og útvegar ljósleiðarasamband, Neyðarlínan ber ábyrgð á uppsetningu og viðhaldi og lögreglan annast vöktun,“ segir Kristinn J. Ólafsson, verkefnastjóri hjá Reykjavíkurborg.

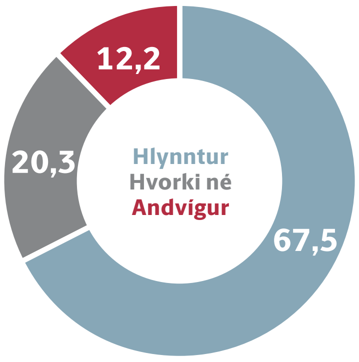
„Ég skil þörfina fyrir öryggistilfinningu en mér finnst þetta ferli við fjölgun myndavéla þurfa að vera uppi á borðum. Við megum ekki vakna upp við vondan draum einn daginn þar sem yfirvöld geta fylgst með ferðum allra án þess það hafi verið rætt hvers konar umfang er eðlilegt í slíku eftirliti, segir Katrín Atladóttir borgarfulltrúi. Hún segir örar tæknibreytingar sífellt búa til ný álitamál um rafrænt eftirlit.

Í könnun Zenter er lítill munur á afstöðu fólks eftir menntunarstigi og tekjum. Aldur hefur hins vegar áhrif á afstöðu fólks í þessum efnum og þátttakendur eru hlynntari fjölgun eftirlitsmyndavéla eftir því sem þeir eru eldri. Þá eru konur líklegri en karlar til að vilja fjölga eftirlitsmyndavélum en 75 prósent þeirra vilja slíka fjölgun en 60 prósent karla. Lítill munur er á afstöðu fólks eftir búsetu, tekjum og menntun.

Stuðningur við fjölgun eftirlitsmyndavéla er yfir 50 prósentum hjá stuðningsmönnum allra flokka nema Pírata. Þar eru 47 prósent hlynntir fjölgun eftirlitsmyndavéla. Meðal þeirra er andstaða einnig mest en 24 prósent þeirra eru andvígir fjölgun.

Könnunin var gerð dagana 25.-27. júní 2019. Hún var send á 2.000 manna könnunarhóp Zenter rannsókna, 18 ára og eldri. Svarhlutfallið var 51 prósent og voru svörin vigtuð eftir kyni, aldri og búsetu. - aá

Hversu hlynntur eða andvígur ertu fleiri eftirlitsmyndavélum um landið?



75% kvenna eru hlynnt fleiri eftirlitsvélum en 60% karla.

Þessir gullfallegu hrafnsungar heilsuðu ljósmyndara Fréttablaðsins með krunki sínu þar sem þeir sátu á hlöðuþaki við Keldnaholt í gær. Ekki reyndist mögulegt að fá svör frá fuglunum um hvað þeir voru að gera en ef til vill voru þeir að bíða eftir því að þeir gætu fengið eitthvað gott í gogginn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ósk WOW um íhlutun hafnað af ráðuneytum

STJÓRNSÝSLA Fulltrúar stjórnvalda höfnuðu ósk WOW air um að skipa Isavia að fella niður kyrrsetningarheimild á þotum flugfélagsins í þrjátíu daga á meðan fjárhagur þess væri endurskipulagður.

Þetta kemur fram í minnisblaði frá fundi stjórnar WOW air og fulltrúum þriggja ráðuneyta tveimur dögum fyrir fall félagsins.

„Stjórnvöldum eru skýrar skorður og takmarkanir settar varðandi afskipti eða íhlutun í málefni félagsins og þau munu virða þau mörk sem gildandi samkeppnisréttur og reglur um ríkisaðstoð setja,“ segir um afstöðu fjármálaráðuneytisins í minnisblaðinu. - gar / sjá síðu 2

Fréttablaðið í dag

Halldór 8

SKOÐUN Kári Stefánsson ræðir vandann í kjarabaráttu lækna. 9

SPORT Ljónynjurnar reyna að stöðva bandarísku hraðlestina. 10

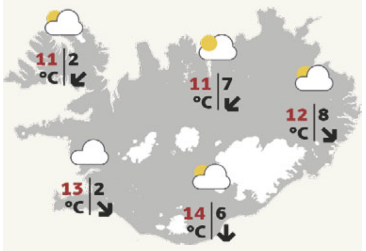
MENNING Sumartónleikar í Skálholti. Þuríður Jónsdóttir er staðartónskáld hátíðarinnar. 16

LÍFIÐ Ragnheiði Þorgrímsdóttur myndlistarkonu finnst áhugavert hvernig við forðumst nektina og skoðar það í verkum sínum. 22

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **BÍLAR**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Dregur smám saman úr vindi og úrkomu NA-til en áfram svalt í veðri. Annars breytileg átt 3-8 og að mestu bjart. Þykknar upp SV-lands síðdegis með rigningu seint í kvöld. SJÁ SÍÐU 14

Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Furðar sig á ummælunum

ALÞINGI „Það er fjarri mér að fara að standa í einhverjum frekari rökræðum um þetta mál, það liggur bara svona, einfalt og skýrt fyrir,“ segir Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis, í samtali við Fréttablaðið, þegar hann var spurður út í ummæli Þórhildar Sunnu Ævarsdóttur, þingmanns Pírata, í garð forsætisnefndar. Þórhildur Sunna kallaði forsætisnefndina „gjörspillta á samtryggingu karlaklíkunnar“ í viðtali í útvarpsþættinum Sprengisandi á sunnudag.

Forsætisnefnd féllst í síðasta mánuði á niðurstöðu siðanefndar þess efnis að Þórhildur Sunna hefði brotið siðareglur með ummælum sínum um Ásmund Friðriksson, þingmann Sjálfstæðisflokksins. „Ég kalla þá forsætisnefnd gjörspillta á samtryggingu karlaklíkunnar sem neitar að taka afstöðu til nokkurs nema framkomu ungrar konu í stjórnarandstöðu sem móðgaði miðaldra karl,“ sagði Þórhildur Sunna.

Steingrímur hafnar því alfarið að forsætisnefnd sé spillt. „Einhver ummæli um spillta forsætisnefnd eiga náttúrulega í sjálfu sér ekki við, það ætti að beina þeim spjótum að siðanefndinni en að sjálfsögðu ekki forsætisnefndinni. Það er niðurstaða siðanefndar sem er látin standa,“ segir Steingrímur og bendir á að allir málsaðilar hafi óskað eftir því að málinu yrði skotið til siðanefndar sem var og gert. Málið hafi því legið einfalt fyrir forsætisnefnd sem hafi gert þá niðurstöðu að sinni. **– ókp**

Toppslagur í Vesturbænum

Þegar Fréttablaðið fór í prentun í gær virtist KR mundu ná sjö stiga forskoti í efstu deild í karlaflokki því Vesturbæingarnir voru tveimur mörkum yfir gegn liði Breiðabliks er tíu mínútur voru til leiksloka. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS Fleiri myndir úr leiknum er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Lést er bifhjóli var ekið á bíl

LÖGREGLUMÁL Ökumaður bifhjóls lést eftir árekstur í Steingrímsfirði á Ströndum síðdegis á sunnudag.

Í tilkynningu frá lögreglunni á Vestfjörðum í gær kemur fram að tilkynning hafi borist síðdegis á sunnudag um alvarlegt umferðarslys við Hrófá á Innstrandarvegi, sem er skammt sunnan við Hólmavík.

„Þar hafði bifhjóli verið ekið aftan á bifreið með þeim afleiðingum að ökumaður bifhjólsins slasaðist mikið og lést stuttu síðar. Ekki er hægt að greina frá nafni ökumannsins að svo stöddu,“ sagði í tilkynningunni. Málið væri rannsakað í samvinnu við tæknideild lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Einnig hefði Rannsóknarnefnd samgönguslysa komið á vettvang til að hefja sína rannsókn.

Talsvert var um umferð bifhjólamanna á þessum slóðum um liðna helgi. **– gar**

Neituðu að hlutast til um ákvarðanir Isavia

Tveimur dögum áður en WOW fór í þrot höfnuðu fulltrúar þriggja ráðuneyta óskum stjórnar WOW um að „hlutast til um“ að Isavia félli frá heimild til að kyrrsetja leiguþotur. Átti sú ákvörðun að gilda í næstu þrjátíu daga á eftir.

STJÓRNSÝSLA Stjórn WOW air reyndi að fá stuðning þriggja ráðuneyta til að skipa Isavia að fella niður kyrrsetningarheimild á þotum flugfélagsins í þrjátíu daga á meðan fjárhagur þess væri endurskipulagður.

Þetta kemur fram í minnisblaði frá fundi stjórnar WOW air og fulltrúa skuldabréfaeigenda í flugfélaginu með ráðuneytisstjórum fjármálaráðuneytisins og atvinnuvegaráðuneytisins og skrifstofustjóra stefnumála hjá forsætisráðuneytinu. Fundurinn var 26. mars síðastliðinn.

Fjármálaráðuneytið varð við ósk Fréttablaðsins um að fá afrit af minnisblaðinu. Í því segir að á fundinum hafi Skúli Mogensen, forstjóri WOW, farið stuttlega yfir stöðuna. „Viðræður munu hafa átt sér stað milli WOW og Isavia um skuldbreytingu sem síðarnefnda fyrirtækið hefur tekið vel í.“

Þá segir að spurt hafi verið um yfirlýsingar sem kæmu „enn frekar í veg fyrir haldlagningu“ eins og segir í minnisblaðinu. Guðmundur Ingvi Sigurðsson, lögmaður hjá LEX, hafi sem fulltrúi skuldabréfaeigenda í félaginu farið yfir starf sem hafi verið unnið til að gæta hagsmuna þeirra. „Margt hafi unnist á stuttum tíma en endurskipulaging og fjármögnun sé ferli sem taka muni 30 daga hið minnsta,“ segir áfram.

Guðmundur Árnason, ráðuneytisstjóri fjármálaráðuneytisins, sagði að verkefni ráðuneyta væri „einkum að fylgjast með“ og að samtalið væri liður í því. Benedikt Árnason, skrifstofustjóri stefnumála í forsætisráðuneytinu, spurði um „möguleika fyrirtækisins fram á við“ og að svarið hafi verið að „módelið“ á þeim tímapunkti og skuldastaðan væri orðin þannig að verkefnið væri raunhæft.

Fulltrúar WOW ganga af fundi ráðuneytismanna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

» Starfsemi WOW air var hætt 28. mars síðastliðinn,

Um erindi WOW air við ráðuneytismenn segir að það hafi verið tvíþætt. Annars vegar „að óska eftir því að stjórnvöld hlutuðust til um að stjórn Isavia félli frá heimild til kyrrsetningar flugvéla sem leigðar eru Wow air vegna innheimtuhagsmuna og að því yrði lýst yfir af hálfu Isavia að sú ákvörðun yrði virk næstu 30 daga, það er á meðan endurskipulagning félagsins fer fram“ og hins vegar „að stjórnvöld gæfu yfirlýsingu líka þeirri sem gefin var við upphaf viðræðna Icelandair og Wow air síðastliðinn fimmtudag“.

Greint hafi verið frá áformum WOW um fjárhagslega endurskipulagningu félagsins með umbreytingu skulda í hlutafé og með því að félaginu yrði lagt til rekstrarfé. Viðræður hafi átt sér stað við allmarga aðila.

Af hálfu ráðuneytanna var því svarað til að ákvarðanir varðandi viðskiptalega hagsmuni Isavia væru á forræði stjórnar félagsins. „Svör við óskum um ráðstafanir líkar þeim sem óskað er eftir af hálfu Wow air verða því að koma frá stjórn Isavia. Stjórnvöldum eru skýrar skorður og takmarkanir settar varðandi afskipti eða íhlutun í málefni félagsins og þau munu virða þau mörk sem gildandi samkeppnisréttur og reglur um ríkisaðstoð setja,“ segir í minnisblaðinu.

Útskýrt hafi verið að valdmörk ráðherra og stjórnvalda gagnvart fyrirtæki eins og Isavia væru skýr. „Ekki sé unnt að segja fyrirtækinu fyrir verkum varðandi ákvarðanir af þessu tagi. Isavia gæti og myndi væntanlega meta það svigrúm sem félagið hefði til að mæta óskum Wow air og e.a. nýta það.“ **gar@frettabladid.is**

NÁNAR Á UU.IS EÐA Í SÍMA 585 4000

Það er alltaf Suzuki veður!

SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Könnunin staðfesti stöðug viðhorf um staðsetningu flugvallarins

SKIPULAGSMÁL „Stuðningur við að hafa flugvöllinn í Vatnsmýri hefur verið langvarandi og stöðugur,“ segir Njáll Trausti Friðbertsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og annar tveggja formanna Hjartans í Vatnsmýrinni. Hann segir nýja könnun Fréttablaðsins, sem fjallað var um í blaðinu í gær, í rauninni bara staðfesta hann enn og aftur.

Rúmur helmingur er andvígur flutningi flugvallarins úr Vatnsmýri Samkvæmt nýrri könnun

„Það eru ekki margar jafn hreinar skoðanir í samfélaginu og um flugvöllinn í Vatnsmýri. Tölurnar eru í rauninni ótrúlega stöðugar þrátt fyrir áróðursstríð borgarinnar í málinu,“ segir Njáll Trausti.

Aðspurður um þær athuganir sem samgönguráðherra hyggst láta gera í Hvassahrauni segist Njáll litla trú hafa á Hvassahrauni sem raunhæfum kosti, ekki í náinni framtíð alla vega.

Nefnd sem Ragna Árnadóttir stýrði og skilaði skýrslu 2016 taldi Hvassahraun fýsilegasta kost fyrir nýjan flugvöll. Njáll Trausti segir að niðurstaða Rögnunefndarinnar segi ekki nema hálfa sögu því nefndin hafi tekið núverandi staðsetningu í Vatnsmýri út fyrir sviga sem valdi þeim útbreidda misskilningi að Hvassahraun sé talinn æskilegri kostur en Vatnsmýrin.

„Í kjölfar undirskriftasöfnunarinnar sem við stóðum fyrir 2013 var ákveðið að fresta því að norður-suðurbrautin hyrfi af skipulagi árið 2016 til ársins 2022. „Nú stöndum við í rauninni á sama tímapunkti og við stóðum 2013,“ segir Njáll Trausti. Stjórnvöld hafi ekki nýtt þann aukna frest sem veittur var til að tryggja stöðuna. Á meðan ríki stöðug óvissa og þeirri óvissu fylgi algert stopp í bæði uppbyggingu og viðhaldi. Njáll Trausti tekur flugstöðina í Vatnsmýri sem dæmi og kallar þjóðarskömm. – aá

Pylsusólgnir Sundhallargestir þurfa að seðja hungur sitt annars staðar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vilja ekki pylsur við Sundhöllina

VIÐSKIPTI Menningar-, íþrótta- og tómstundaráð Reykjavíkur leggst gegn því að komið verði upp pylsuvagni við Sundhöll Reykjavíkur við Barónsstíg. Á fundi ráðsins í síðustu viku var lagt fram minnisblað umhverfis- og skipulagssviðs frá 16. maí vegna umsóknar um aðstöðu fyrir pylsuvagn fyrir framan Sundhöllina.

„Ráðið telur ekki heppilegt að hafa pulsuvagn við Sundhöllina,“ segir í bókun ráðsins. Í gegnum tíðina hefur í borginni sem og víðar tíðkast að í námunda við sundstaði séu pylsuvagnar eða annars konar söluturnar. Ber þar að nefna meðal annarra pylsuvagninn við Laugardalslaug. Annað dæmi er við Vesturbæjarlaug þar sem áður var söluturn og pylsuvagn en er nú hamborgarastaðurinn Hagavagninn. Ráðið telur betra að aðrir staðir fái viðskipti Sundhallargesta og segir að lokum í umsögn sinni:

„Við bendum á að í nágrenninu eru allmörg kaffihús, veitingastaðir og skyndibitastaðir.“ – smj

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á www.frettabladid.is#nyskraning
Það kostar ekkert.

Hátt í tuttugu milljónir settar í erlenda samfélagsmiðla

Ráðuneytin og undirstofnanir hafa keypt auglýsingar og kostaðar dreifingar á erlendum samfélagsmiðlum fyrir rúmar 19,5 milljónir króna á síðustu árum. Slík kaup hafa aukist mikið á undanförnum árum. Stefnuleysi segir þingmaður.

Ríkið kaupið auglýsingar og kostaða dreifingu efnis á samfélagsmiðlum í síauknum mæli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

STJÓRNARRÁÐ Ráðuneyti og stofnanir sem undir þau heyra keyptu auglýsingar og kostaðar dreifingar á samfélagsmiðlum á borð við Facebook, Instagram, YouTube og Twitter fyrir rúmar 19,5 milljónir króna á árunum 2015-2018. Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, segir í svari við fyrirspurn þingmannsins Björns Leví Gunnarssonar að hófleg auglýsinga- og dreifingarkaup ráðuneytis hennar raski ekki stefnu ríkisstjórnarinnar um eflingu íslenskra fjölmiðla.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í svörum allra ráðherra við fyrirspurn Björns Leví um útgjöld ráðuneyta og undirstofnana þeirra til auglýsingakaupa eða kostaðra dreifinga á samfélagsmiðlum. Öll svör eru nú komin í hús og tók Fréttablaðið tölurnar saman. Björn spurði um tímabilið 2015 til 2018 en af svörunum má sjá að gríðarleg aukning hefur orðið á kaupum stofnana ríkisins á auglýsingum og dreifingu á erlendum samfélagsmiðlum. Dæmi eru um að útgjöld til slíks hafi ríflega tífaldast á þessum árum.

„Stefnan var að efla íslenska fjölmiðla og þarna er sérstaklega verið að taka ákvörðun um að auglýsa annars staðar. Tekjur flestra fjölmiðla eru í auglýsingasölu og þarna er verið að beina auglýsingatekjum annað. Það hefur aukist á undanförnum árum og það stangast pínu á við þá stefnu,“ segir Björn Leví í samtali við Fréttablaðið. Hann segir ráðuneyti og undirstofnanir vitanlega vilja vekja athygli á því sem þau eru að gera og því teygja sig yfir í þessa miðla en það þurfi ákveðið jafnvægi á milli.

Þetta hefur allavega ekki verið notað sem möguleiki til að efla íslenska fjölmiðla.

Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata

„Ef þetta er að aukast þá er ekki endilega jafnvægi þarna í gangi og vísbending um mögulegt stefnuleysi um hvernig eigi að haga þessu innan ríkisins. Mér sýnist á svörunum að það sé engin stefna í þessu. Þetta hefur allavega ekki verið notað sem möguleiki til að efla íslenska fjölmiðla,“ segir Björn.

Í svari félagsmálaráðherra segir Ásmundur Einar Daðason að hann telji auglýsingakaup almennt ekki hluta af stefnu ríkisstjórnarinnar að efla íslenska fjölmiðla á meðan Lilja segir að hófleg kaup á erlendri þjónustu séu ekki til þess fallin að raska stefnu ríkisstjórnarinnar í þessum efnum.

„Ef það er almennt stefna að efla íslenska fjölmiðla þá er skrýtið að það sé ekki stefna þarna,“ segir Björn Leví. „Þessar upphæðir núna eru kannski ekki það háar að það sé nauðsyn að huga að stefnu í kringum það en vöxturinn á þessum útgjöldum bendir til að það þurfi að fara að huga að því.“

Tvær undirstofnanir eru sér á báti varðandi kaup á auglýsingum á samfélagsmiðlum. Samgöngustofa, sem heyrir undir samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið, varði þannig 8,9 milljónum á tímabilinu. Hjá heilbrigðisráðuneytinu var það Landspítalinn sem keypti mesta þjónustu á samfélagsmiðlum, fyrir rúmar 4,6 milljónir af þeim tæpum 5,7 milljónum sem heilbrigðisráðuneytið og undirstofnanir þess eyddu.

mikael@frettabladid.is

Setur reglur um sektarheimildir Jafnréttisstofu

STJÓRNSÝSLA Drög að reglugerð um heimild Jafnréttisstofu til að leggja dagsektir á var sett til kynningar á samráðsvef stjórnvalda þann 28. júní síðastliðinn.

