

## Tilkynnir Skúla aftur til saksóknara

Skiptastjóri EK1923 ehf. telur að eigandi og fyrirsvarsmenn Sjöstjórnunnar ehf. hafi gerst brotlegir í störfum sínum fyrir félagið. Hann hefur sent tilkynningu til héraðssaksóknara um þann grun sinn.

**DÓMSMÁL** Sveinn Andri Sveinsson, skiptastjóri EK1923 ehf. (EK), hefur tilkynnt Skúla Gunnar Sigfússon, yfirleitt kenndan við Subway, eiganda Sjöstjórnunnar ehf., og Guðmund Hjaltason, framkvæmdastjóra þess félags, til embættis Héraðssaksóknara. Endurskoðandi félagsins og lögmaður þess í málum er varða þrotabúi EK eru einnig tilkynntir til embættisins. Ástæðan er grunur skiptastjóra um að þeir hafi gerst sekir um skilasvik og fjádrátt eða umboðssvik í störfum sínum fyrir félagið. Þá telur skiptastjóri tilefni til að kanna aðkomu KPMG og Landsbankans að málinu.

Í tilkynningunni, sem Fréttablaðið hefur undir höndum, eru hin tilkynntu atvik útlístuð. Þau varða meðal annars sölur á fasteignum Sjöstjórnunnar til annarra félaga í eigu Skúla á verði sem er langt undir markaðsvirði eignanna. Þá er þess einnig getið að eigendur Sjöstjórnunnar hafi reynt að færa tver fasteignir yfir í önnur félög en þær höfðu verið kyrrsettar af embætti Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu í júlí 2017.

Í greinargerð sem fylgir tilkynningunni er Sjöstjórnunni lýst sem „eignalausri skel“. Samkvæmt ársreikningi félagsins 2016 átti félagið tæplega 1,2 milljarða í eigin fé en á ársreikningi 2017 var sama tala neikvæð um 25 milljónir. Í tilkynningunni er það rakið til þess að árið 2017 voru 350 milljónir greiddar eigendum í arð. Þá hafi félaginu að auki verið skipt upp og eignum þess komið fyrir í tveimur öðrum félögum. Sjöstjarnan sé því „fullkomlega eignalaus og ógjaldfært félag þannig að hvorki þrotabúið [EK] né aðrir kröfuhafar [þess] geti leitað fullnustu í aðfararhæfum andlögum.“



Skúli Gunnar Sigfússon, kenndur við Subway.

» Í greinargerð sem fylgir tilkynningunni er Sjöstjórnunni lýst sem „eignalausri skel“.

Þá veur skiptastjóri einnig athygli saksóknara á þeim grun sínum að fyrrnefndur Skúli og Guðmundur, auk lögmanns Sjöstjórnunnar, hafi lagt fram efnislega röng sönnunargögn og/eða haldið réttum sönnunargögnum og upplýsingum frá dómi í staðfestingarmáli vegna fyrrgreindrar kyrrsetningar. Það eiga þeir annars vegar að hafa gert með því að leggja fram yfirlit yfir fasteignir Sjöstjórnunnar og verðmat á þeim sem sýni að eignirnar dugi til að fullnusta kröfu EK og hins vegar með því að leyna því að eignirnar séu ekki lengur í eigu Sjöstjórnunnar.

Skiptastjórinn Sveinn Andri Sveinsson vildi ekki tjá sig um málið þegar Fréttablaðið leitaði eftir því. Þetta er í annað sinn sem hann tilkynnir Skúla og Guðmund til héraðssaksóknara vegna gjörninga sem tengjast máli EK gegn Sjöstjórnunni. Skúli hefur sjálfur gert slíkt hið sama en hann taldi Svein hafa staðið í þvingunum og hafa borið á sig rangar sakargiftir. Angi þess máls endaði fyrir úrskurðarnefnd Lögmannafélagsins. Þar var fundið að því að Sveinn hefði sent afrit af fyrri kærunni til fjölmiðla. –joe



149. þing verður sett á Alþingi í dag. Í gær kynnti stjórnin áætlun í loftslagsmálum. Stjórnarmálemenn framtíðarinnar fylgdust með í gegnum glugga á Austurbæjarskóla þegar forsætisráðherra kynnti málið. FRÉTTABLAÐIÐ/EY/ÞÓR

## Segir starfshætti UST vítaverða

**SKOÐUN** Bubbi Morthens skýtur föstum skotum á Umhverfisstofnun (UST) í aðsendri grein í blaðinu í dag. Þar heldur hann því fram að laxeldisfyrirtækið Armarlax þurfi ekki að fara að lögum og visar í kvartanir sem borist hafa stofnuninni vegna starfsemi laxeldisfyrirtækisins undanfarið. „Þetta er algjörlega óþöðleg stjórnsýsla og vítaverðir starfshættir sem skaða íslenska náttúru,“ segir Bubbi.



Bubbi Morthens.

## Verjast fregna af gengi útboðs

**VIÐSKIPTI** Engar upplýsingar fást um gengi skuldabréfaútboðs WOW air þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir. Í viðtali Bloomberg við Skúla Mogensen, forstjóra félagsins, var haft eftir honum að 50 milljóna dollara markinu, andvirði um 5,5 milljarða króna, yrði náð öðrum hvorum megin við helgina sem var að líða.

„Ég get bara ekki tjáð mig neitt. Við munum senda út upplýsingar þegar það er tímabært,“ segir Ragnhildur Geirsdóttir, aðstoðarforstjóri WOW. Hvorki Skúli né upplýsingafultrúinn Svanhvit Friðriksdóttir svöruðu þegar Fréttablaðið reyndi að ná af þeim tali. –joe



ER KOMINN TÍMI Á NÝJA ÞVOTTAVÉL?

Sjáðu allt úrvalið á elko.is



Dale Carnegie



Sjálfskraust og samskiptasnílli

Ókeypis kynningartími  
12. september kl. 20.00

Ármúla 11, 3. hæð  
Skráning á dale.is/einstaklingar eða í síma 555 7080

## Veður



Vestlæg átt og hvasstast allra syðst. Súld eða rigning með köflum austan til á landinu, en annars víða skúr, einkum síðdegis. Hiti 6 til 13 stig. **SJÁ SÍÐU 16**

## Lof mér að falla aðsóknarmest

**SAMFÉLAG** Kvikmyndin Lof mér að falla eftir Baldvín Z er í efsta sæti aðsóknarlista kvikmyndahúsa eftir helgina með vel yfir 8 þúsund gesti. 6.467 gestir sáu myndina um helgina, en 8.229 sé aðsókn að for-sýningum talin með. Síðasta mynd Baldvins, Vonarstræti, trekktti að 7.671 gest fyrstu helgina í sýningu.

Af öðrum íslenskum myndum á listanum má nefna að 17.543 hafa séð Kona fer í stríð eftir Benedikt Erlingsson eftir 16 vikur í sýningu, 4.635 hafa séð Svaninn, eftir Ásu Helgu Hjörleifs-dóttur eftir 36 vikur í sýningu og 6.855 hafa séð Andíð eðlilega eftir Isold Uggadóttur eftir 27 vikur í sýningu. – ósk



Baldvín Z leikstóri.

