FRÉTTABLAÐIÐ
177. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 1. ÁGÚST 2019

Umboðsmaður rekur eftir svari frá Seðlabanka

STJÓRNSÝSLA Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja hf., hefur leitað liðsinnis Umboðsmanns Alþingis vegna erinda sem hann hefur ítrekað sent Seðlabanka Íslands á undanförnum mánuðum en ekki fengið svör við. Umboðsmaður hefur veitt bankanum frest til föstudags til að upplýsa um hvað líði svörum bankans til Þorsteins.

Forsaga erinda Þorsteins er áralöng rannsókn gjaldeyriseftirlits Seðlabankans á ætluðum brotum hans og fyrirtækisins á lögum og reglum um gjaldeyrismál og álagning stjórnvaldssekta sem síðar voru ógiltar með dómi.

Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja.

Í erindi dagsettu 20. febrúar síðastliðinn kom Þorsteinn því á framfæri við Seðlabankann að hann teldi rétt að bankinn hefði frumkvæði að því að bjóðast til að bæta honum þann kostnað og miska sem málarekstur bankans hefði haft í för með sér fyrir hann. Erindinu var ekki svarað og ítrekaði Þorsteinn erindi sitt 17. apríl. Tveimur dögum síðar tilkynnti starfsmaður bankans Þorsteini í tölvupósti að unnið væri að svari við erindi hans. Svarið hefur þó enn ekki borist þrátt fyrir enn eina ítrekun frá Þorsteini þann 23. maí.

Um miðjan júlí sneri Þorsteinn sér til umboðsmanns Alþingis og kvartaði undan óhóflegri töf á afgreiðslu erindis hans til bankans.

Í bréfi Umboðsmanns til Seðlabankans, dagsettu 19. júlí, er bankanum veittur frestur til 2. ágúst til að upplýsa umboðsmann um hvað líði afgreiðslu á erindi Þorsteins. **– aá**

23 prósent verið bitin af lúsmýi

SAMFÉLAG Tæp 23 prósent landsmanna hafa verið bitin af lúsmýi á síðustu tólf mánuðum samkvæmt könnun sem Zenter rannsóknir gerðu fyrir Fréttablaðið og fréttablaðið.is.

Aðeins þriðjungur hefur hvorki verið bitinn né þekkir einhvern sem hefur verið bitinn. Athygli vekur að 34 prósent stuðningsmanna Vinstri grænna segjast hafa orðið fyrir biti lúsmýs en aðeins 16 prósent Pírata. **– sar /**

sjá síðu 2

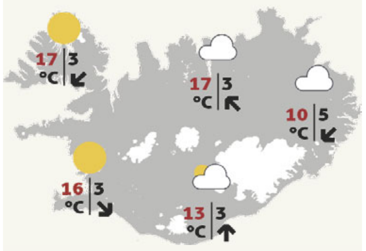
Ferðalög opna hugann

Nú er að ganga í garð mesta ferðahelgi ársins og stór hluti þjóðarinnar leggur land undir fót. En hlýst einhver ávinningur af ferðalögum og útivist? → 12

Mér finnst ég sjaldan í betra jafnvægi og í tengingu við sjálfan mig en úti í náttúrunni.

Gísli Rafn Guðmundsson borgarhönnuður

Veður



Léttskýjað víða um land í dag, en þokubakkar eða súld við A-ströndina og á Ströndum og stöku skúrir syðst. Skýjað á A-verðu landinu og stöku skúrir þar. SJÁ SÍÐU 28

Almenn innheimta með málið í skoðun

NEYTENDUR „Þetta er í skoðun og allra nauðsynlegra viðbragða að vænta innan skamms,“ segir Gísli Kr. Björnsson, stjórnandi og eigandi Almennrar innheimtu, um yfirlýsingu sem Neytendasamtökin sendu frá sér í gær. Hann vildi ekki tjá sig frekar um málið að svo stöddu.

Þar segir að til félagsins streymi enn ábendingar og fyrirspurnir frá fólki sem tekið hafi smálán sem séu í innheimtu hjá Almennri innheimtu. Fólk sé enn krafið um greiðslur ólögmætra vaxta og hás vanskilakostnaðar, þvert á fyrri fullyrðingar Gísla.

Gísli Kr. Björnsson lögmaður.

Í tilkynningunni segir að samtökin standi ráðþrota gagnvart þessu framferði og muni ekki eftir jafn svínslegum viðskiptaháttum. Þá hafi erindi til Lögmannafélagsins vegna framferðis Gísla verið vísað frá vegna aðildarskorts.

Því hvetja Neytendasamtökin þá sem tekið hafa smálán eftir 2013 sem séu í innheimtu hjá Almennri innheimtu að senda erindi og biðja um sundurliðun krafna. Sé ekki orðið við þeirri beiðni eftir fólk hvatt til að senda Lögmannafélaginu erindi. – sar

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.

Bruni í Fornubúðum

Eldur kviknaði í Fornubúðum 3 í fyrrinótt og varð rúmur helmingur hússins eldinum að bráð. Sem betur fer var húsið mannlaust. Meginhluti hússins hefur verið notaður undir starfsemi Fiskmarkaðs Suðurnesja í 32 ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

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

Gistinóttum fækkaði í júní

FERÐAÞJÓNUSTA „Það er mjög gleðilegt að gistinóttum virðist ekki fækka meira en þetta. Það skiptir auðvitað miklu meira máli en samdráttur í fjölda, hann er ekki að segja okkur alla söguna. Þetta getur bent til þess að ferðahegðun sé eitthvað að breytast og fólk sé að dvelja lengur,“ segir Bjarnheiður Hallsdóttir, formaður Samtaka ferðaþjónustunnar, um nýjar tölur Hagstofunnar um gistinætur í júní.

Í heildina fækkaði gistinóttum um tvö prósent í júní miðað við sama mánuð í fyrra. Þeim fækkaði um fimm prósent á hótelum en fjölgaði um 14 prósent á gistiheimilum. Þá fækkaði um 10,5 prósent hjá aðilum á borð við Airbnb.

Nýting hótelherbergja í júní var 72,1 prósent sem er minna en fyrra. „Nýtingin segir svo bara hálfa söguna því við vitum ekkert um afkomuna. Vonandi er afkoman í samræmi við þetta,“ segir Bjarnheiður. – sar

Lúsmý sækir í Vinstri græn en forðast Pírata

Rúmur fimmtungur landsmanna hefur verið bitinn af lúsmýi á síðustu tólf mánuðum samkvæmt nýrri könnun. Stuðningsmenn Vinstri grænna eru mun líklegri til að hafa verið bitnir af lúsmýi heldur en stuðningsmenn Pírata.

SAMFÉLAG Tæp 23 prósent landsmanna hafa verið bitin af lúsmýi á Íslandi síðastliðna tólf mánuði. Þetta sýna niðurstöður könnunar sem Zenter rannsóknir gerðu fyrir Fréttablaðið og fréttablaðið.is.

Þá segjast tæp 59 prósent þekkja einhvern sem hafi verið bitinn. Tekið skal fram að hægt var að merkja við fleiri en einn valmöguleika. Það er því aðeins tæpur þriðjungur sem hvorki hefur verið bitinn, né þekkir einhvern sem hefur verið bitinn.

Athyglisvert er að sjá mismunandi niðurstöður eftir stjórnmálaskoðunum. Stuðningsmenn Vinstri grænna eru líklegastir til að hafa verið bitnir af lúsmýi. Rúmur þriðjungur þeirra, eða 34 prósent, hefur verið bitinn. Þá höfðu 32 prósent stuðningsmanna Viðreisnar og 30 prósent Framsóknarmanna verið bitin.

Hins vegar hafa aðeins 16 prósent stuðningsmanna Pírata verið bitin og 19 prósent Sjálfstæðismanna og Miðflokksmanna. Fjórðungur stuðningsmanna Flokks fólksins og 22 prósent Samfylkingarfólks hafa verið bitin.

Kolbeinn Óttarsson Proppé, varaformaður þingflokks Vinstri grænna, veltir því fyrir sér hvort ástæðan sé hversu mikil náttúrubörn Vinstri græn séu.

„Þetta segir okkur augljóslega að við erum hluti af þessari stóru lífveru sem náttúran er í meira mæli en aðrir,“ segir Kolbeinn og hlær.

Sjálfur segist hann ekki hafa verið bitinn af lúsmýi í sumar en hafi þó verið bitinn af venjulegu mýi. Hann dvelur mikið í sumarbústað í Þjórsárdal en lúsmýið hefur ekki enn náð þangað.

„Þetta er ekki enn komið þangað en það hlýtur eiginlega að vera tímaspursmál hvenær það gerist. Maður heyrir af þessu víða í uppsveitum Suðurlands.“

Samkvæmt vef Náttúrufræðistofnunar varð lúsmýs fyrst vart í einhverjum mæli sumarið 2015 og þá í Kjós og Svínadal. Síðan þá hefur lúsmýið breiðst út og finnst nú á Suðvesturlandi, upp í Borgarfjörð og austur í Fljótshlíð.

Heldur fleiri konur en karlar segjast hafa verið bitnar af lúsmýi á síðustu tólf mánuðum. Þannig höfðu 26 prósent kvenna en 20 prósent karla verið bitin. Yngra fólk er líklegra til hafa verið bitið af lúsmýi en eldra fólk. Um 30 prósent fólks á aldrinum 18-34 ára hafa verið bitin en aðeins 14 prósent þeirra sem eru 65 ára eða eldri.

Könnunin var framkvæmd 24.-29. júlí síðastliðinn og var send á tvö þúsund einstaklinga í könnunarhóp Zenter rannsókna. Svarhlutfallið var 51 prósent en gögnin voru vigtuð eftir kyni, aldri og búsetu. sighvatur@frettabladid.is

Lúsmý hefur breiðst út á Suðvesturlandi frá því að þess varð fyrst vart í einhverjum mæli í Kjós og Svínadal sumarið 2015. MYND/ERLING ÓLAFSSON

22,9 prósent þeirra sem svöruðu spurningunni sögðust hafa verið bitin af lúsmýi á Íslandi á síðustu tólf mánuðum.

Mikið verk

Það var mikið verk að slökkva eldinn sem kviknaði í Fornubúðum í fyrrinótt líkt og sjá má á þessum myndum Andra Marinós frá því í gærmorgun. Enn voru glæður í húsinu í gærkvöldi.

Öll tjöld
20%
afsláttur

ALLT FYRIR VERSLUNARMANNAHELGINA

ALLIR SVEFNPOKAR
20%

NÚ VERÐ FRÁ: **1.595**

ALLUR REGNFATNAÐUR
20%

ÚTILEGUBORÐ
20%

Létt og þægilegt

FULLT VERÐ: ~~4.995~~ **3.995**

EINANGRUNARDÝNUR

Sjálfuppblásanleg

VERÐ FRÁ: **595**

PUMPUR

VERÐ FRÁ: **1.295**

ÚTILEGUSTÓLAR

1 STK. **1.295**

1 STK. **4.995**

KÆLIBOX OG ÍSGEL

24 lítra

399 **1.995**

VINDSÆNGUR

B76 x L191 x H22 cm **1.495**
B137 x L191 x H22 cm **2.495**
B152 x 203 x H22 cm **2.995**
B183 x 203 x H22 cm **4.995**

VERÐ FRÁ: **1.495**

HALDEN SÓLSTÓLL

5.990

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 Fá ekki að skíra dóttur sína Cleopötru Mannanafnanefnd hefur hafnað beiðni um eiginnafnið Cleopötru vegna þess að stafurinn C er ekki til í íslensku stafrófi.

2 E. coli fannst í drykkjarvatni Heilbrigðiseftirlit Vestfjarða fann saurgerla í drykkjarvatni hjá ferðaþjónustuaðilum við Ísafjarðardjúp.

3 Ekið á heimilislausan mann: „Ég lifi af í dag“ Ekið var á Geir Júlíus Harryson, heimilislausan öryrkja, þegar hann var á leiðinni í Sorpu í gær með kerru fulla af flöskum.

4 Á bráðadeild eftir að hafa gert 1.000 hnébeygjur Tvær kínverskar konur voru lagðar inn á spítala, alvarlega veikar, eftir að hafa eytt þremur tímum í að gera 1.000 hnébeygjur hvor.

5 Hvers vegna kemur svitalykt? Hvernig má forðast hana? Hjúkrunarfræðingur svarar algengri spurningu um svita.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fáanleg á **www.frettabladid.is**

Þjálfunarbúðir fyrir 254 þingmenn

ÚKRAÍNA Þjónn fólksins, stjórnmálaflokkur Úkraínuforsetans Volodíjmíjrs Selenskíj sem nefndur er eftir sjónvarpsþáttum þar sem Selenskíj fór einmitt með hlutverk forseta, stendur í vikunni fyrir stærðarinnar þjálfunarbúðum fyrir nýkjörna þingmenn flokksins. Reuters greindi frá málinu í gær.

Flokkurinn bauð í fyrsta skipti fram til þings fyrr í mánuðinum, uppskar vel og styrkti þannig stöðu forsetans til muna. Þjónn fólksins fékk 254 þingsæti af 424 og þannig hreinan meirihluta. Reynsluleysi gæti hins vegar reynst hinum nýja þingmeirihluta erfitt enda hefur þessi stærðarinnar þingflokkur samanlagt núll daga reynslu af þingstörfum.

Jelijsaveta Bogútska, einn hinna nýju þingmanna, líkti þessum tímamótum við það að byrja í háskóla. „Það fer enginn í háskóla sem þaulreyndur sérfræðingur. Við byrjum á byrjuninni en munum öðlast reynslu. Sumir Úkraínumenn hafa efasemdir um hversu margir nýgræðingar náðu kjöri en ég tel að innan skamms muni fólk sjá að þessi tilraun heppnast vel.“ **– þea**

Vilja draga úr dauðaslysum

Áverkar á stórum æðum líkamans, þá helst ósæð, eru ein helsta dánarorsök í umferðarslysum. Þetta kemur fram í nýrri rannsókn íslenskra vísindamanna, sem vona að niðurstöðurnar geti bjargað mannslífum.

Bergrós Kristín Jóhannesdóttir, sérnámslæknir í æðaskurðlækningum í Noregi, og Tómas Guðbjartsson, yfirlæknir og prófessor við læknadeild Háskóla Íslands, eru meðal höfunda rannsóknarinnar. MYND/KRISTINN INGVARSSON

HEILBRIGÐISMÁL Áverkar á stórum æðum líkamans eru ein helsta dánarorsök í umferðarslysum en slík slys eru jafnframt algengasta orsök ótímabærs dauða hjá ungu fólki á Íslandi. Þetta kemur fram í niðurstöðum nýrrar rannsóknar íslenskra vísindamanna sem birtist í tímaritinu Scandinavian Journal of Surgery.

Í ljós kemur að stóræðaáverkar eru ekki mjög algengir hér á landi þótt dauðaslys í umferðinni séu algengari hér en á hinum Norðurlöndunum. Engu að síður eru þetta alvarlegir áverkar þar sem helmingur sjúklinga lætur lífið á vettvangi og 13 prósent til viðbótar á leið á sjúkrahús. Af þeim sem ná lifandi inn á sjúkrahús nær 71 prósent að útskrifast.

Bergrós Kristín Jóhannesdóttir, sérnámslæknir í æðaskurðlækningum á Haukeland sjúkrahúsinu í Bergen í Noregi, er fyrsti höfundur greinarinnar en rannsókninni stýrði Tómas Guðbjartsson, yfirlæknir og prófessor við læknadeild Háskóla Íslands.

„Það eru ekki margir sem hafa gert nákvæmlega svona rannsókn á æðaáverkum í kjölfar umferðarslysa, enda litum við á alla sjúklinga með þessa áverka, þá sem létust á vettvangi, voru á leið á sjúkrahús en líka þá sem voru lagðir inn. Þetta var hægt með því að skoða bæði sjúkra- og krufningarskýrslur. Þetta er algengasti áverkinn ásamt höfuðáverkum sem dregur fólk til dauða í umferðarslysum,“ segir Bergrós.

Í rannsókninni voru 62 einstaklingar sem lentu í umferðarslysi og hlutu áverka á stórar slag- eða bláæðar, á tólf ára tímabili, á árunum 2000 til 2011. Oftast var um að ræða karlmenn og var meðalaldur 44 ár. Flestir hlutu æðaáverkana eftir framanákeyrslu en alvarlegustu áverkarnir voru á brjósthluta og kviðarholshluta ósæðar. Reyndust allir sjúklingarnir nema einn vera með lífshættulega áverka. Átján sjúklingar þurftu á bráðaaðgerð að halda, oftast opinni aðgerð á brjósteða kviðarholi þar sem blæðing var stöðvuð og gert við æðarnar.

Að meðaltali var legutími á sjúkrahúsi 34 dagar en af þeim 15 sjúklingum sem náðu að útskrifast af sjúkrahúsi voru 13 á lífi fimm árum síðar. „Þetta eru mjög góðar lífslíkur, sérstaklega út frá því um hversu alvarlega áverka er að ræða,“ segir Bergrós. „Banvænustu áverkarnir eru þeir á ósæðinni. Stundum getur æðin hreinlega rifnað. Einn-

Hér má sjá röntgenmynd af dæmigerðu rofi á ósæð eftir alvarlegt bílslys. MYND/TÓMAS GUÐBJARTSSON

> **Banvænustu áverkarnir eru þeir á ósæðinni. Stundum getur æðin hreinlega rifnað.**
>
> Bergrós Kristín Jóhannesdóttir, sérnámslæknir í æðaskurðlækningum

ig getur komið rof á ósæð við mikið högg á kviðinn. Þá getur blætt mjög mikið og hratt, og ef einstaklingurinn fær ekki meðhöndlun strax þá er dánartíðnin mjög há.“

Tómas tekur undir það. „Fyrir sjúklingana sem lifa sjálfan áverkann af skiptir öllu að koma þeim sem fyrst á sjúkrahús og geta mínútur skipt máli. Oft er sjúklingunum gefið blóð og í alvarlegustu tilfellunum er gripið til bráðaskurðaðgerða þar sem blæðingin er stöðvuð,“ segir Tómas.

Athygli vekur að karlmenn slasast nærri fjórum sinnum oftar en konur í umferðarslysum. Rannsóknin tekur þó ekki til hvers vegna svo sé. Bergrós segir að hún hafi reynt að kanna áhrif áfengis og lyfjanotkunar en ekki hafi verið hægt að draga neinar ályktanir þar sem skráningum um slíkt er ábótavant.

Samkvæmt Samgöngustofu slösuðust 16.204 einstaklingar í umferðinni yfir rannsóknartímabilið, þar af 12 prósent alvarlega og 2 prósent létust innan 30 daga. Til dæmis létust 18 einstaklingar í umferðinni í fyrra; níu Íslendingar, sex erlendir ferðamenn og þrír erlendir ríkisborgarar búsettir á Íslandi. Samkvæmt gögnum frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni er Ísland með næsthæstu banaslysatíðni í umferðarslysum á Norðurlöndum á eftir Finnlandi en Svíar eru með næstum helmingi lægri tíðni en Finnar og Íslendingar.

„Það er mun auðveldara að gera svona rannsókn hér á landi en erlendis. Á Íslandi eru allir sem láta lífið í slysum krufðir, það er ekki endilega gert erlendis. Þannig fáum við yfirsýn yfir dánarorsök allra sem lenda í slysum og getum þannig reynt að koma í veg fyrir banaslys í umferðinni,“ segir Bergrós.

Tómas segir Ísland standa ágætlega í erlendum samanburði þegar tekið er tillit til alvarleika áverkanna. „Með nýjungum í meðferð eins og æðafóðringum, meðferð sem er veitt hér á landi, má vonandi ná enn betri árangri í framtíðinni. Mikilvægast er þó að fyrirbyggja þessi slys en til þess að geta það verðum við að vita hvaða áverkar það eru sem eru hættulegastir. Það er eitt af því sem þessi rannsókn skilur eftir sig,“ segir Tómas.

arib@frettabladid.is

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA BÍLAUMBOÐ
UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
Jeep THERE'S ONLY ONE

HÚSASMIÐJAN

blómaval

Skoðaðu útsölublaðið á **husa.is**

Sumar ÚTSALA

Útsölunni lýkur um helgina

25% afsláttur

Takmarkað magn!

29.990 kr

~~39.990 kr~~

Trampólín, 396 cm

396 cm, hæð 89 cm.
3900692

Viðarvörn, pallaolía og pallahreinsir

20%

26% afsláttur

Vinsælasta ferðagrillið okkar!

Broil King

26.990 kr

~~36.450 kr~~

Ferðagasgrill Broil King

Grillflötur: 46 x 31 cm með hliðarhillum.
3000612

Garðverkfæri
25-40%

Útipottar
30%

Sláttuvélar
25-35%

Orf og keðjusagir
25-30%

Rýmingarsala Allt á að seljast

Sumarblóm
50%

Trjáplöntur
70%

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

NÝ SENDING AF PALLAEFNI

Komdu og fáðu tilboð í pallinn

Hnúfubakar hafa verið sjaldséðir í Eyjafirði undanfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hvalir hafa varla sést í Eyjafirði í heilan mánuð

AKUREYRI „Við höfum aldrei séð neitt þessu líkt,“ segir Tess Hudson sem sér um hvalarannsóknir hjá hvalaskoðunarfyrirtækinu Ambassador á Akureyri. Undanfarinn mánuð hafa mjög fáir hvalir sést í Eyjafirði. „Við vitum ekki nákvæmlega hvað er að gerast í lífríkinu en það hefur verið miklu minni fiskur og áta í firðinum undanfarið.“ Tess segir að í fyrra hafi komið tveggja vikna tímabil þar sem hvalirnir héldu sig utar í firðinum en sú lægð hafi verið mun minni.

Þeir hvalir sem þó sjást halda sig aðallega nyrst í firðinum að sögn Tess. Merktir hvalir sem Ambassador fylgist með hafa farið bæði vestur og austur fyrir Eyjafjörð til að finna æti. Sumir alla leið til Grænlands.

Mikill fjöldi ferðamanna heimsækir Akureyri til þess að fara í hvalaskoðun og um 200 skemmtiferðaskip koma þar við. Til að bregðast við þessu hruni sigla skip Ambassadors mun lengra norður og ferðirnar lengjast samkvæmt því eða þau sigla frá Dalvík. Þá sjást enn þá stundum litlir hvalir eins og hrefnur og höfrungar.

Sömu sögu er að segja af öðrum hvalaskoðunarfyrirtækjum. Norðursigling frá Húsavík hefur haft aðstöðu á Hjalteyri í Eyjafirði, þar sem flestir hvalir hafa haldið sig undanfarin ár. Þeir sigla nú ekki þaðan og beina gestum til Húsavíkur þar sem nóg hefur verið af hval í Skjálfanda. Ekki náðist í forsvarsmenn Eldingar en í svari fyrirtækisins á Tripadvisor sést að lítið hefur sést til hvala undanfarið. **– khg**

Stjórn Vina Vatnajökuls auglýsir eftir umsóknum um styrki

VINIR VATNAJÖKULS

Vinir Vatnajökuls - hollvinasamtök Vatnajökulsþjóðgarðs auglýsa eftir umsóknum um styrki. Samtökin styrkja rannsóknir, kynninga- og fræðslustarf sem stuðlar að því að sem flestir geti notið náttúru og sögu Vatnajökulsþjóðgarðs.
Umsóknarfrestur stendur frá 1. ágúst til 30. september 2019.
Sjá nánari upplýsingar á vefsíðu samtakanna
www.vinirvatnajokuls.is

Hljóðritasjóður
Umsóknarfrestur til **16. september**

Rannís auglýsir eftir styrkumsóknum í Hljóðritasjóð.

Hlutverk Hljóðritasjóðs er að efla hljóðritun á íslenskri tónlist. Veittir eru styrkir til að taka upp nýja, frumsamda íslenska tónlist og þannig er stutt við nýsköpun hennar.

Hljóðritin skulu kostuð af íslenskum aðilum en mega einnig vera samstarfsverkefni við erlenda aðila.

Styrkir eru veittir til ákveðinna verkefna að hámarki til eins árs. Umsóknarfrestir eru tvisvar á ári í mars og september.

Næsti umsóknarfrestur er til 16. september kl. 16.00.

Upplýsingar og umsóknargögn er að finna á www.rannis.is. Umsóknum og lokaskýrslum skal skila á rafrænu formi.

Stjórn Hljóðritasjóðs
Rannís, Borgartúni 30, 105 Reykjavík
Netfang: hljodritasjodur@rannis.is

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Henry Alexander Henrysson situr í álitsnefnd um skráningu trú- og lífsskoðunarfélaga. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Trúfélag án skráðra meðlima er möguleiki

Ekki er gerð krafa um að trú- eða lífsskoðunarfélagsmeðlimir séu skráðir í viðkomandi félag hjá Þjóðskrá. Í raun getur því trú- eða lífsskoðunarfélag verið til án þess að nokkur sé skráður í það. Lögin eru úrelt og eftirfylgni lítil.

