



Grunnskólar landsins eru nú að hefjast að nýju eftir sumarfrí. Laugarnesskóli í Reykjavík var settur í gær og fjölmenntu nemendur og foreldrar. Þótt veðrið sé enn með besta móti víða verður ekki hjá því komist að minnst orða skáldsins, um að það séu börn með skólatöskur sem komi með haustið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

FRÉTTABLAÐIÐ
+PLÚS

Guðrún nýtur fulls trausts VR

Guðrún Johnsen var stjórnarformaður Arion banka þegar ráðningarsamningi við þáverandi banka-
stjóra var breytt. VR skipaði Guðrúnu í stjórn Lífeyrissjóðs verslunarmanna. Nýtur áfram trausts VR.

VIÐSKIPTI Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, segist bera fullt traust til Guðrúnar Johnsen sem fulltrúa stéttarfélagans í stjórn Lífeyrissjóðs verslunarmanna. Guðrún var stjórnarformaður Arion banka þegar breytingar voru gerðar á ráðningarsamningi Höskuldar Ólafssonar, þáverandi bankastjóra, sem þýddu að bankinn þurfti að gjaldfæra starfslokagreiðslur til Höskuldar upp á samtals 150 milljónir króna í vor.

Guðrún er á meðal þeirra fjögurra sem VR skipaði sem aðalmenn í stjórn Lífeyrissjóðs verslunarmanna um miðjan ágúst. Áformað

er að hún verði næsti stjórnarformaður sjóðsins.

Í samtali við Fréttablaðið segist Ragnar Þór „treysta henni fullkomlega“ til þess að taka sæti sem fulltrúi VR í stjórn Lífeyrissjóðs verslunarmanna og vinna þar góð verk.

„Hún hefur sýnt það og sannað. Ein ákvörðun varðandi þessi starfskjör bankastjórans, sem ég tek fram að mér finnst algjörlega siðlaus, og ég get ekki svarað nákvæmlega hver aðkoma hennar var, breytir því ekki.“

Ragnar segist ekki vera viss um hver aðkoma Guðrúnar að því að bæta við uppsagnarfrest Höskuldar

Ein ákvörðun varðandi þessi starfskjör bankastjórans, sem ég tek fram að mér finnst algjörlega siðlaus, breytir því ekki.

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR



hafi verið en hann gagnrýndi þann gjörning harðlega.

Það vegi þyngra að Guðrún hafi beitt sér sem stjórnarformaður í Bakkavör og gegn sölu bankans í Bakkavör í janúar 2016 og lagði til á stjórnarfundum að gerði yrði könnun á söluférlinu.

Þá segir Ragnar Þór einnig að aðkoma Guðrúnar að „rannsóknarskýrslu Alþingis geri hana að mínu mati að einum hæfasta stjórnanda sem ég þekki til og myndi vilja sjá innan stjórnar lífeyrissjóðsins. Hún hefur fátíðni inni í fjármálakerfi.“ – þffh / sjá síðu 4

Þurfa að leita til hjálparstofnana

SAMFÉLAG Skólastarfi í grunnskólum er að hefjast en ekki hafa allir efni á skólagögnum handa börnum sínum. Undanfarnin ár hafa um 200 börn þurft að leita til Hjálparstofnunar kirkjunnar til að fá aðstoð. Sveitarfélögin útvega ritföng en margt annað þarf til. Skólatösku, nestisbox, sundtösku, ritföng til að nota heima og fleira.

„Ef einhver á tölvu sem hægt er að gefa áfram þá yrði það mjög vel þegið,“ segir Vilborg Oddsdóttir félagsráðgjafi. – ab / sjá síðu 2



Vilborg Oddsdóttir.

Ódýrari & 100% rafmagnaður.

Skiptu yfir í rafmagnsbíl.

Volkswagen e-Golf kemur þér lengra. Griptu tækifærið núna og stökktu inn í framtíðina með Volkswagen e-Golf – 100% rafmagnsbíl.

www.hekla.is/volkswagensalur

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Verðlistaverð: 4.540.000 kr.

Tilboðsverð: 3.790.000 kr.

Afsláttur 750.000 kr.



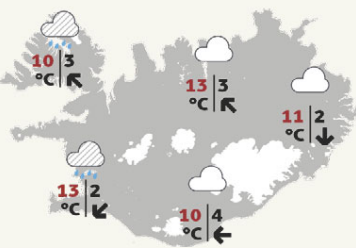


Eftirvænting í loftinu

Grunnskólar landsins eru nú að vakna af sumardvala og voru margir þeirra settir formlega í gær. Sigtryggur Ari Jóhannsson og Auðunn Nielsson, ljósmyndarar Fréttablaðsins, voru viðstaddir skólasetningu í Laugarnesskóla og Lundaskóla á Akureyri þar sem þeir tóku þessar myndir.



Veður



Áfram hægur vindur í dag, skýjað að mestu og víða skúrir, en þurrt á Norðausturlandi. Hiti 10 til 16 stig. **SJÁ SÍÐU 18**



Fangelsið á Litla-Hrauni.

FRÉTTABLAÐID/EYÞÓR

Fannst látinn á Litla-Hrauni

LÖGREGLUMÁL Íslenskur karlmaður á fimmtugsaldri fannst látinn í klefa sínum á Litla-Hrauni í gærmorgun. Páll Winkel fangelsismálastjóri staðfesti þetta við Fréttablaðið.

„Það er ekkert sem bendir til þess að andlátíð hafi borið að með sagnæmum hætti,“ segir Páll en undirstrikar að málið sé í rannsókn hjá lögreglunni á Suðurlandi.

Fráfallið sé harmleikur og eru aðrir vistmenn harma slegnir. Búið er að láta aðstandendur hins látna vita. – v

Viðrar vel til myndatöku



Þakið á efri hæð þessa ferðamannastrætós í höfuðborginni var opið í blíðviðrinu í gær og því tilvalið að nýta tækifærið til myndatöku. Samkvæmt tölum frá Hagstofunni heimsóttu um 210 þúsund ferðamenn Ísland heim í júlí sem er 16 prósent samdráttur frá síðasta ári. FRÉTTABLAÐID/VALLI



Leikarar og tókulið kvikmyndarinnar Hvítur, hvítur dagur.

Myndin verður sýnd í Hornafirði

MENNING Kvikmyndin Hvítur, hvítur dagur mun verða sýnd á Hornafirði þrátt fyrir að bæjarráð hafi sýnt ósk um styrk vegna sýningarárnáðar. Anton Máni Sveinsson framleiðandi segir að sveitarstjórn hafi stutt við verkefnið að öðru leyti. Meðal annars með afnotum af byggingu við tókur myndarinnar og veitingum á sýningunni sem fram fer um helgina.

„Við viljum þakka bæði Hornafirðingum og Austfirðingum fyrir,“ segir Anton. En kvikmyndin var

meðal annars tekin upp í Hornafirði, Fáskrúðfirði, Stöðvarfirði og í Oddsskarði.

„Við verðum með forsýningu á sunnudagskvöld og aðra sýningu á mánudagskvöld og fáum styrki héðan og þaðan í alls kyns formi. Við keyptum sýningartjaldið sjálf. Þetta er samstarf margra aðila til að láta þetta ganga upp,“ segir Anton. Verða bæði leikstjórinn Hlynur Pálmason og aðalleikarinn Ingvar E. Sigurðsson viðstaddir forsýninguna. – khg

Enginn vill byrja í skóla án skólatösku

Það er mikið að gera hjá Hjalparstarfi kirkjunnar við að aðstoða foreldra skólabarna sem hafa litið á milli handanna. Félagsráðgjafi segir að mikið sé beðið um fartölvur fyrir unglunga sem eru að hefja nám í framhaldsskólum.

SAMFÉLAG „Biðstofan er búin að vera full í dag. Það er bara þannig á hverju hausti, þá getur barnafolk leitað til okkar með aðstoð,“ segir Kristín Ólafsdóttir, fræðslustjóri hjá Hjalparstarfi kirkjunnar. Á mánudaginn hóf hjálparstarfið að aðstoða foreldra sem búa við kröpp kjör og aðstoða við ýmislegt sem vantar í byrjun skólaársins.

„Eðli starfseminnar breyttist nokkuð þegar sveitarfélögin byrjuðu að útvega ritföngin sem eru notuð í skólunum. En það er margt sem er eftir. Það er skólataska, nestisbox, sundtaska, ritföng til að nota heima, allt þannig. Það vill enginn sex ára byrja í skólanum án skólatösku.“

Þrjú félagsráðgjafar starfa hjá hjálparstökunum. Þær taka á móti fólki og fara yfir upplýsingar um tekjur til að komast að því hversu mikla aðstoð það þarf á að halda. „Það er tekið mið af aðstæðum hvers og eins. Við erum heldur ekki að taka ábyrgðina frá fólki,“ segir Kristín. Mikið af fólki leggur hjálparstarfinu lið, bæði með fjárframlögum, fatagjöfum og sjálfbodavinnu.

Í fyrra fengu meira en tvö þúsund fjölskyldur efnislega aðstoð. Það er þó erfitt að festa tölu á hversu mörg börn er um að ræða. „Undanfarin ár hafa foreldrar rúmlega tvö hundruð barna fengið sérstaka aðstoð fyrir skólann, það koma ekki allir strax í byrjun skólaársins. Sú tala rennur svo saman við þau börn sem fá notaðan fatnað,“ segir Kristín. Til dæmis fengu á fimmta tug barna í fyrra sérstakan styrk frá hjálparstökunum til íþróttaiðkunar og tónlistarnáms.

Hjalparstarfið er til húsa í Reykjavík. Á landsbyggðinni hafa prestar í



Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi hjá Hjalparstarfi kirkjunnar, hefur verið mjög upptekin síðustu daga vegna upphafs nýs skólaárs. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Hlutfallslega eru flestir á höfuðborgarsvæðinu og í nágrenni, 42 prósent þeirra sem fengu aðstoð bjuggu í Reykjavík. 39 prósent bjuggu í leiguíbúð á almennum markaði.

Kristín Ólafsdóttir, fræðslustjóri hjá Hjalparstarfi kirkjunnar



hverri sókn milligöngu um aðstoð á vegum hjálparstarfsins, en þau eru einnig í góðu samstarfi við námsráðgjafa og félagsráðgjafa sveitarfélaga. „Hlutfallslega eru flestir á

höfuðborgarsvæðinu og í nágrenni, 42 prósent þeirra sem fengu aðstoð bjuggu í Reykjavík,“ segir Kristín. „39 prósent bjuggu í leiguíbúð á almennum markaði.“

Vilborg Oddsdóttir félagsráðgjafi segir fjöldann sem þurfi á aðstoð að halda svipaðan milli ára en hann hafi tekið breytingum. „Það eru færri Íslendingar sem koma til okkar, en fleiri erlendir ríkisborgarar. Þeir eru margir á mjög lágum launum,“ segir Vilborg. Munar miklu um tengslanet fólks.

Aðspurð hvað hjálparstarfið skortir helst segir Vilborg það vera fartölvur. „Ég er búin að fá nokkrar fyrirspurnir bara í dag frá foreldrum barna sem eru að byrja í framhaldsskóla,“ segir Vilborg. „Ef einhver á tölvu sem hægt er að gefa áfram þá yrði það mjög vel þegið.“ arib@frettabladid.is

Holta
KJUKLUNGUR

NÝTT OG SPENNANDI FRÁ HOLTA

Hefur þú prósað Holta drumsticks?



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

TOYOTA
C-HR
SJÁLFHLAÐANDI HYBRID

ISLENSKUSÍÐUN 2019



50% RAFDRIFINN*

Verð frá:

C-HR – 4.630.000 kr.

C-HR Hybrid – 4.840.000 kr.



Í fullkomnu flæði

Toyota C-HR er fínslípaður demantur sem sker sig úr hvar sem hann kemur. Kröftug vél, einstakir aksturseiginleikar ásamt háþróðu farþegarými sjá til þess að þú líðir um strætin í fullkomnu flæði. Komdu, taktu í stýrið og finndu hvernig Toyota C-HR skapar algjörlega ný viðmið. Orkuskiptin eru hafin.

2 ára þjónustupakki fylgir með nýjum Toyota C-HR, viðskiptavinum að kostnaðarlausu.

Allir nýir Toyota Hybrid bílar eru núna sporlausir í samstarfi við Kolvið.

Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum.



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14



*Samkvæmt opinberum mælingum DRIVECO, CARE og ENEA á aksturstíma Hybrid bíla í blönduðum akstri, án aðkomu bensínvélar. Sjá nánar á www.toyota.is.

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

Vel gengur að manna grunnskóla, leikskóla og frístundaheimili

MENNTUN Búið er að ráða í 98 prósent stöðugilda í grunnskólum og 96 prósent í leikskólum í Reykjavík. Staðan í ráðningum er betri nú en í fyrra þrátt fyrir aukna starfsmannabörf. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Reykjavíkurborg.

Frístundaheimili borgarinnar eru starfrækt við alla 36 grunnskólana fyrir börn á aldrinum 6-9 ára. Alls verða um 4.000 börn í frístundaheimilum borgarinnar í vetur og fjöldi starfsfólks að jafnaði 950 í um 440 stöðugildum.

Hjá frístundaheimilum og sér-

tækum félagsmiðstöðvum er búið að ráða í 78 prósent stöðugilda og er enn óráðið í um 100 stöðugildi. Flest störfin eru þó hálf störf og því á eftir að ráða um 200 starfsmenn. Verið er að ganga frá nýráðningum alla daga, sérstaklega á háskólanemum.

„Gert er ráð fyrir að öll börn fái þjónustu á frístundaheimili í upphafi skólaárs, en verði á því tafir vegna faliðunar, verður fyrst litið til forgangshópa en umsóknir síðan afgreiddar í tímaröð, elsta umsóknin fyrst. Þó njóta börn í 1. bekk forgangs, þá börn í 2. bekk og loks börn



Um fjórtán þúsund börn eru í grunnskólum borgarinnar og þar starfa um 1.970 manns. Búið er að ráða í 98 prósent stöðugilda. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

í 3. og 4. bekk,“ segir í tilkynningu frá borginni.

Á Ísafirði hefur verið ráðið í allar stöður í grunn- og leikskólum sveitarfélagsins. Einnig hefur verið ráðið í allar stöður á frístundaheimilum og þar eru engir biðlistar.

Á Akureyri hefur einnig verið ráðið í allar stöður í grunn- og leikskólum og barst fjöldi umsókna um allar stöður. Mönnun með fagfólki er um 70 prósent í leikskólum bæjarins og 98 prósent í grunnskólum. Enginn biðlisti er í frístund fyrir börn sem stunda nám í 1.-4. bekk. – ókp, bdj

Orkla kaupir í Nóa-Síríus

VIÐSKIPTI Samkomulag hefur náðst um kaup norska stórfyrirtækisins Orkla ASA á tuttugu prósent hlut í Nóa-Síríusi. Tilkynnt var um kaupin í gær en þau eru háð samþykki Samkeppniseftirlitsins.

Orkla starfar á neytendamarkaði á Norðurlöndunum, í Eystrasalt-ríkjunum, Mið-Evrópu og Indlandi. Fyrirtækið er skráð á markaði í Nor-egi og var velta þess á síðasta ári um 41 milljarður norskra króna, sem jafngildir rúmlega 570 milljónum íslenskra króna samkvæmt gengi dagsins.

„Nói-Síríus byggir á rótgrónum og traustum grunni og munum við halda áfram þeirri vegferð sem fyrirtækið hefur verið á undanfarin ár. Við gerum þó ráð fyrir að nýr



Um 150 manns starfa hjá Nóa-Síríusi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

hluthafi muni leggja sitt af mörkum við að styrkja og efla starfsemi félagsins enn frekar á jákvæðan hátt fyrir fyrirtækið í heild, starfsfólk þess og viðskiptavinum,“ var haft eftir Finni Geirssyni, forstjóra Nóa-Síríusar, í tilkynningu. – sar



Heimilt er að veita afslætti af ýmsum lyfjum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Heimilt að veita afslætti

SAMKEPPNISMÁL Samkeppniseftirlitið hefur sent frá sér áráttu þess efnis að apótekum sé heimilt að veita afslætti af lyfjum sem falla undir greiðslubátttöku Sjúkratrygginga Íslands. Við nýlega athugun eftirlitsins kom í ljós að tiltekin apótek hafi talið sér óheimilt að veita slíka afslætti.

Er sérstaklega áréttað að hvorki lög né reglur komi í veg fyrir slíka afslætti. „Þvert á móti er lyfjaverslunum frjálst að veita slíka afslætti sem lið í virkri samkeppni á markaðnum,“ segir í tilkynningu Samkeppniseftirlitsins.

Þar segir einnig að hvers konar sameiginleg afstaða samkeppnisadila um takmarkanir á afsláttum geti brotið gegn ákvæðum samkeppnislaga um bann við ólögmaetu samráði. Beinir eftirlitið þeim tilmælum til lyfsöluvefshafa að taka tillit til þessa við verðlagningu sína. – sar

Guðrún er meðal þeirra fjögurra sem VR skipaði í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna um miðjan ágúst. Áformað er að hún verði næsti stjórnarformaður sjóðsins.

Í samtali við Fréttablaðið segist Ragnar Þór „treysta henni fullkomlega“ til þess að taka sæti sem fulltrúi VR í stjórn lífeyrissjóðsins og vinna þar góð verk. „Hún hefur sýnt það og sannað. Ein ákvörðun varðandi þessi starfskjör bankastjórans, sem ég tek fram að mér finnst algjörlega síðlaus, og ég get ekki svarað nákvæmlega hver aðkoma hennar var, breytir því ekki.“

Breytingar á ráðningarsamningi Höskuldar voru gerðar í kjölfar þess að þáverandi stjórnarformaður bankans, Monica Caneman, steig til hlíðar í maí 2017. Þá tók Guðrún, sem hafði áður verið varaformaður stjórnarinnar, við formennsku og gegndi hlutverkinu tímabundið frá



Guðrún var varaformaður í stjórn Arion banka og tók tímabundið við stjórnarformennsku. MYND/ARION BANKI

Guðrún nýtur áfram trausts formanns VR

Guðrún Johnsen var stjórnarformaður Arion banka þegar ráðningarsamningi við þáverandi bankastjóra var breytt. VR hefur skipað Guðrúnu í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna. Formaður VR segist „treysta henni fullkomlega“.

VIÐSKIPTI Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, segist bera fullt traust til Guðrúnar Johnsen sem fulltrúa stéttarfélagsins í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna en hún var stjórnarformaður Arion banka þegar breytingar voru gerðar á ráðningarsamningi Höskuldar Ólafssonar, þáverandi bankastjóra, um mitt ár 2017. Breytingarnar, sem tengdust uppsagnarfresti og samningi um starfslok, þýddu að bankinn þurfti að gjaldfæra starfslokagreiðslur til Höskuldar upp á samtals 150 milljónir þegar hann lét af störfum í apríl á þessu ári.

Guðrún er meðal þeirra fjögurra sem VR skipaði í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna um miðjan ágúst. Áformað er að hún verði næsti stjórnarformaður sjóðsins.

Í samtali við Fréttablaðið segist Ragnar Þór „treysta henni fullkomlega“ til þess að taka sæti sem fulltrúi VR í stjórn lífeyrissjóðsins og vinna þar góð verk. „Hún hefur sýnt það og sannað. Ein ákvörðun varðandi þessi starfskjör bankastjórans, sem ég tek fram að mér finnst algjörlega síðlaus, og ég get ekki svarað nákvæmlega hver aðkoma hennar var, breytir því ekki.“

Breytingar á ráðningarsamningi Höskuldar voru gerðar í kjölfar þess að þáverandi stjórnarformaður bankans, Monica Caneman, steig til hlíðar í maí 2017. Þá tók Guðrún, sem hafði áður verið varaformaður stjórnarinnar, við formennsku og gegndi hlutverkinu tímabundið frá

Ein ákvörðun varðandi þessi starfskjör bankastjórans, sem ég tek fram að mér finnst algjörlega síðlaus, [...] breytir því ekki.

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR



maí til júní 2017. Leiddi hún vinnu stjórnarinnar við breytingarnar á samningi Höskuldar. Þar voru samþykktar samhljóða af öllum stjórnarmönnum bankans, meðal annars fulltrúa Bankasýslu ríkisins.

Ragnar Þór brást hart við fréttum af starfslokagreiðslu Höskuldar og benti á að hún jafngilti lágmarks-launum í 40 ár. „Þetta var greiðsla fyrir að hætta störfum vegna þess að afkoma bankans, undir hans stjórn, var undir væntingum,“ skrifaði hann á Facebook-síðu sína.

Ragnar Þór segist hafa verið meðvitaður um að Guðrún hafi setið í stjórn bankans þegar breytingar voru gerðar á ráðningarsamningi Höskuldar en segist ekki vera viss um hvenær bætt var við uppsagnarfrestinn eða hver aðkoma Guðrúnar að því hafi verið.

„Við gerðum okkur hins vegar fulla grein fyrir störfum hennar sem stjórnarmanns þegar hún gerði athugasemdir við Bakkavararmálið

þar sem lífeyrissjóðir, ríkisbankinn og ríkið urðu hugsanlega af 50 milljónum króna í viðskiptum sínum við bræðurna,“ segir Ragnar og vísar þar til sölu á eignarhlut Arion banka og lífeyrissjóða í matvæla-fyrirtækinu Bakkavör til stofnenda fyrirtækisins í janúar 2016.

Fram kom í minnisblaði sem Bankasýslan skrifaði fjármálaráðuneytinu, og Markaðurinn greindi frá síðasta haust, að Guðrún hefði greitt atkvæði gegn sölunni í Bakkavör og lagt til að gerð yrði könnun á söluferlinu. Sú tillaga var felld.

Þá segir Ragnar Þór einnig að aðkoma Guðrúnar að „rannsóknarskýrslu Alþingis geri hana að einum hæfasta stjórnanda sem ég þekki til og myndi vilja sjá innan stjórnar lífeyrissjóðsins. Hún hefur fáheyrað inn sýn inn í fjármálakerfið.“

Markmiðið með þeim breytingum sem gerðar voru á ráðningarsamningi Höskuldar var að tryggja að bankinn nyti starfskrafta hans fram að útboði og skráningu og í framhaldi af henni.

Kirstín Þ. Flygenring, sem var fulltrúi Bankasýslunnar í stjórn bankans á þeim tíma, lét hafa það eftir sér í Fréttablaðinu að hún hefði „átt við ofurefli að etja“ þegar breytingarnar voru samþykktar í stjórn. „Mér fannst of vel í lagt“ en menn hafi „endilega viljað halda“ í Höskuld þegar Monica Caneman hætti sem stjórnarformaður. „Því samþykkti ég þetta með semingi,“ sagði Kirstín. thorsteinn@frettabladid.is

Ertu söngfugl?



Kvennakór auglýsir eftir áhugasömum kórkonum.

Fyrsta verkefni kórsins í haust er þátttaka í jólatónleikum, til styrktar Landspítala Háskólasjúkrahúsi, sem fyrirhugaðir eru í byrjun desember. Spennandi dagskrá eftir áramót.

Æfingar verða í Mosfellsbæ á miðvikudagskvöldum undir stjórn Lilju Eggertsdóttur og gert er ráð fyrir að æfingar taki u.þ.b. eina og hálf klukkustund.

Raddprufur verða miðvikudaginn 28. ágúst og laugardaginn 31. ágúst.

Áhugasamar hafi samband í gegnum netfangið: korconcordia@gmail.com

korconcordia



Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.

TAX FREE

DAGAR

**TAXFREE* AF ÖLLU
GARNI OG
BÚSÁHÖLDUM
DAGANA 22.-26. ÁGÚST**

***Taxfree jafngildir 19,36% afslætti**



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*



FRÉTTABLAÐIÐ IS

1 Íslenskur karlmaður fannst látinn á Litla-Hrauni Páll Winkel fangelsismálastjóri segir að ekkert bendi til þess að andlátíð hafi borið að með saknæmum hætti.

2 Sást til Williams og Kate í laggjaldaflugi Konungsfjölskyldan hefur sætt gagnrýni í fjölmiðlum undanfarið fyrir að hafa notað einkaflugvélinu óspart í sumar.

3 Ómar kaupir fyrir 77 milljónir í Icelandair Ómar Benediktsson, stjórnarmaður í Icelandair, keypti í dag hlutabréf í flugfélaginu fyrir 77 milljónir króna.

4 Epstein með númer Dorritar: Ólafur segist ekki þekkja hann Nafn Dorritar Moussaief er að finna í hinni alræmdu svörtu bók Jeffreys Epstein.

5 Hæsta bótakrafa Íslands-sögunnar Lögmaður telur eðlilegt að bótakrafa Kristjáns Viðars muni að öllum líkindum sprengja alla skala.

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



Hrauneyjafossstöð við Tungnaá er ein af virkjunum Landsvirkjunar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Landsvirkjun tekur upp innra kolefnisverð

UMHVERFISMÁL Landsvirkjun hefur tekið upp innra kolefnisverð í starfsemi sinni en þannig er settur verðmiði á hvert tonn sem losað er af koldíoxíði. Er Landsvirkjun fyrst íslenskra fyrirtækja til að taka upp þetta fyrirkomulag.

Þannig verður kostnaður vegna losunar gróðurhúsalofttegunda sýnilegur þeim sem taka ákvarðanir

Landsvirkjun

„Þannig verður kostnaður vegna losunar gróðurhúsalofttegunda sýnilegur þeim sem taka ákvarðanir og beinir því fjárfestingum og ákvörðunum í rekstri að lausnum sem eru umhverfisvænni en ella,“ segir í frétt á heimasíðu Landsvirkjunar.