## Mikill fjöldi nema notar lyf fyrir próf

**LYFJAMÁL** Um fimmtungur íslenskra háskólanema hefur notað lyfseðils-skyld lyf sem stíluð eru á annan. Stærstur hluti þeirra segist hafa notað slík lyf til að bæta námsárangur eða í aðdraganda prófa.

Þetta er meðal þess sem lesa má úr niðurstöðum könnunar sem Lyfjastofnun gerði. Langflestir, eða um fjórtutíu prósent, útveguðu sér lyfin frá foreldrum sínum. Um einn af hverjum sjö fékk þau hjá skólafélaga og álika stór hópur útvegaði slík lyf í gegnum söluaðila sem var þeim ókunnugur.

Ríflega þrjú af hverjum fjórum höfðu heyrt að lyfseðilsskyld lyf væru notuð til að bæta námsárangur. Um tuttugu prósent höfðu notað slík lyf til að njóta hugbreytandi áhrifa þeirra við skemmtanahald. –jóe

## Upplitsdjarfir undir pressu



Landsliðsþjálfari karla, Erik Hamrén, og aðstoðarmaður hans, Freyr Alexandersson, voru léttir, ljúfir og kátir á æfingu liðsins í gær þrátt fyrir 6-0 skell gegn Sviss ytra. Liðið tekur á móti bronsliði Belga frá HM á Laugardalsvelli í kvöld en leikurinn er liður í hinnu nýju Þjóðadeild UEFA. Ljóst er að liðið þarf að gyrða sig í brók en tapist leikurinn verður róðurinn þungur og stutt í fall í B-deild keppinnar. Sjá síðu 12 FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR



Lögreglan telur piparúða geta komist í rangar hendur. NORDICPHOTOS/AFP

## Vilja leyfa piparúða

**DANMÖRK** Dönsk stjórnvöld vilja að þegnarnir fái leyfi til að vopnað piparúða heima hjá sér þar sem það auki öryggistilfinningu. Ætlunin er að borgararnir geti beitt piparúðum gegn innbrotshjúfum til að verja sig. Samband lögreglumanna bendir á að piparúðinn geti komist í rangar hendur.

Samkvæmt tillögu ríkisstjórnarinnar er gert ráð fyrir að þeir sem eru ofsóttir af til dæmis fyrirverandi maka eða öðrum fái að hafa piparúða á sér úti á götu. – ibs

## Óvæntur hveraflaumur streymir í Kleifarvatn

Öflugur hvítur lækur sem streymir nú úr Austur-Engjahver í Kleifarvatn upp-götvaðist í gær. Jarðvísindamenn segja um að ræða merkilega breytingu sem hugsanlega eigi rætur í hárru grunnvatnsstöðu. Engin hætta er sögð á ferðum.

**JARÐFRÆÐI** „Þetta er stórmerki-legt,“ segir Páll Einarsson jarðfræði-þáttur um mikinn flaum sem tók skyndilega að streyma frá Austur-Engjahver og litar nú sunnanvert Kleifarvatn.

Haraldur Diego flugmaður sem flaug yfir svæðið í gærmorgun tók eftir breytingum suðvestur af Kleifarvatni þar sem hvítur flaumur streymdi niður að vatninu. Haraldur tók meðfylgjandi mynd.

„Þetta kemur svolítið á óvart,“ segir Páll sem skoðaði myndir Haraldar í gær. Breytingin sé greinileg. „Það er hugsanleg skýring að grunnvatnið standi mjög hátt ef úrkomusamt sumar og þess vegna renni meira úr hvernunum.“

Páll segir að vatn standi nú hærra í Kleifarvatni heldur en hafi verið mjög lengi. Vatnsborðið hafi lækkað um fjóra metra í jarðskjálftum árið 2000. Austur-Engjahver er austan við Krisuvík, um tvo og hálfan kílómetra frá Kleifarvatni.

„Það stendur hverataumur niður allan farveg lækjarins sem rennur úr honum og alveg út í syðsta flóann í vatninu. Þessi flói er búinn að vera á þurru í áratugi en er nú nýlega orðinn að flóa aftur. Vatnið stendur hærra en ég hef séð það síðan ég var ungur maður,“ segir Páll.

Aðspurður segir Páll enga sérstaka hættu vera á ferðum við Kleifarvatn. „Það er fylgst nokkuð vel með í Krisuvík. Það eru alls konar mælingar,“ segir hann.

Meðal þess sem fylgst er með er landhæð. Að sögn Halldórs Geirsonar hjá Jarðvísindastofnun Háskóla Íslands hefur land nú sigið á Kleifarvatnssvæðinu um tíu



Hvítur lækur streymir nú út í syðsta flóa Kleifarvatns. MYND: HARALDUR DIEGO

til tólf sentímetra frá árinu 2010. Á árunum þar á undan hafi land risið og þannig gangi þetta á víxl. Ekki sé vitað fyrir vísu hvort það sé jarðhita-kerfið sem valdi þessu eða hvort það tengist meira kvikferlum.

„Þetta er sennilega kísill sem er í þessu,“ segir Halldór um efnid í hvíta læknum frá Austur-Engjahver.

Kristín Jónsdóttir, höpsti Nattúruvörvöktunar hjá Veðurstofu Íslands leit á aðstoður við Kleifarvatn eftir ábendingu Fréttablaðsins í gær. „Þetta er eiginlega magnað. Þegar horft er á Kleifarvatn er það tvílit af vatninu úr þessum hvíta læk,“ segir hún.

Málið segir Kristín hægt að skoða í samhengi við nýlegar upplýsingar um breytingar á hverasvæði á

Þetta er eiginlega magnað. Þegar horft er á Kleifarvatn er það tvílit af vatninu úr þessum hvíta læk.

Kristín Jónsdóttir, höpsti Nattúruvörvöktunar hjá Veðurstofu Íslands

botni Kleifarvatns. „Við sjáum ekki breytingar á skjálftavirkni eða neitt slíkt en þurfum auðvitað að vera vakandi.“

Búast má við að jarðvísindamenn skoði betur á næstu dögum þá stöðu sem upp er komin við Kleifarvatn. [gar.frettabladid.is](http://gar.frettabladid.is)

Rubi kynning fyrir fagmenn  
11. og 12. september frá 13:00 til 17:00.

Sérfræðingur frá Rubi á staðnum



Finnu okkur á facebook





# Keyrir þú áfram hagvöxt?

## Efnahagsleg áhrif lítilla og meðalstórra fyrirtækja

Íslandsbanki stendur fyrir opnum fundi um málefni lítilla og meðalstórra fyrirtækja, sem eru meginþorri fyrirtækja á Íslandi. Þau drifa áfram hagvöxt, skapa atvinnu fyrir fjölda fólks og eru mikilvæg þegar kemur að fjárfestingum og nýjungum. Fundurinn fer fram á Hilton Reykjavík Nordica miðvikudaginn 12. september, kl. 16–18.