TRÚFÉLÖG „Við höfum stundum efast um að þeir sem eru á félagatali séu raunverulega í félagi. Það er ekkert mál að safna undirskriftum,“ segir Henry Alexander Henrysson, aðjunkt við Háskóla Íslands, sem situr í álitsnefnd sem metur umsóknir um trú- og lífsskoðunarfélög. „En almennt erum við sem álitsnefnd ekki að leggja stein í götu fólks heldur að gæta anda laganna.“

Henry segir að þegar félag er til skoðunar sé litið til þess hvort til séu fyrirmyndir erlendis, grundvöllur að stofnsáttmála, hver fjöldi félagsmanna sé og dreifing þeirra, hvort félagið sinni merkingarbærum athöfnum og hvort það gangi gegn almennu siðferði og allsherjarreglu. Nefndin gerir ekki vettvangsrannsóknir eða ræðir við þá sem að umsókninni standa.

Samkvæmt reglugerð dómsmálaráðherra er lágmarksfjöldi meðlima 25 og ber að skila nákvæmu félagatali við umsókn, þar sem koma fram nöfn, kennitölur, heimilisföng og fleira. Ekki er þó skilyrt að þessi fjöldi sé skráður í félagið til Þjóðskrár, að sögn Halldórs Þormars Halldórssonar hjá Sýslumannsembættinu á Siglufirði þar sem skráning félaganna er afgreidd.

Halldór Þormar Halldórsson, hjá Sýslumannsembættinu á Siglufirði.

Nýlega fjallaði Fréttablaðið um málefni lífsskoðunarfélagsins Vitundar, sem stofnað var í febrúar síðastliðnum, en í júní voru aðeins þrír skráðir meðlimir. Halldór staðfestir að félagatali með lágmarksfjölda hafi verið skilað í því tilviki. Alls eru níu trú- eða lífsskoðunarfélög sem hafa færri en 25 skráða meðlimi hjá Þjóðskrá.

„Samkvæmt lögum höfum við eftirlit með því að félög haldi áfram að uppfylla þau skilyrði sem liggja að baki skráningu, svo sem um fjölda og virkni,“ segir Halldór. Hann segir hins vegar að eftirfylgnin sé ekki mikil þar sem lögin séu barn síns tíma og til standi að efla eftirlitsþáttinn með nýrri lagasetningu. Í vor var fjallað um að veikleikar í lagaumgjörðinni settu Ísland í sérstakan áhættuflokk hjá FATF, stofnun sem berst gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka.

„Það er alveg hægt að sjá fyrir sér að félag geti verið með skráningu án þess að það sé nein raunveruleg starfsemi þar að baki,“ segir Halldór. **kristinnhaukur@frettabladid.is**

Í hálfu starfi þegar hún nýtti sér fjárfestingarleiðina

STJÓRNSÝSLA Sigríður Benediktsdóttir segir að hún hafi verið að vinna erlendis að takmörkuðum verkefnum fyrir Seðlabankann þegar hún nýtti sér fjárfestingarleið bankans.

Sigríður nýtti sér fjárfestingarleiðina þann 15. febrúar 2012, í fyrsta útboði bankans, til að flytja inn 50 þúsund evrur til landsins.

Sigríður var skipuð framkvæmdastjóri fjármálastöðugleika í bankanum þann 1. janúar 2012. Samkvæmt skjali frá því 9. febrúar 2012 var það sérstök ákvörðun Más Guðmundssonar seðlabankastjóra að reglurnar næðu ekki til Sigríðar þar sem hún hefði ekki setið framkvæmdastjórafundi. Reglurnar myndu ekki ná til hennar fyrr en hún hæfi störf sem framkvæmdastjóri þann 23. apríl sama ár. Fram að því væri hún í hlutastarfi við bankann.

Sigríður Benediktsdóttir, fyrrverandi framkvæmdastjóri fjármálastöðugleikasviðs, og Már Guðmundsson seðlabankastjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sigríður sagði í samtali við ViðskiptaMoggann, sem greindi fyrst frá málinu, að hún hefði ekki hafið störf þegar hún nýtti sér fjárfestingarleiðina.

„Ég á við það að það var ekki fyrr en ég kom til landsins sem ég tók við öllum verkefnum framkvæmdastjóra – fram að því var ég að vinna að utan að takmörkuðum verkefnum,“ segir Sigríður í svari til Fréttablaðsins. „Átti ekkert annað við en það enda opinberar upplýsingar að ég hóf störf 1. janúar.“

Í svari bankans segir að það sé afstaða Seðlabankans að Sigríður hafi á þeim tíma ekki verið í sömu aðstöðu og aðrir framkvæmdastjórar til að fá trúnaðarupplýsingar. **– ab**

Meira fljótlegt

15% afsláttur

La Boulangére franskt brioche hamborgarabrauð 4 stk í pakka

329 kr/pk

ÍSLANDS NAUT

Smash Style hamborgarar

2 x 100 g	2 x 120 g	2 x 140 g	2 x 250 g
467 kr/pk	**535** kr/pk	**620** kr/pk	**1.104** kr/pk
Verð áður 549	Verð áður 629	Verð áður 729	Verð áður 1.299

Hagkaups In Out- og hamborgarasósa

349 kr/stk

Tilboð gilda út 5. ágúst

Nice n easy pönnukökur

559 kr/pk

Nutella súkkulaði er ómissandi á pönnukökurnar

verð frá **459** kr/stk

Sælkera brauðsalöt frábær með súrdeigsbrauðinu

599 kr/stk

Nestisbiti, Lukkubiti, Göngubiti, Bolabiti.

verð frá **699** kr/pk

Þykkvabæjar kartöflusalöt

verð frá **509** kr/stk

NÝJUNG

Happy crunch lífrænt og bragðgott múslí

verð frá **649** kr/pk

24 Opið allan sólarhringinn Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP *Meira svona alla daga*

Gildistaka nýju laganna hefur lítil áhrif á milligjöld

Ný lög um milligjöld munu hafa lítil áhrif þegar þau taka gildi í byrjun september enda hafa væntingar um setningu laganna endurspeglast í samningum við kaupmenn undanfarin ár. Þetta segir forstjóri Valitor í samtali við Fréttablaðið.

Alþingi samþykkti í vor frumvarp til laga um milligjöld sem kveður á um að hámörk leggist á milligjöld sem nemi 0,2 prósentum af fjárhæð greiðslu með debetkorti og 0,3 prósentum með kreditkorti. Lögin taka gildi 1. september en nú standa hámörkin í 0,2 prósentum og 0,6 prósentum. Í mati ráðuneytisins kom fram að lækkun kostnaðar gæti numið allt að 1,15 milljörðum króna ef lækkunin skilaði sér að fullu til neytenda.

Viðar Þorkelsson, forstjóri Valitor, segir að áhrifin séu að langmestu leyti komin fram. „Markaðurinn vænti þess að það yrði lækkun árið 2016 en síðan urðu tíð stjórnarskipti og afgreiðsla málsins dróst í takt við það. Í okkar tilfelli, og ég býst við að það gildi um aðra færsluhirða, hafa samningar við kaupmenn endurspeglað væntingar um þessa lækkun,“ segir Viðar.

„Afkoma kortafyrirtækja hefur ekki verið góð á síðustu árum, meðal annars vegna þess að fyrirtækin aðlöguðu sig væntingum um lækkun gjaldanna miklu fyrr en nú er að verða,“ segir Viðar og tekur fram að viðskiptakjörin á Íslandi séu afar góð í alþjóðlegum samanburði. Á móti lækkun milligjalda hafa komið ýmsar kostnaðarhækkanir, meðal annars vegna breyttrar samsetningar þeirra korta sem notuð eru hér á landi. „Síðan hefur áhrif að stýrivextir eru að lækka. Það er vegna þess hér á landi tíðkast mánaðarleg kortauppgjör þannig að færsluhirðar hafa getað fengið fjármagnstekjur af kortafærslum en jafnframt boðið kaupmönnum lægri þóknanir í staðinn.“

thorsteinn@frettabladid.is

Samningar við kaupmenn hafa endurspeglað væntingar um þessa lækkun.

Viðar Þorkelsson, forstjóri Valitor

Veitingahúsið Nord í flugstöðinni.

Lagardére seldi fyrir 4,2 milljarða króna

Lagardére á Íslandi, sem rekur veitingastaði og sælkeraverslun í Flugstöð Leifs Eiríkssonar, hagnaðist um 251 milljón króna á síðasta ári og jókst hagnaðurinn um 3 milljónir frá fyrra ári. Tekjur veitingasölunnar, sem er ein sú stærsta á landinu, námu tæplega 4,2 milljörðum króna og jukust um 10 prósent á milli ára.

Í skýrslu stjórnar er nefnt að WOW air hafi lent í hremmingum á seinni hluta síðasta árs með tilheyrandi niðurskurði áætlunarflugs til ýmissa staða í leiðakerfi flugfélagsins. Það hafi haft mikil áhrif á síðasta fjórðunginn í rekstrinum. Þá hafi verið nokkuð miklar sveiflur í farþegafjölda innan ársins miðað við áætlanir Isavia og nokkur óvissa sé um farþegaþróun þessa árs. Fjárfesti Lagardére á Íslandi 100 milljónir króna á síðasta ári til að takast á við væntanlega fjölgun farþega í norðurbyggingunni.

Lagardére á Íslandi rekur veitingahúsin Nord og Mathús, kaffihúsin Kvikk Café og Segafredo og barinn Loksins. Félagið er að meirihluta, sextíu prósentum, í eigu franska móðurfélagsins Lagardére á móti íslenskum hluthöfum sem eiga fjörutíu prósenta hlut í gegnum félagið NQ ehf. **– tfh**

Vanmeta skuldbindingarnar

Skuldbindingar lífeyrissjóðanna geta verið vanmetnar ef þeir taka ekki tillit til hækkandi lífslíkna þjóðarinnar. Nokkurra prósenta vanmat jafngildir gríðarháum fjárhæðum.

Mikilvægt er að lífeyrissjóðirnir taki tillit til hækkandi lífslíkna þjóðarinnar til þess að fá rétta mynd af skuldbindingum í framtíðinni. Að öðrum kosti er hætt við að skuldbindingarnar verði vanmetnar. Þetta er hluti af niðurstöðu meistararitgerðar Brynjars Elísar Ákasonar sem útskrifaðist úr meistaranámi í rekstrarverkfræði, með áherslu á fjármálaverkfræði, við HR í sumar. Ritgerðin fékk hæstu einkunn frá leiðbeinanda og prófdómara og viðurkenningu frá Verkfræðingafélagi Íslands.

„Skilningur á því hvernig áfallnar lífeyrissjóðsskuldbindingar munu þróast í framtíðinni er mikilvægur fyrir starfsemi lífeyrissjóðanna. Sérstaklega í ljósi þess að ákvarðanir, teknar varðandi starfsemi þessara sjóða, eiga að stuðla að heilbrigði þeirra og því er mikilvægt að hafa upplýsingar varðandi þessa hlið sjóðanna,“ segir Brynjar Elís í samtali við Fréttablaðið.

„Eins og staðan er í dag eru áfallnar skuldbindingar metnar árlega út frá áföllnum réttindum sjóðfélaga en sjóðirnir leggja ekki formlegt mat á það hvernig staða áfallinna skuldbindinga mun þróast inn í framtíðina,“ segir Brynjar Elís. Hann beitti svokölluðu Lee-Carter líkani til þess að spá fyrir um framtíðar aldurstengda dánartíðni Íslendinga. Niðurstöður úr Lee-Carter líkaninu notaði hann svo sem inntaksbreytur inn í skuldbindingalíkan sem hann smíðaði sem spáir fyrir um þróun framtíðar áfallinna skuldbindinga fyrir ákveðinn lífeyrissjóð.

„Einn helsti kostur skuldbindingalíkansins er að mínu mati sá að það sameinar tvo af þeim umræðupunktum sem hafa verið í deiglunni varðandi lífeyrissjóðina, það er, að sjóðirnir þurfi að fara að taka aukið tillit til breytinga á lífslíkum þjóðarinnar við mat á skuldbindingum og að þeir þurfi að setja meira púður í að skoða skuldbindingahlið sína og auka þekkingu á henni. Líkanið tekur bæði tillit til þess hvernig lífslíkur munu þróast í framtíðinni og veitir innsýn í þróun framtíðar áfallinna skuldbindinga. Ég tel því að verkefnið sé góð viðbót inn í umræðuna,“ segir Brynjar Elís.

„Samanburður á niðurstöðum líkansins, sem tekur tillit til breytinga á dánartíðni, og útreikningi skuldbindinga með hefðbundnum aðferðum sýnir að ef ekki er tekið tillit til lækkandi dánartíðni þjóðarinnar samkvæmt Lee-Carter líkaninu munu skuldbindingar vera vanmetnar í framtíðinni. Með því að vanmeta framtíðar lífslíkur vanmeturðu um leið skuldbindingar. Samanburðurinn á skuldbindingum vegna ákveðinna sjóðfélaga sýnir að skuldbindingar munu vera vanmetnar um rúmlega 2 prósent strax árið 2021 ef ekki er tekið tillit til lækkandi dánartíðni samkvæmt líkaninu. Þessi munur eykst svo um ókomin ár ef ekki er tekið tillit til dánartíðninnar,“ segir hann.

Brynjar Elís tekur þó fram að um líkan sé að ræða og eðli líkana sé að reyna að líkja eftir raunveruleikanum. Engu að síður gefi skuldbindingalíkanið greinilega til kynna hættuna á því að vanmeta lífeyrissjóðsskuldbindingar. Brynjar telur að mikilvægt sé að vinna áfram með þetta verkefni.

„Eignir lífeyrissjóðanna eru rúmlega 4.200 milljarðar og því um gríðarlega hagsmuni að ræða. Ég tel því að mikilvægt sé að auka þekkingu almennt á sviði lífeyrismála, og þá sérstaklega á skuldbindingahliðinni. Það er augljóst að þegar um svona fjárhæðir er að ræða getur nokkurra prósenta vanmat jafngilt gríðarlega háum fjárhæðum,“ segir Brynjar Elís.

thorsteinn@frettabladid.is

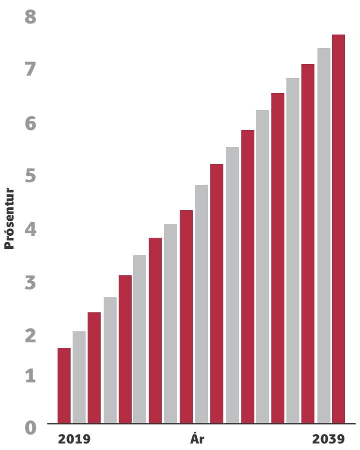
Ritgerð Brynjars fékk hæstu einkunnir hjá leiðbeinanda og prófdómara.

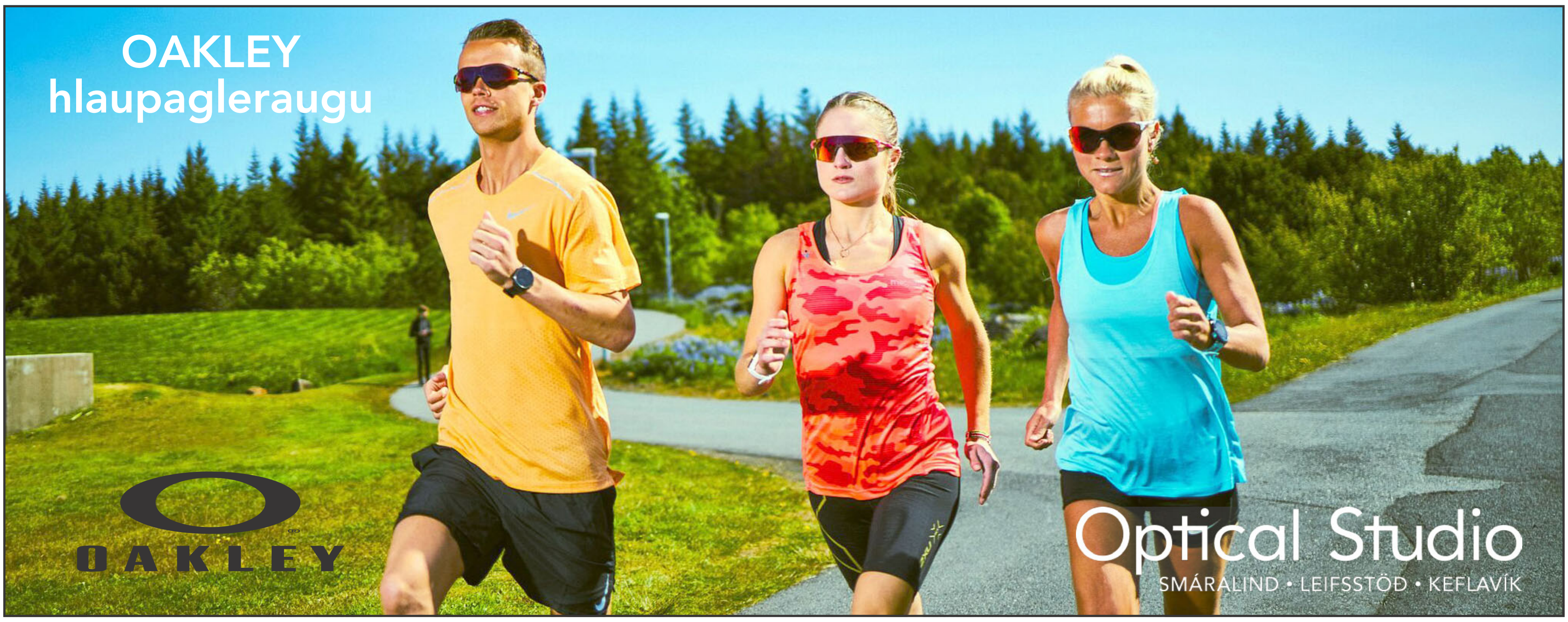
Það er augljóst að þegar um svona fjárhæðir er að ræða getur nokkurra prósenta vanmat jafngilt gríðarlega háum fjármunum.

Brynjar Elís Ákason

Mikill vöxtur

Aukning skuldbindinga lífeyrissjóða miðað við vaxandi lífslíkur





KRÓNAN

Pylsa eða pulsa, löööng eða stutt?

þitt er valið!

Ódýrt

Bara pylsur, 10 stk.
399 kr. pk.

GRÍskar feta pylsur, 8 stk.
1199 kr. pk.

Legendary Mayo, 220 ml
399 kr. stk.

Rooosalega löng pylsubrauð, 2 stk.
369 kr. pk.

Krónan mælir með!

Rooosalega langar pylsur, 4 stk. með Cheddar osti og karmeluðum lauk
899 kr. pk.

Hreyfing verði taktur í lífsstíl

Árið 2016 lauk innleiðingu hreyfiseðilsins á allar heilsugæslustöðvar og sjúkrastofnanir á Íslandi. Hreyfiseðillinn er meðferðarúrræði við sjúkdómum eða einkennum þeirra sjúkdóma sem vitað er að regluleg hreyfing getur haft umtalsverð áhrif á. Í dag mega einnig sálfræðingar, ljósmæður og hjúkrunarfræðingar ávísa fólki hreyfiseðli.

Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn@frettabladid.is
Lovísa Arnardóttir
lovisaa@frettabladid.is

Á hverri stofnun er starfandi sjúkraþjálfari sem er hreyfistjóri. Sjúklingnum er boðið upp á að fá hreyfiseðil og getur þannig, að einhverju leyti, stýrt sinni eigin meðferð sjálfur. Hreyfiseðlarnir eru annaðhvort einir og sér, eða með lyfjum. Stundum þarf hvort tveggja, en það er vel búið að sýna fram á að þetta er ein af lausnunum sem maður á að nýta,“ segir Auður Ólafsdóttir, verkefnisstjóri hreyfiseðla hjá Þróunarmiðstöð heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

Sjúkraþjálfari og sjúklingur búa saman til hreyfiáætlun. Auður segir að það fari eftir sjúkdómi sjúklingsins og sjúkrasögu hans hvernig áætlunin er, en segir að vel sé tekið tillit til þess hvort fólk hafi mikið hreyft sig áður eða ekki. Meðferðin sé einstaklingsmiðuð og farið sé eftir sænska módelinu, þar sem búið er að taka saman hvers konar hreyfing henti best hvaða sjúkdómi og einkennum.

„Við segjum ekki kvíðasjúklingi að hreyfa sig eins og einhverjum sem er með langvarandi verki eða háan blóðþrýsting,“ segir Auður.

Hún segir að oft snúist þetta um hvatningu hjá fólki.

„Fólk er kannski vant því að fá lyf eða einhvern veginn að láta laga sig, en þarna ertu að nota aðra aðferð og þá skiptir hvatningin rosalega miklu máli. Allir sjúkraþjálfararnir eru menntaðir í ákveðinni samtalstækni sem miðar að því að virkja sjúklinginn og heyra hvað hann vill. Að skilja og leiðbeina, en ekki segja fyrir. Að fá samvinnu,“ segir Auður.

Hún segir að fólk sem fái ávísað hreyfiseðlum stundi ýmiss konar hreyfingu og þau sem lengra eru komin í sinni meðferð fari jafnvel í ferðalög, eins og lengri gönguferðir.

„Það fer allt eftir sjúkdómnum sem viðkomandi er með, og hvort hann sé vanur að hreyfa sig. Sett er upp áætlun og viðkomandi fenginn til að gera þetta að takti í sínum lífsstíl,“ segir Auður.

Ferðalög hafa áhrif á hjartað

Rannsóknir sýna að ferðalög hafa jákvæð áhrif á hjartað. Hvort sem það er að hlaupa í gegnum flugstöðina með töskuna, ganga á fjöll eða arka eftir strætum nýrra borga, bendir allt til þess að fólk stundi meiri hreyfingu á ferðalögum en í sínu daglega lífi. Konur sem ferðast einungis á sex ára fresti eða sjaldnar eru átta sinnum líklegri til að fá hjartasjúkdóma en þær sem ferðast á tveggja ára fresti. Karlar sem ekki taka sér frí og ferðast árlega eru þrjátíu prósent líklegri en þeir sem fara í frí og ferðast á hverju ári til að fá hjartasjúkdóm.

Nýtur þess að ferðast

Gísli Rafn Guðmundsson borgarhönnuður hefur ferðast mikið í gegnum tíðina, bæði í æfinga- og keppnisferðum og með fjölskyldu og vinum, en Gísli æfði lengi vel skíði og varð meðal annars Íslandsmeistari á síðasta ári.

„Ég held að ég hafi ferðast til um 28 landa, mest í Evrópu, Asíu, Eyjaálfu og Norður-Ameríku, en ég hef aldrei komið til Suður-Ameríku og bara til Marokkó í Afríku. Í Evrópu finnst mér skemmtilegast að fara í Alpana, bæði um sumar og vetur, þeir eru svo fallegir og mikilfenglegir. Svo fer ég mikið til Frakklands, og kann sérstaklega vel að meta suðurhluta Frakklands,“ segir Gísli.

Hann nýtur þess einnig að ferðast innanlands og er Suðurlandið hans uppáhald. „Svo er ég líka mjög hrifinn af Ströndunum, það er svo mikil galdrastemning þar. Ég reyni alltaf að komast þangað á hverju ári og fá töfrana beint í æð.“

Gísli segir það besta við að ferðast vera fjarlægðina sem hann fær frá því dagsdaglega. „Mér finnst ég allavega yfirleitt sjá allt í öðru ljósi þegar ég kem til baka úr ferðalögum. Svo hef ég tekið eftir að maður kynnist samferðafólkinu á dýpri hátt en áður, kannski í kjölfar þess að deila sömu reynslu. Til dæmis þegar maður ferðast með fjölskyldunni þá er þessi gæðatími sem verður til í bunkum af því það eru bara allir saman í fríi og enginn upptekinn við annað eins og oft er raunin þegar allir eru heima og bara í sinni dagskrá og rútínu.“

Ferðalög hafa jákvæð áhrif á líf Gísla á ýmsan hátt. Til að mynda segir hann þau minnka streitu þrátt fyrir að það fari eftir eðli ferðalagsins hversu mikil streita fylgi því. „Hver kannast til dæmis ekki við pirringinn sem getur myndast eftir langt flug þegar leitað er að bílaleigubílnum og allir þreyttir og svangir?“ spyr Gísli.

„Yfirleitt er ég þó rólegri og yfirvegaðri á ferðalögum en vanalega. Sérstaklega ef því fylgir útivist, mér finnst ég sjaldan í betra jafnvægi og í tengingu við sjálfan mig en úti í náttúrunni. Það er líka svo áhugavert að leyfa sér að finna fyrir orkunni, sem er mismunandi og aldrei sú sama frá einum stað til annars,“ segir Gísli.