Í Fréttablaðinu í síðustu viku var fjallað um jafnlaunavottun og heimild Jafnréttisstofu til að leggja dagsektir á þau fyrirtæki sem hafa ekki fengið slíka vottun. Þar kom fram að Jafnréttisstofa hygðist ekki beita dagsektum nema að vel ígrunduðu máli.

Katrín Björg Ríkarðsdóttir, framkvæmdastjóri Jafnréttisstofu. Ekki á að beita dagsektum nema „að vel ígrunduðu máli“. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Á grundvelli reglugerðarinnar getur Jafnréttisstofa sektað þau fyrirtæki og stofnanir sem ekki hafa hlotið vottun á tilsettum tíma, en líkt og fram kom í frétt Fréttablaðsins í seinustu viku hefur einungis tæplega fjórðungur hlotið jafnlaunavottun.

Á grundvelli reglugerðarinnar getur Jafnréttisstofa sektað þau fyrirtæki og stofnanir sem ekki hafa hlotið vottun á tilsettum tíma.

Reglugerðin felur í sér dagsektir að hámarki fimmtíu þúsund krónum á dag sé athugasemdum Jafnréttisstofu ekki sinnt eða ef eftirlitsskyldir aðilar veita ekki umbeðnar upplýsingar eða gögn til Jafnréttisstofu. Einnig felur hún í sér að Jafnréttisstofa fái ákvörðunarvald um fjárhæð sektanna.

Reglugerðin felur í sér dagsektir að hámarki fimmtíu þúsund krónum á dag. – bdj

Sporlaus á nýjum Hybrid

Akstur allra nýrra Hybrid bíla frá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi, seldum frá og með 1. janúar 2019, er núna kolefnisjafnaður að fullu í samstarfi við Kolvið. Njóttu þess að aka sporlaust á Hybrid, án þess að skilja eftir svo mikið sem eitt kolefnisspor á leiðinni.

SPORLAUS

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

HYBRID

SÞ segja þörf á rannsókn

VENESÚELA Það er mikilvægt að varpa ljósi á dauða venesúelska sjóherskafteinsins Rafaels Acosta, sem lést í haldi venesúelskrar lögreglu á laugardag, og draga hina ábyrgu í málinu fyrir dóm. Þetta sagði Michelle Bachelet, mannréttindastjóri Sameinuðu þjóðanna, í gær en lögmaður Acostas sagði skjólstæðing sinn hafa dáið vegna pyntinga lögreglu.

Ég hvet stjórnvöld til þess að láta gera ítarlega rannsókn.

Michelle Bachelet, mannréttindastjóri SÞ

Acosta var handtekinn á miðvikudag í síðustu viku, sakaður um að leggja á ráðin um að myrða Nicolás Maduro forseta. Hann mætti fyrir herdómstól á föstudag en féll í yfirlið áður en réttarhöldin hófust. Acosta var því næst færður á spítala þar sem hann lést degi síðar.

„Ég hvet stjórnvöld til þess að láta gera ítarlega rannsókn, þar með talið krufningu samkvæmt alþjóðlegum stöðlum, sem er bæði óháð og gegnsæ. Þetta er lykilatriði svo hægt sé að varpa ljósi á hvað kom fyrir hann og til þess að fullnægja réttlætinu,“ sagði Bachelet í yfirlýsingu. - **þea**

Veiða hval á ný

Japanar hófu hvalveiðar í hagnaðarskyni í gær eftir að hafa gert þrjátíu ára hlé á slíkum veiðum. Hér má sjá hrefnu hífða upp úr veiðibát í höfninni í Kushiro. Þaðan lögðu fimm hvalveiðiskip úr höfn í gær en tvö frá Shimonoseki. Veiðarnar hafa sætt gagnrýni á alþjóðavísu. NORDICPHOTOS/AFP

Navalníj í tíu daga fangelsi

RÚSSLAND Dómstóll í Moskvu dæmdi Alexeí Navalníj, rússneskan stjórnarandstæðing og háværan gagnrýnanda Vladímírs Pútín forseta, til tíu daga fangelsisvistar í gær. Var hann sakfelldur fyrir að taka þátt í 500 manna mótmælum gegn meðferð blaðamannsins Ívans Golúnov í júnímánuði en mótmælafundurinn var ekki haldinn með leyfi lögreglu. Reuters greindi frá.

Golúnov var handtekinn vegna meints fíkniefnabrots. Honum var sleppt úr haldi án ákæru og sagðist hafa verið beittur ofbeldi í haldi lögreglu.

„Tíu daga fangelsi fyrir mótmæli gegn gerræðislegum fangelsunum. Það er ekki skemmtilegt en ég held ég hafi breytt rétt. Ef við sitjum bara heima og erum þæg mun aldrei neitt breytast,“ tísti Navalníj eftir að dómurinn var kveðinn upp.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Navalníj er látinn dúsa í fangelsi. Þar hefur hann allnokkrum sinnum lent undanfarin ár fyrir sams konar brot. Þá fékk hann fimm ára skilorðsbundinn fangelsisdóm fyrir fjárdrátt árið 2017. Gat því ekki boðið sig fram til forseta líkt og hann hugðist gera.

Mannréttindadómstóll Evrópu komst að þeirri niðurstöðu í nóvember síðastliðnum að endurteknar fangelsanir Navalníjs árin 2012 og 2014 hafi verið pólitísks eðlis og brot á mannréttindum hans. Samkvæmt Reuters sögðu stjórnvöld í Moskvu þann úrskurð vafasaman. - **þea**

Sjúkratryggingar Íslands

Heimahjúkrun langveikra barna

Auglýsing eftir áhugasömum þjónustuveitanda

Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) óska eftir viðræðum við áhugasama aðila sem eru tilbúnir að taka að sér að skipuleggja og veita langveikum börnum heimahjúkrun á höfuðborgarsvæðinu. Viðkomandi þjónustuveitandi skal vera sjálfstæður lögaðili í meirihlutaeigu heilbrigðisstarfsmanns/manna sem starfa í þjónustunni í að minnsta kosti 50% starfshlutfalli að jafnaði.

Fagleg yfirstjórn þjónustunnar skal vera í höndum hjúkrunarfræðings með sérfræðileyfi í barnahjúkrun og a.m.k. þriggja ára starfsreynslu sem slíkur. Þeir hjúkrunarfræðingar sem inna myndu af hendi þjónustuna skulu hafa sérþekkingu sem felst í a.m.k. 5 ára reynslu af barnageð- eða barnahjúkrun ásamt því að hafa sótt símenntunarnámskeið. Þjónustan sem veita á felst í vitjunum til alvarlega langveikra barna, bæði með geðraskanir (um 25% vitjana) eða aðra langvinna sjúkdóma og dreifist yfir alla daga ársins ásamt bráðaútköllum þegar við á.

Áhugasamir skulu senda almennar upplýsingar um þjónustuveitanda, eignarhald og faglegan yfirstjórnanda, auk starfsferilskrá lykilstarfsmanna á tölvupóstfangið innkaup@sjukra.is **eigi síðar en 15. ágúst 2019**. Þá skal fylgja í tölvupóstinum stutt samantekt á hugmyndafræði þjónustunnar, samsetningu teymisins, ásamt öðru því sem viðkomandi aðili vill koma á framfæri í tengslum við verkefnið.

Virðing Fagmennska Framsækni

Fordæma áhlaupið á þinghús Hong Kong

Mótmælendur gerðu áhlaup á þinghús Hong Kong og unnu þar skemmdarverk. Þegar óeirðalögregla kom á staðinn voru flestir mótmælendur aftur komnir út til þess meirihluta sem þar var eftir. Stjórnvöld fordæmdu áhlaupið.

KÍNA Mótmælendur í kínverska sjálfstjórnarhéraðinu Hong Kong brutu sér í gær leið inn í þinghús borgarinnar eftir umsátur, brutu rúður og krotuðu á veggi. Þá voru málverk af leiðtogum rifin niður af veggjum hússins og húsgögn eyðilögð, samkvæmt umfjöllun breska ríkisútvarpsins. Gærdagurinn var einkar táknrænn þar sem 22 ár voru liðin frá því Bretar skiluðu Hong Kong til Kína.

Gærdagurinn var einn sá harðasti í mótmælaöldunni sem hefur dunið yfir borgina vegna frumvarps stjórnvalda er myndi heimila framsal til meginlands Kína. Hundruð þúsunda hafa mótmælt frá því í marslok og hafa á áttunda tug særst í aðgerðum lögreglu. En þótt frumvarpið hafi verið lagt til hliðar halda mótmæli áfram. Þess er krafist að tugir handtekinna mótmælenda verði leystir úr haldi og að Carrie Lam, æðsti embættismaður Hong Kong, segi af sér.

Samkvæmt South China Morning Post voru þeir óeirðalögreglumenn sem gættu þinghússins horfnir þegar mótmælendur komust loks inn í þinghúsið í gær. Þar fengu mótmælendur að vera nokkuð óáreittir tímum saman þar til hundruð lögreglumanna mættu á vettvang upp úr miðnætti.

Mótmælendur höfðu þá allflestir farið aftur út á húsinu. Til átaka kom á milli lögreglu og mótmælenda fyrir utan húsið. Lögregla skaut táragasi en mótmælendur hentu grjóti og eggjum.

„Í dag veittust sumir mótmælendur að lögreglu frá morgni til kvölds. Þeir gerðu áhlaup á lögreglu og veittu almannaöryggi þannig mikið högg. Sumir róttækir mótmælendur gerðu áhlaup

Mótmælandi spreyjar yfir merki Hong Kong í þinghúsinu. NORDICPHOTOS/AFP

Mótmælt hefur verið frá því í lok mars og afsagnar Carrie Lam er krafist.

á þinghúsið með miklu offorsi. Þessir mótmælendur stefndu lögreglu og almenningi í alvarlega hættu og ofbeldi sem þetta er óásættanlegt í okkar samfélagi,“ sagði í yfirlýsingu frá stjórnvöldum.

Lam ávarpaði borgarbúa í gær og hét því að vinna að því að borgin yrði aftur söm. Hún sagði afmælisdag þess að Bretar hurfu á braut veita tækifæri til þess að horfa um öxl en jafnframt til framtíðar. „Það er mikið verk fyrir stafni svo við getum bætt lífskjör þeirra rúmu sjö milljóna sem byggja Hong Kong,“ sagði hún.

Enn fremur vakti Lam máls á mótmælaöldunni. Sagði hana stefna hagkerfi Hong Kong í hættu og að stjórnvöld þyrftu að vanda vel til verka. **thorgnyr@frettabladid.is**

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gott í ferðalagið

FORELDAÐ
Aðeins að hita

56-60 bitar

798 kr./500 g
RibWorld Grísarif
500 g

1.498 kr./2,5 kg
Chick'n Hot Wings
Kjúklingavængir
frosnir - 2,5 kg

1.598 kr./stk.
Bónus Súpur
1-1,2 kg
5 tegundir

Bara **ÁVEXTIR**

398 kr./255 g
Pik-Nik Kartöflustrá
255 g

259 kr./250 ml
Froosh Smoothie
250 ml, 2 tegundir

MINNA PLAST
MINNI MENGUN

LÍFNIÐURBRJÓTANLEGAR VÖRUR

259 kr./20 stk.
Einnota Hnífar, Gafflar og Skeiðar
20 stk.

259 kr./10 stk.
Einnota Kaffimál og Lok
10 stk. sett, 227 ml

298 kr./20 stk.
Einnota Skálar
20 stk., 500 ml

398 kr./20 stk.
Einnota Matardiskar
20 stk., 3ja hólfa

BÓNUS®

EKKERT BRUÐL

Staðfesta Íslands

Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is

Við öðlumst mannréttindi við fæðingu. Þau spretta af samfélagslegu mikilvægi þess að fólk beri virðingu hvert fyrir öðru og viðurkenni rétt allra til mannlegrar reisnar. Þau eru óháð félagslegri stöðu, eignum, kynferði, kynþætti, litarhafti, trú, tungu, skoðunum og þjóðerni. Algild.

Alþjóðasamfélagið hefur viðurkennt tilvist mannréttinda með ýmsum skuldbindingum. Hlutverk Mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna er að efla og vernda mannréttindi, fjalla um mannréttindabrot og beina tilmælum til einstakra ríkja um úrbætur.

Ísland tók sæti í Mannréttindaráðinu í júlí á síðasta ári og situr þar út árið 2019. Þetta er eitt veigamesta hlutverk sem Ísland gegnir á alþjóðavettvangi og einstakt tækifæri til að láta gott af sér leiða. Áherslur Íslands í ráðinu lúta að jafnréttismálum, réttindum hinsegin fólks, réttindum barna, umbótum á starfsemi ráðsins og tengslum mannréttinda við umhverfismál.

Í ráðinu hefur Ísland meðal annars leitt sameiginlega yfirlýsingu um bágborna stöðu mannréttinda í Sádi-Arabíu. Þar hefur baráttufólk fyrir kvenréttindum verið fangelsað og pyntað. Þrengt er að fjölmiðlamönnum og þeir myrtir. Á vettvangi ráðsins hefur Ísland að auki leitt gagnrýni á Duterte forseta á Filippseyjum. Hann fyrirskipaði aftökur á þúsundum manna í svokölluðu stríði gegn fíkniefnum.

Mannréttindaráðið er vaktað af ýmsum frjálsum alþjóðlegum félagasamtökum. Þar á meðal er Mannréttindavaktin (Human Rights Watch) sem er alþjóðleg samtök, óháð ríkisstjórnum, sem fylgjast með þróun mannréttinda og mannréttindabrota um allan heim.

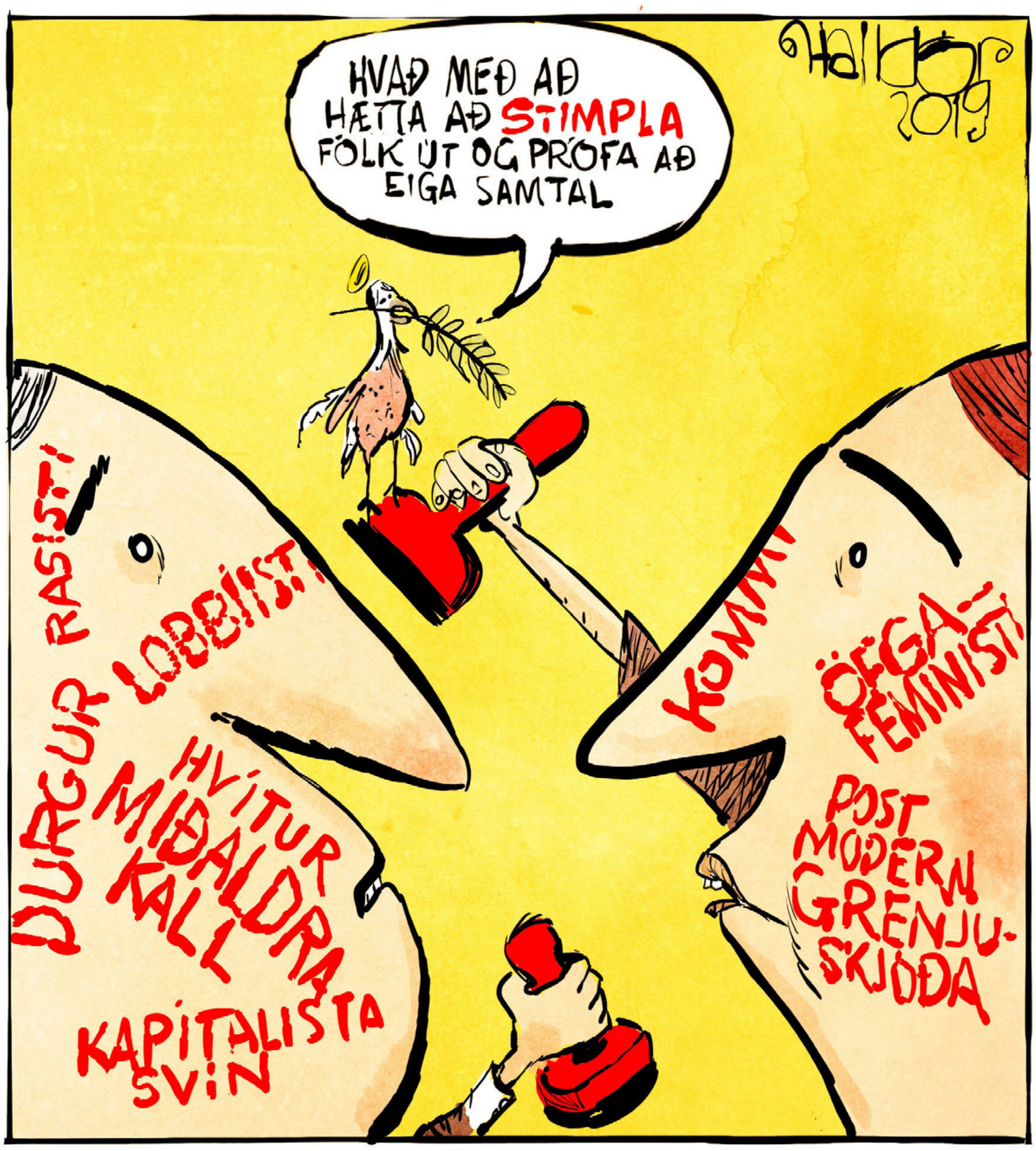
Athyglisvert var að heyra í John Fisher, forystumanni Mannréttindavaktarinnar, þegar hann heimsótti Ísland á vordögum. Hann benti á að að þegar ekkert annað ríki vildi gagnrýna Sádi-Arabíu vegna mögulegra hagsmunaárekstra sýndi Ísland staðfestu. „Gott frumkvæði lítur aldrei dagsins ljós nema ríki stígi fram með forystu og ábyrgð gegn því ástandi refsileysis að brotamenn telja sig geta komið fram vilja sínum og verði ekki gerðir ábyrgir af verkum sínum,“ sagði Fischer.

Fulltrúi Mannréttindavaktarinnar sagði það hafa verið til fyrirmyndar hvernig Ísland leiddi starfið á þessum vettvangi. Það var ekki skilyrt þátttöku annarra ríkja. Mörg ríki eru reiðubúin að gagnrýna mannréttindabrot ef þau finna stuðning nægilega margra. Þau vilji fyrst lóða dýptina. En Ísland lagði til formlega gagnrýni á Sáda og bað svo um stuðning annarra. Þessari staðfestu Íslands fylgdu aðrir eftir.

Hér er vel að verki staðið. Íslensk utanríkisþjónusta á skilið hrós fyrir störf sín í Mannréttindaráðinu. Þau sýna að fámennar þjóðir geta lagt sitt af mörkum öllum til heilla.

Íslensk utanríkisþjónusta á skilið hrós fyrir störf sín í Mannréttindaráðinu. Þau sýna að fámennar þjóðir geta lagt sitt af mörkum öllum til heilla.

Halldór



Frá degi til dags

Íslenskur Philippulus

Á meðan flestir æða um landið á ótal bæjarhátíðir í björtum sumarfiling ritar Birgitta Jónsdóttir, fyrrverandi Píratafóringi, 1.200 orða grein í Stundina. Þar er hún komin upp að hlið prófessors Philippulus heimsendaspámanns úr Tinnabókunum og segir nýtt hrun í aðsigi. „Þetta hrun sem er að koma núna er meira eins og tsunami,“ segir Birgitta. „Það varð jarðskjálfti neðansjávar sem enginn sá og flóðbylgjan er enn að ná landi, hægt og bítandi étur hún sig inn í það sem eftir er af mergnum í heilbrigðiskerfinu sem var nú nógu veikt fyrir.“ –Philippulus yrði stoltur.