Þar segir einnig að yfir 1.300 fyrirtæki á heimsvísu, sem hafi samanlagða veltu upp á sjö þúsund milljarða dollara, hafi tekið upp eða skuldbundið sig til að taka upp innra kolefnisverð innan tveggja ára. Það stefni í að árið 2020 verði um fimmtungur af losun gróðurhúsalofttegunda tengdur verðlagningu kolefnis. – **sar**

Lögmaður Kristjáns Viðars fagnar stefnubreytingu

DÓMSMÁL „Ég er auðvitað ánægður með stefnubreytinguna sem virðist vera orðin frá yfirlýsingu sátta- nefndarinnar í byrjun júlí,“ segir Arnar Þór Stefánsson, lögmaður Kristjáns Viðars Viðarssonar, sem var sýknaður í Guðmundar- og Geirfinnsmálinu.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra sagði í kvöldfréttum RÚV í gær að hún hefði ákveðið að taka upp þráðinn í málum sem varða skaðabætur til þeirra sem sýknaðir voru. Sérstök sátta- nefnd sem skipuð var í málinu sagði 1. júlí síðastliðinn að grund-

völlur sátta um bætur hefði brostið.

Arnar Þór segir sátta- nefndina hafa slegið þann tón að úr því að Guðjón Skarphéðinsson, einn hinna sýknuðu, hefði ákveðið að höfða dómsmál væri allt málið tekið úr sáttaferli.

„Það getur aldrei verið þannig að þó að einn fari í dómsmál megi ekki semja við hina. Ég fagna því ef ráðherrann er að bakka út úr því og segja að það sé fyrir hendi sáttavilji hvað hina varðar,“ segir Arnar Þór.

Í yfirlýsingu sem forsætisráðuneytið sendi frá sér í gær segir að ríkislögmaður undirbúi nú greinar-



Hæstiréttur sýknaði sakborninga 27. september í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

gerð í máli sem höfðað hefur verið fyrir hönd Guðjóns Skarphéðinssonar. Mál annarra sem tengist málinu séu einnig til skoðunar.

Arnar Þór staðfestir að bótakrafa

hafi verið lögð fram fyrir hönd Kristjáns Viðars í byrjun þessa mánaðar. Fjárhæðin sem farið sé fram á sé að öllum líkindum sú hæsta í Íslandssögunni. – **sar**

Landgræðsla innan þjóðgarðs hefur staðið yfir í tvo áratugi

Innan Vatnajökulspjóðgarðs hefur endurheimt gróðurs staðið yfir síðan 1998 og með ágætum árangri að mati úttektaaðila. Stofnun miðhálandisþjóðgarðs þyrfti því ekki að hafa í för með sér að illa gróið land og örfoka melar yrðu festir í sessi. Miðhálandi Íslands er með stærstu eyðimörkum í allri Evrópu.

LANDGRÆÐSLA Endurheimt gróðurs innan Vatnajökulspjóðgarðs hefur verið stunduð síðan árið 1998 þó að þjóðgarðurinn sé friðaður. Uppbygging þjóðgarðs stöðvar þannig ekki að illa farið land sé endurheimt.

Landgræðslan og Skógræktin hafa sent inn umsögn vegna hugmynda ríkisstjórnarinnar um að setja á laggirnar hálandisþjóðgarð. Hafa stofnanirnar sagt að mikilvægt væri að þjóðgarður myndi ekki festa í sessi illa farið land heldur að hægt væri að græða upp hálandið og endurheimta þar með fokið land.

Guðmundur Ingi Guðbrandsson lét hafa eftir sér í viðtali við Fréttablaðið í gær að eitt af tækifærum við miðhálandisþjóðgarð væri að endurheimta gróður og jarðveg og að slíka endurheimt mætti til dæmis sjá í Vatnajökulspjóðgarði.

Magnús Guðmundsson, framkvæmdastjóri Vatnajökulspjóðgarðs, segir það einmitt vera eitt af markmiðunum garðsins. „Landgræðsla og endurheimt landgæða er ekki bönnuð innan Vatnajökulspjóðgarðs heldur er frekar hvatt til slíks. Í stjórnunar og verndaráætlun þjóðgarðsins stendur að stöðva eigi gróður- og jarðvegseyðingu og stuðla að vistheimt raskaðra vistkerfa,“ segir Magnús.

Í verndaráætlun þjóðgarðsins er jafnframt bent á þetta og fullyrt að mikil jarðvegseyðing hafi átt sér stað. „Gróður- og jarðvegseyðing hefur víða leitt til landhnignunar innan marka þjóðgarðsins. Brýnt er að stöðva landeyðingu þar sem þess er kostur og stuðla að vistheimt illa



Herðubreiðarlindir eru að margra mati einn fegursti staður hálandisins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

» Landgræðsla og endurheimt landgæða er ekki bönnuð innan Vatnajökulspjóðgarðs heldur er frekar hvatt til slíks.

Magnús Guðmundsson, framkvæmdastjóri Vatnajökulspjóðgarðs

farins lands. Stuðlað verður að vistheimt raskaðra vistkerfa á þeim svæðum sem þjóðgarðsýfirvöld, í samráði við Landgræðsluna, telja nauðsynlegt. Inngripum í náttúrulega framvinduferla skal haldið í lágmarki,“ segir í verndaráætluninni.

Í áætluninni eru einnig talin upp landgræðslusvæði á Norðurlandi þar sem ákjósanlegt er að græða upp land. Frá árinu 1998 hafa land-

græðslan og þjóðgarðurinn staðið að árlegum landgræðsluáðgerðum. Sex árum síðar, árið 2004, var verkefnið tekið út og það talið hafa skilað ágætum árangri.

Landgræðslusvæði eru einnig innan austursvæðis Vatnajökulspjóðgarðs, nálægt Kárahnjúkavirkjun. Starfsfólk þjóðgarðsins er þar í góðu samstarfi við landgræðsluna varðandi uppgræðslu á því svæði. sveinn@frettabladid.is

Óraunhæft að Bretland gangi í EFTA

UTANRÍKISMÁL „Þeirri hugmynd hefur áður verið hreyft að Bretar gangi inn í EFTA, bæði af núverandi og fyrrverandi utanríkisráðherra, og gangi þá jafnvel inn í EES líka. Þessu hafa þó bæði ráðamenn í Noregi og Sviss verið andvígir,“ segir Baldur Þórhallsson, prófessor í stjórnfræðisfræði við Háskóla Íslands. Í grein í breska blaðinu Spectator leggur Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins og fyrrverandi forsætisráðherra, til að Bretar gangi tímabundið í EES til að forðast neikvæðar afleiðingar útgöngunnar úr Evrópusambandinu.

Baldur segir óraunhæft að Bretar gangi inn í EFTA og þannig inn í EES vegna andstöðu ráðamanna í Noregi og Sviss. Ráðamenn ríkjanna segja samstarf EFTA og ESB ganga



Baldur Þórhallsson, prófessor í stjórnfræðisfræði. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

mjög vel, ef Bretar ganga þar inn gæti það orðið til að slettist upp á vinskapið. „Svisslendingar og Norðmenn eru valdamiklir í EFTA,

en ef Bretar ganga þar inn yrðu þeir langstærstir og hætta er á að þeir myndu ráða þar för og að þessi ríki misstu spón úr aski sínum.“

Staðan er einnig snúin í Bretlandi hvað inngöngu í EES varðar, segir Baldur. Ólíklegt sé að þeir sem vilja að Bretland gangi úr Evrópusambandinu vilji ganga inn í EES þar sem EFTA-ríkin í EES hafi mjög lítið að segja um lög sem komi frá Brussel.

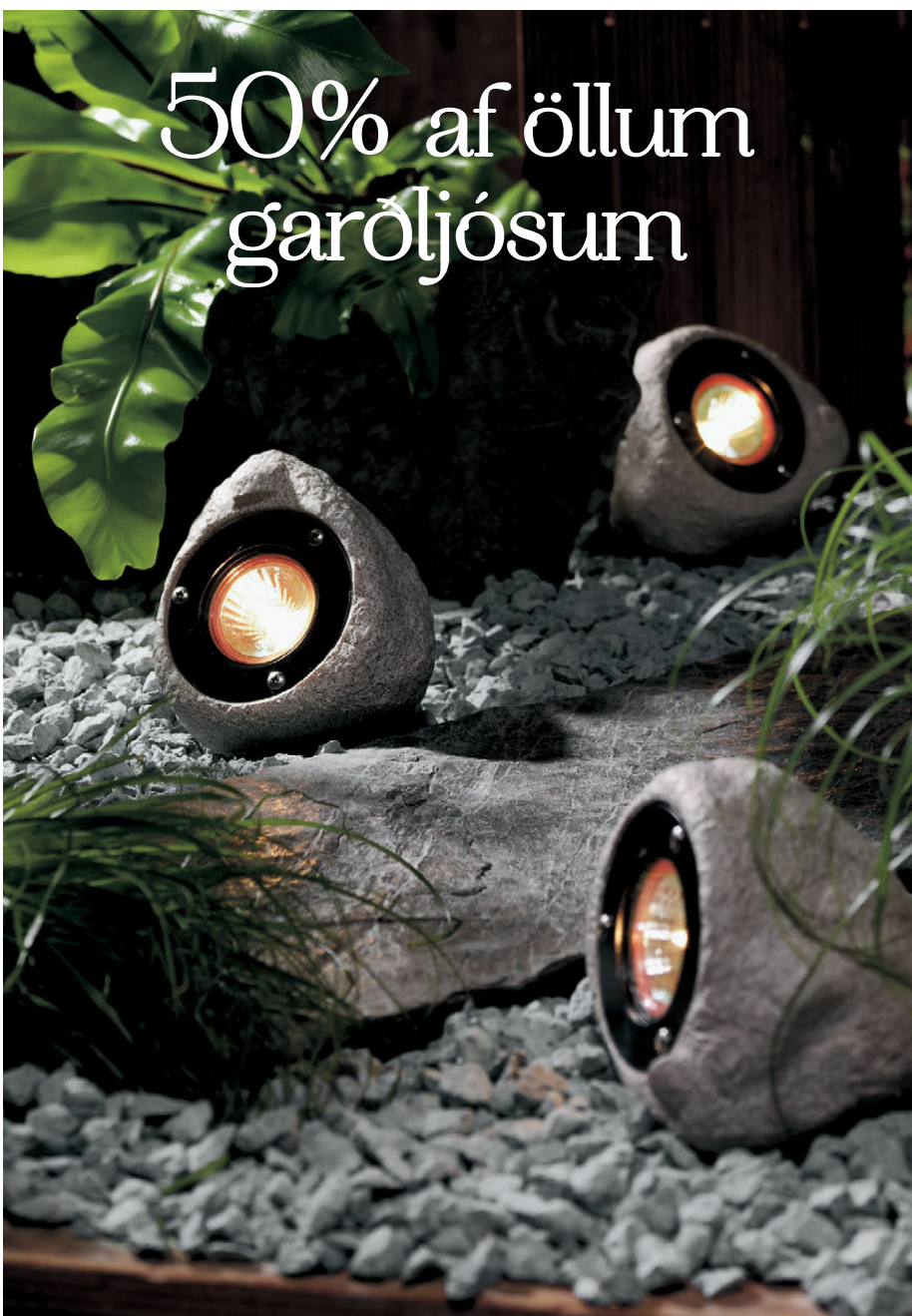
„Brexít-sinnar eru auk þess flestir mjög andsnúnir frjálsri för fólks innan ESB og EES og þeir vilja að Bretar stýri för. En fjórfrelsið er grundvallatriði í EES-samningnum og þar á meðal frjáls för fólks,“ segir Baldur. „Menn hafa skoðað þetta og velt þessu upp, bæði hér á Íslandi og í Bretlandi, en flestir eru búnir að ýta þessu út af borðinu vegna þessara þátta. Þannig að það er ekki mjög raunhæft að þetta gerist í næsta mánuði eða yfirhöfuð.“ – **ab**

Fullur skáli af haustplöntum



20%
AFLÁTTUR AF ÖLLUM
ÚTIPOTTUM

50% af öllum
gærðljósum



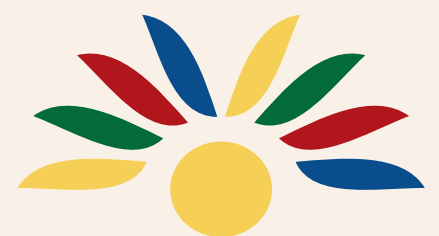
Petface®

NÝTT VÖRUMERKI Í GARDHEIMUM



20% AF ÖLLUM GÆLUDÝRAVÖRUM

BRUNCH HLÆÐBORÐ
Á SPÍRUNNI
FRÁ 11 TIL 15
UM HELGAR



GARDHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is



Jair Bolsonaro, forseti Brasilíu.
NORDICPHOTOS/GETTY

Bolsonaro viðurkennir vanmátt

BRASILÍA Jair Bolsonaro, forseti Brasilíu, segir að brasilíska ríkið skorti mátt til að berjast við hina miklu skógarelda í Amazon.

„Við höfum ekki nægilegt bolmagn. Hér ríkir ringulreið,“ sagði Bolsonaro í gær.

Meira en 70 þúsund skógareldar hafa geisad í Amazon á þessu ári, sem er umtalsvert meira en árin á undan. Bolsonaro kenndi náttúruverndarsamtökum um eldana en hefur síðan viðurkennt að hafa ekki sannanir fyrir þeim kenningum sínum. Hefur hann fyrirskipað rannsókn á upptökum eldanna. – khg



Johnson og Merkel ræddu saman í gær. NORDICPHOTOS/GETTY

Bretar sýni heilsteypa áætlun sem fyrst

BRETLAND Angela Merkel Þýskalandskanslari tilkynnti Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, að hann hefði 70 daga til að ná nýju samkomulagi um útgöngu Bretlands úr Evrópusambandinu. Áður hafði hún sagt að fresturinn væri 30 dagar.

Johnson fundaði með leiðtogum Evrópu í París í gær um stöðuna en eins og málin standa fara Bretar út án samnings þann 31. október.

Emmanuel Macron Frakklandsforseti þrýsti á Johnson að sýna fram á heilsteypa áætlun sem fyrst því að ekki væri hægt að semja á síðustu stundu.

Eitt helsta málið á dagskrá voru landamærin við Írland. Fullvissaði Johnson kollega sína um að þegar hefði verið unnið að „tæknilegri útfærslu“ til að koma í veg fyrir uppsetningu landamærastöðva án þess að skýra það nánar. – khg

Keyptu þorp á 19 milljónir

SPÁN Vinahópur á Spáni keypti eyðiþorp í Galísíuhéraði fyrir aðeins 140 þúsund evrur, eða rúmar 19 milljónir króna. Þorpið hefur verið mannlaut í hálföld og öll húsin því í niðurníðslu en vínirnar hyggjast byggja þau upp og dvelja þar í ellinni.

Alls eru um 3.000 eyðiþorp á Spáni, flest í norður og norðvesturhéruðunum. Mörg hús í eyðiþorpum eru auglýst hjá fasteignasöllum og útlendingar hafa sýnt þeim áhuga á undanförunum árum. – khg

Hátíðahöld á Indlandi



Nemendur í SNTD-háskólanum í Mumbai á Indlandi klæddu sig upp sem hindúgaðinn Krishna og tóku sjálfu í tilefni af Janmashtami-hátíðinni sem hófst í landinu á miðvikudaginn. Hátíðin stendur yfir í tvo daga og er tileinkuð fæðingu Krishna sem er einn vinsælasti guð hindúa. Mikill undirbúningur er lagður í hátíðina og fasta margir hindúar á fyrri degi hennar og snerta ekki mat fyrr en á miðnætti. NORDICPHOTOS/GETTY

Gætu vikið frá stefnu sinni um beitingu kjarnorkuvopna

Varnarmálaráðherra Indlands gefur til kynna að Indverjar gætu vikið frá stefnu sinni um að beita kjarnorkuvopnum ekki fyrr en á þá er skotið fyrst. Ekki formleg stefnubreyting. Deilan við Pakistana hefur harðnað til muna.

INDLAND Nýleg ummæli Rajnaths Singh, varnarmálaráðherra Indlands, þykja benda til þess að stjórnvöld þar í landi séu opin fyrir því að beita kjarnorkuvopnum sínum án þess að skotið sé á Indverja fyrst (e. no first use). „Í dag er kjarnorkustefnan sú að beita vopnunum ekki að fyrri bragði. En hvað gerist í framtíðinni er háð aðstæðum,“ sagði Singh á sunnudag er hann var staddur í Pokhran, þar sem Indverjar gerðu kjarnorkutilraunir árið 1998.

Blaðamönnum Hindustan Times þóttu ummælin ekki til marks um að stefnan, sem tekin var upp árið 2003, hafi verið felld úr gildi. Hún þykir hins vegar ekki jafnhelg nú og áður. „Þarna var ekki um formlega stefnubreytingu að ræða,“ sagði í frétt blaðsins. Hins vegar væru ummælin afar mikilvæg.

Þótt ýmsir indverskir stjórnmalenn hafi í gegnum tíðina lýst yfir efasemdum um ágæti stefnunnar um að beita kjarnorkuvopnum ekki að fyrri bragði hefur enginn þeirra verið jafnháttsettur og Singh. Í umfjöllun Asíumálaritsins The Diplomat segir að með yfirlýsingunni sé Singh í rauninni að sanna það sem stjórnvöld í bæði Pakistan og Kína, ríkjum sem eiga í lang-



Varnarmálaráðherra Indlands talar nú með öðrum hætti um notkun kjarnorkuvopna. NORDICPHOTOS/GETTY

En hvað gerist í framtíðinni er háð aðstæðum.

Rajnath Singh, varnarmálaráðherra Indlands

varandi deilum við Indland, hafa alla tíð haldið fram. Að Indverjum sé ekki alvara með stefnunni. Indverjar hafa varpað fram sams konar efasemdum um að Kinverjar hafi þessa sömu stefnu, líkt og kínversk stjórnvöld lýstu yfir árið 1964.

En hversu slæmar þurfa aðstæður

að vera svo Indverjar geti hugsað sér að beita kjarnorkuvopni? Deilan við Pakistana, einnig kjarnorkuveldi, um Kasmír hefur harðnað mjög á undanförunum mánuðum. Eftir meinta hryðjuverkaárásamtakanna JeM í Pulwama í indverska hluta Kasmír fyrr á árinu sögðust Indverjar til að mynda hafa gert árásir á hryðjuverkasamtökin á pakistanskri grundu og voru Pakistanar afar ósáttir. Hermenn ríkjanna skiptust á skotum en ekki kom til alvarlegrar átaka. Þá er vert að nefna að ástandið í indverska hluta Kasmír núna, sem Indverjar hafa svipt sjálfstjórn, hefur kallað fram afar hörð

viðbrögð í Pakistan, sem líkt og Indland gerir tilkall til alls héraðsins.

„Kjarnorkuvopn Pakistans hafa þrengt að möguleikum Indverja í hefðbundnum hernaði og valdið stjórnvöldum í Nýju-Delí erfiðleikum,“ skrifaði blaðamaður The Diplomat og hélt áfram: „Árásin á JeM, sem kom flestum á óvart, sýndi Pakistanum að hefðbundinn hernaður er enn mögulegur þrátt fyrir þann háa þröskuld sem er fyrir notkun kjarnorkuvopna. Pakistanar gætu ekki lengur falið sig á bak við kjarnorkuvopnin og hagnast á frekari árásum annarra á Indland.“ thorgnyr@frettabladid.is

KJARAVEXTIR - NÝJUNG Í BÍLALÁNUM

Helmingi lægri vextir!

KJARAVEXTIR

3,95%

HYUNDAI KYNNIR KJARAVEXTI NÝJA LEIÐ TIL FJÁRMÖGNUNAR

Kjaravextir Hyundai eru hagstæð leið til að fjármagna bílakaupin. Þú greiðir lægri vexti, enga verðtryggingu, ekkert lántökugjald og lægri mánaðarlegar afborganir. Eignamyndun verður þannig hraðari og endanlegur kostnaður á lántíma getur orðið meira en helmingi lægri en af hefðbundnu bílalani.

Kynntu þér Kjaravexti Hyundai á www.bl.is eða hjá sölumönnum okkar hjá Hyundai Kaupþúni.

- Fastir vextir
- Engin verðtrygging
- Ekkert lántökugjald
- Lægri mánaðargreiðsla
- Miklu lægri kostnaður

HYUNDAI TUCSON

Dísil, sjálfskiptur, 4WD

VERÐ FRÁ: 5.090.000 kr.

KJARAVEXTIR

Mánaðarl. afb. 65.658 kr.
Heildar lántökukostn.....376.480 kr.
Árl. hlutfallst. kostn. 4,09%

BÍLALÁN*

Mánaðarl. afb.....73.542 kr.
Heildar lántökukostn.....740.177 kr.
Árl. hlutfallst. kostn.9,11%

HYUNDAI i20

Bensín, beinskiptur

VERÐ FRÁ: 2.390.000 kr.

KJARAVEXTIR

Mánaðarl. afb.....30.893 kr.
Heildar lántökukostn.....180.580 kr.
Árl. hlutfallst. kostn.4,18%

BÍLALÁN*

Mánaðarl. afb.....34.628 kr.
Heildar lántökukostn.....351.950 kr.
Árl. hlutfallst. kostn.9,24%



*Allir útreikningar á greiðslum í auglýsingunni miðast við 30% innborgun og 70% fjármögnun til 5 ára. Útreikningur BÍLALÁNA miðast við lægstu auglýstu vexti lánastofnunar sem í boði eru fyrir 70% lánshlutfall eða 7,4% vexti, 3,0% lántökugjald og 2.500 kr. þinglýsingargjald dags. 01.08.2019. Nánari upplýsingar og útreikninga má sjá á www.bl.is. Kjaravextir Hyundai gilda ekki með öðrum tilboðum nema það sé sérstaklega tekið fram.



Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai | Kaupþúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

Meira þarf til



Hördur Egiðsson
hordur@frettabladid.is

Af koma viðskiptabankanna er léleg. Nýjustu uppgjör bankanna sýna, eins og áður, að þeir eiga enn langt í land með að ná markmiði sínum um að skila tíu prósentu arðsemi af reglulegum rekstri. Leiðrétt fyrir stórum óbeinum eignarhlut Landsbankans í Marel, en hlutabréfa-verð félagsins hefur hækkað um meira en helming á árinu, er arðsemi bankanna allra um fimm til sex prósent, litlu meiri en af áhættulausum ríkisskuldabréfum. Lánshæfismatsfyrirtækið Standard & Poor's sá fyrr í sumar ástæðu til að breyta horfum sínum fyrir bankana úr stöðugum í neikvæðar. Í rökstuðningi er meðal annars bent á dræma arðsemi og að erfitt verði að auka hagnað vegna harðnandi samkeppni og versnandi efnahagsumhverfis.

Hvað er til ráða? Fyrst er mikilvægt að hafa í huga, sem vill oft gleymast, að skilvirkt og hagkvæmt fjármálakerfi, sem miðlar fjármagnni í arðbærustu fjárfestingar hverju sinni, skiptir lykilmáli við að bæta framleiðni í íslensku efnahagslífi. Ströngustu eiginfjárkröfur sem þekkjast í Evrópu, ásamt margfalt hærri sértækri skattlagningu, hjálpa ekki til við að ná þeim markmiðum. Þá er þörf á röttækum hagræðingaraðgerðum til að minnka kostnað, sem samanstendur einkum af launum, sköttum og kostnaði við upplýsingatækni, en í samanburði við banka af sambærilegri stærð á hinum Norðurlöndunum er kostnaðarhlutfall íslensku bankanna umtalsvert herra. Ólíklegt er hins vegar að mikill árangur náist í þeim eignum á meðan tveir þriðju hlutar bankakerfisins eru í höndum ríkisins.

Ein leið, sem stjórnvöld ættu að skoða að beita sér fyrir, væri möguleg sameining banka. Óumdeilt er að hægt væri að minnka rekstrarkostnað verulega með slíkum aðgerðum en á móti eru uppi sjónarmið, sem ber að taka alvarlega, um hvort þær myndu skaða samkeppni á bankamarkaði, heimilum og fyrirtækjum til tjóns. Svo þarf hins vegar ekki endilega að vera. Samkeppnisumhverfið, ekki hvað síst í viðskiptabankastarfsemi, hefur tekið stakka-skiptum á örfáum árum, bæði með uppgangi fjártækni-fyrirtækja og innkomu lífeyrissjóða á íbúðalánamarkað. Frá því í ársbyrjun 2016 hafa útlán lífeyrissjóðanna til einstaklinga þannig aukist um meira en 150 prósent og eru sjóðirnir í dag með samanlagt um þrjátíu prósentu hlutdeild á íbúðalánamarkaði. Þessi þróun, þar sem nýir leikendur eru farnir að gera sig gildandi í útlánum og fjármálaþjónustu, mun aðeins halda áfram.

Of lítið hefur áunnist til hagræðingar í bankakerfinu á allra síðustu árum. Frá árinu 2014 hefur bankastarfs-mönnum fækkað um þrettán prósent. Það er of lítið. Í stað þess að minnka efnahagsreikning sinn, sem myndi um leið skapa tækifæri til að fækka fólki og draga úr rekstrarkostnaði, hafa sumir ríkisbankar fremur kosið þá leið að leggja áherslu á útlánavöxt. Ekki er víst að það sé endilega fjárhagslega skynsamlegt út frá sjónarhóli eigandans, ríkissjóðs, sem ætti fremur að vilja að bankinn myndi minnka eigið fé sitt með auknum arðgreiðslum.