### Dagskrá:

- 16:00 Ávarp**  
*Una Steinsdóttir, framkvæmdastjóri Viðskiptabankasviðs Íslandsbanka*
- 16:10 Efnahagsleg áhrif lítilla og meðalstórra fyrirtækja**  
*Magnús Árni Skúlason, hagfræðingur hjá Reykjavík Economics*
- 16:35 Skapandi hugsun (Design thinking)**  
*Þórey Vilhjálmsdóttir og Hlín Helga Guðlaugsdóttir, ráðgjafar hjá Capacent*
- 16:55 Pallborðsumræður**  
*Edda Hermannsdóttir, samskiptastjóri Íslandsbanka stýrir pallborðsumræðum þar sem taka þátt:*  
– Arnar Bjarni Eiríksson, eigandi Landstólpa ehf /Fjölskyldubúsins ehf  
– Ingibjörg Salóme Sigurðardóttir, framkvæmdastjóri Gæludýr.is  
– Ólafur Nielsen, framkvæmdastjóri Kolibri

Í lok fundar verður boðið upp á léttar veitingar.

Skráning á fundinn fer fram á [islandsbanki.is](http://islandsbanki.is)

# Tugir Íhaldsmanna sagðir tilbúnir að fara gegn Theresu May

**BRETLAND** Að minnsta kosti átta tugi þingmenn Íhaldsflokksins eru tilbúnir til þess að greiða atkvæði gegn frumvörpum ríkisstjórnar Íhaldsflokksins undir forsæti Theresu May um útgönguna úr Evrópusambandinu ef May lætur ekki af stefnu sinni um mjúka útgöngu í málaflokknum. Í mjúkri útgöngu felst áframhaldandi aðild að tollabandalaginu

og innri markaði ESB gegn ýmsum málamiðlunum.

Þessu hélt Steve Baker, fyrrverandi vararáðherra útgöngumála, fram í gær. Baker sagði af sér fyrr á árinu vegna andstöðu sinnar við stefnuna. Í síðustu viku lýsti Boris Johnson, sem hætti í utanríkisráðuneytinu af



sömu ástæðu, stefnu May sem sjálfsmorðsprengjuvesti um bresku stjórnarskrána.

Íhaldsflokkurinn heldur landsfund um mánaðamótin. Baker sagðist í gær óttast að útkoma fundarins verði sú að May ætli að ná sínu fram með aðstoð þingmanna

Verkamannaflokksins. „Þá held ég að samninganefnd ESB myndi sjá það vel að Íhaldsflokkurinn hefði klofnað í herðar niður.“

Íhaldsflokkurinn hefur 316 þingmenn á þinginu. 326 myndu teljast meirihluti en flokkurinn nýtur stuðnings norðuríriska DUP-flokksins og skrjóður þannig yfir þróskuldinn. Ef áttatiu Íhaldsmenn kysu gegn May er ljóst að hún þyrfti

að reiða sig á stjórnarandstöðuna.

Rúmt hálf ár er í útgöngudag, 29. mars. Þótt tiltölulega stuttur tími sé til stefnu er enn margt óljóst um hvernig útgöngu verður háttátt.

Enginn endanlegur samningur hefur verið gerður og í ljósi óánægjuinnar innan Íhaldsflokksins er ekki vist hvort May myndi ná slíkum samningi í gegnum þingið. – þea



Úr Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Mölvæði hurð í Reykjavík

**DOMSMÁL** Tæplega þrítugur karlmaður hefur verið ákærður fyrir húsbrot og eignaspjöll í Reykjavík. Maðurinn er búsettur erlendis og ekki íslenskur.

Atvikið sem ákært er fyrir átti sér stað aðfaranótt 2. september. Ákærða er gefið að sök að hafa farið inn um olæstar dyr í hús í óleyfi meðan íbúar voru sofandi. Þar lagðist hann í sofa. Þegar húsráðandi varð var við hann krafðist hann þess að maðurinn yfirgæfi húsið. Maðurinn tók því illa og reyndi að komast aftur inn en án árangurs. Kastaði hann þá óskubakka í útidyrnar með þeim afleiðingum að gler mölbrotnaði. Viðgerð kostaði rúmar 60 þúsund krónur.

Þess er krafist að maðurinn mæti í fyrirtöku málsins 9. október. Mæti hann eigi verður fjarvott hans metin til jafns við að hann viðurkenni brot það sem ákært er fyrir og verður þá lagður á það dómur að honum fjarstöddum. – jõe

## FRÉTTABLAÐIÐ Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á [www.frettabladid.is/nyskraning](http://www.frettabladid.is/nyskraning). Það kostar ekkert.

# Efnahagslegur bónusvinningur

Aðgerðaáætlun stjórnvalda í loftslagsmálum var kynnt í gær. Meðal tillagna er að nýskráningar bensín- og dísilbíla verði bannaðar frá 2030. Fjármálaráðherra segir tímabært að horfa á efnahagslegan ávinning.

**UMHVERFISMÁL** „Þetta eru auðvitað miklar kerfisbreytingar sem um ræðir. Við erum að tala um að rafvæða samgöngur á tiltölulega stuttum tíma. Það þýðir að það þarf innviðauppyggingu þannig að venjulegt fólk geti tekið þátt í þessu með okkur.“ segir Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra um nýja aðgerðaáætlun ríkisstjórnarinnar í loftslagsmálum sem kynnt var í gær.

Áætlunin samanstendur af 34 tillögum að aðgerðum sem ætlað er að mæta skuldbindingum stjórnvalda gagnvart Parísarsamningnum. Markmiðið er að minnka losun gróðurhúsalofttegunda um 40 prósent til ársins 2030 miðað við losunina 1990.

Skipta má tillögum í tvo meginhluta. Annars vegar þær sem snúa að orkuskiptum í samgöngum og hins vegar aðgerðir um átak í kolefnisbindingu en markmið stjórnvalda er kolefnishlutlaust Ísland árið 2040.

Lagt er til að nýskráning bensín- og dísilbíla verði bönnuð eftir 2030. Þá eru lagðar til ívilnanir til að flyta fyrir fjölgun umhverfisvænna bíla.

Katrín segir að í fyrsta skipti fylgi alvöru fjármunir í verkefni tengd loftslagsmálum en alls verður 6,8 milljörðum varið í áætlunina. „Við erum líka komin lengra í að útfæra aðgerðir sem við teljum að geti skilað að því markmiði sem við stefnum að. Eg skynja áhuga frá almenningi, sveitarfélögum og atvinnulífnum til þess að taka þátt í þessu.“

Þjarni Benediktsson, fjármálaráðherra, segist stoltur af áætluninni sem sé vel fjármögnuð. „Mér finnst tímabært að við komum auga á þann efnahagslega ávinning sem fylgir því að samgöngur verði knúnar af orkugjöfum sem við Íslendingar búum yfir og eru sjálfbærir. Það eykur efnahagslegt sjálfstæði okkar og er eins og bónusvinningur í þessu heildarsamhengi hlutanna.“

Guðmundur Ingi Guðbrandsson,



Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, og Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra gengu á kynningarfundinn. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Siðferðisleg skylda gagnvart komandi kynslóðum

Logi Einarsson formaður Samfylkingarinnar segir að það sem hann hafi séð af aðgerðaáætluninni sé gott. „Það er ánægjulegt að við Íslendingar skulum ætla að taka þessa hluti fastari tökum. Við munum berjast með stjórnvöldum hverju sinni að öllum málum sem eru góð, nauðsynleg og skynsamleg.“

Hann segir þó að það eigi eftir að koma í ljós hvort um sé að

ræða raunverulega aukningu fjármuna til loftslagsmála eða hvort verið sé að endurnýta fjármagn úr ríkisfjármálaáætlun.