Páll um Pútín

Einn dyggasti stuðningsmaður ritstjórans hugumljúfa í Hádegismóum og annarra Miðflokksmanna er Páll Vilhjálmsson ofurbloggari, kennari og ráðgjafi Útvarps Sögu. Nýjasta blogg Páls heitir „Pútín er Sesar samtímans“. Sá sé brjóstvörn gegn hinni alþjóðavæddu fjölmenningu „sem hefur riðið húsum á Vesturlöndum frá og með hippakynslóðinni“. Utan fjölgunar múslima segir Páll allsherjarhrun þessarar grunnhyggnu hugmyndafræði vera Evrópusambandsins. „Þar eru fyrir á fleti fyllibyttan Juncker og andlitslausir og ólýðræðislegir embættismenn sem hugsa ekki um annað en maka krókinn,“ segir Páll. – Er þetta ekki upptaktur að nýju Reykjavíkurbréfi?

ari@frettabladid.is

Hættum ohf-væðingunni

Magnús Már Guðmundsson
framkvæmdastjóri BSRB.

Frekar en að ræða hvort rétt sé að selja opinbera hlutafélagið Íslandspóst ætti umræðan að snúast um hvort tími sé til að vinda ofan af ohf-væðingunni sem bæði hið opinbera hefur staðið fyrir undanfarin misseri.

Engin haldbær rök eru fyrir því að einkavæða póstþjónustu í landinu með því að selja Íslandspóst ohf. eins og fjármála- og efnahagsráðherra hefur talað fyrir. Frekar ætti að skoða á hvaða vegferð hið opinbera hefur verið með ohf-væðingu stofnana ríkis og sveitarfélaga og hvort tilefni sé til að vinda ofan af því ferli.

Póstþjónusta er samfélagsþjónusta rétt eins og heilbrigðisþjónustan, löggæsla, samgöngur og fleira og það verður að vera í forgrunni í allri umræðu um rekstrarform þjónustunnar. Markmiðið á að vera að tryggja almenningi um allt land þessa nauðsynlegu þjónustu með hagkvæmum hætti. Vandi Íslandspósts hefur ekki verið eignarhald félagsins heldur skortur á stefnumótun.

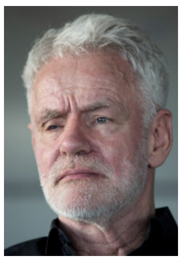
Sporin hræða þegar talið berst að einkavæðingu mikilvægra innviða, hvort sem er hér á landi eða í þeim löndum sem við berum okkur saman við. Rannsóknir á einkavæðingu póstþjónustu í Evrópu sýna að einkaframtakið hefur ekki skilað bættri þjónustu og lægri kostnaði eins og til stóð. Þvert á móti hefur þjónustan versnað – sér í lagi í dreifbýli – og kostnaður notenda aukist á sama tíma og réttindi starfsfólks hafa verið skert.

Frekar en að ræða hvort rétt sé að selja opinbera hlutafélagið Íslandspóst ætti umræðan að snúast um hvort tími sé til að vinda ofan af ohf-væðingunni sem hið opinbera hefur staðið fyrir undanfarin misseri.

Ræðum frekar hverju það að flytja hluta rekstrus ríkis og sveitarfélaga í opinber hlutafélög hefur skilað og hvað það hefur haft í för með sér. Rýnum þá þjónustu sem veitt er og kostnaðinn við að veita hana. Veltum upp spurningum um gegnsæi hjá þessum opinberu félögum. Ræðum hvort kjör stjórnenda hjá opinberum félögum séu úr öllum takti við það sem gerist hjá ríkinu og skoðum hvers vegna starfsfólk þessara opinberu hlutafélaga nýtur ekki sömu réttinda og þeir sem starfa hjá hinu opinbera.

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Davíð Stefánsson *david@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*

Við vitum hver vandinn er



Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar.

Stundum er erfitt að átta sig á því hvaðan á mann stendur veðrið en einstaka sinnum þegar manni tekst það loksins sér maður að það var ekki við öðru að búast. Ég skrifaði grein sem birtist í Fréttablaðinu á fimmtudaginn þar sem ég reyndi af veikum mætti að byggja brú milli heilbrigðismálaráðherra og lækna sem hafa gagnrýnt tillögu hennar að heildarskipulagi í heilbrigðismálum. Ég gerði þetta vegna þess að mér finnst það mikilvægt að læknar og samtök þeirra finni leið til þess að taka beinan þátt í útfærslu á þeim tillögum að heildarskipulagi sem ráðherra lagði fyrir Alþingi. Það væri óskandi að þekking, reynsla og samhygð okkar ágætu lækna yrðu beislaðar við tilraunir til þess að bæta heilbrigðiskerfið. Þeir ættu að leiða allar slíkar tilraunir. Þá er það spurningin hvers vegna þeir séu ekki fengnir til þess að gera það. Ég setti fram þá kenningu í greininni minni að það væri vegna þess að samtök lækna hafi í gegnum tíðina gjarnan hagað sér eins og klassísk stéttarfélög með aðaláherslu á kjör félagsmanna og minni á samfélagslega ábyrgð. Við þessu brást Reynir Arngrímsson formaður Læknafélags Íslands, með pistli á heimasíðu félagsins þar sem hann segir þetta kórvillu og nefnir ýmislegt því til stuðnings. Næstum allt sem hann segir held ég að sé satt sem slíkt og kannski hann hafi rétt fyrir sér. En ef það er svo hvers vegna fellur þessi kenning mín þá svona vel að ríkjandi skoðun í samfélaginu? Nú skulum við hyggja að nokkrum atriðum í þessu sambandi:

1. Það hefur ekki gerst oft á síðustu áratugum að samtök lækna hafi verið formlega með í ráðum við ákvarðanir um breytingar á heilbrigðiskerfinu þrátt fyrir þá staðreynd að þau hafa í félagsmönnum sínum meiri hlutann af þeirri þekkingu og reynslu sem ætti alltaf að nýta þegar þannig ákvarðanir eru teknar. Þetta hlýtur að stafa af því að stjórnvöld hafa átt í erfiðleikum með að höndla ímyndaðan hagsmunaárekstur eða raunverulegan.

2. Í kjarabaráttunni 2015 fóru læknar í verkföll sem þýðir að þeir hættu að sinna sjúklingum sem aðferð til þess að berjast fyrir hærri launum. Þeir brutu sem sagt Hippokratesareiðinn í þeim tilgangi að hafa áhrif á kaup sín og kjör. Það má vel vera að þetta hafi verið réttlætanlegt og eitt er víst að kjör lækna voru ekki öfundsverð á þessum tíma. Hitt er svo ljóst að eftir þessa harðvítugu og árangursríku baráttu samtaka lækna fyrir hærri launum hefur það verið enn erfiðara en áður fyrir stjórnvöld að leita til þeirra eftir ráðum um það hvernig eigi að standa að heilbrigðisþjónustu í landinu. Ég væri ekki hissa á því að hugsunin væri eitthvað á þessa leið: fyrst samtök lækna ráðlögðu félagsmönnum sínum að brjóta grundvallarprinsipp lækna til þess að hafa áhrif á laun sín sé ekki loku fyrir það skotið að þau væru reiðubúin að ráða stjórnvöldum óheilt til þess eins að auka völd og laun félagsmanna sinna. Þetta er ósanngjarnt og að öllum líkindum rangt, en það er bara það sem það er.

3. Fyrir nokkrum árum skrifuðu 85 þúsund Íslendingar undir áskorun á Alþingi að auka myndarlega stuðning við heilbrigðiskerfi þjóðarinnar. Samtök lækna, bæði Læknafélag Íslands og Læknafélag Reykjavíkur sem voru nýbúin að afla félagsmönnum sínum myndarlegrar kauphækkunar neituðu að styðja undirskriftasöfnunina án þess að gefa á því skýringu. Tónninn var einfaldlega: hvers vegna ættum við að styðja svona brölt?

4. Hvað er þá til ráða? Læknar þurfa að geta barist fyrir kjörum sínum eins og aðrar stéttir og ósanngjarnt að ætlast til þess að þeir beiti ekki í þeirri baráttu sömu ráðum og aðrir. En samfélagið þarf líka að geta leitað til lækna og samtaka þeirra við uppbyggingu heilbrigðiskerfisins. Eina leiðin sem ég sé er að skipta samtökum lækna í tvennt, annars vegar þau sem sinna hlutverki stéttarfélags sem berst fyrir kaupi og kjörum og hins vegar fagfélag sem hefur áhrif á sitt samfélag í gegnum þekkingu, reynslu og samhygð. Meðan þetta tvennt er á sömu hendinni verður alltaf svolítið erfitt fyrir samfélagið að taka samtök lækna eins alvarlega og skyldi þegar þau veita ráð um skipulagningu heilbrigðismála í landinu.

Það er einfaldlega ósanngjarnt að ætlast til þess að þeir sem stjórna samtökum lækna eins og þau eru samsett í dag hunsi kjaralega hagsmuni félagsmanna sinna þegar þeir stangast á við aðra hagsmuni heilbrigðiskerfisins og það er einnig ósanngjarnt að ætlast til þess að stjórnvöld hagi sér eins og þau séu sér ómeðvituð um það.

> **Eina leiðin sem ég sé er að skipta samtökum lækna í tvennt, annars vegar þau sem sinna hlutverki stéttarfélags sem berst fyrir kaupi og kjörum og hins vegar fagfélag sem hefur áhrif á sitt samfélag í gegnum þekkingu, reynslu og samhygð**

Ný áætlun gegn sykurneyslu gæti fækkað krabbameinum

Jóhanna Eyrún Torfadóttir, Sigrún Elva Einarsdóttir, Birna Þórisdóttir og Ásgeir R. Helgason.

Fræðslu- og forvarnardeild Krabbameinsfélagsins

Sykurneysla, ekki síst í formi gosdrykkja, eykur líkur á þyngdaraukningu. Vaxandi tíðni offitu meðal fullorðinna Íslendinga undanfarna áratugi undirstrikar þörfina fyrir forvarnir studdar af stjórnvöldum. Krabbameinsfélagið fagnar því nýrri aðgerðaráætlun sem Embætti landlæknis vann fyrir heilbrigðisráðuneytið sem leggur til sykurskatt og lækkað verð á grænmeti og ávöxtum.

Aukin líkamsþyngd er staðfestur áhættuþáttur 12 tegunda krabbameina, meðal annars í brjóstum, ristli og blöðruhálskirtli. Aukin neysla grænmetis og ávaxta dregur úr líkum á krabbameinum, bæði í gegnum betri þyngdarstjórnun og vegna þess hve rík þessi matvæli eru af trefjum og öðrum hollefnum.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin leggur þunga áherslu á mikilvægi þess að sporna við aukinni tíðni ofþyngdar og offitu til að bæta heilsufar þjóða. Norræn rannsókn frá 2017 sem byggir meðal annars á gögnum Krabbameinsskrár Íslands áætlaði varlega að með því að helminga þann fjölda Íslendinga sem eru of þungir mætti koma í veg fyrir rúmlega 1.000 manns fái krabbamein á næstu 30 árum. Það væru að jafnaði þrír einstaklingar á mánuði. Það er því til mikils að vinna.

Rannsóknir sýna að skattlagning á sykraðar vörur virkar ef hún er áþreifanleg og með lýðheilsusjónarmið að leiðarljósi. Til að kynna sér magn sykurs í mismunandi matvælum má heimsækja vefsíðuna sykurmagn.is á vegum Embættis landlæknis.

Krabbamein er nú algengasta ótímabæra dánarorsök Íslendinga yngri en 75 ára. Þriðji hver Íslendingur má vænta þess að fá krabbamein á ævinni. Vitað er að koma mætti í veg fyrir fjögur af hverjum 10 krabbameinum með forvörnum. Það er von okkar að hagsmunaaðilar sjái tækifærin í áætluninni því sykurskattur getur verið jákvætt skref í þágu lýðheilsu landsmanna og sterk forvörn gegn krabbameinum.

Rétt er að taka fram að aðgerðir sem miða að því að draga úr sykurneyslu landsmanna nýtast öllum óháð líkamsþyngd. Hér er á ferð lýðheilsusjónarmið sem byggir á fjölda rannsókna sem sýna fram á mikilvægi þess, heilsunnar vegna, að reyna að draga úr óhóflegri þyngdaraukningu.

> **Þriðji hver Íslendingur má vænta þess að fá krabbamein á ævinni. Vitað er að koma mætti í veg fyrir fjögur af hverjum 10 krabbameinum með forvörnum.**

SÖGUR AF PLÖTUM

– með Bubba Morthens

Sögur af plötum er nýtt hlaðvarp með Bubba Morthens á frettabladid.is. Hægt er að hlusta á nýjasta þáttinn, Alltaf gó'ður filingur, alltaf nóg af grasi á frettabladid.is/hladvarp. Sögur af plötum er unnið í samstarfi við Hagkaup.

Í nýjasta þættinum heldur Bubba áfram upprifjun um tilurð fyrstu plötu sinnar, Ísbjarnarblús. Gestur þáttarins að þessu sinni er upptökumaður plötunnar, Sigurður Árnason.

HLAÐVARPIÐ

á frettabladid.is

– hlustaðu þegar þér hentar

Sögur af plötum er unnið í samstarfi við:

HAGKAUP Meira svona alla daga

FRETTABLADID.IS

Komnir út úr skugga Knicks

Brooklyn Nets nældi í tvo feitustu bitana á leikmannamarkaðnum í NBA þegar Kyrie Irving og Kevin Durant skrifuðu undir samninga. Loksins er Nets komið úr skugga nágranna sinna í New York Knicks.

Durant og Irving voru liðsfélagar í bandaríska landsliðinu á Ólympíuleikunum í Ríó árið 2016. NORDICPHOTOS/GETTY

NBA Leikmannamarkaður NBA-deildarinnar opnaðist á ný á miðnætti 1. júlí og komu strax tilkynningar um að stórstjörnur væru á faraldsfæti. Stærstur hluti þeirra stjörnuleikmanna sem voru með lausa samninga hafa gengið frá sínum málum en Kawhi Leonard, sem færði Toronto Raptors sinn fyrsta meistaratitil á dögunum, liggur enn undir feldi. Stærsta breytingin var á liði Brooklyn Nets sem krækti í þrjár stjörnur og er með eitt sterkasta lið deildarinnar á pappírum. Hlutirnir eru fljótir að breytast í New York, nágrannar Brooklyn í New York Knicks ollu enn eitt sumarið vonbrigðum og tefla fram liði sem þykir ekki líklegt til afreka á næsta tímabili. Ljóst er að landslagið er breytt í NBA-deildinni og í fyrsta sinn í langan tíma er afar erfitt að spá fyrir um hvaða lið fara alla leið næsta vor síðan Golden State Warriors vann fyrsta titilinn sinn árið 2015.

Sviðsljósið í New York hefur alltaf verið á liði Knicks, háværu nágrönnum Nets. Liðin eru 46 ár síðan Knicks vann seinni meistaratitil sinn en aðdáendur liðsins láta sig dreyma um að fá stórstjörnur sem myndu reisa félagið aftur í hæstu hæðir. Á hverju ári eru stærstu stjörnurnar orðaðar við Knicks en í vor eru tuttugu ár liðin síðan Knicks lék síðast til úrslita.

Lið Nets komst næst því að landa fyrsta meistaratitlinum í sögu félagsins árið 2003. Þá lék Nets, þá í New Jersey undir handleiðslu leikstjórnandans Jason Kidd til úrslita í NBA-deildinni tvö ár í röð, en uppskeran var sú sama bæði árin, silfurverðlaun.

Sextán ár eru liðin síðan Brooklyn Nets komst lengra en í aðra umferð úrslitakeppninnar í Austurdeildinni.

Eftir að ákvörðun var tekin um að liðið færi til Brooklyn hafði rússneski auðkýfingurinn Mikhail Prokhorov háleit markmið fyrir félagið. Nets samdi við fjölmargar stjörnur og veðsetti framtíðareignir sínar í von um skammvinnan árangur með því að semja við stjörnur sem voru á síðustu metrunum og mistókst tilraun Nets hrapallega. Fyrir vikið var farið í enduruppbyggingu sem náði hámarki á síðasta ári þegar D'Angelo Russell leiddi liðið í úrslitakeppnina í fyrsta sinn í fjögur ár þar sem liðið féll úr leik í annarri umferð.

Nú er félagið komið með blóð á tennurnar og sendi Russell yfir til Golden State Warriors eftir að hafa samið við Kyrie Irving,, Kevin Durant og miðherjann sterka DeAndre Jordan.

Irving er ætlað, líkt og hjá Cleveland þar sem hann var annar kostur á eftir LeBron James, að aðstoða Kevin Durant við að færa liðið í nýjar hæðir í átt að fyrsta meistaratitlinum.

Það er viss áhætta sem Nets er að taka að semja við Durant sem verður 31 ára í haust og sleit hásin á dögunum. Óvíst er með þátttöku Durants á næsta tímabili enda talið að endurhæfingartímabilið sé um níu mánuðir. Durant hefur verið um árabil einn besti leikmaður deildarinnar. Ásamt því að vera ein besta skytta deildarinnar er nánast ómögulegt fyrir einn einstakling að verjast honum sem ætti að gefa Irving frjálsræði til að halda sóknarleik Nets flæðandi. Takist Durant að ná heilsu fyrir næstu úrslitakeppni er erfitt að sjá lið úr Austurdeildinni stöðva lið Nets.

Eftir meistaratitil Raptors í vor eru ellefu lið eftir sem hafa aldrei unnið titilinn í NBA. Nets er eitt þeirra en augljóst er að stjórnarformenn liðsins eru með háleit markmið um að binda enda á þá bið.

kristinnpall@frettabladid.is

Patrick í leik með Valsmönnum síðasta sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Patrick aftur í Valstreyjuna

FÓTBOLTI Valur sendi frá sér tilkynningu í gær þar sem fram kom að félagið hefði komist að samkomulagi við danska framherjann Patrick Pedersen um að Valur myndi kaupa hann frá FC Sheriff í Moldóvíu. Patrick skrifaði við það tækifæri undir fjögurra ára samning við Íslandsmeistarana og gæti leikið fyrsta leik sinn á þessu tímabili fyrir Val á fimmtudaginn þegar Valur tekur á móti KA.

Danski markahrókurinn er öllum hnútum kunnugur á Hlíðarenda eftir að hafa tvívegis hlotið gullskóinn sem markahæsti leikmaður Pepsi-deildarinnar með Val. Alls hefur Patrick leikið 72 leiki í efstu deild á Íslandi með Val og skorað í þeim 47 mörk ásamt fjórum mörkum í sjö bikarleikjum. Er hann fjórði markahæsti leikmaður félagsins frá upphafi.

Valsmenn samþykktu að selja hann til Moldóvíu síðasta haust en Patrick tókst ekki að fylgja eftir góðu gengi á Íslandi með Sheriff. Er þetta í annað sinn sem hann kemur aftur til Íslands eftir að hafa leikið með Viking í Noregi um tíma áður en hann sneri aftur í Val. - kpt

Higuain farinn frá Chelsea

FÓTBOLTI Chelsea staðfesti í gær að félagið myndi ekki nýta sér forkaupsréttinn á Gonzalo Higuain sem þýðir að argentínski framherjinn fer frá félaginu aftur til Juventus.

Alls lék Higuain 18 leiki fyrir Chelsea í öllum keppnum og skoraði fimm mörk. Öll komu þau í ensku úrvalsdeildinni.

Higuain var heimilt að yfirgefa Juventus síðasta sumar eftir að ítalska félagið keypti Cristiano Ronaldo.

Eftir misheppnaða dvöl hjá AC Milan kom Higuain til Chelsea í janúarglugganum en stóðst ekki væntingar á Englandi.