Bankakerfið stendur á tímamótum. Á komandi árum munum við sjá uppstokkun á eignarhaldi, enn hraðari fækkun starfsfólks og breytingar á viðskiptamódelum sumra banka. Akvarðanir stjórnvalda, sem eiga að hefjast handa við að losa um viðamikil eignarhald sitt í fjármálastarfsemi, munu skipta sköpum um hve vel tekst til í þeirri vegferð. Tíminn vinnur ekki með þeim.



Í stað þess að minnka efnahagsreikning sinn hafa sumir ríkisbankar fremur kosið þá leið að leggja áherslu á útlánavöxt.

Halldór



Frá degi til dags

GTA Saga
Samkvæmt heimsfréttaritara Útvarps Sögu er Svíþjóð orðin að einhvers konar Mógadisjú norðursins þar sem skotárásir, sprengingar, hnifsstungur og nauðganir séu svo algengar að íbúar upplifi að þeir búi í Stalingrad. Svíþjóð er sannkallað helvíti á jörð. Það er ýmislegt, reyndar allt, vafasamt við þessar fullyrðingar. Á vef útvarpsstöðvarinnar góðu má líta mynd af lögreglumönnum við skyldustörf í tengslum við þessa umfjöllun. Þegar nánar er að gáð má sjá að myndin er í raun skjáskot úr tölvuleiknum GTA 5. Það segir allt sem segja þarf.

Í besta falli óábyrgt Stjórnmalamenn eru komnir á hálan ís þegar þeir hlaupa til og koma með fullyrðingar um einstök mál þegar aðeins önnur hlið málsins hefur komið fram. Lögreglan er í þeirri stöðu að geta ekki tjáð sig um einstök mál. Það er því mjög hæpið hjá Dóru Björt Guðjónsdóttur, oddvita Pirata í Reykjavík, að nota stöðu sína sem formáður mannréttindaráðs borgarinnar til að velta upp spurningum um starfshætti lögreglu í tengslum við handtöku í Gleðigöngunni nýverið. Er það í besta falli óábyrgt og í versta falli rakinn popúlismi að setja lögregluna í klemmu til að skora pólitísk stíg. arib@frettabladid.is

Hvað er náinn bandamaður?



Þorsteinn Pálsson
fyrirverandi forsætisráðherra

Frá lýðveldisstofnun hafa Bandaríkin verið nánasti bandamaður Íslands. Fyrir því eru margar ástæður. Bandaríkin réðu úrslitum um alþjóðlega viðurkenningu á stofnun lýðveldisins. Þau deildu sömu grundvallargildum um lýðræði og mannréttindi og við. Þau höfðu forystu um að sameina Evrópuþjóðir á sviði varna og viðskipta. Það var auðna okkar. Og þau ábyrgjast hervarnir Íslands.

Í þessu ljósi hafa Íslendingar eins og aðrar vestrænar þjóðir talað um forseta Bandaríkjanna sem leiðtoga hins frjálsa heims. Eftir að Donald Trump var kjörinn forseti hefur þessi mynd fölnað svo ekki sé dýpra í árinu tekið. Nú finnst flestum að það sé tungubrjótur að tala um forseta Bandaríkjanna sem leiðtoga vestrænna gilda og frjálsra þjóða. Þegar ástæðurnar fyrir þessum umskiptum eru allt í einu komnar í norrænt samhengi snertir það enn frekar við tilfinningum margra. Fyrir skömmu gerði forseti Bandaríkjanna tilraun til þess að hafa áhrif á framgang réttvísinnar í Svíþjóð. Og nú sýnir hann Dönum klærnar fyrir þá sök að vilja ekki fara í fasteignaviðskipti með Grænland. Það er langt síðan erlendur þjóðhöfðingi hefur gengið jafn langt í að litilsvirða norræn gildi.

Sumir segja að þjóðir heims eigi að leiða persónu Trumps hjá sér. Gott væri ef það væri léttur leikur. Það væri líka þægilegt að slá litilsvirðingunni við grunnildi vestrænna þjóða upp í grín. Ýmsir þjóðarleiðtogar hafa reynt hvort tveggja. En það virkar ekki.

Vandinn er sá að Donald Trump er þjóðkjörinn. Hann talar í nafni mesta efnahags- og herveldis í heimi. Gagnvart öðrum þjóðum er forseti Bandaríkjanna Bandaríkin.

Nú róa Bandaríkin að því öllum árum að losa um efnahags- og viðskiptasamstarf Evrópu. Loford um stórkostlegan efnahags- og viðskiptasamning við Breta hefur átt drjúgan þátt í því að draga þá út úr Evrópusambandinu og veikja það. Íslendingar eru í hópi þeirra þjóða sem mest tapa á þeim umbrotum öllum.

Jafnvel þótt grunnildi norrænnar lýðræðishefðar séu í húfi þurfa Norðurlönd rétt eins og margar stærri þjóðir að horfa á samskipti við Bandaríkin af sjónarhóli raunsæis.

En á einhverjum tímamarki hlýtur þessi spurning að vakna: Hvað er náinn bandamaður?

NÝBAKAÐ BRAUÐ ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35
- Fálkagötu 18

mánudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardaga	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

www.bjornsbakari.is

Hlaupið í erindisleysi

Í DAG



Þórlindur Kjartansson

Ekki eru mörg ár síðan það þótti til marks um sérvisku að ástunda að ástæðulausu hlaup á götum úti hér á landi. Þetta var á þeim tímum þegar það þótti einungis á færi hraustustu íþróttamanna að hlaupa tíu kílómetra, hvað þá að fara heilt 42 kílómetra maraþon eins og hinn gríski Feidípides sem hljóp frá Maraðon til Aþenu með tíðindi af sigri Grikkja á Persum. Nú á dögum þykir það hins vegar ofureðlilegt að fólk hlaupi þessar vegalengdir sér til ánægju, yndisauka og heilsuþótar.

Hlaup Feidípidesar, sem talið er að hafi verið í ágúst- eða septembermánuði 490 árum fyrir Krist, var samsagt ekki að ástæðulausu. Og enn síður var það blessuðum mannum til heilsuþótar. Þvert á móti. Eftir sprettinn sögufræga tókst honum að stynja upp úr sér sigurfregninni en datt svo niður dauður.

Kannski yrði það Feidípidesi einhver huggun að vita að þetta mikla afrek hefur tryggt honum ódauðleika því allt frá því Ólympíuleikar voru endurreistir árið 1896 hefur maraþonhlaup verið hluti keppinnar, og margt viljasterkt fólk hefur sett sér það sem markmið að ná þeim áfanga í lífinu að herma eftir afreki Feidípidesar; hver á sínum hraða og með sínu lagi.

Ofurmaraþon

Á allra síðustu árum hefur þróunin einhvern veginn verið á þá leið að þetta afrek Feidípidesar virkar sífellt tilkomuminna. Miðaldra fólk, og jafnvel háaldrað, er farið að hlaupa

maraþonhlaup og hreystimenni á öllum aldri og af öllum kynjum hafa tekið upp á því að keppa sín á milli í alls konar ofurprautum sem láta afrek Feidípidesar líta út eins og notalega upphitun í samanburði.

Það eru engar ýkjur. Undanfarin ár hafa hundruð manna sett sér það metnaðarfulla markmið að hlaupa Laugavegin frá Landmannalaugum og inn í Þórsmörk upp í Landmannalaugar. Þegar hinir keppendurnir mættu í rúttunni—tilbúnir til þess að vinna mesta þrekvirki ævinnar—þá voru sigurvegararnir tilvonandi einfaldlega að reyna að halda sér vakandi áður en þau lögðu af stað aftur niðureftir. 55 kílómetra hlaup næturinnar var í raun upphitun fyrir 55 kílómetra hlaup dagsins. Þorbergur Ingi Jónsson og Elísabet Margeirsdóttir, sem hituðu upp með þessum eftirminnilega hætti, virtust samt eiga nóg eftir. Hann var langfyrstur í flokki karla og hún varð önnur í flokki kvenna.

Það er ekkert grín að hlaupa þennan Laugaveg. Fólk æfir sig mánuðum og árum saman til þess að komast leiðina á skikkanlegum tíma og er svo úrvinda á sál og líkama eftir átökin að það er ekki mönnum sinnandi fyrr en líður að adventu.

Nema auðvitað gaurinn og gellan sem hituðu upp fyrir Laugavegshlaupið í sumar með því að hlaupa Laugavegin „í hina áttina“—frá Þórsmörk upp í Landmannalaugar. Þegar hinir keppendurnir mættu í rúttunni—tilbúnir til þess að vinna mesta þrekvirki ævinnar—þá voru sigurvegararnir tilvonandi einfaldlega að reyna að halda sér vakandi áður en þau lögðu af stað aftur niðureftir. 55 kílómetra hlaup næturinnar var í raun upphitun fyrir 55 kílómetra hlaup dagsins. Þorbergur Ingi Jónsson og Elísabet Margeirsdóttir, sem hituðu upp með þessum eftirminnilega hætti, virtust samt eiga nóg eftir. Hann var langfyrstur í flokki karla og hún varð önnur í flokki kvenna.



Þótt hlauparar í Reykjavíkumaraþoninu hlaupi ekki í því erindi að bera sigurtíðindi úr stórrustum þá er hlaupið sjálft sigurhátíð. Örfáir keppa sín á milli um besta tímann en þúsundir hlaupa sér til ánægju, keppa við sjálfa sig og njóta þess að taka þátt í stærstu útihátíð sumarsins.

Þorbergur viðurkenni reyndar eftir hlaupið að hann væri þreyttur og sér væri „aðeins illt í fótunum“. En hann lét þess líka getið, hinum keppendum til hugreystingar, að hann hefði litið á allt hlaupið, fram og til baka, sem eins konar æfingu fyrir „alvöru“ hlaup sem þau tvö eru að undirbúa sig fyrir; 170 kílómetra með tíu þúsund metra hækkun.

Á eigin forsendum

Það er hætt við að margir úrvinda hlauparar á Laugaveginum hafi við lok hlaupsins fundið til undarlegrar blöndu af sigurgleði yfir eigin afreki og vanmáttar gagnvart ofurmennum sem stungu þá af. Það er gríðarleg þrekaun hjá hverjum sem er að hlaupa 42 kílómetra; hvað þá 55 kílómetra—en úrslitin í Laugavegshlaupinu í sumar undirstrika að það

er nánast sama hversu góður maður er; alltaf er einhver sem getur látið mann líta út eins og byrjanda.

Hlaupagarnir sem ætla að leggja af stað í skemmtiskokk, 10 km, hálf-maraþon og maraþon á morgun taka allir þátt á sínum eigin forsendum. Þeir sem hafa reynslu af þátttöku í svona hlaupum gera sér grein fyrir því að mestu sigurvegararnir eru ekki endilega þeir sem fara hraðast eða eiga auðveldast með hlaupið—heldur þeir sem raunverulega eru að sigrast á áskorunum sem víðast óárennilegar í þeirra eigin huga. Mesti sigurinn er svo líklegast fölginn í því að geta litið á hreyfinguna sem ánægjulegan hluta af daglegu lífi, en ekki einhvers konar samfélagslega áþján. Það er örugglega mun betra að vera í formi af því maður hreyfir sig heldur en að þurfa að hreyfa sig til þess að komast í form.

Tilgangurinn er hlaupið sjálft

Feidípides hefði örugglega ekki skráð sig í Reykjavíkumaraþonið væri hann uppi í dag. Honum hefði eflaust þótt algjörlega fátíðlegt að vita til þess að fólk gerði það að leik sínum að hlaupa vegalengdina frá Maraðon til Aþenu, hvað þá að fara margfalda þá leið án sýnilegs erindis.

Þótt hlauparar í Reykjavíkumaraþoninu hlaupi ekki í því erindi að bera sigurtíðindi úr stórrustum þá er hlaupið sjálft sigurhátíð. Örfáir keppa sín á milli um besta tímann en þúsundir hlaupa sér til ánægju, keppa við sjálfa sig og njóta þess að taka þátt í stærstu útihátíð sumarsins. Tilgangur hlaupsins er hlaupið sjálft.

Ný heilbrigðisstefna – leiðarvísir til framtíðar



Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra

Öll viljum við fá notið góðrar heilbrigðisþjónustu, óháð efnahag og búsetu. Samfélag þar sem heilbrigðiskerfið er öflugt er gott samfélag. Íslenska heilbrigðiskerfið á að standast samanburð við það sem best gerist í heiminum. Til þess að við getum boðið upp á heilbrigðiskerfi sem er samkeppnishæft í alþjóðlegu samhengi þarf að treysta grunnstöðir kerfisins. Heilbrigðiskerfi eru flókin og margþætt og þjónustuveitendur eru margir. Mikilvægt er að hlutverk og ábyrgð séu skýr til að tryggja gæði, öryggi og skilvirkni. Það er lögbundið hlutverk heilbrigðisráðherra að marka stefnu í heilbrigðismálum. Frá því að heilbrigðisáætlun rann sitt skeið árið 2010 hafa verið gerðar nokkrar atrennur að mótun slíkrar stefnu en það hefur ekki tekist fyrr en nú í byrjun júní þegar Alþingi samþykkti Heilbrigðisstefnu til 2030. Stefnan var samþykkt mótatkvæðalaust með 45 atkvæðum og er þannig sameign okkar allra. Hún skapar heilbrigðisþjónustunni í landinu mikilvægan ramma sem er til þess fallinn að sameina krafta þeirra fjölmörgu aðila sem þurfa að vinna saman til að mæta sem best þörfum þeirra sem þurfa á heilbrigðisþjónustu að halda. Samþykkt heilbrigðisstefna á Alþingi eru því mikilvæg tímamót og kærkomin.

Fjölbreytt verkefni

Verkefni heilbrigðisyfirvalda á hverjum tíma í samstarfi við stofnanir heilbrigðiskerfisins, er að

skapa heilbrænt kerfi sem tryggir sjúklingum samfellda þjónustu á réttu þjónustustigi þar sem saman fara gæði, öryggi, skilvirkni og hagkvæmni. Um það fjallar heilbrigðisstefnan. Hún fjallar um skipulag, verkaskiptingu og ábyrgð innan heilbrigðiskerfisins í þágu bættrar þjónustu við sjúklinga. Um innleiðingu og notkun mælikvarða á gæði og árangur heilbrigðisþjónustu er ætlað að mæta þörfum sjúklinga og samfélagsins í heild. Um mikilvæga hvata í fjármögnunar- og greiðslukerfum sem eiga að tryggja sjúklingum að heilbrigðisvandamál þeirra séu meðhöndluð með heildarsýn að leiðarljósi. Um innleiðingu nýrra meðferða, lyfja og tækja og þær kröfur sem gera verður til gagnreyndrar þekkingar. Um leiðsögn og upplýsingagjöf til sjúklinga og almenninga og leiðir til að auðvelda almenningi að vera virkir þátttakendur í eigin meðferð og taka upplýstar ákvarðanir í málum sem varða þeirra eigin heilsu. Loks er fjallað um mönnun heilbrigðiskerfisins, forystu og stjórnun, starfsumhverfi, vísindastarf, menntun og ótal margt fleira.

Aðgerðaáætlun til fimm ára í senn

Til að hrinda heilbrigðisstefnu til ársins 2030 í framkvæmd hef ég nú þegar lagt fram aðgerðaáætlun til fimm ára en í stefnunni er kveðið á um að slíkt sé gert árlega meðan heilbrigðisstefnan er í gildi. Innleiðing jafn umfangsmikillar stefnu og heilbrigðiskerfis krefst samstilltra vinnubragða þeirra fjölmörgu þjónustuveitenda og hagsmunaaðila sem starfa innan heilbrigðiskerfisins. Mikil ábyrgð hvílur á stjórnendum þeirra stofnana sem heyrta til rauneytisins að samþætta heilbrigðisstefnu inn í stefnu og starfsáætlun hverrar stofnunar.



Við höfum einstakt tækifæri í okkar góða samfélagi til þess að íslenska heilbrigðiskerfið verði enn sterkara og samfelldara og í fremstu röð á heimsvísu.

Innleiðing nýrrar heilbrigðisstefnu er hafin en um þessar mundir er verið að kynna stefnuna í öllum heilbrigðisumdæmum landsins. Þegar hafa verið haldnir fundir á Akureyri, Ísafirði, Selfossi, Akranesi, í Reykjanesbæ og nú síðast á Egilsstöðum. Í september verða svo haldnir fundir á höfuðborgarsvæðinu. Á fundunum gefst tækifæri til að kynna stefnuna og ræða við starfsfólk heilbrigðiskerfisins, sveitarfélögin og íbúa hvers umdæmis um hvað felst í stefnunni, hvaða breytingar hún er líkleg til að hafa í för með sér og hvers vegna hún skiptir svo miklu máli, hvort heldur í þéttbýli eða í dreifðari byggðum landsins. Það er sérstaklega ánægjulegt að sjá hversu hratt forstjórar heilbrigðisstofnanna hafa tileinkað sér stefnuna og hversu vel má merkja áhrif nýrrar heilbrigðisstefnu á stefnu og starfsemi heilbrigðisstofnana og annarra lykilstofnana í heilbrigðiskerfinu.

Það er sannfæring mín að sú heilbrigðisstefna sem nú hefur verið samþykkt verði leiðarvísir við uppbyggingu á heildstæðu, öflugum og enn betra heilbrigðiskerfi til framtíðar fyrir okkur öll. Við höfum einstakt tækifæri í okkar góða samfélagi til þess að íslenska heilbrigðiskerfið verði enn sterkara og samfelldara og í fremstu röð á heimsvísu. Heilbrigðisstefna til 2030 vísar okkur veginn til þeirrar framtíðar.

M18 FUEL
M18 FLAG
Alvöru slípirokkur frá Milwaukee

Fyrsti stóri slípirokkurinn knúinn af einni rafhlöðu sem skilar afli til þess að slípa, er léttari en snúrurokkur í sinni stærð.

Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum Milwaukee® M18™ rafhlöðum.

Verð 136.900 kr. (með rafhlöðu)

VERKFÆRA SALAN

Glow vörur í úrvali

<p>Glow Sticks 2 Hátmen ISK300.00</p>	<p>Glow Sticks 4 Hátmen ISK300.00</p>	<p>Glow Sticks 6 Hátmen ISK300.00</p>
<p>Glow Sticks 2 Hátmen ISK300.00</p>	<p>Glow Sticks 4 Hátmen ISK300.00</p>	<p>Glow Sticks 6 Hátmen ISK300.00</p>
<p>Glow Sticks 2 Hátmen ISK300.00</p>	<p>Glow Sticks 4 Hátmen ISK300.00</p>	<p>Glow Sticks 6 Hátmen ISK300.00</p>

HOKUS POKUS

www.hokuspokus.is
Verslun og vefverslun
Laugavegi 69 S. 551-7955



Pavel Ermolinskij var einn fátta sem þorðu að taka af skarið í sóknarleik Íslands í seinni hálfleik gegn Sviss áður en hann fór af velli með fimm villur skömmu fyrir leikslök. NORDICPHOTOS/EPA

1 sókn Sviss endaði ekki með körfu á síðustu sex mínútum leiksins, þegar skref var dæmt á miðherjann Clint Capela. Vörn Íslands var í molum þegar á reyndi undir lok leiksins. Þegar íslenska vörnin þurfti að stöðva Sviss átti hún engin svör.

42% stiga Íslands í seinni hálfleik komu af vitalínunni eða sextán samtals í tuttugu tilraunum.

2 ár hið minnsta eru í að Ísland leiki næsta leik sinn í undankeppni fyrir stórmót. Ljóst er að Ísland missir af EuroBasket 2021 og er undankeppni HM 2023 næst á dagskrá landsliðsins. Fram að því mun liðið leika æfingaleiki og á Smáþjóða-leikunum.

8 fráköstum munaði á liðunum undir körfu Íslands. Ísland réð ekkert við Sviss í baráttunni um fráköstin undir körfu Íslands og fékk Sviss allt of oft fleiri tilraunir í sömu sókninni.

102 stigum munaði á úrslitum íslenska liðsins á heima- og útivelli í undankeppni EuroBasket 2021. Ísland vann þrjá af fjórum heimaleikjunum og var 46 stigum yfir á heimavelli í undankeppninni en á útivelli töpuðust allir

Ísland molnaði niður í Sviss

Íslenska karlandslíðið féll úr leik í undankeppni EM eftir 24 stiga tap fyrir Sviss í vikunni. Íslenska liðið mátti tapa með níttján stigum en eftir fína byrjun hrundi spilamennska Íslands. Við það fékk Sviss blóð á tennurnar gegn örvæntingarfullum Íslendingum.



Óvíst er með framhald landsliðsþjálfarans Craigs Pedersen með landsliðið en samningur hans við KKÍ rennur út um áramótin. MYND/FIBA EUROPE

KÖRFUBOLTI „Það er stutt á milli í þessu, nokkrum dögum áður leikur liðið gegn Portúgal sennilega sinn besta leik í mörg ár en svo gerist þetta í Sviss. Þetta eru allt of mörg stig sem Sviss setur á okkur,“ segir Friðrik Ingi Rúnarsson, fyrrverandi landsliðsþjálfari, spurður út í frammistöðu Íslands gegn Sviss. „Þetta byrjar vel en fer svo að hiksta, menn verða staðir og menn missa augnablikið. Það er hættulegt að spila á þessu kaliberi að vita það aftast í hausnum að þú megir tapa með einhverjum mun þó að menn hafi auðvitað komið í leikinn til að vinna,“ segir Friðrik og heldur áfram:

„Sviss óx ásmegin eftir því sem leið á leikinn á sama tíma og spilamennska Íslands molnaði niður. Sviss var að setja stórar körfur og fá augnablikið með sér og við það grípur um sig smá örvænting hjá

●● **Þeim var enginn greiði gerður með að fá enga æfingaleiki í sumar.**

Friðrik Ingi Rúnarsson, fyrrverandi landsliðsþjálfari

Íslandi sem er mannlegt og eðlilegt á sama tíma og Sviss fær blóð á tennurnar og gengur á lagið.“

Hann finnur til með þjálfarateyminu.

„Þeim var enginn greiði gerður með að fá enga æfingaleiki í sumar. Þetta voru risavaxnir leikir fyrir framtíðaráform Íslands og þeir fengu ekki leikina sem til þurfti. Kannski var það þetta litla sem vantaði upp á gegn Portúgal úti. Að menn væru búnir að hlaupa af sér hornin.“ kristinnpall@frettabladid.is

leikirnir með samanlagt 56 stiga mun.

5 stig fékk Ísland úr opnum leik á mikilvægum kafla frá því að Tryggvi Snær kom Íslandi fjórum stigum yfir í upphafi annars leikhlutla þar til Martin minnk-aði forskot Sviss niður í níu stig tæpum ellefu mínútum síðar. Tölf stig af vitalínunni héldu lífi í Íslandi á þessum tímamarki.

6 þrista setti Ísland niður í átta tilraunum í fyrsta leikhlutla. Í næstu þremur leikhlutum hitti Ísland úr þremur af átján skotum sínum fyrir utan þriggja stiga línuna.

29 stigum skilaði Roberto Kovac, nýjasti leikmaður ÍR, gegn Íslandi. Á átta ára ferli með félagsliðum hefur Roberto þrisvar verið með þrjátíu stig eða meira í leik.

109 stig setti Sviss í leikum. Þetta var í fyrsta sinn sem Sviss brýtur hundrað stiga múrinn í opinberum keppnisleik í undankeppni HM eða EM.

9 leikjum í röð er Ísland búið að tapa á útivelli í undankeppni EM/HM eða síðan Ísland vann ellefu stiga sigur á Kypur árið 2016.



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

ÓPIÐ HÚS Á MENNINGAR- NÓTT



Á Menningarnótt í Reykjavík býður Sinfóníuhljómsveit Íslands á tvenna tónleika í Eldborg í Hörpu. Aðgangur að tónleikunum er **ókeypis** og eru allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

Hægt er að nálgast miða frá kl. 11 á tónleikadegi í miðasölu Hörpu og á **sinfonia.is**.

KL. 15:00-16:00 Í ELDBORG

MAXÍMÚS MÚSÍKÚS



Maxímús Músíkús heimsækir hljómsveitina Hallfríður Ólafsdóttir og Þórarinn Már Baldursson

Bjarni Frímann Bjarnason
hljómsveitarstjóri

Valur Freyr Einarsson
sögumaður

Sagan um Maxímús Músíkús er hjartnæmt tónlistarævintýri fyrir alla fjölskylduna um mús sem villist inn á æfingu hjá sinfóníuhljómsveit.

KL. 17:00-18:00 Í ELDBORG

MARAPON- TÓNLEIKAR

Tónlist eftir J.S. Bach, Leonard Bernstein, Gioachino Rossini, Ethel Smyth, John Williams, Vangelis og fleiri

Bjarni Frímann Bjarnason
hljómsveitarstjóri

Haldóra Geirharðsdóttir
kynnir

Á tónleikunum verður leikin fjörmikil tónlist til heiðurs þeim sem lokið hafa hlaupi þennan dag. Páll Óskar Hjálmtýsson lítur við í lok tónleikanna og tekur lagið.



