



Björgunarsveitarmenn unnu hörðum höndum að björgun hvals í fjörunni við Eiðsgranda í gær. Fyrst sást til hvalsins snemma morguns í fjörunni á mótis við Eiðistorg en hann hafði villst þangað. Hvalurinn var um þriggja metra langur, af ættkvísl grindhvala og að öllum líkindum var um ungt karldýr að ræða. Hvalurinn var lemstraður og virtist bæði áttavilltur og ringlaður. Hann var aflífaður af Landhelgisgæslu Íslands á sjötta tímanum að ráði Matvælastofnunar og í kjölfarið sókkt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FRÉTTABLAÐIÐ
+PLÚS

Erfiðleikar í innanlandsflugi

Þingmaður Sjálfstæðisflokksins hefur miklar áhyggjur af samdrætti í innanlandsflugi og vill ekki að Ísland breytist í borgríki. Það sem af er ári hefur farþegum um aðra flugvelli en í Keflavík fækkað um 12 prósent.

SAMGÖNGUMÁL Töluverður samdráttur hefur verið í fjölda farþega sem fara um íslenska flugvelli það sem af er ári. Þannig fækkaði farþegum á Reykjavíkflugvelli fyrstu sjö mánuði ársins um 12,4 prósent. Á Egilsstaðaflugvelli nam fækkunin 14 prósentum, á Akureyrarflugvelli 6,4 prósentum og 19,6 prósentum á öðrum flugvöllum utan Keflavíkur. Á síðasta ári voru farþegar í innanlandsflugi rúmlega 737 þúsund talsins en voru tæplega 772 þúsund árið áður. Nokkrar sveiflur hafa verið í farþegafjölda síðustu ár en mikil fækkun hefur orðið frá 2005 til 2009. Þá var fjöldi farþega í

innanlandsflugi á bilinu 815 til 932 þúsund.

„Það er mjög alvarleg staða komin upp í innanlandsfluginu og ég hef tekið hana mjög alvarlega og fylgst með þessari þróun undanfarin ár. Rekstur innanlandsflugs er erfiður eins og reyndar í mest öllum flugrekstri á Íslandi,“ segir Njáll Trausti Friðbertsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og flugumferðarstjóri.

Hann segist leggja mikla áherslu á skosku leiðina til að styrkja innanlandsflug en hún felist í opinberum niðurgreiðslum á flugfargjöldum fyrir íbúa sem búa fjærst höfuðborgarsvæðinu. „Ég vil gjarnan í

Það er mjög alvarleg staða komin upp í innanlandsfluginu.

Njáll Trausti Friðbertsson

nýrri flugstefnu sem er nú í mótun sjá tekið á þessu og hún samþætt við aðrar stefnur eins og byggðastefnu. Það yrði mjög alvarleg staða sem kæmi upp ef innanlandsflug heldur áfram að veikjast og veikjast.“

Miklu skipti hvernig stjórnvöld hyggist bregðast heildrænt við. „Það er lyklatríði fyrir byggð í landinu og byggðapróun að til staðar sé sterkt

innanlandsflug fyrir þær byggðir sem fjærst eru borginni.“

Hann telur að ekki sé ekki neinn áhugi á því meðal þjóðarinnar að Ísland breytist í borgríki. „Eins leiðinlegt og slíkt samfélag yrði. Því er þó ekki að neita að við erum komin býsna langt í þeirri þróun. Við þurfum að sporna við þeirri þróun.“

Árni Gunnarsson, framkvæmdastjóri Air Iceland Connect, segir efnahagsástandið hafa mikil áhrif sem og fækkun ferðamanna. „Við höfum á öllu þessu ári verið að aðlaga rekstur okkar að þessari stöðu en eigum eftir að sjá hvernig veturinn kemur út.“ – sar

Forseti Indlands í heimsókn

UTANRÍKISMÁL Ram Nath Kovind, forseti Indlands, kemur í opinbera heimsókn til Íslands þann 10. september næstkomandi. Hér mun hann meðal annars funda með forseta Íslands. Með fylgir sendinefnd forseta sem og sérstök sendinefnd Indversk-íslensku viðskiptasamtakanna (IIBA).

Indverska þingið valdi Kovind í forsetaembættið árið 2017 í leynilegri atkvæðagreiðslu. Fékk hann nærri tvo þriðju hluta atkvæða. Fram að því hafði hann verið ríkisstjóri í Bihar og þingmaður. Hann er úr sama flokki og Narendra Modi forseti, BJP. Flokkurinn er íhaldssamur og aðhyllist hindúa-þjóðernishyggju.

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem Indlandsforseti sækir Íslendinga heim. Abdul Kalam kom hingað til lands árið 2005 þegar hann var forseti. – þea / sjá síðu 6

ERT ÞÚ KLÁR Í SKÓLANN?

LENOVO IDEAPAD S145 14" LE81MU006AMX

59.995

LENOVO IDEAPAD S340 14" LE81NB004AMX

114.995

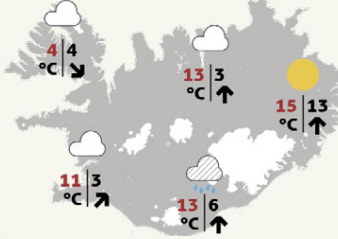
APPLE MACBOOK AIR 13" (2019) Z0X1 Z0X3 Z0X5

3 LITR

207.995

ELKO

Veður



Sunnan 8-15 m/s, en lengst af hægari vindur norðvestantil á landinu og með vesturströndinni. Talsverð úrkoma á köflum sunnanlands. Bjartviðri um landið norðaustanvert. **SJÁ SÍÐU 14**



Hafsteinn Oddsson hlaut sex ára fangelsi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sex ár fyrir líkamsárás

DÓMSMÁL Hafsteinn Oddsson var í síðasta mánuði dæmdur í sex ára fangelsi fyrir stórfellda líkamsárás sem hann framdi í Vestmannaeyjum árið 2016. Dómurinn féll í Héraðsdómi Suðurlands þann 23. júlí. Árásin beindist gegn konu á miðjum aldri sem fannst nakin á vettvangi ársárinna um miðja nótt og var líkamshiti hennar litlu hærrí en 35 gráður. Konan var óþekktanleg vegna áverka í andliti.

Hafsteinn var ákærður fyrir að hafa slegið konuna í andlitið fyrir framan skemmtistaðinn Lundann í Vestmannaeyjum. Einnig var hann ákærður fyrir stórfellda líkamsárás, brot gegn blygðunarsemi og hættubrot eftir að hafa ítrekað barið og sparkað í andlit og bók konunnar ásamt því að hafa klætt hana úr öllum fótunum og yfirgefið hana þar bjargarlausa.

Réttarmeinafræðingur í málinu taldi líklegt að konan hefði ekki lifað nóttina af hefði hún ekki fundist.

Hafsteinn hlaut því sex ára óskil-orðsbundið fangelsi en við ákvörðun refsingar þótti óhjákvæmilegt að líta til þess að langur tími leið frá því að brotið var framið þar til dómur féll.

Hafsteinn þarf einnig að greiða konunni 3,5 milljónir í miskabætur ásamt vöxtum en konan hafði farið fram á 8 milljónir króna í bætur. Auk þess þarf hann að greiða allan sakarkostnað, alls um 8,2 milljónir króna. – kdi

Hverjum gongið glymur



Nútíminn hefur sjaldan verið meiri trunta en á vorum nettengdu tímum þar sem tilverunni og lifinu öllu hefur verið fundin merkingarmiðja í stresshlöðnum snjalltækjum sem við burðumst með dagana langa. Þau voru því að vonum mörg sem stukku ofan í kærkomna slökunarstund á Ylströndinni í gær þegar Arnbjörg Kristín jógakennari hjálpaði fólki að finna hugarró í takt við gongslátt hennar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fjórtað þúsund eintök seld á tveimur dögum

HLAÐVARPIÐ Nýjasti þáttur hlaðvarpsins Sögur af plötum er kominn í loftið. Bubbi segir þar frá kynnum sínum af hinum sænska Christian Falk, bassaleikara hljómveitarinnar Imperiet. Tókst með þeim vinátta þegar Imperiet spilaði á Íslandi og fékk Bubbi í kjölfarið Falk til að stjórna upptöku plötunnar Frelsi til sölu sem kom út árið 1986. „Christian tekur strax lög mín og snýr þeim algjörlega á hvolf,“ segir Bubbi og lýsir því hvernig aðkoma Falks að plötunni færði hana upp á hærra stig. „Ég gerði mér grein fyrir að ég var að vinna með snillingi.“

Frelsi til sölu varð strax mjög vinsæl og fjórtán þúsund eintök seldust á tveimur dögum. „Það sýnir kannski að fólk var ekkert að láta tilraunamennsku mína þvælast fyrir,“ segir Bubbi. Hægt er að hlusta á þáttinn á Hlaðvarpi Fréttablaðsins, Spotify og iTunes. – atv

Íslendingar kusu gegn vernd hákarla á válista

Ísland kaus gegn verndun hákarlategunda í útrýmingarhættu á þingi CITES. Þar var samþykkt að veita 18 tegundum vernd en engin þeirra lifir við Ísland. Líffræðingur segir að Íslendingar hafi almennt verið tregir til að samþykkja vernd fiska.

DÝRAVERND Ísland kaus gegn verndun 18 hákarlategunda í útrýmingarhættu á þingi CITES í Genf á sunnudag. CITES, eða Washington-sáttmálinn, er alþjóðlegur samningur sem fjallar um alþjóðaverzlun með tegundir í útrýmingarhættu. Var kosningunni fagnað með lófaklappi og faðmlögum fulltrúa á staðnum. Ofveidi hákarla hefur verið til umræðu undanfarin ár og markvisst hefur verið unnið að því að bæta ímynd þessara ófrýnilegu fiska.

Ísland skipaði sér í flokk með Japan, Kína, Malasíu, Nýja-Sjálandi og fleiri löndum gegn verndun hákarlanna. Bandaríkin kusu með tveimur tillögnum en gegn einni.

Tillögurnar voru alls þrjár og náðu yfir 18 tegundir. Hlutu þær allar tvo þriðju atkvæða sem var það sem þurfti til. 102 lönd samþykktu að vernda mako-hákarla en 40 kusu á móti. Svipaður fjöldi samþykkti að vernda risagitarfisk, sem lifir í Indlandshafi, og margar tegundir fleygfiska sem lifa aðallega í höfunum við Asíu. 30 lönd kusu gegn tveimur síðari tillögnum. Enginn af hákörtunum sem um ræðir lifir við Íslandsstrendur.

„Íslendingar hafa verið mjög tregir að samþykkja vernd á fisk-



Mako-hákarlar voru ein tegundin sem fékk aukna vernd. NORDICPHOTOS/GETTY

Íslendingar hafa verið mjög tregir að samþykkja vernd á fiskum.

Jón Már Halldórsson líffræðingur



um,“ segir Jón Már Halldórsson líffræðingur. „Við erum fiskveiðipjóð og það eru stærri hagsmunir sem liggja í öðrum tegundum. Erlendis hafa samtök barist fyrir því að takmarka veiðar á þorski svo dæmi sé tekið.“

Áætlað er að allt að 270 milljónir hákarla séu veiddar árlega. Mestu

viðskiptin fara fram í Hong Kong enda er hákarlsuggasúpa mjög vinsæl í Kína. „Ofveidi á hákörtunum hefur verið gríðarleg, sérstaklega í Indlandshafi og Kyrrahafi. Því er full ástæða til þess að fara í alvarlegar verndaraðgerðir fyrir þessi dýr,“ segir Jón.

Jón segir að hákarlaveiðar séu litlar á Íslandi og ekki um stórar upphæðir að ræða í þjóðhagslegu samhengi. Mikið af aflanum sé meðaflí.

Fimm tegundir hákarla eru veiddar innan lögsögu Íslands, grænlandshákarl, háfur, gljáháfur, svartháfur og hámeri. Hákarlar synda djúpt og finnast yfirleitt suður af landinu. Grænlandshákarlinn er langsamlega stærstur af hákörtunum við Íslandsstrendur. Hann getur náð 6 metrum að lengd og orðið nokkurra hundraða ára gamall. Hákarlinn er eittraður og því hefur kjötið verið kæst til átu, einkum í kringum þorablót.

kristinnhaukur@frettabladid.is

TENNIS

er skemmtileg hreyfing

- Nú er rétti tíminn til að panta fastan tíma í tennis.
- Eigum nokkra tíma lausa.
- Skemmtilegu byrjendanámskeiðin fyrir fullorðna eru að hefjast.

SKRÁNING OG UPPLÝSINGAR Í SÍMA 564 4030 EÐA Á TENNISHOLLIN.IS



RÚMGÓÐUR OG
FJÖLSKYLDUVÆNN
CIVIC



HONDA CIVIC
FRÁ KR. 3.290.000
SJÁLFSKIPTUR

Opið laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00



HONDA



FRÉTTABLAÐIÐ IS

1 Hópur eldra fólks handtekinn fyrir kynsvall í þjóðgarði Sex einstaklingar á aldrinum 62-85 ára voru gripin glöðvolg við að stunda hópkyllif í þjóðgarði í Bandaríkjunum.

2 Farþegum vélar United Airlines boðin áfallahjálp Farþegum flugvélar bandaríska flugfélagsins United Airlines sem varð að snúa við og lenda aftur á Keflavíkflugvelli hefur verið boðin áfallahjálp.

3 Elisabet sár vegna þyrlu Trumps: „Hún er ónýtt“ Elisabet Bretlandsdrottning er sögð hafa verið sár eftir að þyrla Trumps skildi eftir sig brunabletti á lóðinni hennar fyrir framan Buckingham-höll.

4 Mikill viðbúnaður á Keflavíkflugvelli vegna vélar United Airlines Vélin var á leið til New Jersey frá Keflavík þegar flugmennirnir ákváðu að snúa við.

5 Fann troll í Elliðaárdal: „Þarf sennilega nokkra menn til að virkja þetta“ Veidivörður í Elliðaárdal fann dularfullt troll sem falið var nærri göðum veiðistað.

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

Metaðsókn í kennaranám

MENNTAMÁL Aðsókn í grunnskólakennaranám við Háskóla Íslands jókst um 45 prósent á milli ára. Þá fjölgaði umsóknum í leikskólakennarafræði á meistarastigi um 25 prósent. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Háskóla Íslands.

Lilja Dögg Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, og Kolbrún Pálsdóttir, forseti Menntavísindasviðs, ávörpuðu hóp nýnema á setningarathöfn í gær þar sem meðal annars var rætt um sérstakar aðgerðir stjórnvalda til þess að auka nýliðun kennara. Er fjölgunin í takt við þjóðaráttak sem staðið hefur yfir til að laða fólk í kennaranám á Íslandi. – **bdj**

Svara ekki hvort stjórnvaldssektir hafi skilað sér

NEYTENDUR Fjársýsla ríkisins svara ekki ítrekuðum fyrirspurnum Neytendasamtakanna um hvort stjórnvaldssektir á hendur fyrri-verandi móðurfélagi smálánafyrirtækja hafi verið greiddar. Neytendastofa sektaði E-content árið 2016 um 2,4 milljónir króna vegna slægra upplýsinga um lántökugjald vegna hraðlána, fyrirtækið var aftur sektað árið 2017 um 10 milljónir auk 500 þúsunda í dagsektir.

E-content stefndi Neytendastofu til að fá úrskurðinum hnekk. Stofan var sýknuð í Héraðsdómi Reykjavíkur. Sektin upp á 10 milljónir er

nú í áfrýjunarferli hjá Landsrétti.

Héraðsdómur staðfesti að E-content hefði brotið lög um neytendalán, samkvæmt lögum má heildarlántökukostnaður ekki fara yfir 50 prósent af lánsupphæðinni. Í máli E-content fór sá kostnaður yfir 3.000 prósent.

Smálánafyrirtækin eru ekki lengur í eigu E-content. Þrátt fyrir það vilja samtökin komast að því hvort reynt hafi verið að innheimta sektina og hversu mikið hafi skilað sér í ríkiskassann.

„Fyrirtæki sem stunda smálánastarfsemi eru ekki leyfisskyld og



Brynhildur Pétursdóttir

sæta ekki eftirliti Fjármálaeftirlitsins. Stjórnvaldssektir virðast því eina úrræði opinberra eftirlitsaðila fari fyrirtækin ekki að lögum,” segir Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna. „Það liggur fyrir að úrræði sem áttu að koma í veg fyrir ólög-

lega smálánastarfsemi bita ekki. Það er því mikilvægt að okkar mati að fá úr því skorið hvort það úrræði að beita stjórnvaldssektum sé raunhæft í tilfellum sem þessu.“

Eina svarið sem hefur borist frá Fjársýslunni er að stofnunin telur sig ekki hafa heimild til að svara spurningunni. Brynhildur er ekki sammála. „Ákvörðun um 10 milljóna stjórnvaldssekt á sínum tíma, auk dagsekta á E-content eru opinberar upplýsingar. Það er því erfitt að sjá rök fyrir því að leynd eigi að hvíla yfir því hvort sektargreiðslur hafi skilað sér í ríkiskassann.“ – **ab**

Biða í allt að mánuð eftir tíma hjá heimilislækni á Akureyri

Íbúar á Akureyri þurfa að biða í allt að fjórar vikur eftir því að komast að hjá sínum heimilislækni. Forstjóri Heilbrigðisstofnunar Norðurlands segir mikilvægt að komast í nýtt húsnæði og að fjölga þurfi menntuðum heimilislæknum. Unnið að því að byggja tvær nýjar heilsugæslur á Akureyri á næstu árum.

HEILBRIGÐISMÁL Allt að fjögurra vikna bið er eftir tíma hjá heimilislækni hjá Heilsugæslunni á Akureyri. Forstjóri Heilbrigðisstofnunar Norðurlands (HSN) segir bæði skort á heimilislæknum og aðstöðu heilsugæslunnar vera til trafala.

„Það er alveg rétt að það er of löng bið eftir tíma hjá heilsugæslu-lækni og við erum að vinna í því að stytta þennan biðtíma, bæði með að veita einstaklingum önnur úrræði fljótt og minnka þar með þörfina á tíma hjá þínum heimilislækni,” segir Jón Helgi Björnsson, forstjóri HSN. „Í grunninn er vandinn hins vegar sá að það eru ekki nægilega margir heimilislæknar og einnig erum við í húsnæði sem torveldar störf okkar.“

Heilsugæslan á Akureyri hefur unnið að því síðustu misseri að komast í nýtt húsnæði og er unnið að því í samvinnu við ríkiskaup og bæjaryfirvöld á Akureyri. Talið er að líklegasti kosturinn í dag sé að byggðar verði tvær nýjar heilsu-



Heilsugæslan á Akureyri er í gömlu húsnæði og brynt er að komast í nýtt húsnæði sem fyrst. FRÉTTABLAÐIÐ/AUBUNN

gæslur í bænum. „Við höfum átt gott samstarf við Akureyrarbæ um að finna heilsugæslunni ákjósanlega staði í bænum og í samvinnu við Ríkiskaup erum við að greina þörfina á húsnæði. Okkur þykir líklegt að farið verði í nýtt húsnæði sem þarf þá að reisa yfir starfseminna,” segir Jón Helgi.