Maurizio Sarri sem fékk Higuain til Chelsea og vann með honum hjá Napoli þar áður tók á dögunum við Juventus og gæti fundið stöðu fyrir Higuain í liði ítalska félagsins. - kpt

Ljónynjurnar reyna að stöðva bandarísku hraðlestina

FÓTBOLTI Fyrri undanúrslitaleikurinn á Heimsmeistaramóti kvenna fer fram í Lyon í dag þar sem Ljónynjurnar frá Englandi reyna að komast í úrslitaleikinn í fyrsta sinn en í vegi þeirra standa ríkjandi meistararnir í bandaríska landsliðinu. Óhætt er að segja að tölfræðin sé bandaríska liðinu í vil fyrir leik því bandaríska liðið hefur aldrei farið tómhent heim frá lokakeppni Heimsmeistaramótsins. Þrisvar hafa þær staðið uppi sem sigurvegarar, einu sinni þurft að sætta sig við silfurverðlaun og þrisvar bronsverðlaunin en besti árangur enska liðsins eru bronsverðlaunin á HM í Kanada árið 2015.

Enska liðið fagnar marki gegn Noregi á dögunum. NORDICPHOTOS/GETTY

Mikil stígandi hefur verið í spilamennsku enska landsliðsins á mótinu og eftir sigur á nágrönnum sínum í Skotlandi í fyrsta leik hefur England unnið fjóra leiki í röð án þess að fá á sig mark, gegn Argentínu, Japan, Kamerún og nú síðast Noregi. Í átta liða úrslitunum átti Noregur fá svör við öflugri spilamennsku Englands í 3-0 sigri Ljónynjanna og var sigurinn síst of stór hjá Englandi.

Eftir að hafa farið örugglega upp úr riðlinum með markatöluna 18-0 hefur bandaríska liðið mætt erfiðum andstæðingum á leið sinni í undanúrslitin en tókst að slá út Spánverja og heimakonur í Frakklandi með 2-1 sigrum. Fyrir mót var talið að Bandaríkin eða Frakkland myndu bera sigur úr býtum og tókst bandaríska liðinu að gera út um vonir helstu andstæðinga sinna í París á dögunum.

Þetta verður áttunda viðureign Bandaríkjanna og Englendinga í kvennaflokki og til þessa hafa Bandaríkin unnið fimm leiki, England einn og einum lokið með jafntefli. Liðin skildu jöfn, 2-2, á æfingamóti í mars síðastliðnum sem var í annað sinn sem Englandi tekst að skora gegn Bandaríkjunum. - kpt

Fótboltasumar í algleymingi

Þrír leikir fóru fram í efstu deild karla í fótbolta í gærkvöldi. Liðsmenn FH fóru til Grindavíkur, Akurnesingarnir í ÍA heimsóttu Víkinga í Fossvoginn og í Vesturbænum lék Breiðablik við KR og eru meðfylgjandi myndir þaðan.

THULE SWEDEN

Hjólagrindur og ferðabox

Stilling

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

✝

Hjartans þakkir sendum við öllum sem sýndu okkur samúð og vinarhug við andlát og útför móður okkar, stjúpmóður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Kristínar Einarsdóttur

áður til heimilis Flókagötu 1, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks á Hrafnistu í Reykjavík fyrir einstaka umönnun og hlýju. Bestu kveðjur og þakkir til presta og tónlistarfólks Hallgrímskirkju.

Fríða Bjarnadóttir **Tómas Zoëga**
Anton Bjarnason **Fanney Hauksdóttir**
Bjarni Bjarnason **Kristín Jónsdóttir**
stjúpbörn, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Egill Egilsson

Sólvangsvegi 1, Hafnarfirði,

lést á Sólvangi sunnudaginn 23. júní. Útförin fer fram í Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 4. júlí kl. 13.00.

Ómar Egilsson og Sigrún Sigurþórsdóttir
börn og barnabörn.

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Bjarni Hrafn Guðmundsson

vélfræðingur,

lést á Landspítalanum við Hringbraut, laugardaginn 22. júní. Útför hans fer fram frá Háteigskirkju fimmtudaginn 4. júlí klukkan 13.00. Sérstakar þakkir til starfsfólks hjartadeildar Landspítalans fyrir einstaka aðhlynningu og hlýhug.

Kristín Birna Bjarnadóttir **Matthías Bjarnason**
Guðmundur Bjarnason **Olga Mörk Valsdóttir**
Bergljót María, Bjarni Valur, Elín María,
Valdís María, Matthildur María,
Jórunn María og Steinunn María

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441

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

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

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

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Klettaskóli, Suðurhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Kynnir kappa sögualdar

Guðni Ágústsson, fyrrverandi ráðherra og formaður Framsóknarflokksins, mun á fimmtudagskvöldið 4. júlí leiða árlega Þingvallagöngu þar sem sagt er frá fornum köppum sögualdar. Þar verður hann ásamt fríðu föruneyti á Þingvöllum. „Þar verða sagnir af þekktum köppum á borð við Egil Skallagrímsson. Þar er búist við því að loks dreifi Egill silfri sínu yfir þingheim,“ segir Guðni og vísar til Egilssögu þar sem Egill áttræður vildi til þings með kistur tvær fullar af ensku silfri fengnar frá Aðalsteini konungi.

Guðni Ágústsson er manna fróðastur um fornkappa. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Gangan hefst við Hakið kl. 20.00 og þaðan er farið að Lögbergi hinu forna og Þingvallakirkju þar sem fólk þiggur veitingar í göngulok. Guðni segir að Karlakór Kjalnesinga muni stýra kraftmiklum söng á milli atriða. „Hann Ragnar Önundarson mun í lokin svara spurningunni um hvort höfundur Eglu hafi verið platónisti,“ segir Guðni.

Guðni hvetur sem flesta til Þingvalla. „Þetta verður mjög skemmtileg ganga. Hún kostar ekkert og það eru allir velkomnir!“ **- ds**

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

Heiðrún Sigurbjörnsdóttir

Birkigrund 61, Kópavogi,

lést sunnudaginn 30. júní 2019 á hjúkrunarheimilinu Grund. Jarðarför auglýst síðar.

Svanur Sveinsson
Sveinn Svansson **Marianne Toftdal**
Freyja Svansdóttir **Nanna Sigrún Georgsdóttir**
Ólafur Örn Svansson **Hanna Sigr. Gunnsteinsdóttir**
og barnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn og faðir okkar,

Pjetur Georg Petursson

lést í faðmi fjölskyldunnar að heimili sínu í Maryland í Bandaríkjunum þann 25. júní síðastliðinn eftir erfið veikindi.

Svanlaug Arnardóttir Petursson
Hanna Kristín Petursson
Hekla Björg Petursson
Brynja Sóley Petursson

✝

Maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Jón Gústafsson

prentari,
áður til heimilis að Fífuseli 15, Reykjavík,

varð bráðkvaddur þriðjudaginn 25. júní. Útförin fer fram fimmtudaginn 4. júlí klukkan 13.00 frá Grafarvogskirkju.

Sigrún Sighvatsdóttir
Sighvatur Jónsson **Edda Selma Márusdóttir**
Gústaf Jónsson
Gylfi Jónsson **Guðný Ásgeirsdóttir**
og sonarsynir.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

María Elísabet Árnadóttir Frederiksen

áður til heimilis að Karfavogi 18, Reykjavík,

lést á Hrafnistu við Brúnaveg, Reykjavík, þann 21. júní síðastliðinn. Útförin mun fara fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Þórunn Elísabet Green
Árni Gunnar Frederiksen
Baldvin Már Frederiksen **Sigríður Jóhannsdóttir**
Kristján Örn Frederiksen **Aðalheiður Gunnarsdóttir**
Ellen María Frederiksen **Ólafur Alexander Ólafsson**
barnabörn og langömmubörn.

✝

Ástkær sambýliskona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðfríður (Fríða) Hermannsdóttir

Austurbrún 4, Reykjavík,
áður Miðtúni 6, Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi miðvikudaginn 26. júní. Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju fimmtudaginn 11. júlí klukkan 11.00. Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélag Reykjavíkur.

Gunnar Sigurðsson
Skarphéðinn G. Þórisson **Ragnhildur R. Indriðadóttir**
Elsa Þ. Þórisdóttir **Höskuldur Ásgeirsson**
Hermann Þórisson **Michèle Klein**
Þórir Örn Þórisson **Virgine Larue**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, afi og langafi,

Jens Ingi Magnússon

bifreiðarstjóri,
Merkigerði 10, Akranesi,

lést á Landspítalanum í Fossvogi þann 25. júní. Útförin fer fram föstudaginn 5. júlí klukkan 13 frá Akraneskirkju. Þeim sem vilja minnast hans er bent á AA-samtökin á Akranesi.

Anna Hannesdóttir
Unnar Eyjólfur Jensson
Anna Rós Jensdóttir
Guðjón Ingi Jensson
Garðar Kristinn Jensson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur sonur minn, bróðir okkar, mágur og frændi,

Erlingur Rögnvaldsson

lést á Sjúkrahúsinu á Seyðisfirði föstudaginn 28. júní. Jarðsungið verður frá Valþjófsstaðarkirkju laugardaginn 6. júlí kl. 13.00. Kærar þakkir til allra sem komu að umönnun hans og sérstakar þakkir til starfsfólks Sjúkrahúss Seyðisfjarðar.

Fyrir hönd aðstandenda,
Þórhildur Jónasdóttir

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055.

FÓLK

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 2. JÚLÍ 2019

Það fylgir því ýmis heilsufarslegur ávinningur að borða banana. Þeir eru mjög trefjaríkir og fullir af vítamínum og steinefnum. Má þar helst nefna kalíum, B6-vítamín, C-vítamín og magnesíum. →4

Indíana byrjaði að starfa 100% sem þjálfari í janúar 2017. MYND/MARGRÉT LÁRA HÖSKULDSDÓTTIR

Gæði fram yfir hraða

Indíana Nanna Jóhannsdóttir er mikil áhugakona um hreyfingu, mataræði og heilbrigðan lífsstíl. Í dag starfar hún sem þjálfari og telur að vandvirkni á æfingum sé gríðarlega mikilvæg og ekki ætti að vanmeta hvíldardaga. →2

Göngutúrar eða létt skokk úti í náttúrunni eru góðar æfingar fyrir endurhæfingu.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Indíana er 26 ára móðir, þjálfari, matgæðingur og með BA-gráðu í lögfræði. Hún hefur mikinn áhuga hreyfingu og stundaði hún til að mynda handbolta í rúm 15 ár. Í dag er hún komin í öðruvísi hreyfingu en hún er þjálfari hjá World Class og stýrir þar hópþjálfun og mömmuþjálfun. „Það gefur mér svo mikla orku að þjálfa. Tónlistin, hvatningin, samvinnan og stemningin er eitthvað sem ég lifi fyrir,“ segir Indíana.

Fjölbreytnin er mikilvæg

Þegar kemur að heilsurútínu þá telur Indíana mikilvægt að hreyfa sig eitthvað á hverjum degi. „Það þarf ekki endilega að vera líkamsrækt, ég til dæmis lærði að meta sund á meðgöngunni. Ég æfi líkamsrækt fjórum til fimm sinnum í viku og reyni að synda eða fara í göngutúr hina dagana.“

Þessa dagana hefur Indíana helgað sig ketilbjöllum og notar hún þær mikið, bæði þegar hún æfir sjálf og í þjálfun. „Æfingarnar mínar samanstanda yfirleitt af hreyfiteygjum, styrk, þoli og góðum teygjum,“ útskýrir Indíana.

Indíana er sannfærð um að fjölbreytileikinn sé gríðarlega mikilvægur þegar kemur að æfingum. „Ef ég tala fyrir sjálfa mig þá finnst mér til dæmis mjög gaman að prófa að æfa hjá mismunandi þjálfurum til að fá innblástur og læra eitthvað nýtt sem ég get tekið með mér á mínar æfingar eða í þjálfun.“

Holl og næringarík skál sem er líka einstaklega falleg fyrir augað.

> **Það þarf ekki endilega að vera líkamsrækt, ég til dæmis lærði að meta sund á meðgöngunni.**
>
> Indíana Nanna Jóhannsdóttir

Henni finnst mikilvægt að brjóta upp æfingarnar til að koma í veg fyrir að fá leiða á þeim. Að gera sömu æfingarnar í langan tíma í senn getur valdið því að áhuginn á æfingunum minnkar. „Margir hvíla til dæmis líkamsræktina á sumrin og fara í göngutúra eða stunda hjólreiðar,“ segir Indíana.

5 góð heilsuráð frá Indíönu

- Vertu dugleg/ur að drekka vatn jafnt og þétt yfir daginn. Best er að vera með brúsa eða flösku alltaf við hendina.
- Meira grænt, minna kjöt.
- Farðu út í göngutúr og skoðaðu náttúruna.
- Ekki vera of hörð/harður við þig ef þú kemst ekki á æfingu. Það er mikilvægt að taka hvíldardag og hreyfing getur verið svo mikla meira en ein æfing í líkamsrækt.
- Klappaðu þér á bakið fyrir það sem þú ert að gera en ekki skammast í þér fyrir allt sem þú ert ekki að gera.

Indíana gefur 5 ráð við heilsusamlegu mataræði

- Reyndu að sleppa svindldögum, þar sem þú leyfir þér einungis óhollt á ákveðnum degi. Það getur sett mikla pressu á þennan eina dag og hinir sex dagarnir geta reynst mjög erfiðir. Hugsaðu frekar um að halda mataræðinu sirka 80% í lagi og leyfa þér frekar inn á milli þegar þig langar til þess.
- Næring á ekki að vera refsing. Ekki nota mataræði sem refsingu. Ef þú borðaðir eitthvað óhollt um helgina þýðir það ekki að þú megir ekki borða eitthvað annað í vikunni.
- Passaðu að drekka vatn á móti kaffinu. Kaffi er mikill vökvaþjófur og við eigum það til að gleyma vatninu yfir daginn.
- Reyndu að koma grænmeti eins mikið að í mataræðinu og þú getur. Allt er vænt sem vel er grænt.
- Líðan og tilfinningin er það allra mikilvægasta. Einblíndu á að borða fjölbreyttan mat sem lætur þér líða vel frekar en að horfa bara á kalóríur og tölur.

Indíana deilir með lesendum uppskrift að sinni uppáhalds próteinskál sem tilvalið er að fá sér eftir góða æfingu.

Acai próteinskál

fyrir tvo

Möndlumjólk (eins lítið og þarf)
1 banani
Lúka frosin jarðarber
Lúka frosin bláber
1 skeið vanillu plöntuprótein
2 msk. acai duft

Öllu blandað saman í blandara. Toppað með múslíi og fræjum.

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
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

Áhrif vegan rædd í Hörpu

Í haust verður ráðstefna í Hörpunni sem ber nafnið Vegan heilsa þar sem leiðandi sérfræðingar í heiminum í dag fjalla um áhrif vegan mataræðis á heilsu fólks.

Á ráðstefnunni verður fjallað um hvernig vegan mataræði getur haft jákvæð áhrif á heilsu fólks. NORDICPHOTOS/GETTY

Við ákváðum að setja á laggirnar ráðstefnu þar sem fjallað er um hvernig vegan mataræði getur haft jákvæð áhrif á heilsu fólks. Ég sjálf hef góða reynslu af breyttu mataræði og verð með erindi á ráðstefnunni," segir Elín Skúladóttir einn af aðstandendum ráðstefnunnar.

Hún, ásamt Ingibjörgu Elísabetu Garðarsdóttur, hefur fengið erlenda lækna og næringarfræðing í lið með sér til að vera með erindi á ráðstefnunni. Meðal þeirra sem koma til með að tala á ráðstefnunni er Dr. Caldwell Esselstyn en hann var læknir í Víetnamstríðinu og vann til gullverðlauna í róðri á Ólympíuleikunum 1956. Hann er höfundur bókarinnar Prevent and Reverse Heart Disease. Brenda Davis tekur einnig til máls en hún hefur verið leiðandi í næringarfræði grænkera sem og Dr. Shireen Kassam sem hefur lagt áherslu á plöntumiðað mataræði sem forvörn krabbameina og til að ná heilsu eftir krabbameinsmeðferðir, Ann Esselstyn og Bergsveinn Ólafsson leikmaður Fjölnis og einn ötulasti talsmaður vegan fæðis á landinu.

> **Ráðstefnan er ekki bara ætluð fólki sem aðhyllist vegan mataræði heldur líka öllum þeim sem láta sig heilsu varða.**
>
> **Elín Skúladóttir**

Guðrún Sóley Gestsdóttir fjölmiðlakona verður kynnir.

„Ráðstefnan er ekki bara ætluð fólki sem aðhyllist vegan mataræði heldur líka öllum þeim sem láta sig heilsu varða og hafa áhuga á að skoða mismunandi þætti sem hafa áhrif á heilsuna. Við höldum verðinu í algjöru lágmarki en það kostar 9.990 krónur á ráðstefnuna en allur ágóði af miðasölu rennur til Ljóssins, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöðvar fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess," segir Elín.

Eins og fyrr greinir verður ráðstefnan í Hörpu nánar tiltekið í Silfurbergi, 16. október frá klukkan 12 og er hægt að kaupa miða á https://www.veganheilsa.is/

Bananar eru allra meina bót

Þeir bæta líkamlega og andlega líðan og hindra ýmsa kvilla

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Að borða banana bætir, hressir og kætir. NORDICPHOTOS/GETTY

Það fylgja því ýmiss heilsufarslegur ávinningur að borða banana. Þeir eru mjög trefjaríkir og fullir af vítamínum og steinefnum. Má þar helst nefna kalíum, B6-vítamín, C-vítamín og magnesíum.

Bananar innihalda næringarefni sem jafna blóðsykurinn. Það er því mjög gott að borða banana fyrir æfingu. Þannig fæst góð orka sem helst lengi. Það er líka gott að borða banana eftir máltíð til að halda seddutilfinningu lengur.

Miðlungsstór banani inniheldur um þrjú grömm af trefjum sem er hátt hlutfall trefja. Trefjar bæta meltinguna og stuðla að heilbrigðari ristli. Sumar rannsóknir sýna að neysla pektíns, trefjategundar sem finnst í þroskuðum banönum, dragi úr líkum á ristilkrabbameini.

Kalíum er mikilvægt fyrir hjarta og æðakerfið, sérstaklega til að halda blóðþrýstingi í skefjum. Kalíumskortur er mjög algengur en meðalstór banani inniheldur um 10% af ráðlögðum dagskammti fullorðins karlmanns af kalíumi.

Bananar eru ríkir af magnesíum, steinefni sem er nauðsynlegt fyrir allar frumur líkamans. Rannsókn á sænskum konum, sem stóð yfir í 13 ár leiddi í ljós að þær sem borðuðu banana tvisvar til þrisvar í viku voru 33% ólíklegri til að þróa með sér nýrnasjúkdóma. Önnur rannsókn sýndi að með því að borga banana fjórum til sex sinnum í viku minnkuðu líkurnar um næstum 50%.

> **Miðlungsstór banani inniheldur um þrjú grömm af trefjum sem er hátt hlutfall trefja.**

Bananar eru mjög góð fæða fyrir íþróttafólk. Rannsóknir hafa sýnt að það að borða banana á æfingu. Ef fólk þjáist af fótapirringi á kvöldin getur líka verið mjög gott ráð að fá sér einn banana.

Ef þetta dugar ekki til að sannfæra einhverja um að borða banana þá má líka nefna að ef bananahýði er nuddað á húðina getur það dregið úr kláða eftir skordýrabit sem nú herja á marga landsmenn. Þú getur fjarlægt vörtur með því að leggja innrabyrði hýðisins upp við vörtuna og bíða í nokkrar mínútur og eins getur þú nuddað því á leðurskó og þeir verða eins og nýir.

Bílar

Öflugur og fyrir augað

Með ProCeed GT fyllir Kia í nýja hillu í flokki bíla. Hér er kominn sportbíll með hófstilltu afli en með risastóru flutningsrými. ProCeed GT er með stífa og sportlega fjöðrun og góður í akstri. →4

NIELSEN

GLANSANDI HREINN BÍLL!

Þegar þú vilt þvo bílinn að utan, bóna, pússa rúður, þrífa mælaborðið eða innréttinguna, jafnvel fríska upp á litinn á hjólbörðunum.

Fæst í Olís um allt land.

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver **515 1100** | rekstrarland.is

olís

REKSTRARLAND
Rekstrarland er hluti af Olís

BÍLAR

Volkswagen Bjalla af elstu og allra nýjustu gerð. Deilt hefur verið um hver hannaði fyrstu Bjölluna.