@icelandsymphony / #sinfó

SINFONIA.IS



Aðalstyrktaraðili :
GAMMA



FERSKT MEÐ FLUGI



1 kg af ekta grískri jógúrt
frábær með ferskum berjum

679 kr/stk



Jarðarber 500g
sæt og safarík

769 kr/pk



Bláber 500g
stútfull af andoxunarefnum

899 kr/pk

Tilboð gilda út 25. ágúst

BAK
ARÍ
ID



Sælkeru braudsalöt frábær með
súrdeigsbrauðinu

599 kr/stk



Súrdeigsbrauðin okkar eru
gæðavara og innihalda ekkert ger

779 kr/stk



Lavazza kaffi gerir hvern bolla
að ógleymanlegri upplifun

verð frá 499 kr/pk



Pepsi Max
Cherry - Ginger - Lemon

99 kr/stk



Hagkaups pizzur 15"
Ferskar pizzur tilbúnar
beint í ofninn í 8 mín á 220°C

verð frá 1.699 kr/pk



Popcorners snakk
aldrei steikt, glúten frítt

verð frá 359 kr/pk



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira svona alla daga

15%
afsláttur



Fyrir sækera borgara
Stokes Burger Relish

649 kr/stk



Gerðu einstaka borgara
með Spicy mayo eða In Out
Hagkaupssósu

349 kr/stk



Smash Style

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



15%
afsláttur

100%
HREIN
AFURÐ

Kjúklingalundir

2.124 kr/kg
Verð áður 2.499 kr/kg



35%
afsláttur

Sweet baby ray's
BBQ

Verð frá **399** kr/stk

Kjúklingaleggir

649 kr/kg
Verð áður 999 kr/kg



25%
afsláttur

Ferskar kryddjurtir

Hagkaup veislulæri

2.174 kr/kg
Verð áður 2.899 kr/kg

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga

TÍMAMÓT



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Margrét Sveinsdóttir

Baldursgötu 26,

sem andaðist á Hrafnistu

Laugarási 15. ágúst, verður jarðsuningin frá Fossvogskirkju mánudaginn 26. ágúst kl. 13.00. Blóm vinsamlega afþökkuð, en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Gigtarfélagið.

Gunnar V. Guðmundsson
Karl B. Guðmundsson
Björgvin G. Guðmundsson
Þórir B. Guðmundsson

Pétrina Ó. Þorsteinsdóttir
Guðrún Vilhjálmsdóttir
Hildur Pálmadóttir
Hafdís Ingimundardóttir
barnabörn og langömmubörn.



Ástkær faðir okkar, afi og langafi,

Birgir Hólm Helgason

tónlistarmaður og kennari,

lést á hjúkrunarheimilinu Hlíð, föstudaginn 16. ágúst.

Útför fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 26. ágúst kl. 13.30.

Jóhanna Kristín Birgisdóttir
Konráð Jón Birgisson
Guðbjörg Margrét Birgisdóttir
Ásdís Inga Birgisdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar,

Svala Markúsdóttir

læknaritari,
Berjavöllum 6, Hafnarfirði,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 17. ágúst.
Jarðarför fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju í dag, föstudag, klukkan 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Markús Bergmann Leifsson
Sonja Leifsdóttir



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

Örn Helgason

prófessor emeritus,
Norðurbakka 17a,

lést 19. ágúst sl.

Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju, miðvikudaginn 28. ágúst kl. 13.

Bjarney Kristjánsdóttir

Ívar Örn Arnarson
Hörður Hinrik Arnarson
Lúðvík Arnarson

Guðný Ávarsdóttir
Emelía Victorsdóttir
Nina Hrönn Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Ragnar S. Halldórsson

verkfræðingur
og fyrirverandi forstjóri,

lést á Landspítalanum í Fossvogi miðvikudaginn 7. ágúst.

Útförin fer fram frá Hallgrímskirkju mánudaginn 2. september kl. 13.

Margrét K. Sigurðardóttir

Kristín Vala Ragnarsdóttir
Halldór Páll Ragnarsson

Sigurður R. Ragnarsson
Margrét Dóra Ragnarsdóttir

Jóhanna H. Jónsdóttir
Þórdís Kjartansdóttir
Hjálmar Gíslason
og barnabörn.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

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



Ármann á svölunum með hundinum Bono sem verður yfir öryggismálum á tónleikunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Heldur tónleika á svölum

Rauðagerðisbrekkan 2019 er nýr viðburður á Menningarnótt. Milli klukkan 15 og 18 koma fram fimm hljómsveitir á svölum Rauðagerðis 16, áheyrndur sitja í brekkunni.

Ármann Guðmundsson, sem þekktastur er fyrir að vera einn af Ljótú hálfvitunum, stendur fyrir tónlistarhátíðinni Rauðagerðisbrekkan 2019 síðdegis á morgun, laugardag, og auðvitað er ókeypis „inn“. Hann segir fimm hljómsveitir koma fram á svölum efstu hæðar Rauðagerðis 16. Þær eigi það sameiginlegt að einn eða fleiri hljómsveitar meðlima búi í íbúðinni. Sveitirnar eru: Refur, Góða fólkíð, Shockmonkey, A Band on stage og Down & Out.

Athygli vekur að Ljótú hálfvitarnir eru ekki meðal þátttakenda þarna á svölunum. Ármann segir það vera af burðarþolstengdum ástæðum. „Þetta eru ekki níu manna svaltir og auk þess áttu ekki allir heimangengt.“

Þegar nánar er grennslast fyrir er Ármann sjálfur í fjórum sveitanna sem fram koma og Loftur Loftsson er með honum í þremur þeirra. Dóttir Ármanns og tengdasonur, sem einnig búa í húsinu, eru með honum í Shockmonkey. Spurð-



Konan mín fékk hugmyndina að þessum tónleikum og ég greip hana á lofti.

ur hvort hann hafi haldið tónleika þarna áður svarar Ármann:

„Nei, ég er tiltölulega nýfluttur hingað í Rauðagerði. Ég bjó í nokkur ár við Sogavegin og þá var brekkan fyrir neðan mig en nú er ég kominn niður fyrir brekkuna og hún hentar vel sem áheyrndasvæði. Konan mín fékk hugmyndina að þessum tónleikum og ég greip hana á lofti, ekki síst af því að þegar ég varð fimmtugur á síðasta ári setti ég mér það markmið að halda

fimmtú og tvö gígg á þessu ári og skulda mér dálítið af þeim enn.“

Ármann kveðst einmitt hafa notað fimmtugsafmælið til að smala saman þeim hljómsveitum sem hann hafði spilað með gegnum tíðina. „Sumar þeirra voru ekki starfandi en lifnuðu aftur við. Dúettinn Down & Out er elsta sveitin af þessum fimm, hún var stofnuð fyrir 30 árum. Í henni erum við Þorgeir Tryggvason, æskuvinur minn. Hún er fyrsti visirinn að Ljótú hálfvitunum sem við erum báðir í.“

Ármann spilar á gítar og syngur líka í Down & Out, þar er þínu súrrealismi í gangi, að hans sögn. „Hin böndin eru popp/rokk-kennnd, nema Góða fólkíð sem er aðallega í þjóðlagatónlist.“

Sér hann fyrir sér að ná markmiðinu um fimmtú og tvö tónleika á árinu?

„Það er dálítið bókað hjá mér í september en ég þarf samt að spýta í lófana. Er heimalningur á ágætum tónleikastað, Djúpinu undir Horninu í Hafnarstræti. Það hentar mér vel.“

gum@frettabladid.is

Opna búð og styrkja Barnaheill

Félagarnir Einar Kári Ólafsson, sex ára, og Bjartur Hálfðanarson, fimm ára, vilja leggja sitt af mörkum til að gera heiminn betri fyrir börn. Þeir ætla því að opna búð á Hólatorgi 6 í Reykjavík á morgun, Menningarnótt, og safna peningum handa samtökunum Barnaheillum. Hvað skyldu þeir ætla að selja?

„Við ætlum að selja dót,“ upplýsir Bjartur, „og límonaði og popp,“ segir Einar Kári.

„Líka snúða og svo kannski líka svona brauðhorn sem eru svakalega góð,“ botnar Bjartur.

Þeir segjast ætla að safna fyrir fátæku börnin í Ameríku og Afríku. „Til að börnin fái nógu mikinn pening,“ útskýrir Bjartur. „Mat og föt og hús,“ bætir Einar Kári við.

Drengirnir ætla að vera fyrir utan húsið á Hólatorgi 6. „Það er fugl á hús-



Einar Kári og Bjartur með límonaðiauglýsingu sem þeir voru að búa til fyrir morgundaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

» Þeir segjast ætla að safna fyrir fátæku börnin í Ameríku og Afríku. „Til að börnin fái nógu mikinn pening,“ útskýrir Bjartur. „Mat og föt og hús,“ bætir Einar Kári við.

inu,“ segir Einar Kári til að auðvelda fólki að finna það og Bjartur segir alla velkomna í búðina. „Nema vondir,“ tekur Einar Kári fram og Bjartur tekur undir það. „Já, vondir og þjófar, þeir stela kannski bara öllu.“

Drengirnir segja búðina verða alveg pottþétt opna milli klukkan 14 og 16 og kannski lengur. – gun

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 23. ÁGÚST 2019

Lífsstíll

Aðalmálið að vera í stuði

Kvennabandið er ábreiðuhljómsveit sem skipuð er sex miðaldra konum og einni sem gæti verið dóttir þeirra. Sýlvía B. Gústafsdóttir, söngkona hljómsveitarinnar, segir að þær taki sig ekki of alvarlega og vilji bara vera í stuði. ➔2



Sýlvía B. Gústafsdóttir, söngkona Kvennabandsins, segir að þær hlakki til að spila á Menningarnótt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Lean On Me Fatahengi kr. 45.400



The Reader Wing Chair kr. 199.800 / My Spot table kr. 36.200 / A Conversation Piece Lounge Chair kr. 159.800

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR Sími 553 7100 WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁN - FÖS 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Hljómsveitin kemur fram á morgun í Iðnó og er þetta í þriðja sinn sem þær spila á Menningarnótt. Þær koma fram undir dagskrárlíð sem kallast „Komið úr skúrnum“ þar sem „Bílskúrshljómsveitir skipaðar síungum og ferskum pönkurum, rokkurum og blúsurum koma úr skúrum borgarinnar og troða upp“, eins og viðburðinum er lýst á vefsíðu Menningarnætur. „Bandið var stofnað fyrir um það bil þremur árum, við spilum í raun bara alls kyns tónlist. Það mætti segja að við værum svona popp/rokk ábreiðuband, við byrjum að spila klukkan 17.30,“ segir Sýlvía.

„Við erum hreinræktað kvennaband, allar komnar vel yfir fimmtugt,“ segir Sýlvía. Nema það gekk svolítið illa að finna kvenkynsbassaleikara á miðjum aldri, við lögðum mikla áherslu að að hafa þetta kvennaband. Við erum núna komnar með frábæra stelpu á bassann sem er reyndar á sama aldri og börnin okkar. En hún er ótrúlega þroskuð og skemmtileg og passar vel inn í flílaganginn í okkur.“

Sýlvía segir að þær langi svolítið að fara að semja eigin tónlist en þeim hafi ekki gefist tími til þess. „Við spilum mjög fjölbreytta tónlist, einhver kemur kannski með hugmynd að lagi og við prófum það og athugum hvernig okkur líkar það.“

Stuð á fullorðinsballi

Eitt af því sem Kvennabandið hefur gert og vill halda áfram að gera, er að halda föstudagsgleði. Það eru böll fyrir fullorðið fólk sem byrja snemma kvölds og eru búin um miðnætti. „Við höfum haldið þessi böll nokkrum sinnum, í Iðnó, Catalinu í Kópavogi og á bar í Hafnarfirði. Okkur langar að þróa þetta betur. Við erum komnar á þann aldur að við nenum ekkert að vera að djamma fram eftir nóttu. Það hefur verið vel tekið í þessi böll. Mæting hefur verið góð og mikið stuð,“ segir Sýlvía.

Kvennabandið hefur haldið böllin með öðrum hljómsveitum. „Við höfum til dæmis spilað með Gleðisveitinni plús, sem er svona fullorðins karlaband. Þeir eru rosa skemmtilegir og passa vel við okkur og taka sig ekki of hátiðlega,“ segir Sýlvía.

„Það er alltaf ótrúlega gaman hjá okkur, þetta er næstum eins og saumaklúbbur. Við þekktumst lítið áður en hljómsveitin var stofnuð en við tengjumst samt



Sýlvía hlakkar til að koma fram með Kvennabandinu í Iðnó á morgun og vonar að sem flestir mæti. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það þarf ekki að vera sérfræðingur til að stofna hljómsveit. Bara hafa gleðina að leiðarljósi og taka sig ekki of hátiðlega og þá er gaman.

allar einhverri á einhvern hátt, við erum svo heppnar að við náum sérlega vel saman og það er mjög gaman á æfingum. Þetta er alveg ótrúlega skemmtilegur félagskapur og við hlæjum mikið, erum flestar á breytingaskeiðinu og erum oftast hálf berar í hitakófi á



Kvennabandið skipa sjö konur, þær Guðbjörg, Bergþóra, Stína, Sýlvía, Hildur, Kristín og Margrét.

æfingum,“ segir Sýlvía hlējandi.

Sjö konur skipa hljómsveitina, það er Sýlvía söngkona, Margrét Sigurðardóttir gítarleikari, Bergþóra Sveinsdóttir bassaleikari, Guðbjörg Pálsdóttir trommu-leikari, Kristín Jóna Þorsteinsdóttir slagverksleikari, Hildur Ásta Viggósdóttir hljómborðsleikari og Kristín Valsdóttir spilar á hljómborð og harmonikkunni.

„Við erum með tvo hljómborðsleikara, önnur fór í árs námsleyfi og sem betur fór kom hún aftur, en sú sem leysti hana af var svo frábær að við vildum ekki missa hana og

hún vildi ekki hætta svo þær eru bara tvær núna, sem er mjög gott því harmonikkann kemur þar inn sem viðbót,“ útskýrir Sýlvía.

Skemmtilegar á sviði

„Við komum hvaðanæva í tónlist, með mismunandi lærdóm á baki sem nýtist allur á einhvern hátt á okkar æfingum, í okkar flutningi og túlkun okkar á lögnum. Það þarf ekki að vera sérfræðingur til að stofna hljómsveit. Bara hafa gleðina að leiðarljósi og taka sig ekki of hátiðlega og þá er gaman,“ segir Sýlvía.

„Það er eitt og annað fram undan hjá okkur. Það er aldrei að vita nema við skellem fljótlega í annað fullorðinsball. Svo er búið að panta okkur í sextugsafmæli og ýmislegt fleira svo það er alveg nóg að gera.“

Þau sem hafa áhuga á að sjá þessar hressu konur á sviði geta mætt í Iðnó á morgun klukkan 17.30 og hlustað á þær spila.

„Við erum krafamiklar og skemmtilegar á sviði og hlökkum mikið til að spila á Menningarnótt, vera í stuði og sjá sem flesta,“ segir Sýlvía að endingu.

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir

Eftir

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.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: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: 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, Torg ehf

Heilsurækt

FÖSTUDAGUR 23. ÁGÚST 2019

Kynningar: Heilsuborg, Artasan, Reebok, Biohack



Fyrstu skrefin á kvarða árangurinn

Að loknu sumarfrii tekur hversdagsleikinn við og þá vilja margir tileinka sér nýja rútinu eða koma heilsunni í betra lag. Margir kannast við að byrja og hætta í ræktinni, prófa nýja matarkúra eða föstur en gefast upp á endanum. Sumir fara of geyst af stað og aðrir komast ekki af stað yfirleitt. →2



Lars og Guðlaug segja átta vikur góðan tíma til að koma líkama og sál í átt að betri heilsu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Margir eru óruggir með þau skref sem þeir stíga varðandi heilsuna.

„Við ákváðum að verða sérfræðingar í því að hjálpa fólki að taka fyrstu skrefin og finna sína leið. Við hvetjum fólk til að vinna markvisst að því að láta drauma sína rætast og ná markmiðum sínum, hvort sem þau tengjast hreyfingu, næringu eða öðrum þáttum sem hafa áhrif á heilsuna,“ segir Guðlaug Erla Akerlie, hjúkrunarfræðingur í öflugtu teymi fagfólks hjá Heilsuborg.

„Heilsuborg er gjörólík hefðbundnum líkamsræktarstöðvum og ótal margir sem ekki hafa fundið sig áður í líkamsrækt tala um að í fyrsta sinn á ævinni þyki þeim nú gaman að hreyfa sig og þeir hlakki til að koma. Andrúmsloftið hér er rólegt, engin tónlist glymur í salnum og starfsfólkið sýnir umhyggju. Okkur er ekki sama um viðskiptavinum okkar og þeir finna að þeir eru velkomnir,“ segir Lars Óli Jessen, íþrótta- og heilsufræðingur hjá Heilsuborg.

Þar er boðið upp á fjölbreytt námskeið fyrir þá sem vilja örugga leiðsögn í átt að breyttum lífsstíl.

Byrjendur og lengra komnir

Viðskiptavinir Heilsuborgar eru jafn ólíkir og þeir eru margir, bæði byrjendur og lengra komnir.

„Margir sem til okkar leita hafa ekki hreyft sig mikið eða hugsað um mataræði lengi; aðrir eru byrjaðir að finna fyrir líkamlegum kvillum. Það er sérstada Heilsuborgar að koma til móts við ólíkar þarfir, enda höfum við þá sýn að hver þurfi að finna sína leið. Ekki hentar öllum það sama og þjónustan endurspeglar það,“ segir Guðlaug.

Heilsuborg býður sérsníðna þjónustu fyrir fyrstu skrefin.

„Talið er farsælast að breyta um mataræði og temja sér heilsusamlegri lífsstíl í litlum skrefum og því eru átta vikur góður tími til að koma sér vel af stað,“ segir Guðlaug.

„Heilsupakkinn er átta vikna námskeið sem kemur í stað hinna vinsælu Heilsulausna, þar sem tekið er á bæði hreyfingu og

næringu,“ útskýrir Lars. „Þetta er grunnnámskeið með vikulegri fræðslu um mataræði ásamt sýnikennslu og smakki og tveimur hóptímum á viku, þar sem reyndir íþróttafræðingar leggja áherslu á umhyggju og fagmennsku. Þeir fylgjast með að æfingar séu rétt gerðar enda er auðvelt að gera meira ógagn en gagn með vitlausum æfingum. Við upphaf og lok námskeiðsins eru einstaklingsviðtöl og mælingar á líkamssamsetningu í umsjón fagfólks, en þá er mældur fitumassi, vöðvamassi og grunnbrennsla. Í upphafi setur hver og einn sér markmið um árangur og vinnur síðan að þeim undir handleiðslu fagfólks.“

Árangur á 8 vikum

Lars segir tölur á vigtinni ekki breytast stórkostlega á átta vikum en að margt gerist í líkamanum til hins betra og því verði hann betur í stakk búinn til að taka næstu skref.

„Við förum rólega af stað því að góðir hlutir gerast hægt og í Heilsuborg er ekkert bannað. Við leggjum út af heilbrigðu sambandi við mat og kennum fólki að njóta hans, borða þegar það er svangt og láta sér líða vel þegar það borðar. Við kennum heilbrigðu leiðina því hún er líklegri til að endast út lífið og notum uppbyggjandi aðferðir án þess að fólki sé refsað með því að mega ekki leyfa sér svöltil sætindi inn á milli,“ segir Lars.

Persónuleg þjónusta og alúð

Fyrstu skrefin í átt að heilsusamlegri lífsstíl eru mörgum vandasöm.

„Margir þurfa töluvert utanumhald og faglega aðstoð við að koma sér af stað og þá aðstoð veitum við af fagmennsku og alúð því þetta getur verið bæði flókið og erfitt,“ segir Lars. „Við leggjum okkur sérstaklega fram við að vinna náð með fólki sem vill byrja að hreyfa sig eða breyta mataræðinu því það getur verið flókið að fóta sig í öllum þeim upplýsingum um lausnir sem eiga að skila árangri fljótt. Árangurinn sem lofað var lætur hins vegar oft á sér standa,“ segir Lars.



Einstaklingsviðtöl hjá fagfólki Heilsuborgar fylgja Heilsupakkanum sem er sérsníðinn fyrir þá sem eru að taka fyrstu skrefin í átt að betra lífi.

„Heilsuborgarleiðin er öfgalaus. Við kennum hvernig líkaminn virkar og bregst við því sem við látum í hann, með áherslu á nauðsynleg næringarefni og að koma efna-skriptum í gott horf.“

Guðlaug Erla Akerlie

Guðlaug segir persónulega þjónustu mikils virði.

„Við erum svo mörg og ólík. Það sem hentar einum hentar ekki öðrum og því þurfum við mismunandi snið af hreyfingu, rétt eins og mismunandi snið af fatnaði. Hjá Heilsuborg fylgir sami aðilinn viðskiptavininum eftir og er honum alltaf innan handar. Öll byggjum við heilsu okkar á fjórum stöðum; hreyfingu, mataræði, andlegri líðan og svefni. Vanti eina stöðina myndast ójafnvægi. Hægt er að ímynda sér stól þar sem einn fóturinn brotnar. Þá er erfitt fyrir hina þrjá að halda honum uppi og stóllinn verður alltaf valtur. Það sama á við um heilsu fólks,“ segir Guðlaug.

Hjá Heilsuborg sé alltaf hugsað um heilsu sem heildstæðan pakka og einstaklingsviðtöl séu mikilvæg til að finna bestu leiðina fyrir hvern og einn.

„Því beinum við fólki í nýja átt ef á þarf að halda. Í Heilsuborg starfa margar fagstéttir undir sama þaki og boðleiðir á milli fagaðila eru stuttar,“ upplýsir Lars.

Ástandsskoðun

Þeim sem vita ekki hvar þeir standa býst að fara í „ástandsskoðun“.

„Við leggjum alltaf til að staðan sé metin hjá þeim sem eru óvissir um hvar þeir standa. Fólk fer með bílinn árlega í skoðun, og því ekki að hugsa jafn vel um sjálfan sig?“ spyr Lars.

„Við bjóðum ítarlega ástandsmælingu sem samanstendur af Hreyfimati og Heilsumati fyrir þá sem eru óvissir um líkamlegt ástand, hafa kannski ekki hreyft sig lengi eða tekið sér hlé. Í Hreyfimatinu eru gerðar mælingar á styrk, þoli, jafnvægi og liðleika. Heilsumat tekur svo á lífsstílnum þar sem samsetning líkamans er mæld og grunnefnaskipti reiknuð út. Í kjölfarið fylgir vönduð ráðgjöf fagfólks Heilsuborgar um næstu skref, bæði um mataræði og hreyfingu,“ útskýrir Guðlaug.

Hún segir mataræði mikilvægt í átt að betri heilsu og endalaus skilaboð um kúra, hvað þurfi að

taka úr matnum eða setja í hann, rugli fólk í ríminu.

Öfgar borga sig ekki

„Heilsuborgarleiðin er öfgalaus. Við kennum hvernig líkaminn virkar og bregst við því sem við látum í hann, hvernig hægt er að nota mataræði til að bæta heilsuna og láta sér líða betur, með áherslu á nauðsynleg næringarefni og að koma efna-skriptum líkamans í gott horf. Því bjóðum við upp á þrjú ný námskeið um mat og mataræði; Mitt besta mataræði, sem er grunnnámskeið, Lærðu að stjórna blóðsykrinum og léttast, og Plöntumiðað mataræði því ekki er síður mikilvægt að huga að mataræðinu þegar dýraafurðir eru teknar úr fæðunni,“ segir Guðlaug.

Blómleg heilsustarfsemi

Heilsuborg hefur nú verið í tvö ár á Höfðanum. Þar starfa yfir 100 starfsmenn, íþrótta- og heilsufræðingar, sjúkrahjálparar, næringarfræðingar, lækningar, hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar, sjúkranuddari og osteopati. Tækjasalurinn er sérlega vel útbúinn og svarar þörfum þeirra sem eru að stíga fyrstu skrefin, jafnt og þeim sem eru lengra komnir.

„Starfsemin hefur blómstrað enda setjum við okkur í spor þeirra sem til okkar leita og leggjum við okkur fram um að viðskiptavinir nái markmiðum sínum,“ segir Guðlaug og þau Lars upplifa oft hjá sínum viðskiptavinum hvernig regluleg hreyfing stuðlar að betri líðan.

„Starfið er í senn krefjandi og mjög gefandi. Það getur tekið á að sjá fólk á erfiðum stað en eftir hálf tveimur árum sé maður heilsubótinn og fær að heyra að Heilsuborg sé rétti staðurinn til að ná og halda heilsu og hreysti. Það kemur jafnvel fyrir að sagt sé að maður hafi bjargað lífi fólks og þá finnur maður og veit að þetta er allt þess virði,“ segir Lars og brosir.

Heilsuborg er í Höfðanum, Bildshöfða 9. Sími 560 1010. Sjá nánar á heilsuborg.is

Finn ekki til og golfsveiflan í finu lagi

NUTRILENK GOLD, mest selda liðbættiefnið á Íslandi, hefur hjálpað fjölda Íslendinga sem þjáðst hafa vegna eymsla í hnám og annarra liðverkja og það fjölgar stöðugt í þessum hópi. Stefán Steinsen náði góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold og finnur ekki lengur fyrir verkjum í hné.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákórlum) sem eru rik af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnám og mjöðmum. Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stíðleika og verkjum í liðum og vöðvum.

Byggir upp, smyr og mýkir

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnáski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger. Nutrilenk Active inniheldur hýalúrónsýru sem „smyr“ stíðða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Sumir taka það inn eitt og sér eða með Nutrilenk Gold. Nutrilenk Gel inniheldur kondrótín ásamt eucalyptus og engifer og er því bæði kælandi og getur dregið úr bólgum en það hentar bæði á auma liði og vöðva.

Nutrilenk Gold er mest selda liðbættiefnið á Íslandi en það getur hjálpað gegn brjóskefsvirðunum sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss.