Þegar Gísli er spurður um draumafríið segist hann vera spenntur fyrir því að ferðast á fjölda staða en það sem skipti mestu máli sé að Ólíver Helgi sonur hans sé með í för. „Ætli draumaferðalagið væri ekki bara við tveir í heimsreisu? Hver veit nema það verði að veruleika þegar hann er kannski orðinn aðeins eldri?“ segir Gísli að lokum.

Ferðalög opna hugann

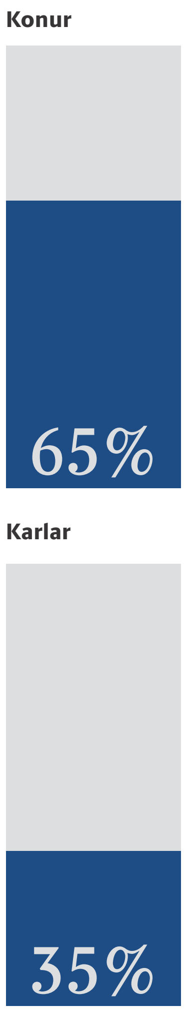
Sama hvert ferðinni er heitið má búast við því að á ferðalagi læri fólk eitthvað nýtt. Hvort sem það er um menningu ólíkra staða, ný tungumál, að smakka nýjan mat, sjá fjörð sem við höfum ekki séð áður eða nýja fuglategund, allt þetta víkkar sjóndeildarhring okkar. Ágústínus af Hippó sagði eitt sinn að ef heimurinn væri eins og bók hefðu þeir sem ekki hefðu ferðast einungis lesið eina blaðsíðu bókarinnar. Ferðalög, bæði innan og utan landsteinanna, gefa okkur færi á að kynnast nýju fólki og menningu og sjá þannig heiminn í stærra samhengi.

1.500

fengu ávísað hreyfiseðlum árið 2018.

Aldur
18-92 ára

Aldursbil þeirra sem fengu ávísað hreyfiseðli árið 2018.



Fólk er kannski vant því að fá lyf eða einhvern veginn að láta laga sig.

Auður Ólafsdóttir, verkefnisstjóri hreyfiseðla

Auður segir að langflestir geri eitthvað á eigin vegum, eins og að ganga eða synda, og nýti þannig umhverfi sitt. Hún segir að því hafi, við innleiðingu, verið lögð rík áhersla á að vera í nánu samstarfi við bæjarfélögin og þau upplýst um mikilvægi þess að halda göngustígum upplýstum, mokuðum og að bekkir séu við þá.

„Svo að hægt sé að nýta náttúruna sem best. Því flestir vilja vera þar,“ segir Auður.

Hún segir að ef fólk hafi áhuga á ferðalögum og lengri útiveru, þá geti það verið hluti af hreyfiseðlum. Það séu, sem dæmi, margir sem hafi mikinn áhuga á göngum og hafi, eftir einhvern tíma í úrræðinu, skráð sig í gönguhópa. Margir taki þátt í áskorunum sem hefjist á vorin og smám saman sé aukið í.

Hún segir að fólkið sem kemur til þeirra og fær ávísað slíkum seðlum sé með frekar litla getu til að byrja með, en unnið sé markvisst að því að auka hana.

Auður segir að alls hafi 1.500 manns tekið þátt í verkefninu í fyrra og að meðferðarheldni, það er hversu vel viðkomandi hafi stundað hreyfinguna sem skrifað var upp á, hafi verið alls 72 prósent.

„Fólk er að vinna í þessu úrræði samkvæmt ráðleggingum. Það segir okkur að fólk sé ánægt og finni bót með þessu,“ segir Auður.

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG
Saman gefum við
5 krónur
af lítranum í dag, 1. ágúst og styrkjum Slysavarna-félagið Landsbjörg
Vina-hópur
-17 kr.
að auki, fyrir lykil- og korthafa í Vinahópi Olís og ÓB
Allir sem eru nú þegar með lykil eða kort frá Olís eða ÓB eru sjálfkrafa í Vinahópnum og njóta afsláttar og annarra sérkjara þegar greitt er með lykli eða korti.
Kynntu þér Vinahópinn á olis.is
Vinur við veginn
olís

Ferðahelgin

Nú fer í hönd ein stærsta ferða-, útivistar- og skemmtanahelgi landsins, verslunarmannahelgin. Það sem flestir velta fyrir sér er hvernig muni viðra og svo sýnist sem landið sé blessað þetta árið. Ekki svo ýkja mikil misskiptingin milli landshluta hvað það snertir. Landinn getur farið nær hvert sem er og vonandi njóta flestir til fulls hvort sem þeir eru heima eða að heiman.

Ekki snúast allir viðburðir um að nota áfengi til að skemmta sér, heldur þvert á móti eru mörg mannamót þar sem gleðin er við völd og jafnvel meginmarkmiðið að stunda íþróttir. Þessa helgi fer einmitt fram Unglingalandsmót ungmennafélaga á Höfn og er búist við miklum mannfjölda þangað. Þannig að fjölbreytnin er að vanda við völd og vonandi finnur hver og einn eitthvað við sitt hæfi.

Burtséð frá því hvaða skemmtun verður fyrir valinu er mikilvægt að horfa á nokkra þætti sem má minnast á sérstaklega. Helgin er löng, flestir gista í tjaldi eða einhvers konar formi af tjaldvagni, hjólhýsi eða húsbíl. Því þarf að huga vel að nesti og möguleikanum á að hvílast og nærast. Þegar gleðin stendur sem hæst er fáir sem huga að svefni og hvíld. Þegar margir koma saman á sama svæði er sjaldan ró og friður til þessa svo það getur þurft ákveðna útsjónarsemi, en ekki gleyma því að hlaða batteríin svo þú endist alla helgina og þurfir ekki marga daga til að ná fyrri styrk í næstkomandi viku.

Ef þú hyggst drekka ótæpilega eða að minnsta kosti taka verulega þátt í skemmtuninni með áfengi þér við hönd eða jafnvel bara fara þér að engu óðslega, er góð regla að hafa vatnsflösku við höndina og drekka til jafns á móti áfengisdrykkjunni til að draga úr líkum á vökvatapi sem áfengi er alræmt fyrir að valda. Sérstaklega ef einnig er mikill hiti líkt og spáð er víða, þá eykst slíkt tap. Þeir sem drekka meira en góðu hófi gegnir og kasta jafnvel upp eða finna fyrir vondum áhrifum áfengis ættu að passa sérstaklega sölt og vökvabúskap. Það er svo almenn kurteisi að passa upp á náungann, við ættum að bjóða aðstoð í slíkum kringumstæðum eða ef við sjáum að sá hinn sami kann ekki með áfengi að fara og þarfnast hjálpar.

Þá er gott að passa upp á reglulega matarinntöku, þannig bregst líkaminn síður illa við kringumstæðum og orkutap er minna. Auðvitað að borða hollan og næringarríkan mat eins og því verður við komið en það er líklega ekki alls staðar, svo þá er meginreglan að nærast engu að síður reglulega, hvað sem maður nú kann að finna. Þeir sem þjást af ofnæmi ættu að muna að taka með sér ofnæmislyfin því undir berum himni og langt að heiman eru aðstæður verri ef til slæms kasts kemur og getur það skemmt verulega fyrir viðkomandi og jafnvel eyðilagt helgina.

Ekki síst er mikilvægt að minna alla þá sem ætla sér að finna draumafélagann þessa helgina en þekkja hann eiginlega ekki neitt að nota smokkinn. Hann er eina raunverulega vörnin gegn kynsjúkdómi sem við því miður sjáum allt of mikið af hérlendis. Þeir foreldrar sem hafa ekki rætt við börn sín um hinar mörgu hættur sem felast í nautnum kynlífsins ættu að koma því við sem fyrst. En svona án þess að mála skrattann á vegginn þá er gott að minna alla á að ganga hægt og örugglega um gleðinnar dyr, njóta helgarinnar og passa upp á ykkur sjálf og ekki síst náungann. Þannig komum við vonandi öll heil heim og munið að áfengi og akstur fer aldrei saman.

Mikilvægt að minna alla þá sem ætla sér að finna draumafélagann þessa helgina en þekkja hann eiginlega ekki neitt að nota smokkinn.

Teitur Guðmundsson
læknir

Doktor.is

Opna glugga að vannýttri veröld

Hervör Alma Árnadóttir, félagsráðgjafi og dósent við Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands, hefur í starfi sínu nýtt náttúruna, ferðalög og útiveru í bæði meðferðarvinnu fyrir ungmenni og síðar meir í kennslu í félagsráðgjöf og á Menntavísindasviði innan HÍ.

Að takast á við öfl náttúrunnar getur haft mjög styrkjandi áhrif á þig sem manneskju.

Hervör Alma Árnadóttir, félagsráðgjafi og dósent

Í tuttugu ár, eða allt frá 1989 og til ársins 2008, starfaði Hervör, í samvinnu við Reykjavíkurborg, við úrræði fyrir börn sem voru í meðferð hjá barnavernd. Börnin voru á aldrinum 15 til 17 ára.

„Börnin komu úr félagslega erfiðum aðstæðum. Við fórum í hverri ferð með níu krakka á Strandir og Hornstrandir og vorum í hálfan mánuð. Við sváfum í tjaldi og gengum 120 kílómetra með þeim. Þetta var tækifæri fyrir þau til að skoða hvað þau voru að gera og hvaða aðrar leiðir þau gátu valið í lífinu til að ná þeim árangri sem við flest viljum ná til að verða hamingjusöm,“ segir Hervör Alma.

Hún segir að útiveran hafi haft margþættan tilgang.

„Að ná þeim úr þessu daglega amstri, sem var kannski veruleiki sem þau voru vön að flýja. Þau áttu að mæta í úrræði hér í Reykjavík, en voru flúin daginn eftir. En að fara með þau út í óbyggðir gerði okkur kleift að tengjast þeim sterkari böndum og hafa þau hjá okkur og vinna þessa vinnu sem var svo mikilvægt að vinna,“ segir Hervör Alma.

Hún segir að rannsóknir þeirra sýni að meðferðin hafi skilað góðum árangri. Börnin lærðu betur að takast á við lífið og treysta fullorðnum.

„Þeim var sýnt fram á að þau gátu beðið um hjálp og fengið aðstoð.“

Úrræðið var lagt niður í hruninu og segir Hervör Alma að henni þyki mikill missir að úrræðinu. Þó hafi verið skrifuð bók um það þar sem vel er farið yfir áhrif og árangur úrræðisins.

Hervör Alma nýtir einnig hvert tækifæri í kennslu, við bæði Félagsráðgjafardeild og Menntavísindasvið Háskóla Íslands, til að kenna nemendum sínum að nýta útiveru og ferðalög til meðferðar og kennslu.

Í félagsráðgjöf sé hún til dæmis með kúrs þar sem fjallað er um hópstarf og hópmeðferð þar sem náttúran er nýtt.

„Ólík nálgun hentar ólíku fólki. Það hentar ekki öllum að vera úti, en það hentar öðrum mjög vel. Við leiðum líkur að því að bæði andleg og félagsleg áhrif náttúrunnar séu afskaplega jákvæð. Við erum sannfærð um að þessi heilandi náttúra gefi þér tækifæri til að tengjast sjálfum þér og kynnast sjálfum þér,“ segir Hervör.

Hún segir að í raun gildi það sama þegar fólk fer til útlanda eða í annars konar ferðalög, en á annan hátt.

„Þegar fólk fer úr amstri dagsins, það er alltaf þroskandi fyrir okkur ef við hugsum um það þannig. Að dvelja í náttúrunni er þó annað en að heimsækja hana. Að dvelja í náttúrunni í einhvern ákveðinn tíma, að heiman, þar sem þú ert að takast á við öfl náttúrunnar, getur haft mjög styrkjandi áhrif á þig sem manneskju. Við vitum öll að náttúran er sterkari okkur, en stundum trúum við því ekki fyrr en við höfum dvalið í henni. Við þurfum að lúta í lægra haldi og bera virðingu fyrir henni. Ég held að náttúran skapi ótrúleg tækifæri til að líta inn á við og tengjast sjálfum sér,“ segir Hervör.

Hún segir að á Menntavísindasviði sé meiri áhersla lögð á hvernig hægt sé að nýta náttúruna til kennslu. Hún segir að rannsóknir bendi til þess að oft sé það fagfólkið sem er tregara til að fara út en þau sem kennt er. Sama hvort um ræðir börn eða fullorðna.

„Það er svo þægilegt að vera inni. Að vera úti er mörgum hreinlega ókunnugt. Hér á Íslandi finnst okkur það erfitt. Það eru ríkari hefðir fyrir útiveru í til dæmis Noregi, þó að þar geti veðrið verið alls konar. Þess vegna finnst mér það mikilvægt, hjá okkur sem erum fagmenn, að fara út og opna þennan glugga að veröldinni sem er svo vannýttur,“ segir Hervör.

Ferðalög draga úr streitu

Þrátt fyrir að heimsókn á fjarlægar slóðir geti verið stressandi hefur verið sýnt fram á að ferðalög dragi úr streitu. Rannsókn sem gerð var á fjölda ferðalanga sýndi að 89 prósent þeirra fundu fyrir minni streitu og aukinni slökun strax á fyrstu tveimur dögum ferðalags. Ástæðan er sögð vera nýtt umhverfi og færri skyldur.

Á ferðalögum hafa flestir það að markmiði að njóta og slík hugsun getur minnkað streitu. Það að vera með vinum og fjölskyldu, sinna áhugamálum og njóta lífsins fjarri daglegum skyldum hefur streituminnkandi áhrif.

Ferðalög auka hamingju

Flestir eru hamingjusamari þegar þeir eru á ferðalagi en í venjubundnu lífi þar sem skóli, vinna og almennt heimilislíf á hug manns allan. En undirbúningur ferðalags getur einnig aukið hamingju og sýna rannsóknir fram á að eftirvæntingin sem fylgir því að skipuleggja og undirbúa ferðalag veiti fólki meiri ánægju en veraldlegir hlutir. Einnig hefur verið sýnt fram á að þeir sem ferðast einu sinni til tvisvar á ári eru ólíklegri til þess að greinast með þunglyndi en þeir sem ferðast á tveggja ára fresti eða sjaldnar.

HAGKAUP Meira svona alla daga

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Ekki gleyma
Durex

Ódýr skemmtun

159 kr./pk.
Durex Extra Safe Smokkar
2 stk. í pakka

549 kr./pk.
Durex Extra Safe Smokkar
10 stk. í pakka

198 kr./175 g
Lay's Kartöfluflögur
175 g, 3 teg.

Aðeins **98 kr.** flaskan

588 kr./6x1 l
Coca-Cola eða Coca-Cola Zero
Kippa, 6x1 lítri

NJÓTIÐ HELGARINNAR

129 kr./500 ml
Egils Appelsín
Venjulegt eða sykurlaust, 500 ml

179 kr./170 g
Doritos Snakk
3 tegundir, 170 g

95 kr./120 g
Toffypops Kex
120 g

69 kr./136 g
Maryland Kex
136 g, 4 teg.

159 kr./300 g
Homeblest Kex
300 g

ORKUDRYKKUR
Líka til sykurlaus

79 kr./250 ml
ES Orkudrykkur
250 ml, 3 teg.

98 kr./200 ml
Britvic Ginger Beer, 200 ml
Britvic Tonic, 200 ml

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ÍSLENSKT
Lambakjöt

1.495 kr./kg

SS Lambalæri
Með kryddjurtum

Foreldað
Aðeins að hita

1.598 kr./stk.

Bónus Súpur
1-1,2 kg, 5 tegundir

Ertu á leið út á land?

Opið frá **10:00-19:00** í dag í Borgarnesi, Vestmannaeyjum, Hveragerði og á Selfossi

5 flatkökur
í pakka

119 kr./pk.

Bónus Flatkökur
170 g, 5 stk. í pakka

579 kr./170 g

Bónus Hangiálegg
170 g

Góðir kaldir

998 kr./kg.

Kjarnafæði Lambasvið
Soðin

159 kr./500 g

Bónus Kornbrauð
500 g

4stk.

ALLTAF
NÝBAKAÐ

359 kr./4 stk.

Bónus Kjallarabollur
Með osti, 4 stk.

4stk.

259 kr./4 stk.

Bónus Kringlur
4 stk.

BÓNUS

EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Bónus Smáratorgi og Skeifunni: Mánudaga-Laugardaga; 10:00-19:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00

Útsýni af Hlöðufelli er frábært. Hér er horft til norðurs að Langjökli en stöðumælirinn sést hægra megin við toppinn. MYND/ÓLAFUR MÁR BJÖRNSSON

Stapi með stöðumæli

Tómas Guðbjartsson hjartaskurðlæknir og náttúruunnandi og **Ólafur Már Björnsson** augnlæknir og ljósmyndari

Hlöðufell er einn tilkomumesti móbergsstapi á Íslandi en stapar eru eldfjöll sem myndast undir jökli eða íshellu. Stærstur þeirra er Eiríksjökull en frægastur án efa sjálf Drottningin Herðubreið, en Hlöðufelli svipar mjög til hennar, ekki síst úr suðri. Hlöðufell er 1.188 metra hátt og liggur milli Laugarvatns og Langjökuls. Það er umkringt glæsilegum fjöllum eins og Skjaldbreið, Högnhöfða, og Jarlhettum en af toppnum sést Þórisjökull og sunnanverður Langjökull einnig vel. Óhætt er að mæla með göngu á Hlöðufell en á jeppa er auðvelt að komast að rótum fjallsins. Er þá oftast ekinn fjallvegur upp frá Laugarvatni eða fylgt línuvegi norðan Skjaldbreiðs sem liggur út frá veginum norður að Kaldadal og Húsafelli. Líkt og á Herðubreið er aðeins ein örugg gönguleið upp Hlöðufell og hefst hún sunnan við fjallið við Hlöðuvelli. Þarna er nýlegur skáli Ferðafélags Íslands og fallegt tjaldstæði. Fylgt er göngustíg skammt norðan við skálann en hærra á sökkli fjallsins eykst brattinn og í klettabeltinu getur verið laust undir fæti. Þarna er mikilvægt að fara varlega svo allir komist klakklaust í gegnum klettana. Ofan þeirra tekur við aflíðandi stallur uns komið er að snævi þakinni dalhvilft sem gengið er eftir, oftast á snjó. Við enda hennar tekur við aflíðandi stórgrýtt brekka upp að tindinum. Þar bíður reisuleg varða en skammt frá er tvíhöfða stöðumælir sem einhverjir húmoristar grófu kirfilega niður fyrir allmörgum árum. Þarna er frábært útsýni til allra átta en stöðumælirinn fær ávallt töluverða athygli líka. Fylgt er sömu leið niður af fjallinu en ef skyggni versnar er skynsamlegt að fylgja GPS-hnitum í gegnum klettabeltið, enda slóðinn oft ógreinilegur.

Göngu á Hlöðufell er auðvelt að skipuleggja sem dagsferð úr Reykjavík en fyrir þá sem vilja staldra lengur við á Hlöðuvöllum er óhætt er að mæla með göngu á Högnhöfða. Einnig er tilvalið að kíkja á hellinn Jörund austan við Hlöðufell en hann var friðaður 1985. Loks er frábær gönguleið frá Rótarsandi þar sem Brúará á upptök sín, en þar treður þessi vatnsmikla á sér í gegnum stórfengleg gljúfur, Brúarárskörð, að sumarbústaðabyggðinni í Brekkuskógi sem flestir þekkja. Í Brúarárskörðum er fjöldi tilkomumikilla fossa og sjást sumir þeirra spýtast beint út úr bergstálinu.

Fókus á hjarta landsins

Hlöðufell er stapi en úr suðri líkist það óneitanlega sjálfri Herðubreið. MYND/ÓLAFUR MÁR BJÖRNSSON

Ganga upp klettabeltið er nokkuð brött en útsýnið er frábært, m.a. að Skjaldbreið. MYND/ÓLAFUR MÁR BJÖRNSSON

PIER

NAVITA körfustóll. 94xH194 cm. ~~69.900 kr.~~ Nú 55.920 kr.

TORONTO sófi.
~~149.900 kr.~~ Nú 119.920 kr.

MANHATTAN sófi. 220 x 90 H77
~~189.900 kr.~~ Nú 151.920 kr.

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

NULATO hreindýrahöfuð
44x18x47 cm.
~~6.990 kr.~~ Nú 5.592 kr.

BATROUN VEGGKLUKKA.
60 cm.
~~12.990 kr.~~ Nú 10.392 kr.

LAMPI silfur með skerm.
~~19.990 kr.~~ Nú 15.992kr.

IGUALA bekkur. 120x38xH45 cm.
~~29.900 kr.~~ Nú 23.920 kr.

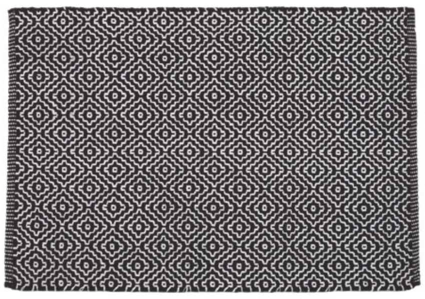
KIRSTU kistur. Minni
~~9.990 kr~~ Nú 7.992 kr.

KIRSTU kistur. Stærri
~~12.990 kr.~~ Nú 10.392 kr.

AUCKLAND spegill. 200x100 cm.
~~29.900 kr.~~ Nú 23.920 kr.

BIZERTE hliðarborð tvö saman
~~19.990 kr.~~ Nú 15.992kr.

BRIONI koparlitað borð.
58x40 cm.
~~19.990 kr.~~ Nú 15.992 kr.



DIAMOND motta.
60x90 cm.
~~1.990 kr.~~ Nú 1.592 kr.

DIAMOND motta
160x230 cm.
~~14.990 kr.~~ Nú 11.992 kr.

A WORLD OF INSPIRATION
PIER
BRINGING IT HOME

LOKADAGAR ÚTSÖLUNNAR
70% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

Gildir 1.ágúst - 7. ágúst. *Gildir ekki með öðrum tilboðum.

KORPUTORG
LAU. OG SUN. 12-18 - VIRKIR DAGAR 11- 18:30

SELFOSS
LAU. OG SUN. 10-18 - VIRKIR DAGAR 11- 18:30

Bjargvætturinn

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Ungmenni heimsins lifa mörg hver í ótta við afleiðingar loftslagsbreytinga sem víða hafa skelfileg áhrif. Þau þreytast ekki á að minna hina fullorðnu, sem eiga víst að vera ábyrgðarfullu mann-eskjurnar á þessari plánetu, á nauðsyn þess að grípa til aðgerða. Víða tala ungmennin fyrir daufum eyrum og fá jafnvel þau skilaboð frá stjórnmálamönnum að halda sig inni í skólastofum og láta af hávaða og hysteríu. Þegar valdafólk sem hefur áhrif og ætti að vera ábyrgðarfullt skeytir ekki um hættu eins og þá sem stafar af loftslagsbreytingum er ekki nema von að unga fólkið sé hrætt.

Fyrir áratugum ólst ungt fólk upp við annars konar hættu og í svefni fékk það jafnvel martraðir, svo skelfileg var ógnin. Æskan óttaðist kjarnorkustríð og hafði sannarlega ástæðu til. Það stríð varð ekki, en litlu mátti muna eins og fjallað var um í stórmerkilegri heimildarmynd sem RÚV sýndi á dögunum og heitir: Maðurinn sem bjargaði heiminum.

Hetjan í þessari sönnu sögu er Stanislav Petrov, liðsforingi sem var á vakt í stjórnstöð sovéska hersins árið 1983 þegar mælitæki gáfu til kynna að Bandaríkjamenn hefðu skotið kjarnaflaugum í átt að Sovétríkjunum. Samkvæmt reglum átti hann að tilkynna árás sem umsvifalaust yrði svarað með því að senda flugskeyti til Bandaríkjanna. Í heimildarmyndinni kom fram að slík árás á Bandaríkin hefði kostað helming Bandaríkjamanna lífið. Fleiri árásir frá báðum aðilum hefðu fylgt í kjölfarið með þeim afleiðingum að Jörðin hefði orðið að eyðimörk. Petrov taldi líklegast að bilun væri í mælitækjum. Hann var engan veginn viss um að svo væri en ákvað að aðhafast ekkert.

Í heimildarmyndinni sem er frá árinu 2014 og mun hafa verið gerð á tíu ára tímabili eltu kvikmyndagerðarmenn Petrov, sem þá var gamall maður og alls ekki fús til að ræða við þá. „Fjárans blaðasnápar, hunskist út úr mínum húsum!“ æpti hann. Maðurinn sem bjargaði heiminum var afundinn, tortrygginn og skaphundur hinn mesti. Honum virtist ekki þykja sérlega vænt um mannkynið. Samt hafði hann bjargað því. Nokkuð sem hann hélt leyndu árum saman. Það var ekki fyrr en á áratugum seinna sem þáttur hans varð ljós.