„Það er samt ekki spurning hvort við Íslendingar eigum að ráðast í aðgerðir, heldur erum við skuldbundin til þess. Bæði vegna alþjóðlegra skuldbindinga okkar og svo höfum við siðferðislega skyldu gagnvart komandi kynslóðum.“



## Mikil aukning í losun frá stóriðju

Á Íslandi jókst losun gróðurhúsalofttegunda frá iðnaðarferlum um 106 prósent milli 1990 og 2016 sem fyrst og fremst er rakið til uppbyggingar stóriðju.

Losun frá stóriðju fellur ekki undir beinar skuldbindingar stjórnvalda í loftslagsmálum heldur undir evrópskt viðskiptakerfi með losunarheimildir. Stefni er að 43 prósent minnkun á heildarlosun innan kerfisins til 2030 miðað við losun 1990. Samkvæmt áætluninni mun Ísland taka þátt í breyttu viðskiptakerfi.

Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfisráðherra, segir að þótt stóriðja falli ekki beint undir skuldbindingar stjórnvalda geti hún tekið þátt í kolefnishlutleysi. „Ég hvet stóriðjuna til að gera það og hlakka til að sjá hana taka skref í þá átt líkt og aðrar greinar.“

umhverfisráðherra, segir það sérstaklega ánægjulegt að allir ríkisstjórnarflokkarnir fylki sér á bak við aðgerðir í loftslagsmálum. „Með þeim aðgerðum sem við erum að boða erum við í rauninni að taka fyrstu skrefin í að umbylta samgöngukerfinu okkar.“

Hann segir að skilaboðin til almennings og atvinnulífsins séu þau að bjóða þeim með í þessa vegferð. „Það er grundvallaratriðið, einhvers staðar þurfa stjórnvöld að byrja. Lykilatriði í þessu er fjármagn-ið sem við setjum í þetta og að við erum að taka heildstætt á loftslagsmálum og horfa á alla geira samfélagsins.“ [sigfatur@frettabladid.is](mailto:sigfatur@frettabladid.is)

jeep.is

MÁN ÞRI MIÐ FIM FÖS LAU SUN

**JEEP GRAND CHEROKEE SUMMIT SIGNATURE**  
**JEEP 7 DAGA VIKUNNAR. ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.**  
**1.000.000 KR. AFSLÁTTUR. TILBOÐSVERÐ 11.930.000 KR.**

DÍSEL 3.0L 250 HÖ, 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING, LÁGT DRIF. FULLT VERÐ 12.930.000 KR.  
 AUKAHLUTIR Í VERÐI: MÁLMILITUR, AÐEINS 3 BÍLAR Í BODI. HLAÐINN BÚNAÐI M.A.: 19 HÁTALARA HLJÓMTÆKI, BLU-RAY DVD, SIGNATURE LEDURINNRETTING, PANORAMA SÓLLUGA, LOFTPÚÐAFJÓDRUN, FJARLÆGDASTYRDRUR HRADASTILLIR O.M.F.L.

**ÍSABAND**  
 ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BILAUMBOD

UMBODSADILI JEEP. Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433  
 WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • ÓPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16  
 LOKAÐ Á LAUGARDÖGUM Í SUMAR FRÁ 16. JÚNÍ TIL OG MEÐ 4. AGÚST

**Jeep**  
 THERE'S ONLY ONE



DRÖGUM Í KVÖLD

70

MILLJÓNIR

FYRIR EINN HEPPINN MIÐAEIGANDA  
Í MILLJÓNAVELTUNNI



HAPDRÆTTI  
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Tryggðu þér miða á [hhi.is](http://hhi.is)

# Svandís ráðstafar 25 milljónum í aðgerðir gegn sjálfsvígum

**HEILBRIGÐISMÁL** Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra hefur ákveðið að veita 25 milljóna króna framlag til að hrinda í framkvæmd verkefnum sem lögð eru til í aðgerðaáætlun til að fækka sjálfsvígum á Íslandi. Svandís tilkynnti um ákvörðun sína á málþingi sem haldið var í tilefni Alþjóðadags sjálfsvígsforvarna í gær.

Visaði ráðherra til nýttgefningar skýrslu Embættis landlæknis sem fjallað var um í síðasta helgarblaði Fréttablaðsins. Þar koma fram sláandi tölur. Meðal annars að um níu prósent ungmenna á Íslandi hafa gert tilraun til sjálfsvígs.

Svandís fjallaði um framkvæmd geðheilbrigðisáætlunar til ársins 2020 og um mikilvægi þess að þjónustan sneri að einstaklingunum, væri samfelld og aðgengileg, bæði í skólakerfinu og í heilsgæslunni, þar sem auka megi áherslu á þverfaglega samvinnu og aukna þjónustu sálfræðinga.

„Búseta má ekki koma

**Svandís Svavarsdóttir, heilbrigðisráðherra**



í veg fyrir að hægt sé að nýta sér geðheilbrigðisþjónustu og efnahagur má heldur ekki vera hindrun. Geðheilbrigðismálin mega ekki mæta afgangi og eru gríðarlega mikilvægur þáttur í góðu samfélagi,” sagði Svandís meðal annars.

Þá kvað hún mikilvægt að gera sálfræðiþjónustu stærri hluta af opinbera heilbrigðiskerfinu með fjölgun sálfræðinga

innan heilsgæslunnar. Þá ræddi hún fjölgun geðheilsuteyma við heilsgæslustöðvarnar í samstarfi við sveitarfélögin og ákvörðun um að setja slík teymi á fót í þeim landslutum þar sem þau eru ekki fyrir hendi.

Í áætlun starfshóps embættisins eru lagðar til yfir 50 aðgerðir sem ná meðal annars til almennra samfélagslegra aðgerða eins og að efla uppeldisskilyrði barna, auka geðrækt í skólastarfi og sinna áfengis- og vímuefnaförvörnum, en einnig eru þar lagðar til sértekar aðgerðir sem beinast að tilteknum áhættuhópum. „Ég mun beita mér fyrir því að

**» Árið 2016 sögðust 350 drengir og 613 stúlkur hafa gert tilraun til sjálfsvígs einhvern tíma á ævinni.**

Úr nýrri skýrslu Landlæknis um sjálfsvígsþugsanir og -tilraunir íslenskra ungmenna

aðgerðaáætlun starfshópsins verði hrint í framkvæmd. Í því skyni hef ég tekið sérstaka ákvörðun um að 25 milljónir muni renna strax í það mikilvæga verkefni,” sagði Svandís í ávarpi sínu. – **osk**

## Lyfjaútboð verður kynnt í Danmörku

**HEILBRIGÐISMÁL** Fyrirhugað sam-eiginlegt lyfjaútboð Danmerkur, Íslands og Noregs verður kynnt í Kaupmannahöfn þann 28. september. Um tilraunaverkefni er að ræða en málið hefur verið til umræðu um árabíl. Frá þessu er sagt á vef Stjórnarráðsins.

Þjóðirnar vonast til þess að með stærri markaði muni skapast samlegðaráhrif. Þau muni síðan leiða til þess að hagkvæmni aukist, lyfjaverð lækkir og að framboð lyfja í löndunum verði tryggt. – **joe**

## Ma yfirgefur Alibaba Group

**VÍÐSKIPTI** Jack Ma hyggst hætta sem stjórnarformaður Alibaba Group, félagsins sem rekur netverslanirnar Alibaba.com og AliExpress.com, í september 2019. Framkvæmdastjórninn Daniel Zhang mun taka við starfinu en Ma mun sitja í stjórn til 2020.