Heilsugæslan hefur verið skilgreind af hinu opinbera sem fyrsti viðkomustaður fólks í heilbrigðiskerfinu. Svandís Svavarsdóttir hefur sagt að til þess að heilsugæslan geti staðið undir því hlutverki þurfi að efla hana og styrkja en það

Við þurfum að mennta fleiri í heimilislækningum og við teljum að það horfi til betri vegar.

Jón Helgi Björnsson, forstjóri HSN



sé eitt meginmarkmið þeirrar ríkisstjórnar sem nú sitji við völd.

Jón Helgi segir að heimilislæknum muni fjölga á næstu árum. „Við þurfum að mennta fleiri í heimilislækningum og við teljum að það horfi til betri vegar. Til að mynda erum við núna með sjö nema í heimilislækningum hjá okkur á Heilbrigðisstofnun Norðurlands. Með nýju húsnæði verður einnig til betri vinnuástanda fyrir heimilislækna sem verður vonandi til þess að auðvelt verði að manna heilsugæsluna,” bætir Jón Helgi við. sveinn@frettabladid.is

Taka sölubóknanir fyrir fram

FERÐAÞJÓNUSTA Ríkisskattstjóri hefur ekki tekið sérstaklega saman þær fjárhæðir sem tengjast erlendum bóknarsíðum á borð við Booking og Expedia. Ólíkt Booking þá tekur Expedia sínar sölubóknanir strax.

Kristín Gunnarsdóttir, sérfræðingur hjá Ríkisskattstjóra, segir að atvinnufyrirtæki með heimilisfesti eða fasta starfsstöð erlendis og selur rafræna þjónustu til annarra en atvinnufyrirtækja hér á landi eigi að skila virðisaukaskatti hér á landi. Þetta eigi í flestum tilvikum við rekstraradila bóknarsíðna.

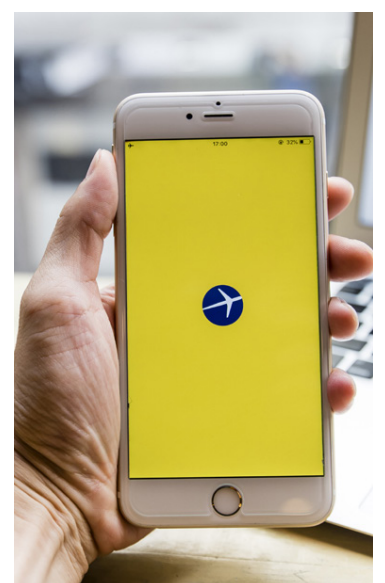
Í mánuðinum ræddi Fréttablaðið við nokkra hóteltjóra víða um land um háar sölubóknanir bóknarsíðanna. Kom þar fram að ólíkt Booking tæki Expedia sínar sölubóknanir fyrir fram og væri því aðeins reiknaður virðisaukaskattur af þeirri upphæð sem hótelin sjálf

fengju. Sem er frá 70 til 85 prósent af heildarverðinu.

Á vef Booking kemur fram að í þeim tilvikum þar sem virðisaukaskattur er innheimtur, er það af allri upphæðinni. Á vef Expedia kemur fram að þar sem fyrirtækið er staðsett í Bandaríkjunum sé enginn virðisaukaskattur innheimtur. Hefur Expedia staðið í málaferlum í gegnum tíðina vegna skattamála, til dæmis á Hawaii árið 2015.

Booking hefur haft stærri hlut á íslenska markaðinum hingað til en Expedia sækir í sig veðrið. Hjá sumum hótelum standa þeir nú jafnfætis Booking. Er því um miklar upphæðir að ræða.

Kristín segir að Ríkisskattstjóra sé óheimilt að veita upplýsingar um tekjur og efnahag einstakra skattaðila. Skattstjóri hafi ekki tekið sérstaklega saman þær fjárhæðir sem tengist erlendum bóknarsíðum. – **khg**



Síðan Expedia sækir í sig veðrið á Íslandi. NORDICPHOTOS/GETTY.

Nýtt frá Weber

Weber Pulse 2000 rafmagnsgrill

- Innbyggð iGrill tækni
- Weber iGrill app
- Stafrænn hitamælir
- Hrein orka

Fullkomið á svalirnar

weber.is

Kjaravextir á völdum bílum



Nú býður Bílaland upp á fjármögnun með **3,95% Kjaravöxtum** á völdum, notuðum bílum. Kynntu þér úrvalið á bilaland.is

KJARAVEXTIR: NÝ LEIÐ TIL BÍLAFJÁRMÖGNUNAR

Kjaravextir eru hagstæð leið til að fjármagna bílakaupin, sérstaklega þegar aðeins þarf að fjármagna hluta kaupverðsins. Þú greiðir lægri vexti, enga verðtryggingu, ekkert lántökugjald og lægri mánaðarlegar afborganir. Eignamyndun verður þannig hraðari og endanlegur kostnaður á lánstíma getur orðið meira en helmingi lægri en af hefðbundnu bílání.

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

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

ENNEMM / SIA / NM95324



Rnr. 146004

HYUNDAI i30 Classic
Nýskr. 04/15, ekinn 65 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð: 1.790.000 kr.

Tilboðsverð: 1.490.000 kr.

KJARAVEXTIR 3,95%
Mánaðarleg afborgun:
24.505 kr.*



Rnr. 145723

HONDA HRV Elegance 2wd
Nýskr. 03/17, ekinn 20 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.190.000 kr.

Tilboðsverð: 2.690.000 kr.

KJARAVEXTIR 3,95%
Mánaðarleg afborgun:
43.453 kr.*



Rnr. 153743

SUZUKI Swift Sport
Nýskr. 02/18, ekinn 10 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð: 2.990.000 kr.

Tilboðsverð: 2.490.000 kr.

KJARAVEXTIR 3,95%
Mánaðarleg afborgun:
40.295 kr.*



Rnr. 145672

RENAULT Megane Limited
Nýskr. 07/15, ekinn 51 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 1.990.000 kr.

Tilboðsverð: 1.490.000 kr.

KJARAVEXTIR 3,95%
Mánaðarleg afborgun:
24.505 kr.*



Rnr. 145601

VW Golf Trendline
Nýskr. 05/16, ekinn 88 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 1.990.000 kr.

Tilboðsverð: 1.490.000 kr.

KJARAVEXTIR 3,95%
Mánaðarleg afborgun:
24.505 kr.*



Rnr. 153595

NISSAN Qashqai acenta 4wd
Nýskr. 07/17, ekinn 60 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 3.490.000 kr.

Tilboðsverð: 2.890.000 kr.

KJARAVEXTIR 3,95%
Mánaðarleg afborgun:
46.611 kr.*



Rnr. 145592

RENAULT Clio Sport Tourer
Nýskr. 11/16, ekinn 42 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 2.190.000 kr.

Tilboðsverð: 1.790.000 kr.

KJARAVEXTIR 3,95%
Mánaðarleg afborgun:
29.242 kr.*



Rnr. 146167

SUBARU XV Premium
Nýskr. 06/17, ekinn 63 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.690.000 kr.

Tilboðsverð: 3.290.000 kr.

KJARAVEXTIR 3,95%
Mánaðarleg afborgun:
52.927 kr.*



Rnr. 331839

NISSAN Juke Acenta Plus 4wd
Nýskr. 04/17, ekinn 54 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.190.000 kr.

Tilboðsverð: 2.390.000 kr.

KJARAVEXTIR 3,95%
Mánaðarleg afborgun:
38.716 kr.*



Rnr. 430271

HYUNDAI Santa Fe III Style
Nýskr. 05/17, ekinn 78 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 5.190.000 kr.

Tilboðsverð: 4.490.000 kr.

KJARAVEXTIR 3,95%
Mánaðarleg afborgun:
71.874 kr.*

*Allir útreikningar á Kjaravaxta mánaðargreiðslum í auglýsingunni miðast við 30% innborgun og 70% fjármögnun til 48 mán. Kjaravextir Bílalands gilda ekki með öðrum tilboðum.



Petur Petersen, sendiherra Færeyja á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kosið í Færeyjum á laugardaginn

FÆREYJAR Það stefnir í stjórnarskipti í Færeyjum í þingkosningum sem fram fara næstkomandi laugardag. Rætt var um kosningarnar á opnum fundi í Norræna húsinu í gær.

Petur Petersen, sendiherra Færeyja, segir að óvinsælar breytingar á fiskveiðistjórnunarkerfinu ráði mestu um fylgistap stjórnarinnar en góður gangur sé í efnahagslífinu. „Það verður barist fram á síðustu stundu og þetta getur enn breyst mikið. Ekki er útilokað að stjórnarflokkarnir haldi meirihlutunum en það verður mjög erfitt fyrir þá,“ segir Petur.

A fundinum kom fram að vaxandi fjöldi ferðamanna til Færeyja og áskoranir tengdar því hafi verið áberandi í kosningabaráttunni. Mikið fé hafi verið sett í markaðssetningu en uppbygging innviða ekki fylgt á eftir. – sar

Nánar á [frettabladid.is](#)

Leiðtogar funda í Frakklandi



Fertugasta og fimmta leiðtogafundi G7-rikkanna lauk í gær. Fundurinn var haldinn í Frakklandi og voru loftslagsmál ofarlega á baugi ásamt viðskiptastríði Bandaríkjanna og Kína, brottför Breta úr Evrópusambandinu og skógareldunum í Amason-skóginum. Á fundinum var samþykkt að koma ríkjum Suður-Ameríku til hjálpar í baráttunni við skógareldana í Amason með framlagi upp á tuttugu milljónir dollara. NORDICPHOTOS/GETTY

Indlandsforseti sækir Ísland heim

Forseti Indlands kemur í opinbera heimsókn til Íslands í september. Formaður Indversk-íslensku viðskiptasamtakanna segir viðskipti ríkjanna meðal annars verða til umræðu. Verður þó ekki fyrsti forseti Indlands til þess að koma til landsins.

UTANRÍKISMÁL Ram Nath Kovind, forseti Indlands, kemur í opinbera heimsókn til Íslands þann 10. september næstkomandi. Hér mun hann meðal annars funda með forseta Íslands. Með fylgir sendinefnd forseta sem og sérstök sendinefnd Indversk-íslensku viðskiptasamtakanna (IIBA).

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem Indlandsforseti sækir Íslendinga heim. Abdul Kalam kom hingað til lands þegar hann var forseti árið 2005. Þá er vert að taka fram að Ólafur Ragnar Grímsson fór í opinberar heimsóknir til Indlands í forsetatíð sinni. Það gerði hann árin 2000, 2010 og 2013.

Prasoon Dewan, formaður viðskiptasamtakanna, segir í samtali við Fréttablaðið að hann verði með í för. Dewan hefur sjálfur verið viðriðinn skipulagningu ferðarinnar. Aðspurður segir hann aðdragandann ekki hafa verið svo langan. „Skipan sendinefndar forseta var ákveðin fyrir fáeinum mánuðum en viðskiptasendinefndarinnar fyrir viku eða svo. Við erum að leggja lokahönd á skipulagningu hennar núna.“

Þá segir Dewan að viðskipti séu efst á lista yfir fyrirhuguð umræðuefni, þótt einnig verði að sjálfsögðu rætt um aðra þætti í sambandi ríkjanna tveggja. Hann bætir því við að Kovind muni að sjálfsögðu funda með Guðna Th. Jóhannessyni forseta.

Í viðtali við Fréttablaðið fyrr í sumar, teknu í tilefni af fyrirtækja-

» Ram Nath Kovind var kjörinn forseti Indlands árið 2017 og er úr sama flokki og forsætisráðherrann Narendra Modi.



Ram Nath Kovind var kjörinn forseti Indlands fyrir tveimur árum. Hann er á leið til Íslands. NORDICPHOTOS/AFP

Hver er maðurinn?

Indverska þingið valdi Ram Nath Kovind í forsetaembættið árið 2017 í leynilegri atkvæðagreiðslu. Fékk hann nærri tvo þriðju hluta atkvæða. Fram að því hafði hann verið ríkisstjóri í Bihar og þingmaður. Hann er úr sama flokki og Narendra Modi forseti, BJP. Flokkurinn er ihalðssamur og aðhyllist hindúa-þjóðernishyggju.

Fyrri ummæli Kovind ríma við þessa stefnu flokksins. Sem talsmaður BJP árið 2010 er hann sagður hafa látið þau orð falla að islam og kristni þösuðu ekki inn í þessa stéttþjóð. Stuðningsmenn BJP vilja hins vegar meina að fjölmildir hafi misskilið Kovind. Hann hafi sagt „alien to

the notion“ en ekki „alien to the nation“.

Það sem þykir einna áhuga-verðast við kjör Kovind er að hann tilheyrir stétt dalita, stundum kölluð hin stéttlausu og áður hin ósnertanlegu. Dalítar eru sum sé á neðsta þrepi hins forna indverska stéttakerfis og hafa í gegnum tíðina notið minni réttinda en efrí stéttir. Með því að fá Kovind í forsetastólinn er Narendra Modi forsætisráðherra sagður reyna að auka fylgi BJP hjá stéttinni. Eftir miklu er að slægjast enda eru um 200 milljónir Indverja dalítar.

Kovind er reyndar ekki fyrsti dalítinn til þess að gegna embætti forseta. Það gerði Kocheril Raman

Narayanan einnig frá árinu 1997 fram til 2002 og tók því á móti Ólafi Ragnari árið 2000.

Embætti Indlandsforseta er ekki svo ólíkt því sem viðgengst á Íslandi. Forsetinn fer ekki með framkvæmdavaldið heldur skrifar undir þau frumvörp sem þingið hefur samþykkt. Þannig felst vald hans einkum í hinu táknræna og svo vissulega í því að tefja undirskrift frumvarpa.

Heimsóknin til Íslands verður sú fyrsta sem Kovind fer til Norðurlandanna sem forseti. Áður hefur hann heimsótt sjö Afríkuríki, þrjú ríki í Suður-Ameríku, fimm Evrópuríki, tvö Asíuríki auk Ástralíu og Kúbu.

stefnumóti íslenskra og indverskra athafnamanna í Reykjavík, sagði Dewan að ríkin tvö ættu mikla samleið.

„Þegar við lítum til viðskipta gætu Íslendingar dregið úr kostnaði framleiðslu og þjónustu með samvinnu við indversk fyrirtæki. Þar sem Indland er stór markaður gæti jafnvel smár hluti gert mikið fyrir íslensk fyrirtæki,“ sagði hann þá og einnig:

„Persónulegt samband mitt við Ísland spannar rúm tuttugu ár og hefur hjálpað til við að styrkja þessi tengsl. Sem formaður IIBA er það skylda mín að tryggja samstarf og viðskipti á milli ríkjanna. Fyrsta opinbera sendinefndin, sem Indverjar sendu til Íslands og IIBA skipulagði með stuðningi sendiráðanna, kom til Reykjavíkur í júní og náði góðum árangri.“

thorgnyr@frettabladid.is

Salatbar
alltaf ferskur

Meira fljótlegt



Marzetti dressingar

Gæða dressingar frá USA
10 spennandi bragðtegundir

99 kr/stk

Salatbar

Alltaf ferskur

1.799 kr/kg

Pasta og núðlur:

Pasta rautt
Pasta hvítlauks
Farfalle í spínatsósu
Gnocchi í kryddolíu
Pasta með basilpestó
Núðlur í súrsætri
Núðlur með BBQ-oumph

Salat:

Kínakálsblanda

Garðsalat
Spínat
Klettasalat

Grænmeti og ávextir:

Salsa ferskt
Maissalat
Paprikublanda
Gulrætur rifnar
Núðligrænmeti
Kúrbítur í ediklegi

Rauðlaukur saxaður
Baunaspírusalat
Rauðlaukur kryddaður
Spergilkál
Ananas
Melónublanda
Sæt kartöflumús
Sætar kartöflur með guiona
Sætar kartöflur m/spírum
Kartöflusalat m/chilli og

döðlum
Guacamole
Prótein:
Rifinn kjúklingur
Steikt beikon
Kjúklingabaunir kryddaðar
Baunasalat
Krabbasalat
Indverskur hummus
Gúrku- og

kjúklingabaunasalat
Kjúklingabollur í indverskri
sósu
Kjúklingabollur í salsasósu
Túnfiskur í vatni
Kotasæla
Egg soðin
Olívumix í kryddolíu
Brauðteningar
Fetaostur



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga

+PLÚS



Hvalurinn virtist hafa villst af leið og endaði í fjörunni. Hann var að sögn viðstaddra átta-villtur og synti í hringi. Björgunarsveitarmenn klæddust flotgöllum og notuðu gúmmibáta við björgunina.
FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN

Grindvalur á Eiðsgranda

Fjöldi fólks flyktist að fjörunni við Eiðsgranda í gær og barði augum grindhval sem villst hafði upp í fjöru. Um ungan grindhval var að ræða, þriggja metra langan. Björgunarsveitarmenn reyndu að vísa hvalnum veginn úr fjörunni og á haf út. Matvælastofnun mat það svo að nauðsynlegt væri að binda enda á þjáníngar dýrsins og var hann aflifadur á sjötta tímanum í gær og honum svo sökkt.



Fjöldi björgunarsveitarmanna var að störfum í fjörunni á móts við Eiðistorg á Eiðsgranda í allan gærdag. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Nýtum tíma okkar betur



Sighvatur Armundsson
sighvatur@frettabladid.is

Læknir á Ríkisspítalanum í Kaupmannahöfn á 7. áratug síðustu aldar lýsti muninum á Íslendingum og Dönum með eftirfarandi dæmisögu: Þegar Dani vaknar eftir aðgerð er það fyrsta sem hann segir: „Hvenær þarf ég að fara vinna?“ Íslendingur sem vaknar eftir aðgerð spyr hins vegar: „Hvenær má ég fara að vinna?“ Kannski höfum við á þeim tíma sem liðinn er nálgast frændur okkar þegar kemur að viðhorfi til vinnunnar. Hér ólust kynslóðir eftir kynslóðir upp við það að vinna væri hin mesta dyggð og algengt að fólk væri í fleiri en einni vinnu. Þessi viðhorf voru auðvitað skiljanleg í ljósi aðstæðna. Hinar sögulegu undirstöðuáttvinnugreinar, landbúnaður og sjávarútvegur, kölluðu oft á allar hendur á dekk til að bjarga verðmætum.

Það eimir enn eftir af gömlum viðhorfum til vinnunnar og þess vegna var það fagnaðarefni að við gerð lífskjarasamnings í vor náðust áfangar um styttingu vinnuvikunnar þótt ganga hefði mátt enn lengra. Danir hafa haft 37 stunda vinnuviku frá 1990 og í opinberri umræðu heyrast jafnvel raddir sem vilja fá 30 stunda vinnuviku. Alþjóðlegar rannsóknir benda einnig til þess að vel sé hægt að stytta vinnuvikuna án þess að það komi niður á framleiðni.