Þegar leið á þessa merkilegu mynd opinberaðist að undir hrjúfu yfirborði var góður maður sem hafði upplifað sorgir sem höfðu markað hann. Hann hafði misst eiginkonu sína úr krabbameini og virtist sakna hennar afar sárt og lifði í mikilli ósátt við móður sína, en milli þeirra tókst óvænt og falleg sátt undir lok myndar.

„Menn hafa ekkert lært af sögunni,“ sagði Petrov í myndinni. Hann benti á náttúruna og sagði: „Ímyndið ykkur að allt þetta hyrfi á sekúndubroti.“

Í dag, tveimur árum eftir lát Petrovs, vofir vá yfir mannkyni. Vá sem mannkynið hefur sjálft skapað. Loftslagsbreytingar munu ekki valda því að náttúra og líf hverfi á sekúndubroti, en verði ekki brugðist við blasa hamfarir við. Enginn einn maður getur stöðvað þær. Í þessum björgunarleiðangri þarf mannkyn allt að standa saman.

Fyrir áratugum ólst ungt fólk upp við annars konar hættu og í svefni fékk það jafnvel martraðir svo skelfileg var ógnin.

Halldór

Frá degi til dags

Bíddu, ha?

Sigríði Benediktsdóttur tókst svo sannarlega að fá fólk til að klóra sér í kollinum í gær. Í frétt ViðskiptaMoggans, sem aðeins hinir allra vænisjúkustu vilja meina að sé ekki skúbb sem alla miðla langar í, sagði Sigríður að hún hefði flutt inn 15 þúsund evrur til landsins í gegnum fjárfestingarleiðina áður en hún hóf störf í Seðlabankanum. Bíddu. Lágmarkið var 50 þúsund evrur. Ókei, misskilningur hjá henni. Bíddu. Hún var skipuð til starfa meira en mánuði áður en hún fór fjárfestingarleiðina. Bíddu. Seðlabankastjóri tók sérstaka ákvörðun um að hún væri undanþegin reglunum því hún væri í hlutastarfi í útlöndum en hæfi svo störf í apríl. Bíddu, ha?

Trúður á trúð ofan

Þeim sem finnst lítið til Boris Johnson koma, iðulega til vinstri, stunda það nú grimmt að gera grín að hárinu á honum og að hann virðist ekkert vita hvað hann sé að gera. Þetta finnst aðdáendum hans, iðulega til hægri, vera hallærislegt og merki um hugmyndafátækt að tala um trúða og hárið á mönnum. Það eru ekki liðin mörg ár síðan það var ráðamaður hér á landi sem var kallaður trúður af þeim sem teljast til hægri og gert gys að nafninu hans, eitthvað sem fékk fólk til vinstri til að hnussa á sama hátt og þeir til hægri gera nú. ari@frettabladid.is

Næstbesti kosturinn

Logi Einarsson
formaður Samfylkingarinnar

Í flóknum veruleika samtímans verður sífellt augljósara hversu miklu máli fjölþjóðleg samvinna skiptir fyrir örþjóð eins og Ísland. Hraðar tæknibreytingar kalla á sameiginlegar lausnir en erfiðasta og brýnasta verkefnið er að stemma stigu við hamfarahlýnun – og það mun ekki takast nema með samvinnu sem flestra þjóða. Þar er Evrópusambandið í fararbroddi.

Með aðild að EES-samningnum breyttist Ísland úr 300 þúsund manna markaði í 500 milljóna. En stundum gleymast áhrif samningsins á daglegt líf einstaklingsins.

Á svipstundu fengu Íslendingar frelsi til að ferðast, vinna og mennta sig hvar sem er á Evrópska efnahagssvæðinu. Í gegnum EES-samninginn höfum við líka tekið upp tilskipanir frá Evrópusambandinu um bætt loftgæði og meira jafnrétti. Tilskipanir sem auka réttindi launafólks, t.d. varðandi frítíma og sveigjanleika í vinnu til að sjá um börnin okkar eða nána aðstandendur, sem færa okkur betri og öruggari lyf, gera okkur kleift að vafra á snjallsímanum hvar sem er í Evrópu eins og við værum heima hjá okkur, tryggja rétt okkar ef flugi innan Evrópu seinkar eða fellur niður. Tilskipanir sem hvetja til framleiðslu á umhverfisvænni vörum, tryggja virkari samkeppni og bæta starfsumhverfi ör- og smáfyrirtækja. Allt þetta, og meira til, hefur áhrif á daglegt líf okkar.

Í samningnum um EES er sem sagt margt afar jákvætt en annað sem skiptir okkur minna máli. Í sérstökum tilvikum er hægt að semja um einstakar undanþágur áður en til innleiðingar kemur, eftir að lög hafa verið samþykkt hjá ESB.

EES-samningurinn er okkur því mjög mikilvægur en þó aðeins næstbesti kosturinn sem okkur stendur til boða; allra best væri full aðild að ESB með möguleikum til ríkari áhrifa á daglegt líf okkar til framtíðar. Rúsínan í pylsuendanum væri svo auðvitað aðgangur að öflugri og stöðugri mynt með margfalt lægri vaxtakostnaði og þar með ódýrara húsnæði og matarkörfu auk stöðugra starfsumhverfis fyrir fyrirtæki. Ekkert myndi skila venjulegum íslenskum heimilum meiri kjarabót.

Allra best væri full aðild að ESB með möguleikum til ríkari áhrifa á daglegt líf okkar til framtíðar.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FRAMKVÆMDASTJÓRI:** 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*

Sundlaugar og sæmdarvíg

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Reykjavík – Saga heimsins geymir dæmi um sátt og samlyndi ólíkra kynþátta í nábýli og einnig um ósátt og sundurlyndi.

Frá Singapúr til Suður-Afríku

Singapúr er dæmi um sátt og samlyndi. Þar hafa ólíkir kynþættir búið þröngt í örlitlu borgríki í meira en hálfa öld án nokkurra verulegra vandkvæða. Landsfaðirinn Lee Kuan Yew tók af skarið þegar landið tók sér sjálfstæði 1965. Hann sagði: Allir kynþættir eiga sama rétt í Singapúr. Þannig hughreysti hann, Kínverjinn, minnihlutahópana í nýju ríki þar sem sjötti hver íbúi er Indverji og fjórtándi hver íbúi er frá Malasíu auk Araba og annarra smærri hópa. Þrír af hverjum fjórum íbúum landsins eru Kínverjar. Í Malasíu í næsta nágrenni býr kínverskur minni hluti íbúanna við margvíslega fordóma og mismunun af hálfu innfædda meiri hlutans, Malajanna.

Annað gott en öðruvísi dæmi um sátt og samlyndi ólíkra kynþátta er Suður-Afríka þar sem ólíkir kynþættir – blökkumenn og hvítir, Indverjar, Arabar o.s.frv. – bjuggu lengi saman í friði og spekt. Svo gerðist það 1948 að Þjóðarflokkurinn náði völdum í landinu fyrir tilstilli örlítils nasistaflokks. Ríkisstjórnin lýsti Svæði sex í Höfðaborg „hvítt“ 1966, rak íbúana burt eins og búfénað og jafnaði byggðina við jörðu með stórvirkum vinnuvélum. Hvers vegna? Sambúð ólíkra kynþátta í friði og spekt rímaði ekki við hugmyndafræði aðskilnaðarstefnunnar. Aðskilnaðarstjórninni var loksins steypt í frjálsum kosningum 1994, en sárin sem hún risti í þjóðlífið hafa ekki enn náð að gróa til fulls.

Bandaríkin og Brasilía

Bandarískir blökkumenn, afkomendur þrælanna, eru nú 44 milljónir talsins. Ef þeir mynduðu eigið ríki yrði það fjölmennara en Pólland (39 milljónir) og næstum jafnfjölmennt og Spánn (46). Það kostaði borgarastyrjöld 1861-1865 og 600 þúsund mannslíf að binda enda á þrælahald í Bandaríkjunum. Eftirfylgnin tókst þó ekki vel. Norðurríkin höfðu suðurríkin undir allströngu eftirliti 1865-1877 en slökuðu síðan á klónni. Hatursmenn blökkumanna höfðu stofnað með sér samtökin Ku Klux Klan strax 1865, samtök sem enn eru til undir því nafni, og gengu á lagið, myrtu blökkumenn þúsundum saman án dóms og laga og brenndu heimili þeirra og kirkjur. Réttindi blökkumanna voru skert með staðbundinni löggjöf í suðurríkjunum, m.a. kosningarréttur og aðgangur að skólum. Það tók önnur hundrað ár að tryggja bandarískum blökkumönnum sama rétt og hvítum skv. lögum. Það hefur samt ekki dugað til því enn búa þeir við margvíslega mismunun. Og nú situr rasisti, hinn fyrsti í meira en hundrað ár, á forsetastóli í Bandaríkjunum.

Flestir Íslendingar og Svíar fagna innflytjendum enda var íslenzkum og sænskum innflytjendum vel tekið í Ameríku á sinni tíð þegar fimmti hver Íslendingur flutti vestur um haf og fjórði hver Svíi.

Fjórir af hverjum tíu þrælum sem voru fluttir vestur um haf frá Afríku lentu í Brasilíu þar sem hvítir menn, afkomendur Portúgala, Ítala, Spánverja og Þjóðverja, eru tæpur helmingur mannfjöldans. Afkomendur þrælanna hafa blandazt öðrum íbúum landsins í ríkari mæli en í Bandaríkjunum svo minna ber því á kynþáttafordómum og öðru misrétti í Brasilíu en í Bandaríkjunum. Brasilía vitnar betur en Bandaríkin um getu manna af ólíkum uppruna til að lifa saman í sæmilegri sátt og friði.

Ísland og Evrópa

Evrópa er engu síður fjölbreytt en Bandaríkin og Brasilía. Í Evrópu búa 87 ólíkar þjóðir, þar af 33 sem mynda meiri hluta í a.m.k. einu þjóðríki og 54 sem mynda minni hluta. Sjöundi hver íbúi Íslands (14%) er fæddur utan lands borið saman við 12% í Danmörku, 15% í Noregi, 18% í Svíþjóð og 28% í Sviss. Pólverjar á Íslandi eru nú 17 þúsund eða tæp 5% mannfjöldans í heild. Útlendingar, þ.e. borgarar annarra landa, eru 11% af íbúafjölda Íslands og Noregs borið saman við 8% í Danmörku og Svíþjóð og 25% í Sviss.

Flestir Íslendingar og Svíar fagna innflytjendum enda var íslenzkum og sænskum innflytjendum vel tekið í Ameríku á sinni tíð þegar fimmti hver Íslendingur flutti vestur um haf og fjórði hver Svíi. Sænskar konur kvarta þó sumar undan því að geta ekki lengur með góðu móti farið í sund þar eð í sundlaugunum séu Arabar sem láta þær ekki í friði, karlar sem sjá ekkert athugavert við yfirgang gagnvart konum, jafnvel sæmdarvíg. Fyrir liggur hvernig rasistinn í Hvíta húsinu myndi bregðast við vandanum. Hann myndi banna múslimum að flytja til Svíþjóðar. Hann reyndi þetta heima fyrir en dómstólar settu honum stólinn fyrir dyrnar. Einfaldari og mannúðlegri leið er að herða eftirlit í sundlaugum og vísa þeim gestum frá sem láta aðra gesti ekki í friði. Rómarsáttmálinn sem er eins konar stjórnarskrá ESB bannar mismunun eftir þjóðerni.

Hér kemur gestgjafaregla Kristjáns Hreinssonar skálds til skjalanna. Gesturinn getur því aðeins ætlazt til að geta gert sig heimakominn að hann semji sig skv. reglunni að siðum gestgjafans sem hefur framfylgd reglunnar í hendi sér.

Allt að 86 vindmyllur í pípunum

Sigurður Páll Jónsson
þingmaður Miðflokksins í Norðvesturkjördæmi

Fjárfestar fara mikinn á Íslandi um þessar mundir og hver áætlunin á fætur annarri skýtur upp kollinum um vindmyllugarða eða smávirkjanir þar sem beisla á sem mest af þeirri orku sem landið okkar fagra hefur upp á að bjóða. Nú síðast voru það 27 vindmyllur sem setja á upp í landi Sólheima í Laxárdal og eiga lægstu myllurnar að tróna í 150 metra hæð eða rúmlega á við tvöfalda Hallgrímskirkju. Þær vindmyllur bætast þá við þær 59 vindmyllur sem fyrirhugað er að rísi á Garpsdal og Hróðnýjarstöðum.

Íslendingar eru óvanir vindmyllum nema þá frá útlöndum enda hefur ekki mikið farið fyrir þeim á Íslandi nema sem hluti af tilraunaverkefnum. Sú staðreynd að nú séu 86 vindmyllur í pípunum kann því að vekja furðu og margur veltir því eflaust fyrir sér hvers vegna þessi mikli áhugi hefur nú vaknað sem aldrei hefur verið fyrr. Þar kemur hinn snjalli fjárfestir við sögu og hvernig hann tengir saman pólitíkina á Íslandi og fjárfestingarmöguleika og fær út mikinn hagnað.

Markmiðið með fjárfestingum er að þær séu arðbærar og skili sem mestum hagnaði til fjármagnseigenda. Það eru vissulega margar leiðir til að ná því markmiði, veita örugg lán, kaupa frambærileg fyrirtæki eða fjárfesta í innviðum landa eins og orkuauðlindum. Kosturinn við orkuauðlindirnar er hins vegar að þær eru örugg fjárfesting þar sem erfitt getur reynst fyrir heimilin að búa við orkuskort. Ekki komumst við hjá því að elda eða þvo þvott til lengri tíma og flest okkar myndu fljótt sjá eftir aðgangi að tölvu, interneti, farsíma og jafnvel rafmagnsbíl.

Það sem taka verður þó inn í reikninginn er að á Íslandi hefur orkuverð alla tíð verið nokkuð lágt í samanburði við önnur lönd. Það hefur því ekki reynst ábatasamt að fjárfesta í orkuframleiðslu hér á landi þar sem virkjanir og vindmyllur eru dýrar og því hefur það tekið langan tíma að greiða upp þann kostnað áður en fjárfestar fara að sjá hagnað. En nú hefur orðið breyting á og skyndilega vilja fjárfestar meina að nú sé lag að setja háar upphæðir í virkjanir og vindmyllur. Meira að segja norsku sveitarfélögin hafa í hyggju að eyða, að þeirra sögn, verulegum fjármunum til rannsókna á vindaðstæðum á Íslandi. En hvers vegna núna?

Þær breytingar sem eru fyrirsjáanlegar og nýtilkomnar hvað orkumálin varðar eru jú þriðji orkupakkinn og því er eðlilegt að velta fyrir sér hvort hann hafi eitthvað með málið að gera. Með þriðja orkupakkanum er auðvelt að sjá fyrir sér að orkuverð muni hækka því leiða má líkur að því að sæstrengur sé á döfinni, sérstaklega ef tekið er tillit til þess að hinn breski fjárfestir Edmund Truell segist vera tilbúinn með fjármagn til að leggja sæstreng og Landsvirkjun sjálf hefur sýnt mikinn áhuga á sæstreng.

Með þriðja orkupakkanum verður áhugaverðara fyrir fjárfesta að leggja sæstreng þar sem orkupakkinn stækkar orkumarkaðinn sem verið er að tengja Ísland við, nánast öll Evrópa, og eftir orkupakkann gildir samevrópsk löggjöf í stað þeirrar íslensku í orkumálum. Þetta tvennt gildir hins vegar ekki fyrir samþykki þriðja orkupakkans og því er eðlilegt að hvorki áhugi á virkjunum eða sæstreng hafi verið jafn mikill fyrr og hann er nú.

Það eru nefnilega ýmsar hliðar á orkupakkanum sem vert er að velta upp. Hliðar sem hafa ef til vill ekki verið nógu mikið í umræðunni. Þriðji orkupakkinn hvetur til frekari virkjana og við getum vel búist við að ef orkupakkinn verður samþykktur og fyrirætlanir um sæstreng verða að raunveruleika, aukist áhuginn á því að virkja sprænur og setja upp vindmyllur enn frekar. Viljum við að auðmenn nýti sér landið okkar til að græða á orkunni? Viljum við hærra rafmagnsverð?

Heimilin í landinu nota ekki nema um 5% af þeirri orku sem Landsvirkjun framleiðir. Við verðum því að spyrja okkur, fyrir hvern er verið að virkja? Hver vindmylla veldur sjónmengun upp á tugi kílómetra. Þessa umræðu þarf að taka. Við þurfum að bregðast við áður en það er orðið of seint.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Við verðum því að spyrja okkur, fyrir hvern er verið að virkja?

1 + 1 = 3

Guðmundur Kristján Jónsson
skipulagsfræðingur

Áhrifamaður í skipulagi höfuðborgarsvæðisins á síðustu áratugum skrifaði grein í Kjarnann á dögunum þar sem hann lýsti efasemdum um áhrif fyrirhugaðrar Borgarlínu á umferðarmál í Reykjavík. Í niðurlagi greinarinnar leggur höfundur til að betra sé að halda áfram á sömu braut í umferðarmálum og áður og byggja upp þjóðvegi í borginni „samhliða hæfilegum endurbótum á almenningssamgöngum“. Degi áður birtist á forsíðu Morgunblaðsins gagnrýni á gatnamót í miðborg Reykjavíkur þar sem þeim er lýst sem mistökum vegna þess hve illa þau anna bílaumferð.

Í umræðu um skipulagsmál snúast rökræður oft um samanburð á ólíkum borgum og kostnað við mismunandi skipulagsáætlanir. Vandinn við þessa umræðu er að hlutaðeigandi nálgast hana gjarnan á gjörólíkum forsendum. Það er ljóst að hluta borgarbúa finnst eftirsóknarvert búa í umhverfi sem er skipulagt út frá einkabílnum og nálgast því umræðu um skipulagsmál út frá þeirri afstöðu. Svo eru þau hinir sem sjá borgina í öðru samhengi og líta á gatnakerfið sem einn þátt í flóknu samspili margra þátta borgarumhverfisins sem hefur afgerandi áhrif á líf og heilsu meirihluta landsmanna. Fyrir þeim eru miðborgargatnamót sem voru hönnuð með forgang gangandi vegfarenda í huga ekki mistök heldur jákvætt púsl í stærri jöfnu. Hið sama gildir um Borgarlínuna og væntan kostnað við hana. Fyrir þessu fólki snúast samgöngur um miklu meira en gatnakerfið og mismunandi ferðamáta.

Allt er þetta afstætt en það er óþarfi að leita lengra en á Siglufjörð til að finna dæmi um hvernig margir ólíkir en samstilltir þættir geta gerbreytt samfélögum. Eflaust hafa margir hrist hausinn þegar einn athafnamaður fjárfesti milljarða í uppbyggingu á gisti-, veitinga- og afþreyingaraðstöðu samhliða fjárfestingu í líftæknifyrirtæki í rétt rúmlega þúsund manna bæ. Í gegnum 68 herbergja hótel, kaffihús, skíðasvæði og golfvöll á landsbyggðinni er erfitt að ná til baka milljarða fjárfestingum en það var ekki það sem vakti fyrir fjárfestinum. Sýn hans var mun stærri. Að skapa samkeppnishæft umhverfi í gegnum mörg ólík verkefni var markmiðið og árangurinn er einstakur. Nú örfáum árum síðar berast fréttir af hámenntuðu og reynslumiklu fólki sem flyst til Siglufjarðar til að starfa við hátæknistörf í umhverfi sem býður upp á mikil lífsgæði og fjölbreytt tækifæri. Í kjölfarið sækir líftæknifyrirtækið nú fram á alþjóðlegum mörkuðum af miklum krafti með tilheyrandi verðmætaaukningu fyrir þjóðarbúið.

Líkt og Siglufjörður er orðinn samkeppnishæft samfélag við Reykjavík getur höfuðborgarsvæðið orðið samkeppnishæft á alþjóðavísu ef við lítum á fjárfestingar í þágu lýðheilsu og loftslagsmála sem hluta af stærra samhengi í stað þess að horfa á borgarsamfélagið í gegnum rörsýn gatnakerfisins.

Freistnivandi sjávarútvegsins

Arnar Atlason
formaður Samtaka fiskframleiðenda og útflytjenda (SFÚ), framkvæmdastjóri Tor ehf. og situr í samráðshópi um bætt eftirlit með fiskveiðiauðlindinni

Spurningaleikur í 4 liðum (svörin við spurningunum má finna hér neðst).

1. Má sá sem kaupir afla af sjálfum sér ákvarða vigt aflans?
2. Má sá sem kaupir afla af öðrum ákvarða vigt aflans?
3. Þegar upp kemst um ólöglegt brottkast, hverjum er þá refsað?
4. Er hugsanlegt að 2-5 aðilar gætu eignast allar veiðiheimildir á Íslandi eða að einn aðili eigi nú þegar 20-30% kvótans?

Þessar spurningar byggja á nýrri stjórnsýsluúttekt Ríkisendurskoðanda sem unnin var að beiðni Alþingis. Helstu niðurstöður hennar má finna í meðfylgjandi samantekt:

„Á grundvelli þeirra gagna sem Ríkisendurskoðun aflaði við gerð úttektarinnar er ljóst að eftirlit Fiskistofu með vigtun sjávarafla er takmarkað og efast má um að það skili tilætluðum árangri. Ríkisendurskoðandi leggur til að gerðar verði skýrar kröfur um aðstöðu til vigtunar og eftirlit hafnaryfirvalda. Kanna þarf hvort færa eigi vigtun á hafnarvog undir forræði Fiskistofu og fjölga yfirstöðum eftirlitsmanna hjá vigtunarleyfishöfum.

Eftirlit með brottkasti er veikburða og ómarkvisst. Hvorki liggja fyrir skýr árangursmarkmið né árangursmælingar. Ríkisendurskoðandi mælist til að kannað verði hvort auka megi samstarf Fiskistofu og Landhelgisgæslu við eftirlit með brottkasti. Þá þurfi að auka viðveru eftirlitsmanna um borð í fiskiskipum og horfa til tækninýjunga við eftirlit.

Ekki verður séð að Fiskistofa kanni hvort yfirráð tengdra aðila í sjávarútvegi yfir aflahlutdeildum sé í samræmi við það hámark sem er skilgreint í lögum nr. 116/2006 um stjórn fiskveiða. Ráðast þarf í endurskoðun á 13. og 14. gr. laganna hvað snýr að ákvæðum um bæði yfirráð og tengsl aðila svo tryggja megi markvisst eftirlit með samþjöppun aflaheimilda.

Ríkisendurskoðandi vekur athygli á mikilvægi þess að Fiskistofa hafi nauðsynleg úrræði og aðföng til að sinna eftirliti með skilvirkum og árangursríkum hætti með tilætluðum fælingar- og varnaðaráhrifum. Skilgreina þarf skýr árangursmarkmið um eftirlitshlutverk Fiskistofu og grípa til nauðsynlegra ráðstafana til að þeim verði náð.“

1. Kaupandi fiskafla sem jafnframt er útgerðarmaður getur fengið heimild til endanlegrar vigtunar aflans í viðskiptum við sjálfan sig. Sú vigt gildir við nýtingu veiðiheimilda, greiðslu launa sjómanna og útreikning hafnargjalda.
2. Kaupandi fiskafla getur fengið heimild til endanlegrar vigtunar aflans í viðskiptum. Sú vigt gildir við nýtingu veiðiheimilda, greiðslu launa sjómanna og útreikning hafnargjalda.
3. Hefðbundin refsing við brottkasti er veiðileyfissvipting í tiltekinn tíma, í sumum tilfellum hlýtur skipstjóri og/eða útgerð jafnframt sekt. Í engum tilfellum eru veiðiheimildir gerðar upptækar og því flyst tekjuöflun útgerðar einungis til en fellur ekki niður.
4. Í lögum um stjórn fiskveiða er tilgreint hámark sem hver útgerð má eiga af aflaheimildum tegunda. Ríkisendurskoðun bendir á að ekkert eftirlit sé með eignarhaldi í gegnum dóttur- og systurfélög. Því er ekki hægt að fullyrða hvort einhver aðili eigi orðið 20-30% veiðiheimilda á þann hátt.

Ekki verður séð að Fiskistofa kanni hvort yfirráð tengdra aðila í sjávarútvegi yfir aflahlutdeildum sé í samræmi við það hámark sem er skilgreint í lögum nr. 116/2006 um stjórn fiskveiða. Ráðast þarf í endurskoðun á 13. og 14. gr. laganna hvað snýr að ákvæðum um bæði yfirráð og tengsl aðila svo tryggja megi markvisst eftirlit með samþjöppun aflaheimilda.