Ma er sagður ætla að einbeita sér að mannúðarstörfum. Í tilkynn-



**Jack Ma, stofnandi Alibaba Group.**

ingu sem hann sendi fjölmiðlum í gær sagði hann að Zhang væri stórkostlegur leiðtogi og að undir hans stjórn hefði Alibaba vaxið síðustu þrettán ársfjórðunga samfleytt.

Fyrirtækið stofnaði Ma árið 1999 og hefur ör vöxtur þess leitt til þess að Ma varð einn ríkasti maður í heimi. – **þea**

# Dæmi um sáramyndun og slæm áhrif á velferð vegna lúsar

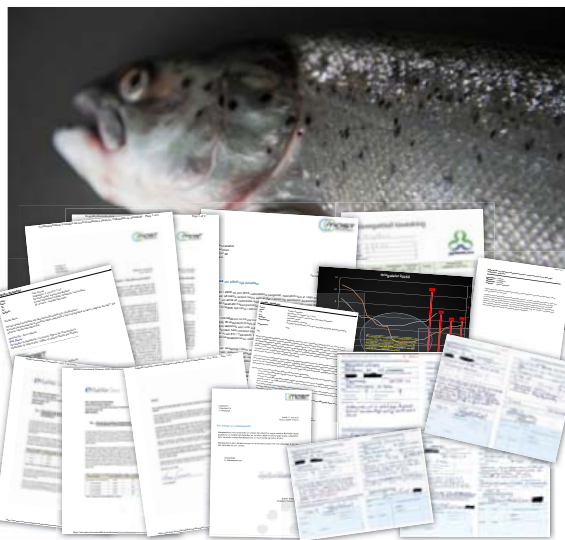
Laxeldisfyrirtæki hafa í fjórum tilvikum notað lúsaeitur, bæði til að baða laxfiska sem og að gefa þeim lyfja-fóður, frá árinu 2017. Dæmi eru um mjög lúsugan fisk og hefur lúsinn haft neikvæðar afleiðingar á velferð dýranna. Sár farin að myndast á sumum þeirra. Nýsmit þýða að lús hafa náð að fjölga sér og smita út frá sér.

**FISKELDI** Frá árinu 2017 hafa íslensk fiskeldisfyrirtæki, sem rækta fisk sinn í sjó, óskað fjórum sinnum eftir leyfi Matvælastofnunar (MAST) til að nota lúsaeitur til meðhöndlunar á fiski sínum. Dæmi eru um að allur fiskur hafi verið alvarlega lúsugur í kvíum laxeldisfyrirtækja þar sem sár hafi verið farin að myndast á fisknum sem hafi haft áhrif á hann. Þetta kemur fram í gögnum MAST um lúsasmit í íslensku sjókvíaelði. Fréttablaðið óskaði eftir gögnum sem fyrirtækin sendu MAST og fisksjúkdómanefnd þegar þau óskuðu eftir leyfi til að nota lúsalyf til meðhöndlunar.

Af þessum fjórum umsóknum hefur Arnarlax óskað þrisvar sinnum eftir því að meðhöndla lax hjá sér. Þann 3. mars 2017, og tvisvar í maimánuði vegna lúsar á tveimur svæðum fyrirtækisins. Bréf dýralækna sýna að velferð laxanna hafi verið í hættu í mörgum tilvikum þar sem fiskurinn hafi verið mjög lúsugur ofan á þá staðreynd að hann hafi verið nýrnaveikur.

Í bréfi Arnarlax til MAST þann 13. júní síðastliðinn segir að fyrirtækið telji „... miklar líkur á að fjölgun lúsar geti haft mjög neikvæð áhrif á fisk sem er BKD-smitaður [nýrnaveikur]. Lús í miklum mæli er streituveldandi og getur orsakað þess vegna mikil afföll.“

Arctic Sea Farm óskaði í október á síðasta ári eftir því að fá að nota lyfjafóður til að drepa lús hjá sér.



Gögn frá Matvælastofnun um lúsasmit í laxi í íslensku sjókvíaelði.

**Neikvæðra áhrifa fiskilúsar er nú þegar farið að gæta og seiðin pola illa það aukna álag sem fylgir fiskilús.**

Úr bréfi eftirlitsdýralæknis MAST eftir heimsókn í Arctic Sea Farm

**Merki eru um nýsmit sem þýðir að þær lús sem hafa lifað af veturinn og vorid hafa náð að fjölga sér.**

Úr eftirlitsskýrslu eftirlitsdýralæknis MAST eftir heimsókn til Arnarlax

Sigríður Gísladóttir, eftirlitsdýralæknir MAST, kannaði stöðuna og sendi í því tilefni bréf til yfirmanna sína. „Undanfarnar vikur hefur borid mikið á lúsasmiti af völdum fiskilúsar sem veldur seiðum ákveðnum óþægindum og hefur neikvæð áhrif á velferð þeirra. Um er að ræða seiði sem voru smitúð af nýrnaveiki við útsetningu sem hefur áhrif á getu þeirra og mótstöðuaf gegn sýkingum líkt og fiskilúsarsmiti,” segir í bréfi Sigríðar. „Neikvæðra áhrifa fiskilúsar er nú þegar farið að gæta og seiðin pola illa það aukna álag sem fylgir fiskilús. Á þeim fiski sem skoðaður var í dag sáust einnig merki um sáramyndun og ofan á haus fiska sást þynning á slimplagi.“

Sömu sárásögu sagði Sigríður frá í könnunarleiðangri til Arnarlax þann 19. júní. „Heldur [er] að bæta í lúsasýkinguna á stöðinni. Merki eru um nýsmit sem þýðir að þær lús sem hafa lifað af veturinn og vorid hafa náð að fjölga sér og smita innanhúss í stöðinni,” segir Sigríður í eftirlitsskýrslu sinni. „A fiskinum í kví 5 þar sem meðaltalið var tæpar 10 lús [á hverjum fiski] var farið að bera á rofi í slimplagi (yfirborðið verður hrjúft[...]) sem er þá fyrsta stig í sáramyndun. Um leið og sáramyndun hefst og jafnvel aðeins fyrr, myndast ójafnvægi í osmósajafnvægi fisksins sem hefur svo áhrif á alla hans heilsu.“ **sveinn@frettabladid.is**

Tryggðu öryggi fjölskyldunnar og  
#keyrðueinsogkona



Way of Life!

# SUZUKI SWIFT

## BÍLL ÁRSINS

### Í FLOKKI SMÆRRI FÓLKSBÍLA

KOMDU  
OG PRÓFAÐU  
SWIFT

HANN FÆR ÞIG TIL AÐ  
BRÓSA



2018 **RJC**  
CAR OF THE YEAR

BANDLAG ÍSLENSKRA  
BÍLL  
ÁRSINS  
2018  
BÍLABLAÐAMANNA

VERÐ FRÁ KR.  
▶ **2.160.000**

KÍKTU VIÐ OG KYNNTU ÞÉR MARGVERÐLAUNAÐAN  
SUZUKI SWIFT.