Reykjavíkurborg setti af stað tilraunaverkefni um styttingu vinnuvikunnar 2015. Eftir því sem á leið verkefnið og ljóst var að reynslan var góð var þátttakendum fjölgað. Þannig hefur rúmlega fjórðungur allra starfsmanna borgarinnar unnið styttri vinnuviku undanfarið eitt og hálf ár. Verkefninu mun hins vegar ljúka um næstu mánaðamót og ljóst að mikil pressa verður sett á borgaryfirvöld í yfirstandandi kjaraviðræðum að stytta vinnuvikuna varanlega. Það er erfitt að taka slík réttindi af fólk sem kynnst hefur kostum þeirra.

Reynsla af tilraunaverkefnum sem ráðist hefur verið í hefur verið afar jákvæð. Starfsfólk er ánægðara í vinnunni og andleg og líkamleg liðan betri en áður. Aðalatriðið er hins vegar að fólk hefur meiri tíma til samvasta með fjölskyldunni. Opinberu félögin sem nú standa í sínum kjaraviðræðum hafa lagt mikla áherslu á þessi málefni.

Það er ekki hægt að ræða um styttingu vinnuvikunnar án þess að tengja viðfangsefnið þeim áskorunum sem fjórða iðnbýltingin mun hafa í för með sér varðandi framtíð vinnunnar. Sérfræðingar eru sammála um að ýmis störf muni hverfa, mörg breytast og enn fleiri ný verða til með meiri sjálfvirknivæðingu. Framkvæmdastjóri Alþjóðavinnuálagstofnunarinnar sagði í samtali við Fréttablaðið í vor að hann óttaðist ekki að viðvarandi skortur yrði á störfum í framtíðinni. Hins vegar þurfi aðilar vinnuálagstofnunarinnar og stjórnvöld að undirbúa jarðveginn. Framtíðin bíði ekki eftir því að gerast heldur þurfum við að móta hana.

Það er afar mikilvægt að þau tækifæri sem felast í fjórðu iðnbýltingunni verði nýtt með hagsmuni almennings í huga. Styttri og sveigjanlegri vinnutími gegnir þar lykilhlutverki. Kjaraviðræðurnar á opinbera markaðnum eru prófsteinn á vilja stjórnvalda til að stíga alvöru skref í átt að vinnuálagi framtíðarinnar.



Það er afar mikilvægt að þau tækifæri sem felast í fjórðu iðnbýltingunni verði nýtt með hagsmuni almennings í huga. Styttri og sveigjanlegri vinnutími gegnir þar lykilhlutverki.

Halldór



Frá degi til dags

Þriðji fótboltapakinn
Mjög er móðins þessi misserin að taka reglum og tilskipunum sem hingað berast frá Evrópu með fyrirvara. Eins og Sigurður Ingi Friðleifsson, framkvæmdastjóri Orkuseturs, bendir á, hafa þær ekki allar orðið Íslendingum til heilla. Þriðji fótboltapakki UEFA kveður til dæmis á um að ekki megi gefa knöttinn til baka á markvörð. Ísland hefur ekkert grætt á þessari reglu og ef eitthvað er komu þessi ósköp í veg fyrir sigur Íslands á HM. Þá eru ónefndar óþurftarreglur um frjálsan flutning fótboltamanna sem rænda sædrennum Gylfa Sigurðssyni til Evrópu.

Hver gætir varðmannanna?
Svo lengi sem yfirvöld teljast hafa einkarétt á beitingu ofbeldis er full ástæða til þess að gera athugasemdir þegar ætla má að laganna verðir fari ógætlega í skjóli þessa einkaleyfis. Á þessum stað í blaðinu á föstudaginn var ýjað að því að Dóra Björt Guðjónsdóttir, oddviti Pirata í borgarstjórn, hafi verið á vinsældaveidum með athugasemdum við aðfarir lögreglu í tengslum við handtöku í Gleðigöngunni. Í lýðræðisríki er sjálfsagt og eðlilegt að hafa góðar gætur á löggunni og kjörnir fulltrúar hafa sama rétt og aðrir til þess að efast um yfirvaldið.
arib@frettabladid.is
toti@frettabladid.is

Ásýndin mikilvægari en aðgengi hreyfihamlaðra?



Kolbrún Baldursdóttir
sálfræðingur og borgarfulltrúi
Flokks fólksins

Ný umferðarlög hafa litið dagsins ljós. Samkvæmt þeim mega hreyfihamlaðir, með svokölluð P-kort, aka og leggja á göngugötum. Pawel Bartoszek, borgarfulltrúi Viðreisnar, hefur nýlega tjáð sig um þetta ákvæði í fjölmiðlum og lýst undrun yfir að ekki var leitað eftir sjónarmiðum borgarinnar um frumvarpið. Afstaða Pawels og skýr andstaða hans við ákvæðið vekja upp áhyggjur hvort borgarmeirihlutinn ætli e.t.v. að hunsa það og þar með brjóta lög. Pawel gengur svo langt að segja að löggjafinn hafi verið á villigötum þegar ný umferðarlög voru samþykkt.

Það er nokkuð alvarlegt þegar Pawel Bartoszek, kjörinn fulltrúi, segir að löggjafinn „sé á villigötum“. Pawel hefur áhyggjur af ásýnd göngugatna en tjáir sig hins vegar ekkert um þarfir fatlaðs fólks í umferðinni og mikilvægi þess að auðvelda aðgengi þess að göngugötum. Ég spyr, finnst Pawel ásýndin mikilvægari en aðgengi hreyfihamlaðra í umferðinni?

EKKI er annað hægt en að vera fegin að meirihlutinn í borgarstjórn komst ekki með klærnar í frumvarpið á meðan það var í meðförum þingsins. Af orðum Pawels í fréttum má ráða að meirihlutinn í borgarstjórn hafi lagt allt kapp á að koma þessu ákvæði út til að heildarásýnd göngugatna geti nú verið falleg. Pawel Bartoszek virðist undrandi á að þetta skyldi samþykkt og segir að „í frumvarpinu sjálfu var aðeins talað um að ferðabjónusta fatlaðs fólks fengi mögulega þessa heimild“.

Nú velta margir fyrir sér hvernig skipulagsyfirkönd í borginni ætla að snúa sig út úr þessu í ljósi andstöðu þeirra gegn akstri einkabilsins í miðbænum hvernig svo sem hann er knúinn eða hvort sem bílstjórnin er fatlaður eða ófatlaður. Borgarfulltrúi Flokks fólksins hefur því lagt fram fyrirspurn í borgarráði um hvort hafinn sé undirbúningur að því að heimila P-merktum bílum að aka um og leggja í göngugötur. Löggin taka gildi um næstu áramót.



Ég spyr, finnst Pawel ásýndin mikilvægari en aðgengi hreyfihamlaðra í umferðinni?

SUNSTAR
GUM
HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.®

Tannlæknar
mæla með
GUM
tannvörum

Mundir þú eftir að
bursta og skola í
morgun?

Fæst í næsta
apóteki og helstu
stórmörkuðum



ARTASAN

www.artasan.is

Alþingismenn í Eineltishringnum



Mars Proppé
háskólanemi

Ég hóf grunnskólagoöngu rétt upp úr aldamótum. Á þeim tíma var herferðin gegn einelti í fullum gangi. Umræðan hefur komið upp af og til í gegnum árin, eins og flestir muna. Þessi herferð var hins vegar svo rækilega innprentuð í mína kynslóð að ég held að flest okkar geti séð Eineltishringinn fyrir sér ef þau loka augunum.

Í hverri einustu kennslustofu sem ég sat í meðan á grunnskólagoöngu minni stóð var slíkt plakát, Eineltishringurinn, einhvers staðar uppi á vegg. Fyrir þau ykkar sem sátuð ekki með þetta plakát fyrir augunum í fleiri ár þá er það einhvern veginn svona: Það er blátt og sýnir spýtukarla með ýmis hlutverk. Fyrir miðju er hvíti kallinn, þolandinn, sá sem verður fyrir eineltinu. Lengst til hægri er svo græni kallinn, verndarinn, en hann stoppar eineltið og hjálpar þolandanum, næst er svo ljósgræni kallinn, hann er líka á móti eineltinu en kann ekki að stoppa það. Þegar lengra er svo haldið koma gulir og appelsínugulir kallar í ýmsum litbrigðum sem eiga það þó allir sameiginlegt að standa hjá og/ eða styðja eineltið sem á sér stað, þ. á m. meðhlaupari, handlangari, stuðningsaðili/óvirkur gerandi, óvirkur stuðningsaðili/hugsanlegur gerandi og hlutlaus áhorfandi.

Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar í heilabúi mínu. Ég hef lokið grunnskólagoöngu minni og meira til. Þegar ég horfi á Eineltishringinn þessa dagana þá sé ég hvað kennarinn minn var að meina. Málin snúa svona, og ef maður stendur ekki aktíft upp gegn misrétti þá er maður



við kennarann minn, ef til vill í 4. eða 5. bekk, og hún útskýrði fyrir mér að ef maður gerði ekki neitt, sæti bara hjá og hlægi jafnvel með, þá væri maður að gera illt verra fyrir þolandann. Ég átti erfitt með að trúa því að málin sneru svona þar sem ég trúði því enn að það hlyti nú að vera mikið fleira gott, grænt fólk í heiminum en slæmt, appelsínugult.

Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar í heilabúi mínu. Ég hef lokið grunnskólagoöngu minni og meira til. Þegar ég horfi á Eineltishringinn þessa dagana þá sé ég hvað kennarinn minn var að meina. Málin snúa svona, og ef maður stendur ekki aktíft upp gegn misrétti þá er maður

partur af vandamálinu, líkt og aktífastar minnar kynslóðar geta flestir verið sammála um.

Ég gerði ráð fyrir því að allir hefðu farið í gegnum svipað mótunarferli hvað varðar þetta málefni. Eineltismál hafa verið til umræðu af og til seinustu áratugina þótt krakkar hafi ekki getað mótað hugmyndir sínar út frá grafískri hönnun eins og í dag. Þess vegna kom niðurstaða síðanefndar Alþingis mér svo rækilega á óvart núna um daginn. Klaustursmálið, sem hefur drattast áfram í fjölmiðlum og hjórtum þjóðarinnar frá því að fyrstu menn fóru að setja upp jólaskeytingar í vetur, hefur nú loks náð endastöð sinni í

umfjöllun innan veggja Alþingis. Niðurstaðan var sú að aðeins tveir þeirra sex aðila sem sátu til borðs og töluðu illa um samstarfsfólk sitt, jafnt sem ókunnuga, eru fundnir sekir um það að brjóta síðareglur Alþingis. Þrátt fyrir að þetta sé í raun einfaldasta birtingarmynd eineltis, baktal í hópi þegar málsaðilar eru ekki viðstaddir, þá virðist vera að appelsínugulu karlarnir í þessu samhengi séu lausir allra mála. Ef svona mál kæmi inn á borð skólastjórna í flestum grunnskólum landsins væri eineltisáætluninni einfaldlega hrint af stað og rétt væri við gerendur og foreldra, ef til þess kæmi. En það liggur víst ekki eins skýrt fyrir hvað skuli



En það liggur víst ekki eins skýrt fyrir hvað skuli gera þegar gerendur eru hátt settir alþingismenn og í ofanálag fólk sem á peninga og hefur völd í samfélaginu.

gera þegar gerendur eru hátt settir alþingismenn og í ofanálag fólk sem á peninga og hefur völd í samfélaginu. Þá er þetta pólitískt mál en ekki eineltismál.

Skilaboðin sem við, unga kynslóðin, fáum frá þessu máli eru einfaldlega þau að Eineltishringurinn hættir að vera til því hærra sem þú vinnur þig upp í samfélaginu. Þá eru bara hvítir karlar, rauðir karlar (sem geta varla verið svona flottir alþingismenn, er það?) og þeir sem einfaldlega koma málinu ekki við.

Samkvæmt síðareglum Alþingis er í lagi að vera gulur karl, svo lengi sem þú ert ekki rauður. Þannig er munurinn á síðareglum Alþingis og síðareglum skólabarna sá að á leikvöllinum ertu ábyrgur gjörða þinna jafnvel þótt þú sitjir hjá en ef þú ert alþingismaður þá er allt í lagi að vera appelsínugulur kall svo lengi sem þú ert ekki rauður.

Ef þú ert grunnskólabarn og situr hjá, jafnvel hlærð, þegar einhver gerir grín að Jóni með gleraugun þá er það þér að kenna, að minnsta kosti að hluta til, þegar hann fer að gráta. En ef þú ert alþingismaður og situr hjá, jafnvel hlærð, þegar einhver gerir grín að fötluðum, að hinsegin fólki, að konum, þá er það ekki þér að kenna þegar heilu minnihlutahóparnir fara að gráta heima hjá sér á kvöldin. Nei, því þau eru bara vælukjóar, ekki nógu hot, klikkaðar kuntur eða apakettir.

TILBOÐ!

FORD TRANSIT

350 L2H2 TREND DOUBLE CAB

Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað: Pallur með fellanlegum skjólborðum, dráttarbeisli, aurlífur, varadekk á stálfelgu og rafdrifnir aðfellanlegir útispeglar.

VERÐ MEÐ AUKABÚNAÐI:
6.380.000 KR.

TILBOÐSVERÐ:
4.528.000 KR. ÁN VSK
5.615.000 KR. MEÐ VSK.



KOMDU Í REYNSLUAKSTUR!



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

ford.is

Síðasta djásnið í krúnu McIlroys í ár

Norður-Írinn Rory McIlroy bar sigur úr bítum á lokamóti tímabilsins á PGA-mótaröðinni um helgina sem tryggði honum fimmtán milljóna dollara vinningsfé. Fyrir utan risamótið fjögur hefur Rory verið óstöðvandi á tímabilinu eins og sést á stöðu hans á peningalistanum.

GOLF Þegar Norður-Írinn Rory McIlroy lítur til baka yfir tímabilið sem var að klárast á PGA-mótaröðinni er auðvelt að finna hápunkta og lágpunkta. McIlroy olli miklum vonbrigðum á stærsta risamóti ársins, Opna breska meistaramótinu sem fór fram í bakgarði æskuheimilis hans fyrir framan hans fólk en þar fyrir utan átti hann stórkostlegt ár sem var kórónað með sigri á lokamóti tímabilsins um helgina. Sigurinn færði Rory stigameistararitilinn á mótaröðinni og um leið fimmtán milljónir dollara sem er hæsta verðlaunafjárhæð sem greidd hefur verið í golfi og varð hann um leið annar kylfingurinn í sögunni sem vinnur stigamótið tvisvar en hinn er Tiger Woods.

Vonbrigðin á Norður-Írlandi

Rory hóf árið af krafti og áttu margir von á því að hann myndi hið minnsta vinna eitt risamót á árinu eftir spilamennskuna í byrjun árs. Rory fagnaði sigri á Players-meistaramótinu eftir að hafa endað meðal sex efstu á fimm mótum þar áður. Honum tókst ekki að færa spilamennskuna yfir á stórmótið. Rory lenti í 21. sæti í Masters-mótinu, eina risamótið sem hann á eftir að vinna til að ljúka alslemmuni (e. Grand-slam), en lék betur á Opna bandaríska meistaramótinu og PGA-meistaramótinu þar sem hann endaði meðal tíu efstu.

Svo kom að Opna breska meistaramótinu sem fór fram á Royal Portrush-vellinum. Fyrstu kynni Rorys af vellinum voru þegar hann fylgdist með pabba sínum leika hann sem ungur drengur og lék hann völlinn í fyrsta sinn tíu ára gamall.

Sex árum síðar vakti það athygli þegar Rory setti nýtt vallarmet, kom í hús á ellefu höggum undir pari á þessum geysierfiða velli, met sem stendur enn í dag. Pressan sem fylgdi því að leika á heimavellinum virtist ná til McIlroys því að hann fékk fjórfaldan skolla á fyrstu holu dagsins og lék fyrsta hringinn á átta höggum yfir pari. Rory tókst að



Rory og Brooks Koepka hafa verið í sérflökki í ár og náði Rory að landa stigameistararitilinum fyrir framan nefið á Koepka um helgina. NORDICPHOTOS/GETTY



Rory og Tiger Woods ganga hér yfir átjándu flötina fyrir ári, eltir af þúsundum áhorfenda á þessari sögulegu stund. NORDICPHOTOS/GETTY

» Rory vann rúma 2,8 milljarða íslenskra króna á nýafstöðnu tímabili á PGA-mótaröðinni. Aðeins 62 kylfingar hafa unnið sér inn meira verðlaunafé á öllum ferlinum.

réttu úr kútnum og lék frábært golf á öðrum degi en mistók fyrsta dagsins kostuðu hann áframhaldandi þátttökurétt því að hann missti af niður-skurðinum.

Lærði af reynslunni

Annað árið í röð var Rory búinn að leika vel á lokamóti tímabilsins og komast í lokarshópin, sem fór út á East Lake-golfvöllinn í Georgíufylki um helgina, með það að markmiði að landa titlinum. Í fyrsta fataðist Rory flugið á lokasprettinum þegar

Ólíkt flestum fannst mér lokahringurinn í fyrsta ekki skemmtilegur. Ég kom mér í góða stöðu í fyrsta en náði aldrei að veita Tiger neina keppni. Ég vildi því ná fram hefndum í ár.

Rory McIlroy

hann féll úr öðru sæti niður í sjöunda sætið með næstversta hring dagsins. Á sama tíma gekk Rory við hlið Tiger Woods lokahringinn þegar Tiger vann sitt fyrsta mót í fimm ár með tilheyrandi fjölmiðlaumfjöllun og fylgi. Rory féll í skugga Tigers Woods á síðasta ári og þurfti að fylgjast með ótrúlegum móttökum sem Tiger fékk undir lokin, en þetta ár var sviðsljósið hans.

Þrumuveður á East Lake-vellinum um helgina gerði það að verkum að Rory þurfti að leika 31 holu á lokadegi mótsins og aftur hóf hann lokahringinn í öðru sæti. Nú var Rory að elta við Brooks Koepka, fjórfaldan risamótsmeistara undanfarin tvö ár sem skaut fram úr Rory á lokasprettinum á WGC-móti í síðasta mánuði, en nú var það Rory sem stóð uppi sem sigurvegari. Þriggja högga sveifla á sjöundu holu gaf McIlroy forskot á næstu keppendur

og leit hann aldrei í baksýnisspegilinn eftir það. Smá taugatitringur virtist koma í Rory þegar stutt var eftir en tveir fuglar í röð á lokahollunum gerðu út um vonir annarra kylfinga og gerðu það að verkum að Rory lék alla hringina undir pari.

Rýkur upp peningalistann

Þetta er í annað sinn sem Rory ber sigur úr bítum á Fedex-stigamótaröðinni og því í annað sinn sem hann tryggir sér sigur í mótinu sem er með hæstu verðlaunafjárhæð ársins. Með sigrinum rýkur Rory upp úr ellefta sæti peningalistans í það fimmta með 63 milljónir dollara en aðeins Tiger Woods, Phil Mickelson, Vijay Singh og Jim Furyk hafa unnið sér inn meiri peninga á ferlinum en Rory.

Samtals vann Rory 22.785.286 Bandaríkjadollara á þessu tímabili eða rétt rúmlega 2,8 milljarða íslenskra króna ásamt því að vinna aðra 47 þúsund dollara, sex milljónir íslenskra króna, á eina mótinu á Evrópumótaröðinni sem Rory tók þátt í á þessu tímabili.