Fólk

FIMMTUDAGUR 1. ÁGÚST 2019

Tíska

Verslunarmannahelgin er rétt handan við hornið og því mikilvægt að fara að huga að klæðnaði fyrir helgina. Tískudrottningin Andrea Magnúsdóttir gefur góð ráð fyrir komandi helgi.

→4

FRÉTTABLAÐIÐ.IS
Stendur undir nafni
FRÉTTABLAÐIÐ
FRÉTTABLAÐIÐ APP
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Tanja Huld Levý segir fötin sem maður velur gefa vísbendingar um hver maður er. Hún hefur nýtt sér þennan tjáningarmáta mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skipulögð óreiða með dassi af léttum húmor

Tanja Huld Levý Guðmundsdóttir er fjölhæfur fata- og textílhönnuður sem stofnaði sitt eigið fatamerki árið 2015. Ákveðin saga einkennir fatalínuna. →2

Framhald af forsíðu ➜

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Fatamerkið heitir Tanja Levý í höfuðið á henni. Aðspurð hvernig hún myndi lýsa hönnun sinni kallar hún hana „skipulagða kaos, leikandi, með dassi af húmor, áherslan er lögð á textíl en sniðin eru afslöppuð og unisex“. Tanja leggur mikið upp úr því að það sé saga á bak við hverja fatalínu. Sagan getur verið allt frá „algjörum skáldskap og rugli yfir í ofurraunveruleika“, segir Tanja. „Tilgangurinn er yfirleitt að vekja athygli á einhverju málefni sem á huga minn, en það hentar mér best að gera það á fyndinn og skemmtilegan hátt.“ Tanja segist að sjálfsögðu klæðast eigin hönnun. „Ég geri það alveg villt og galið. Ég hanna alltaf eitthvað sem ég myndi sjálf klæðast og finnst lekkert.“

Raunveruleikaflótti og skammdegisþunglyndi

Viðfangsefni fatalínunnar Sýnódísk trópík er raunveruleikaflótti og skammdegisþunglyndi á Íslandi. Sýnódík er hugtak yfir það tímabil sem það tekur plánetu að snúast heilan hring um sig sjálfa, miðað við stjörnuna sem plánetan er á reiki umhverfis. Samkvæmt heimasíðu Tönju fara dagdraumarnir um suðræna sælu heilan hring á veturna, frá raunveruleikaflóttanum og aftur að köldum veruleika íslenska vetrarins. Mynstrið á fötunum er innblásið af því augnabliki þegar árásargjarnir fuglar birtast á himninum og fljúga í undarlegum mynstrum. Fuglarnir gogga í þig til að vekja þig af dagdraumum þínum.

Fatalínan Upp með sokkana var hönnuð í samstarfi við myndlistarmanninn Loja Höskuldsson. Bæði Loja og Tönju fannst skorta samstarf á milli íþróttaheimsins og listaheimsins, þannig að þær ákváðu að hanna landsliðsbúninga sem áttu að sameina íþróttir og listir. Loji og Tanja búa að reynslu í íþróttum og listsköpun.

Fyrirsæta með bringuhár

Frá barnsaldri hefur Tanja haft sterkar skoðanir á því hverju hún klæðist. „Það sem mér finnst merkilegt við föt er að þau eru hluti af tjáningu okkar um hver við erum, rétt eins og líkamstjáning og tal. Með klæðnaði gefurðu vísbendingar um hver þú ert. Ef ég lít til baka þá sé ég að ég hef nýtt mér þennan tjáningarmáta á alls konar hátt með alls konar tilraunum og er þakklát fyrir það ferli. Ég tel að það hafi mótað mig mikið.“ Tanja hefur tekið tímabil af öllum skalanum, allt frá íþróttastelpunni yfir í að reyna að vera gotneska týpan (goth).

Þegar Tanja var enn í Menntaskólanum við Hamrahlíð tók hún þátt í fyrstu tískusýningunni sinni. Eftirminnilegasta flíkin sem hún hannaði fyrir sýninguna var samfestingur, innblásinn af Jon Bon Jovi. „Ég sá fyrir mér mann með bringu smekkfulla af bringuhárum klæðast flíkinni. Ég fann hvergi karlmannsmódel með bringuhár í kringum mig þegar ég var á þessum aldri, en komst upp með að pína vin minn, sem var þó ekki með nein bringuhár, til að klæðast samfestingnum.“

Eftir að Tanja kláraði MH skellti hún sér í fatahönnun í Listaháskóla Íslands. „Eftir útskrift þyrsti mig í að öðlast meiri tæknikunnáttu til að framkvæma hugmyndir mínar. Þá fór ég í textílhönnun í Myndlistaskólanum í Reykjavík og útskrifaðist þar með diplóma.“

Hættir aldrei að læra

Það er ýmislegt á döfinni hjá Tönju. Um þessar mundir er hún að skipuleggja brauðtertukeppni í samstarfi við vöruhönnuðinn Valdísi Steinarsdóttur og Brauðtertufélag Erlu sem verður haldin á Menningarnótt. Þann 21. ágúst verður sýningin Independent party people haldin í Tjarnarbíói, uppsett af sviðslistahópnum Sálufélagar. Tanja er að hanna búninga fyrir það verk.

„Svo er ég að hanna búning í samstarfi við tónlistarkonuna Mr. Sillu, sem hún ætlar að koma fram í á útgáfutónleikum sínum í Berlín. Síðast en ekki síst er ég að hefja samstarf með hönnuðunum Sigríði Sunnu Reynisdóttur og Ninnu Þórarinsdóttur, við hönnun á leikföngum með sérstaka áherslu á textíl.“ Leikfangahönnunin mun bera merkið LEiKA og er hugarfóstur Sigríðar. Hugmyndin er enn á þróunarstigi en þær Sigríður, Ninna og Tanja ætla að hanna búninga fyrir börn úr fallegum og lífrænum efnum sem geta vaxið með barninu.

Saga hverrar fatalínu getur verið allt frá algjörum skáldskap yfir í ofurraunveruleika. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mynstrið er innblásið af árásargjörnum fuglum sem birtast á himninum og fljúga í undarlegum mynstrum.

Tanja og Loji hönnuðu landsliðsbúninga sem áttu að sameina íþróttir og listir.

Eftirminnilegasta flíkin er samfestingur, innblásinn af Jon Bon Jovi.

NÝJAR HAUSTVÖRUR STREYMA INN

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

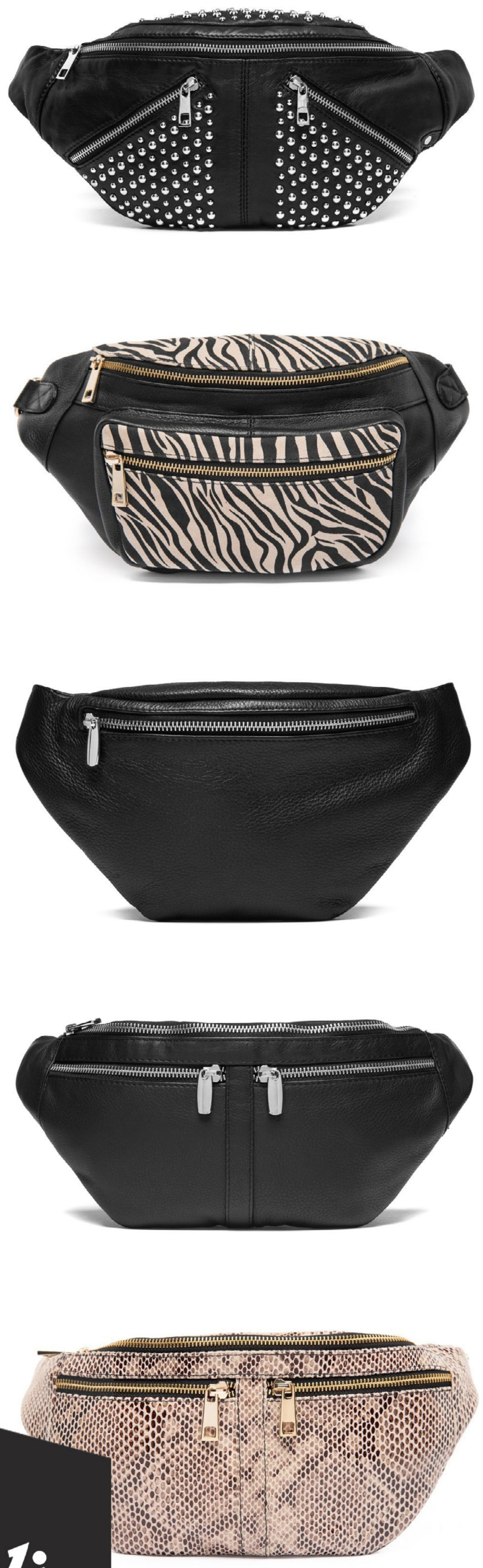
Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Benedikt Bóas Hinriksson,** benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Ásta Eir Árnadóttir,** astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Sólrún Freyja Sen,** solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Kristín Þorsteinsdóttir | **Sölumenn:** **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

DEPECHE.

EKTA LEÐUR



hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Þægindin númer eitt, tvö og þrjú

Verslunarmannahelgin er rétt handan við hornið og því mikilvægt að fara að huga að klæðnaði. Tískudrottningin Andrea Magnúsdóttir gefur góð ráð fyrir komandi helgi.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Samkvæmt Andreu er algjört lykilatriði að taka hlýja og góða peysu með sér í ferðalagið.

Andrea er fatahönnuður sem á merkið og verslunina AndreA. Tískuvikan í Kaupmannahöfn hefst strax eftir verslunarmannahelgi þar sem Andrea mun ekki láta sig vanta. „Ég ætla að skella mér út fyrr og eiga nokkra frídaga í borginni með dóttur minni áður en tískugleðin byrjar,“ segir Andrea sem ætlar að eyða helginni í Kaupmannahöfn.

Útilegufatnaður er í tísku

„Tískan í dag er svo áreynslulaus og þægileg. Þú getur mætt í strigaskóm, síðkjól og lopapeysu eða í hjólabuxum, Dr. Martens skóm og flíspeysu. Mér finnst persónulega mikilvægast að vera í þægilegum fötum og klæðast einhverju sem lætur mér líða vel,“ segir Andrea.

Tískan er síbreytileg og það hafa ýmisleg „trend“ verið á útihátíðum landsins í gegnum árin. „Tískan í dag er fullkomin fyrir útileguna, útivistarfatnaður er „trend“ í dag. Íslenska merkið 66°Norður er til dæmis með fullt af flottum fatnaði fyrir útileguna en á sama tíma sér maður tískufyrirmyndir klæðast merkinu úti í heimi.“

Ekki kúl að vera kalt

„Ég mæli með að fólk taki með sér góða úlpu, þægilega tösku eins og til dæmis mittistösku, sem hangir á þér og þú þarft ekki að hafa áhyggjur af því að týna töskunni, flotta húfu og sólgleraugu ef sólin lætur sjá sig, en allt stefnir í það,“ segir Andrea.

Ef það er eitthvað sem Andrea myndi alltaf taka með sér þá væri það hlý og góð peysa og úlpa. „Hlýjar og góðar peysur geta alveg bjargað manni þegar það fer að kólna á kvöldin.“

Algengustu mistökin þegar kemur að útileguklæðnaði eru þau að fólk á það til að klæða sig ekki nógu vel. „Fólk klikkar oftast á því að klæða sig í hlýju fötin þegar því er orðið kalt á kvöldin. Trikkið er að fara í hlý föt áður en þér verður kalt.“

Að lokum vill Andrea gefa ungu fólki góð ráð fyrir helgina. „Fáðu þér flotta mittistösku þar sem þú geymir símann, kortið og sólgleraugun, ekki láta þér verða kalt og skemmtu þér vel.“

Góð húfa og mittistaska ættu að fara með þér í ferðalagið um helgina.

Digest Gold hefur gert kraftaverk fyrir mig

Öflugu meltingarensímin frá Enzymedica geta bætt meltinguna, komið reglu á hægðir og gefið okkur aukna orku. Einungis 1 hylki þarf til að finna muninn.

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíðir en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

Barbara Kresfelder.

Ensím brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munninum. Þar eru fyrstu meltingarensímin sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum, þreytu, fæðuóþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Theralblend kallast sú aðferð sem notuð er við vinnslu á þessum ensímum og mælast þau á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím. Ensímin ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.

Kraftaverk í 1 hylki

Barbara Kresfelder hefur um árabil verið í vandræðum vegna magaónota og meltingarvandamála. Hún er endalaust að leita leiða til að bæta ástandið, ýmist með því að bæta inn ákveðinni fæðu og/eða taka út. Árangurinn hefur verið misjafn en ekkert hefur þó leyst nein vandamál þó svo að þau minnki a.m.k. tímabundið.

„Digest Gold frá Enzymedica hefur gert kraftaverk fyrir mig. Ég verð oft uppþembd og fæ magaónot eftir máltíðir og þá sérstaklega eftir að hafa borðað mat eins og pitsu, reyktan mat og marineraða síld. Ég tek eitt hylki rétt fyrir máltíð og nú finn ég ekki fyrir neinum ónotum eftir á. Stundum gleymi ég að taka ensímin fyrir matinn og hef þá tekið töflu strax eftir máltíð í þeirri von að það hjálpi, sem það gerir, þó það sé kannski ekki alveg jafn öflugt og þegar ég tek hana fyrir mat. Ég tek alltaf töflu fyrir morgunmat og hefur það sett reglu á klósettferðir hjá mér. Þvílíkur bónus sem það er.“

> „Digest Gold frá Enzymedica hefur gert kraftaverk fyrir mig. Ég verð oft uppþembd og fæ magaónot eftir mat eins og pitsu, reyktan mat og marineraða síld. Eitt hylki rétt fyrir máltíð og vandamálið er úr sögunni.
>
> Barbara Kresfelder, 50 ára, móðir tveggja unglingsdrengja

Meltingarónot og -truflanir hafa í flestum tilfellum áhrif á hægðir og finnur Barbara einnig fyrir miklum mun hvað það varðar:

„Ég lendi einnig í vandræðum eftir flestallar máltíðir og hef verið með niðurgang. Nú er það vandamál úr sögunni og ég sveiflast ekki milli þess að vera alltaf á klósettinu – eða næstum aldrei.“

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið víðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreysti og vellíðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

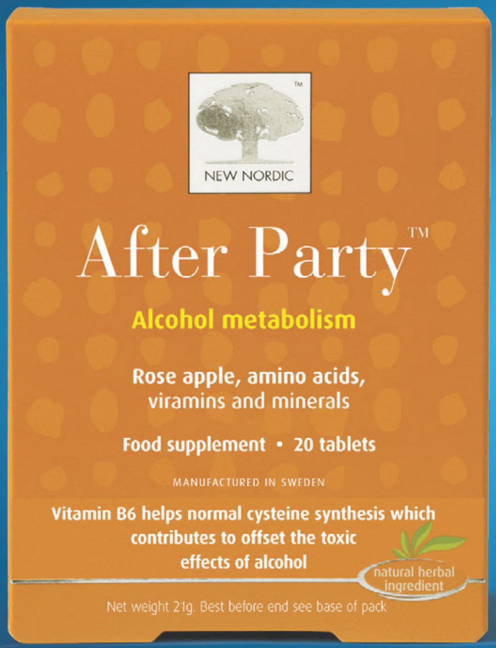
- Ensím taka þátt í hverju einasta efnafræðilegu ferli sem á sér stað í líkamanum.
- Ensím hámarka upptöku næringarefna og hjálpa til við að breyta mat í orku.
- Ensím á bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols.
- Ensím á bætiefnaformi geta haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina umfram bætta meltingu.
- Ensím geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr.

Með inntöku getur fólk skilað meiru frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólki að verða enn heilbrigðara.

Slepptu þynnkunni með After Party™

- Náttúruleg lausn við timburmönnum
- Er fyrirbyggjandi með því að vinna á móti vökvatapi sem verður við áfengisneyslu.
- Dregur úr þreytu og óþægindum
- Inniheldur amínósýrur, Rósepli, Cactus extract, öfluga blöndu af B-vítamínum og Magnesíum.
- Taktu 2 töflur fyrir fyrsta drykk og 2 töflur fyrir svefn.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.



Fjólublátt hár Rapinoe hefur vakið mikla athygli eftir að knattspyrnulið hennar varð heimsmeistari.

Með alls kyns pastelliti í hárinu

Vinsældir þess að lita hárið í sterkum pastellitum hafa aukist mjög að undanförnu. Nú er hárið ekki bara heillitað með einum lit heldur er mikið um að hluti þess sé litaður, til dæmis bara hárendarnir, eða einungis toppurinn. Síðan þekkist líka að hafa marga skæra liti svo það eru margir möguleikar þegar kemur að hárlitun þessa dagana.

Margar þekktar skvísur hafa verið að birta myndir af sér á Instagram með hluta hársins litað í skærum litum, sérstaklega er bleikur vinsæll. Bandaríska knattspyrnukonan Megan Anna Rapinoe er til dæmis með fjólublátt hár sem gæti orðið mjög vinsælt hjá ungum stúlkum á næstunni. Söngkonan Taylor Swift var með bleikan lit í taglinu á forsíðu Entertainment Weekly.

Ofurfyrirsætan sænska Elsa Hosk sem hefur verið ein stærsta stjarna Victoria's Secret undirfataframleiðandans er sömuleiðis komin með bleika tóna í hárendana og sama má segja um leikkonuna Gemmu Chan.

Ekki gleyma pollabuxunum

Nú þegar verslunarmannahelgin nálgast og margir leggja land undir fót og kíkja á útihátíðir, borgar sig að vera vel búinn. Pollabuxurnar frá 66°Norður eru fyrir löngu orðar að einhvers konar einkennisklæðnaði fyrir þessa helgi. Bæði eru þær fullkomlega vatnsheldar og svo verja þær líka þann sem notar þær fyrir mold og drullu. Að vísu er ekki spáð mikilli rigningu á landinu um helgina. En það er samt algjör óþarfi að taka áhættuna og skilja pollabuxurnar góðu eftir heima. Þó að það sé útihátíð þá er um að gera að tolla í tískunni og það er nokkuð ljóst, miðað við vinsældir pollabuxnanna, að þær detta seint úr tísku þessa helgi.

Pollabuxurnar eru vinsælar.

Gættu vel að húðinni í sumarsólinni

Sólarvörnin er nauðsynlegasti hluturinn þegar fólk er í sól, hvort sem það er hér á landi eða annars staðar. Ef farið er til sólarstranda þar sem fólk svitnar, fer í klóraða laug eða saltan sjó er nauðsynlegt að hugsa vel um húðina. Sólarvörnin er best fyrir húðina í sólinni og sérfræðingar segja að hún sé ekki síður mikilvæg þegar ský eru á himni. Þá getur sólin einmitt verið mjög lúmsk og auðvelt er að brenna.

Sólarvörnin er afar mikilvæg fyrir húðina. Aldrei má að gleyma henni.

Sólarvörnin þarf að minnsta kosti að vera SPF 30 eða hærra. Gætið að því að bera þarf á sig aftur eftir að hafa verið mikið í vatni.

Annað sem er nauðsynlegt fyrir húðina þegar fólk hefur verið mikið í sól eru góð rakakrem. Húðin vill gjarnan þorna þegar hún dökknar og getur myndast kláði sem getur verið óþægilegt. Góð rakakrem koma í veg fyrir það.

Ekki er nóg að bera á sig eftir að komið er inn úr sólinni. Gott er að gera það aftur fyrir svefninn.

Þá er afar mikilvægt að hreinsa sólarvörnina og önnur óhreinindi vel af andlitinu fyrir svefninn, til dæmis með góðu andlitsvatni.

Það er spáð sólríku veðri um verslunarmannahelgina svo það er betra að vera vel undirbúinn með sólarvörnina í bakpokanum. Ekkert er verra en að brenna og það gæti jafnvel eyðilagt gott ferðalag.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 158.000,-

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

Bílar til sölu

ISUZU DE-MAX árg.2007 Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn ný skoðaður ekinn 221 þús. km sömu eigendur frá upphafi Krókur, flottur bíll Verð 1.300.000,- staðgr. S. 892-8655

Bílar óskast

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

ÓSKA EFTIR AÐ KAUPA BÍL !
Vil kaupa fólksbíl eða jeppling á verðbilinu 1,5-2,0 milljónir.
Hringdu S. 564-5000.

Fjórhjól

CFMOTO

CFORCE 450
Bein innspýting, rafmagnstýri, spil, dráttarkrókur, hátt og lágt drif m/ læsingu, eins manna.
Kr. 1.149.900,-
NITRO
Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

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

Bátar

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagnaþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

Hreingerningar

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

Garðyrkja

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

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. Litið 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

Keypt & Selt

Til sölu

TILVALIÐ FYRIR VERSLUNARMANNAHELGINA.
Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Vissir þú að... börn eiga rétt á næðum svefni
Barnaheill – Save the Children á Íslandi

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Atvinna

Atvinna í boði

Stýrimann vantar á 200 tonna bát til sæbjúgnaveiðar nú þegar. Uppl í s: 694-8908

VELVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST
Álheimar óskar eftir að ráða vélvirkja, bifvélavirkja eða vanan mann í málmsmíði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

Atvinna óskast

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

FÉLAG FASTEIGNASALA

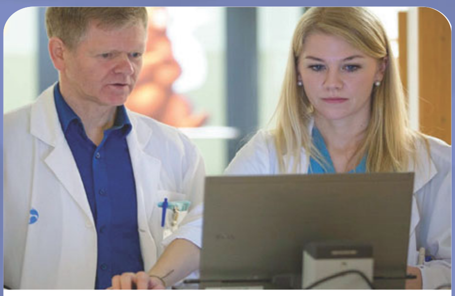
ÖRYGGI OG ÞEKKING
Í FASTEIGNAVIÐSKIPTUM FRÁ 1984

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

Iðnaðarmenn


Heilbrigðisþjónusta

Kennsla

Veitingastaðir

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Job.is

Þarftu að ráða?

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Fagmennska og traust
í meira en áratug
Hafðu samband - þín ánægja er mitt markmið
Lögheimili
þar sem heima er best

Heimir Bergmann 630 9000
Löggiltur fasteignasali - heimir@logheimili.is

Göngubraut: 69.500,-
Hámarks þyngd notanda: 110 kg.
8 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x115 sm.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.
Bíldshöfða 16, Rvk.
PREKTÆKI

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

EYJALIND
Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og bárustál á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

GLÆNÝTT
ÍSLENSKT Í ÁGÚST
Á STÖÐ 2
Fram KOMA
Fannar Sveinsson hoppar inn í vinnudag þekktra einstaklinga sem starfa við það að koma fram.
RIKKI FER TIL AMERÍKU
Við sláumst í för með þeim félögunum Rikka G. og Auðunni Blöndal í jómfrúarferð Rikka til hinnar stóru Ameríku.
Þú getur horft á fyrri þáttaraðir á MARAÞON
GULLI BYGGIR
Gulli snýr aftur í framkvæmdahug og eru verkefnin stór sem smá eins og áður.
Tryggðu þér áskrift stod2.is | 1817

Nýtur enn ferðalags fótboltans

Margrét Lára Viðarsdóttir skoraði sitt 200. mark í efstu deild á þriðjudag. Margrét vakti snemma athygli fyrir að skora mörk en það munaði litlu að hún veldi frekar handboltann en fótboltann.

Margrét að gera sig tilbúna fyrir æfingu í gær. Valsstelpur eru í harðri toppbaráttu við Breiðablik um Íslandsmeistaratitilinn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FÓTBOLTI Margrét Lára Viðarsdóttir skoraði sitt 200. mark í efstu deild á þriðjudag gegn Stjörnunni. Hún skoraði þrennu í leiknum og hefur alls skorað 250 mörk í öllum keppnum. Margrét er 33 ára og hefur lengi verið í fremstu röð í kvennaboltanum. Hún er dóttir Viðars Elíassonar, sem varð Íslandsmeistari með ÍBV 1979 og þótti lunkinn knattspyrnumaður, og Guðmundu Bjarnadóttur.

Hún vakti snemma athygli fyrir markaskorun og var mætt til að skora mörk á Pæjumóti í Vestmannaeyjum nánast nýbyrjuð að að ganga. Átta ára skoraði hún 33 mörk í sex leikjum í sjötta flokki og átta í fimmta flokki. Hún varð markahæst og Pæjumeistari með báðum flokkum. Í frétt DV frá 1995 segir: „... er með ólíkindum að hún skuli aðeins vera 8 ára – enda krafðist þjálfari eins liðsins að fá að sjá fæðingarvottorð hennar, því þjálfarinn stóð fastar á því en fótunum að hún væri eldri og því ólögleg. Varð nokkur rekistefna út af þessu en svo kom auðvitað hið sanna í ljós,“ segir í fréttinni.