Það hefur sýnt sig að þetta bættiefni getur breytt allri líðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í hóp þeirra sem hafa öðlast nýtt líf.

Finn ekki til og golfsveiflan í finu lagi

Stefán Steinsen náði góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold: „Ég var búinn að gutla í innanhússbolta í nokkur ár

og var farinn að finna til í vinstra hnénu. Það endað síðan á því að ég þurfti að hætta þar sem verkurinn var orðinn það slæmur að ég gat ekki lengur skokkað. Ég fann fyrir verkjum, bólgnaði upp og svo fór ég að finna fyrir sama verk í golfsveiflunni þannig að á tímabili var ég orðinn hræddur um að golfið væri líka úr sögunni. Fór í röntgen og segulómum og niðurstaðan var sú að ég var kominn með slitgigt og brjóskef orðið mjög lélegt. Þá ákvað ég að kaupa mér Nutrilenk Gold og byrjaði á að taka 4 töflur á dag fyrstu 3 mánuðina, síðan 3 eftir það. Finn ekki lengur til í vinstra hnénu

“ Finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finn ekki til og eins er golfsveiflan í finu lagi

Stefán Steinsen

og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finn ekki til og eins er golfsveiflan í finu lagi.“

Byggingarefni brjóskefva

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólúkúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest

Nutrilenk Active inniheldur hýalúrónsýru sem „smyr“ stíðða liði og hjálpar fólki sem þjáist vegna minnkandi liðvökva. Stefán hefur góða reynslu af Nutrilenk.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN

MAGNESÍUM frá BetterYou

Getur verið slakandi, dregið úr krömpum og fótapingi ásamt því að bæta svefn.



Olíuúði

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða.

Fyrir alla sem finna fyrir eymslum og þreytu í vöðvum.



Olíuúði

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu. Flýtir endurheimt vöðva.



Olíuúði

Fyrir svefninn. Stuðlar að meiri ró og hefur reynst vel við fótáæirð.



Gel

Fyrir þreytta og auma vöðva. Hátt magnesíum innihald og hröð upptaka.

Konur öflugar í maraþoni

Norskar konur hlaupa maraþon næstum þrettán mínútum hraðar en bandarískir karlar samkvæmt nýrri rannsókn. Íslenskir hlauparar eru í sjöunda sæti og konur fjölmennar.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þátttakendurnir í rannsókninni voru 107,9 milljónir hlaupara frá ólíkum löndum úr 70 þúsund hlaupum frá árinu 1986-2019. Í ljós kom að norskar konur eru fljótari að hlaupa maraþon en bæði bandarískir og breskir karlar sem hafa dregist aftur úr í hraða. Á meðan norsk kona hleypur maraþon á 4:19,48 hleypur Bandaríkjamadurinn á 4:23,27 og Bretinn á 4:31,07.

„Ég gæti trúað að ástæðan fyrir þessu sé hvatning sem íþróttafólk fær í Noregi. Í Noregi er meiri samkeppni en í Bandaríkjunum. Þar hleypur fólk sér til ánægju og meira á félagslegum nótum. Norðmenn eru hins vegar keppnisfólk,“ segir Jens Jakob Andersen, eigandi RunRepeat sem stendur á bak við rannsóknina. Miðillinn forskning.no birtir grein um rannsóknina auk allra helstu sportmiðla í heimi. Karlmann frá Indlandi, Brasilíu, Suður-Kóreu, Japan, Malasíu, Nígíeríu og Taílandi eru seinfærari en Norðmenn og Íslendingar.

Samkvæmt rannsókninni eru fjórar þjóðir betri í maraþon-



Konur eru farnar að stunda hlaup í auknum mæli og eru orðnar fleiri en karlar í maraþonhlaupum um víða veröld.

hlaupum en Norðmenn. Spánverjar eru fljótustu hlaupararnir en á eftir þeim koma Svisslendingar, Hollendingar og Portúgalar.

„Norðmenn eru yfirhöfuð miklir íþróttamenn. Við vitum ekki af hverju þeir eru svona góðir hlaup-

arar en loftslagið gæti hjálpað til. Bestu hlaupaaðstæður eru í 10-12 stiga hita. Annars held ég að þetta sé kultúrinn í landinu, Norðmenn hafa alltaf verið mjög góðir í íþróttum, til dæmis á Ólympíuleikum,“ segir Jens Jakob.

Norðmenn eru langbestu hlauparar á Norðurlöndum. Svíar eru í 33. sæti og eru þeir verstir meðal Norðurlandþjóða. Ísland er í 7. sæti en íslenskir hlauparar eru ekki langt á eftir Norðmönnum í maraþonhlaupi. Danir eru í 16. sæti og

Finna í 32. sæti. Rannsóknin er ein sú stærsta sem gerð hefur verið um hlaup. Það var International Association of Athletics Federations (IAAF), hið danska RunRepeat og doktor Vania Nikolova sem unnu rannsóknina sem tók átta mánuði.

Í fyrsta sinn í sögunni eru fleiri konur en menn í maraþonhlaupi. Þetta þykir afar athyglisvert en á Íslandi eru 58% þátttakenda konur, samkvæmt rannsókninni. Árið 2018 voru 50,24% þátttakenda konur á heimsvísu. Athygli vakti að í Sviss þar sem eru hröðustu kvenmaraþon í heimi er ekki mikil þátttaka kvenna eða aðeins 16%.

Á sama tíma eru þátttakendur stöðugt að eldast og yngjast þannig að aldursbilið hefur breikkað. Árið 1986 var meðalaldur þátttakenda 35,2 ár en á síðasta ári var hann 39,3 ár. Þátttakendum hefur fækkað á heimsvísu um 13% frá metárinu 2016 þegar 9,1 milljón manna tók þátt í maraþoni. Í Belgíu hefur hlaupurum hins vegar fjölgað mikið.

Nánar á runrepeat.com undir fyrirsögninni Marathon Statistics 2019 Worldwide.

Bókaðu djúsdag á Lemon



Pantaðu á
veisla@lemon.is
og sæktu
sex ferska djúsa
daginn eftir.



#lovelemon

Lemon
Suðurlandsbraut 4

Lemon
Hafnarfirði

Lemon
Salalaug Kópavogi

Lemon
Akureyri

Lemon
Húsavík

Lemon
París

COLLAB



KOLLAGEN

KOFFÍN

SYKURLAUST



Fjölbreytt hreyfing hjá Reebok Fitness

Reebok Fitness býður upp á gríðarlegt úrval af alls kyns hreyfingu fyrir fólk á öllum aldri og öllum getustigum. Ný tímatafla tekur gildi 2. september og þar eru bæði sívinsælir tímar og ýmsar nýjungar.

Við í Reebok Fitness erum spennt að starta haustinu. Það er alltaf ákveðinn spennigur að fara af stað með nýja hóp-tímatöflu og námskeið. Rútínan góða fer af stað, skólar og leikskólar byrja og fólk er að klára síðustu metrana í fríi. Þá er rétti tíminn til að skoða hvað er í boði hjá Reebok Fitness og finna sitt námskeið og/ eða hóptíma, nú eða bóka sig í einkaþjálfun,“ segir Katrín Björk Eyvindsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri Reebok Fitness. „Nýja taflan okkar byrjar 2. september og flest okkar námskeið hefjast einnig í þeirri viku.“

Eitthvað fyrir alla

„Fjöldi námskeiða fer af stað og allir ættu að finna eitthvað sem hentar þeirra getustigi,“ segir Katrín. „Extra Fit námskeiðin hafa verið mjög vinsæl, enda alhliða styrktarnámskeið sem hentar þeim vel sem vilja auka þol og styrk. Fitness Box er svo fyrir þá sem vilja góða útrás og svitna vel.“

Við verðum einnig með fjöldann allan af yoga-námskeiðum, karla og kvenna, auk Gravity Yoga Fitness, sem hefur verið mjög vel sótt,“ segir Katrín. „Breyttur lífsstíll með Magga er námskeið með áherslu á alhliða lífsstílsbreytingu, sem er frábært ef maður vill taka sig í gegn frá A til Ö. Pilates með Unni Pálmars verður á sínum stað og þar bjóðum við upp á bæði Level 1 og 2. Hot Power Toning verður einnig á sínum stað, en það námskeið er blanda af brennslu og styrk í heitum sal, þar er einnig í boði Level 1 og 2. Hot Power Toning Level 1 hentar byrjendum og Level 2 hentar þeim sem hafa komið áður á námskeiðið eða önnur sambærileg námskeið.“

Unglingahreysti, sem hefur verið vinsælt í Ásvallalaug í langan tíma, verður að sjálfsögðu á sínum stað líka en það er frábært námskeið fyrir krakka á aldrinum 12-15 ára sem eru að stíga sín fyrstu skref í líkamsrækt,“ segir Katrín. „Svo má nefna nýtt námskeið í Kópavogslaug sem ber nafnið Topp Form, en það verður kennt á þrem mismunandi tímum og er fyrir fólk sem leitar eftir alhliða styrktaræfingum og bættari líðan.“

Það bætast líka nokkrir flottir



Katrín Björk Eyvindsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri Reebok Fitness og Rákel Orra, yfirmaður einkaþjálfunar Reebok Fitness.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hollustupönnur

30 g haframjöl
½ banani
2 egg
1 tsk. kanill

Öllu skellt í blandara/matvinnsluvél, blandað vel saman og hellt á vel smurða pönnu. Það er geggjað að toppa pönnukökurnar með banana eða ferskum berjum og akasíuhunangi.

spennandi hóptímar í dagskrána hjá okkur og þar má meðal annars nefna CoreFlow, Bumbulínur & Kríli, From the Ground Up, WOD dagsins, Dynamic Mobility Mix og fleira,“ segir Katrín. „Nánari upplýsingar um hóptíma má finna á reebokfitness.is.“

„Svo erum við með flott úrval af topp einkaþjálfurum á öllum okkar stöðvum svo allir ættu að geta fundið sér einkaþjálfara við sitt hæfi. Það er ótvíræður kostur að æfa með einkaþjálfara og nýta sérþekkingu hans á mataræði, æfingum og almennri heilsu,“ segir Rákel Orra, yfirmaður einkaþjálfunar Reebok Fitness. „Hægt er að lesa um alla einkaþjálfara okkar undir „Einkaþjálfarar“ á reebokfitness.is, en ef þig vantar aðstoð við val á einkaþjálfara handa þér er velkomið að senda tölvupóst á mig á raket@reebokfitness.is.“

Ókeypis krakkatímar fyrir viðskiptavinum

„Reebok Fitness býður upp á barna/krakkatíma í hóptímatöflu haustsins í Reebok Fitness Holtagörðum, Tjarnarvöllum og Lambhaga. Helst má þar nefna Krakkafjör, Krakkazumba og Krakkayoga en barna/krakkatímar eru viðskiptavinum okkar að kostnaðarlausu,“ segir Katrín.



Húsakynni Reebok Fitness í Lambhaga eru hin glæsilegustu.

„Einnig verður boðið upp á barnahorn og þar er foreldrum frjálst að skilja börn sín eftir á meðan þau taka æfingu. Nánari upplýsingar um barnahorn og krakkatíma má finna á reebokfitness.is eða í afgreiðslum stöðvanna.“

„CrossFit Katla stækkar og stækkar og það verða grunnnámskeið í CrossFit, Mömmu Crossfit og auka Krakka- og UnglingaFit í boði í haust og vetur,“ segir Rákel. „Auk þess eru opnir WOD-tímar daglega sem viðskiptavinir sem hafa lokið grunnnámskeiði geta sótt og vegna mikillar aðsóknar höfum við bætt við opnum tímum í hóptímatöflu.“

Nýr liðsauki og spennandi verkefni

„Það bættist nýverið í hópinn okkar í Reebok Fitness og við höfum hafið samstarf við Gunnar Má og Patta, en síðastliðin 25 ár hafa þeir stundað þjálfun og veitt ráðgjöf í tengslum við heilbrigðan lífsstíl. Þeir verða með námskeið hjá okkur í Faxafeni sem

eru alhliða lífsstílsnámskeið þar sem farið er í mataræði, æfingar í tækjasal og hóptíma bæði í heitum og köldum sal,“ segir Katrín.

„Þessum námskeiðum fylgja rafbækur þar sem þú getur valið þér leið í mataræði til að fylgja, eins og t.d. keto-, lágkolvetnamataræði og fleira, þannig að þetta námskeið er svo sannarlega allur pakkinn. Nánari upplýsingar eru á reebokfitness.is og habs.is.“

Við erum líka með mjög spennandi verkefni í smíðum sem lítur dagsins ljós í október og verður auglýst vel og nánar síðar. Ég held að viðskiptavinir okkar muni kunna vel að meta þessa snilldar viðbót Reebok Fitness og nýta sér hana í miklum mæli,“ segir Katrín. „Það koma líka ný og spennandi námskeið inn í október sem vert er að fylgjast vel með og eru glæný hér á Íslandi.“

Fylgist með okkur á Instagram (instagram.com/reebokfitness) og á Facebook-síðu Reebok Fitness.



Reebok Fitness býður upp á mikið úrval af alls kyns skemmtilegum og gagnlegum námskeiðum.



Það er flott úrval af einkaþjálfurum á öllum stöðvum Reebok Fitness, svo allir ættu að geta fundið sér einkaþjálfara við sitt hæfi.

VERTU BETRI



BYRJAÐU
STRAX
Í DAG!

NÝ NÁMSKEIÐ
AÐ HEFJAST!

ÞÚ VERÐUR BETRI MEÐ REEBOK FITNESS!

LAMBHAGI
HOLTAGARÐAR
URÐARHVARF
FAXAFEN
TJARNAVELLIR
ÁSVALLAUG
KÓPAVOGSLAUG
SALALAUG

Reebok
FITNESS

FYRIR ALLA | ENGIN BINDING

Vill kortleggja hvað einkennir gott líf

Bergsveinn Ólafsson, knattspyrnumaður og mastersnemi í jákvæðri sálfræði og þjálfunarsálfræði, hefur undanfarin tvö ár haldið fyrirlestra þar sem hann hjálpar fólki að bæta líf sitt og setja sér markmið.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Bergsveinn, eða Beggi eins og hann er kallaður, hefur auk fyrirlestranna tekið fólk í einkatíma í þjálfunarsálfræði. „Þjálfunarsálfræði er ólík klínískri sálfræði. Ef við segjum að það sé skali frá mínus tíu til plús tíu, þá hjálpar klínísk sálfræði þér að fara frá mínus sex eða sjö upp í núll. Þjálfunarsálfræðin hjálpar þér að fara frá svona tveimur til þremur upp í sjö eða átta,“ útskýrir Beggi.

Hann segist hafa mikla ástríðu fyrir að hjálpa fólki til að ná að gera það sem það vill í lífinu. Hvort sem fólk vill bæta sig sem einstaklingar, bæta einhver tengsl í kringum sig, bæta sig í vinnu eða bæta sig í íþróttum. „Ég hef áhuga á öllu því sem tengist manneskjunninni og að efla hugsun og hegðun. Ég reyni að hjálpa fólki við það í gegnum fyrirlestra, í gegnum þjálfunarsálfræðina, í gegnum



Bergsveinn Ólafsson hefur ástríðu fyrir að halpa fólki að öðlast betra líf.

Þú skipuleggur hugsanir þínar með því að tala um þær. Þess vegna er svo gott að hafa einhvern til að tala við, hvort sem það er traustur vinur eða sálfræðingur.



Bergsveinn hefur haldið fjölda fyrirlestra um hvernig á að ná markmiðum sínum.

Instagram-síðuna mína beggiolaft og bloggíð mitt á trendnet.is þar sem ég skrifa pistla og reyni að kenna fólki eitthvað sem gæti nýst því í lífinu.“

Að sögn Begga hefur fyrirlestrum hans og þjálfunarsálfræðinni verið vel tekið. „Allavega hefur enginn þorað að segja neitt annað við mig,“ segir hann hlæjandi og bætir við að hann fái reglulega skilaboð frá fólki sem hrósar honum fyrir það sem hann er að gera. „Það heldur manni gangandi,“ bætir hann við.

Fair hafa tíma fyrir spjall

Þó að orðið þjálfunarsálfræði kunnir að hljóma eins og hún sé eingöngu hugsuð fyrir íþróttafólk segir Beggi að sú sé ekki raunin. „Þetta fer að einhverju leyti inn á sama svið og íþróttasálfræðin en þetta hjálpar líka fólki í persónulega lífinu. Oft eru einhverjar venjur eða hugsanir sem fólk vill bæta og vantar aðstoð við það. Fólk vill líka bara oft koma og spjalla. Það eru svo fáir í samfélaginu í dag sem gefa sér tíma til að spjalla, það er ekkert hlustað á þig. Allir eru að pæla í sjálfum sér.“

Beggi segir gott fyrir fólk að fá rými til að tala um það sem því liggur á hjarta og koma skipulagi á hugsanir sínar. „Þú skipuleggur hugsanir þínar með því að tala um þær. Þess vegna er svo gott að hafa einhvern til að tala við, hvort sem

það er traustur vinur eða sálfræðingur. Einhver sem þú getur treyst að hlusti á þig og spyrji þig opið. Einhver sem hjálpar þér að átta þig á því hvað þú ert að reyna að leysa, hvaða vandamál þú ert að glíma við eða hvað þú ert að upplifa. Það er svo oft sem við vitum það alveg, en það er svo erfitt að vera bara með það í hausnum, en geta ekki talað um það við neinn. Þá náum við ekki að ráða fram úr því.“

Merkingarfyllra líf

Fyrirlestrarnir sem Beggi hefur haldið eru af ýmsum toga. „Einn þeirra kalla ég Blómstraðu. Hann snýst um hvernig hægt er að efla hugsun og hegðun til að færast í átt að merkingarfyllra og þýðingarmeira lífi. Svo hef ég verið með fleiri fyrirlestra sem tengjast andlegri heilsu og árangri í lífinu. Einn þeirra er um hvernig á að vera góður liðsmaður á ýmsum sviðum lífsins eins og vinnu, fjölskyldu, íþróttalífinu og vinnu, fjölskyldu, íþróttalífinu og vinnu. Ég kalla þann fyrirlestur Sjó einkenni alvöru liðsmanna.“

Beggi segir að undanfarið hafi hann verið að reyna að finna út hvað einkenni gott líf. „Mig langar að færa okkur fjær illu og nær góðu í lífinu. Ég hef áhuga á þessu bæði til að bæta sjálfan mig og til að hjálpa öðrum. Þetta er minn tilgangur í lífinu þessa stundina.“

SPORT



Íþróttavöruverslun

PLAY.



Öll helstu merkin á einum stað



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á

Sterk bein og kraftmiklir vöðvar á tíu mínútum

OsteoStrong opnaði á Íslandi í janúar 2019 í Borgartúninu. OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að styrkja bein, vöðva, sinar og liðbönd.

Það kemur í ljós að 10 mínútna ástundun getur skipt sköpum fyrir heilsu og frelsi fólks. Framfarir þeirra sem stunda OsteoStrong hafa farið fram úr björtustu vonum,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, framkvæmdastjóri og eigandi OsteoStrong á Íslandi. Hún bætir við að um 50% kvenna og 30% karla geti búist við því að brjóta bein eftir fimm-tugt. Meðlimir hjá OsteoStrong geta bætt beinþéttni um 14,7% að meðaltali á ári og vöðvastyrk um 73%. OsteoStrong hentar öllum sem vilja styrkja vöðva hratt og auka þéttleika beina sinna,“ segir Svanlaug. Þegar talið berst að beinheilsu hugsa margir til eldra fólks en flestallir geta notið góðs af ástundun OsteoStrong.

Bara tíu mínútur í viku

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að styrkja bein, vöðva, sinar og liðbönd svo um munar. Á sama tíma lækkar langtíma blóðsykur og jafnvægi eykst. Fólk mætir eins og það er klætt og gerir æfingarnar á sokkunum. Beinagrindin er grunnstoð líkamans og veitir meira en bara styrk og vernd. Hún er eitt af mikilvægustu kerfum mannlíkamans.

Með því að styrkja beinagrindina upplifa margir aukna beinþéttni, bætt líkamsstöðu, auknið jafnvægi, aukna getu við íþróttaiðkun og minni verki í



Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason eru eigendur OsteoStrong. Þau eru mjög ánægð með þær framfarir sem fólk sýnir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



„Ég hef þjáðst af verkjum í hnenu í áratug. Ég stundaði OsteoStrong í þrjá mánuði og verkurinn hvarf algjörlega. Þremur mánuðum síðar hefur hann ekki komið aftur,“ segir Vignir Ragnarsson smiður. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

liðamótum og baki. OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri án tillits til íþróttalegs atgervis. Það er algjörlega sársaukalaus að stunda OsteoStrong, það tekur fljótt af og árangur er fljótt mælanlegur.

Beinþéttning er vandamál

„Beinþéttning er sífellt vaxandi faraldur í heiminum. Oft er talað um beinþéttningu sem kvennasjúkdóm en hún herjar í sífellt meiri mæli einnig á karlmenn. Sem

Beinagrindin er grunnstoð líkamans og veitir meira en bara styrk og vernd. Hún er eitt af mikilvægustu kerfum mannlíkamans.

dæmi má taka að það eru fleiri karlmenn sem fá beinþéttningu en krabbamein í blöðruhálskirtil,“ segir Örn Helgason, stjórnarformaður og eigandi OsteoStrong. „Flest greind tilfelli í heiminum koma upp í Svíþjóð. Hin Norðurlöndin og við komum svo fast á hæla þeim. Við erum að hitta fólk á öllum aldri og líka ungt fólk, rétt yfir tvítugu, kannski búið að brjóta sig oft en tíu sinnum og

þegar greint með beinþéttningu. Við erum svo glöð að vera með þessi einstöku tæki sem geta snúið ferlinu við.“

Minni verkir

Við ástundun OsteoStrong þéttast bein, vöðvar, sinar og liðbönd. Ástundunin gerir það að verkum að margir ná að losa sig við alls kyns verki í líkamanum. „Það er svo spennandi hvað æfingarnar geta hjálpað mörgum. Bæði þeim sem er í stöðugri hreyfingu og líka þeim sem hafa jafnvel bara legið í rúminu í nokkur ár. Það er einstaklega gefandi að sjá sólina vaxa í augum fólks þegar það kemur viku eftir viku.

Það er svo margt sem getur komið upp á. Veikindi, áföll og slys hjá einstaklingum á öllum aldri gera það að verkum að fólk er stimplað úr leik í einhvern tíma og þá getur verið svo erfitt að koma sér aftur af stað. Það getur verið erfitt að fara af stað í æfingar en flestir geta unað við að leyfa sér tíu mínútur einu sinni í viku,“ segir Örn.

Hleypur maraþon eftir æfingar hjá OsteoStrong

Ég fór á kynningu hjá OsteoStrong í febrúar 2019. Mér fannst margt mjög áhugavert sem þar kom fram og það kom mér á óvart að OsteoStrong er ekki bara fyrir gamalt fólk með beinþéttningu, heldur er ávinningurinn fyrir íþróttafólk mikill. Ég bókaði því prufutíma og keypti mér strax áskrift. Í besta falli myndi þetta hjálpa mér með mín vandamál og í versta falli myndi þetta hafa góð áhrif á beinheilsu mína sem ég held að allt of fáir séu að pæla í. Mín helstu vandamál voru

að ég hef alltaf verið að læsast í spjaldliðnum sem verður til þess að mig verkjar í mjöðminna þegar ég hleyp. Einnig hafði ég hryggbrotnað í ágúst 2017 og vantaði að styrkja það svæði. Þegar ég byrjaði í OsteoStrong þá var ég með mikla verki í mjöðminni vegna þess að ég var að æfa fyrir Parísarmaraþon, sem ég ætlaði að hlaupa í apríl 2019. Ég var í rauninni aðeins búin að gefast upp, því að það er þreytandi að vera alltaf með verki að æfa. Eftir 2-3 skipti í OsteoStrong fann ég strax mun og var farin að hlaupa verkjalaus.



Jórunn Jónsdóttir mælir heilshugar með OsteoStrong. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sjúkraþjálfarinn minn, sem þurfti vanalega að losa spjaldliðinn hjá mér á tveggja vikna fresti, hafði orð á því að ástandið á mér væri óvenju gott – allt í einu var ég farin að læsast mun sjaldnar. Ég hljóp síðan maraþonið mitt verkjalaus og er að fara í annað maraþon núna í september. Ég get því heilshugar mælt með OsteoStrong og þessi heilsurækt mun verða hluti af minni þjálfun í framtíðinni.

Jórunn Jónsdóttir, fjármálastjóri og íþróttakona

Vatn er gott, loft er betra en ljós er best

Arnold Rikli var upphafsmaður náttúrulækninga á 19. öld sem voru umdeildar og þóttu byltingarkenndar. Þær gengu út á að stunda útivist, borða vel, baða sig, hreyfa sig og fá næga sól.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Svisslendingurinn Arnold Rikli fann upp á óhefðbundnum lækningaraðferðum sem byggðust á náttúru- og vatns-lækningum og sneitt var hjá lyfjanotkun. Lækningaraðferðir hans nutu mikilla vinsælda frá miðbiki 19. aldar fram á byrjun þeirrar tuttugustu, en nú eru hugmyndir hans að komast aftur í tísku. Fjallað var um Rikli og aðferðir hans á vef BBC fyrir skömmu.