Afrakstur þessa eina tímabils hefði nægt Rory til að ná 62. sæti á heildarpeningalista golfsins, fara upp fyrir kylfinga á borð við Fred Couples, Tom Lehman, Louis Oosthuizen og David Duval. kristinnpall@frettabladid.is

Klopp hættir með Liverpool eftir þrjú ár

FÓTBOLTI Jürgen Klopp, knattspyrnustjóri Liverpool, ætlar að taka sér eitt ár í fri frá fótbolta til að hláða batterið þegar samningur hans við Liverpool rennur út. Klopp kom til félagsins árið 2015 og hefur gjörbreytt nánast öllu hjá Liverpool. Samningur hans rennur út árið 2022 og gárungarnir ytra fóru strax að orða Steven Gerrard, goðsögnina sjálfa hjá félaginu, við stjórnastarfið. „Ég hef næga orku núna. En það er alltaf þetta eina vandamál hjá mér. Það er annaðhvort allt eða ekkert, ekkert þar á milli. Þegar ég ákveð

að ég geti ekki gert þetta meir þá tek ég mér fri í eitt ár,“ sagði Klopp við timaritíð Kicker.

Klopp er 52 ára og gefur sig allan í alla leiki. Hann hefur hrifið flesta sem fylgjast með fótbolta með ástriðu sinni og áhuga á ýmsu sem viðkemur fótbolta. Hann þótti finasti fótboltamaður og spilaði fyrst sem framherji áður en hann færði sig í vörðina. Hann tók við Mainz árið 2001 en hann spilaði 325 leiki með félaginu. Hann kom félaginu upp í efstu deild árið 2004 en féll með liðið 2007. Hann hætti ári síðar.



Klopp eftir sigurinn í Madrid.

Hann var ráðinn stjóri Dortmund skömmu síðar þar sem hann gerði ótrúlega hluti og öðlaðist virðingu um gervallan fótboltaheiminn. Fyrsta tvenna Dortmund í sögunni kom árið 2012 og félagið fór alla leið í úrslit Meistaradeildarinnar árið 2013 þar sem það tapaði fyrir Bayern München 2-1. Tveimur árum síðar eða 2015 hætti hann með félagið. Enginn hefur stýrt Dortmund jafn lengi.

Klopp var sem sé í sjö ár með Mainz áður en hann tók við Dortmund sem hann stýrði einnig í sjö

Það er annaðhvort allt eða ekkert, ekkert þar á milli. Þegar ég ákveð að ég geti ekki gert þetta meir þá tek ég mér fri í eitt ár

ár. Tók sér smá fri og fór síðan til Liverpool. Þegar samningur hans við félagið rennur út hefur hann verið sjö ár við stjórnvölinn. Kunnuglegt stef. – bb

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

1kg



BONUS
Tröllahafrar

Innihald: Valsaðir tröllahafrar.

Þekktir othæmisvaldar eru fettleitraðir í innihaldsýsingu. Hnetum, sesam og soja er þakkað á sama þökkunarsvæði.

Næringargildi í 100g

Orka	1459kJ/356 kkal
Fita	8,0g
Þar af mettaðar fitusýrur	1,6g
Kolvetni	60g
Þar af sykur	1,1g
Trefjar	9,0g
Prótein	11g
Salt	0,08g

Nettóþyngd 1kg

298 kr./1 kg

Bónus Tröllahafrar
1 kg



Ódýr og góð
jómfrúar ólífuolía

750ml

598 kr./750 ml

Euroshopper Jómfrúar Ólífuolía
750 ml

**SAMA VERÐ
UM LAND ALLT**



Holt og gott
milli mála

Hnetur og möndlur

Eru góð uppspretta af fitu, trefjum og próteini.

Ríkar af andoxunarefnum og E-vítamíni ásamt Omega-3 fitusýrum.

Eru hollur og góður kostur milli máltíða.

100g



159 kr./100 g

ES Valhnetukjarnar
100 g

300g



798 kr./300 g

ES Pekanhnetur
300 g

500g



698 kr./500 g

ES Möndlur
Með hýði, 500 g

BONUS

**EKKERT
BRUÐL**



Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Smáratorg og Skeifan: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 1. september eða meðan birgðir endast.

TÍMAMÓT



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

Hartmann G. Guðmannsson

Reykjavíkurvegi 52a,
Hafnarfirði,

lést 20. ágúst.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju
fimmtudaginn 29. ágúst kl. 13.

Kristín Eypórsdóttir
börn, tengdabörn og barnabörn.



Eiginmaður, faðir, tengdafaðir,
bróðir og afi,

Sigfús Guðbrandsson

lést 9. ágúst á líknardeild
Landspítalans og verður jarðsunginn
þriðjudaginn 27. ágúst klukkan 13.00
frá Fossvogskirkju.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, þeim sem vilja
minnast hans er bent á Alzheimer samtökin.

Þórunn Jónasdóttir

Freyja Valsdóttir

Jón Sigfússon

Bjarni Sigfússon

María Anna Guðbrandsdóttir

Jenný Ásgerður Guðbrandsdóttir

Vilbergur Karl Jónsson

Þórunn Vala Jónsdóttir

Valur Sigfús Jónsson



Ragnheiður, Alexandra og Fjola Ósk sátu við að skrifa á umslög og handskrifa kort til leikskólanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Setja sig í annarra spor

Alexandra Gunnlaugsdóttir, Fjola Aðalsteinsdóttir og Ragnheiður Jónsdóttir eru höfundar bókarinnar *Mía, Moli og Marius* sem gefin verður í alla leikskóla landsins.

Nýrri bók sem nefnist *Mía, Moli og Marius – Vandræðasögur* er ætlað að vera börnum og uppalendum þeirra verkfæri til að ræða aðstæður sem koma upp og ágreining í daglegu lífi leikskólabarna, að sögn Fjolu Aðalsteinsdóttur sem er meðhöfundur bókarinnar, ásamt Alexöndru Gunnlaugsdóttur, mágkonu hennar. Ragnheiður Jónsdóttir teiknaði myndirnar.

Sögurnar fimm sem bókinn geymir eru hugsáðar til upplesturs fyrir aldurinn þriggja til sex ára. Þær eiga það sameiginlegt að eftir friðsama byrjun kastast í kekki milli vinanna þriggja, Míu, Mola og Mariusar en á hápunkti ósamkomulagsins eiga upplestarar að snúa sér að hlustendum og fá þá til að tjá sig um liðan persónanna, hverrar fyrir sig. Þessi aðferð er hugsuð til þess

áð börnin geti sett sig í spor annarra í aðstæðunum „Þá skapast líka tækifæri til að opna fyrir samræður sem snúa að eigin reynslu barnanna og hjálpa þeim að orða tilfinningar sínar,“ segir Fjola. „Svo er sagan dregin í land með farsælum endi!“

Fjola býr í Vesterås í Svíþjóð og er hagræðingur að mennt. Sérhæfing hennar innan atferlishagfæði kveikti áhuga hennar á því að nýta söguform til að efla tilfinningavitund hjá börnum, sjálf á hún sex ára tvíburadætur.

„Alexandra er gift bróður mínum, þau búa í Danmörku og þegar við förum í heimsókn til þeirra fyrir tæpum þremur árum kom í ljós að hún er búin að vera að þróa aðferðir í sínu starfi sem falla að þessu efni. Hún hefur unnið um árabil í alþjóðlegum leikskóla í Kaupmannahöfn og nýtt gráðu sína í uppeldissál-

fræði og rannsóknir á eineltisforvörnum til að þróa þá tækni sem beitt er í bókinni. Galdurinn er að fá börnin til að setja sig í spor annarra, læra að ígrunda eigin liðan og hegðun og skerpa þannig félagsfærni þeirra og samkennd.“

Teiknarinn Ragnheiður á karakterana að sögn Fjolu. „Hún býr á Íslandi en kom inn í vinnuferlið strax í upphafi, málaði myndirnar og á heildurinn af því að bókinn er jafn vegleg og hún er. Við erum búnar að kasta þessu verkefni á milli okkar yfir landamærin og taka vinnuskorpur saman þess á milli. Það hefur gengið mjög vel,“ lýsir hún. „Við fengum svo styrk frá Barnavinafélaginu Sumargjöf fyrir prentuninni og þess vegna er bókinn á leið inn í alla leikskóla. Þeir sem hafa kynnst henni eru ánægðir með hana og telja hægt að hafa góð not af henni.“ gun@frettabladid.is

ÞETTA GERDIST: 27. ÁGÚST 1951

Sýningarsalur Listasafns Íslands opnaðir

Sýningarsalur Listasafns Íslands voru teknir í notkun formlega í húsnæði Þjóðminjasafnsins þennan dag árið 1951. Safnið var stofnað í Kaupmannahöfn í október árið 1884 af Birni Bjarnasyni sýslumanni og voru gjafir danskra listamanna uppistaðan í stofni safnsins.

Árið 1916 ákvað Alþingi að gera safnið að deild innan Þjóðminjasafnsins. Til að byrja með voru verk þess til sýnis í Alþingishúsinu allt til ársins 1950 þegar það fluttist í safnahúsið við Suðurgötu sem það deildi með Þjóðminjasafninu.

Listasafn Íslands hlaut svo fullt sjálfstæði árið 1961 en fluttist í núverandi húsnæði að Frikirkjuvegi árið 1987. Aðalbygging þess húss var reist sem ishús árið 1916 eftir uppdráttum Guðjóns Samúelssonar en nýrri byggingin er verk Garðars Halldórssonar.



Mergættu, hlýja og virðing *Víð andlát ástvinar*



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

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353

www.usr.is

isleifur@usr.is

Þjónusta allan sólarhringinn



Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

Helga Guðmundsdóttir,
umsjón útfara



Útfararþjónusta
& lögræðipjónusta

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

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | utfor.is

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

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

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

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

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 27. ÁGÚST 2019

Heilsa



Sífelld kemur betur í ljós hversu skaðleg áfengisdrykkja getur verið. Nýjustu rannsóknir benda til þess að jafnvel sé ekkert magn áfengis öruggt. ➔4

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Eftir að Linda Rún Traustadóttir fór að nota kollagen frá Feel Iceland varð húð hennar og hár betra og hún fann ekki lengur til í liðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Er rétt stemmd og fer ekki neitt á hnefanum

Linda Rún Traustadóttir náði föstum tökum á matarfíkn og öðlaðist betri heilsu á lágkolvetnamataræði. Til að hámarka árangurinn notar hún kollagen frá Feel Iceland en kollagen er eitt af aðalbætiefnunum á ketó. ➔2

Framhald af forsiðu →

Ég er matarfikill dauðans, sólgín í kartöflur, snakk og sælgæti, en sætabrauð og kökur eru ekki mitt vesen. Ég hef því aldrei getað átt nammi í friði og var eins og ryksuga í skápnum, líka sem barn,“ segir Linda Rún Traustadóttir, aðstoðarleikskólastjóri á leikskólanum Borg og meistaranemi í menntunarfræðum við Háskóla Íslands.

Linda leitaði til samtaka matarfikla árið 2012 og kynntist þar lágkolvetnamataræði.

„Þar voru teknar út fæðutegundir sem eru fíknivaldandi en ég fann að stíft prógrammið hentaði mér illa. Það var of mikið um boð og bönn og það átti illa við mig að fá sektarkennd yfir því að ég væri búin að eyðileggja allt þótt ég færi út af sporinu í einn dag eða eina viku. Það hefur gerst hjá mér af og til í gegnum tíðina og þannig fór ég til Spánar fyrr á þessu ári og leyfði mér að njóta lífsins og borða það sem hugurinn girntist. Það er algengur misskilningur að lífið sé búið þótt maður þurfi að sneiða hjá einföldum kolvetnum því það er það svo sannarlega ekki.“

Losnaði við 40 kíló

Linda tileinkaði sér lágkolvetna- og ketó mataræði löngu áður en það varð að tiskubylgu.

„Í dag borða ég aðallega lágkolvetna en tek skorpur þar sem ég borða mig í ketósu, þar sem hlutfall kolvetna er mjög lágt í ketó. Mér líður vel af hvoru tveggja en finn hvernig hungrið minnkar meira á ketó og ég er ekki jafn sísvöng og ella. Fyrst léttist ég um 40 kíló á níu mánuðum en eins og gengur komu tímabil þar sem ég taldi mér trú um að ég réði nú alveg við að fá mér kolvetni á laugardögum, sem er dæmigerð fíknihugsun, og varð auðvitað ekki raunin. Ég hef því tekið tvö góð jójó síðan 2012, lést um 30 kíló en þyngst um þau aftur; allt þar til ég viðurkenndi vanmátt minn fyrir mat og kolvetnum fyrir hálfu öðru ári. Nú er ég komin á finasta ról og aftur laus við 30 kíló,“ segir Linda, full vellíðunar.

„Líðanin er ótrúlega góð og það er ólýsanlega gott að vera laus við einföldu og unnu kolvetnin. Þegar ég borða sykurlausu er ég ekki fyrir seddu og er í sífellu narti. Þá hef ég enga sjálfstjórn og læt ekki staðar numið við eina kökusneið heldur borða ég af kökunni allan daginn, eða þar til hún er búin. Á lágkolvetnamataræði hef ég hins vegar enga löngun í köku. Ég hef stjórn á huga mínum en hugurinn stjórnar því ekki hvað ég vil og vil ekki.“

Feel Iceland-kollagen hjálpar

Linda segir hræðilegt hlutskipti að vera matarfikill.

„Matarfikillinn er í vítahring þess að borða því honum líður illa en líða svo enn verr af því að hann borðaði of mikið. Maður vill ekki fara út á meðal fólks og þegar ég hitti botninn gat ég varla hreyft mig lengur og það brakaði og brast í öllum liðum. Síðar kynntist ég kollageninu frá Feel Iceland sem hefur mikil og góð áhrif á liðina og nú finn ég ekki lengur til,“ segir Linda sem hefur frábæra reynslu af kollagen-vörum Feel Iceland.

„Margir fá hárlós þegar þeir greynast og ég lenti svo sannarlega í því. Ég var búin prófa alls kyns hárvítamín, bætiefni, sjampó og að bæta prótíni út í mat en aldrei virkaði neitt fyrr en ég fór að taka inn kollagen frá Feel Iceland. Eftir aðeins tvær vikur var hárlósið hætt og síðan hefur varla dottið af mér hárlós.“



Linda Rún notar kollagenduft frá Feel Iceland í boost og matargerð á hverjum degi. Þessa girnilegu boost-skál gerði hún úr berjum, sykurlausri möndlumjólk, kollageni frá Feel Iceland, klökum og kolvetnalausum prótíndufti.



Linda Rún hefur náð frábærum árangri á lágkolvetnaæði og kollageni, eins og sjá má.

Linda notar líka serum og maska frá Feel Iceland.

„Ég er með PCS-hormónaröskun sem veldur bólusöfnun en með vörum frá Feel Iceland er ég loks laus við bólur og húðin ljómar. Ég nota kollagenduft á hverjum degi út í boost, kaffi og mat og það gerir mér ótrúlega gott enda er kollagen eitt af aðalbætiefnum sem margir á ketó nota, vegna þess hve breiðvirk það er fyrir líkamann en einnig vegna þess að ég verð að minnsta kosti ekki vör við að það trufli ketósuna eins og sumir vilja meina að annað prótín geri. Ég nýt þess líka að drekka nýju Collab-kollagendrykkina frá Feel Iceland, sem eru svalandi og ljúffengir og frábær viðbót við kollagenlinuna.“

Mataræði en ekki kúr

Linda segir það vissulega hafa tekið á að breyta bæði mataræði og lífsstíl en þegar hugur hennar hafi verið kominn á rétt ról hafi eftirleikurinn verið auðveldari.

„Það átti illa við mig að fá sektarkennd yfir því að ég væri búin að eyðileggja allt þótt ég færi út af sporinu í einn dag eða eina viku. Lífið er ekki búið þótt maður þurfi að sneiða hjá einföldum kolvetnum.“

„Ég var rétt stemmd og ég er ekki að fara neitt á hnefanum. Ég þarf ekki að berjast við að halda mér á réttu brautinni; annars væri ég löngu dottin í svaðið. Ég fer þetta á heilbrigðu hugarfari, borða þegar ég er svöng og passa að svelta mig ekki. Ég er ekki mikill aðdáandi fasta og fæ mér að borða þegar ég verð svöng og þá sama hvað klukkan er. Árangurinn heldur áfram að koma í ljós,“ segir Linda sem vill opna augu fólks fyrir því að lágkolvetna- og ketó mataræði er ekki kúr heldur mataræði sem inniheldur lágt hlutfall kolvetna miðað við hefðbundið vestrænt mataræði sem inniheldur mikið uninn, kolvetnaríkan og brasádan mat.

„Þetta er matur sem er öðruvísi samsettur en hefðbundinn matur þar sem fólk borðar kartöflur og pasta í kvöldmat, og mataræði sem allir geta tileinkað sér án þess að þjást og þínast en þó uppskera mikinn árangur,“ segir Linda sem á sér stóran hóp fylgjenda sem fylgist með ráðum hennar og matreiðslu á lágkolvetnamataræði á Instagram og Snapchat.

„Margir tala um fánlega mikinn mun á liðum og skapi við það eitt að taka út sykurlausu, svo ég tali nú ekki um ef þeir bæta kollagen-vörum við mataræði sitt. Maður finnur mun á sér á margan hátt og það er sannarlega betra líf að líða vel í eigin skinni og vera léttari á sér. Sjálf er ég ekki með ákveðið líkamsform eða kílóatölu í huga en mér líður vel vegna þess að ég borða rétt fyrir mig og það eru verðlaunin. Ég mun klárlega halda áfram að sneiða hjá einföldum, unnum kolvetnum eins og hvítum sykri og hvítu hveiti, en auðvitað munu koma dagar þar sem ég geri undantekningar því þannig er lífið og maður tekst á við það.“

Fylgist með Lindu á Snapchat: lowcarbblinda og Instagram: lowcarb_linda. Nánar á feeliceland.com.



ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

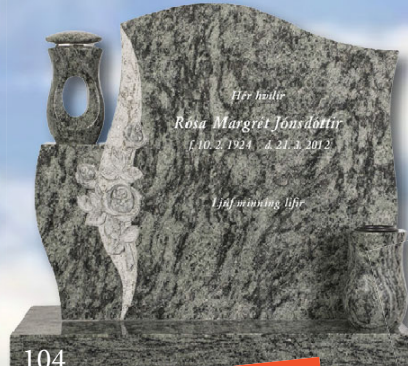
AÐ AUKI ER 25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM STEINUM



2042
214.900 KR.
161.175 KR.



2020
287.900 KR.
215.925 KR.



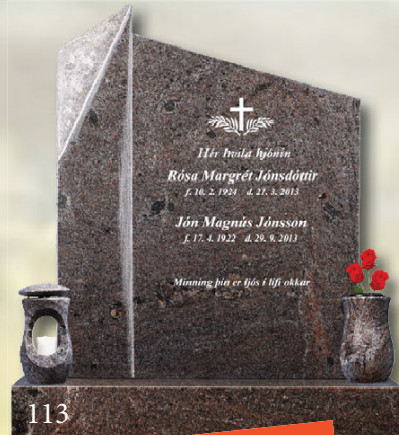
104
462.900 KR.
347.175 KR.