„Ég fékk góða eldskírn. Var að keppa við stelpur sem voru sumar höfðinu hærri og mörgum kílóum þyngri og miklu eldri. Þá var ég að spila með fimmta flokki, átta ára gömul.“ Margrét spilaði fyrsta leikinn sinn í meistaraflokki árið 2000 þegar sjálfur Heimir Hallgrímsson henti henni, aðeins 14 ára, út í djúpu laugina. Fyrsta markið kom svo tveimur árum síðar. „Heimir tók mig með í einhverja leiki og Elísabet Gunnarsdóttir kemur svo fyrir tímabilið 2002 og það er mitt fyrsta alvöru tímabil. Þá er ég bara meistaraflokksleikmaður og hætti í handboltanum.

Það var erfitt val því kvennaliðið í Eyjum var frábært á þessum tíma. Það var þvílíkt lið og ég var ekkert langt frá því að velja handboltann. Fyrirmyndirnar voru þar frekar. Það hafði ekkert unnist í knattspyrnunni og ég var alveg þokkaleg í handboltanum. Var komin í meistaraflokkinn og þetta snerist ekkert um getu eða neitt. En þegar Beta kom þá breyttist allt.“

Mörk Margrétar

mót	leikir	mörk
Efsta deild	137	202
Bikar	21	18
Meistarar meistaranna	4	9
Evrópa	12	21
Samtals	174	250

*Heimild: KSÍ

Þrisvar yfir 30 mörk

Margrét skoraði sjö mörk í 11 leikjum en hún hefur þrisvar sinnum skorað yfir 30 mörk á einu tímabili. 2006 skoraði hún 34 mörk, svo 38 mörk á því herrans ári 2007 og 32 mörk árið 2008. Hún skipti yfir í Val árið 2005 en þá var komið að tímamótum. „Beta hafði verið með Val í eitt ár og mig langaði að fara að æfa við bestu aðstæður. Heimir var að taka við karlaliðinu og ég hafði áhuga á að verða alvöru leikmaður og mér fannst tími til kominn að æfa við toppaðstæður. Fór af malarvellinum og parketi yfir í Egilshöll sem þá var ný og ég persónulega var komin með markmið og metnað.“

Margrét segir það forréttindi að umgangast ungar stelpur í dag sem eru að stíga sín fyrstu skref í Meistaraflokki. „Þær halda manni á tánum og hlusta á nýjasta rappið og þetta heldur manni ungum. En ég er nær mörgum foreldrum í aldri en þeim sjálfum stundum,“ segir hún og hlær. „Á meðan þetta er gaman og manni finnst maður hafa eitthvað fram að færa þá er engin ástæða til að hætta.“

Margrét á tvö börn og unnusta, sjúkraþjálfarann Einar Örn Guðmundsson, og því þarf að púsla töluvert nánast á hverjum degi. „Þetta er mjög óvenjulegt heimilislíf. Ég er heppin að eiga Einar, hann er mjög þolinmóður og börnin mín eru frekar þæg og góð þannig að þetta gengur vel. En við erum með lítið barn og það er ekki komið með dagvistun sem þýðir að oft er kvöldmatur eldaður í hádeginu og geymdur fram á kvöld í ísskápnum. Það þarf því að skipuleggja og púsla en öll styðjum við hvert annað og við erum að njóta ferðalagsins. Eldri strákurinn er orðinn fótboltastrákur og spilar reyndar með Fylki þannig að hann heldur ekki alltaf með mömmu sinni þegar ég er að spila. En það er gaman að sjá þegar börnin manns eru farin að lifa sig inn í hlutina því pabbi hætti eiginlega þegar ég fæðist. Hann kemur stundum á leiki og æfingar og fleira.“

> **Ég var ekkert langt frá því að velja handboltann. Fyrirmyndirnar voru þar frekar. Það hafði ekkert unnist í knattspyrnunni og ég var alveg þokkaleg í handboltanum.**
>
> Margrét Lára Viðarsdóttir

Margrét segist reyna að fara hinn gullna meðalveg. Hún hafi aldrei drukkið áfengi og reyni að hugsa mikið um hvað hún láti ofan í sig og svo hjálpi að vera með sjúkraþjálfara á heimilinu. „Ég hef aldrei verið mikið fyrir að fara út á lífið og ég lifi alveg heilbrigðu og góðu lífi. En ég er ekki í neinum öfgum. Það er svo takmarkað hvað maður getur stjórnað hlutunum í þessu lífi.

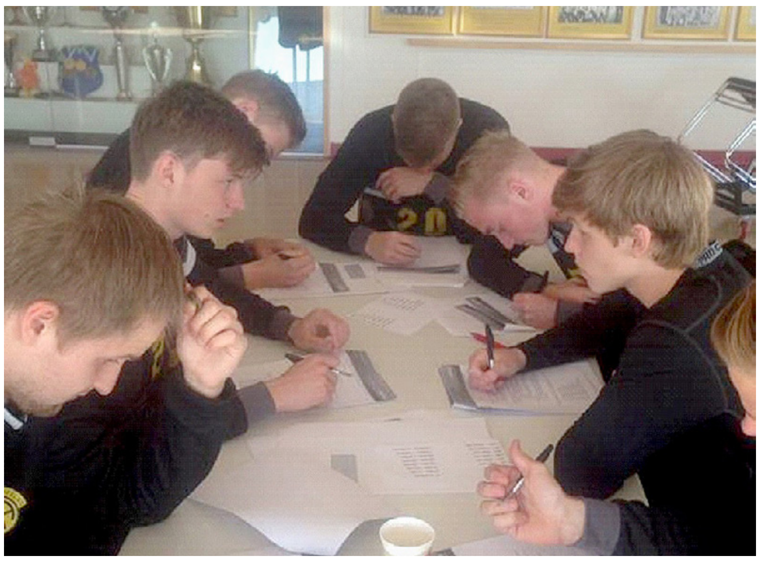
Stundum næ ég þriggja tíma svefni og stundum átta. Það koma hæðir og lægðir í þessu lífi og mér finnst betra að láta hlutina koma til mín. Stundum koma góðir hlutir og stundum vondir og þá þarf að vinna úr því sem kemur upp. Það hefur líka ýmislegt komið upp á mínum ferli og ég reyni að vera í núinu og njóta þess sem kemur upp á hverjum degi. Ég hef gaman af fótboltanum, skrokkurinn er góður og þá nýtur maður ferðalagsins.“

benediktboas@frettabladid.is

Finnst könnunin ekki pappírsins virði

FÓTBOLTI Íslenskur toppfótbolti, Hagsmunasamtök félaga í efstu deildum fótboltans, sendi frá sér yfirlýsingu í kjölfar könnunar sem Leikmannasamtök Íslands gerðu meðal leikmanna þar sem launatölur voru harðlega gagnrýndar. Morgunblaðið fékk skýrsluna í hendurnar og birti frétt á þriðjudag sem aðrir fjölmiðlar eltu. Var yfirleitt vísað til þess að þrír leikmenn sögðust vera með meira en 3,6 milljónir á mánuði, eftir skatt. „Það er algerlega ábyrgðarlaust af hálfu Leikmannasamtaka Íslands að birta slíka fjárstæðu án athugasemda eða fyrirvara og gerir umrædda könnun í heild algerlega marklausa,“ stóð meðal annars í yfirlýsingunni.

Haraldi Haraldssyni, framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar Víkings og formanni ÍTF, finnst margt vera að könnuninni, ekki aðeins launatölurnar. Hann segir hana ekkert vera slæma sem slíka, hún sé jú gerð um allan heim, heldur aðallega hvernig hún sé unnin.



ÍTF gagnrýnir hvernig könnunin var framkvæmd. Hér eru ungir leikmenn að krossa við. MYND/LEIKMANNASAMTÖK ÍSLANDS

Bunka af könnunarblöðum hafi verið hent inn í búningsklefa eftir æfingu og leikmenn afgreitt þetta jafnvel saman í einhverju gríni – eins og launatölurnar sýni. „Það birtist mynd af ungum strákum gera könnunina á heimasíðu samtakanna.

Framkvæmdin var ekki nógu góð og allt í einu eru komnar launatölur sem eru úr takti við allt sem er í gangi. Það á ekkert að senda svona frá sér án skoðunar. Könnunin sem slík er gerð alls staðar í heiminum en samtökin hér verða að læra að framkvæma hana.“

Töluverð umræða skapaðist um könnunina á samfélagsmiðlum eftir frétt Morgunblaðsins og bent á að það væri ekki endilega Leikmannasamtökunum að kenna að fótboltastrákar gætu ekki hagað sér eins og menn. „Það þarf að vera ákveðin aðferðafræði í svona könnunum. Gera mönnum grein fyrir hvað sé verið að gera þannig að þetta fari ekki í svona bull.“

Haraldur efast um að félögin muni taka þessa könnun til sín. „Svo ég tali bara um Víking, sem er mitt félag, þá myndi leikmaður aldrei verða ósáttur við sjúkraþjálfara eins og kemur fram í könnuninni án þess að ég vissi af því. Þá væri búið að grípa í taumana. Við tökum þessa könnun ekki til okkar, hvernig hún var framkvæmd og hvað kemur út úr henni. Launaliðurinn gjaldfellir alla könnunina og hún er varla pappírsins virði.

Samtökin sem slík eru góð og gild eins og alls staðar annars staðar en þau þurfa að temja sér betri vinnubrögð. Þau eru komin til að vera en það hjálpar ekkert að taka næstu skref að setja svona fram.“ **– bb**

© Inter IKEA Systems B.V. 2019

Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - **IKEA.is**

Alúðlegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og vinarhug við andlát og útför

Pálma Freys Óskarssonar
Faxastíg 12.

Óskar Jakob Sigurðsson
Matthildur Í. Eiríksdóttir

Hjartans þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna fráfalls yndislega eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Aðalsteins Finns Örnólfssonar
vélfræðings,
Hrafnistu Hafnarfirði,
áður Gullsmára 7.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Sjávarhrauns á Hrafnistu í Hafnarfirði fyrir einstaka umönnun og hjartahlýju.

Elín Eiríksdóttir
Eiríkur S. Aðalsteinsson **Ingibjörg Jónmundsdóttir**
Ingibjörg A. Sveinsdóttir
Aðalsteinn V. Aðalsteinsson **Birna Kristbjörnsdóttir**
Ragnar Aðalsteinsson **Ingibjörg Jónsdóttir**
Margrét Aðalsteinsdóttir **Steinar Magnússon**
Þorbjörg Aðalsteinsdóttir
afabörn og langafabörn.

Ástkær eiginmaður og besti vinur, faðir, tengdafaðir og afi,

Sigurður Sævar Ketilsson
Holtsvegi 27,
Garðabæ,

lést á Landspítalanum Hringbraut 29. júlí. Útför auglýst síðar.

Guðrún Hjálmarsdóttir
Guðmunda Dagmar Sigurðardóttir **Árni Möller**
Hrafnhildur Sigurðardóttir **Eiríkur Sigurðsson**
Ásbjörg Ólöf Sigurðardóttir **Kristján Másson**
Katla Sigurðardóttir **Magnús V. Heimisson**
Sigrún Sigurðardóttir **Helgi Stefánsson**
Sigurður Sævar Sigurðsson
og afabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, tengdasonur og afi,

Benedikt K. Kristjánsson
frá Bolungarvík,

lést á heimili sínu 28. júlí. Útför hans fer fram frá Hólskirkju í Bolungarvík laugardaginn 10. ágúst kl. 14.

Ragnhildur H. Benediktsdóttir
Hagbarður Marinósson
Kristján Heiðberg Benediktsson
Ásdís Ósk Viggósdóttir
Aron Ívar Benediktsson
Þórdís Una Arnarsdóttir
Helga Guðmundsdóttir
og barnabörn.

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

Ólafur Sigurðarson
vélfræðingur,
Jörfagrund 24, Reykjavík,

lést 17. júlí síðastliðinn á líknardeild Landspítalans. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Landspítalans fyrir umönnun og góðan stuðning. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Ellen Einarsdóttir
Anný Margrét Ólafsdóttir
Jórunn Sólveig Ólafsdóttir
Sigríður Margrét Ólafsdóttir
Helen María Ólafsdóttir
og barnabörn.

Lofnarlandið – söngvar frá Serbíu

Á tónleikunum í kvöld sem bera yfirskriftina „Lofnarlandið – Söngvar frá Serbíu“ býður Jelena Ciric í tónlistarferðalag um Serbíu, með harmonikkuleik Margrétar Arnardóttur og gítarleik Ásgeirs Ásgeirssonar. Jelena mun syngja og leika á píanó.

Jelena segir Serbíu, sem liggur á menningarkrossgötum austurs og vesturs, eiga ríka tónlistarhefð sem heillar með lifandi töktum, dularfullum laglínum, og litríkri sögu.

Jelena Ciric fæddist í Serbíu en bjó í fjórum löndum áður en hún fluttist til Íslands árið 2016. Hún býr í Reykjavík, þar sem hún starfar sem tónlistarmaður, kennari og blaðamaður. Hún stýrir einnig áhugalistahópnum Kliði.

„Það var fyrir sterka hvatningu frá foreldrum mínum að ég hóf að nema tónlist. Þau settu mig í einkatíma í söng þegar ég var 6 ára gömul. Pabbi sagði reyndar að ég hafi sungið löngu áður en ég byrjaði að tala,“ segir Jelena brosandi.

Jelena Ciric, Margrét Arnardóttir og Ásgeir Ásgeirsson. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Seinna lærði hún í Berkeley College Music í Valencia á Spáni. Þar kynntist hún eiginmanni sínum, Snorra Hallgrímssyni tónskáldi.

Tónleikarnir eru í Mengi listhúsi á Óðinsgötu 2 í Reykjavík, klukkan 21 í kvöld.

david@frettabladid.is

Elskuleg móðir okkar,

Kristín Guðmundsdóttir
Sléttuvegi 23,

er látin. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík miðvikudaginn 7. ágúst klukkan 13.00.

Jóhann Guðmundsson **Guðrún G. Kristinsdóttir**
Helga Guðmundsdóttir Sördal
Bjarnfríður Guðmundsdóttir **Guðmundur Ingi Haraldsson**
Ófeigur Guðmundsson **Friðgerður María Friðriksdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar kæri

Þórir Helgason
læknir,

verður jarðsunginn frá Dómkirkjunni í Reykjavík þriðjudaginn 6. ágúst kl. 13.00. Blóm vinsamlegast afþökkuð. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Barnaspítala Hringsins.

Auður Jónsdóttir
Hilda Klara Þórisdóttir **Bogi Andersen**
Anna Sesselja Þórisdóttir
Helga Þórisdóttir **Theodór Jóhannsson**
og barnabörn.

Elskulegur sonur okkar, bróðir, barnabarn, mágur og frændi,

Erlingur Páll Bergþórsson
Háabarði 15,

lést mánudaginn 29. júlí.

Karitas Erlingsdóttir og Bergþór Bergþórsson
Valgeir Helgi Bergþórsson
Hildur Jóna Bergþórsdóttir og Hákon Ingi Jörundsson
Jörundur Þór og Sverrir Þór
Anna Halldórsdóttir

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Anna Vignis
frá Siglufirði,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri mánudaginn 29. júlí. Útför hennar fer fram frá Siglufjarðarkirkju, 9. ágúst kl. 14.00.

Sigrún Ásta Gunnlaugsdóttir **Sveinn Ingi Sveinsson**
K. Haraldur Gunnlaugsson **Alda María Traustadóttir**
Guðný Gunnlaugsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Vestmann
skipstjóri,
Gullsmára 11,

lést á Hrafnistu í Reykjavík sunnudaginn 28. júlí. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 7. ágúst kl. 15.00.

Oddný Vestmann Guðmundsdóttir **Kristján Þorvaldsson**
Elmar Guðmundsson **Kulisara Tonan**
Svala Guðmundsdóttir **Steindór Karvelsson**
Sandra Guðmundsdóttir **Magnús Magnússon**
Anna María Guðmundsdóttir **Kjartan Már Hallkelsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar ástkæri

Jóhann Sigurðsson

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands þann 26. júlí sl. Útför hans fer fram frá Akraneskirkju miðvikudaginn 7. ágúst kl. 13. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á að styrkja heimahjúkrun HVE á Akranesi, rkn. 0186-05-100006, kt. 040888-2419. Verndari reiknings er Þórhildur Orradóttir.

Sigurrós Ingimarsdóttir
Þórhildur, Guðný Sigurrós og Sigurður Kai
Sigurður Björgvinsson og Jenný Jóhannsdóttir
og fjölskylda.

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristín Eggertsdóttir
frá Möðruvöllum í Hörgárdal,

andaðist 19. júlí sl. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Aðstandendur þakka starfsfólki á Ísafold fyrir þá umhyggju og góðvild sem henni var sýnd.

Ásrún Matthíasdóttir **Jón Friðrik Sigurðsson**
Marta Matthíasdóttir
Eggert Matthíasson **Nanna Pálsdóttir**
Þórhallur Matthíasson
barnabörn og barnabarnabörn.

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.

VERTU MEÐ SVARTA BELTIÐ Í SPARNAÐI!

Kalkúnasneiðar
í suðrænu kryddi
1.739 KR/KG
ÁÐUR: 2.899 KR/KG
-40%

-30%
Grill mix
í kryddsmjöri
1.259 KR/KG
ÁÐUR: 1.798 KR/KG

-20%
Nautalund
fullmeyrnuð og tilbúin á grillið
4.798 KR/KG
ÁÐUR: 5.998 KR/KG

-40%
Lambagrillsneiðar
langar
1.019 KR/KG
ÁÐUR: 1.698 KR/KG

-32%
Víkingagrís
BBQ
1.482 KR/KG
ÁÐUR: 2.179 KR/KG

LJÚFFENGT OG GOTT!

-40%
Lambaframhryggjasneiðar
kryddaðar
2.219 KR/KG
ÁÐUR: 3.698 KR/KG

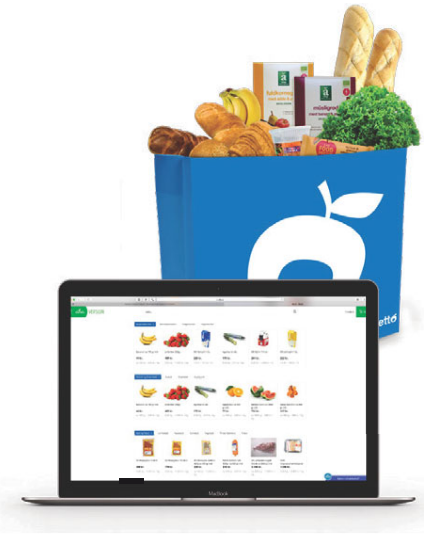
-30%
Graskersbrauð
508 gr
369 KR/STK
ÁÐUR: 529 KR/STK

-50%
Partýpylsur
20 stk
795 KR/PK
ÁÐUR: 1.589 KR/PK

Bláber
500 gr
499 KR/PK
ÁÐUR: 998 KR/PK

Jarðarber
400 gr
-50%
349 KR/PK
ÁÐUR:698 KR/PK

netto
Lægra verð – léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 01. - 05. ágúst

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

ÓDÝRAST Á NETINU
Í VEFVERSLUN NETTÓ*

*Skv. könnun Fréttablaðsins

Nivea Q10
Power day cream
1.358 kr.

Myllan
Möndlukökur
398 kr.

Myllan
Súkkulaðikökur
398 kr.

Driscolls
jarðarber 250 g
498 kr.

Freyja mix
blandað sælgæti
598 kr.

Master of mixes
Mojito
698 kr.

Master of mixes
Pina Colada
698 kr.

Master of mixes
Daquiri/Margarita
698 kr.

Nivea Lotion
SPF20
1.198 kr.

Kristall lime
10x330 ml
798 kr.

Nói Síríus
Tromp
349 kr.

Coca Cola
6x330 ml
498 kr.

ATH! LOKAÐ UM VERSLUNARMANNAHELGINA
laugardag, sunnudag og mánudag

www.fjardarkaup.is

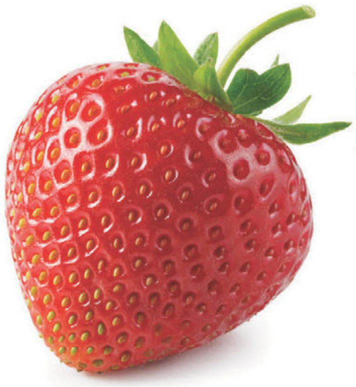
10 í kassa

Sun lolly
appelsínu
448 kr.

Sun lolly
hindberja
448 kr.

Sun lolly
colla
448 kr.

Kókómjólk
6x250 ml
498 kr.

GTT

í ferðalagið

500 grömm

Bláber
500 g
998 kr.

14 í kassa

Emmess
Ístrukkur
1498 kr.

Kexsmiðjan
Möffins
643 kr.

Kexsmiðjan
Skúffukökumöffins
643 kr.

6 í pakka

Mars ís
6 í pakka
598 kr.

Kexsmiðjan
Vínarbrauð m/hjúp
498 kr.

Nivea
Hreinsiklútar
488 kr.

FK
FJARÐARKAUP
EINSTÖK VERSLUN

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	16 °C	3 ↘
Ísafjörður	17 °C	3 ↙
Akureyri	17 °C	3 ↖
Egilsstaðir	10 °C	5 ↙
Kirkjubæjarklaustur	13 °C	3 ↑
Hveravellir	17 °C	3 ↙

Léttskýjað víða um land í dag, en þokubakkar eða súld við A-ströndina og á Ströndum og stöku skúrir syðst. Skýjað á A-verðu landinu og stöku skúrir þar. Hiti víða 15 til 23 stig í dag, hlýjast V-lands og 10 til 15 fyrir austan.

Föstudagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	15 °C	3 ↘
Ísafjörður	16 °C	2 ↙
Akureyri	14 °C	3 ↓
Egilsstaðir	17 °C	1 ↑
Kirkjubæjarklaustur	13 °C	3 ↑
Hveravellir	14 °C	0 ○

Laugardagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	16 °C	2 ↘
Ísafjörður	13 °C	1 ↘
Akureyri	16 °C	1 ↓
Egilsstaðir	15 °C	3 ↓
Kirkjubæjarklaustur	14 °C	2 ↖
Hveravellir	15 °C	1 ↓

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 Steintegund
5 Reisla
6 Seyði
8 Getspeki
10 Samtök
11 Kk nafn
12 Snöggur
13 Sóði
15 Uppruni
17 Sjónop

LÓÐRÉTT
1 Vitnast
2 Óska
3 Tálbeita
4 Monta
7 Einmæli
9 Staðfesting
12 Smáfiskur
14 Sauðagarnir
16 Í röð

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

LÁRÉTT: 1 kvars, 5 vog, 6 te, 8 innsæi, 10 sa, 11 örn, 12 snar, 13 svín, 15 tilurð, 17 linsa.
LÓÐRÉTT: 1 kvisast, 2 vona, 3 agn, 4 stæra, 7 einræða, 9 sönnun, 12 síli, 14 vil, 16 rs.

Skák Gunnar Björnsson

Timman átti leik gegn Enklaar í Amsterdam árið 1972.

1. ... Dxc3! 2. bxc3 Hb1+ 3. Hd1 Bxc3# 0-1. Vignir Vatnar Stefánsson vann sigur á atskákmóti hjá Taflfélagi Reykjavíkur í fyrradag. Dagur Ragnarsson hót þátttöku á alþjóðlegu móti í Kanada í gær.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

Svartur á leik

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

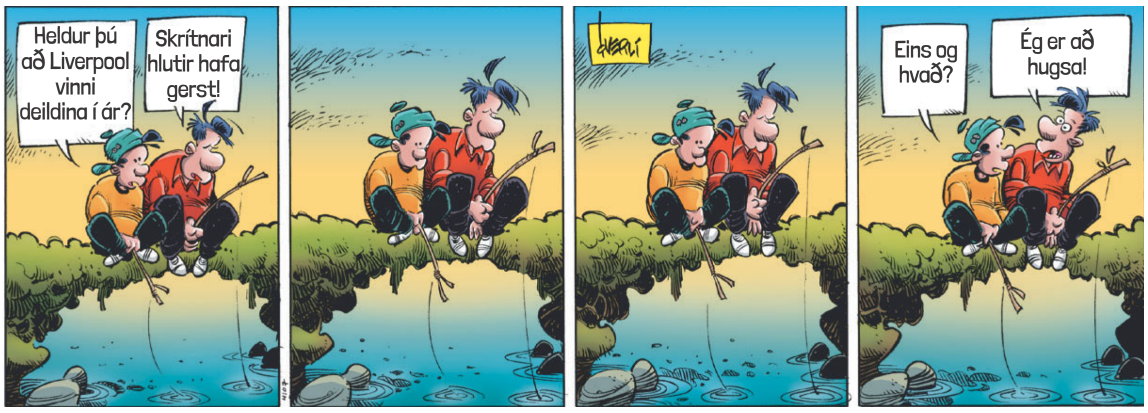
8	6	1	3	9	5	4	7	2
7	4	9	2	1	6	5	8	3
3	2	5	7	4	8	9	1	6
5	8	4	6	2	9	7	3	1
6	7	3	4	8	1	2	9	5
9	1	2	5	7	3	6	4	8
1	5	7	8	6	4	3	2	9
2	3	8	9	5	7	1	6	4
4	9	6	1	3	2	8	5	7

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

bauhaus.is

BAUHAUS®

Nýtt BAUHAUS blað er komið út!