SUZUKI SWIFT ER FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR, BEINSKIPTUR OG FJÓRHJÓLADRIFINN.

Fáðu nánari upplýsingar á [suzuki.is](http://suzuki.is)



FLUTT MEÐ  
**EIMSKIP**

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

# Bachelet hjólar beint í Kína í fyrstu ræðu sinni í nýju starfi

**SVISS** Michelle Bachelet, nýr mannréttindastjóri Sameinuðu þjóðanna, nýtti fyrstu ræðu sína í nýju starfi í gær til að kalla eftir því að kínverska ríkisstjórnin heimilaði eftirlitsmönnum að rannsaka ásakanir um að Kinverjar héldu allt að milljón Uyghurum gegn vilja sínum í heilabjottarbuðum í Xinjiang.

Ræðan fylgir í kjölfar tveggja skýrslna um málið. Mannréttindaráðið birti skýrslu um málið í lok síðasta mánaðar og svo birti Mannréttindavaktin (HRW) langa skýrslu á sunnudaginn. „Kínverska ríkisstjórnin er að fremja mannréttindabrot í Xinjiang á skala sem hefur ekki sést þar í landi í áratugi,“



Michelle Bachelet, mannréttindastjóri SP.

sagði Sophie Richardson, yfirmaður Mannréttindavaktarinnar í Kína, á sunnudag.

Bachelet, áður forseti Síle, sagði að rannsóknarnefnd SP hefði sett fram alvarlegar ásakanir á hendur Kinverja. „Ég hef sjálf verið í haldi af pólitískum ástæðum og er dóttir pólitískra fanga. Ég hef verið bæði

flóttamaður og læknir, meðal annars barna sem þurftu að þola pyntingar,“ sagði Bachelet í ræðu sinni.

Hún lýsti einnig yfir áhyggjum sínum af því að 500 börnum sem innflytjendamályfirvöld í Bandaríkjunum tóku af foreldrum sínum hafi ekki enn verið skilað til fjölskyldna sinna. – þea

## Hundruð þúsunda ætla að mótmæla

**SPÁNN** Rétt tæplega hálf milljón Katalóna hefur skráð sig til þátttöku í fjöldamótmælum sem fram fara á þjóðhátíðardegi Katalóna í dag. Frá þessu greindi Assemblée Nacional Catalana (ANC), samtök sjálfstæðisinnna, í gær. Elisenda Paluzie leiðtogi samtakanna sagði í viðtali við katalónska héraðsútvarpið í gær að þar að auki hefðu 270.000 keypt sér boli merka atburðinum og að 1.500 rútur hefðu verið teknar á leigu til að ferja skarann.

# 440

þúsund hafa boðað komu sína á mótmæli í Katalóníu.

Þetta verður fyrsta þjóðhátíð Katalóníu frá atburðinum síðasta haust. Þá lýsti héraðsstjórnin yfir sjálfstæði eftir umdeilda atkvæðagreiðslu sem hæstiréttur Spánar úrskurdaði ólöglega. Ráðherrar héraðsstjórnarinnar og forsetinn voru ákærðir í kjölfarið, forsetinn flúði land með nokkrum ráðherrum en aðrir eru enn í varðhaldi og bíða réttarhalda.

Markmið mótmælanna, að sögn skipuleggjenda, er að vekja athygli heimsbyggðarinnar á ástandinu í katalónskum stjórnmálum. Lögmennt nokkur ráðherra verða á meðal þeirra sem halda ræður. – þea

Hvorki vinstri- né hægri-blokkinn í Svíþjóð fékk meirihluta þingsæta vegna velgengni Svíþjóðardemókrata. Boði Svíþjóðardemókrata um viðræður var hafnað.

**SVÍÞJÓÐ** Enginn skýr meirihluti er á sænska þinginu eftir kosningar sunnudagsins. Vinstriblokkinn, undir forystu Stefans Löfven forsætisráðherra og Jafnaðarmannaflokks hans, fékk 144 þingsæti. Þar af fékk Jafnaðarmannaflokkurinn 101 en hafði 113. Bandalagið, undir forystu hægri-flokksins Moderaterna og formanns hans, Ulf Kristersson, fékk 143 sæti. Þar af fengu Moderaterna 70 en höfðu 84. Hvorug þessara tveggja stóru blokka sænskra stjórnmála getur því myndað meirihluta á 349 sæta þingi.

Astæðan fyrir þessari pattstöðu er stórsókn þjóðernishyggjuflokks Svíþjóðardemókrata sem bætti við sig þrettán þingsætum og fékk 62 sæti og 17,6 prósent atkvæða. Sigur Svíþjóðardemókrata var þó minni en stefndi í um mánaðamót þegar þeir mældust mest með 24,8 prósentu fylgi. Hvorug blokka vill vinna með Svíþjóðardemókrötum, sem eiga rætur sínar í sænskum hreyfingum fasista, nýnasista og hvíttra þjóðernissinna.

Allir flokkar vilja koma að myndun ríkisstjórnar. Ahrifamenn innan Jafnaðarmannaflokksins sögðu í



Forsíður sænsku blaðanna segja allt sem segja þarf um óljóst framhald eftir kosningarnar. NORDCIPHOTOS/AFP

gær að stærsti flokkurinn, Jafnaðarmannaflokkurinn, ætti að fá forsætisráðuneytið.

Bandalagsmenn hafa farið fram á að Löfven segi af sér enda tapaði flokkurinn fylgi. Gunnar Strömmer ritari Moderaterna var einn þeirra sem fóru fram á slíkt í viðtali við sænska ríkissjónvarpið, SVT, í gær.

Jafnaðarmannaflokkurinn hefur verið með forsætisráðuneytið frá kosningum 2014 í minnihlutastjórn með Græningjum. Flokkarnir hafa notið stuðnings Vinstriblokksins.

Leiðtogar flokka Bandalagsins funduðu í gær. Jan Björklund, leiðtogi Frjálslynda flokksins, sagði á Twitter að markmiðið væri að skipta um ríkisstjórn. Upplýsingafulltrúar vinstriblokkarinnar vildu ekki upplýsa SVT um hvort leiðtogar þeirra flokka væru að funda en sögðu „eitthvað í gangi“.

Svíþjóðardemókratar buðu Moderaterna og Kristilegum demókrötum, ihaldssamari flokkum Bandalagsins, til viðræðna í gær. Fyrirnefndur Strömmer sagði hins

vegar að flokkurinn ætlaði sér ekki að vera í sambandi við Svíþjóðardemókrata. Undir það tóku Kristilegir demókratar.

Framhaldið er óljóst. Ef blokkirnar tvær standa við gefin loforð um að vinna ekki með Svíþjóðardemókrötum mun annaðhvort þurfa minnihlutastjórn eða brúa bilið á milli hægri og vinstri. Löfven virtist gefa hið síðarnefnda í skyn á kosninganótt. Hann sagði niðurstöður markaða endalok blokka-pólitíkur. thorgnyr@frettabladid.is

## NÝR FORD TRANSIT CUSTOM

– Betri en nokkru sinni

Ford Transit Custom er þekktur fyrir einstakan búnað, endingu og hagkvæmni. Með nýrri kynslóð bætir Ford enn í og gerir Transit Custom enn betri. Hinn nýi Ford Transit Custom er ríkulega búinn m.a. olíumiðstöð með tímastilli, upphitanlegri framrúðu, aksturstölvu, Easy fuel eldsneytisáfyllingu, upphitanlegu ökumannssæti, spólvörn, ESP stöðuleikakerfi, brekkuaðstoð og 14 geymsluhólfum í innréttingu.