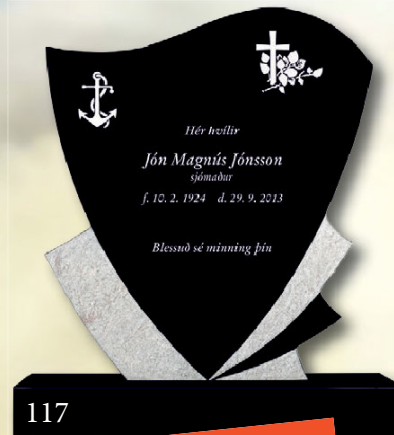
6080
477.900 KR.
358.425 KR.



115
451.900 KR.
338.925 KR.



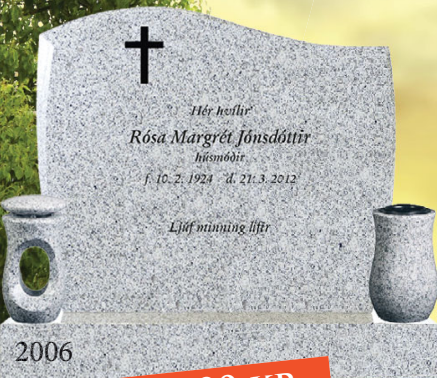
113
343.900 KR.
257.925 KR.



117
367.900 KR.
275.925 KR.



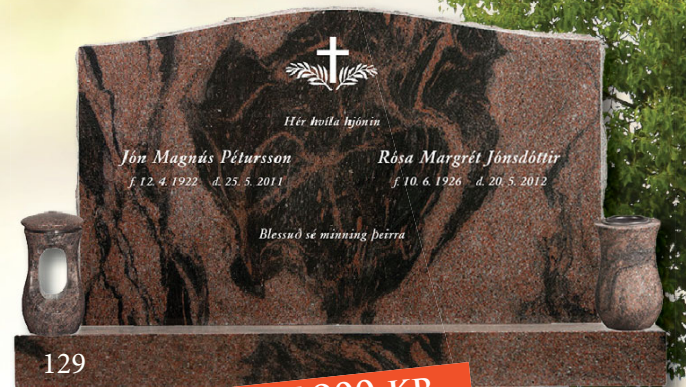
106
355.900 KR.
266.925 KR.



2006
271.900 KR.
203.925 KR.



114-1
430.900 KR.
323.175 KR.



129
427.900 KR.
320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
ÚR MÖRKINNI 4,
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

*Fri up্পsetning miðast við up্পsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og up্পseldar vörur.

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Kostir þess að neyta ekki áfengis

Flestir gera sér grein fyrir því að áfengisneysla geti haft neikvæð áhrif á heilsuna en það er sífellt að koma betur í ljós hversu skaðleg hún raunverulega getur verið. Nýjustu rannsóknir benda til þess að jafnvel sé ekkert magn áfengis öruggt.

Hjördis Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Betri andleg liðan

Þó svo að áfengi geti aukið sjálfs-traust tímabundið og hjálpað fólki að slaka á og njóta sín í góðra vina hóp þá vege neikvæðu áhrifin oftast en ekki þyngra. Mörgum þykir fátt jafn slakandi og það að fá sér einn stífan eftir erilsaman dag en þegar upp er staðið getur sá síður haft þveröfug áhrif, þá sér í lagi ef einn verður að tveimur og tveir verða að þremur. Þátttakendur í rannsókninni sögðust hafa tekið eftir bættri liðan, meiri orku og einbeitingu en óhöfleg neysla áfengis hefur skaðleg áhrif á tauga-kerfið og eykur líkur á andlegum

Háskólinn í Sussex gerði rannsókn í fyrra þar sem ríflega 800 einstaklingar sem tóku þátt í svokölluðum „þurrum janúar“, sem felur í sér mánaðarlangt áfengisbindindi, svöruðu spurningalistum. Niðurstöður rannsóknarinnar voru skýrar, það er töluverður og margþættur ávinningur fólginni í því að leggja áfengið á hilluna, hvort sem það er tímabundið eða til frambúðar.



Heilsufarslegur ávinningur áfengisbindindis er umtalsverður. NORDICPHOTOS/GETTY

kvillum á borð við þunglyndi, kvíða og vanliðan.

Minni líkur á sjúkdómum

Þó að höfðrykkja hafi oft verið lofsömuð í gegnum tíðina þá er ólíklegt að jákvæð heilsufarsleg áhrif drykkju trompi þau neikvæðu. Áfengisneysla er til dæmis talin geta aukið líkurnar á krabbameini í munnholi, hálsi, vélinda, koki, endaparmi, ristli og lifur. Aðrar heilsuveilur sem áfengi er talið hafa áhrif á eru of hárlátt-þrýstingur, ýmis hjartavandamál og heilabilanir.

Bættur svefn

Þá þarf varla að fjölyrða um mikilvægi þess að hvílast vel en þó að áfengi geti hjálpað fólki við að festa svefn þá eru áhrif þess á svefn-gæði og þar af leiðandi geðheilsu veruleg. Góður svefn er undirstaða góðrar heilsu og skilar sér í bættri heilastarfsemi, meiri einbeitingu, meiri orku og hreinlega meiri lífs-gæðum.

Bættur fjárhagur

Óhöflegri áfengisneyslu fylgir oft dómgreindarleysi sem gerir það að verkum að auðveldara er að láta undan eyðslusemi. Eitt kvöld á barnum, nætursnarl og leigubíll getur kostað fúlgur fjár sem væri sennilega betur varið í eitthvað annað. Þátttakendur í rannsókninni sögðu að minni eyðsla hefði verið mjög áberandi fylgifyskur bindindisins.

Áfengi og glæpir

Neysla áfengis getur ýtt undir árásgirni og þegar henni er blandað saman við dómgreindar- og hömluleysi geta afleiðingarnar verið grafalvarlegar. Þannig leikur áfengi oft og tíðum stórt hlutverk í áhættu- og ofbeldishegðun sem er bæði hættuleg einstaklingnum og öðrum. Er þar hægt að nefna bílslys og önnur slys, líkamsrásir, morð, heimilis- og kynferðis- ofbeldi, sjálfsskaða og sjálfsvíg. Dagbók lögreglunnar er til dæmis skýrt dæmi um þær alvarlegu persónu- og félagslegu afleiðingar sem áfengisneysla getur haft á einstaklinginn og samfélagið.

Betri og unglegru húð

Skaðleg áhrif áfengis á heilbrigði húðarinnar eru umtalsverð. Áfengisneysla er til dæmis vatnslasandi sem gerir það að verkum að húðin tapar mikilvægum raka, verður þurrari og hrukkurnar aukast og dýpka. Þátttakendur í rannsókninni sögðu að húðin hafi orðið fallegri, hreinni og bjartari,



Jafnvel höfðrykkja gæti reynst vafasöm. NORDICPHOTOS/GETTY

» Meirihluti þátttakenda sagðist hafa áttað sig á því að áfengi væri síður en svo nauðsynlegt í félagslegum aðstæðum.

svitaholur minna áberandi og húðliturinn jafnari.

Þá hefur fátt ef nokkuð jafn endurnærandi áhrif á húðina og góður svefn en áhrif áfengisneyslu á svefn-gæði eru veruleg. Afleiðingarnar geta verið bólgur, bjúgmyndun, roði og sprungnar hárræðar, svo eitthvað sé nefnt. Sé áfengis neytt óhöflega getur líkaminn enn fremur glatað mikilvægum vítamínum og steinefnum auk þess sem það veldur miklu álagi á lifrina sem nær þá síður að vinna úr öðrum eiturefnum.

Þá eru töluvert meiri líkur á því að þú gleymir að fjarlægja farða, hreinsa húðina eða til dæmis bera á hana næturkrem ef þú ert undir áhrifum. Það er ólíklegt að nokkurt krem hafi jafn góð áhrif á húðina eins og það að draga úr áfengisneyslu.

Þyngdartap

Tengslin á milli áfengisneyslu og þyngdaraukningar eru margþætt. Áfengi er afar hitaæiningaríkt og geta 1-2 drykkir auðveldlega innihaldið álíka magn af hitaæiningum og heil máltíð. Næringargildið er hins vegar ekkert og er því oft talað um tómar hitaæningar í því samhengi. Ýmislegt bendir

til þess að fólk innbyrði meira af mat sé áfengi drukkið með matnum. Áfengi skerðir líka dómgreindina sem gerir það að verkum að auðveldara er að láta undan freistingum og velja óhollari mat. Þá fær fólk meiri löngun í feitan og saltan mat, bæði meðan á neyslu stendur og daginn eftir en hugtakið „þynnkumatur“ ætti að vera flestum kunnugt. Oftast er ekki er þetta einna mest áberandi ávinningur þess að draga úr eða hætta neyslu áfengis og kom það skýrt fram í svörum þátttakenda í rannsókninni.

Betri stjórn á áfengisneyslu

Það sem var einna eftirtektarverðast úr rannsókninni var það að mánaðarbindindi virtist hjálpa þátttakendum að endurmeta og endurskilgreina samband sitt við áfengi. Meirihluti þátttakenda sagðist raunar hafa áttað sig á því að áfengi væri síður en svo nauðsynlegt í félagslegum aðstæðum. Þannig varð áfengisneysla þeirra mun höflegri og heilbrigðari fyrir vikið. Þá mátti enn greina áhrif bindindisins í ágúst en stór hluti þátttakenda sagðist bæði drekka minna og ráða mun betur við áfengisneyslu í kjölfar bindindisins.

Dýrmætur ávinningur

Önnur atriði sem þátttakendur nefndu var betra (og öruggara) kynlíf og bætt samband við fjölskyldu og vini en hið síðarnefnda er flestum ómetanlegt. Þá var einn þýðingarmesti ávinningurinn fólginni í því að fólk hafði meiri tíma til þess að sinna sjálfu sér og öðrum, en tíminn er dýrmætur og þegar hann glatast þá fær maður hann aldrei aftur.

ÚTSALA

30-70%

BÍLSKÚRSFLÍSAM

kr. **1.790,-**^{m²}

TARKETT HARÐPARKET

8 mm
2 gerðir

kr. **1.890,-**^{m²}

FLÍSAM

réttskornar 30x60 cm

kr. **1.990,-**^{m²}

ALLIR GÓLFDÚKAR OG TEPPI 25% AFSL.

ALFABORG

- síðan 1986 -

Skútuvoði 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

Það er hægt að fjarlægja háráðaskemmdirnar

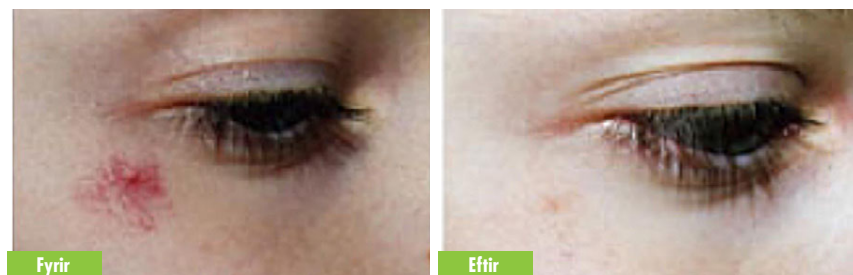
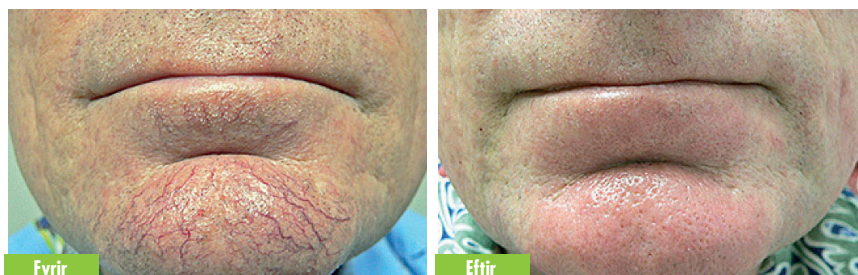
Viltu græja þetta fyrir jólin ?

Ef þú byrjar meðferð í byrjun september þá verður ferlinu lokið tímanlega fyrir jólin.

Það þarf yfirleitt 3 meðferðir til að loka skemmdu háráðunum endanlega.

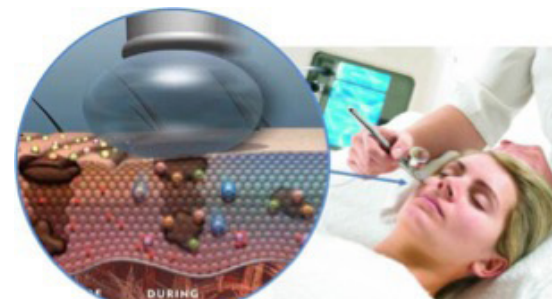
4 vikur þurfa að líða milli meðferða.

Besta gjöfin til þín sjálfs



Náttúruleg viðgerðarmeðferð með stofnfrumuhvötum frá USA

Snyrtistofan Hafblik sérhæfir sig einnig í langtíma viðgerðarmeðferðum á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á 100% náttúrulegan hátt án inngripa nála eða skurðhnífa. Þetta er margþætt viðgerðarmeðferð þar sem notuð er m.a. örtækni með stofnfrumuhvata. Það gerir það af verkum að starfsemi og frumuendjurnýjun húðar er stórefld með því að koma stofnfrumuhvötum, kollageni, elastíni og vítamínum djúpt ofan í órofna húðina með nýjustu hágæða örtækni og fráhrindikrafti súrefnis.



Raunveruleg viðgerð á húð fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum þar sem uppbyggingin á sér stað yfir nokkrar vikur á hnitmiðaðan hátt. Húðin þín og starfsemi hennar verður miklu sterkari, unglegri og heilbrigðari eftir meðferðarkúrinn og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í fleiri mánuði á eftir.

Við höfum með þessum aðgerðum náð undraverðum árangri sem við erum stolt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sannri eldast með reisu.



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Snyrtistofan Hafblik

Einfaldir kjúklingaréttir

Kjúklingur er hægt að elda á ótal marga vegu. Þess vegna er alltaf þægilegt að grípa til hans þegar maður veit ekkert hvað ætti að elda. Hér eru nokkrar hugmyndir að réttum með kjúklingi.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Kjúklingapasta er finn hversdagsmatur. Það er auðvelt að útbúa og svo getur maður sett í alls konar uppáhalds eftir smekk. Hér er uppskrift að kjúklingapasta. Það má nota afganga af kjúklingi í þessa uppskrift. Uppskriftin miðast við fjóra.

Pastasalat með kjúklingi

4 úrbeinuð kjúklingalæri eða bringur eftir smekk
¼ tsk. salt
¼ tsk. pipar
2 msk. smjör eða olía til steikingar

Pastasalat

250 g pastaskeljar
1 pakki kirsuberjatómatar
½ rauðlaukur
2 vorlaukar
1 poki klettsalat
Svartar ólífur
Ristaðar furuhnetur
1 mozzarella-ostur

Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum. Sigtíð, skolið með köldu vatni og setjið til hliðar. Bragðbætið lærin með salti og pipar og steikið á pönnu um það bil 2 mínútur á hvorri hlið. Lækið hitann, setjið lok á pönnuna og látið malla áfram í 4-5 mínútur.

Skerið tómatana til helminga, rauðlaukinn í þunnar sneiðar og vorlaukinn smátt. Skolið klettsalatið og þerrið síðan. Setjið á disk ásamt tómtum, lauk og ólífum. Skerið kjúklinginn í þunnar sneiðar og dreifið yfir salatið ásamt smátt skornum mozzarella-ostinum og furuhnetum. Ýrið smávegis jómfrúarolíu yfir og piprið. Salatið er borið fram með góðu brauði.

Tandoori-kjúklingur

Þetta er bragðgód uppskrift og spennandi. Hún miðast við fjóra.

8 úrbeinuð kjúklingalæri (má líka vera á beini)

Tandoori-marinerung

10 negulnaglar
2 tsk. kórianderfræ



Tandoori-kjúklingur sem þarf smá fyrirhyggju því best er að láta hann vera í marinerungu í sólarhring.

2 tsk. cumin
Fræ úr 10 heilum kardimommum
2 laukar
4 hvítlauksrif
2 msk. rifinn, ferskur engifer
2 tsk. chilli-pipar (duft)
2 tsk. pipar
1 tsk. túrmerik
5 dl hrein jógúrt
1 dl sitrónusafi

Ristið negulnagla, kórianderfræ, cumin og kardimommur í nokkrar mínútur á þurri pönnu. Kælið og setjið í mortél. Maukið þar til verður jöfn og fin blanda.

Setjið lauk, hvítlauk og engifer í matvinnsluvél ásamt chilli-pipar, pipar og túrmeriki. Hrærið vel saman.

Setjið jógúrt í skál og bætið í hana sitrónusafa. Bætið kryddinu saman við og lauk- og engifer-blöndunni.

Skerið kjúklinginn í bita og setjið í marinerunguna. Best er að láta standa yfir nótt í kælikápi.

Setjið í eldfast mót og inn í 200°C heitan ofn. Bakið í um það

bil 30 mínútur eða þangað til kjúklingurinn er gegnumsteiktur. Berið fram með tómtum og gúrku, hrisgrjónum, mango chutney og tzatsiki.

Ítalskur kjúklingaréttur

Mjög góður réttur sem einfalt er að gera. Uppskriftin er stór og ætti að duga fyrir átta.

6 úrbeinuð kjúklingalæri

1 laukur
2 hvítlauksrif
1 dl hvítvín
2 dósir tómatar
1 tsk. óreganó
100 g sveppi
Svartar ólífur
3 msk. parmesan-ostur

Skerið lauk, hvítlauk og sveppi. Brúnið kjúklinginn og takið hann síðan frá. Steikið lauk, hvítlauk og sveppi. Bætið hvítvíni yfir og látið allt malla í nokkrar mínútur. Bætið þá tómtum saman við og kryddið með óreganó. Núna eru kjúklinga-

bitarnir settir út í aftur og allt látið malla í um það bil 30 mínútur. Dreifið svörtum ólífum yfir réttinn og bragðbætið með salti, pipar og óreganó. Stráid rifnum parmesan-osti yfir réttinn í lokin. Það má bera þennan rétt fram með pasta eða bara góðu brauði.

Núðlusúpa með kjúklingi, karrí og kókos

Þetta er mjög góð núðlusúpa sem hægt er að gera á margvíslegan hátt. Það má nota afgang af kjúklingi og það má bæta alls kyns grænmeti við, til dæmis kúrbút, baunum, gulrótum, sveppum og tómtum. Uppskriftin miðast við fjóra.