8 sérsíður með úrvali af rafmagnsverkfærum – Lagerhreinsunin heldur áfram!

LOKAÐ MÁNUDAGINN 5. ÁGÚST

ALLT AÐ **30%** AFSLÁTTUR AF GARÐHÚSGÖGNUM

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM GARÐBLÓMUM

ALLT AÐ **45%** AFSLÁTTUR AF GARÐVERKFÆRUM SEM HÆTTA Í SÖLU

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM BLÓMAKERJUM, GARÐFÍGÚRUM OG GOSBRUNNUM

Þú byrjar ferðalagið í BAUHAUS

Stærsta ferðahelgi sumarsins er framundan!

~~1.295.-~~ **997.-**

Solar garðlampi
H80 cm, Stál/Gler

~~9.995.-~~ **6.995.-**

termo

Milano pallahitari
Mál: 60 x 160-200 cm (þv. x h). Rafspenna: 230 V. Styrkur: 650/1300/2000 W. IP-stig: IP44- vottaður til notkunar utanhúss. Lengd snúru: 2 m. Litur: svartur.

Gas, 10 kg
Áfylling:
4.995.-

5 kg gas
Áfylling
2.495.-

weber

34.995.-

Q1000 gasgrill
1 brennari, 2,49 kW. Grillflötur: 43 x 32 cm. Grillgrind úr postulínsglerungshúðuðu steypujárni. Botn og lok úr steyptu áli.

795.-

Ezetil

Frystikubbur
2 stk. Blár.

7.495.-

Ezetil

Kælibox
Burðargeta: 24 lítrar.
Mál: 38 x 39 x 23 cm.

2.700.-

Luktir
Stærð: 12 x 11 x 38 cm (L x B x H).
Svört lukt úr stáli.

VERÐ FRÁ: **1.000.-**

Útileguvörur
Lagerhreinsun. Tjöld, svefnpokar, dýnur og fleira.

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

Ný tækifæri fyrir íslenska myndlistarmenn

Pari Stave, listfræðingur og deildarstjóri nýlistadeildar Metropolitan Museum í New York, ræddi við um 40 myndlistarmenn hér á landi og kynnti sér verk þeirra.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Pari Stave, listfræðingur og deildarstjóri nýlistadeildar Metropolitan Museum í New York, er stödd hér á landi. Hún kom hingað til að taka viðtöl við íslenska myndlistarmenn og kynna sér verk þeirra. Framtakið er samstarfsverkefni Sambands íslenskra myndlistarmanna (SÍM) og Akademíu skynjunarinnar, sem er samfélag fræðimanna sem eiga það sameiginlegt að vilja efla skynjun og upplifun með myndlist.

Ræddi við tugi listamanna

„Stjórn SÍM hefur leitað eftir að fá sýningarstjóra, listfræðinga og aðra sérfræðinga um myndlist til að taka viðtöl við listamenn sem eru innan SÍM. Við höfðum samband við Pari, sem hefur lengi unnið með íslenskum listamönnum og er einn af ráðgjöfum Akademíu skynjunarinnar. Hún er fyrst erlendra einstaklinga sem áætlað er að komi reglulega til landsins og ræði við íslenska myndlistarmenn, gefi þeim ráð og skapi þeim jafnvel tækifæri til að koma verkum sínum á framfæri erlendis,“ segir Anna Eyjólfsdóttir, sem er formaður SÍM og einn af forsvarsmönnum Akademíu skynjunarinnar.

Ég hef hvatt söfn og listverkasafnara til að veita íslenskri myndlist athygli, segir Pari. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Viðtalstímar við Pari voru auglýstir í Fréttablaðið SÍM og umsóknir streymdu inn. Pari tók viðtöl við um fjörutíu myndlistarmenn og skoðaði verk þeirra, bæði áður en hún hitti þá og eftir fund með þeim.

Pari segist hafa hrifist af verkum allra þeirra listamanna sem hún talaði við. „Þeir voru ekki allir íslenskir því ég hitti bæði serbneska, franska og pólska listamenn sem búa og starfa á Íslandi,“ segir hún. „Það var áhugavert fyrir mig að hitta listamennina og ég vona að þeim hafi fundist þessir fundir gagnlegir.“

Spennandi listalíf

Pari er vel kunnug skandinavískri nútímamyndlist og var sýningarstjóri í Scandinavia House í New York. Hún hefur unnið með íslenskum listamönnum bæði hér á landi og í Bandaríkjunum. Hún hefur staðið fyrir sýningum íslenskra listamanna í Metropolitan Museum, þar á meðal sýningu sem nú stendur yfir í safninu á verkum Ragnars Kjartanssonar. „Metropolitan á verk eftir Rúrí, Guðjón Ketilsson, Katrínu Sigurðardóttur, Hallgrím Helgason og Birgi Andrésson og þau eiga örugglega eftir að verða fleiri. Ég hef hvatt söfn og listaverkasafnara til að veita íslenskri myndlist athygli,“ segir hún.

> **HÚN ER FYRST ERLENDRA EINSTAKLINGA SEM ÁÆTLAÐ ER AÐ KOMI REGLULEGA TIL LANDSINS OG RÆÐI VIÐ ÍSLENSKA MYNDLISTARMENN, GEFI ÞEIM RÁÐ OG SKAPI ÞEIM JAFNVEL TÆKIFÆRI TIL AÐ KOMA VERKUM SÍNUM Á FRAMFÆRI ERLENDIS.**

Pari kom fyrst til Íslands árið 1982 og hefur komið hingað margoft síðan. Frá 2012 hefur hún komið tvisvar á ári og á marga vini hér. „Listalífið á Íslandi er kraftmikið og spennandi og það er magnað hversu margir sinna listinni,“ segir hún.

Á góða vini hér á landi

Pari hyggst ferðast um landið og meðal annars skoða sýninguna Nr. 3 Umhverfing sem haldin er á Snæfellsnesi á vegum Akademíu skynjunarinnar en þar sýna yfir 70 myndlistarmenn verk sín. Hún ætlar einnig að heimsækja vini í Skagafirðinum. „Ég er svo lánsöm að eiga góða vini á Íslandi og mér finnst gott að vera hér, þetta er fallegt land,“ segir hún. „Ég hef fyrir venju að ferðast á hverju ári. Annars vegar til landa sem ég hef áður komið til og vil kynnast betur og er Ísland eitt af þeim. Og hins vegar til landa sem ég hef aldrei komið til áður. Í fyrra fór ég til Indlands og næsta ár fer ég til Víetnam sem verður mjög tilfinningaþrungið ferðalag fyrir mig sem Bandaríkjamann sem ólst upp á tímum Víetnamstríðsins.“

Skemmtisaga af Guðs náð

BÆKUR

Boðun Guðmundar

★★★★☆

Eiríkur Stephensen

Útgefandi: Bjartur
Blaðsíður: 159

Fyrst valdi Guð Maríu nokkra mey, fátæka unglingsstúlku, til að bera son sinn undir belti. Hún ól svo Jesú, frelsara mannkyns, sem tók á sig syndir okkar og færði okkur syndugum mönnum tækifæri til að frelsast í gegnum trúna. Nú um 2019 árum síðar hefur Guð séð ástæðu til að endurtaka leikinn. Kannski hafa of fáir hafi tekið þessari stórfenglegu gjöf hans opnum örmum því mennirnir eru svo sannarlega enn syndugar skepnur. En í þetta skiptið verða hlutirnir öðruvísi. Það er ekki ung kona sem Guð felur þetta gífurlega ábyrgðarmikla hlutverk. Nei, nú skal það vera miðaldra, drykkfelldur píanókennari sem á erfitt með að mynda náið samband við fólkið í kringum sig: Guðmundur.

Hugmyndin að sögunni er einstaklega skemmtileg og höfundi tekst vel að vinna úr henni. Atburðarásin er hröð sem fer sögunni afar vel og verður bókin fljótlesin fyrir vikið. Húmor einkennir frásögnina í gegnum alla bókina og bætir heldur í þegar skemmtilegasta persóna hennar stígur á svið. Erkiengillinn Gabríel er þannig óvenju misheppnaður af engli að vera en hann birtist inni í herbergi Guðmundar eina nóttina til að færa honum þau tíðindi að Messías sé á leiðinni og það í gegnum hann. Því miður hefur engillinn misreiknað sig eitthvað því Guðmundur er kominn nokkrar vikur á leið og hafði fyrir löngu gert sér grein fyrir eigin þungun. Vegna mistakanna þorir Gabríel ekki að fara strax aftur til himna. Guð er vissulega náðugur en stundum tekur það hann smá tíma að láta reiðina renna af sér áður en hann getur fyrirgefið. Gabríel fær því að búa með Guðmundi á meðan á meðgönguni stendur og kynnist í gegnum hann breyskleika hinna syndugu manna.

Eiríkur Stephensen. Honum tekst einkar vel upp í fyrstu skáldsögu sinni.

Þrátt fyrir húmorinn og léttleika sögunnar er ekki laust við að maður vorkenni Guðmundi og fleiri aumkunarverðum persónum í gegnum lesturinn. Höfundur hittir raunar sjálfur naglann á höfuðið: „Fátt er brjóstumkennanlegra en óléttur miðaldra karlmaður.“

Þessi fyrsta skáldsaga Eiríks Stephensen er einstaklega vel heppnuð. Hún er afar skemmtileg og ekki laus við súrrealisma, sérstaklega í síðustu köflunum. Það verður gaman að fá fleiri sögur frá Eiríki í framtíðinni. **Óttar Kolbeinsson Proppé**

NIÐURSTAÐA: Einstaklega vel heppnuð fyrsta skáldsaga. Skemmtileg og fyndin.

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Ísafirði - Hafnarstræti 2

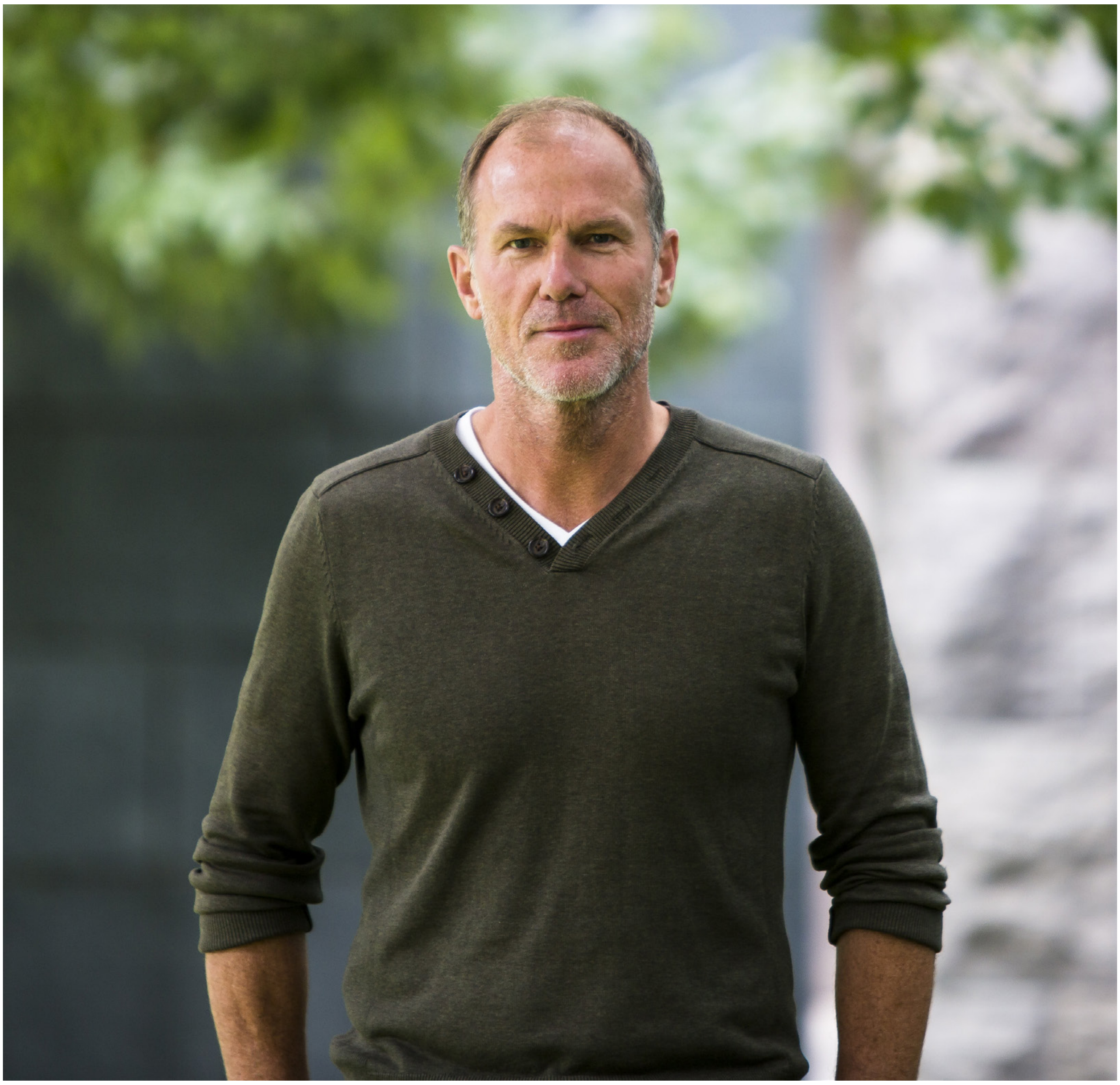
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Reykjanesbæ - Krossmóa 4
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gildir til og með 3. ágúst. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Allt hold er hey var 12 ár í vinnslu hjá mér, segir Þorgrímur Þráinsson sem er búinn að skrifa nýja barnabók sem kemur út á næsta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Óvenjulegt símtal

Bók Þorgríms Þráinssonar Allt hold er hey kom fyrst út árið 2004. Bókin hefur nú verið endurútgefin. Þar er sögð saga konu sem sagðist ekki fá frið fyrr en einhver skrifaði sögu hennar.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

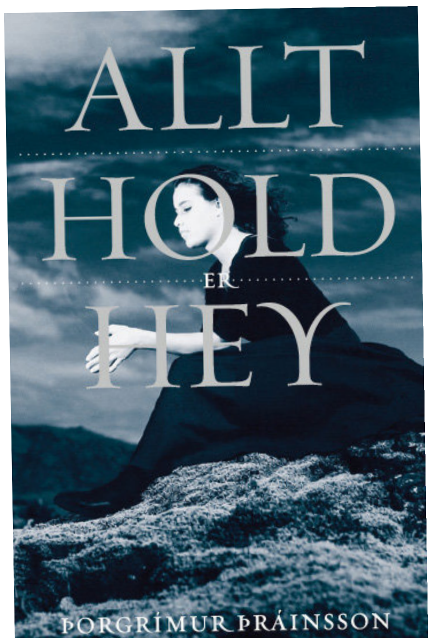
Þorgrímur Þráinsson rithöfundur fékk óvenjulegt símtal árið 1992. Kona með mikla skyggnigáfu, Sigurlaug Sigurðardóttir, sagði honum að sér birtist reglulega kona, Guðbjörg Guðrúnardóttir, sem dáið hefði fyrir um 200 árum, og segðist ekki geta öðlast frið fyrr en einhver segði sögu hennar. Þorgrímur tók að sér verkið og studdist þar í meginatriðum við frásögn Sigurlaugar sem var reyndar aðeins upp á fjórar blaðsíður. Til varð bókin Allt hold er hey sem kom út árið 2004, seldist upp og hefur nú verið endurútgefin.

Þorgrímur segist eiga margar eftirminnilegar minningar um þessa bók. „Eftirminnilegast er þetta símtal sem ég fékk á köldum janúardegi árið 1992 um þessa konu sem vildi láta segja sögu sín. Ég fór tvisvar upp í hellisskútana við Veiðivötn, gegnt Lakagígum, sem er hluti af söguviði verksins og síðan keyrði ég þaðan niður að Kirkjubæjarklaustri, leiðina sem hraunið rann eftir Skaftárelda árið 1783.“

Löng fæðing

Þorgrímur var lengi að vinna bókina. „Fæðingin tók langan tíma. Bókin var 12 ár í vinnslu hjá mér í rólegheitum. Ég skrifaði einhverjar 10 bækur í millitíðinni þar til ég settist niður og ákvað að ljúka við Allt hold er hey. Þegar ég var búinn að skrifa fyrstu drög að henni þá hafði samband við mig miðill sem vildi hitta mig og sagði strax: „Þorgrímur, hingað er komin kona sem heitir Guðbjörg Guðrúnardóttir, þú varst að skrifa um hana sögu. Hún er komin í bláan kjól sem er merki þess að hún sé ánægð með þig.“

Þorgrímur gaf bókina út sjálfur. „Á þeim tíma sem ég lauk við bókina hætti forlagið mitt, Fróði, að gefa út bækur. Þannig að ég neyddist til að gefa bókina út sjálfur, sem er ekki æskilegt. Það fer ekki saman að vera rithöfundur, kynna bækurnar, keyra þær út, selja þær og innheimta. Lærdómsríkt en ekki æskilegt.“



Í MÖRG ÁR HEF ÉG ÞVÍ FARIÐ UM HVERJA EINUSTU HELGI Í KOLAPORTIÐ, LEITAÐ AÐ BÓKINNI, STUNDUM FUNDIÐ EINTÖK OG ÞÁ SENT ÞAU HEIM TIL FÓLKS.

Endalaus skilaboð

Bókin vakti mikla athygli á sínum tíma og seldist upp. „Fólki finnst bókin almennt sérlega myndræn. Þegar ég hef fengið hugmynd að bók sé ég hana í myndum og skrifa út frá þeim en þetta er sú bók sem situr mest í mér hvað það varðar að mér fannst ég geta talað við sögupersónur hennar,“ segir Þorgrímur.

Frá þeim tíma sem liðinn er síðan bókin kom fyrst út hefur hann fengið fjölda símtala og pósta vegna hennar. Hann segir það aðalástæðu þess að hann bað Forlagið um að endurútgefa hana í kilju. „Ég var að fá endalaust af símtölum og tölvupóstum frá fólki, mest konum, sem spurðu mig hvar hægt væri að fá bókina. Í mörg ár hef ég því farið um hverja einustu helgi í Kolaportið, leitað að bókinni, stundum fundið eintök og þá sent þau heim til fólks. Ég er mjög þakklátur Forlaginu fyrir að hafa endurútgefið hana.“

Mun stærri heild

Spurður hvort hann trúi á hið yfirskilvitlega segir Þorgrímur: „Að sjálfsögðu. Ég sat í sethring hjá miðli í 10 ár og hef upplifað ýmislegt sem ég hef svo sem enga sérstaka þörf fyrir að ræða af því að um persónulega reynslu var að ræða. Þetta líf sem við lifum er lítill hluti af mun stærri heild. Þegar maður er meðvitaður um það og sáttur við lífið og dauðann þá er maður afskaplega afslappaður gagnvart öllu. Ég óttast ekki neitt. Ég trúi því að það sem kemur fyrir í lífi manns sé nokkurn veginn ákveðið fyrirfram en auðvitað getur maður stjórnað ýmsu. Ég ætla ekki að segja að ég hlakki til að deyja en ég kvíði því ekki.“

Spurður hvort ný bók sé á leiðinni segir hann: „Ég hef lokið við að skrifa eina af mínum fallegustu barnabókum, sem höfðar líka til fullorðinna, en ég ætla að leyfa henni að meltast betur, líklega til ársins 2020. Það er fín tilbreyting að stíga til hliðar eftir 36 bækur á 30 ára rithöfundarferli og horfa á jólabókamarkaðinn frá hliðarlínunni. Ég hlakka til þess.“

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

1. ÁGÚST 2019

Fræðsla

Pétur H. Ármannsson leiðir göngu milli húsa í Hafnarfirði sem Guðjón Samúelsson arkitekt teiknaði.

Hvað? Ganga milli húsa
Hvenær? 20.00
Hvar? Bílastæði við Hafnarborg
Pétur H. Ármannsson arkitekt leiðir göngu milli húsa sem Guðjón Samúelsson, arkitekt og húsameistari ríkisins, teiknaði í Hafnarfirði.

Tónlist

Hvað? Alþjóðlegt orgelsumar
Hvenær? 12.00-12.30
Hvar? Hallgrímskirkja
Steinar Logi Helgason leikur verk eftir Hafstein Þórólfsson. Hafsteinn Þórólfsson, Fjölnir Ólafsson og Örn Ýmir Arason syngja. Miðaverð 2.500 kr.

Guja og Heleen Vegter flytja verk eftir Wagner í Fríkirkjunni.

Hvað? Á ljúfum nótum
Hvenær? 12.00-12.30
Hvar? Fríkirkjan í Reykjavík
Guja Sandholt söngkona og Heleen Vegter píanóleikari flytja Wesendonck-ljóðin eftir Richard Wagner. Aðgangseyrir er 1.500 kr. Ekki tekið við greiðslukortum.

Hvað? Serbneskir þjóðlagatónleikar
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Jelena Ciric (söngur, píanó) býður í tónlistarferðalag um Serbíu, ásamt Margréti Arnardóttur á harmonikku og Ásgeiri Ásgeirssyni á gítar.

Myndlist

Hvað? Meðganga í skugga geðhvarfasýki
Hvenær? 17.00
Hvar? Ramskram, Njálsgötu
Hulda Sif Ásmundsdóttir opnar sýningu á verkum sínum.

Hvað? Listamannaspjall
Hvenær? 20.00
Hvað? Nýlistasafnið
Libia Castro og Ólafur Ólafsson ræða m.a. verk sín á sýningunni „... og hvað svo?“ Spjallið fer fram á ensku og aðgangur er ókeypis.