Úrskurðað um upphafshönnun Bjöllunnar

Dóttir bílahönnuðarins Erwin Komenda, sem vill meina að upphafleg hönnun Volkswagen Bjöllunnar hafi verið á hans hendi, tapaði málinu fyrir þýskum rétti nýverið.

Rétturinn sagði í úrskurði sínum að sannarlega hafi Erwin Komenda verið starfsmaður hjá Ferdinand Porsche, sem ávallt hefur verið skrifaður fyrir hönnun Bjöllunnar, en sagði enn fremur að teikningar þær sem dóttirin framvísaði sem gögnum hafi ekki verið nægilega nákvæmar til að benda til þess að Erwin hafi í raun verið hönnuðurinn.

Að auki benti rétturinn á að dóttirin hafi ekki getað sannað að faðir hennar hafi á nokkurn hátt átt þátt í endanlegu útliti og hönnun Bjöllunnar vinsælu.

Dóttirin hafði farið fram á greiðslur frá Volkswagen, þ.e. nokkurs konar höfundarréttargreiðslur, en rétturinn úrskurðaði að til slíkra greiðslna ætti ekki að koma.

Rétturinn benti líka á að miðað við teikningarnar sem dóttirin framvísaði mætti fullt eins segja að bílar eins og Tatra V570 og Mercedes Benz Type 130 hafi verið fyrirmyndir Bjöllunnar. Nú skal engu að síður ljóst vera hver er skráður fyrir hönnun Bjöllunnar.

Þýskir stjórnmálamenn vilja stóru jeppana út

Á tímum umhverfisverndar og markmiða um minnkandi kolefnisspor skýtur skökku við að framleiða sífellt stærri og öflugri jeppa. Þessu vilja þýskir stjórnmálamenn breyta.

Yfirvöld í flestum löndum hafa á undanförnum árum þrengt að eyðslufrekum bílum og má slíkt teljast eðlilegt á tímum umhverfisvakningar. Því skýtur það líklega skökku við að á sama tíma hafa stórir jeppar orðið vinsælli og vinsælli. Ekki hafa bílaframleiðendur heims heldur látið sitt eftir liggja við framleiðslu þeirra, marga hverra með stórum og eyðslufrekum vélum og sífellt stærri og öflugri. Nú virðast stjórnvöld í Þýskalandi vera búin að fá nóg af þessum stóru jeppum, að minnsta kosti þau stjórnmálaöfl sem leggja sig mest fram um umhverfisvernd. Þau hafa bent á að skattaafsláttur sé veittur til fyrirtækja sem kaupa bíla sem starfsmenn hafa til afnota og að 80% þeirra jeppa sem keyptir séu í Þýskalandi séu einmitt keyptir á þann hátt. Því ætti ekki bara að afnema þennan afslátt, heldur leggja aukaálag á slík jeppakaup á vegum fyrirtækja. Einnig bentu

BMW X7. Margir jeppar þýsku lúxusbílaframleiðendanna eru engin smásmíði.

» Umburðalyndið almennt gagnvart stórum og þungum bílum sem geta fyrir vikið ekki annað en eytt mikið virðist vera á þrotum

stjórnmálamennirnir á að þessum bílum sé gjarna mikið ekið og það geri þá að enn meiri eyðsluhákum.

Umburðarlyndið á þrotum

Umburðarlyndið almennt gagnvart stórum og þungum bílum sem geta fyrir vikið ekki annað en eytt miklu virðist vera á þrotum og tíminn til að stýra framleiðslunni til smærri og umhverfisvænni bíla virðist kominn. Gagnrýnin beinist ekki síst að innlendum þýskum lúxusbílaframleiðendum sem „dæla út tveggja tonna bílum sem flytja svo eina 80 kg manneskju“, eins og einn þingmaðurinn orðaði það. Hverju þessi heita umræða á þinginu þýska mun breyta á næstunni er ekki ljóst, en víst má segja að umræðan sé heit og þolinmæðin þrotin hjá mörgum.

Mercedes Benz færir niður hagnaðarspána

Hlutabréf í Daimler, móðurfyrirtæki Mercedes Benz féllu um 5% í síðustu viku eftir að fyrirtækið hafði lækkað afkomu- og hagnaðarspá sína fyrir þetta ár. Þetta er í þriðja skiptið á síðustu 12 mánuðum sem Daimler lækkar hagnaðarspána. Samkvæmt nýrri spá er gert ráð fyrir svipuðum hagnaði Daimler og á síðasta ári, sem einnig var undir væntingum. Það er ekki síst kostnaður vegna dísilsvindlssekta sem eiga sök á minnkandi hagnaði og á það við um fleiri bílafyrirtæki þessa dagana og misserin og hafa þær farið enn verr með Volkswagen. Það er svo einnig mikill þróunarkostnaður rafmagnsbíla sem minnkar áætlaðan hagnað Benz og á það einnig við um mörg önnur bílafyrirtæki.

BMW hefur einnig varað við minnkandi hagnaði sínum, að mestu vegna sömu ástæðna. Daimler hefur ekki tilgreint hve

Þróunarkostnaður rafmagnsbíla minnkar áætlaðan hagnað Benz.

mikið fé fyrirtækið hefur sett til hliðar til að standa straum af svindlsektum, en þær eru að sögn kunnugra ekki minni en 300 milljónir evra og varða eina 60.000 bíla frá Mercedes Benz. Enn fleiri bílar frá þeim eru nú til rannsóknar og því gætu sektir þær sem Daimler gæti þurft að borga enn aukist. Benz hefur upplýst að spá fyrir sölu á sendibílum yrði líklega 2-4% undir fyrri spám og er það enn til minni áætlaðs hagnaðar þetta árið.

Porsche Cayman GT4 og Boxster Spyder með forþjöppulaus 414 hestöfl

Nýjar gerðir af Porsche Cayman GT4 og Boxster Spyder systurbílunum munu ekki fá forþjöppur eða rafmagnsaðstoð heldur verða áfram með svokallaða „naturally aspirated“ vél. Vélin er 4,0 lítra og sex strokka Boxer-vél sem skilar 414 hestöflum og snýst allt að 8.000 snúningum á mínútu. Í grunninn er þetta sama vélin og finna má í Porsche 911 bílnum, en þar er hún með forþjöppu. Áður var aflminni 3,8 lítra sex strokka Boxer vél í Porsche Cayman GT4 og Boxster Spyder bílunum. Það ætti að koma fáum á óvart að afl bílanna tveggja hafi aukist, en þó síður með auknu sprengirými, en ekki forþjöppu eða rafmagnsmótorum til hjálpar. Bílarnir eru með 6 gíra beinskiptingu eingöngu. Báðir eru þeir 4,2 sekúndur í hundraðið og hámarkshraðinn er 302 km/klst. Fjöðrun bílanna mun líka breytast og fá þeir báðir PASM-fjöðrun.

Porsche 718 Cayman GT4.

Lækka um 3 cm frá vegi

Bílarnir hafa lækkað frá vegi um 3 cm, en hægt verður í staðinn að hækka þá frá vegi með stillingum. Báðir bílarnir erfa framöxulinn og bremsurnar frá 911 GT3 bílnum og er þar ekki leiðum að líkjast. Bílarnir koma á 20 tommu felgum og dekkjastærðin að framan er 245 og 295 að aftan, en þau koma frá Michelin. Porsche segir að breytingin á bílunum eigi að tryggja a.m.k. 10 sekúndum betri tíma á Nurburgring brautinni. Sportpúst er á bílunum og Alcantara efni á sætum, skiptihnúðnum og stýrinu. Porsche hefur opnað fyrir pantanir á Porsche Cayman GT4 og Boxster Spyder bílum. Þeir koma til afhendingar með næsta vori.

VOLVO XC90 T8 INSCRIPTION AWD

OKKAR SÝN Á LÚXUS NÚ Á SUMARTILBOÐI

Volvo XC90 AWD er skandínavískur lúxus. Rómaður snertiskjárinn, mögnuð sætin, há sætisstaðan og einstök veghæðin endurspegla sænska natni við smáatriði. Aflið og mýktin ásamt einstöku Volvo öryggi, sýna vel sænska snilli bílahönnuða Volvo.

Sjö sæta • Leðurinnrétting • Vélarhitari með tímastilli
Rafdrifin opnun á afturhlera • Nálægðarskynjari að framan og aftan

390 hestöfl, bensín/rafmagn og sjálfskiptur

Fullt verð með aukabúnaði* 12.897.000 KR.

SUMARTILBOÐ 11.950.000 KR.

KOMDU Í BRIMBORG OG REYNSLUAKTU

*Aukabúnaður í tilboðsbílunum umfram ríkulegan staðalbúnað: Málmlitur, Panorama glerþak og sóllúga, 360° myndavél, varadekk og Edition aukahlutapakki sem innifelur leiðsögukerfi með Íslandskorti, bakkmyndavél, dökkar rúður í farþegarými, Carplay Smartphone Apple og Android, lyklalaust aðgengi, BLIS myndavél á hliðarumferð, þjófavörn með hreyfiskynjurum og LED aðalljós m/beygjustýringu + stillanleg háu ljósin og dimming á baksýnis- og útispeglum.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 · Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5 · Sími 515 7050

volvocars.is

BÍLAR

KOSTIR OG GALLAR

KIA PROCEED GT

- 1,6 LÍTRA BENSÍNVÉL
- 204 HESTÖFL
- FRAMHJÓLADRIF

Eyðsla frá: 7,2 l/100 km í bl. akstri
Mengun: 142 g/km CO2
Hröðun: 7,5 sek. í 100 km hraða
Hámarkshraði: 225 km/klst.
Verð frá: 5.590.777 kr.
Umboð: Askja

Kostir:
- Útlit
- Búnaður
- Farangursrými
- Aksturseiginleikar

Gallar:
- Höfuðrými afturí
- Mætti vera aflmeiri

Kröftugur fríðleiksmoli

Með ProCeed GT fyllir Kia í nýja hillu í flokki bíla. Hér er kominn sportbíll með hófstilltu afli en með risastóru flutningsrými. ProCeed GT er með stífa og sportlega fjöðrun og góður í akstri.

Reynsluakstur
Finnur Thorlacius
finnurth@frettabladid.is

Kia hefur framleitt Ceed bíl sinn frá árinu 2006, en árið 2013 kom fyrsta ProCeed GT sportútgáfa hans fram. Núverandi Kia ProCeed GT sem hér var reyndur byggir á þriðju kynslóð Ceed bílsins, en er allur sportlegri bíll og mun öflugri. ProCeed GT er með 204 hestafla vél sem þó er aðeins með 1,6 lítra sprengirými. Fjöðrun bílsins er mun stífari og sportlegri en í hefðbundnum Ceed, eitthvað sem margur bílaáhugamaðurinn kann vel að meta á meðan slík sportfjöðrun er alls ekki allra. Þeir sem meta þægindi og mýkt í akstri umfram akstursgetu ættu í raun frekar að íhuga kaup á venjulegum Ceed, sem reyndar er afar góður kostur. Þar sem Kia ProCeed GT verður að flokkast sem „hot hatch“ bíll, þ.e. í flokki bíla sem ekki hafa verið þekktir fyrir mikið skottrými, kemur skemmtilega á óvart að þessi bíll hefur að geyma heljarinnar farangursrými og er því góður til lengri ferðalaga. Það mælist heilir 596 lítrar og með aftursætin niðri 1.465 lítrar. Geri aðrir betur í sportbílaflokki! Enda átti ég ekki í vandræðum með að dúndra heilu fjallahjóli afturí bílinn þegar ég sótti hann.

Mikið fyrir augað

En næst að útlitinu. Hefðbundni Ceed bíllinn er býsna laglegur bíll en í ProCeed GT eru hlutirnir teknir aðeins lengra og útkoman heljarinnar sportleg kerra. Fyrir það fyrsta gerir hallandi afturlínan bílinn að hálfgerðum „Shooting Brake“-bíl og slíkt hefur ávallt klætt bíla vel. Það hefur þó helst þann ókost í för með sér að gluggar verða litlir og smækka eftir því sem aftar dregur og höfuðrými afturí skerðist. Það á reyndar við hann þennan líkt og aðra með þessu geni. Því er eins gott að vera ekki mikið yfir 180 cm á hæð í aftursætunum. Það að bíllinn stendur neðar á vegi en hefðbundinn Ceed, sem og ferlega flottar 18 tommu felgurnar auka á sportlegheitin. Fagrar og ekki of ýktar línur leika svo um hliðar bílsins og ekki versnar útsýnið þegar horft er að framan og aftan á bílinn og afturendinn líkist reyndar nokkuð Porsche Panamera og er þar ekki leiðum að líkjast. Lengd bílsins færir honum svo meiri virðuleika og má hæglega kalla þennan bíl station-bíl. Það er reyndar skiljanleg og djúp hugsun hjá Kia bak við þá tilhögun þar sem Kia og fleiri bílaframleiðendur hafa greint fallandi sölu á Coupé og þriggja dyra sportbílum og því valdi Kia skiljanlega þetta form á bílnum og að sjálfsögðu 4 hurðir.

Laglegt og einfalt mælaborð. Risastórt flutningsrými er einn stærsti kosturinn. Vélin skilar 204 hestöflum.

Troðinn búnaði

Innrétting ProCeed GT er nokkuð sportlegt og fremur einfalt, en hefur þann kost að auðvelt er að stjórna því sem stjórna þarf í bílnum því öll stjórntæki eru með skýrasta hætti. Innréttingin á nokkuð langt í það að ógna lúxusinnréttingum og á efnisvalið þar hlut í máli. Allt virðist þó vel smíðað og sterklegt en vandaðra efnisval hefði þó sómt sér betur í bíl sem kostar nærri 5,6 milljónir. Framsætin eru bæði þægileg og flott og rauðstögun þeirra gerir útlitið nokkuð sportlegt. Snertiskjárinn fyrir miðju er fremur smár en mjög þægilegt er þó að stjórna öllu á honum. Íslenskt leiðsögukerfi var gaman að sjá í bílnum, sem og fínt JBL-hljóðkerfi. Fullt er af öðrum flottum búnaði í bílnum, svo sem skynrænn hraðastillir, lyklalaust aðgengi, árekstrarvari að framan, blindhornsviðvörun, þráðlaus hleðsla fyrir farsíma, tölvustýrð loftkæling, hiti í stýri, hliðarspeglum og afturrúðu, bílastæðastoðkerfi, velti- og aðdráttarstýri og þannig mætti lengi áfram telja. Bílinn verður að telja mjög vel tæknilega búinn.

Sportlegur en þyldi meira afl

En hvernig er svo að aka ProCeed GT? Þar sem bíllinn flokkast meðal sportbíla verður að gera til hans talsverðar kröfur og hann uppfyllir þær að mestu. Aksturinn er sportlegur og stíf fjöðrunin gerir honum kleift að hendast hratt í hornin og rásfesta og veggrip er mikið. Vélaraflið er all þokkalegt, en er þó talsvert meira í flestum bílum sem falla í þennan flokk. Með sín 204 hestöfl er bíllinn 7,5 sekúndur í hundraðið og þar á hann langt í t.d. Golf GTI. Engu að síður er mjög gaman að gefa honum inn, láta vélina snúast hressilega og njóta allra sportlegu eiginleika bílsins. Hér á landi býður Askja bílinn eingöngu með 7 gíra DCT-sjálfskiptingu og mætti alveg færa góð rök fyrir því að gaman væri líka að kynnast honum beinskiptum. Með Kia ProCeed er kominn bíll sem á fáa sína líka, bíl í aflminni skúffu sportbíla með risastórt farangursrými en umfram allt góðan í akstri og mikið fyrir augað. Kia hefur með honum eiginlega fyllt í nýja hillu hvað bílaflokka varðar. Ekki skaðar fyrir komandi kaupendur að vita af 7 ára ábyrgðinni og þeirri staðreynd að Kia toppar yfirleitt listann fyrir áreiðanleika meðal bílaframleiðenda.

STUÐ Í ÚTILEGUNNI

MEÐ EXIDE RAFGEYMUM

Áreiðanlegir og sterkbyggðir rafgeymar fyrir ýmsar gerðir af ferðatækjum, s.s. hjólhýsi, fellihýsi o.fl.
Veldu þaulreynda vöru frá gæðaframleiðanda.

EXIDE TECHNOLOGIES

Ráðgjafar Olís og Rekstrarlands veita allar nánari upplýsingar í síma 515 1100 eða pontun@olis.is.

REKSTRARLAND olís

Pipar\TBWA · SÍA · 191429

Cayenne verður innkallaður.

Porsche innkallar 100.000 bíla

Þýski sportbílaframleiðandinn Porsche hefur tilkynnt um innköllun á 100.000 bílum. Þær bílgerðir sem um ræðir eru Porsche Cayenne af árgerðum 2003 til 2010 og Panamera af árgerðum 2010 til 2016. Innköllunin á þó ekki við hvern einasta bíl af þessum árgerðum og geta eigendur bílanna kannað hvort innköllunin eigi við þeirra bíl með því að skoða VIN-númer þeirra. Gallinn sem gera þarf við er í skiptingu bílanna og bilunin lýsir sér þannig að bílarnir eru í öðrum gír en gírskiptistöngin segir til um.

Hættulegasta birtingarmynd þess er í einhverjum tilvikum þannig að bílarnir eru í Park samkvæmt skiptistönginni en eru raunverulega í gír. Sem betur fer hafa engin slys orðið enn sem komið er vegna gallans. Eigendur þessara bíla eiga von á bréfi vegna gallans, sem verður lagaður á kostnað Porsche. Á meðan mælist Porsche til þess að eigendur setji bíla sína ávallt í handbremsu um leið og sett er í Park.

Rafmagns Hummer í pípunum hjá GM

Enn er ákveðið virði í nafninu Hummer, sem stendur fyrir sterkbyggða og stóra jeppa sem margir hafa mætur á, einkum vestanhafs.

General Motors hætti framleiðslu Hummer jeppans árið 2010, en svo gæti farið að bílgerðin Hummer muni endurfæðast sem rafmagnsbíll. Þessar raddir hafa heyrst úr smiðju GM og færa má rök fyrir því að ákveðið virði sé í nafninu Hummer, sem enn stendur fyrir sterkbyggða og stóra jeppa sem margir hafa mætur á, sérstaklega vestanhafs. GM er að hugleiða þessa dagana hvernig framtíðinni verður háttað varðandi jeppa og pallbíla sem drifnir verða áfram með rafmagni. Í þeirri pælingu kom nafn Hummer aftur upp á yfirborðið. Heyrst hefur að þegar hafi komið fram teikningar hjá GM af nýjum Hummer og þar megi glöggt greina sterk gen frá fyrri Hummer bílnum.

Gamli Hummerinn á enn marga aðdáendur og því gerir GMsér grein fyrir.

Hörð samkeppni frá Jeep

GM ætlar sér af krafti að keppa við hinn sífellt vaxandi árangur Jeep í jeppa- og pallbílasölu og þar verður öllum steinum velt. GM horfir einnig til Rivian rafmagnsbílaframleiðandans sem býður Rivian R1S pallbílinn með sín 1.000 hestöfl. Markaðurinn fyrir svo dýran bíl sem hann er er þó ókannaður og auðvelt hjá GM að misstíga sig við að meta hvað markaðurinn muni helst kalla á. Því er enn ekkert víst að Hummer með öflugri rafmagnsdrifrás muni bara sjást á teikniborðinu, en ekki götunum.

JCB ryður brautir

Vinnuvélaframleiðandinn JCB framleiðir yfir 300 gerðir vinnuvéla, er með yfir 15.000 starfsmenn og verksmiðjur í fjórum heimsálfum. Dísilvélar JCB eru orðnar svo til mengunarlausar. JCB er eitt fárra breskra fyrirtækja í bíla- og vinnuvélabransanum sem aldrei hefur skipt um eigendur eða farið á hausinn.