Lækningar Rikli gengu út á að nota sól, vatn og loft til að lækna fólk af veikindum og í gegnum tíðina komu þúsundir ríkra Evrópubúa á meðferðarheimili hans á bökkum Bled-vatns í Slóveníu. Rikli sagðist geta læknað alls kyns kvilla og hugmyndin var sú að lita á líkamann og hugann sem heild, en ekki bara summu ólíkra líffæra.

Rikli vildi bjóða borgarbúum sem voru að þjást vegna mengunar og streitu í borgum upp á blöndu af náttúru og heilsubót og margir efnaðir Evrópubúar borguðu fúlgur fjár til að koma til hans og lifa meinlætaliífi sér til heilsubótar.

Dr. Zvonka Zupanič-Slavec, sérfræðingur í sögu læknisfræði hjá háskólanum í Ljubljana, höfuðborg Slóveníu, segir að margt hafi togað í þetta fólk. Í Bled var ljúft veður, góðar og miserfíðar gönguleiðir um Alpna, fallett landslag og auðvitað Rikli sjálfur, en aðferðir hans nutu mikilla vinsælda, þrátt fyrir að vera fordæmdar af læknum samtímans sem skottulækningar. Ástæðan var einföld, þær virkuðu.

Í dag vitum við að útivist,

hreyfing, sólarljós, góður svefn og gott loft eru allt mikilvægar undirstöður góðrar heilsu, en á sínum tíma þóttu aðferðir Rikli byltingarkenndar.

Meðferð Rikli gekk út á að fá mikla hreyfingu í fjallalofninu og mikla sól, fara í heit og köld böð og borða einfalt fæði með miklu grænmeti. Afengi og reykingar voru bannaðar og þeir sem brutu reglurnar voru útskrifaðir umsvifalaust.

Einkunnarorð Rikli voru „vatn er gott, loft er betra en ljós er það besta af öllu“.

Meðferð frá morgni til kvölds

Meðferðin byrjaði við dögun og varði fram á kvöld. Karlmann klæddust bómullarskyrtum og stuttbuxum á meðan konur gengu í ernalausum hnésíðum kjólum. Þau fóru svo í göngur um Bled berfætt.

Eftir morgunverð utandyra voru teknar æfingar í fjallalofninu, svo var farið í sólbað og því næst tók vatnsmeðferð við, en hún gekk út á röð kaldra og heitra baða til að bæta blóðflæði og „afeitra“ þannig líkamann. Hvíld var líka undirstöðuatriði og sjúklingar áttu að sofa í átta tíma á hverri nóttu.

Meðferðin var ekki ódýr. Flestir sjúklingar eyddu mánuði hjá Rikli og borguðu fyrir það um það bil hálf árslaun verkamanns á þeim tíma.

Hvarf eftir dauða Rikli en er að koma aftur

Rikli fékk innblástur frá öðrum óhefðbundnum lækningaraðferðum síns tíma en tókst að gera þær mun vinsælli en öðrum hafði tekist. Hann uppgötvaði þessar lækningaraðferðir þegar hann var

19 ára gamall og fannst þær virka vel á sig. Fljótlega var farið að nýta þær til að bæta heilsu verkamanna í litunarverksmiðjum föður hans og þær skiluðu árangri. Þannig fékk hann orðspor sem náttúrulækni.

Um miðjan sjötta áratug 19. aldar flutti hann svo til Bled, því sem honum fannst staðurinn henta lækningaraðferðum sínum fullkomlega, og stofnaði meðferðarheimilið.

Heimamenn tóku honum og sjúklingum hans ekki sérlega vel fyrst, ekki sist vegna þess hve léttklæddir sjúklingarnir voru oft á ferðum sínum um svæðið og engum þótti ástæða til að baða sig svona oft. En viðhorfin breyttust fljótlega þegar fólk sá jákvæð áhrif gróðans af meðferðarheimilinu á svæðið og margir fóru að tileinka sér aðferðir hans.

Á endanum fóru aðferðir Rikli að hafa áhrif um allan heim og við lok ferils síns var Rikli með meðferðarheimili í Bled, Trieste, Flórens og Meran. Eftir andlát hans árið 1906 dóluðu þó vinsældir aðferða hans og þegar fyrri heimsstyrjöldin braust út hætti fólk að koma til Slóveníu til óhefðbundinna lækninga.

Á síðustu árum og áratugum hafa hugmyndir Rikli hins vegar komist aftur í tísku. Í dag er sífellt meiri áhersla á að lita á líkamlega og andlega heilsu sem eina heild og sums staðar eru læknaþarfarnir að gefa fólki fyrirmæli um að hreyfa sig og stunda útivist í stað þess að grípa til lyfjagjafar. Mannfólkið þróaðist til að vera úti og vera líkamlega virkt og það er augljóst að margt við lífsstíl nútímamanna er óhollt. Þá er ágætt að geta flett upp hvað virkaði fyrir Rikli og sjúklinga hans á 19. öld.



Það er gríðarlega mikil náttúrufegurð í kringum Bled-vatn í Slóveníu, þar sem Svisslendingurinn Arnold Rikli var með meðferðarheimili sitt. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY



Þessi teikning á að sýna hvernig umhorfs var við Bled-vatn árið 1881, þegar meðferðarheimili Rikli naut mikilla vinsælda.



Í dag er Bled-vatn mjög vinsæll áfangastaður meðal ferðamanna.

HEILSAN Í FÓLKINU

Á þriðjudögum leggjum við áherslu á heilsu og heilsubætur þætti í Fólksluta Fréttablaðsins.

Fjallað er um heilsu á viðtækan hátt og rætt við fólk sem hefur tekið heilsuáskorunum og vill bæta lífsgæði sín með hollustu og heilbrigði að leiðarljósi.

Við látum okkur ekkert óviðkomandi sem varðar heilsu, mataræði, heilbrigðismál og lífsstíl hvers konar.

Nánari upplýsingar veitir sérblaðadeild Fréttablaðsins:
serblod@frettabladid.is
Sími: 550-5077





Ertu tilbúin?
Við tökum vel á móti þér!
Haustnámskeið JSB eru að hefjast

TT-námskeiðin Frá toppi til táar

Námskeiðin eru sniðin að þörfum kvenna sem vilja losna úr vítahring óheppilegs lífsstíls og „fá sjálfar sig til baka“. Núna geturðu reiknað með meiri árangri fyrir minna verð! Kynntu þér nýja hvatningarkerfið okkar sem sló svo rækilega í gegn í fyrra.
Morguntímar: mán, mið, og fös kl. 6:15 - 7:20 - 10:30
Eftirmiðdagstímar: mán, mið og fim kl. 14:20 - 16:40 - 17:40

FIT Form 60+ og 70+

Námskeiðin byggjast á sérvaldri og fjölbreytilegri þjálfun sem eflir styrk, þol, liðleika og jafnvægisskyn. Sækjum fram á hvaða aldri sem er og njótum tímans sem fer í hönd.
Tímar: Fit Form 60+ mán, mið og fös kl. 9:30
og á þri og fim kl. 10:30. Fit Form 70+ þri og fim kl. 9:30

Mótun BM

Árangursríkir 40 mín tímar. Byggjast á sérhönnuðu, heildrænu þjálfunarkerfi sem eflir styrk og liðleika á vaxtarmótandi hátt.
Tímar: mán og mið kl. 16:50

Nýtt! Topp Form

Námskeiðin eru fyrir þær sem vilja krefjandi lokaða tíma með skýrum þjálfunarmarkmiðum. Stuðla að þínum besta árangri og eru alveg tilvalin eftir TT.
Tímar: þri og fim kl 6:15 og 16:30 og mán og mið kl. 18:40

Opnir tímar: 1-2-3 æfingakerfið

Lítill tími fyrir ræktina? Opnu tímarnir okkar eru sniðnir að þörfum þeirra sem eru oft í tímaþröng og vilja fá markvissa, öflugna þjálfun í styttri lotum. Þjóðum 30 mínútna tíma í samfelldri röð sem hægt er að nýta sér að vild.
Tímar: mán til fös kl. 6:30, 7:00, 7:30 og 8:00 – 11:30, 12:00, 12:30 – 16:30, 17:00, 17:30

Nýtt! Yoga

Tímar: 60 mín. opnir tímar á þri og fim kl. 17:00

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



Það er lífsnauðsynlegt fyrir þroska og heilsu að fá góðan nætursvefn.

Sefur þú nóg?

Pirringur, skapsveiflur og hömluleysi eru gjarnan fyrstu vísbendingar um ónógan svefn. Langvarandi svefnskortur getur haft í för með sér að viðkomandi verður sinnulaus og þvoglumæltur, upplifi tilfinningalega deyfð, lélegra minni og einbeitingarskort. Þá er stutt í að 5 til 10 sekúndna langir lúrar verði óumflýjanlegir og þá getur viðkomandi orðið hættulegur, ekki síst á bak við stýri.

Að meðaltali þarf fullorðin, heilbriggt fólk um sjö til átta tíma svefn á hverri nóttu. Unglingar þurfa minnst átta tíma nætursvefn þar sem mikil hormónastarfsemi á sér stað í svefni hjá þeim aldurshópi. Svefn er bráðnauðsynlegur til að viðhalda heilsu og líðan, en alvarleg, þrálát svefnröskun eykur líkur á alvarlegum heilsukvillum, svo sem þunglyndi, sýkingum, háþrýstingi, streitu, offitu og fleiru. Svefn gefur líkamanum tækifæri til að hvílast og endurnærast, hann styrkir ónæmis- og taugakerfið, og heilinn fær hvíld og tækifæri til að vinna úr tilfinningum og hugsunum.

Aðrar vísbendingar um svefnskort eru meðal annars að sofna um leið og höfuð leggst á kodd, erfitt að vakna á morgnana, aukinn klaufaskapur, verri frammi- staða í námi og vinnu, erfiðleikar með ákvarðanatöku.

Heimild: Embætti landlæknis



Sund getur gert kraftaverk fyrir þá sem finna fyrir verkjum, til dæmis í hné.

Sund í stað hlaups

Hnémeiðsli eru algeng hjá hlaupurum. Ef fólk finnur til í hné er rétt að breyta æfingum í einhvern tíma, til dæmis hjóla eða synda í stað þess að hlaupa. Sund gerir fólki sem finnur til í hnénu mjög gott. Hjá sumum hefur verkurinn alveg horfið.

Ef fólk er ekki vissst um hvernig æfingar það má gera er rétt að leita til fagaðila. Í mörgum tilfellum gerir það kraftaverk að breyta um æfingastíl.

Oft er hægt að gera æfingar heima sem hjálpa mikið með liðleika. Sjúkraþjálfarar geta ráðlagt hvað best er að gera.

Loftmengun mögulega tengd geðsjúkdómum

Inýrri rannsókn frá Chicago-háskóla er komist að þeirri niðurstöðu að það séu greinileg tengsl milli geðsjúkdóma og loftmengunar. Rannsóknin var unnin út frá gögnum frá 152 milljónum manna frá Bandaríkjunum og Danmörku sem var safnað á 11 ára tímabili. Þetta kemur fram á vef Evening Standard.

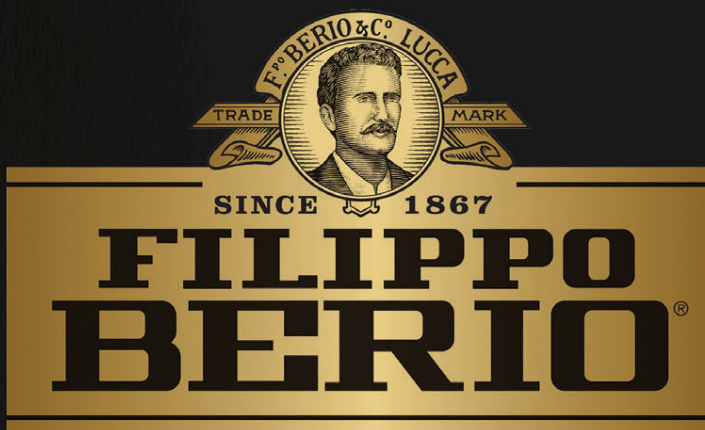
Samkvæmt rannsókninni eru tilfelli geðhvarfasýki 27% algengari og meiriháttar þunglyndi 6% algengara í löndum sem hafa mikla loftmengun en þeim sem hafa litla.

Samkvæmt höfundi rannsóknarinnar, Andrey Rzhetsky, hefur loftmengun ekki áður verið skoðuð sem áhrifaþáttur, en hann segir rannsóknir á hundum og nagdýrum sýna að loftmengun geti valdið bólgu í heilanum sem valdi einkennum sem svipi til þunglyndis. Hann segir mögulegt að það sama gerist hjá mannfólki.

En það er enn þörf á frekari rannsóknum á þessu og virtir vísindamenn hafa gagnrýnt rannsóknina og hvernig hún var unnin og segja hana ekki marktæka.



Tengsl loftmengunar og geðsjúkdóma eru umdeild. NORDICPHOTOS/GETTY



Freint meistaraverk



ROD STEWART

Hópfarð til **Manchester** 21. - 24. nóvember 2019



Aukaferð vegna vinsælda. Fyrri ferðin er uppseld!

Innifalið: Flug með Icelandair og skattar. Gisting með morgunverði á Holiday Inn Manchester City Center - 4 stjörnur. Handfarangur og ein innrituð 23kg taska. Rúta til og frá flugvelli. Miði á tónleikana í Manchester Arena höllinni á góðum stað. Íslensk fararstjórn.

Verð frá **146.900** á mann miðað við 2 saman í herbergi.

Nánari upplýsingar um ferðina og sala er á **visitor.is**

**VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR
Í HÓPFERÐUM**

SVÖRUM STRAX Á: **hopar@visitor.is**



Visitor
FERÐASKRIFSTOFA



Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

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

Bílar til sölu



Til sölu M.Bens C-280 V6 árgærd 1997 ekinn 239 þús. Í góðu lagi og ný skoðaður. Verðhugmynd 350 þús. Upplýsingar í síma 892-8825.

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagir
- Hellulagnir
- Þöklagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Hellulagnir, lóðastandsetning, skjólveggir og pallasmíði. Jónas Freyr Harðarson garðyrkjufraeðingur s: 697-8588.

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagir og trésmíði. S. 616 1569

Atvinna

Atvinna í boði

Stýrimann vantar í 2 vikur í afleysingar á MB Friðrik Sigurðsson Á.R.17. Uppl. hjá skipstjóra í síma 694-8908.

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar á tilboði

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

Óskast keypt

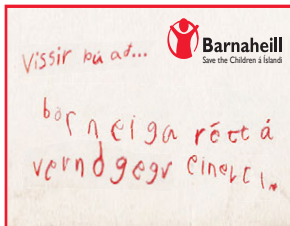
STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

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

www.kaupungull.is

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

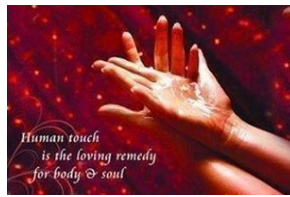
Upplýsingar í síma 782 8800



Vissir þú að... Barnaheill Save the Children & Iceland
þú hefur rétt á vernd gegn einelti.

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



VILT ÞÚ SELJA HÚSIÐ ÞITT?

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

☎ 535-1000

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á **Job.is**

FRÉTTABLAÐIÐ IS **Job.is**

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LAUGARDAGUR
14:00 Man.Utd. - Crystal Palace
16:30 Liverpool - Arsenal

SUNNUDAGUR
13:00 Bournemouth - Man.City
15:30 Tottenham - Newcastle

LIFANDI TÓNLIST SMELLUR

FÖSTUDAG FRÁ KL. 00.00 - 03.00

MADONNA TRIBUTE SHOW ásamt EDDU ARA

LAUGARDAG KL. 01.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

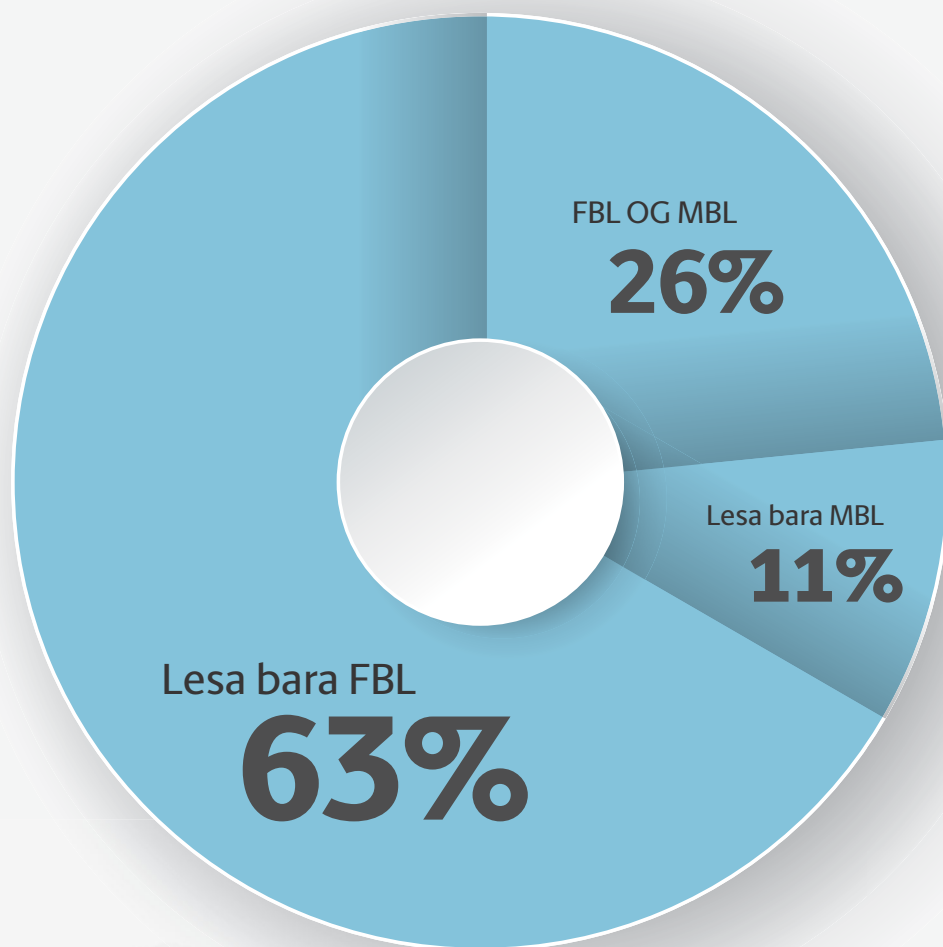
WWW.CATALINA.IS

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu.



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

*Fréttablaðið og Morgunblaðið

Heimild: Prentmæling Gallup. jan. - jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur



13 °C | 2 ↓



10 °C | 3 ↓



13 °C | 3 ↓

Áfram hægur vindur í dag, skýjað að mestu og víða skúrir, en þurr á Norðausturlandi. Hiti 10 til 16 stig.

Laugardagur



11 °C | 2 ↓



12 °C | 4 →



11 °C | 2 ↓

Sunnudagur



9 °C | 6 ←



8 °C | 4 ↓



11 °C | 2 ↓



11 °C | 2 ↓



10 °C | 4 ←



9 °C | 3 ↑



9 °C | 5 ↓



14 °C | 3 ←



7 °C | 3 ↓



12 °C | 2 ↑



10 °C | 5 ←



7 °C | 7 ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 brot
- 2 leiðsla
- 6 hróp
- 8 ríki í Afríku
- 10 skóli
- 11 sigur
- 12 klökkur
- 13 strengur
- 15 álitinn
- 17 fantur

LÓDRÉTT

- 1 rannsaka
- 2 há
- 3 gróm
- 4 kvk. nafn
- 7 skothyllki
- 9 yfirlið
- 12 mylja
- 14 hald
- 16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 gíefs, 5 rór, 6 óp, 8 angíola, 10 fíg, 11 met, 12 meyr, 13 tag, 15 tallinn, 17 kannu. LÓDRÉTT: 1 grafsk, 2 löng, 3 erg, 4 sóley, 7 patróna, 9 ómeign, 12 mala, 14 tak, 16 m.

Skák Gunnar Björnsson

Gilg átti leik gegn Aljechin árið 1932.

1. Rf7+! Hxf7 2. Re5 1-0. Vignir Vatnar Stefánsson, sem tefldi fyrir Olis, sigraði á Borgarskáknotinu sem fram fór í gær. Ólafur B. Þórsson, sem tefldi fyrir Grillhúsið, var annar. Daði Ómarsson, sem tefldi fyrir Kaupfélag Skagfirðinga og Hannes Hlífar Stefánsson, sem tefldi fyrir N1 urðu í 3.-4. sæti.

www.skak.is: Allt um Borgarskáknotið.



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

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

Pondus



Gelgjan



Barnalán



FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið



Lítur grín alvarlegum augum
Hildur Birna Gunnarsdóttir hefur átt skautlegt líf. Hún ólst upp á heimili fyrir óvirka alkóhólísta, starfaði sem kaupfélagsstjóri og er vinsæll uppistandari. Hún fór í meðferð fyrir ári, tók lífið föstum tökum og er að kynna sér sjálfri sér upp á nýtt.

Áskoranir Ásgeirs

Ásgeir Jónsson, nýskipaður seðlabankastjóri, hefur mætt mörgum áskorunum í lífi sínu og systurmissirinn var sú erfiðasta. Í viðtali ræðir hann lestrar- og talörðugleikana, æskuna í sveitinni, bankahrunið og margt fleira.



Magnaður Mané

Gæðablóðið **Sadio Mané** er orðinn einn af bestu framherjum heims. Fyrir utan völlinn er hann hæglátur, hefur ekki farið í sumarfrí í hartnær sjö ár og góðmennska hans hefur vakið aðdáun.

SÁLMAFOSS Í HALLGRÍMSKIRKJU

CULTURAL NIGHT IN REYKJAVÍK 2019 - FIEST OF HYMNS

MENNINGARNÓTT Í REYKJAVÍK 24. ÁGÚST 2019 KL. 15-21

DAGSKRÁ

Kl. 15.00 -15.10 Sálmasöngur – allir syngja með!

Mótettukór Hallgrímskirkju og Mattias Wager leiða söng með spuna.

15.10-15.40 Mótettukór Hallgrímskirkju syngur kórverk eftir Mendelssohn, Brahms, Händel o. fl. Stjórnandi Hörður Áskelsson, orgelleikur Mattias Wager

15.40-16.00 Mattias Wager leikur sálmaspuna á Klaisorgelið

16.00-16.10 Sálmasöngur – allir syngja með! Kór Akranes Kirkju og Björn Steinar Sólbergsson leiða söng, stjórnandi Sveinn Arnar Sæmundsson

16.10-16.30 Kór Akranes Kirkju syngur fjölbreytta efnisskrá stjórnandi Sveinn Arnar Sæmundsson

16.30-17.00 Det Unge Vokalensemble "Copenhagen Young Voices" frá Kaupmannahöfn flytur kórverk eftir Holmboe, Grieg, Önnu Þorvaldsdóttur og J. Petersen, stjórnandi Poul Emborg

17.00-17.10 Sálmasöngur – allir syngja með! Björn Steinar Sólbergsson leikur á orgel

17.10-17.30 Gregorsöngur og orgel. Fjöltnir Ólafsson barítón syngur með Birni Steinari Sólbergssyni organista.

17.30-18.00 Björn Steinar Sólbergsson, organisti Hallgrímskirkju leikur valin orgelverk á Klais-orgelið.

18.00-18.10 Sálmasöngur – allir syngja með! Kammerkórinn Hljómeyki leiðir söng undir stjórn Þorvaldar Arnar Davíðssonar

18.10-18.30 Kammerkórinn Hljómeyki flytur valin kórverk undir stjórn Þorvaldar Arnar Davíðssonar

18.30-19.00 Det Unge Vokalensemble flytur danska og íslenska kórtónlist, stjórnandi Poul Emborg

19.00-19.10 Sálmasöngur – allir syngja með! Dómkórinn syngur undir stjórn Kára Þormars.

19.00-19.55 – Dómkórinn og Kári Þormar dómorganisti flytja ýmis kór- og orgelverk.

20.00-21.00 Schola cantorum og Mattias Wagner flytja spunakennda efnisskrá, sem fléttar saman sálmasöng, kórsöng og orgelspuna. Stjórnandi Hörður Áskelsson

Kaffisala í suðursal til styrktar starfi Listvinafélags Hallgrímskirkju - antibollastell og kaffi og ilmandi vöflur o.fl. í fagurlega skreyttum salnum.

Ókeypis aðgangur og allir velkomnir! / Free entrance - all are welcome!

LOKATÓNLEIKAR ALÞJÓÐLEGS ORGELSUMARS 2019

Sunnudaginn 25. ágúst kl. 17-18

Mattias Wager, dómorganisti við Storkyrkan í Stokkhólmi, Svíþjóð

leikur glæsilega efnisskrá með verkum eftir J.S. Bach (Lokabáttur úr sönötu í G-dúr f. Viola da gamba), Oskar Lindberg (Koncertstycke- byggt á sænskri þjóðlagatónlist úr Dölnum), Mozart (umritun úr einum fegursta píanókonert Mozarts, þ.s. orgelleikarinn leikur fyrir heila hljómsveit og einleikara), Florence Beatrice Price (heillandi rómantísk svíta með rætur í negrasálmum) og Julius Reubcke (sónata- eitt helsta orgelverk allra tíma).

Miðaverð 3000 kr. - miðasala á midi.is og við innganginn.