600 g úrbeinuð kjúklingalæri

250 g núðlur
1 msk. rifin, fersk engiferrót
3 hvítlauksrif
1 haus spergilkál
4 vorlaukar
1 rauðlaukur

2 msk. rautt karrímauk (curry paste)

2,5 dl kjúklingasoð

4 dl kókosmjólk

2 msk. fiskisósa

2 tsk. sykur

1 límóna

Ferskt kóriander og basil

Olía til steikingar

Skerið kjúklinginn í bita. Sjóðið núðlurnar eftir leiðbeiningum á umbúðum. Hreinsið og skerið spergilkál, lauk, vorlauk og hvítlauk. Steikið engifer og hvítlauk í olíu yfir meðalhita. Bætið karrímaukinu við og setjið meiri olíu ef þarf. Næst fer kjúklingurinn út á pönnuna og hann steiktur. Setjið því næst kjúklingasoð og kókosmjólk.

Látið suðuna koma upp, lækkið síðan hitann og látið malla áfram. Setjið spergilkálið út í og bragðbætið súpunu með fiskisósu, sykri og límónusafa.

Loks eru núðlurnar settar út í súpunu, Skreytið hana í lokin með vorlauk og rauðlauk.

NÝSKÖPUN Á ÍSLANDI

Laugardaginn 31. ágúst mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið Nýsköpun á Íslandi.

Blaðið er unnið að hluta í samstarfi við Rannís og Tæknipróunarsjóð.

Í blaðinu gefst nýsköpunar fyrirtækjum færi á að kynna sína starfsemi og vöruþróun. Um leið er blaðið öflugur auglýsingamiðill fyrir fyrirtæki og stofnanir sem bjóða nýsköpunarfyrirtækjum upp á ýmiskonar vörur eða þjónustu.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

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



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



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

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Þjónusta

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

Hreingerningar

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

Garðyrkja

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Keypt & Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM 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.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

NUDD
Nuddstofan, opið frá 100. Einnig um helgar S. 832 8863

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

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

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Honda Jazz Dynamic

Ásett kr. 3.440.000

Tilboð kr. 2.990.000

Afborgun kr. 37.961 á mánuði*

Nýskráður 6/2019, ekinn 1 þús.km., bensín, sjálfskiptur, sýningarbíll frá umboðinu.



Honda HR-V Elegance

Verð kr. 2.890.000

Afborgun kr. 36.696 á mánuði*

Nýskráður 6/2016, ekinn 38 þús.km., bensín, sjálfskiptur.



Honda CR-V Lifestyle dísil

Verð kr. 3.190.000

Afborgun kr. 40.489 á mánuði*

Nýskráður 5/2015, ekinn 63 þús.km., dísel, beinskíptur, fjórhjóladrifinn.



Honda CR-V Elegance

Verð kr. 3.390.000

Afborgun kr. 43.018 á mánuði*

Nýskráður 7/2016, ekinn 68 þús.km., bensín, sjálfskiptur.



Honda Civic Prestige 5 dyra

Verð kr. 3.790.000

Afborgun kr. 48.075 á mánuði*

Nýskráður 12/2018, ekinn 8 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

BERNHARD

NOTAÐIR BÍLAR

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

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar

Afborgun miðast við 80% lánsútrifall í 7 ár. Árleg hlutlástala kostnaðar er 8,94%

Fasteignir



Húsaskjól
fasteignasala



Guðbrandur
guðbrandur@husaskjol.is
s. 896-3328

Hlíðasmára 2, 201 Kópavogi, sími: 894 1976

Löggiltur fasteignasali



OPIÐ HÚS þriðjud. 27.08. kl 17:30 - 18:00

Stærð: 106,7 fm

Hofteigur 20

Verð: 43.800.000

Björt og falleg, töluvert endurnýjuð 3ja herbergja íbúð, 106,7 fm.

OPIÐ HÚS í dag þriðjudaginn 27.08. kl 17:30 - 18:00.

Guðbrandur K Jónasson lgfs tekur á móti áhugasömum.

WWW.HUSASKJOL.IS

HUSASKJOL@HUSASKJOL.IS

WWW.FACEBOOK.COM/HUSASKJOL

Þú finnur draumastarfið á
Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Kennsla



Veitingastaðir

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is

Loftræsting fyrir heimili

Orkusparnaður

Heilbrigt loft

Rétt rakastig

Jafnt hitastig

Alltaf gott og
heilbrigt loft

ALLT FYRIR LOFTRÆSTINGUNA Á EINUM STAÐ

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

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

viftur.is



GÓÐAR FRÉTTIR FYRIR ÍBÚÐAKAUPENDUR



Stúdíó	13,6 milljónir
2 herbergja	19,8 milljónir
3 herbergja	27,9 milljónir
4 herbergja	28,6 milljónir



Nýjar glæsilegar íbúðir í lyftublokkum sem verið er að byggja í borg hamingjunnar Þorlákshöfn

- Glæsilegar íbúðir, mikil lofthæð 2,70 til 2,80
- Prefalt gler í öllum íbúðum
- Hvítar háglans innréttingar í eldhúsi og á baði, vandað harð parket, nútímaleg hönnun
- Lyfta, sér inngangur, gert ráð fyrir rafbílahleðslu við bílastæði

Sambyggð 14 allar íbúðir seldar
Sambyggð 18 lausar íbúðir

Gott samfélag með hátt þjónustustig.
Engin bið eftir leikskóla, frábær íþróttastaða og sundlaug.
Góðar aðstæður til útivistar t.d. golf, brimbretti, hestar, göngur, veiði og mikil hamingja.

Flugtími frá Reykjavík er um 6 mínútur en rúmlega 30 mínútur með bíl.

Allar frekari upplýsingar gefur Guðbjörg
í síma 483 3424 eða á fastsud@gmail.com
www.eignin.is

www.prohus.is og  facebook Pró hús

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík 11°C 3°C Egilsstaðir 15°C 13°C	Ísafjörður 4°C 4°C Kirkjubæjarkl. 13°C 6°C	Akureyri 13°C 3°C Hveravellir 6°C 6°C
---	---	--

Sunnan 8-15 m/s, en lengst af hægari vindur norðvestan til á landinu og með vesturströndinni. Viða rigning og hiti 10 til 14 stig, talsverð úrkoma á köflum sunnanlands. Bjartviðri um landið norðaustanvert með allt að 20 stiga hita. Dregur úr vindi og úrkomu þegar kemur fram á morgundaginn, en áfram bjart og hlýtt norðaustan til.

Miðvikudagur

Reykjavík 10°C 1°C Egilsstaðir 14°C 6°C	Ísafjörður 3°C 6°C Kirkjubæjarkl. 10°C 1°C	Akureyri 9°C 3°C Hveravellir 4°C 3°C
--	---	---

Fimmtudagur

Reykjavík 9°C 2°C Egilsstaðir 8°C 3°C	Ísafjörður 4°C 3°C Kirkjubæjarkl. 12°C 2°C	Akureyri 6°C 2°C Hveravellir 5°C 3°C
--	---	---

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
 1 snauta
 2 fæða
 5 tveir eins
 8 aðalsmaður
 10 tveir eins
 11 handfesta
 12 þeytt
 13 nákomid
 15 einskær
 17 þátttakandi
- LÓDRÉTT**
 1 álandsvindur
 2 hlýindi
 3 tvennd
 4 að baki
 7 fitlari
 9 bein
 12 ljár
 14 árkvísla
 16 öl

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

LÁRÉTT: 1 hýpa, 5 ála, 6 ff, 8 fursi, 10 m, 11 tak, 12 sent, 13 naid, 15 algr, 17 aðill.
 LÓDRÉTT: 1 hartæna, 2 yfir, 3 par, 4 aftan, 7 fitlari, 9 steifi, 12 sigð, 14 ála, 16 öl.

Skák Gunnar Björnsson

Graf átti leik gegn Wurm í Augsburg árið 1953.

1. Bxc5! bxc5 2. Dh6 Rd7 3. Hf7! Kxf7 4. Dxh7+ 1-0. Helgi Áss Grétarsson tekur þátt í opnu móti í Grikklandi sem hófst í gær. Afar mikið er um jafntefli á Sinquefield-mótinu. Magnus Carlsen hefur gert jafntefli í öllum sínum skákum þegar 7 umferðum af 11 er lokið.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.



Hvítur á leik

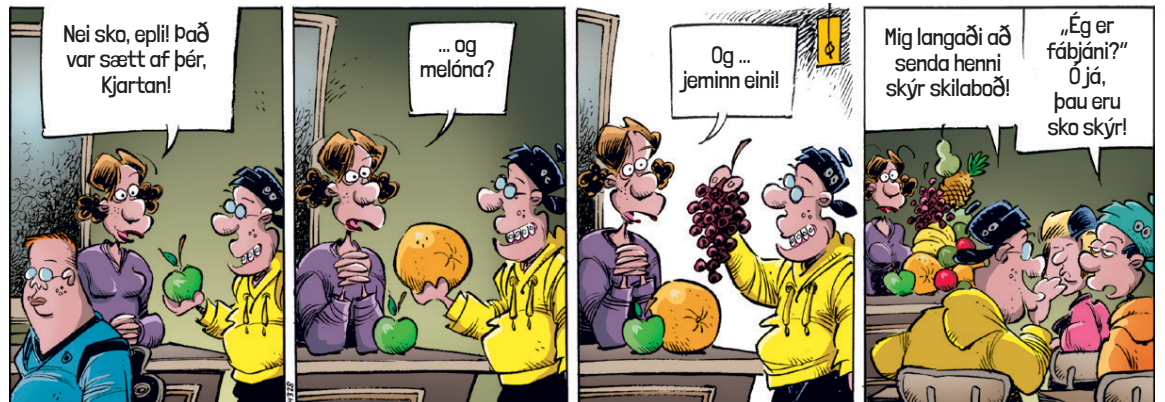
6	2	8	5	7	9	3	4	1
3	1	9	4	2	8	6	7	5
7	4	5	3	6	1	8	9	2
8	6	3	1	9	4	5	2	7
9	5	2	8	3	7	1	6	4
1	7	4	2	5	6	9	8	3
2	8	1	6	4	3	7	5	9
4	9	6	7	1	5	2	3	8
5	3	7	9	8	2	4	1	6

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

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

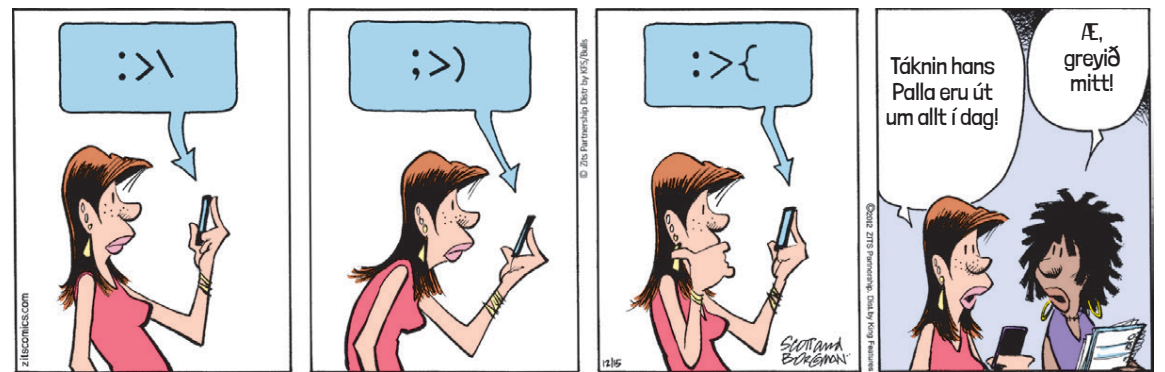
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus



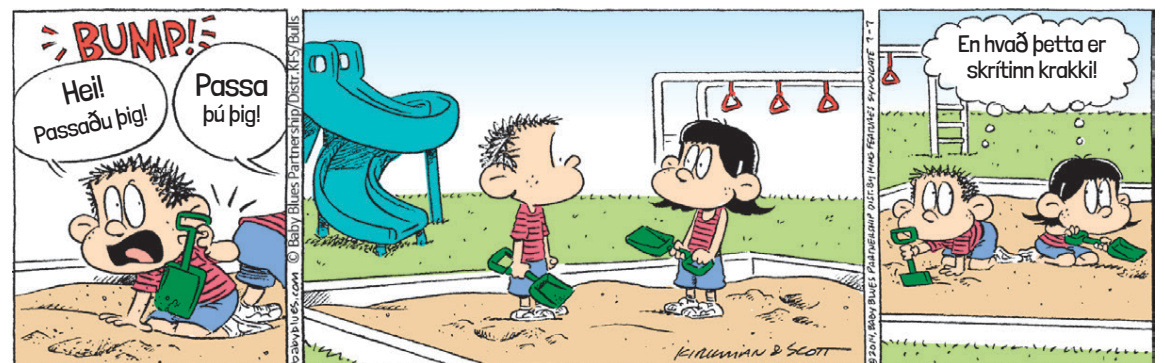
Eftir Frade Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



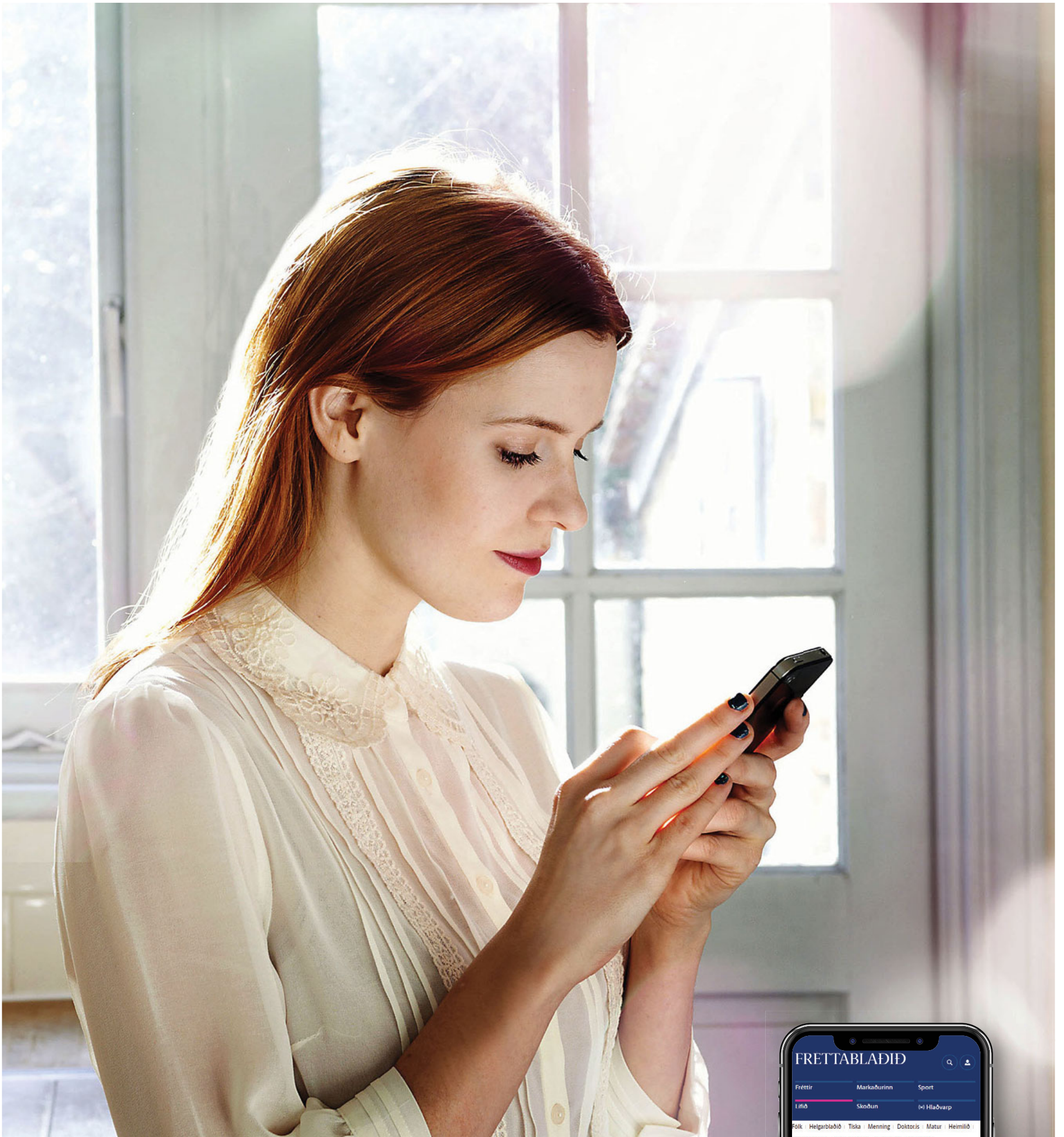
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU AFMÆLSKRINGLUNNI - fyrir 25-30 manns

BJÖRNSBAKARI
 Sími: 561 1433
www.bjornsbakari.is

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
 Fálkagata 18



HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

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

Fylgstu með á frettabladid.is



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram

FRETTABLAÐID.IS

Dyr inn í aðra heima

Cressida Cowell er höfundur hins vinsæla bókaflökks Seiðmenn hins forna. Önnur bókin í seríunni er komin út á íslensku. Hún var níu ára þegar hún byrjaði að skrifa.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Hin breska Cressida Cowell er í hópi vinsælustu barnabóka höfunda heims. Hún er höfundur metsölubókaflökksins Að temja dregann sinn en eftir honum hafa verið gerðar verðlaunakvikmyndir og sjónvarpsþættir. Bókaflökkur hennar Seiðmenn hins forna, með myndskreytingum eftir hana, hefur sömuleiðis slegið í gegn hjá lesendum víða um heim. Fyrsta bókin í floknum kom út á íslensku í fyrra og bók númer tvö, Seiðmenn hins forna – Töfrað tvisvar – er nýkomin út. Aðalpersónur bókaflökksins eru hinn ungi Xar sem er seiðmenni sem býr ekki yfir galdramætti og Ósk sem er stríðsmaður og á forboðinn galdragrip. Í umhverfi þeirra er ekki gert ráð fyrir að þau verði vinir en í sameiningu ögra þau lögmálunum.

Bládamadur náði tali af Cressidu og fyrsta spurningin var hvort hún hefði lesið mikið sem barn. Hún segist hafa verið mikill lestrarhestur í æsku. „Ein af uppáhaldsbókum mínum var The Ogre Downstairs eftir Diönu Wynne Jones. Ég var svo hrifin af þessari bók að ég las hana fyrir yngri bróður minn og systur, fyrir frændsystkini mín – fyrir alla sem vildu hlusta. Þar er fjallað um vondan stjúpfoður og töfraefni sem gerir að verkum að maður



Mitt hlutverk er að fá börn til að þykja sagan skemmtileg og spennandi, segir Cressida.



Bókaflökkurinn um Seiðmenn hins forna nýtur vinsælda víða um heim.