Hver hefði trúað því að vinnuvélaframleiðandinn JCB ætti hraðaheimsmet dísilknúinna bíla. Það er nú samt raunin og þetta met er frá árinu 2006 og var sett á saltsléttunum í Utah í Bandaríkjunum. Bíllinn, eða öllu heldur rakettan, sem var með tvær 750 hestafla JCB Dieselmax vélar, náði ríflega 560 km hraða og engum hefur síðan tekist að komast hraðar á bíl með dísilvél. Þessi gjörningur JCB var engin tilviljun eða fíflagangur, heldur vildi JCB sanna fyrir heiminum að nýju dísilvélarnar framleiddar af JCB væru frábærar. Segja má að það hafi tekist. JCB hafði allt fram til ársins 2014 keypt dísilvélar í þau atvinnutæki sem JCB smíðaði frá öðrum dísilvélaframleiðendum, en hóf smíði eigin dísilvéla árið 2004. Þær eru nú orðnar svo magnaðar að nýjustu gerðir þeirra eru svo til mengunarlausar og hafa með því slegið mörgum bílaframleiðandanum við. Þróun vélanna hjá JCB hefur eðlilega vakið athygli og sem dæmi um mikinn árangur þá hefur JCB nýverið sett í miðlungsstærðar atvinnutæki sína nýju 3,0 lítra DieselMax vél sem leysir af hólmi eldri 4,4 lítra EcoMax vél JCB, en þrátt fyrir mikla minnkun sprengirýmis hennar hefur togið aukist um 10%, eyðslan minnkað og þjónustu- og viðhaldskostnaður minnkað um heil 30%, sem og þyngdin.

Risastórt fjölskyldufyrirtæki

JCB er um margt merkilegt fyrirtæki og eitt af afar fáum breskum úr bíla- og vinnuvélabransanum sem aldrei hefur farið á hausinn eða skipt um eigendur. Höfuðstöðvar JCB eru í Rocester í nágrenni Stoke í Bretlandi og JCB er og hefur ávallt verið fjölskyldufyrirtæki, sem í dag er stýrt af syni stofnandans þó svo þriðja kynslóðin sé um það bil að taka við. Í heimsókn sem JCB bauð til um daginn hittu blaðamenn einmitt forstjórann Anthony Bamford og son hans sem taka mun brátt við stjórnartaumunum. Hjá JCB starfa nú um 15.000 manns í 22 verksmiðjum JCB í Evrópu, Asíu og N- og S-Ameríku. Þar eru nú framleiddar yfir 300 gerðir af atvinnutækjum, sem sumar hverjar enda á Íslandsströndum, en landinn hefur vanist því til langs tíma að sjá merki JCB á gullituðum gröfum, lyfturum eða öðrum atvinnutækjum að störfum.

> **Líkt og hjá flestum bílaframleiðendum heims er JCB farið að taka rafmagn sem drifrás vélanna í sína þjónustu. JCB hefur nú þegar kynnt nokkur atvinnutæki sem ganga eingöngu fyrir rafmagni.**

Mögnuð tækni vaktar tækin

Greinarritari hafði ekki ímyndað sér hve atvinnutæki JCB eru tæknivædd og öll þeirra atvinnutæki eru búin svokölluðum LiveLink sendibúnaði sem sendir höfuðstöðvum JCB upplýsingar um bilun eða yfirvofandi bilun í atvinnutækjum JCB og því eru tæknimenn í höfuðstöðvum JCB oft komnir með upplýsingar um þær á undan eigendum vélanna. Þessi tilhögun hefur minnkað mjög þann tíma sem tækin eru ekki að störfum og tryggir eigendum tækjanna mesta mögulega vinnslutíma þeirra. Þegar eitthvað bilar fer í raun sjálfkrafa fram ferli sem annað hvort finnur þann varahlut sem skortir til viðgerða í viðkomandi landi eða hefur sendingu hans frá JCB. Allt miðar að því að þjónusta eigendur JCB atvinnutækja sem best og hraðast.

Komnir í rafmagnið

Líkt og hjá flestum bílaframleiðendum heims er JCB farið að taka rafmagn sem drifrás vélanna í sína þjónustu. JCB hefur nú þegar kynnt nokkur atvinnutæki sem ganga eingöngu fyrir rafmagni, þar á meðal smærri gröfur. Magnað var að sjá slíka gröfu í sýningu sem JCB hélt blaðamönnum, en hún er eðlilega svo hljóðlát og mengunarfrí að notkunarmöguleikar hennar hafa aukist gríðarlega. Enn fremur er hægt að vinna á slíka gröfu innanhúss þar sem engin er mengunin og líka á tímum þar sem hefðbundnar gröfur mættu ekki vera að störfum vegna truflunar. JCB gerir sér grein fyrir því að rafmagnið mun leysa af hólmi mikið af tækjum vinnuvélabransans, líkt og gerast mun með bíla og einnig flutningabíla. Því á sér stað mikil þróun í þá átt sem kynnt var gestum.

Umhverfisvernd og fjölskyldustefna

Í raun er það hreint magnað að koma í höfuðstöðvar JCB í Rocester. Umhverfið er eitt það alflottasta og náttúruvænasta sem greinarritari hefur augum litið. Bæði höfuðstöðvarnar og allar byggingar JCB falla inn í náttúruna og umhverfið í kring er þakið stórum og fallegum tjörnum og grasbölum, trjám og blómum. Í einni tjarnanna, við höfuðstöðvarnar, hafa fleiri andartegundir búsetu en á nokkrum öðrum stað á Bretlandseyjum. Ekki versnar það þegar inn í verksmiðjur JCB er komið, þar er flest eins og inni á snyrtilegri skrifstofu og má því segja að eitt að aðalsmerkjum JCB sé snyrtimennska, en hvernig mætti annað vera þegar forstjórinn og eigandinn hefur fengið titilinn Lord. Þá hefur JCB byggt upp ógnarflottan golfvöll fyrir starfsmenn og fjölskyldur þeirra og þar er klúbbhús þar sem tekið var á móti blaðamönnum og tekur það hús langt fram öllum golfklúbbhúsum hérlendis. JCB vélar hafa verið til sölu á Íslandi í marga áratugi og margar þeirra orðnar svo gamlar að undrum sætir, þær elstu frá sjöunda áratug síðustu aldar, en með umboð JCB á Íslandi fer Vélfang.

NISSAN QASHQAI 2
Nýskráður: 2012 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 116.000 km.

Verð: 1.990.000 kr.

AUDI Q5 QUATTRO
Raðnúmer 150472
Nýskráður: 2013 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 106.000 km.

Verð: 3.990.000 kr.

OPEL AMPERA - RAFMAGN/BENSÍN
Nýskráður: 2012
Sjálfskiptur / Ekinn: 40.000 km.

Verð: 2.490.000 kr.

OPEL ZAFIRA TOURER
Nýskráður: 2015 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 65.000 km.
Verð: 1.990.000 kr.

Tilboð: 1.690.000 kr.

OPEL INSIGNIA LIMOUSINE NB
Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 59.000 km.

Verð: 2.890.000 kr.

Glæsilegt úrval notaðra bíla

Komdu á bílaplanið á Krókhálsi 9

PORSCHE CAYENNE S E-HYBRID
Nýskráður: 2015 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 49.000 km.

Verð: 9.990.000 kr.

CEVROLET SPARK
Nýskráður: 2016 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 40.000 km.

Verð: 1.190.000 kr.

SUZUKI VITARA
Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 92.000 km.

Verð: 2.490.000 kr.

OPEL MOKKA X
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 35.000 km.

Verð: 3.990.000 kr.

VW GOLF TRENDLINE
Nýskráður: 2012 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 99.000 km.

Verð: 1.290.000 kr.

SSANGYONG TIVOLI HLX
Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 29.000 km.
Verð: 3.490.000 kr.

Tilboð: 3.190.000 kr.

CHEVROLET CRUZE
Nýskráður: 2017 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 59.000 km.

Verð: 2.190.000 kr.

OPEL KARL
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 1,690.000 km.

Verð: 1.690.000 kr.

SSANGYONG REXTON
Nýskráður: 2014 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 105.000 km.

Verð: 3.190.000 kr.

NISSAN X-TRAIL
Nýskráður: 2018 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 24.000 km.

Verð: 4.590.000 kr.

HONDA JAZZ
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 10.000 km.

Verð: 2.490.000 kr.

OPEL CORSA-E
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 46.000 km.

Verð: 2.190.000 kr.

CHEVROLET CAPTIVA
Nýskráður: 2013 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 123.000 km.

Verð: 2.190.000 kr.

SSANGYONG KORANDO
Nýskráður: 2018 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 30.000 km.

Verð: 4.390.000 kr.

SKODA OCTAVIA
Nýskráður: 2013 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 150.000 km.

Verð: 1.590.000 kr.

Bílabúð Benna

benni.is

Reykjavík
Krókháls 9

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

BÍLAR

Rafhlöður Leaf orkugjafi margra íþróttaleikvanga

Svo góð reynsla hefur verið af notkun gamalla rafhlaða úr Nissan Leaf bílum sem orkugjafa fyrir knattspyrnuvöll Ajax í Amsterdam að í undirbúningi er samskonar tilhögun á öðrum sex íþróttavöllum víðsvegar í Evrópu. Það er fyrirtækið Eaton, sem er bandarískur iðnaðarrisi sem setur upp þessar rafstöðvar og sú nýjasta sem fyrirtækið hefur sett upp er á Bislett frjálsíþróttaleikvanginum í Ósló, enda vel við hæfi í rafmagnsbílalandinu Noregi.

Eaton gerir ráð fyrir að markaðurinn fyrir svona geymslustöðvar rafmagns muni vaxa mjög á næstu árum og allt að tuttugufaldast fram til ársins 2022.

Mikið mun falla til af rafhlöðum úr rafmagnsbílum á næstu árum og annaðhvort þarf að endurvinna þær eða finna þeim ný not eins og í þessum tilfellum.

Stæða af rafhlöðum úr Leaf bílum knýr nú rafmagnsþörf Amsterdam Arena.

Vindorkuver í Bandaríkjunum.

Græn orka loks meiri en kolabrennsla

Í Bandaríkjunum náðist hið langþráða markmið nýlega að orka frá endurnýjanlegum orkugjöfum vegur meira í orkuþörf landsins en kolabrennsla. Á fyrstu fjórum mánuðum ársins í ár var samanlögð græn orka frá sólar-, vind- og vatnsorku orðin 21,56% af orkuþörfinni í landinu, en á sama tíma var orkan frá kolabrennslu 21,55%. Hrapaði hún um 23,04% frá síðasta ári. Hlutur grænnar orku stígur hratt hlutfallslega í Bandaríkjunum, eða sem nemur um einu prósenti heildarorkuþarfarinnar á hverju ári, og á meðan minnkar hlutur kolabrennslunnar. Búist er við því að hlutur grænu orkunnar verði kominn yfir 25% markið árið 2022. Árið 2008 nam orkan frá kolabrennslu í Bandaríkjunum 39% af heildarorkuþörfinni, en hefur farið hraðminnkandi síðan.

25%

Búist er við því að hlutur grænu orkunnar verði kominn yfir 25% markið árið 2022.

Hinna látnu var minnst við athöfn á blessunardegi mótorhjólamanna.

Ók niður sjö mótorhjólamenn

Bandarískur 23 ára ökumaður hefur verið ákærður fyrir að aka niður sjö mótorhjólamenn sem voru að hjóla saman í hópi. Þeir dóu allir við ákeyrsluna. Gerðist þetta slys á þjóðvegi í New Hampshire fyrr í sumar. Ökumaðurinn var á stórum og þungum pallbíl þegar hann ók inn í stóran hóp mótorhjólamanna með þessum hörmulegu afleiðingum. Hann hefur nú verið ákærður fyrir manndráp af gáleysi og það sjöfalt. Við rannsókn lögreglunnar á ökumanninum kom í ljós að hann hefur tvisvar sinnum verið handtekinn ölvaður undir stýri og hefur áður verið sviptur ökuréttindum. Hann má búast við að verða dæmdur og sitja lengi inni fyrir verknað sinn, enda á hann á samviskunni sjöfalt morð af gáleysi.

Best að fyrirbyggja sýkingar og draga úr notkun sýklalyfja

Sýklalyfjaónæmi hefur aukist gífurlega á undanförnum árum og er orðin ein stærsta ógnin við heilbrigði sem mannkynið stendur frammi fyrir í dag.

Sýklalyfjaónæmi er þegar bakteríur verða ónæmar fyrir sýklalyfjum. Þá virka lyfin ekki lengur og bakteríurnar geta valdið alvarlegum sýkingum óáreittar. Bakteríur aðlaga sig að umhverfinu og ef sýklalyf eru að staðaldri í umhverfi þeirra geta þær þróað með sér varnir gegn lyfjunum. Það dugir að fáar bakteríur í hópnum læri að verjast sýklalyfjum því þær geta flutt upplýsingar um það á milli sín. Þannig getur of mikil notkun á sýklalyfjum aukið líkurnar á því að bakteríur myndi varnir og þá hætta sýklalyfin að virka,“ segir Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch, doktor í líf- og læknavísindum.

Mikil notkun á sýklalyfjum, bæði í læknisfræði og landbúnaði, hefur valdið því að fjölmargar tegundir baktería eru nú orðnar ónæmar sem gerir það að verkum erfitt getur verið að ráða við sýkingar sem þær valda.

„Best er að reyna að fyrirbyggja sýkingar eða nota aðrar leiðir til að meðhöndla vægar sýkingar áður en þær komast á það stig að sýklalyfja gerist þörf,“ segir Sandra.

Einstök lausn án sýklalyfja

Florealis býður upp á jurtalyfið Lyngonia sem er eina viðurkennda meðferðin við endurteknum vægum þvagfærasýkingum hjá konum sem ekki er hefðbundið sýklalyf. Lyngonia er ætlað konum sem fá endurteknar þvagfærasýkingar þegar læknir er búinn að útiloka önnur alvarleg veikindi. Lyfið vinnur gegn einkennum þvagfærasýkinga svo sem brunatilfinningu og auknum þvaglátum. Lyfið fæst án lyfseðils í öllum apótekum og best er að byrja að taka það um leið og einkenna verður vart. Það á ekki að nota Lyngonia sem fyrirbyggjandi meðferð.

„Þetta er frábær valkostur fyrir þær konur sem eru endurtekið með slíkar sýkingar og geta þá jafnvel komist hjá notkun sýklalyfja,“ segir Sandra að lokum.

Sandra Mjöll er doktor í líf- og læknavísindum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Lyngonia er frábær valkostur fyrir konur með vægar, endurteknar þvagfærasýkingar.
>
> **Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch**

Gagnlegar upplýsingar:

Lyngonia fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Lyngonia er jurtalyf sem hefð er fyrir og ætlað konum eldri en 18 ára. Notkun er 2 töflur 2-4 sinnum á dag og ekki skal nota lyfið lengur en í eina viku. Ef einkenni eru viðvarandi í meira en 4 daga eða versna við notkun skal hafa samband við lækni. Ekki á að nota Lyngonia ef truflun er á nýrnastarfsemi. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is og á www.florealis.is.

Þessi kynning er unnin í samstarfi við Florealis.

FLOREALIS

Lyngonia við vægum þvagfærasýkingum

Einstök lausn án sýklalyfja sem meðhöndlar vægar endurteknar þvagfærasýkingar hjá konum. Inniheldur sortulyng.

Notkun fyrir konur, 18 ára og eldri: 2 töflur 2–4 sinnum á dag. Ekki nota Lyngonia ef þú ert með einhverja truflun á nýrnastarfsemi. Notið ekki lengur en viku. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í öllum apótekum

www.florealis.is

Þátttakendur fá ágóðann í hendurnar

Markaður iðjubrautar Janusar endurhæfingar verður haldinn á morgun.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Janus endurhæfing sinnir læknisfræðilegri starfs- og atvinnuendurhæfingu. Markmiðið er að fyrirbyggja varanlega örorku og aðstoða fólk við að komast á vinnumarkaðinn eins og segir á heimasíðunni.

Þórdís Halla Sigmarsdóttir smíðakennari starfar hjá Janusi endurhæfingu sem leiðbeinandi og verkefnastjóri. Hún segir að það séu í kringum 150 manns sem koma á hverjum degi að sækja sér heildstæða endurhæfingu. Ungmennum sem þurfa á þjónustunni að halda er að fjölga samkvæmt Þórdísi og hópurinn er sífellt að yngjast.

Um helmingur þeirra sem sækja sér þjónustu eru í dag 25 ára og yngri. Þórdís segist ekki geta fullyrt neitt um af hverju þeim sem þurfa á endurhæfingunni að halda sé að fjölga.

2.400 ungmenni atvinnulaus

Árið 2018 voru um 2.400 ungmenni eða 6% allra einstaklinga á aldrinum 16-24 ára ekki í vinnu, námi eða starfsþjálfun eins og kemur fram á vef Hagstofunnar. Af aldurshópnum 20-34 ára voru 8,5% kvenna atvinnulaus og 6,4% karla sama ár.

Þessi kynjamunur gæti stafað af því að konur á þessum aldri eru „líklegri til að vera í fæðingarorlofi áður en þær byrja í starfi, séu frekar öryrkjar, veikar, tímabundið ófærar til vinnu eða líklegri til að vera heimavinnandi,“ eins og segir á vefnum.

Þórdís Halla Sigmarsdóttir leiðbeinir þátttakendum á iðjubraut Janusar endurhæfingar.

Tálgaðar ljósaseríur

Á iðjubraut Janusar endurhæfingar eru nemendur að læra að búa til alls konar nytsamlega hluti undir leiðsögn. Þórdís er ein af þeim sem stendur fyrir skipulagningu markaðsins, en þátttakendur á iðjubraut sjá þó að mestu sjálfir um undirbúninginn.

„Á iðjubrautinni erum við alla daga að búa til flotta hluti sem við síðan seljum á sumarmarkaðnum og í vetur á jólamarkaði. Allur ágóðinn af sölunni rennur í styrktarsjóð fyrir þátttakendurna. Þau geta svo sótt um úthlutun úr sjóðnum ef þau eru í einhvers konar tímabundinni fjárhagslegri neyð,“ segir Þórdís. Því má segja að seljendur á markaðnum séu að fá ágóðann af sölunni í hendurnar.

Til sölu verða alls konar trémunir, til dæmis tálgaðar ljósaseríur, saltskálar, sleifar og smjörhnífar. „Við tálgum gripina úr ferskum viði.“ Það verður líka hægt að kaupa tálgaðar fuglastyttur og ýmislegt úr mósaík. „Við höfum verið að búa til hitaplatta úr mósaík, myndir, krukkur og kertastjaka. Síðan verða draumfangarar til sölu, bæði stórir og litlir með fjöðrum og perlum.“

Gefins bækur á bókabar

Markmið iðjubrautarinnar er að endurnýta efni til að búa til ýmsar vörur. „Fólk sem er að leita að vistvænum lausnum getur keypt fjölnota andlitsklúta sem er hægt að þvo á milli notkunar, innkaupapoka og grænmetisnet.“ Markaðurinn er haldinn árlega, en í ár verður í fyrsta sinn hægt að kaupa ýmsar vörur úr steypu. „Við höfum verið að prófa okkur áfram í að steypa hluti, til dæmis blómavasa og kertastjaka.“

Fyrir utan nytsamlegar vörur og skrautmuni verður líka hægt að fylla í blómagarðinn og bókahillurnar. „Við verðum með til sölu afleggjara af blómum og gefins bækur á bókabar, þannig að fólk getur kippt með sér bók þegar það kemur á markaðinn. Síðan verður stórglæsilegt happdrætti með rosalega flottum vinningum. Það verður bæði hægt að vinna ýmsa skemmtilega hluti og alls konar upplifanir.“ Til dæmis verður hægt að vinna hvalaskoðunarferðir, gjafamiða á ýmsa veitingastaði og í bíó. „Fyrirtæki hafa verið mjög liðleg að gefa okkur vinninga fyrir þetta mikilvæga málefni. Við eigum mjög marga velunnara sem hugsa fallega til okkar og það er æðislegt,“ segir Þórdís.