FORD TRANSIT CUSTOM KOSTAR FRÁ:

**2.895.000** KR. ÁN VSK.

3.590.000 KR. MEÐ VSK.

FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR



Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

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



ford.is

KOMDU OG TRYGGÐU ÞÉR  
FORD TRANSIT!  
EIGUM BÍLA TILBÚNA TIL  
AFHENDINGAR STRAX.



# Baðinnréttingar



Til afgreiðslu af lager

Opið virka daga frá 9 til 18  
laugardaga 11 til 15  
Ármúla 31 - Sími 588 7332

**i-t.is**



# SKOÐUN

## Verkefni kynslóðanna



Kjartan Hreinn Njálsson  
kjartanh@frettabladid.is

**A**ðgerðaáætlun í loftslagsmálum til ársins 2030, sem forsætisráðherra og sex aðrir ráðherrar kynntu í gær, mun vafalaust marka viss þáttaskil í málaflokknum á Íslandi. Þörf var á metnaðarfullri áætlun sem tekur af allan vafa um að yfirvöld hér á landi hafi vilja og getu til að horfast í augu við breytta tíma. Aðgerðaáætlunin ber vitni um þennan metnað og gefur tóninn fyrir þau krefjandi verkefni sem ríkið, sveitarfélög, fyrirtæki og almenningur þurfa að takast á við á næstu áratugum.

Áætlunin byggir bæði á aformum um kolefnishlutleysi á Íslandi árið 2040 og á skuldbindingum landsins gagnvart alþjóðlegum samþykktum sem þjóðir heims hafa sameinast um. Aform ríkisstjórnarinnar eru tiltekin í 34 atriðum sem eiga að stuðla að samdrætti í losun gróðurhúsalofttegunda og aukinni kolefnisbindingu úr andrúmslofti.

Markmiðin eru einföld og skýr, en í framkvæmd útheimta þau margþætt og flókið átak. Átak sem krefst þess að við horfum lengra en fjögur ár fram í tímann, átak sem er dauðadæmt án vilja til að styðja við nýsköpun og framfarir í vísindum. Þetta er átak sem þarfnast bæði efnahagslegra hvata og aukinnar vitundar um ósejandi neyslu okkar. Verkefni þetta er okkar kynslóðar að móta og yta úr vör, þeirra næstu að halda á lofti og framfylgja, og afkomenda þeirra að bæta og efla, á sama tíma og þau takast á við afleiðingar losunar okkar og forvera okkar.

Í aðgerðaáætluninni er að finna vísi að þessu mikla kynslóðaverkefni sem felst í því að stemma stígu við losun. Og sem upphafspunktur á slíkri vegferð er hún til fyrirmyndar.

Hins vegar er engin þjóð eyland í loftslagsmálum. Núverandi og yfirvofandi breytingar á veðurfari plánetunnar þekkja engin landamæri. Á næstu áratugum verður það ekki umflúið að aðlagast loftslagsbreytingum og hér á landi hefur ekki verið unnin heildstæð stefnumótun um slíka aðlögun. Slíkt þarf að gera sem fyrst, ekki aðeins vegna óvissu um áhrif loftslagsbreytinga á mikilvæga innviði landsins, heldur einnig vegna þess að samlegðaráhrif aðlögunar og samdráttar í losun gróðurhúsalofttegunda geta verið mikil.

Um miðbik þessarar aldar munu allir jarðarbæra finna fyrir áhrifum loftslagsbreytinga, ýmist beint eða óbeint. Fátækustu þjóðirnar munu finna mest fyrir áhrifunum, einmitt þjóðirnar sem minnsta ábyrgð bera á losuninni.

Það verður aldrei nóg að einblína á áskoranir sem rúmast innan tiltekinna landamæra. Okkur ber síoferðileg skylda til að aðstoða þau sem ekki geta verndað sig fyrir loftslagsbreytingum. Og það er ekki síður mikilvægt verkefni kynslóðanna en markmið um minni losun.

### Halldór



### Frá degi til dags

#### Uppvakningahlaup

Karen Kjartansdóttir, nýráðinn framkvæmdastjóri Samfylkingarinnar, er annaðaust langhlaupari. Hún skrifaði á sínum tíma leiðbeiningabókina Út að hlaupa, ásamt Elisabetu Margeirsdóttur, og mælir með hlaupa-appinu Zombies Run sem gengur út á að fólk hlaupi sem það sé með uppvakningu á hælunum. Hvort úthald þeirra sem Karenar biður að yta í gang reynist meira en dauðfyllislegs keppnisliðs meirihlutans á eftir að koma í ljós en reikna má með góðum sprettum þegar Samfylkingarliðið fer út að hlaupa.

#### Rétturinn til að þegja

Stjórnlagaráðsfolk og aðrir sem telja sig illa svikna eftir stjórnarskrárskollaleik eftirhrunsáranna hefur verið óþreyntandi í raðu og riti að minna á sig og stjórnskrárana sem aldrei varð. Stjórnskrárfélagið og Samtök kvenna um nýja stjórnskráráætla að minna þingheim á máli við setningu Alþingis í dag. Nú verður hins vegar breytt um meðul þar sem mótmælin verða þögl. Enn sitja margir á þingi og jafnvel í ráðherrastólum sem höfðu beina aðkomu að staðdeygingu og síðar svæfingu nýju stjórnskrárinna og sjálfsagt prisa mörg þeirra sig sæl með að í þetta sinn munu mótmælendur nýta rétt sinn til að þegja. Stjórnskrárvarinn, væntanlega. thorarinn@frettabladid.is

## Er kerfið að verja laxeldisfyrirtæki?



Bubbi Morthens  
tónlistarmaður

**L**axeldisfyrirtækið Arnarlax virðist njóta velvildar í stjórnsýslunni og þarf ekki að fara að lögum. Tveir landeigendur hafa ítrekað kvartað vegna þess sem þeir telja vera brot á starfsleyfi fyrirtækisins en þeir fá engin svör frá Umhverfisstofnun.

Arnarlax tæmdi sjókvíar 7. mars síðastliðinn og hóf útsættingu seiða þar á ný 6. júní. Þó segir starfsleyfið að eldissvæðið skuli hvíla í það minnsta sex til átta mánuði.

Hvorki virðist vera deilt um brotin af hálfu Umhverfisstofnunar né Arnarlax. Hvað veldur því að Arnarlax hagar sér ekki samkvæmt starfsleyfi? Umhverfisstofnun virðist telja þetta smámál, að manni sýnist. Þeir sendu að vísu áminningu til fyrirtækisins 16. júlí en hvað gerðist svo? Ekkert. Einfaldlega ekkert annað en það að í Umhverfisstofnun virðist vera ósýnileg lína sem kemur einhvers staðar frá og segir að Arnarlax skuli láttinn í friði.