BÖRN ERU Í EÐLI SÍNU MÁLAFÓLK, HEIM- SPEKINGAR OG SKÁLD.

getur flogið og orðið ósýnilegur og veður sömuleiðis leikföng til lífsins. Börnin mín urðu síðan jafn hrifin af þessari bók og ég.“

Vil hreyfa við börnum

Cressida byrjaði að skrifa barn að aldri. „Ég eyddi miklum tíma sem barn á litilli öbyggðri eyju við

vesturströnd Skotlands. Þar voru engir vegir og ekkert rafmagn. Við fjölskyldan eyddum þar fjórum vikum á sumrin og tveimur á vorin. Við notuðum kerti til að lýsa upp húsið og þar sem þarna var enginn sími og ekkert sjónvarp eyddi ég miklum tíma í að teikna og skrifa sögur. Á kvöldin sagði faðir minn okkur systkinunum sögur af víkingum sem höfðu gert innrás á þessa eyju tólf hundruð árum fyrr, um ættbálka sem börðust innbyrðis og af drekunum sem sagðir voru lifa í hellum uppi í fjöllum. Það var á þessum tíma sem ég byrjaði fyrst að skrifa sögur um dreka og víkinga níu ára gömul.“

Hún telur sig hafa hlutverki að gegna sem barnabóka höfundur. „Bækur opna dyr inn í aðra heima og hluti af starfi mínu sem barnabóka höfundur er að hvetja börn til að ganga inn í þann heim. Ég er mjög meðvitúð um að ég er að berjast um athygli þeirra við sjónvarp, kvikmyndir og internetið og þar er efni sem oft er frábærlega skrifað og gríðarlega spennandi, og það eina sem þarf að gera til að fá aðgang að því er að ýta á hnapp. Þegar ég skrifa bækur mínar hef ég þetta í huga og einbeiti mér að því að gera þær eins spennandi og áhugaverðar og mögulegt er. Bækurnar eru brotnar upp með nokkuð óhefluðum myndum. Söguþráðurinn er hraður og með reglulegu millibili enda kaflar á æsispennandi hátt. Þarna eru líka alls kyns brandarar. En ég reyni hvorki að einfalda vitsmunalega þáttinn né þann tilfinningalega og ekki heldur tungumálið. Börn eru í eðli sínu mála fólk, heimspekingar og skáld. Mitt hlutverk er að fá börn til að þykja sagan skemmtileg og spennandi og fá þau um leið til að hugsa um hluti sem skipta máli. Ég vil hreyfa við börnum, koma þeim til að hlæja og gráta og fá þau til að hugsa um heiminn í kringum sig.“

Samskipti við náttúruna

Spurð hvort boðskap sé að finna í bókaflöknum Seiðmenn hins forna segir hún svo vera: „Sem barn lék ég mér í skógum við húsið þar sem afi minn og amma bjuggu. Þarna er ævafornt landslag þar sem fólk hefur sest að frá alda öðli og maður yrði ekkert yfir sig hissa þó að maður rækist á rómverska hermenn á leið yfir hæðina. Stundum finnst mér leitt hversu lítið frjálst aðgengi börn hafa að náttúrunni. Það að vera í sveit sem barn skiptir máli varðandi samskipti og skilning á umhverfi og náttúru. Í þessum bókaflökki er ég meðal annars að minna á mikilvægi þess að börn eigi samskipti við náttúruna á óheftan hátt og gæti hennar og leggi sig fram um að varðveita hana. Það er mikilvægara en nokkrum sinni fyrr, nú þegar við horfumst í augu við hlýnun jarðar og hæga eyðingu búsvæða víða um heim.“

Leyndarmál í smábæ

BÆKUR

Annabelle

★★★★★

Lina Bengtsdotter

Þýðandi: Brynja Cortes
Andrésdóttir
Útgefandi: Bjartur
Bládsíður: 331

Annabelle eftir Linu Bengtsdotter var valin besta frumraun ársins í Svíþjóð 2017. Bókin gerist í sænskum smábæ. Hin sautján ára Annabelle hverfur og lögreglukonan Charlie Lager er send á vettvang. Það flækir málið mjög fyrir Char-

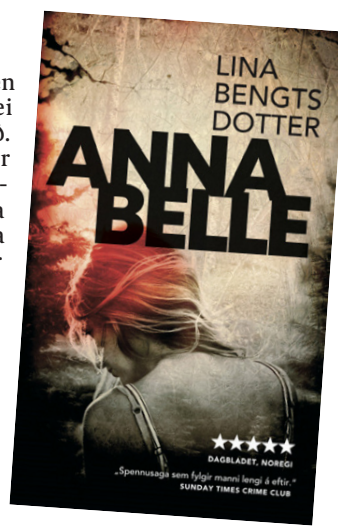
lie að hún bjó í þessum sama bæ til táningsaldurs og á martraðar- kenndar minningar um dvölinn þar.

Bókin er lipurlega skrifað og vandvirknislega unnin en frásögnin er í hægagangi og spennu skortir lengi framan af. Undir lokin gefur höfundur í og fyrst þá fer sagan í gang.

Aðalpersónan er hin mjög svo erfiða Charlie sem á sára fortíð að baki og er í miklu klandri í einkalífi. Hún er vel unnin persóna af hálfu höfundar og hið sama má segja um hina drykkfelldu móður hennar. Lesandinn kynnist Annabelle í köflum sem lýsa aðdragandanum

ad hvarfi hennar, en hún verður aldrei sérlega minnstæð. Foreldrar hennar eru mun áhuga- verðari, sérstaklega hin taugabílaða móðir. Tvær ungar stúlkur koma við sögu í köflum sem tengjast atburðum úr fortíð og lengi vel er ekki ljóst hvernig þær tengjast söguefninu en sú uppljóstrun er sláandi.

Annabelle er



gód frumraun en sagan hefði mátt vera nokkuð þéttari, hún er of hæg í byrjun og á köflum endur- tekningarsöm. Það er nokkur galli á bókinni að höfundur visar þar í lög, ljóð og vísur af miklum móð. Það stílbragð er óþarft og verður reyndar æði þreytandi á köflum.

Annabelle er nokkuð dæmigerð

skandinavísk glæpasaga, hin þokkalegasta afþreying þrátt fyrir nokkurn skort á spennu. Glæpa- sagnahöfundar nútímans eru mjög uppteknir af METOO-vakningunni, sem gerir að verkum að þegar unglingsstúlka er persóna í bókun þeirra þá veit lesandinn nokkurn veginn hvað mun biða hennar. Þetta á við um Annabelle, ýmislegt í atburðarásinni kemur lesandanum alls ekki á óvart, hann veit á hverju hann á von.

Kolbrún Bergþórsdóttir

NIÐURSTAÐA: Glæpasaga sem fer hægt af stað en höfundur er í finu formi á lokaspættinum.



Sigurbjörn Bernharðsson.

Fjölbreyttur Tíbrár tónlistarvetur

Tíu tónleikar verða í Tíbrár-tónleikaröðinni í vetur auk þess sem bryddað verður upp á nýjungum með því að bjóða upp á sófaspjall og tónleikakynningar í forsal Salarins á undan sex af tónleikum raðarinnar. Í tilefni tuttugu ára afmælis Salarins fæst 50 prósent afsláttur af miðaverði ef keyptir eru miðar á alla tónleikana tíu í áskrift en áskriftarsalan stendur til 10. september. Allir tónleikarnir verða á þriðjudagskvöldum kl. 19.30.

Fyrstu tónleikar vetrarins í Tíbrá verða 10. september með Strok-kvartettinum Sigga og á næstu tónleikum stíga Lilja Guðmundsdóttir, sópran, Ágúst Ólafsson, barítón, og píanóleikarinn Eva Þyri Hilmarsdóttir á svið. Í byrjun október koma fram tveir ungir tónlistarmenn, Ragnar Jónsson á selló og Jónas Ásgeir Ásgeirsson á harmonikku. Það verður dans og söngur á tónleikum Hönnu Dóru Sturludóttur mezzósópransöngkonu, Martials Nardeau flautuleikara og Snorra Sigfúsar Birgissonar í lok október. Í byrjun nóvember stígar á svið tangóseptett, Le Grand Tango.

» Bryddað verður upp á nýjungum með því að bjóða upp á sófaspjall og tónleikakynningar í forsal Salarins.

Í upphafi þorra leikur Gadus morhua með þeim Eyjólf Eyjólfssyni, Björk Nielsdóttur og Steinunni Arnbjörgu Stefánsdóttur einsöngslög í nýjum útsetningum. Í febrúar flytur Umbra, með þeim Alexöndru Kjeld, Arngerði Mariu Árnadóttur, Guðbjörgu Hlín Guðmundsdóttur og Lilju Dögg Gunnarsdóttur, forna og nýja tónlist.

Í lok febrúar verða kabarettar og tangóar á dagskrá þegar Guja Sandholt, mezzósópran, Geirþrúður Ása Guðjónsdóttir, fiðla, og Matthildur Anna Gísladóttir, píanó, flytja verk eftir Benjamin Britten og Kurt Weill. Bodið verður upp á tónleika með fiðluleikaranum Sigurbirni Bernharðssyni og Önnu Guðnýju Guðmundsdóttur. Kordo kvartett lýkur tónleikaröðinni í lok mars.

Bodið verður upp á tónleikakynningar fyrir þrenna tónleika í vetur og verða þær í umsjón Fríðriks Margrétar-Guðmundssonar sem er tónskáld, dagskrárgerðarmaður og sviðslistamaður. Jafnframt verður bodið upp á sófaspjall við tónlistarmenn fyrir þrenna tónleika en þá munu tónlistarmenn spjalla við Arndísi Björk Ásgeirsdóttur dagskrárgerðarkonu um tónleikana sem fram undan eru og lífið sem tónlistarmaður. Tónleikakynningarnar og sófaspjallið fara fram í forsal Salarins klukkutíma fyrir tónleikana sjálfa.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

27. ÁGÚST 2019



Hópurinn kynntist upprunalega í samspili í Tónlistarskóla FÍH.

Hvað? Gaukshreiðrið
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu 28

Hljómsveitin Gaukshreiðrið hefur ekki komið fram í mörg ár en allir meðlimirnir eru áberandi í

íslensku tónlistarlífi og víða um heim. Sveitina skipa þau Sölvi Kolbeinsson á saxófón, Mikael Máni Ásmundsson á gítar, Anna Gréta Sigurðardóttir á píanó, Birgir Steinn Theódórsson á kontrabassa og Magnús Trygvason Eliassen á trommur. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Milonga Tangófélagssins og Tangóævintýrafélagsins

Hvenær? 20.30-22.30

Hvar? Iðnó, Vonarstræti 3
Argentínskur tangó dunar í Iðnó, plötusnúður er Þorvarður og gestgjafi Anna Kristín. Aðgangseyrir er 1.000 krónur en frítt er fyrir 30 ára og yngri.

NÝTT ÍSEY SKYR

ÁN VIÐBÆTTS SYKURS
OG SÆTUEFNA!

Ísey skyr kynnir til leiks tvær nýjar bragðtegundir án viðbættis sykurs og sætuefna. Hvort sem þú kýst suðræna ávexti eða perur og banana er alltaf rétta augnablikið fyrir Ísey skyr.



• Laktósalaustr



DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

12.35 Kastljós
12.50 Menningin
13.00 Útsvar 2016-2017 Fjarðabyggð - Ölfus
14.20 Augnablik Þættir frá 2016 þar sem lítið er um öxl yfir 50 ára sögu sjónvarps og fróðleg og skemmtileg augnablik rifjuð upp með myndefni úr Gullkistunni. Kynnir er Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir. Dagskrárgerð: Egill Eðvarðsson. e.
14.35 Nautnir norðursins Grænland - seinni hluti
15.05 Manstu gamla daga? Söngur og síld Þáttaröð frá 1991 um sögu íslenskrar dægurtónlistar. Umsjón: Helgi Pétursson og Jónatan Garðarsson. Dagskrárgerð: Tage Ammendrup. e.
15.45 Stiklur Arkað af stað á Austurlandi Í þessum þætti Ómars Ragnarssonar er stiklað um eyðibýggðir á skaganum milli Eyjafjarðar og Skjálfanda svo sem Látraströnd, Þorgeirsfjörð og Hvalvatnsfjörð.
16.25 Menningin - samantekt
16.55 Íslendingar Áróra, Nína og Emilia Leikkonunar Áróra Halldórsdóttir, Nína Sveinsdóttir og Emilia Jónasdóttir fóru á kostum með leik og söng í reviousýningum í lónó og Sjálfstæðishúsinu á fyrri hluta síðustu aldar. Flutt eru atriði úr vinsælum revíum og þær rífa upp margar góðar stundir sem þær áttu á leiksviðinu. Dagskrár-efnið er úr safni RÚV. Umsjón og dagskrárgerð: Andrés Indriðason.
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.29 Hönnunarstirnin
18.46 Bílskúrsbras
18.50 Landakort Börnin út og ferðamennirnir inn
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, allt árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Matarspæjararnir Heimildarþáttaröð í þremur hlutum frá BBC þar sem vísindamaðurinn Alice Roberts, kokkurinn Tom Kerridge og blaðamaðurinn Sean Fletcher gefa áhorfendum ýmis heilræði um eldamennsku og mataræði.
21.00 Ditte og Louise
21.30 Atlanta
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Í leynum Bresk spennuþáttaröð í sex hlutum um lögmanninn Mayu sem er skipuð yfirsóknari og hefst handa við að rannsaka gamalt mál sem hana grunar að ekki hafi verið rétt staðið að. Á sama tíma reynir eiginmaður hennar af öllum mætti að hylma yfir sína eigin fortið. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
23.15 Haltu mér, slepptu mér
00.00 Dagskrárlök

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 American Housewife
14.15 George Clarke's Old House, New Home
15.05 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 Jane the Virgin
20.30 Ný sýn
21.00 The Good Fight
21.50 Grand Hotel
22.35 i'm Dying up here
23.35 The Tonight Show
00.20 The Late Late Show
01.05 NCIS
01.50 Chicago Med
02.35 The Fix
03.20 Queen of the South

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Þjóðlagahátíð á Siglufirði
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Tengivagninn
17.00 Fréttir
18.00 Spegillinn
18.30 Útlit KrakkaRÚV Alheimurinn - Úr hvaða efnum er heimurinn?
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar evrópskra útvarpsstöðva
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgagan. Hring sól
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Tengivagninn
00.00 Fréttir
00.05 Næturlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.20 How to Make an American Quilt
12.15 Leave No Trace
14.05 Stepmom
16.10 How to Make an American Quilt
18.05 Leave No Trace
19.55 Stepmom
22.00 Brokeback Mountain
00.15 Hardcore Henry
01.55 The Last Face
04.05 Brokeback Mountain

GOLFSTÖÐIN

08.00 Tour Championship Útsending frá Tour Championship á PGA mótaröðinni.
13.00 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
13.50 Tour Championship
18.50 Golfing World
19.40 Tour Championship

ÚTVARP

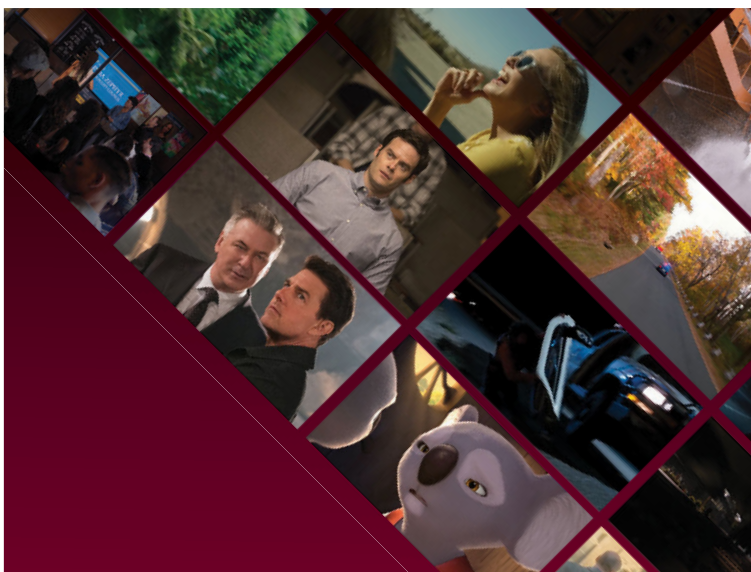
FM 88,5 XA-Raðið
 FM 89,5 Retro
 FM 90,1 Rás 2

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

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

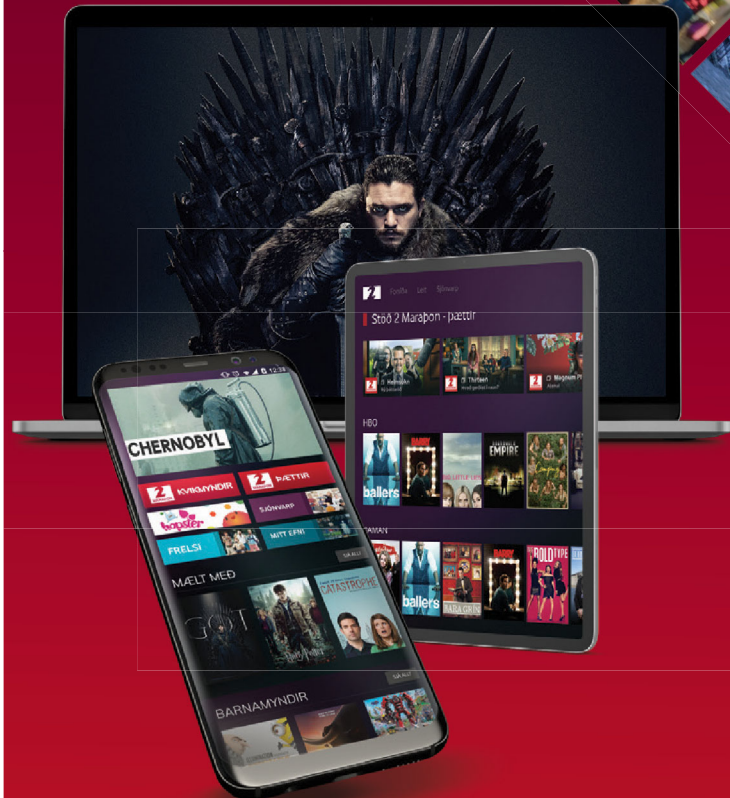
FM 98,9 Bylgjan
 FM 99,4 Útlit Saga
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



2

MARAFON



Horfðu á heilu þáttaraðirnar á Stöð 2 Marafon

Þú finnur nýjustu þáttaraðirnar af **Game of Thrones**, **Killing Eve**, **Barry ásamt Chernobyl**, **The Enemy Within**, **Silent Witness...** og margt margt fleira á Stöð 2 Marafon.

Njóttu þess að horfa á upphalds-sjónvarpsefnið þitt þegar þér hentar með Stöð 2 appinu.

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817



Hemlaklossar og diskar á góðu verði



 **Stilling**
Allt fyrir bílinn

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

Brauðtertur eru enginn viðbjóður

Brauðtertusamkeppni sem haldin var í fyrsta sinn í Listasafni Reykjavíkur á Menningarnótt vakti mikla athygli og verðskuldaða ef marka má einn dómaranna, sjálfan Sigga Hall sem týndist tvisvar í fjölbreyttri majónesdýrðinni.

„Það var eiginlega of vel mætt á viðburðinn og við Margrét Dórothea týndum Sigga Hall tvisvar í þvögunni á meðan við gengum á milli brauðterta,“ segir Erla Hlynsdóttir sem dæmdi herlegheitin ásamt Sigga og Margréti Dórotheu Sigfúsdóttur, skólustjóra Hússtjórnarskólans í Reykjavík.