Í HÁLFA ÍSÖLD
50 ára
1969 2019
Hálf ísöld af hamingju
Fagnaðu með okkur 50 ára afmæli og smelltu þér
á eina ískalda Afmælisflaug með hindberjabragði,
kraumandi sprengikúlum og lakkríshjúp.
Þú bara verður að smakka!
Kjörís

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

12.40 **Sumarið**
13.00 **Útsvar 2016-2017 Árborg - Akranes**
14.10 **Skýjaborg**
15.20 **Popppunktur 2011 Hljómsveitin Ég - Todmobile**
16.15 **Landinn 2010-2011**
16.45 **Veiðikofinn** Bræðurnir kunna nú heldur betur að veiða lax og þurfa því engar ráðleggingar frá öðrum í þetta sinn - eða hvað? Nokkrar valinkunnar laxveiðiár eru heimsóttar og inni á milli fluguveiðinnar skjótast þeir í Þjórsá til að kynna sér þá aldagömlu veiðiaðferð að leggja net.
17.10 **Hvað hrjáir þig?**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Netgullið Trio. Cybergullet**
18.25 **Strandverðirnir**
18.46 **Ormagöng** Er sólin gul? Er sólin hvít? Af hverju er himinninn blár? Eru til bleikar stjörnur á himninum? Af hverju er blár blár? Sævar og geimgormarnir Ingvar Wu Skarphéðinsson og Birta Hall spjalla um liti, sólina og stjörnurnar í dag.
18.50 **Vísindahorn Ævars Rocket Girls**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Sumarið**
20.00 **Sælkeraferðir Ricks Stein - Palermo** Ferða- og matreiðsluþættir frá BBC þar sem sjónvarpskokkurinn Rick Stein kynnist matarmenningu nokkurra evrópskra borga. Hann heimsækir eina borg í hverjum þætti og fer meðal annars til Reykjavíkur.
21.05 **Heimavöllur** Önnur syrpa þessara norsku þátta um Helenu Mikkelsen, sem er nýr aðalþjálfari knattspyrnufélagsins Varg og fyrsti þjálfari norsku úrvalsdeildar karla sem er kona. Eftir að hafa þraukað fyrsta tímabilið í úrvalsdeildinni þarf hún nú að finna nýjar leiðir til að fjármagna starfsemina til að bjarga félaginu frá gjaldþroti.
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **HM íslenska hestsins** Þáttur um heimsmeistaramót íslenska hestsins sem fram fer í Berlín dagana 4. til 11. ágúst. Í þættinum verður fjallað um val á mönnum og hestum í íslenska landsliðið, rætt við landsliðsþjálfarann og einstaka landsliðsmenn og sérfræðingar fengnir til að spá í spilin.
22.45 **Á valdi óvinarins**
23.45 **Spilaborg**
00.40 **Dagskrárlok**

GOLFSTÖÐIN

07.00 **FedEx St. Jude Invitational** Útsending frá FedEx St. Jude Invitational á Heimsmótaröðinni.
11.30 **Golfing World** Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
12.20 **Wyndham Championship** Útsending frá lokadegi Wyndham Championship á PGA mótaröðinni.
17.35 **Inside the PGA Tour** Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni í golfi.
18.00 **Wyndham Championship** Bein útsending frá Wyndham Championship á PGA mótaröðinni.
22.00 **Evian Championship** Útsending frá Evian Championship á LPGA mótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

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 **Solsidan**
13.30 **Solsidan**
13.50 **Younger**
14.15 **Will and Grace**
14.40 **Our Cartoon President**
15.10 **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 **Fam**
20.10 **The Orville**
21.00 **Proven Innocent**
21.50 **Get Shorty**
22.50 **Still Star-Crossed**
23.35 **Vanilla Sky**
01.50 **Napoleon Dynamite**
03.20 **The Tonight Show**
04.05 **The Late Late 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 Hrafnhildur Gunnarsdóttir**
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 **Ljóðabókin syngur I Fagra veröld**
15.00 **Fréttir**
15.03 **Flakk**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Tengivagninn**
17.00 **Fréttir**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Brot úr Morgunvaktinni**
18.30 **Útvarp KrakkaRÚV**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Sumartónleikar evrópskra útvarpsstöðva**
20.30 **Á reki með KK**
21.30 **Kvöldsagan. Hringsól**
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

11.35 **Land Before Time. Journey to the Brave**
13.00 **Battle of the Sexes**
15.05 **The Edge of Seventeen**
16.50 **Land Before Time. Journey to the Brave**
18.15 **Battle of the Sexes**
20.15 **The Edge of Seventeen**
22.00 **The Last Witch Hunter**
23.50 **Rise of the Planet of the Apes**
01.35 **Breakable You**
03.30 **The Last Witch Hunter**

STÖÐ 2

07.00 **The Simpsons**
07.25 **Friends**
07.45 **Gilmore Girls**
08.30 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Anger Management**
10.00 **Hånd i hånd**
10.45 **Dýraspítalinn**
11.10 **Óbyggðirnar kalla**
11.35 **Heimsókn**
12.00 **Ísskápastríð**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **A League of Their Own**
15.05 **3 Generations**
16.35 **Seinfeld**
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 **Borgarstjórinn**
19.25 **Fresh Off The Boat**
19.50 **Masterchef USA**
20.35 **L.A.'s Finest**
21.20 **Animal Kingdom**
22.05 **Euphoria**
23.00 **Big Little Lies**
23.55 **Absentia**
00.35 **Crashing**
01.05 **Cheat**
01.50 **Cheat**
02.40 **Gone**
03.25 **Gone**
04.10 **Gone**
04.55 **3 Generations** Vönduð mynd frá 2015 með Naomi Watts, Susan Sarandon og Elle Fanning. Ray er strákur í kvenmannslíkama sem er að undirbúa kynskiptingu.

STÖÐ 3

19.10 **Kevin Can Wait**
19.35 **Schitt's Creek**
20.00 **Seinfeld**
20.25 **Friends**
20.50 **Stelpurnar**
21.15 **iZombie**
22.00 **Grimm**
22.45 **Vice Principals**
23.20 **Famous In Love**
00.05 **American Dad**
00.30 **Kevin Can Wait**
00.55 **Seinfeld**
01.20 **Tónlist**

STÖÐ 2 SPORT

07.25 **Þór/KA - ÍBV** Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
09.05 **Víkingur - Breiðablik** Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
10.45 **Liverpool - Lyon**
12.25 **Kvennalandsliðið í Kína** Íslenska kvennalandsliðið í fótbolta tók þátt í alþjóðlegu móti í Chongqing í Kína í október síðastliðnum. Íþróttadeild Stöðvar 2 fylgdi þeim hvert fótmál á meðan á dvölinni stóð.
13.35 **Aston Villa - Derby** Útsending frá úrslitaleik ensku 1. deildarinnar.
15.30 **Espanyol - Stjarnan**
17.10 **Manstu**
17.55 **Pepsi Max mörk kvenna**
19.00 **Stjarnan - Espanyol**
21.05 **Breiðablik - Þór/KA** Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
22.45 **NBA Special. Clutch City**

STÖÐ 2 SPORT 2

17.25 **Ludogorets - Valur**

ÚTVARP

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

SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ - OPIÐ TIL 22:00 ALLA DAGA

699kr
KIRSUBER
FRÁ SPÁNI - 500g

267kr
DOUGHNUT FERSKJUR
FRÁ SPÁNI - 450g

209kr
GULRÆTUR LITLAR
FRÁ DANMÖRKU 200G

ÁVAXTASPRENGJA - ÁVAXTASPRENGJA

459kr
AVOCADO FORÞROSKUÐ
FRÁ PERÚ - 2 STK

599kr
VÍNBER RAUÐ
FRÁ SPÁNI - 500g

599kr
VÍNBER GRÆN
FRÁ SPÁNI - 500g

487kr
CANTALÓPU MELÓNUR
FRÁ ÍTALÍU - 1KG

497kr
HUNANGSMELÓNUR
FRÁ SPÁNI - 1kg

287kr
VATNSMELÓNUR
FRÁ SPÁNI - 1kg

SUPER 1
HALLVEIGARSTÍG 1

SUPER 1
SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ
10:00 TIL 22:00
ALLA DAGA

Kvikmyndahornið

Geggjað grímuflippið 25 ára

Edda Karítas Baldursdóttir
eddakaritas@frettabladid.is

The Mask varð 25 ára á mánudaginn. Ótrúlegt en satt þar sem tímans tönn bítur ekki á þessa geggjuðu gamanmynd sem festi Jim Carrey í sessi sem einn fyndnasta flippkisann í Hollywood og skaut Cameron Diaz upp á stjörnuhimininn.

Eins og þeir sem séð hafa vita snýst söguþráðurinn um trégrímu sem er gædd vafasömum töframætti sem gerir þeim sem ber hana mögulegt að breyta útliti sínu og þverbrjóta öll náttúrulögmál. Gallinn er hins vegar að gríman sviptir viðkomandi öllu velsæmi og almennu siðferði með tilheyrandi hömluleysi.

Carrey leikur Stanley Ipkiss, bældan og feiminn bankastarfsmann, sem verður ástfanginn af hinni yndisfögru söngkonu Tinu Carlyle. Hann á erfitt með að tjá henni ást sína þangað til gríman verður á vegi hans. Þá brýst innri maður Stanleys fram með látum og hann umturnast í kolklikkaða teiknimyndasögufígúru sem gerir honum mögulegt að láta alla sína drauma rætast.

Margklofinn persónuleiki The Mask byggir meðal annars á Jókernum, erkióvini Batmans, skáldsögunni sígildu Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde og síðast en ekki síst ólíkindatólinu Loka Laufeyjarsyni sem við þekkjum svo vel úr norrænu goðafræðinni og auðvitað Marvel-heiminum. Vandræðaásinn hann Loki átti einmitt grímu sem veitti honum svipaða eiginleika og þá sem Stanley öðlast í The Mask.

Þrátt fyrir ólíkan söguþráð svipar The Mask óneitanlega til Who Framed Roger Rabbitt frá 1988. Þær bera báðar keim af film noir í bland við ýkt skrípalæti teiknimynda. Að ógleymdri bombunni Jessicu Rabbitt sem gerði ekki síðri usla meðal róna og glæpadóna en grímugrallarinn.

Á þessum tímamótum er The Mask sögð vera einhvers konar Deadpool síns tíma enda margt líkt með Stanley og hinum ódrepandi Wade þótt óskyldir séu. Báðir brjóta þeir hiklaust fjórða vegginn og ávarpa áhorfendur beint og báðir eru þeir ýktar fígúrur og fyrirmyndar andhetjur sem spretta af síðum myndasögublaða.

The Mask byggir á samnefndri myndasöguseríu en í henni var Gríman illskan uppmáluð sem bauð upp á möguleikann á hryllingsmynd þar sem sá sem grímuna bar fylltist kaldhæðinni illsku og drap fólk á hrottafenginn hátt.

Hlö-maskínan verður í botnlausri keyrslu á Spot í Kópavogi um helgina þegar Siggi tryllir lýðinn í tíunda sinn, stútfullur af 98 oktana 80's bensíni.

Brekkusöngurinn á bílastæðinu verður fjölmennari með hverju árinu og tíunda árinu verður fagnað með því að bregða jafn mörgum blysum á loft.

Plebbarnir þurfa að skemmta sér

Hljómsveitin Greifarnir og **Siggi Hlö**, sjálf Hlö-vélin sem hefur gengið fyrir tónlistareldsneyti frá níunda áratugnum án þess að slá feilpúst, ætla að tromma upp með þjóðhátíðarkennda verslunarmannahelgarstemningu í Kópavoginum tíunda árið í röð.

Fólk heldur að öll þjóðin sé úti á landi um verslunarmannahelgina þannig að það gleymist alltaf að við erum nú einu sinni 360 þúsund og það er bunki af liði í bænum sem vill fara út að skemmta sér," segir útvarpsmaðurinn Siggi Hlö en hann og hin fornfræga hljómsveit Greifarnir verða með sturlað 80's-stuð á Spot í Kópavogi tíunda árið í röð.

„Við byrjuðum fyrir tíu árum og vildum gera þetta eins og í Vestmannaeyjum þannig að við vorum með brekkusöng og eitt blys," segir Siggi um þessa öðruvísi „útihátíð" sem hefur fest sig rækilega í sessi hjá sporlötum sem ekki nenna að ferðast langar leiðir eftir verslunarmannahelgarfjörinu. „Við gamla liðið þurfum einhvers staðar að geta djúsað líka."

Ólíkar tegundir innipúka

Siggi segir þá félaga á sínum tíma hafa ákveðið að bregðast við áberandi eftirspurn eftir almennilegu „diskó-sveitaballi í bænum" eftir að „við komumst að því að það er bara alls ekki rétt að allt liðið hverfi út á land yfir þessa helgi," og bætir við að þótt fjölmenni hafi tjúttað með þeim öll þessi ár hafi farið merkilega lítið fyrir þessari gleði.

„Þegar maður reynir að vekja athygli fjölmiðla á þessu er eins og Greifarnir og Siggi Hlö þyki eitthvað allt of plebbalegt. En plebbarnir þurfa að skemmta sér og vandamálið er að þeir blaðamenn sem ég hringi í fara alltaf á Innipúkann og þá nenna þeir ekki að skrifa um neitt annað."

Siggi segist ekkert hafa út á Innipúkann að setja en hann sé meira „tónleika- og pöbbadæmi" sem eigi einfaldlega ekki við alla. „Innipúkinn er bara fyrir ákveðna tegund af fólki og við erum fyrir hina tegundina sem fílar ekki miðbæinn.

Við vildum bara keyra á ball fyrir þá sem eru í bænum og vorum í byrjun ekkert vissir um hvort þetta myndi ganga en þetta var alveg smekkfullt og hefur verið öll árin. Þannig að við erum gríðarlega ánægðir með viðbrögðin," segir Siggi. „Annars værum við ekki búnir að vera að í tíu ár."

Tíu blysa brekkusöngur

Siggi segir grasbrekkuna við bílastæðin hjá Spot henta vel til brekkusöngsins sem sé orðinn fastur punktur hjá fjölda fólks á sunnudagskvöldinu. „Ég er ekkert að grínast með að það mætir ótrúlega mikið af liði í brekkuna, á milli 500 og 600 manns.

Þetta eru heilu fjölskyldurnar bara með teppi og leggjast í grasbrekkuna og njóta. Sumir skutla svo börnunum heim og eldra liðið mætir aftur og heldur áfram að dansa," segir Siggi og viðurkennir fúslega að þeir séu svolítið að „herma" eftir stórhátíðinni í Vestmannaeyjum.

„Já, það má eiginlega segja að við séum aðeins að herma en það er alltaf gott að herma eftir því sem vel er gert. Við byrjuðum með einu blysi og svo hefur þetta bara stækkað með hverju árinu og blysunum fjölgað um eitt á ári. Ég held að blysin verði 120 í Eyjum en við verðum með tíu skipablys í ár og ljúkum okkar brekkusöng alveg eins og gert er í Dalnum í Eyjum."

Hinir óþreytandi og síungu Greifar verða í gamla góða gírnum, inni og úti, í brekkunni og á sviðinu, í Kópavoginum tíundu verslunarmannahelgina í röð.

Stanslaust stuð

Fjörið byrjar á laugardagskvöldinu og nær hámarki í brekkunni við bílastæðið á sunnudagskvöldinu. „Við erum gamlir menn og þurfum kannski að hvíla okkur aðeins og byggja upp skrokkinn," segir Siggi um messufallið á föstudeginum. „Síðan hlöðum við í þetta alveg „non stop" með þessum sígildu lögum sem þreytast aldrei.

Ég byrja að spila uppi á sviði þangað til Greifarnir taka við. Ég kem svo aftur þegar þeir taka hlé og svo halda þeir áfram þannig að þetta stoppar aldrei og er ekki eins og oft á sveitaböllunum þar sem ljósin eru bara allt í einu kveikt þegar hljómsveitin tekur pásu. Það er eitthvað skrýtið við það þannig að ég fylli pásurnar og þetta er bara bókstaflega stanslaust stuð."

toti@frettabladid.is

Leynivopn DJ Sigga Hlö

Siggi Hlö er óumdeildur æðstiprestur 80's-tónlistarinnar á Íslandi og enn vita margir hver hann var og hann veit hvaða lög virka alltaf. Enda hokinn af reynslu. Þegar hann vill keyra fjörið upp í 11 treystir hann alltaf á...

ABBA
Dancing Queen
Ef þú setur Dancing Queen á þá ertu bara alveg „safe".

Boys Town Gang
Can't Take My Eyes Off You
Þegar þú spilar þetta með Boys Town Gang getur ekkert klikkað.

Earth, Wind & Fire
September
Þá syngja allir með.

Gloria Gaynor
I Will Survive
Með þessu lagi ertu bara bestur í heimi.

SAMSUNG

VIÐ HJÁLPUM ÞÉR AÐ NÁ ATHYGLI

Spennandi, snjallir og fallegir upplýsinga-, auglýsinga- og snertiskjáir

- HÓTEL
- VEITINGASTAÐIR
- VERSLANIR
- VERSLANAMIÐSTÖÐVAR
- FLUGSTÖÐVAR
- UMFERÐAMIÐSTÖÐVAR
- SKÓLAR ° KIRKJUR
- STÓRIR VINNUSTAÐIR
- ...o.fl. og o.fl.

SNERTISKJÁIR

SMART LAUSNIR FYRIR HÓTEL OG GISTISTAÐI

- Einfaldar og þægilegar lausnir.
- Einstök upplifun fyrir hótelgesti.
- Hágæða sjónvarpstæki.
- Gagnvirk notkun.
- Notendaviðmót sem auðvelt er að laga að þörfum hvers og eins.

SHARP SJÓÐVÉLAR OG AFGREIÐSLUKERFI

SJÓÐVÉLAR

FRAMTÍÐIN TIL SÝNIS - MEÐ SKJÁ FRÁ SAMSUNG

TÖLVUSKJÁIR

ORMSSON

Skoðaðu úrvalið okkar á ORMSSON.IS

SAMSUNG SETRIÐ

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ORMSSON.IS
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 10-18 · LAUGARDAGA KL. 11-15

SÖGUR AF PLÖTUM

– með Bubba Morthens

Sögur af plötum er nýtt vikulegt hlaðvarp með Bubba Morthens á frettabladid.is þar sem hann rekur tilurð valdra plata úr safni sínu.

Hægt er að hlusta á þættina á frettabladid.is/hladvarp

HLAÐVARPIÐ

á frettabladid.is

– hlustaðu þegar þér hentar

Sögur af plötum er unnið í samstarfi við:

HAGKAUP *Meira svona alla daga*

FRETTABLADID.IS

Fyrsta Norðanpaunkshátíðin var haldin fyrir sex árum á Laugarbakka. MYND/KATA MAJOR

Samvinna og öryggi í forgangi á Norðanpaunki

Hátíðin Norðanpaunk verður haldin um næstu helgi á Laugarbakka. Þar hittist fólk sem vinnur saman að því að halda skemmtilega og örugga hátíð fyrir þá sem hafa áhuga á jaðartónlist.

Norðanpaunk er í raun frekar sérstök samkoma og það af ýmsum ástæðum. Tónlistin er rauði þráðurinn en það má í raun segja að við höfum fundið hvort annað fyrir sex árum. Við erum hópur fólks sem langaði að finna eitthvað að gera um verslunarmannahelgina, þar sem áherslan væri á jaðartónlist,“ segir Árni Þorlákur, einn þeirra sem stóðu að fyrstu hátíðinni.

Hann ítrekar þó að þegar kemur að Norðanpaunki séu allir jafnir, þetta snúist fyrst og fremst um samvinnu.

„Þeir sem reka bari hér í borginni vita að maður græðir meira á því að vera með karaókí-kvöld eða með því að opna sportbar, sem er sorgleg staðreynd. Nú er minna pláss fyrir ný bönd, öðruvísi og jaðarbönd að fá tækifæri til að stíga á stokk. Þannig að nú finnst okkur halla á frumlega sköpum.“

Hann segir að lykilmottó þeirra sé hugsjónin að ef þú vilt að eitthvað gerist, gerðu það þá sjálfur. Þannig hafi Norðanpaunk orðið til.

„Þannig að þetta er það sem sameinaði okkur. Áhugi á jaðartónlist og þetta viðhorf, að vilja framkvæma sjálf í sameiningu. Sem jafnvel mætti kalla pólitískt viðhorf. Það þýðir ekki að bíða alltaf eftir að einhver annar geri þetta, þú gerir þetta bara sjálfur.“

Það varð úr að halda hátíðina í félagsheimilinu á Laugarbakka í Vestur-Húnavatnssýslu. Hann segir alla sem að hátíðinni koma gífurlega þakkláta fólkinu á svæðinu fyrir að hafa tekið Norðanpaunki svona opnum örmum.

„Ég vissi að þetta væri góður staður. Þarna eru oft líka haldin ættarmót. Okkur fannst það smá táknrænt og köllum samkomuna stundum ættarmót pönkara eða árshátíð áhugamanna um íslenska jaðartónlist.“

Maður kaupir sig ekki beint inn á hátíðina, heldur gerist maður meðlimur. Þá ber manni að leggja fram krafta sína við að sjá um að allt gangi vel fyrir sig og getur þá árið eftir verið með í að velja þau bönd sem koma fram það skiptið. Það sé í raun enginn framkvæmdastjóri eða yfirmaður. Samvinnan sé alltaf lykilhugsjónin.

„Þetta fyrirkomulag hefur gefist mjög vel, enda er það svo áberandi hvað allir sjálfboðaliðar eru miklu sáttari en vanalega. Svo hefur fólk líka meira frelsi, þeir sem gera matinn velja hvað er í matinn og þeir sem sjá um ljósin ráða því, í samvinnu við tónlistarfólkið. Þetta gerir andann einhvern veginn svo góðan.“

Hljóðmennirnir eru hljóðmenn því að þeir vilja vera hljóðmenn einmitt á Norðanpaunki.

„Hjúkrunarfræðingarnir, dyraverðirnir, ljósafólkið, kokkarnir, hljóðmennirnir. Við verum öll að gera þetta því þarna eru spennandi hljómsveitir að spila, sem maður sér ekki annars staðar. Þess vegna er svo góð orka á svæðinu og fólk er ánægt með það að hafa verið partur af því að láta þetta verða að veruleika,“ segir Árni.

Enn er hægt að bjóða fram vinnu sína og taka þátt í Norðanpaunki, en til þess þarf að finna fjársjóðkistuna á nordanpaunk.org.

steingerdur@frettabladid.is

Öruggt rými

Á hátíðinni er svokallað öruggt rými þar sem alltaf er viðstaddur skaðaminnkunarsérfræðingur. Aðstandendur hátíðarinnar leggja mikið upp úr öryggi gesta og fylgjast með líðan viðstaddra. Komi eitthvað upp á sé alltaf öruggt og auðvelt að finna aðstoð.

Á hátíðinni í ár koma fram meðal annars:

HIRS (BNA)	Kælan mikla
Gróa	MSEA
Hórmónar	Korter í flog
Kaleikr	Codchilla
D7Y	

ÞARNA ERU OFT LÍKA HALDIN ÆTTARMÓT. OKKUR FANNST ÞAÐ SMÁ TÁKNRÆNT OG KÖLLUM SAMKOMUNA STUNDUM ÆTTARMÓT PÖNKARA.

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

BYKO

Okkur er annt um umhverfið og við hjálpum þér að finna umhverfisvottaðar vörur í verslunum okkar.
Kynntu þér umhverfisstefnu BYKO á **byko.is/umhverfismal**

ÚTILEGA
um helgina

Fyrir 3

Tjald
Þriggja manna tjald.
Stærð: L:200 x B:140 x H:100 1000 mm .

6.795
88015952

NAPOLEON
TRAVELQ PORTABLE GAS GRILL

Tilboðsverð
TravelQ gasgrill
Með vagni. Þú ferð létt með að grilla hamborgara fyrir alla á tjaldsvæðinu!

25%

44.996
506600012
Almennt verð: 59.995

NAPOLEON
TRAVELQ PORTABLE GAS GRILL

25%

Tilboðsverð
TravelQ gasgrill
TravelQ 285. Tveir ryðfríir hringbrennarar, glerjað pottjárn í grillfletinum og grillflötur upp á einn fjórða úr fermetra.

33.746
506600010
Almennt verð: 44.995

Kældu þig niður!

30 CM

Borðvifta
30 cm, hvít.
4.995
65105861

40%

Tilboðsverð
Ferðagrill
G-600 2,93KW. Létt og þægilegt ferðagasgrill, frábært í útileguna.

11.997
50632100
Almennt verð: 19.995

Tilboðsverð
Tjalddýna
180X50 cm.

30%

696
41123915
Almennt verð: 995

Tilvalinn í fortjaldið

35%

Tilboðsverð
Geislahitari
SunRed 600 W. Lítill og nettur hangandi hitari,
6.496
50615006
Almennt verð: 9.995

Framlengingasnúra
25 m, orange
25 M
4.995
54306227

Hitablásari
2000W, 2 hitastillingar 1000 / 2000W + kalt loft
1.995
65105777

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Ánægðustu viðskiptavinirnir 2 ár í röð! Auðvelt að versla á byko.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

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.

FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Þorbjargar Gunnlaugsdóttur

Tvö skref til baka

Boris, nýr forsætisráðherra Breta, slær mig frekar illa. Af sögu hans og ummælum að dæma virðist hann vera af kynslóð hinna óhæfu sem núna sest í valdastóla heims. Það er kannski ekki alveg út í bláinn sem fólk veltir fyrir sér orsakasambandi þess að fara með pólitísk völd heimsins og að vera með lélegt gult hár.

Ég var í hópi þeirra sem upplifðu það sem algjört slys þegar Trump sigraði Clinton. Trúði því aldrei að þannig gæti farið þó að tölurnar segðu annað. Það nálgaðist áfall að sjá hann sem forseta. Forsetatíð hans hefur reynst standa fyllilega undir væntingum um frammistöðu og ummæli. En auðvitað var sigurinn ekki skyndilegt slys. Sigurinn átti sér aðdraganda og kosningabaráttan var gegn sterkum frambjóðanda demókrata. Álitsgjafar og fjölmiðlar brostu að barnalegum fullyrðingum og einföldum línum og niðurstaðan varð að línurnar sigruðu staðreyndir. Og nú er allt eins líklegt að hann verði endurkjörinn, aftur með því að boða ljóta heimsmynd sem ekki stenst skoðun.

Það var heldur ekki alveg á einni nóttu sem Bretar fengu Boris, sem öfugt við Trump þykir stundum sniðugur. Lykillinn að árangri hans virðist byggja á sömu formúlu, á línum og frösum sem staðreyndir virðast illa bíta á, fyrir utan að vera með sama hárskerann og klæðskera með skerta rýmisgreind. Trump sem forseti á eftir Obama var sögulegt bakslag og sýnir að sagan og framþróun er ekki alltaf bein lína heldur stundum hlykkjóttur vegur. Eitt skref áfram og tvö til baka. Með Trump voru skrefin til baka að vísu umtalsvert fleiri. Sigur þessara tveggja manna, og fleiri raunar, undirstrikar rækilega mikilvægi þess að staðreyndir fái vægi í umræðunni. Það á líka við um Ísland.

Sómasamlokur

★ SAMLOKURNAR OKKAR ★

— ERU BESTAR Í DAG —

FERSKT Á FERÐINNI ★ FRESH TO GO