„Ef það verður ekki rok og rigning þá ætlum við einnig að hafa markaðinn úti á gangstéttinni,“ en markaðurinn er haldinn í hádeginu á morgun á Skúlagötu 19 í húsnæði Janusar endurhæfingar.

Það verður heitt á könnunni og fræðsla í boði um starfsemina.

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

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

SAFT

Vörubílar

VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:
Getum nú afgreitt með skömmum fyrirvara okkar grimmsterku skúffur úr Hardox 450 stáli, bæði á 4ra öxla bíla og trailer vagna. Getum einnig afgreitt samskonar palla, með sturtugrind, tjakk og öllu, tilbúna að setja á bæði notaða og nýja 3ja og 4ra öxla bíla á grind.

Vagnasmiðjan
Eldshöfða 21 R.vík
s. 894-6000.

Bátar

VEIÐIPORTIÐ

Frábærir slöngubátar
300 cm. – 99.000kr
330 cm. – 149.000 kr.
360 cm. – 189.000kr
430 cm. – 299.000kr
5 ára ábyrgð

Nánar um bátana á
veidiportid.is

Veiðiportið
Grandagarði 3
101 .s.552-9940

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

Bókhald

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

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Spádómar

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd gegn einelti.

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

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

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

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

Barnaheill Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

börn eiga rétt á nægum svefni

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 3ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil.

Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m.

Lager eða geymsla.

Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 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

FRÉTTABLAÐIÐ.IS job.is

586 1414

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

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18

2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

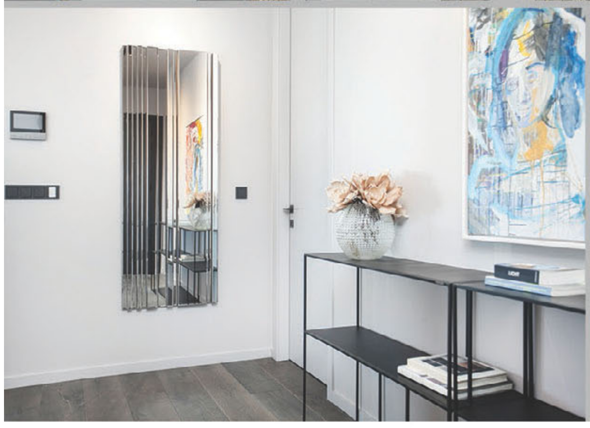
STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

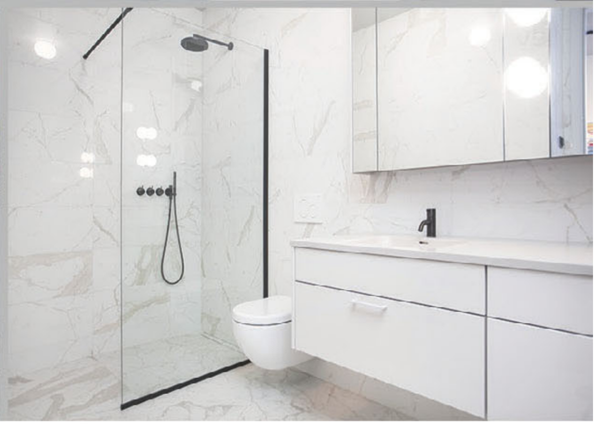
SÖLUSÝNING 2. JÚLÍ

Frá 17:00 - 18:00

Glæsilegar og vandaðar íbúðir í hjarta Reykjavíkur
Fjölbreyttar stærðir íbúða frá 75 – 232 m²
Allar innréttingar og tæki sérvaldar af innanhúsarkitekt
Frábær staðsetning í nálægð við menningu, sögu, verslun og þjónustu með iðandi mannlíf allt í kring
Stór bílastæðakjallari er undir Hafnartorgi

Frítt að leggja í bílakjallara Hafnartorgs á milli 16:00 og 19:00 á sýningardegi





HAFNARTORG
REYKJAVÍK

HAFNARTORG.IS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	13 °C	2 ↘
Ísafjörður	11 °C	2 ↙
Akureyri	11 °C	7 ↙
Egilsstaðir	12 °C	8 ↘
Kirkjubæjarkl	14 °C	6 ↓
Hveravellir	10 °C	7 ↓

Dregur smám saman úr vindi og úrkomu NA-til en áfram svalt í veðri. Annars breytileg átt 3-8 og að mestu bjart. Þykknar upp SV-lands síðdegis með rigningu seint í kvöld. Hiti 10 til 20 stig, hlýjast S- og V-lands.

Miðvikudagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	12 °C	7 ↖
Ísafjörður	7 °C	6 ↖
Akureyri	14 °C	1 ↘
Egilsstaðir	18 °C	4 ↘
Kirkjubæjarkl	11 °C	1 ↙
Hveravellir	9 °C	5 ↑

Fimmtudagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	14 °C	4 ↓
Ísafjörður	6 °C	4 ↙
Akureyri	6 °C	2 ↙
Egilsstaðir	8 °C	5 ↙
Kirkjubæjarkl	8 °C	2 ↖
Hveravellir	7 °C	7 ↙

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Boros átti leik gegn Szabo í Búdapest árið 1937.

1. Hxh7+! Kxh7 2. Hxf7+! Hxf7 3. Dxg6+ Kh8 4. Dxf7 1-0. Fjörlega er teflt á Grand Chess Tour mótinu í Króatíu.

www.skak.is: Ofurmót í Zagreb.

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

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

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

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 Gáleysi
5 Samtök
6 Í röð
8 Ávíta
10 Ekki
11 Borg
12 Á endanum
13 Ríki í SV-Asíu
15 Málmur
17 Samfokinn fönn

LÓÐRÉTT
1 Smyrsl
2 Höfðýr
3 Tala
4 Annáll
7 Bræðingur
9 Skokka
12 Gljáhúð
14 Stigandi
16 Vafi

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

LÁRÉTT: 1 vangá, 5 asi, 6 rs, 8 snubba, 10 ei, 11 róm, 12 loks, 13 írak, 15 nikkel, 17 skafl.
LÓÐRÉTT: 1 vaselín, 2 asni, 3 níu, 4 árbók, 7 samsull, 9 brokka, 12 lakk, 14 ris, 16 ef.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

B.
BRANDTEX

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland | www.brandtex.is

CISO SIGNATURE B. BRANDTEX JENSEN

Einstakur andi á sumartónleikum

Sumartónleikar í Skálholti. Þuríður Jónsdóttir er staðartónskáld hátíðarinnar. Enginn aðgangseyrir

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Sumartónleikar í Skálholti hefjast fimmtudaginn 4. júlí og standa til mánudagsins 5. ágúst. Helga Ingólfsdóttir stofnaði hátíðina árið 1975 og stýrði henni lengi. Sigurður Halldórsson sellóleikari tók við af henni og stýrði hátíðinni í mörg ár. Nýir listrænir stjórnendur hátíðarinnar eru hjónin Páll Ragnar Pálsson tónskáld og Tui Hirv, söngkona og tónlistarfræðingur.

„Ein sérstaða hátíðarinnar er sú að í vikunni fyrir tónleika mæta tónlistarmennirnir í Skálholt og dvelja þar við æfingar. Þetta er nokkuð sem er almennt ekki boðið upp á á hátíðum og er afskaplega vel þegið. Þarna koma tónlistarmenn saman í náttúrunni og dýrðinni og sinna tónlistinni og njóta þess að vera til,“ segir Páll.

Gömul tónlist og ný

Spurður um listræna stefnu hátíðarinnar segir hann: Hún hefur alltaf verið sú sama. Annars vegar að leika gamla tónlist, oftast barokktónlist á upprunaleg hljóðfæri, og nútímatónlist. Gamla tónlistin og nútímatónlistin tala saman á svo margan hátt. Oft er talað um að nútímatónlist eigi meira skylt með gamalli tónlist en aðeins yngri klassískri tónlist, eigi til dæmis meira skylt með Händel en Mozart.“

Hefð er svo fyrir því á hverju ári að velja staðartónskáld hátíðarinnar og panta af því verk til frumflutnings auk þess sem eldri verk þess eru flutt. Staðartónskáld hátíðarinnar að þessu sinni er Þuríður Jónsdóttir.

Fjölbreytt dagskrá

Margt verður á dagskrá hátíðarinnar. Tónlistarhópurinn Elektra flytur dagskrá með verkum Þuríðar á opnunarhelgi hátíðarinnar. Elfa Rún Kristinsdóttir og barokkbandið Brák koma fram ásamt gestum frá Þýskalandi og Svíþjóð. Elfa Rún mun spila fiðlusónötur frá barokktímanum og Brák leikur barokktónlist ásamt gestunum og frumflytur hið nýja verk Þuríðar á lokahelgi hátíðarinnar.

„Gamla tónlistin og nútímatónlistin tala saman,“ segir Páll Ragnar Pálsson. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **ÞARNA KOMA TÓNLISTARMENNSAMAN Í NÁTTÚRUNNI OG DÝRÐINNI OG SINNA TÓNLISTINNI OG NJÓTA ÞESS AÐ VERA TIL.“**

Einnig verða tónleikar með Steinunni Arnbjörgu Stefánsdóttur sellóleikara sem hefur sérhæft sig í að spila barokktónlist á barokkselló. Hún mun flytja sjöttu sellósvítu Bachs ásamt verki eftir sig. Ásbjörg Jónsdóttir og Birgit Djupedal, sem eru nýútskrifaðar úr Listaháskólanum, verða með dagskrá þar sem þær flytja eigin tónsmíðar og með þeim verður Heiðdís Hanna Sigurðardóttir söngkona. Kammersveitin Elja verður einnig með tónleika og frumflytur verk eftir Guðmund Stein Gunnarsson. Tónleikarnir heita Eftir ólíkum leiðum eftir verki búlgarska tónskáldsins Dobrinku Tabakova sem flutt verður á þessum tónleikum.

Pólskur sönghópur

Pólskur sönghópur, Simultaneo, mætir á hátíðina og flytur pólska tónlist, þar á meðal pólska barrokktónlist, og nýja pólska tónlist. „Okkur finnst spennandi að fá pólskan sönghóp á þessa hátíð. Það búa margir Pólverjar á Íslandi og okkur langar líka að tengja þessa dagskrá við það samfélag og ná til Pólverja hér á landi,“ segir Páll.

Páll segir Sumartónleika í Skálholti vera einn af hornsteinunum í íslensku tónlistarlífi. „Umhverfið er líka dásamlegt og þarna skapast einstakur andi.“

Enginn aðgangseyrir er á tónleikana í Skálholti. „Það hefur alltaf verið skýr stefna að hafa ekki aðgangseyri en það er góðfúslega tekið við framlögum og fólk hefur verið mjög duglegt að styrkja hátíðina,“ segir Páll.

„Öll verkin verða flutt tvisvar svo þetta er veisla,“ segir Þuríður. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mikill heiður, skemmtilegt og gaman

„Þetta er mikill heiður og gaman að fá nokkur verk sín flutt á einu bretti,“ segir Þuríður Jónsdóttir, staðartónskáld Sumartónleika í Skálholti. Fimm eldri verk eftir hana verða flutt á tónleikum Elektru um helgina og eitt splunkunýtt verður svo frumflutt af Barokkbandinu Brák. „Öll verkin verða flutt tvisvar svo þetta er veisla,“ segir Þuríður. „Skálholt er magnaður staður, alltaf mjög sérstakt að koma þangað, friðsælt og fallegt.“

Nýja verkið sem frumflutt verður í Skálholti hefur ekki enn fengið heiti en Þuríður segir að nafn muni fæðast. „Þetta nýja verk er strengjakvartett fyrir upprunaleg hljóðfæri. Ég er að einhverju leyti að vinna upp úr eldra verki sem ég skrifaði fyrir Sæunni Þorsteinsdóttur sellóleikara. Þetta er vinnuaðferð sem ég nota stundum, að stækka verk upp í annað form. Það tekur þó ævinlega á sig nýja mynd. Eitt verkanna á dagskránni um helgina er einmitt þannig. Ég samdi verk fyrir fiðlu og píanó og svo stækkaði ég það og vann úr því kvintett. Verkin tvö verða flutt saman í Skálholti og þá má heyra að annað verkið er uppspretta hins þó þau séu ólík.“

Þuríður er með fleiri tónverk í vinnslu. Sinfóníuhljómsveit Íslands hefur pantað hjá henni fiðlukonsert og Fílharmóníusveitin í Los Angeles hefur pantað af henni verk fyrir sinfóníettu sem er á dagskrá sveitarinnar í Disney Hall í febrúar á næsta ári. Á döfinni eru síðan tónleikar með Björk í Mexíkó í ágúst en Þuríður leikur á flautu með Viibra septettinum sem fylgir Björk, og kom meðal annars fram á tónleikum með henni í New York í maí síðastliðnum. Þá mun þjóðarhljómsveit Póllands leika flautukonsert hennar Flutter á opnunartónleikum Haustsins í Varsjá nú í september.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

2. JÚLÍ

Tónlist

Hvað: Jazzkvöld
Hvenær: 20.30
Hvar: KEX Hostel Skúlagötu 28.
Kvartett saxófónleikarans Hauks Gröndal leikur djasstónlist úr ýmsum áttum. Aðgangur ókeypis.

Hvað: Upphafsár íslenska einsöngslagsins
Hvenær: 20.30
Hvar: Listasafn Sigurjóns.
Bylgja Dís Gunnarsdóttir sópran og Helga Bryndís Magnúsdóttir píanó flytja elstu einsöngslög þjóðarinnar. Trausti Jónsson veðurfræðingur flytur inngang.

Hvað: Tónaveisla
Hvenær: 20.00
Hvar: Fríkirkjan í Reykjavík.
Hjörleifur Valsson fiðluleikari og Ourania Menelaou píanóleikari leika verk eftir nokkur höfuðtónskáld Tékka. Miðaverð kr. 3.000.

Myndlist

Hvað: Málverkasýning
Hvenær: 17.00
Hvar: Sigríður Rut Hreinsdóttir opnar sýningu í Kirsuberjatrénu.

Trausti Jónsson flytur inngang að tónleikum í Listasafni Sigurjóns.

Tískuhús Zik Zak www.zikzakverslun.is Kringlan 551-1314 Glerártorg 559-1314

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.

Betra BAK

SUMAR ÚTSALA ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

VEFVERSLUN www.betrabak.is OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIDI 1 Ísafirði 456 4566

Betra BAK

SUMARLEIKUR FRÉTTABLAÐSINS

Birtu skemmtilega sumarmynd á Facebook eða Instagram af þér eða einhverjum að lesa Fréttablaðið í appinu, á vefnum eða á prenti.

Merktu myndina #FBLsumar og þú gætir unnið 100.000 kr. gjafabréf frá Úrval Útsýn!

100.000 kr. gjafabréf frá Úrval Útsýn í verðlaun!

Leiknum lýkur 12. ágúst

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Útsvar 2015-2016 Vestmannaeyjar - Fjarðabyggð
14.05 Andri á flandri í túristalandi
14.35 Eldað með Jóhönnu Vigdísi. Súpur
14.55 Manstu gamla daga? Grínarnir
15.40 Hið sæta sumarlíf
16.10 Ferðastiklur Gæsavatnaleið Á Gæsavatnaleið kallast svartir sandar og hraun á við stærsta jökul landsins og landslagið þar er óraunverulegt og tilkomumikið. Í þættinum fer Lára Ómarsdóttir ásamt föður sínum, Ómari Ragnarssyni, þessa mögnuðu leið. Þau skoða hrikalega og stórbrotna náttúru við jaðar Vatnajökuls og segja sögur af þessum slóðum.
16.50 Menningin - samantekt
17.10 Bækur og staðir Á Hellnum eru grafnir tveir merkismenn, listamaðurinn Dieter Roth og Þórður Halldórsson frá Dagverðará. Báðir voru þeir miklir lífskúnstnerar og bjuggu yfir dásamlegum sköpunarkrafti. Á Hellnum bjó einnig Helga, systir Þórðar, og sagt er frá því hvernig Símon Dalaskáld kenndi henni að læra vísur.
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 KrakkaRÚV
17.31 Ósagða sagan
17.59 Hönnunarstirnin
18.16 Bílskúrsbras
18.20 Vísindahorn Ævars Þátttarbrot með Ævari vísindamanni fyrir krakka á öllum aldri. e.
18.30 Fréttayfirlit
18.40 HM stofan
18.55 England - Bandaríkin HM kvenna í fótbolta Bein útsending frá leik í undanúrslitum á HM kvenna í fótbolta.
20.55 HM stofan
21.15 Allt gott Stuttmynd frá 1992 um tvo sjö ára drengi á Selfossi sem eiga sér þá ósk heitasta að fá hvítt, amerískt tyggjó á tímum innflutningshafta á erlendri munaðarvöru. Þeir reyna að ná sambandi við Guð í von um að hann sjái til þess að þeir verði ekki útundan í tilverunni. Myndin er gerð eftir handriti Davíðs Oddssonar og byggir á endurminningum hans. Leikstjórn: Hrafn Gunnlaugsson.
21.50 Hið sæta sumarlíf Mette Blomsterberg er komin í sumarskap og töfrar fram einfalda og sumarlega eftirrétti.
22.00 Tíufréttir Nýjustu fréttir og íþróttir kvöldsins. Alla mánudaga til fimmtudaga.
22.25 Veður
22.30 Skylduverk Line of Duty
00.00 Haltu mér, slepptu mér
00.50 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 Rocket Mortgage Classic Útsending frá Rocket Mortgage Classic á PGA mótaröðinni.
11.00 Rocket Mortgage Classic
14.00 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA mótunum.
14.55 Rocket Mortgage Classic Útsending frá Rocket Mortgage Classic á PGA mótaröðinni.
19.55 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
20.45 2019 Playoffs Official Film
21.35 PGA Highlights
22.30 Golfing World 2019
23.20 PGA Special. Arnold Palmer Network Sérstakur þáttur frá PGA.

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 A.P. BIO
13.30 Black-ish
13.50 American Housewife
14.15 Charmed
15.00 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 The Neighborhood
20.10 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 For the People
21.50 Star Þrjár hæfileikaríkar söngkonur fara saman til Atlanta til að reyna að slá í gegn.
22.35 I'm Dying up here
23.35 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 Sumarmál. Fyrri hluti
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Sumarmál. Seinni hluti
14.00 Fréttir
14.03 Tríó
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur Landsnefndin fyrri
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Tengivagninn
17.00 Fréttir
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Brot úr Morgunvaktinni
18.30 Útvarp KrakkaRÚ
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar evrópskra útvarpsstöðva
20.30 Á reki með KK
21.30 Kvöldsagan. Ósjálfrátt
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Sumarmál. Fyrri hluti
23.05 Sumarmál. Seinni hluti
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.50 The Choice
13.40 The Yellow Handkerchief
15.15 Matilda
16.55 The Choice
18.45 The Yellow Handkerchief
20.20 Matilda
22.00 Popstar. Never Stop Never Stopping
23.30 The Limehouse Golem
01.20 Behaving Badly
02.55 Popstar. Never Stop Never Stopping

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 The Middle
07.45 Grey's Anatomy
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Suits
10.20 NCIS
11.05 Jamie's Quick and Easy Food
11.30 It's Always Sunny in Philadelpia
11.55 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 Britain's Got Talent
13.55 Britain's Got Talent
14.50 Britain's Got Talent
15.50 Seinfeld
16.15 Nettir Kettir
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.45 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
18.55 Veður
19.00 Hálendisvaktin
19.30 Golfarinn
20.00 Modern Family
20.25 The Goldbergs
20.45 Kevin Can Wait
21.10 Our Girl
22.00 Jett
22.55 Knightfall
23.40 Last Week Tonight with John Oliver
00.10 The Bold Type
00.50 The Red Line
01.35 Gentleman Jack Mögnuð ný þáttaröð frá HBO, byggð á sönnum atburðum.
02.35 You're the Worst
03.00 Fearless Vandaðir breskir spennuþættir sem fjalla um mannréttindalögfræðinginn Emmu Banville sem er þekktust fyrir að velja sér krefjandi og oft á tíðum talin óvinnandi mál.
03.45 Fearless
04.35 Fearless

STÖÐ 3

19.10 Mom
19.35 Bob's Burgers
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute UK
21.40 The Hundred
22.25 Supernatural
23.10 Angie Tribeca
23.35 The Last Ship
00.20 Westworld
01.20 Modern Family
01.45 Mom
02.10 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

06.45 KR - Breiðablik Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
08.25 Pepsi Max Mörk karla
09.55 Fjölnir - Þór Útsending frá leik í Inkasso deild karla.
11.35 ÍBV - Víkingur R. Útsending frá leik í 8 liða úrslitum Mjólkurbikarsins.
13.25 Mjólkurbikarmörkin
14.15 Brasilía - Paragvæ
16.10 Venesúela - Argentína
17.50 KR - Breiðablik
21.00 Kólumbía - Síle
22.40 Úrúgvæ - Perú
00.20 Undanúrslit Bein útsending frá leik í undanúrslitum Copa America.