HALLGRÍMSKIRKJA



Reykjavíkurborg



MENNTA- OG
MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

www.listvinafelag.is



1.398 kr./kg

SG Grísahnakki
Úrbeinaður, af nýslátruðu



139 kr./500 g

pastaZARA
Farfalle, 500 g



139 kr./500 g

pastaZARA
Pastaskrúfur, 500 g

Ítalskir dagar



**Íslenskt lambakjöt
Af nýslátruðu**



2.798 kr./kg

KS Lambahryggur
Af nýslátruðu 2019, hálfur, með lundum



1.098 kr./kg

KS Lambasúpukjöt
Af nýslátruðu 2019



1.498 kr./kg

KS Lambalæri
Af nýslátruðu 2019

**Gleðilega
Menningarnótt**



98 kr./stk.

Dream Glow Hálsmen
Dream Glow Armbönd, 3 stk.

**Gott fyrir og eftir
hlaupið!**



149 kr./0,5 l

Gatorade Íþróttadrykkur
Cool Blue, 500 ml



2,

198 kr./2 l

Pepsi og Pepsi Max
2 lítrar

**ÍSLENSK
framleiðsla**

**Gott í kaffið
Auðvelt að floa**



259 kr./1 l

Yosa Haftradrykkur Rich
Barista, 1 l

Ítalskir dagar

Gæðavörur á góðu verði í Bónus



879 kr./500 ml

Himneskt Jómfrúar Ólífuolía
Kaldpressuð, lífræn, 500 ml

100%
Tómatar



169 kr./425 g

Himneskt Maukaðir tómatar
Himneskt Tómatpassata
Ítalskir, lífrænir tómatar, 425 g



398 kr./100 g

Ítölsk Hráskinka
100 g

**SAMA VERÐ
UM LAND ALLT**



398 kr./280 g

Ítalía Sólþurrkaðir Tómatar
í ólífuolíu, 280 g



698 kr./200 g

Parmigiano
Ítalskur ostur, 200 g



498 kr./200 g

Grana Padano
Ítalskur ostur, 200 g



398 kr./180 g

Ítalía Pestó
Rautt eða grænt, 180 g

Rokkflækja

LEIKHÚS**We Will Rock You**

eftir Queen og Ben Elton

Háskólabíó

Leikstjóri: Vignir Rafn Valþórsson**Aðalhlutverk:** Ragga Gísla, Þórhallur Sigurðsson, Björn Jörundur Friðbjörnsson, Kristinn Óli Haraldsson, Katla Njálisdóttir, Berglind Halla Elíasdóttir og Páll Sigurður Sigurðsson**Leikhópur:** Auður Finnbogadóttir, Baldvín Alan Thorarensen, Björn Dagur Bjarnason, Daði Freyr Guðjónsson, Elma Rún Kristinsdóttir, Hera Björg Cassata, Hildur Kaldalóns Björnsdóttir, Iðunn Ösp Hlynsdóttir, Ísabella Antonisdóttir, Jón Sigurður Gunnarsson, Karen Sif Kamgan, Marínó Máni Mabazza, Rebecca Hidalgo og Rúnar Bjarnason**Danshöfundur:** Chantelle Carey**Tónlistarstjóri:** Karl Olgeirsson**Leikmynd:** Björgvin Már Pálsson**Búningar:** Rebekka Jónsdóttir og Brynja Skjaldardóttir**Förðun:** Herdís Mjöll Eiríksdóttir og Alexandra Skúladóttir**Ljós:** Freyr Vilhjálmsson**Hljóð:** Aron Þór Arnarsson**Þýðing:** Jóhann Axel Andersen**Hljómsveit:** Þorvaldur Þór Þorvaldsson, Vignir Rafn Hilmarsson, Einar Þór Jóhannsson, Þorbjörn Sigurðsson og Karl Olgeirsson

Akkilesarhæll We Will Rock You er arfaslakt handrit, segir gagnrýnandi. MYND/BRYNJAR SNÆR PRASTARSON

Glymskrattasöngleikurinn We Will Rock You var frumsýndur síðastliðinn fimmtudag í Háskólabíó. Sýningin er smíðuð í kringum tónlist og texta Queen en Ben Elton semur söguþráð og samtöl. Árið er 2319, stórfyrirtækið Globalsoft undir stjórn Killer Queen, með aðstoð undirforingjans Khashoggi, hefur yfirtekið heiminn og öll frumsamin tónlist er bönnuð. Fram stígur unga hetjan Galileo Fígaró sem þolir illa að vera eins og allir hinir, dreymir furðulega drauma og heyrir frasa sem hann ekki veit hvað þýða. Er hann frelsis-hetjan sem leiðir mannkynið til ljómami hallarinnar eins og göðsögnin lofar?

Akkilesarhæll sýningarinnar kemur fljótlega í ljós en hann er arfaslakt handrit. Dæmisagan um dystópiuna er næfurþunn, persónuþróunin nánast engin og lögin of mörg. Glymskrattasöngleikir eru í eðli sínu vettvangur til að njóta ákveðinnar tónlistarstefnu eða

hljómsveitar en sagan má ekki vera einungis yfirskin. Jóhann Axel þýðir textann eins vel og efni standa til, sem er hressilega kryddaður með fjölmörgum tilvísunum í íslenska dægurmenningu. Lagatextar Queen eru einnig þýddir og margir hverjir ágætlega. Af óskiljanlegum ástæðum þó eru þrjú síðustu lög sýningarinnar á ensku, sem er undarlegt stílbrot en kannski í takt við mjög svo undarlegan lokakafla We Will Rock You sem virðist frekar vera stökkbretti til að syngja þekktustu lög Queen en að ljúka sögunni, ef sögu skyldi kalla.

Stórskemmtileg innkoma

Hinn endurfædda frelsara rokksins, með hvítleiða nafnið Galileo Fígaró, leikur hinn ungi Kristinn Óli Haraldsson, betur þekktur sem Króli. Frammistaða hans kemur skemmtilega á óvart, persónan er ekki spennandi en hann bætir það upp með fjörugri framkomu og raddbeitingu. Katla

Njálisdóttir mætir einnig sterk til leiks í hlutverki hinnar skeleggu og kaldhæðnu Scaramouche, tímasetningar hennar eru flottar en raddöryggi hennar er sveiflukennt enda lög Queen krefjandi. Með persónutöfrum og einlægum söng heldur þetta unga fólk uppi þungum bagga.

Kanónurnar Ragga Gísla og Björn Jörundur Friðbjörnsson leika áður nefnda illvirkja verksins, Killer Queen og Khashoggi. Ragga Gísla á stórskemmtilega innkomu og flotta lagaseríu í seinni hluta verksins en hljóðkerfið kom henni of oft í koll. Svalur og afslappaður stíll Björns Jörundar var vin í öllum skarkalanum en hann fær ekki nægilega mikið að gera. Berglind Halla Elíasdóttir og Páll Sigurður Sigurðsson leika bóhemparið Oz og Brit, hálfgerða leiðtoga uppreisnarseggjanna sem þrá að endurvekja rokkið. Fyrstu atriðin þeirra eru eftirminnilegust en síðan rennur þeirra saga út í sandinn. Laddi heldur

öllum salnum í hendi sér og notar áratuga reynslu sína til að kveikja líf í sínum fáu senum.

Orkumikil danshönnun

Vignir Þór Valþórsson stýrir þessu stóra verkefni á skynsamlegan hátt með áherslu á fjörið, hómorinn og snöggar senubreytingar. Björgvin Már Pálsson hannar einfalda leikmyndaramma utan um sýninguna sem gefur nægilegt pláss fyrir stóru dansatriðin fremst á sviði og pallarnir aftast gefa framsetningunni djúpt. Búningahönnun Rebekku Jónsdóttur og Brynju Skjaldardóttur er stílhrein, poppuð á réttum stöðum og þær taka hárrétta ákvörðun með að gera búninga Killer Queen að krúnudjásni sýningarinnar.

Þegar handritið er eins gallað og raun ber vitni skiptir tónlistin í bland við dansatriðin lykilmáli til að keyra sýninguna áfram. Orkumikil danshönnun Chantelle Carey gefur nauðsynlegt mótvægi við

kraftlausa söguna. Aukaleikarar og dansarar We Will Rock You eru alls fjórtán talsins og magnað er að sjá hversu stóran hóp af hæfileikafólki er að finna á landinu. En Háskólabíó hefur löngum verið þekkt fyrir bágborinn hljómburð og ekki hjálpaði flókin hljóðvinna sem heppnaðist misvel. Af þeim sökum finnur tónlistarstjórinn Karl Olgeirsson ekki nægilegt jafnvægi á milli hljómsveitar og söngvara.

Listrænir stjórndendur og skipuleggjendur We Will Rock You eiga hrós skilið fyrir að taka áhættu með svona stórrí sýningu og þá sérstaklega fyrir að leggja sérstaka áherslu á ungt hæfileikafólk, margt að stíga byrjunarskref í atvinnumennskunni. En erfiðlið skilar sýningunni einungis hálfu leið þvi handritið er ófyrirstíganlegur vegartálmi. **Sigríður Jónsdóttir**

NIDURSTAÐA: Meingallað handrit og vond hljóðgæði skemma fyrir metnaðarfullri sýningu.

Eitursnjallar stílæfingar

BÆKUR**Stílæfingar**

Raymond Queneau

Þýðing: Rut Ingólfssdóttir**Útgefandi:** Ugly**Bládsíður:** 176

Það er sérstakt fagnaðarefni að fá á íslensku hina snjöllu bók og stórskemmtilegu bók Stílæfingar eftir henn franska Raymond Queneau en hún kom fyrst út árið 1947 og hefur verið þýdd á fjölda tungumála.

Í bókinni segir höfundurinn sömu söguna niútiú og níu sinnum með margvíslegum stílbrögðum. Hin örstutta saga snýst um mann í strætisvagni sem fer að rifast við annan mann. Seinna um daginn sést

hann á öðrum stað tala við vin sinn.

Höfundur fer á kostum í bók sem hrein unun er að lesa. Bókin er myndin og frumleg og endalaust má dást að hugmyndaauðgi höfundar. Kaflarnir niútiú og níu eru allir stuttir og sumir drepfyndnir, eins og þegar sagan er sögd með hiki eða neitunum eða sem opinbert bréf eða þá sem yfirheyrsla. Einn kaflinn heitir Svo og þar byrja allar setningar á þessu smáorði.

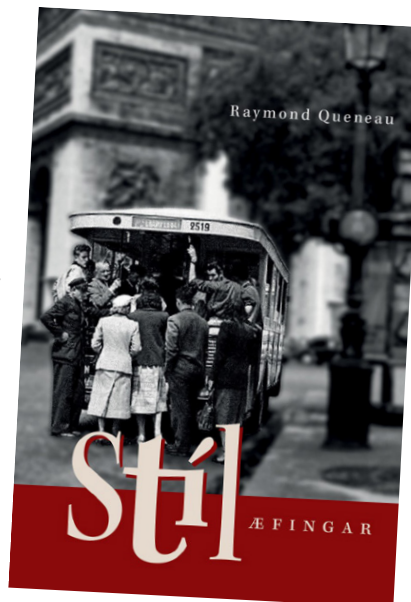
Þetta er bók fyrir alla sem hafa áhuga á tungumálinu og því hvernig leika má sér með það. Hún ætti skilyrðislaust að vera skyldulesning í námskeiðum í ritlist. Þarna eru alls kyns heillandi stílæfingar. Þegar liður á verkið verða sumir kaflarnir nokkuð sérvískulegir eins og þegar sagan er sögd samkvæmt rúmfræði: „Í réttthyrndum samhliðungi sem



Raymond Queneau.

hliðrast eftir beinni línu með jöfnuna $84x + S = y \dots$ “ Það er sannarlega hægt að segja sögu á óvenjulegan hátt.

Rut Ingólfssdóttir þýðir verkið og skrifar eftirmála um glímuna við þýðinguna. Það er ekkert áhlaupa- verk að þýða verk eins og þetta og hún hefur leyst það af mikilli þrýði. Það er alltaf álitamál hvort það eigi að staðfæra og heimfæra í þýðingum, en það gerir Rut til dæmis í kaflanum Eiginnöfn. Eins og hún segir sjálf gerir hún það



vegna þess að væri það ekki gert myndi merkingin fara fyrir ofan og garð og neðan hjá íslenskum lesendum.

Venjulega eru lesendur ekki mikið að velta fyrir sér hlut þýðandans þegar þeir lesa þýddar bækur en þeir hljóta að gera það við lestur þessarar bók þvi þýðingarglíman blasir við í köflum eins og þeim áður nefnda Eiginnöfn, og fleirum eins og ítölskuskotnum kafla og öðrum sem nefnast Sveitalegur. Rut á skilið þakklæti fyrir að hafa komið bókinni til íslenskra lesenda og sömuleiðis útgáfufyrirtækið Ugly. **Kolbrún Bergþórsdóttir**

NIDURSTAÐA: Stílæfingar er dásamleg bók, eitursnjöll og innilega skemmtileg. Skyldulesning allra sem láta sig tungumálið einhverju varða.



Hátíðartónleikar Harpa International Music Academy voru í Hörpu.

Rooooosalega langir tónleikar

TÓNLIST

Kammertónleikar

★★★★★

Verk eftir Cutright, Elgar, Sjostakóvitsj, Yi, Kimura, David Bruce, Áskel Másson og Þráin Hjálmarsson.

Flytjendur: Aðstandendur og þátttakendur í Harpa International Music Academy.

Norðurljós í Hörpu

fimmtudaginn 15. ágúst

„Fyrirgefðu, herra minn, en veistu nokkuð hver stjórnandinn er hér á tónleikunum?“ Öldruð kona sem sat við hliðina á mér spurði mig. Ég yppti öxlum. Virðulegur maður með vingjarnlegt bros stjórnaði hljóm-sveitunum. Þær samanstóðu ýmist af langt komnum strengjanemendum, eða atvinnuhljóðfæraleikurum. Líklegast var þetta Eugene Drucker ef marka má heimasíðu viðburðarins, en það er þó ekki alveg á hreinu.

Um var að ræða hátíðartónleika Harpa International Music Academy, sem stendur fyrir námskeiðum á sumrin í Hörpu. Efnisskráin var úr ýmsum áttum, en var ekki nægilega vel byggð upp, auk þess sem tónleikaskráin var í skötulíki. Engar upplýsingar voru

þar um verkin og sú sem kynnti dagskrána virtist ekki átta sig á að hún var á sviðinu í sal, en ekki í litlum klefa. Það sem heyrðist var aðallega muldur, ef maður sat langt í burtu.

Nemendurnir léku af kostgæfni

Flutningurinn á tónleikunum var yfirleitt góður. Nemendurnir spiluðu ágætlega, þeir voru samtaka og einbeittir. Atvinnuhljóðfæraleikararnir léku oftast fallega, en sumt virtist þó ekki hafa verið sérlega mikið eft.

Hið fjórlega Shuo eftir Chen Yi virkaði flauturslegt hjá fimm hljóðfæraleikurum, og Steampunk eftir David Bruce var býsna losaralegt, fyrir utan hvað það var leiðinlegt. Sumir tónar voru ekki hreinir og samspilið fremur ófókuserað. Sennilega átti tónlistin að vera fyndin því hljóðfæraleikararnir voru í 19. aldar búningum. Af hverju í ósköpunum? Gerningurinn missti fullkomlega marks. Flytjendunum var þó vorkunn; á þessum tímamarki var liðið vel á þriðja klukkutímann, sem er alltof langt fyrir svona tónleika. Fólk hlýtur að hafa verið orðið þreytt.

Tvær íslenskar tónsmíðar voru fluttar, og komu báðar þrýðilega út. Eftirspilið úr óperunni Sólumaður deyr eftir Áskel Másson var fallett, mjög lagrænt og tilfinningaþrungin, dáleíðandi í einfaldleika sínum. Hið

kyrrláta Immaterial/Fleeting eftir Þráin Hjálmarsson var líka flott, það byggðist á siendurteknum, ofurveikum hljóðum, á mörkum hins heyrnlega, eins og hugleiðing um eilífðina.

Súrrealískt fiðluverk

Áhugaverðasta verkið á dagskránni var þó eftir Mari Kimura, sex kaprisur, eða glettur, eins og orðinu capriccio hefur verið snarað yfir á íslensku. Tónlistin hverfðist um tæknina sem er notuð til að spila lægri tóna en náttúrulegt telst fyrir fiðluna. Mikið var því um djúpa og dálítið skringilega tóna. Í heild var tónlistin skemmtilega duttlunga-full, hröð, létt og leikandi; nánast súrrealísk. Tónskáldið sjálf spilaði af yfirburðum. Leikur hennar var tær og kraftmikill; útkoman glæsileg.

Eins og áður segir voru tónleikarnir skelfilega langir, og upplýsingarnar um tónlist og flytjendur af skornum skammti. Námskeiðin í Hörpu eru vissulega frábær og hafa mælst afar vel fyrir, en hér hefði þurft að tálga aðeins dagskrána og að sumu leyti vanda betur til verka.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Allt of langir tónleikar, flutningurinn var misgóður og efnisskráin á köflum lítt áhugaverð.

**Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Föstudagur**

hvar@frettabladid.is

23. ÁGÚST 2019

Tónlist

Hvað? Ný ópera

Hvenær? 20.00

Hvar? Herðubreið, Seyðisfirði
The Raven's Kiss er tilfinningarík ópera í tveimur þáttum, eftir Evan Fein og Þorvald Davíð Kristjánsson. Hún verður frumflutt í Herðubreið í kvöld við undirleik hljóm-sveitar. Söngvarar eru Bergþór Pálsson, Berta Dröfn Ómarsdóttir, Egill Árni Pálsson, Hildur Evlalía Unnarsdóttir og Ólafur Freyr Birkisson.

Hvað? Öll píanóeinleiksverk Johns Speight

Hvenær? 20.00

Hvar? Egilsstaðakirkja
Peter Máté leikur sjö verk fyrir einleikspíanó eftir John Speight sem samin voru á fimm áratugum. Það nýjasta, samið 2018, verður frumflutt í kvöld.



Raven's Kiss hópurinn sem stendur að óperusýningunni á Seyðisfirði.

Listahátíð

Hvað? Ágústkvöld/ pod koniec sierpnia

Hvenær? 18.00-21.00

Hvar? Hamraborg, Kópavogi
Íslensk/pólsk listahátíð verður opnuð nú síðdegis og stendur til 1. september. Listakonurnar Wiola Ujazdowska og Ragnheiður Sigurðardóttir Bjarnason hafa veg og vanda af henni. Hátíðin er haldin í Midpunkt, Gerðarsafni, Catalínu, Euromarket og á götunni.

Myndlist

Hvað? Heimsókn frá Manitoba

Hvenær? 16.00

Hvar? Borgarbókasafnið Spönginni
Þrjár vesturíslenskar myndlistarkonur opna sýningu á verkum sínum. Þetta eru þær JoAnne Gullachsen og Mabel Sigurdson Tinguely sem eru fæddar og uppaldaðar í Gimli, Manitoba og Inga Torfadóttir sem er fædd á Íslandi, en flutti með fjölskyldu sinni til Winnepeg 1976. Léttar veitingar í boði kanadíska sendiráðsins á Íslandi.

14. SEPTEMBER Í ELDBORG



FÁIR MIÐAR EFTIR!
EKKI ER HÆGT AÐ BÆTA VIÐ FLEIRI TÓNLEIKUM

DÍVUR

SVALA & JÓHANNA GUÐRÚN

DÍSELLA · FRÍDRIK ÓMAR · KATRÍN HALLDÓRA
RAGGA GRÖNDAL · SIGGA BEINTEINS

**MIÐASALA Á
HARPA.IS/DIVUR**

light taste



SENA
LIVE!

ICELANDAIR



LISTIN AÐ BRENNNA BÆKUR



laugardag kl 10.15

Útvarpsþáttaröð í sex hlutum sem kannar heillandi og dularfulla sögu týndra og glataðra bóka.

Farið verður með hlustendur í ferðalag um bókmenntaheiminn allt frá 4. öld fyrir Krist til dagsins í dag og rakin verður saga sex atburða sem urðu til þess að þekkt verk glötuðust úr bókmenntasögunni fyrir fullt og allt.

RÁS 1

fyrir forvitna



Google Play App Store



Ertu með KrakkaRÚV-appið?

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

KRAKKARÚV

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

12.35 Kastljós
12.50 Menningin
13.00 Útsvar 2016-2017 Vestmannaeyjar - Þingeyjarsveit
14.15 Enn ein stöðin
14.40 Séra Brown
15.25 Söngvaskáld Magnús Eiríksson
16.10 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarpsins
16.25 Veröld sem var Bara hús-móðir
16.55 Nonni og Manni
17.50 Tánmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ofurmennaáskorunin
18.29 Anna og vélmennin
18.50 Landakort Fuglaskoðun í Friðlandi í Flóa eru kjöraðstæður til fuglaskoðunar. Síðan 1997 hefur verið unnið markvisst að endurheimt votlendis þar, til þess að laða þangað fuglategundir sem ekki hefur borið mikið á eftir að landið var framræst. 25 fuglategundir verpa að staðaldri í friðlandinu, þótt mun fleiri hafi sést þar við og við. Jóhann Óli Hilmars-son, formaður Fuglaverndarfélagss Íslands, hefur óbilandi áhuga á fuglum og hefur eytt ómældum tíma við fuglaskoðun og ljósmyndun hvar sem hann fær tækifæri til þess. Áhugamál af þessari sort útheimtir geysimikla þolinmæði, en Jóhann Óli leggur að sama skapi áherslu á virðingu fyrir viðfangsefninu. Landinn skoðaði fugla með Jóhanni Óla. Umsjón: Sigríður Halldórsdóttir og Karl Sigtryggsson.
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, allt árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Íslenskt grínsumar. Rádus
20.05 Séra Brown
20.55 Olivia Newton-John Ævi-söguleg kvikmynd um feril söng- og leikkonunnar Oliviu Newton-John, sem fór meðal annars með aðalhlutverkið í söngvamyndinni Grease árið 1978. Leikstjóri: Shawn Seet. Aðalhlutverk: Delta Goodrem, Kate Jenkinson og Paul David-Goddard. e.
22.40 Síðasta konungsríkið Ævintýraleig spennuþáttaröð frá BBC sem gerist á Englandi á síðari hluta níundu aldar. Danir hafa ráðist inn í England og náð yfirráðum í fjölda smárikja, en stríðsmaðurinn Uhtred er óttalaus og staðráðinn í að endurheimta ríki sitt. Aðalhlutverk: Alexander Dreumon, Ian Hart, David Dawson og Eliza Butterworth. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.25 Í molumBroken
00.50 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

07.40 Tour Championship Útsending frá Tour Championship á PGA mótaröðinni.
12.40 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
13.30 Canadian Pacific Women's Open Bein útsending frá Canadian Pacific Women's Open á LPGA mótaröðinni.
16.30 Inside the PGA Tour Skyggst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni í golfi.
17.00 Tour Championship Bein útsending frá Tour Championship á PGA mótaröðinni.
22.00 Canadian Pacific Women's Open

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Family Guy
14.15 The Biggest Loser
15.00 90210
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 Younger
20.15 Bachelor in Paradise
21.40 Edge of Darkness
23.40 The Tonight Show
00.25 NCIS
01.10 The Handmaid's Tale
02.05 The Truth About the Harry Quebert Affair
03.05 Ray Donovan
04.00 Síminn + Spotify

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 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregni
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregni
12.50 Dánarfregni
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Heimskviður
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi Flugur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Grár köttur Hlustað á ljósmyndir
17.00 Fréttir
17.03 Tengivagninn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregni
18.53 Dánarfregni
19.00 Flugur Íslensk tónlist, enskir textar
19.50 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgagan. Hringrás
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregni
22.10 Tengivagninn
23.05 Óskastundin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.05 All Saints
13.55 Diary of a Wimpy Kid. Rodrick Rules
15.35 Sweet Home Carolina
17.00 All Saints
18.50 Diary of a Wimpy Kid. Rodrick Rules
20.35 Sweet Home Carolina
22.00 Tag
23.40 Escape Plan 2. Hades
01.20 Page Eight
03.05 Tag

STÖÐ 2

07.00 Tommi og Jenni
07.25 Friends
07.45 Gilmore Girls
08.30 Brother vs. Brother
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Mom
09.55 The Detail
10.40 Deception
11.25 The Good Doctor
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.00 Made of Honor
14.40 Land Before Time. Journey to the Brave
16.00 Suður-ameríski draumurinn
16.35 Brother vs. Brother
17.20 Seinfeld
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.10 Sportpakkin
19.20 Veður
19.25 Strictly Come Dancing
20.30 Strictly Come Dancing
21.10 Mile 22
22.45 Love Me True
00.15 You Were Never Really Here
01.45 The Bone Collector
03.40 Unsane
05.15 Made of Honor

STÖÐ 3

19.10 Mom
19.35 Schitt's Creek
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Stelpurnar
21.15 Barry
21.50 American Dad
22.15 Famous In love
23.00 Lovleg
23.25 All American
00.10 Mom
00.35 Seinfeld
01.00 Tónlist

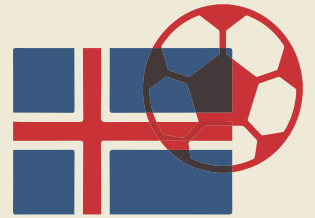
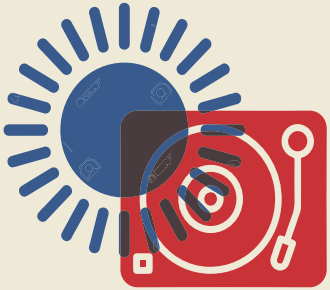
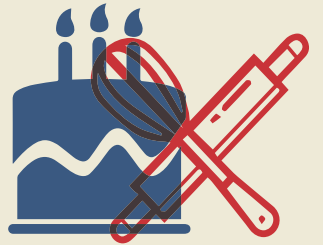
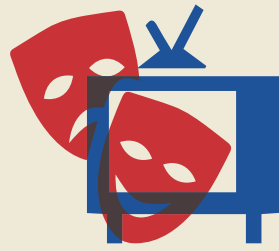
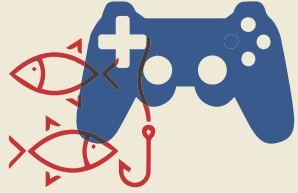
STÖÐ 2 SPORT

07.00 Villarreal - Osasuna Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
08.40 APOEL - Ajax Útsending frá fyrri leik í umspili um sæti í Meistaradeild Evrópu.
10.20 Reading - Cardiff City Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
12.00 Football League Show Sýndar svipmyndir úr leikjunum í ensku 1. deildinni.
12.30 Preview to the Season - Serie A Upphitunarþáttur fyrir tímabilið í ítölsku úrvalsdeildinni.
13.20 Arion banka mótið Skemmtilegur þáttur um knattspyrnuhettjur framtíðarinnar.
14.00 Pepsi Max Mörk kvenna Leikirnir í Pepsi Max deild kvenna gerðir upp.
15.00 Miami Dolphins - Jacksonville Jaguars
17.20 La Liga Report Upphitunarþáttur fyrir leikina í spænsku úrvalsdeildinni.
17.50 Vikingur Ó. - Fjölnir Bein útsending frá leik í Inkasso deild karla.
19.55 Levante - Villarreal Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
22.00 Liverpool - Manchester City Útsending frá leik Liverpool og Manchester City um Samfélags-skjöldinn.
00.00 Detroit Lions - Buffalo Bills Bein útsending frá leik Detroit Lions og Buffalo Bills í NFL.