Brauðertukeppnin á rætur að rekja til léttis gríns hennar og Erlu Gísladóttur sem hefur heldur betur undið upp á sig í Facebook-hóp sem kenndur er við Brauðtertufélagið og telur yfir 8.000 manns.

„Ég týndist víst líka einu sinni,“ segir Erla á léttu nótnum enda að vonum ánægð með undirtektirnar. „Ég verð að þakka öllum þessum frábæru þátttakendum því án þeirra hefði ekki verið nein keppni. Þetta fór fram úr mínum björtustu vonum. Brauðtertann er greinilega upprisin og mér heyrst á öllu að við verðum að gera þetta að árlegum viðburði,“ segir Erla.

Siggi Hall segist ekki efast um að brauðertukeppnin sé komin til að vera. „Ég er alveg staðfastur á því að þetta verður árlegt og verður bara flottara og betra. Það þarf bara að semja einhverjar reglur af því að brauðterta á að vera brauðterta og má ekki vera eitthvert rugl. Þetta vex og dafnar og verður bara flott konsept og mjög í hávegum haft í alla staði,“ segir Siggi brattur.

Enginn viðbjóður

En brauðtertur eru náttúrlega viðbjóður ...

„Nei. Sko, þetta er nefnilega enginn viðbjóður. Brauðtertur eru góðar nema þær séu vondar,“ segir Siggi og grípur til varna fyrir þennan gamalgróna veislukost og majónesið, límið sem heldur öllu gumsinu saman.

„Það er oft dálítið ómaklega að



Gestir fylgdust spenntir með úrslitum brauðertukeppinnar, en hún er vonandi komin til að vera. MYNDIR/HELGA PÁLÍNA BRYNJÓLFSDÓTTIR

majónesi vegið. Það er ekkert eitrad, ógeðslegt og vont eins og fólk er að segja. Nema ef þú tekur eins og þrjá desílitra af majónesi með tómatsósu í svona kokteilsósuforni og borðar það allt saman með einhverjum vondum frönskum kartöflum, þá verður það ekki sniðugt. Þá er þetta kransæðakrem en það er nú önnur saga,“ heldur meistarakokkurinn áfram.

„Brauðtertur blandaðar með majónesi og sýrðum rjóma og eins og er módern í dag, grískri jógúrt og svona. Það er allt í lagi. Það er bara fint.“

Borðað með augunum

Siggi leggur mikla áherslu á að brauðtertarnar liti vel út og að þær verði að vera fagurlega skreyttar. „Það er mikið atriði af því að brauðterta á að vera skreytt. Maður borðar sko brauðertu líka með augunum. Hún er skraut á borði og það eiga alltaf að vera brauðtertur í öllum skirnar- og fermingarveislum. Og stúdentseislum auðvitað. „Það verður engin brauðterta í ár,“ söng Bjartmar Guðlaugsson þegar hann sá að hann myndi aldrei verða stúdent.“

Eiginlega alíslensk

Siggi segir að eftir nokkra eftirgrennslan hafi hafi hann og Svala Ólafsdóttir, eiginkona hans, komist að þeirri niðurstöðu að



Þessi fallega brauðterta er vegan og ber nafnið Haustfagnaður, en hún var gerð af Bergþóru Heiðu Guðmundsdóttur.



Brauðterta með nautahakkssalati gerð af Guðmundi Helgasyni.

ÞETTA FÓR FRAM ÚR MÍNUM BJÖRTUSTU VONUM. BRAUÐTERTAN ER GREINILEGA UPPRISIN OG MÉR HEYRIST Á ÖLLU AÐ VIÐ VERÐUM AÐ GERA ÞETTA AÐ ÁRLEGUM VIÐBURÐI.

Erla Hlynsdóttir

brauðtertann sé eiginlega í grunninn íslenskt fyrirbæri.

„Svía eiga sko smörgástarta sem er ekki alveg það sama. Svo veit ég líka að okkar kærur frændur, Færeyingarnir, eru mjög miklir brauðtertumenn. Og það getur kannski og líklega verið komið frá Íslandi.

Þessi sérstaka brauðterta, ég held hún sé íslensk svona með rækjusalatinu, eða með skinku og aspallati og svo er hangikjötið náttúrlega bara séríslenskt og svo framvegis.“ totti@frettabladid.is



Siggi Hall er hæst-ánægður með verðskuldaða upphafningu brauðtertunnar.

Sviðin jörð eftir Trump Bandaríkjaforseta

Elisabetu Bretadrottningu var lítt skemmt eftir síðustu heimsókn Donalds Trump Bandaríkjaforseta ef marka má frétt á vef Sunday Times þar sem hermt er að þyrlla forsetans hafi skilið eftir sig brunabletti á lóðinni fyrir framan Buckingham-höll.

Drottningin er sögð hafa lýst skemmdunum fyrir Scott Morrison, forsætisráðherra Ástralíu, eftir heimsókn Trumps til Englands þann 6. júní þegar innrásar bandamanna í Normandi 1944 var minnst. „Komdu og sjáðu lóðina



Trump skildi eftir sig ljót för á lóð Elísabetar. NORDICPHOTOS/GETTY

mína. Hún er ónýtt,“ á drottningin að hafa sagt við Morrison síðar þennan sama dag.

Til að bæta svörtu ofan á grænt er víst um uppáhaldsstað Elísabetar á lóðinni að ræða og þar heldur hún margrómaða og árlega garðveislu sína. Þyrllan kom við á blettinum tvisvar þennan dag þar sem hún skildi eftir sig þessi ummerki.

Elisabet virðist almennt lítt hrifin af þyrlluflugi yfir hóbýlum sínum og þannig er hún til dæmis sögð hafa meinað Barack Obama, forvera Trumps, að lenda þyrllu sinni við Windsor-kastala árið 2016. – oæg

Lizzy snýr aftur

Disney hefur látið þau boð út ganga að unglingsþættirnir vinsælu Lizzy McGuire séu væntanlegir á skjáinn í nýrri þáttaröð. Hillary Duff mun sem fyrr fara með aðalhlutverkið, orðin 31 árs, en þættirnir runnu sitt skeið 2004.

Aðdaendur Lizzie munu sjálf-sagt margir fagna endurkomunni en í þessari nýju seríu verður fjallað um hvernig Lizzy gengur að fóta sig í stórborginni New York.

Duff segir þættina taka upp þráðinn á þrítugsafmæli Lizzie. „Hún var til staðar fyrir alla á



unglingsárunum. Hún var besti vinur allra og það er mér sönn ánægja að leika hana núna með þá eiginleika þegar hún stendur á þrítugu og tekst á við áskoranir lífsins.“ – oæg

Stúdentshúfan

Þegar fyrirmyndarbarnið hætti að læra heima

og skellti sér með dúndurkrafti í trukkið,

þá fyrirmyndarforeldrarnir reyndu því að gleyma

og helltu sér með sama krafti í sukkið.

Svekk og sár, hún mútta fellir tár,

það verður engin stúdentshúfa í ár.

Og fyrirmyndarforeldrarnir fengu sér í staupið

og töluðu með tilfinningu um barnið.

Já, til hvers var nú púlað og til hvers var nú hlaupið

og hver á nú að skreppa út með skarnið.

Svekk og sár, hún mútta fellir tár,

það verður engin stúdentshúfa í ár.

Og fyrirmyndarbarnið gerðist geðtruflað í háttum

og skellti sér í slorið til að vinna fyrir sér.

Og félagsmálaráðgjafinn reyndi að koma á sáttum,

sagði: krakkafíflíð hló bara og gerði grín að mér.

Svekkur, sár, hann fellir filatár,

það verður engin brauðterta í ár.

Nei, það var ekki svona þegar pabbi þinn var ungur,

þá Mogadon var notað til að róa strekka sál.

Og allir nefndir Haunkbellir, ræflar eða gungur,

sem ekki voru bjargálna og ræktuðu sitt mál.

Svekk og sár, hún mútta fellir tár,

það verður engin stúdentshúfa í ár.

Það verður engin stúdentshúfa.

Það verður engin brauðterta.

Það verður engin stúdentshúfa í ár.

Lag og texti:
Bjartmar
Guðlaugsson



Actavis



Lið fyrir lið

Íbúfen – verkjastillandi og bólgueyðandi

Íbúfen 400 mg, filmuhúðaðar töflur innihalda 400 mg af íbúprófeni. Lyfið dregur úr verkjum, bólgu og hita. Það er notað við vægum til meðalmiklum verkjum eins og höfuðverk, tannpinu, tíðaverkjum og hita. Takið töflurnar með glasi af vatni með eða eftir mat. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

LÁTTU DRAUMINN RÆTAST Á SPÁNI



WWW.ZALTPROPERTIES.COM

VIÐUR Á MORGUN - MIÐVIKUDAG

DORMA
Láttu drauminn rætast

Vikutilboð
GILDA FRÁ 22. TIL 28. ÁGÚST

www.dorma.is
VEFVERSLUN
ALLTAF OPIN

VIKUTILBOÐ
25%
AFSLÁTTUR

• Pokagormakerfi
• Hægindalag í yfirdýnu

• Bómullaráklæði
• Steyptur svampur í köntum

SPRING AIR BEVERLY
heilsurúm 140, 160 og 180 x 200 cm

Stærð 140 x 200 cm	Stærð 160 x 200 cm	Stærð 180 x 200 cm
Fullt verð 149.900 kr.	Fullt verð 174.900 kr.	Fullt verð 189.900 kr.

112.425 kr. 131.175 kr. 142.069 kr.

AFFARI er nýtt og spennandi vörumerki í ilmkertum, kertastjökum, púðum, teppum og fleiri smávörum í **DORMA**.



AFFARI
20%
KYNNINGAR
AFSLÁTTUR

AFFARI

Ro ilmkerti.
Nokkrir ilmir.

Fullt verð: 2.990 kr.

Kynningarverð
aðeins **2.392 kr.**



AFFARI

Kertastjakar
Verð frá: 1.790

Kynningarverð
frá **1.432 kr.**

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is

Holtgördum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast



Björn og Johanna skoðuðu ferðalagið og ferlið að baki flutningum banana hingað til lands.

Ferðalag bananans skoðað í þaula

Björn og Johanna unnu saman að sýningu sem sýnir ferðalag banana frá Ekvador til landsins. Björn segir algengt að neytendur átti sig ekki á því flókna ferli að koma slíkum vörum til landsins.

Björn Steinar og Johanna unnu saman að sýningu þar sem ferðalag banana frá Ekvador hingað til lands er skoðað. Björn segir algengt að neytendur átti sig ekki á því langa og flókna ferli að koma slíkum vörum til landsins.

Verkefnið Banana Story eftir Björn Steinar Blumenstein og Jóhannu Seelemann var valið nú á dögunum til að taka þátt í samsýningu í Victoria and Albert Museum í London, en það er stærsta hönnunarsafn í heimi. Í verkefninu rekja þau sögu sem sögð er frá sjónarhóli banana sem fluttur er frá Ekvador til Íslands.

„Verkefnið er sjálfstætt framhald lokaverkefnis míns og Jóhannu í vöruhönnun í Listaháskóla Íslands, en við útskrifudumst árið 2016. Í framhaldinu höldum við áfram með svipaðar vangaveltur og upp úr því spratt Banana Story,“ segir Björn Steinar um tilurð verkefnisins.

Hann segir að í fyrra verkefninu hafi þau einbeitt sér að því að komast að því hvert við gætum rakið öll helstu vandamál sem stöðja að heiminum í dag.

„Þá förum við að skoða kapitalisma og matarsöun. Við vorum ansi fljót að þrengja þetta niður í áhrif farmflutninga á alþjóðavísu. Við áttuðum okkur á því hvað efni ferðast ótrúlega greiðlega um heiminn. Við skoðuðum áhrif farmflutninga á það hvernig ástandið er orðið og hvað við ofnýtum þannig auðlindir okkar.“

Hann segir verkefnið vera sögu um það hvað neysluhættir okkar séu í raun mun flóknari en við gerum okkur grein fyrir.

„Við nýtum krafta okkar sem hönnuðir til að miðla þekkingu um ákveðna hluti, en það er að mínu mati einn helsti styrkleiki hönnuða. Þannig að við Johanna reyndum bara að miðla þessum

SUMUM VÖRUM TÖKUM VIÐ SEM SVO SJÁLFSÖGÐUM HLUT OG ÁTTUM OKKUR EKKI Á ÞVI FLÓKNA FERLI SEM LIGGUR BAK VIÐ VÖRUNA.

hugmyndum og vangaveltum sem við erum með um heimsástandið.“

Hann segir að þau hafi valið að miðla þessu á frekar einfaldan og aðgengilegan hátt.

„Við gerðum flóknari útgáfu af svo kölluðum „made in“ miða sem sýnir margar vörur. Þar förum við ítarlegar í það hvernig hlutir eru raunverulega búnir til. Í flestum tilvikum stendur bara upprunaland vörunnar á slíkum miðum. Á miðunum sem við gerðum fjöllum við um allt ferlið frá því að efnið er grafið upp, hvernig það er unnið, hvernig það er ferjað og hvað gerist þangað til að framleiddar eru úr því vörur.“

Þau völdu að taka fyrir banana og fjalla ítarlega um uppruna þeirra banana sem hingað koma og hvað þarf til að koma þeim hingað til lands.

„Sumum vörum tókum við sem svo sjálfsögðum hlut og áttum okkur ekki á því flókna ferli sem liggur að baki vörunni. Við tókum viðtöl við fjölda matvælainnflytjenda og helstu aðila sem koma að farmflutningum. Skipafélög, hafnirnar, tollafgreiðslufólk og framleiðendurnar sjálfa í Ekvador. Hægt og rólega tókst okkur að þúsla saman þessari sögu, ferð bananans frá Ekvador til Íslands.“

Ferðin tekur bananann 30 daga og hann ferðast 12.534 kílómetra til að komast hingað til lands að sögn Björns.

„Síðan lendir hann í Bónus á Laugavegi kannski og við spáum mörg ekki einu sinn í því hvað þurfti til að koma honum hingað. Við gerðum vegabréf fyrir bananann og „made in“ miðinn var svo eins og hálf metra langur, en þar útskýrum við allt ferlið, allt frá því að hann er gróðursettur, skor-
dýraeitri er sprautað á hann og svo þetta langa ferðalag, alla þessa daga og vikur. Þannig reynum við að varpa ljósi á það að í hvert sinn sem við veifum kreditkortinu eigum við í samskiptum við mjög flókið kerfi sem spannar allan heiminn.“

Sýningin stendur yfir í London til 20. október og fer í kjölfarið á flakk um heiminn. steingerdur@fretta-bladid.is



Þau tóku viðtöl við fjölda matvælainnflytjenda og helstu aðila sem koma að farmflutningum.

MYND/HREFNA BJÖRG

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf 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, **FOLK/SERBLÖÐ 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, **FOLK OG SERBLÖÐ EFTIR:** Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is, **RADAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is, **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir guðruninga@frettabladid.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Ófæðisráttir tölurlekir hafa áhrif á börn.

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á LAUGARDAG

20-60% AFSLÁTTUR



Komdu núna og gerðu frábær kaup

Wistra sófi - GRÁR / VÍNRAUÐUR
60% AFSLÁTTUR

VERÐ ÁÐUR 179.900
MEÐ 60% AFSLÆTTI 71.960



SÓFAR

20-60%
AFSLÁTTUR

Diamond sófi
Verð með 40% afslætti: 89.940 kr.
Verð áður 149.900 kr.



HANDKLÆÐI

20-70%
AFSLÁTTUR

Verðdæmi:
Handklæði 100x50cm
Verð með 70% afslætti: 417 kr.
Verð áður 1.390 kr.



GJAFAVARA

20%
AFSLÁTTUR

Verðdæmi:
iVintage kökudiskur
Verð með 20% afslætti: 15.936 kr.
Verð áður 19.920 kr.



HEILSURÚM

20-40%
AFSLÁTTUR

Verðdæmi:
Dreamline 160x200 cm
Verð með 30% afslætti: 105.070 kr.
Verð áður 151.100 kr.

Síðumúla 30 - Reykjavík | Sími 533 3500
Hofsbót 4 - Akureyri | Sími 462 3504

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar
Eyjólfssonar



Það var Ok

Drottinn, einsog hann kemur fyrir í Gamla testamentinu, tók uppivöðslumenn ekki neinum vettlingatökum. Til dæmis, þegar nokkrir gerðu uppreisn gegn Móse í eyðimörkinni bað hann alla að færa sig frá þeim. Því næst lauk jörðin upp munninn sínum og svelgdi uppreisnarmennina og renndi þeim niður til helvítis.

Ekki ætla ég neinum þá illgirni að vilja mönnum vist í víti en hitt gæti verið hentugt ef fólk hyrfi einsog Ok. Þannig gæti forseti Alþingis sagt þingmönnum að færa sig frá málþófsmönnum, þegar þeir halda þinginu í gíslingu, og síðan látið gólfíð gleypa þá en haldið svo þingstórfum áfram einsog ekkert hefði í skorist. Og ekki væri það verra ef jörðin opnaðist undir iljum Mike Pence þegar hann heimsækir fólk sem finnst óheppilegt að hitta hann.

Þótt ótrúlegt megi virðast er til fólk sem gælir við slíkar hugmyndir. Bandaríkjaher hefur sprengt borgir og bæi til miðalda til að útrýma vondu fólkni en verkefnið reynist alltaf sama eðlis og barátta Herkúlesar við orminn í Lernuvatni; við hvert höfuð sem höggvið er af vaxa tvö ný.

Brasilískir auðmenn vinna að því að losna við frumbyggja í Amason, Salvini beið þess nýlega að Miðjarðarhafið máði út bát fullan af flóttamönnum, spænsk yfirvöld biða þess að katalónskir sjálfstæðissinnar fyrnist bakvið fangelsismúra, heitir trúmenn gæla enn við þá hugmynd að samkynhneigðir hætti að vera til og á kommentakerfinu biður einhver þess að sjónvarpsstjarna sem káfaði á sautján ára stúlku hverfi af yfirborði jarðar.

En jörðin opnast ekki. Við erum dæmd til að takast á við vandann.

Verð áður: 1.990
990 KR/KG
GOTTÍRÍ
Kvikk
ON THE GO

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

CROISSANT MEÐ ALEGGI OG GOS* COMBO VERÐ: **499** KR

*0,5l gos í plasti frá Ölgerðinni. Tilbúin vara, ekki hægt að breyta.

Kvikk
ON THE GO

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

Mikið úrval af heilsurúmum og dýnum

Full búð af nýjum vörum



BODYPRINT **Reverie**

STILLANLEG HJÓNARÚM

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum
Allar nánari upplýsingar á www.svefnogheilsa.is

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg, hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.



VALHÖLL frábær dýna í sumarbústaðinn

5 svæðaskipt heilsudýna, pokagormakerfi og gæðabólstrun

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

FLOTT Í SUMAR-BÚSTAÐINN



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



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



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



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

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



12 mánn.
VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

Svefn & heilsa

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



vefverslun svefnogheilsa.is