ÚTVARP

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

Þetta er flott í garðinn þinn!

Höfum til sölu garðhús, skýli og heita potta - fljótlegt og auðveld uppsetning

1 Skýli með útdraganlegu þaki — **Kr. 220.000**
Álgrind 3 x 4 metrar með 8 mm holplasti í þaki.
tilvalið á pallinn eða yfir heita pottinn

2 Gróðurhús utan á vegg — **Kr. 145.000**
3,70 x 2 m og hæðin við hús 2,3 m.

3 Gróðurhús — **Kr. 135.000**
Gróðurhús fyrir íslenskar aðstæður.
3,10 x 2,38 m.

4 Uppblásinn heitur pottur — **Kr. 99.000**
Fyrir 6 manns.
Tekur aðeins 6 mínútur að blása upp.
Hitar upp að 42 °C

SMH Gróðurhús Relaxation Zone

Upplýsingar fást hjá
SMH Gróðurhús ehf.
í síma 866-9693

Einnig eru nánari upplýsingar á
Facebook: Gróðurhús SMH ehf

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

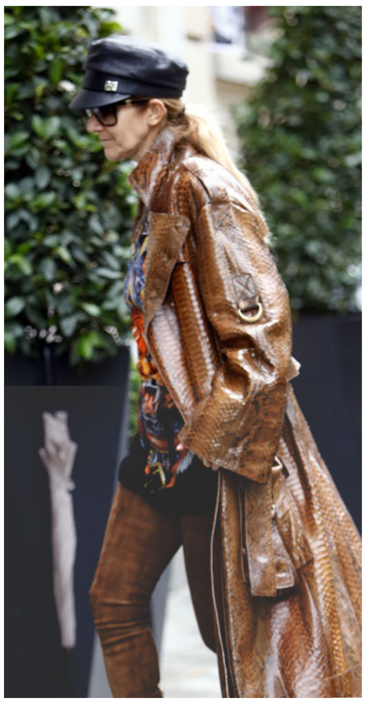
Stórbreyttur stíll Celine Dion

Söngkonan Celine Dion hefur vakið athygli fyrir mikla breytingu á klæðavali sínu síðustu ár. Tískuspekúlantar mæra hana í hástert en hún hikar ekki við að taka áhættu og prófa nýja hluti hvað fatastílinn varðar.

Söngkonan Celine Dion hefur vakið athygli fyrir miklar breytingar á stíl og fatavali sínu síðustu tvö árin. Séu myndir af henni frá því fyrir áratug skoðaðar sést að hún valdi þá nær oftast mun hefðbundnari og einfaldari flíkur. Margir þakka stílista hennar, Law Roach, breytinguna. Hann var eitt sinn dómari í America's Next Top Model. Law Roach komst upphaflega á kortið fyrir að stílísera söng- og leikkonuna Zendaya, en henni kynntist hann fyrir tilviljun í verslun sem hann rak í Chicago. Celine missti eiginmann sinn René Angélil árið 2016. Í viðtölum hefur hún sagt þá einstaklega erfiðu lífsreynslu hafa kennt henni að vera meira sama um álit annara og fylgja frekar hjartanu. Tískuspekúlantar keppast við að hrósa henni fyrir að þora og klæðast því sem hana langar til. Það verður seint sagt að klæðaval hennar undanfarið sé allra, en það er vissulega gaman að fylgjast með. Þekkt manneskja eins og Celine kemst meira upp með að leika sér að hátískunni og þótt maður hafi þetta kannski ekki eftir jafn djarflega, þá er klárlega hægt að fá innblástur frá söngkonunni.

steingerdur@frettabladid.is

Hér klæðist hún hvítum alklæðnaði frá tískumerkinu Ralph & Russo.



Celine lét sig hafa það að klæðast þessari kápu frá Balmain í 25 stiga hita í París fyrir tveimur árum.

Söngkonan er tíður gestur á tískuvikunni í París, en hún fæddist í frönskumælandi hluta Kanada.

Hér klæðist Celine kjól sem minnir helst á anorakk í yfirstærð. Kjóllinn er frá Maison Margiela.
MYND/NORDICPHOTOS

Sjúkratryggingar Íslands

Sjúklingatrygging
Auglýsing eftir áhugasömum sérfræðilæknum

Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) óska eftir viðræðum við áhugasama sérfræðilækna sem vilja taka að sér ráðgjöf við fagteymi stofnunarinnar vegna umsókna um bætur úr sjúklingatryggingu samkvæmt lögum nr. 111/2000.

Ef sérfræðiviðurkenning liggur ekki fyrir hjá SÍ þarf að senda hana til stofnunarinnar. Ennfremur stutt yfirlit yfir starfsferil. Sóst er eftir læknum sem hafa allanga starfsreynslu en eru jafnframt enn við klínísk störf. SÍ áskilja sér rétt til að velja úr þeim hópi, sem lýsir áhuga, eftir þörfum málaflokksins hjá stofnuninni. Læknar við störf erlendis geta einnig lýst áhuga á að taka að sér þessa ráðgjöf.

Verkefnið felst í því að fara yfir læknisfræðileg gögn vegna umsókna einstaklinga um bætur úr sjúklingatryggingu og vera fagteymi SÍ til ráðgjafar um bótarétt samkvæmt lögunum. Helstu skilyrði bótaréttar eru að líkamstjón megi rekja til þess að læknismeðferð hafi ekki verið hagað eins vel og unnt var eða að einstaklingur hafi orðið fyrir alvarlegum og sjaldgæfum fylgikvilla meðferðar. Ekki er um hefðbundin matsstörf að ræða heldur yfirferð gagna frá umsækjendum og meðferðaraðilum og ályktanir út frá þeirri yfirferð.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Guðbergsson, yfirtryggingalæknir SÍ.

Áhugasamir aðilar skulu senda viðeigandi upplýsingar á tölvupóstfangið innkaup@sjukra.is **eigi síðar en 11. júlí 2019.**

Virðing Fagmennska Framsækni

Miklu meira en bara ódýrt

ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali

frá 4.995
Hjólafesting á bíl

8.995
Loftdæla OMEGA
12V 30L

Álskóflur
frá 1.999

4.895
Viðgerðarbretti

Sonax hreinsivörur
á frábæru verði

Háþrýstidæla
1200W 100Bör
9.999

Hjólatjakkur
2T m/tösku
3.795

Öflugar
háþrýstidælur
165Bör
2100W
22.999

Háþrýstidæla
1400W 105Bör
14.999

6T Búkkar
605mm Par
9.999

frá 1.495
Startkaplar

4.995
Hleðslutæki 12V 6A

34.995
Verkfæraskápur
á hjólum

59.995
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum

Mikið úrval af
verkfæratöskum
frá 795

Steðjar í
miklu úrvali

7.995
1/2 Toppasett

3.995
1/4 Toppasett

Vice Multi
angle
6.985

14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk

5.995
Verkfærasett
108 stk

4.985
Skrall-lyklar 8-17

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

Lunchbox útvarp
ryk/regn/
frostþolið
24.995

Ruslapokar
10,20,50stk
frá 395

frá 395
Ruslatínur

Hjólbörur 100kg
3.995

Frábært úrval af
dragböndum/
ströppum

Skóflur
frá 995

Laufahrífur
frá 999

Strákústar
685

Myndlistavörur í miklu úrvali

13.995
Flísasög 80mm

Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995

9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm

Fjölsög
Höfftech
5.999

Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali

14.999
Hjólsög GMC
1200W

19.995
Súluborvél 350W
(m/skrúfstykki)

16.995
Metabo
KS216 bútsög

14.999
SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-

Verkfæralagerinn

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

Nektin er falleg

Ragnheiður Þorgrímsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Næsta fimmtudag verður opnuð sýning Ragnheiðar Þorgrímsdóttur myndlistarkonu en hún ber nafnið Seinnitímavandamál. Henni finnst áhugavert hvernig við forðumst nektina og skoðar það í verkum sínum.

Næstkomandi fimmtudag opnar Ragnheiður Þorgrímsdóttir einkasýninguna Seinnitímavandamál. Í henni skoðar hún áhrif manneskjunnar á jörðina, en sýningin er framhald af sýningunni Túristinn blessi Ísland.

„Ég hef búið úti síðustu tíu ár. Heimþráin orsakaði upphafið að sýningunni minni Túristinn sem blessaði Ísland. Ég fór að hugsa um alla leynistaðina sem við Íslendingar höfum átt í gegnum árin og hvernig ágangur túrista hefur breytt því undanfarin ár. Það var allavega eitthvað sem ég tók eftir þegar ég flutti heim,“ segir Ragnheiður um upphaf vinnuferlisins að baki sýningarinnar.

„Mörg okkar eigum svo fallegar minningar frá þessum stöðum. Þessir staðir þar sem maður hljóp um nakinn, grillaði með vinum eða naut ásta. Svokallaðir leynistaðir, þeir eru ekki lengur leynilegir því svo mikill er túrisminn.“

Ragnheiður var með sýningu í Gallerí Porti nú í febrúar.

„Sú sýning fjallaði um litla laug sem ég átti. Eða, ég átti hana ekki en fáir vissu um hana og ég geymdi hana í fallegum minningum. Nú er hún alveg ónýt, bara í raun frekar ógeðsleg. Ég er samt alls ekki að meina þetta á kaldan hátt eða að Ísland sé bara fyrir Íslendinga, auðvitað ekki,“ segir Ragnheiður.

„Af hverju á aftur að fara að hylja allt núna?“ spyr listakonan Ragnheiður Þorgrímsdóttir.

Hún segir þetta meira vera fólgið í pælingum um að svona sé heimurinn í raun bara orðinn.

„Eins og til dæmis snillingurinn sem gaf út bókina Heitar laugar á Íslandi. Ég hata þessa bók og elska hana á sama tíma,“ segir Ragnheiður hlæjandi.

Ragnheiði finnst smá leiðinlegt og sorglegt að þessir staðir hafi í raun misst sjarma sinn vegna þess hve margir sæki þá núna.

„Þetta hefur orsakað það að þessir staðir eru í raun ekki náttúrulegir lengur. Þannig að sýningin mín í Gallerí Porti tók svolítið á þessum breytingum, en samt á húmorískum nótum.“

Nektin er falleg segir Ragnheiður.

Á nýju sýningunni hefur athyglin beinst frá lauginni yfir á almennt samspil manneskjunnar og heimsins, hvernig mannskepnan sé í raun svipuð og túristarnir gagnvart jörðinni.

„Nú er ég að skoða meira mengun og loftslagsmál, hvernig maðurinn í náttúrunni er orðinn ónáttúrulegur. Þannig að ég skoða þetta heimsvandamál í málverkunum mínum,“ segir Ragnheiður.

Ragnheiður málar olíumálverk þar sem hún blandar saman klassískum stíl og frjálslegri útfærslu.

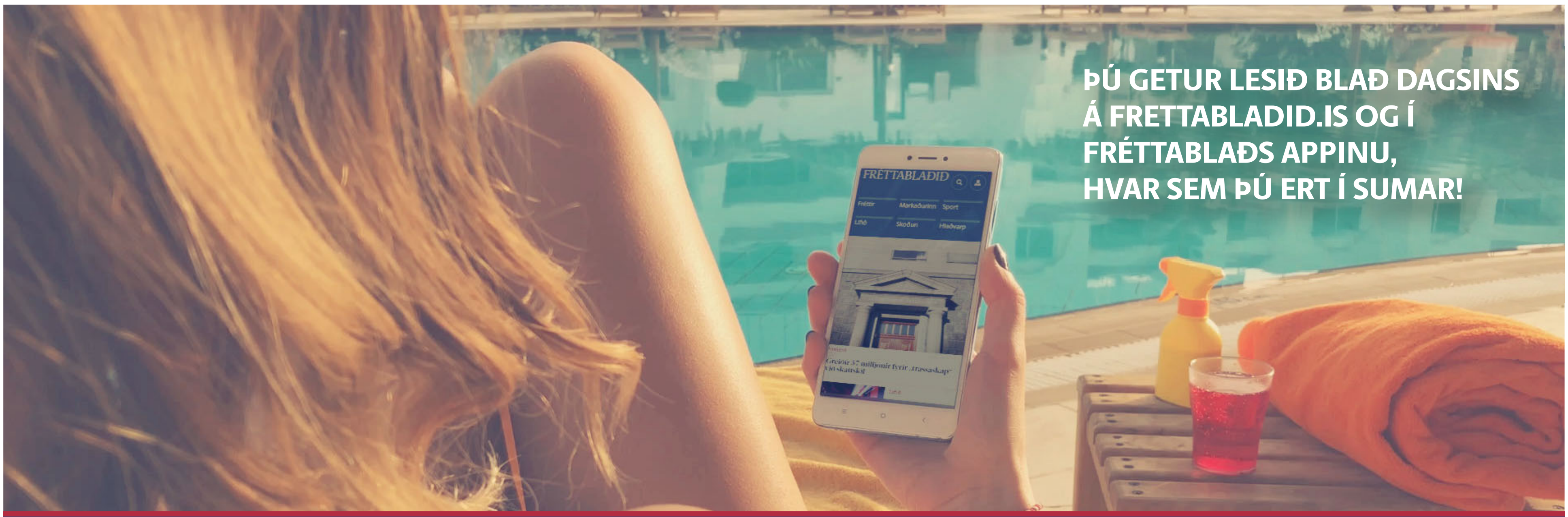
„Ég lærði að mála í Flórens. Þar eru gömlu hefðirnar í myndlistinni mjög sterkar og farið frekar strangt eftir þeim. Síðan tók ég meistaranámið í New York þar sem allt var mun frjálslegra. Það var mjög skemmtilegt að fá að upplifa þessar ólíku hliðar myndlistarinnar. Þannig að ég fylgi hefðbundnum stíl í grunninn en svo blandast samtíminn inn í verkin.“

Hún minnist á atvikið um daginn þegar mynd sem sýndi nekt var tekin niður af vegg í Seðlabankanum.

„Þetta minnti mig smá á þegar typpin voru höggvin af öllum gömlu styttunum því það átti að fara að ritskoða allt. Þetta minnti smá á það. Af hverju á aftur að fara að hylja allt núna og breyta þeirri framför sem hefur átt sér stað. Þannig að ég vildi skoða þetta aðeins í verkunum mínum, náttúruna, nektina og manneskjuna. Nektin er falleg og hún er falleg í listinni.“ segir Ragnheiður að lokum.

Opnunin stendur yfir frá klukkan 16.00 til 19.00, og er í SÍM-salnum Hafnarstræti 16.

steingerdur@frettabladid.is



ÞÚ GETUR LESIÐ BLAÐ DAGSINS Á FRETTABLADID.IS OG Í FRÉTTABLAÐS APPINU, HVAR SEM ÞÚ ERT Í SUMAR!

FRÉTTABLAÐIÐ – MEÐ ÞÉR Í SUMAR

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram

12. OKTÓBER Í HÁSKÓLABÍÓ
ellen
AFMÆLIS OG FERILSTÓNLEIKAR
EIN ÁSTSÆLASTA SÖNGKONA ÍSLANDS HELDUR GLÆSILEGA AFMÆLIS
OG FERILSTÓNLEIKA ÁSAMT GÓÐUM GESTUM Í HÁSKÓLABÍÓ
MIÐASALA Á TIX.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Brauð og leikar

Margir bændur hér í suðurhéruðum Spánar eru í viðskiptum við stórfyrirtækið Bayer. Tómatræktendur verða að kaupa frá þeim sérhannaðar plöntur og síðan fræ fyrir hverja uppskeru. Kornið kostar um 70 krónur. Yfir þessar plöntur verða þeir að hella skordýraeitri sem í flestum tilfellum nægir aðeins til að halda plágum í skefjum. Lítrinn kostar um tuttugu og átta þúsund krónur. Plönturnar vaxa hraðar en þær hefðbundnu og verða menn því að kaupa þær til að vera samkeppnishæfir og eru því dæmdir inn í þetta miskunnarlausa viðskiptamódel. Hefðbundna plantan mun líklegast hverfa. Bayer og þrjú önnur fyrirtæki eru nánast einráða um ræktun í heiminum.

Nýlega tók Bayer yfir bandaríska fyrirtækið Monsanto með blessun Evrópusambandsins. Það er því varla að Þjóðverjum þessum sé annt um orðspor sitt. Monsanto hannaði nefnilega efnavopnin sem Bandaríkjaher stráði yfir frumskóga í Víetnam. Um fjögur þúsund létust og hálf milljón barna fæddust alvarlega sködduð. Fyrirtækið hefur staðið í fjölmörgum réttarhöldum, ekki síst vegna skordýraeiturs sem inniheldur glyphosate og hefur valdið alvarlegu heilsutjóni, spillt umhverfi, nánast útrýmt býflugum á sumum svæðum og eitur þess borist í grunnvatn. Monsanto hefur eytt háum fjárhæðum til þess eins að koma í veg fyrir að erfðabreytt matvæli séu sérstaklega merkt.

Kannski fer eitthvað af þessum peningum í að þagga niður í spænskum fjölmiðlum en þeir minnast ekki á þennan samruna sem mun marka líf svo margra. Hins vegar var annar samruni fyrirferðarmikill í umræðunni um daginn þegar Sergio Ramos og Pilar Rubio giftu sig. Beckham-hjónin mættu og allt. Viktoría var verulega lekker.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDSHLUTUM
SKILYRÐISLAUST

ORKAN

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

Mikið úrval af heilsurúmum og dýnum

Full búð af nýjum vörum

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.

VALHÖLL frábær dýna í sumarbústaðinn

5 svæðaskipt heilsudýna, pokagormakerfi og gæðabólstrun

Verð frá aðeins kr. 74.900.- m/botni og fótum

FLOTT Í SUMARBÚSTAÐINN

SVEFNSÓFI PIU
Medium Arm Antracite
Belgískur Svefnsófi fyrir þá allra kröfuhörðustu.
Mjög sterk grind með góðri gormadýnu.
Slitsterkt áklæði - **Verð kr.369.900.-.**

YARIS SVEFNSÓFI
Góður svefnsófi á góðu verði.
Svefnsófi er úr gráu slitsterku áklæði með 140 memory foam dýnu
Verð aðeins kr. 154.900.-

PRESTON - SVEFNSÓFI / Einnig fáanlegur sem tungu-svenfsófi
Góð memory foam dýna sem er 140 cm á breidd.
Verð aðeins kr. 249.900.-

Frábært úrval af sófum og svefnsófum

12 mán. VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

LYFTU-HVÍLDARSTÓLL - KOMIN AFTUR
Þessir vinsælu hvíldarstólar eru með ekta leðri á slitflötum og PU-leðri á hliðum og baki.
Stólarnir eru mjög þægilegir og styðja vel við lágbak.
Hvíldarstólarnir fást bæði með og án rafstýringu.
Hægt er að stilla þá frá því að sitja uppréttur að því að leggjast vel afturábak.
Góðir stólar á frábæru verði - 3 litir.
Verð aðeins kr. 119.900.-

ÚRVAL AF BAÐSLOPPUM
fyrir dömur og herra
Handklæði í úrvali
góð í sumarbústaðinn

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