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100

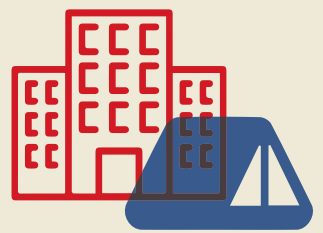
FM 102,9 Lindin



MENNINGARNÓTT



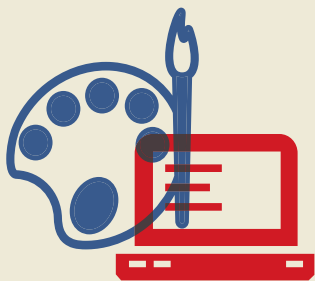
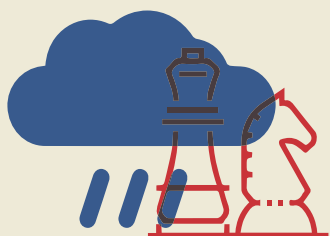
Söfnum góðum fjölskylduminningum,
höfum gaman saman á menningarnótt.



Verum samferða heim.



SAMAN
www.samanhopurinn.is



**SAMVERA
ER EIN BESTA
FORVÖRNIN**

Frægir hlaupa til góðs

Á morgun fer fram Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka og þegar þetta er skrifað hafa tæplega hundrað milljónir safnast í þágu hinna ýmsu góðgerðarmála. Fjöldi fólks hefur skráð sig til þátttöku en meðfylgjandi er upptalning á nokkrum þekktum Íslendingum sem hafa tekið sig til og ætla hlaupa til góðs í ár.

Amorgun, laugardag, fer fram Menningar-nótt í Reykjavík en yfir daginn fer fram Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka. Nú þegar hafa safnast hátt í hundrað milljónir og fjöldinn allur hefur skráð sig til þátttöku. Þeirra á meðal eru þekktir Íslendingar sem ætla að hlaupa til góðs en hér eru nokkur dæmi um slíka. Hægt er að heita á þá á síðunni hlaupastyrkur.is. Alls taka 190 góðferðarfélag þátt í ár og njóta góðs af áheitingu á hlaupara dagsins. Maraþon og hálf-maraþon hefist klukkan 08.40 um morguninn og tíu kílómetra hlaupið 09.35, fyrir þá sem vilja fylgjast með. steingerdur@frettabladid.is

Þórarinn Eldjárn
rithöfundur
Hálfmaraþon
Safnar styrkjum fyrir Minningarsjóð Kristjáns Eldjárns



Nína Dögg Filippusdóttir
leikari
10 kílómetrar
Safnar styrkjum fyrir Barna-spítalasið Hringins



Skoppa og Skríttla
Skemmtiskokk
Safna styrkjum fyrir Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna



Viktoría Hermannsdóttir
fjölmiðlakona
10 kílómetrar
Safnar styrkjum fyrir Styrktarfélagið YI, til styrktar Jónu Ottesen



Ólafur Darri Ólafsson
leikari
10 kílómetrar
Safnar styrkjum fyrir AHC Samtökin



Ólafur Stephensen
framkvæmdastjóri
Hálfmaraþon
Safnar styrkjum fyrir Ljósíð, endurhæfingu fyrir krabbameinsgreinda



Svala Björgvinsdóttir
tónlistarkona
10 kílómetrar
Safnar styrkjum fyrir AHC Samtökin



Jói Pè og Króli
tónlistarmenn
10 kílómetrar
Safna styrkjum fyrir Neistann, styrktarfélag hjartveikra barna



Fyrirverandi fjölmiðlafulltrúi Trumps reimar á sig dansskóna

Á miðvikudag var greint frá því hvaða stórstjórnur myndu dansa í nýjasta Dancing With the Stars þáttaröðinni. Ofurmódelið Christie Brinkley er þar á meðal en hún dansaði svo eftirminnilega við Uptown Girl með Billy Joel. Hún reyndar viðurkenndi að hún kynni ekkert að dansa og dansinn sem hún steig í myndbandinu forðum daga væri einn af þeim fáu sem hún kynni.

James Van Der Beek sem sló svo eftirminnilega í gegn í Dawson Creek forðum daga er einnig kominn í gljáandi fina dansskó, körfubolta-



Sean Spicer var hress þegar keppendur voru kynntir.



Christie Brinkley var í banastuði á Planet Hollywood.

stjarnan fyrirverandi Lamar Odom er einnig á listanum en það er eitt nafn á listanum sem hefur vakið meiri athygli. Fyrirverandi fjölmiðlafulltrúi Donalds Trump, Sean Spicer, ætlar að reima á sig dansskóna.

Tom Bergeron, kynnrir þáttanna, var ekkert sérlega hrifinn af að fá Spicer. Sagði að sjónvarpsþættir ættu að gefa áhorfendum frí frá hinu pólitíska lífi. En hann réði þessu ekki og væri spenntur að hefja nýtt tímabil. Stöð 2 ætlar að gera aðra seríu af Allir geta dansað en ekki hefur verið tilkynnt um hverjir verða í henni.

Þátttakendur í ár

Christie Brinkley - ofurmódel
James Van Der Beek - leikari
Lamar Odom - körfuboltaleikmaður
Karamo Brown - Queer Eye for the Straight Guy
Hannah Brown - The Bachelor
Kel Mitchell - leikari
Sean Spicer - fyrirverandi fjölmiðlafulltrúi Hvíta hússins
Ally Brooke - söngkona
Kate Flannery - leikkona
Lauren Alaina - söngkona
Ray Lewis - NFL-leikmaður
Mary Wilson - söngkona úr Supremes



Gerard Butler og Morgan Freeman í partiinu.

Stuð í eftirpartíi

Angel Has Fallen, nýjasta myndin í Fallen-flokknum, var frumsýnd í Kaliforníu í vikunni. Flestir leikaranna voru mættir í eftirpartíið og voru þeir Gerard Butler og Morgan Freeman hressastir allra samkvæmt slúðurmiðlum. Freeman, sem er 82 ára, var í gleðinni langt fram yfir miðnætti og dró hvergi af sér.

Áður höfðu Olympus Has Fallen og London Has Fallen komið út. Þessi mynd segir frá Mike Banning, sem Butler leikur, sem þarf að hreinsa nafn sitt eftir að hafa verið grunaður um að hafa ætlað að myrða Bandaríkjaforseta sem Freeman leikur. Banning snýr sér til sinna ólíklegustu vina til að hreinsa nafn sitt. Myndin hefur fengið misjafna dóma eins og von var en hasarinn er út um allt og mikil spennan sem snobbadír gagnrýnendur eru lítið fyrir. Sprengjur og annað þykir ekki fínt. En fyrir harðhousa og spennufikla er hún sögð vera finasta afþreying.



Kate Hudson í samfestingnum.

Glæsileg að vanda

Kate Hudson frumsýndi nýja fatalínu sína, HappyXNature, í Selfridge's í vikunni og var þar með kærastanum sínum Danny Fujikawa. Hudson flakkaði á milli. Fór úr glæstum grænum stuttum kjól og yfir í samfesting en samfestingar hennar hafa þótt þeir allra flottustu.

Hudson, sem á þrjú börn, mun næst sjást á hvíta tjaldu í myndinni Music en þar á eftir er það Mona Lisa and the Blood Moon sem margir bíða spennir eftir.

Hún og Fujikawa hafa verið þar í hartnær tvö ár en þau hafa þekkt mun lengur. Þau kynntust í gegnum sameiginlega vini fyrir um 15 árum en ástin kviknaði mun síðar. „Hann er einn af betri vinum stjúpróður míns og ég er búinn að þekkja fjölskylduna hans mjög lengi. Við slepptum þeim parti eiginlega að vera vandræðaleg á fyrsta deiti. Þetta bara small hjá okkur og við eigum ótrúlegt samband.“



EYJAFJALLAJÖKULL
Góðar hugmyndir á gottimatinn.is





Hægt er að nálgast skartgripina í Aftur á Laugarvegi og Nielsen Sérverzlun í Bankastræti.



Í nýju línunni eru stærri steinar en Jóhanna hefur notast við hingað til, eins og á þessum fallegu hringum.



Jóhanna og maður hennar voru að opna verslun í Catskills-fjöllum.



Jóhanna fluttist til New York árið 1988 en flutti í Catskills-fjöllin í fyrra.

Ný búð og lína frá Kríu

Jóhanna Methúsalemsdóttir og maður hennar Paul stofnuðu skartgripafyrirtækið Kríu árið 2007. Merkið er í miklu uppáhaldi hjá íslenskum tískuspekúlöntum. Jóhanna leggur áherslu á að gera tímalaus gripa sem eru persónulegir fyrir eigandann.

Jóhanna Methúsalemsdóttir stofnaði skartgripafyrirtækið Kríu ásamt eiginmanni sínum Paul Weil árið 2007, en hann starfar einnig sem listamaður og tónlistarmaður. Merkið er í miklu uppáhaldi hjá helstu tiskudrösuum landsins, sem margar hverjar eiga fleiri en einn eða tvo gripi eftir Jóhönnu. Hún býr núna ásamt eiginmanninum í Catskills-fjöllum í New York-fylki, en hún fluttist til New York-borgar árið 1988. Hjónin voru að opna nýja Kríuverslun í Catskills.

„Hérna er maður meira að pæla í hlutum og að búa sér fallegt í heimili, að gera kósi heima hjá sér. Í New York er andinn þannig að fólk hugsar miklu meira um hverju það klædist. Þess vegna erum við með mikið af heimilsvöru í versluninni líka, þótt búðin sér fyrst og fremst Kríu-búð.“

Hún segist velja vörur inn í búðina út frá því hvað henni finnst fallegt og myndi sjálfa langa í. Svo sé mikið af því sem er til sölu eftir vini þeirra hjóna.

„Við verðum með mikið af vörum fyrir fólk sem vill hugsa vel um sjálf sig. Kerti, ilmoliur, áhugaverðar bækur og góða tónlist.“

Upphaflega reyndi Jóhanna að koma með tvær skartgripalínur á ári en hún hefur slakað aðeins á þeirri reglu í seinni tíð, enda um að ræða vörur

sem fylgja ekki tiskustraumum heldur eru persónulegri og tímalausari.

„Núna reyni ég að koma með eina línu á ári og tek mér meiri tíma. Bæti í línuna út árið og leyfi henni þannig að vaxa. Það kemur bara þegar það kemur,“ segir Jóhanna hlæjandi.

Nýjasta línan heitir Resident Alien og er innblásin af fyrstu árum Jóhönnu í New York.

„Ég hugsa um mig enn þá sem smá svona „resident alien“. Við fluttum hingað í sveitina fyrir ári, hér hefur maður meira pláss til að hugsa. Þá byrjaði ég aðeins að velja því fyrir mér hvað heilladi mig við borgina fyrst eftir að ég flutti út. Þetta var á þeim tíma sem hipphopp-tískan var allsráðandi og mjög vinsælt að vera með stórar og áberandi keðjur,“ segir Jóhanna. Hún segist hafa fílað þann stíl og fengið innblástur frá honum, þó að hún sé öllu hefðbundnari og enn þá með sinn náttúrulega og klassíska stíl í forgrunni.

„Þetta var fyrir tíma samskiptamiðla, þannig að að mínu mati skein persónulegur stilli fólks meira í gegn, því fólk var síður að herma eftir öðrum. Einstaklingar voru með sterkari og sjálfstæðari stíl.“

Jóhanna leggur áherslu á að velja gott fólk í kringum sig við gerð Kríu-skartsins.

„Einn sem er með mér í þessu hefur til dæmis unnið með mér frá því ég var lærlingur fyrir 20 árum, hann hjálpar mér að pússa vörurnar. Svo erum við með steinsetjara og steypara, en hann notar bara endurunninn málm. Við leggjum líka áherslu á að borga öllum vel og svo viljum við líka vera eins umhverfisvæn og við getum. Það er ekki það mikið mál, maður þarf bara að hafa það í huga.“

Nýja línan frá Kríu fæst í Nielsen Sérverzlun í Bankastræti 4 og Aftur á Laugavegi 39.

Myndirnar eru teknar af Elísabetu Davíðsdóttur og fyrirsetan heitir Heather Goldin. steingerdur@frettabladid.is



Myndirnar í svokallaðri „lookbook“ sem fylgdi nýju línunni voru teknar af ljósmyndaranum og fyrirsetunni Elísabetu Davíðsdóttur.



Jóhanna og Paul leggja áherslu á að vera eins umhverfisvæn og þau geta við gerð gripanna.



Í nýju línunni má finna armbönd, hálsmen, hringa og eyrnalokka.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.

● Facebook ● Instagram ● Twitter



TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM*

22. - 26. ÁGÚST

*Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði.
Gildir á meðan birgðir endast.

*Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað ILVA

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró
VALITOR

[FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ILVAISLAND)
 [INSTAGRAM .COM/ILVAIS-](https://www.instagram.com/ILVAIS-)

VERIÐ VELKOMIN
Á HALLVEIGARSTÍG Á
MENNINGARNÓTT!



169 kr

CARABAO ORKUDRYKKUR 330ml
OG BIG BREAK 40g
VENJULEGT VERÐ 188 kr.



145 kr

CAPRI SUN 330ml
ALLAR TEGUNDIR

ÞÚ FINNUR SUPER1 Á TVEIMUR STÖÐUM



HALLVEIGARSTÍG 1



SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ 10:00 - 22:00 ALLA DAGA

SUPER1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ



Það er kjörið fyrir gesti Menningarnætur að líta inn á sýningu Ölmú í Gallerii Núllinu. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Finnst betra að tjá sig á striga en í orðum

Alma Dögg opnaði sýna fyrstu einka-sýningu í Gallerii Núllinu í gær. Sýningin stendur yfir til sunnudags. Hún segist loksins hafa fundið leið sem henti henni til að tjá tilfinningar sínar.

Alma Dögg Fanneyjar-dóttir heldur sína fyrstu sýningu í Núllinu um þessar mundir, en hún málar undir listamannsnafninu Dögg. Opnunin fór fram í gær en sýningin stendur fram á sunnudag. Það er því kjörið fyrir gesti Menningarnætur að koma við í Bankastrætinu og líta á verk þessarar efnilegu ungu listakonu.

„Þetta byrjaði á því að ég fór á námskeið í Tækniskólanum fyrir ári. Mig hafði lengi langað að prufa

Alma málar mest í nútíma-stil og segir flest verkin vera frekar abstrakt. FRÉTTABLAÐID/VALLI

að mála og svo leist mér mjög vel á. Ég fann mig mikið í þessu og fannst mjög gaman á námskeiðinu,“ segir Alma. Í kjölfarið fór hún að mála meira sjálf og fór að prufa sig áfram. „Mér fannst það strax önnur upplifun að fá að vinna verkin sjálf og á eigin forsendum og fann mig vel í því. Mér fannst það frelsi dálítið öðruvísi og naut mín í því að finna minn persónulega stíl.“

Núna seinna í ágúst flýgur Alma til Barcelona þar sem hún hefur nám við listaskólann Metàfora Barcelona. Námið er árslangt en með möguleika á að lengja það.

„Þannig að stefnan er að læra meira og halda áfram að vinna með listina og að mála. Finna mína rödd, eða stökur öllu heldur.“ Alma segist alltaf hafa átt erftitt með að tjá sig með orðum en hafi loks fundið betri leið til að tjá sig í listinni.

„Mér fannst ég loksins finna almennilega leið og útrás til að tjá tilfinningar mína og líðan á hátt sem hentar mér betur.“ Hún segir líðan sína hverja stund vera sér innblástur.

„Ég er mest í frekar nútímalegum stíl og meira út í abstrakt. Á sýningunni er ég með um þrjátíu verk. Þau eru svo til sölu hafi fólk áhuga.“

Sýning Ölmú í Gallerii Núllinu, Bankastræti 0, stendur fram á sunnudag.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðstaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson, hlynur@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 arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFTIR: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is, RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrónnar Helgason hronnar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@frettabladid.is

10 nýjungar frá Ella's Kitchen



Fingra-
matur



Ávaxta- og
grænmetis-
skvísur



Grænmetis-
skvísa

Kvöldverða-
skvísa



Ella's
kitchen
organic



BAKÞANKAR

Arnars Tómasar Valgeirssonar



Vatnsbólíð í Skeifunni

Flestir hafa gaman af náttúru-lífsmyndum. Ömpýðir eldri Bretar hafa sérstakt lag á að lýsa hrottafengnum hversdags-leika villidýranna í Afríku á þann hátt að hann verður að róandi og hugvikkandi afþreyingu. Sjálfum þykir mér skemmtilegast þegar þeir fjalla um vatnsbólín, þar safnast öll dýrin á gresjunni saman til að svala þorstanum og það virðist næstum mótsagnakennt hvernig rándýrin og jurtaæturnar grafa stríðsöxina tímabundið og fá sér sopa. Þau minna helst á mannfólk í vinnu sem stimplar sig út til að fara í mat. Það skiptir ekki máli hvort þú ert sebrahestur, trana eða ljón – þangað þurfa allir að fara til að fá sér að drekka.

Í Reykjavík eru tvö slík vatnsból sem rekin eru af ÁTVR. Annað liggur í Skeifunni en hitt í Skútuvogi. Dýrin á stórreykvísku gresjunni eru mörg og misjöfn en eiga það flest sameiginlegt að drekka áfengi í einhverjum mæli. Og þegar klukkan er orðin sex þá skiptir ekki máli hvort þú ert róni eða ráðherra (nema hvort tveggja sért) – þangað þurfa allir að fara til að kaupa sér að drekka.

Mér finnst þess vegna fínt að fara í Ríkið, því að ofan á annars ágætis úrval sem ég mun aldrei nýta mér og óskiljanlega alúðlega þjónustu þá er það falleg áminning um hvað við erum öllsömul drykkfelld inn við beinið. Áminning sem myndi ef til vill gleymast ef salan yrði færð í stéttaskiptu matvöruverslanirnar okkar. Það mætti samt alveg fjölga vatnsbólunum sem eru opin lengur en til sex aðeins. Og ég vona að ég sé búinn að hallmæla ykkur nóg til að geta bedið ykkur vinsamlegast að koma kælinum aftur upp í Austurstræti. Plís?

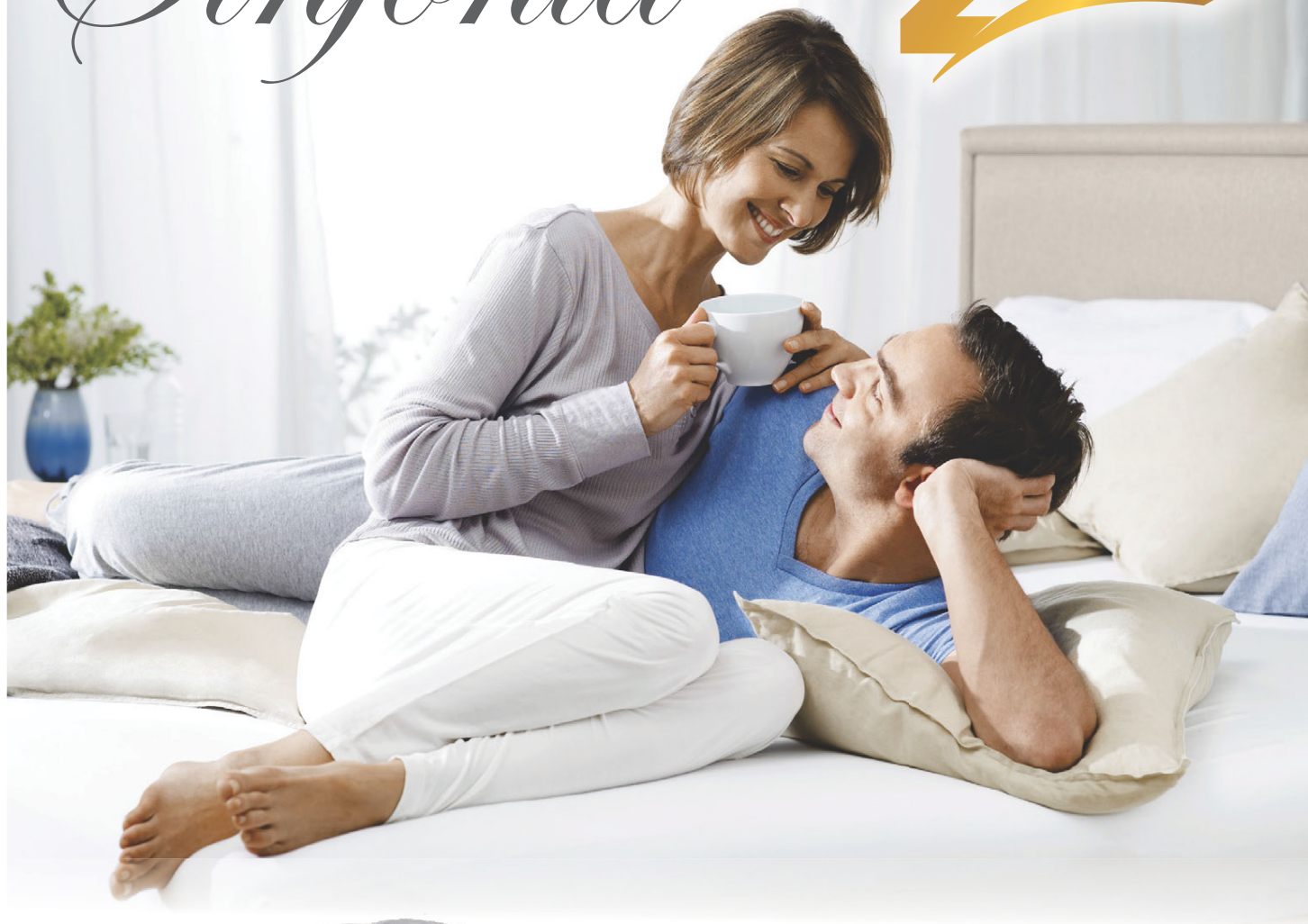


25 ÁRA AFMÆLISDÝNA BETRA BAKS

HÖFUM LAGT GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI Í

25 ÁR

Sinfonia



SERTA SINFONIA ÓTRÚLEGT AFMÆLISVERÐ

STÆRÐ	AFMÆLISVERÐ STÖK DÝNA	AFMÆLISVERÐ MED COMDORT BOTNI OG FÓTUM
120x200 cm	65.900 kr.	103.940 kr.
140x200 cm	72.900 kr.	115.875 kr.
160x200 cm	79.900 kr.	133.375 kr.
180x200 cm	89.900 kr.	152.060 kr.
180x210 cm	95.900 kr.	166.745 kr.
192x203 cm	99.900 kr.	170.745 kr.



STÆRSTI DÝNU-FRAMLEIÐANDI VERALDAR

Sinfonia

Í tilefni 25 ÁRA AFMÆLIS BETRA BAKS höfum við í náinni samvinnu við sérfræðinga SERTA, stærsta dýnuframleiðanda veraldar, sérhannað og framleitt Sinfoniu, einstaka heilsudýnu fyrir viðskiptavinum sem kjósa gæði og gott verð.

SINFONIA er einstaklega þægileg dýna með 7 hægindalögum. Lögin eru samsett úr hágæða svampi og lagi úr náttúrulegu Talalay-latexi sem saman gefa mýkt og stuðning á réttum svæðum. Sinfonia er með 5 svæðaskiptu poka-

gormakerfi og stýrist hreyfing gormanna af mismunandi þunga líkamssvæða. Þannig veitir dýnan alltaf hárréttan stuðning. Gormakerfið er mýkra á axlasvæðum og við mjóbak til að halda réttri sveigju á líkamanum alla nóttina.

Steyptar kantstyrkingar gefa þér um 25% meira svefnrými og eykur það endingu dýnunnar. Áklæðið utan um dýnuna er úr 100% bómull og andar einstaklega vel.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.-Fös. 10-18 | Lau. 11-16
www.betrabak.is

Betra BAK