Mengunin sem kemur frá þessum kvíum er rosalet og hefur gríðarleg áhrif á lífríkið, þess vegna er kveðið á um að það þurfi að hvíla svæðið í átta mánuði. Það er til þess að lífríkið í firðinum geti jafnað sig.

Í úrbótaáætlun frá Arnarlaxi kemur fram að þeir vilji undanþágu frá tilskildum hvíldartíma svæðisins og biðji um að hann verði að lágmarki 90 dagar en ekki átta mánuði. Ekki kemur fram þar sem þess vegna þeir kjósa að fara ekki eftir því sem þeim ber að gera.

Svona gera menn þetta kannski í Noregi en þetta á ekki að gerast hér. Og á meðan þeir hjá Arnarlaxi segja að þessi fyrirsurn sé í vinnslu segir Umhverfisstofnun að ekkert hafi komið inn á borð til þeirra um undanþágu og sendir skilaboð til norsku eiddanna: Það er allt í góðu að brjóta hér reglur.

Þetta er algjörlega óþögl stjórnsýsla og vita-verðir stafshættir sem skaða íslenska náttúru.

Í aðgerða-áætluninni er að finna vísi að þessu mikla kynslóðaverkefni sem felst í því að stemma stígu við losun.

HITTA OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

**KING KOIL**  
**FRAMÚRSKARANDI FULLKOMNUN**  
GRÆDI OG NÝSKÖPUN Í 120 ÁR 1898-2018

**40% AFSLÁTTUR**  
AF KING KOIL RÚMUM

**Queen**  
13.693 kr. á mánuði\*

**KING KOIL ALPINE PLUSH**  
Hágæða Amerískt hellsurúm með milliálfu fimm svæða skötu þoka gorma kerfi, mjúkur toppur og steyptir kenjar, ásamt botni og fötum.

**King**  
18.816 kr. á mánuði\*

Stærð Queen (153x203 cm) AFMELISVERÐ **154.070 kr.**  
13.693 kr. \* á mánuði með fríveitingu  
Fullt verð 256.783 kr.

Stærð King (190x203 cm) AFMELISVERÐ **213.459 kr.**  
18.816 kr. \* á mánuði með fríveitingu  
Fullt verð 355.765 kr.

120 ÁRA (1898-2018)

**rekkjan**  
HEILSURÚM

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955  
rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

# Samtal um kynferðisofbeldi



Bjarni Karlsson prestur



**Ég er að segja annað. Ég efast um gagnið af aðferð DV vegna þess að hún gengur að mínum dómi ekki nógu langt.**

Ég vil þakka tvær svargreinar sem komið hafa við skrifum mínum um nauðgunarmenningu. Þóra Kristín Þórsdóttir skrifaði fyrir hönd Kvinnahreyfingarinnar og svo einnig Guðrún Ebba Ólafsdóttir ásamt Kristínu I. Pálsdóttur. Það er ekki vanþörf á samtali.

Í báðum greinum er lýst þeirri hugsun að e.t.v. séu skrif mín sett fram kynbræðrum og stéttarbræðrum mínum til varnar. Það skil ég vel þar sem ég er, jú, miðaldra karlprestur og DV hefur nýlega verið með stóran greinaflokka undir heitinu Syndir kirkjunnar. Eins er rétt að taka fram, svo alls gagnsæis sé gætt, að einn þeirra sem til umfjöllunar hafa verið hjá DV, Helgi Hróbjartsson, var móðurbróðir minn. Mér er því vandi á höndum að fjalla um þessi mál.

Í báðum greinum er mér borið á brýn að ég telji ljótt af DV að fara í skammfarherferð gegn nafngreindum gerendum í kynferðisbrotamálum. Ég er að segja annað. Ég efast um gagnið af aðferð DV vegna þess að hún gengur að mínum dómi ekki nógu langt. Ég tel einmitt að það eigi að gera það sem DV er

að gera; nafngreina opinberlega og afhjúpa gerendur á forsendum þolenda með hagsmuni þolendanna fyrir augum. En það þarf meira.

Ég hef lært það sem manneskja og líka í samtölum við þolendur og gerendur ofbeldis sem prestur í áraráðir að kjarni og inntak ofbeldis er skömm sem er lifuð sem sterk líkamleg tilfinning. Og með því að lýsa ofbeldisverkuðum með þeim orðum að þar sé skömm færð úr einum líkama yfir í annan kemst maður betur í tengsl við veruleika ofbeldisins í eigin lifi og verður færari um að horfa á það og viðurkenna það sem þolandi eða gerandi eða ástvinur. Þess vegna nota ég þetta orðalag.

Önnur leið til að lýsa ofbeldi er sú að tala um það sem stjórnun með stjórnleysi. Ofbeldi er nefnilega ekki bara stjórnleysi heldur skipulagt stjórnleysi. Við huggum okkur gjarnan með því að útmála gerendur sem brjálað folk og hyllumst til að skilgreina þá sem framandi fyrirbæri. Það hjálpar ekki. Ofbeldi er aðferð í samskiptum sem virkar og er þ.a.l. útbreidd. Gerendur í ofbeldismálum vita almennt hvað þeir eru að gera. Þess vegna þarf að skila skömminni.

Ég bendi hins vegar á að það dugar ekki að skila skömminni og láta þar við sitja. Við verðum að finna leiðir til þess að auka kynferðisöruggi í samfélaginu og fækka kynferðisglæpum því kynferðisofbeldi er eins og kjarnorkusprengr; geislunaráhrifin eru endalaus. Hvernig fækum við afbrotum? Ekki með því að sýna ofbeldinu skilning heldur með því að skilja hvernig það virkar og finna leiðir til að halda gerendum ábyrgum.

Ég vil meina að hugmyndin um að refsa gerendum í kynferðisglæpamálum með opinberri og endanlegri útlögun sé vond vegna þess að hún viðheldur hinn langþróuðu skammarmenningu sem fúðrar ofbeldið. Aðferð unga snapparans sem „afgreiddi þerrann“ á bilastæðinu um daginn og farið hefur sem eldur í sínu um samfélagsmiðlana er ófgafull afurð þess hugarfars. Ég er sammála Þóru Kristínu þegar hún vill að við krefjumst „þess af gerendum að þeir leiti sér hjálpar, fari í gagnera sjálfsvinnu, til að þeir beiti ekki fleiri ofbeldi í einhverju formi og í tilfelli réttarkerfisins [þurfi] að skylda þá til þess“. Þetta er nákvæmlega það sem iðrun, yfirbót og hugsanleg fyrirgefning er um. Ofbeldið sjálf verður aldrei fyrirgefið eða réttlætt. Gerendur þurfa leiðbeiningu við að sýna viðeigandi iðrun og yfirbót og þeir verða jafnframt að vita að samfélagið muni ekki refsa þeim með eillifri útlögun heldur fái þeir viðeigandi rými þegar þar að kemur eftir eðli máls. Ef sá dagur síðan kemur í lifi þolanda að persóna gerandans og

ofbeldisatburðurinn hefur ekki lengur vald á lifi hans, m.a. vegna þess að vel og faglega var á málum tekið, þá getur verið að hann segi að hann hafi fundið frið gagnvart málinu eða að hann sé búinn að fyrirgefa ofbeldismanni sínum. En oftast segir fólk einfaldlega „ég er bara ekkert að hugsa um þetta lengur“. Fyrirgefning er alltaf á forsendum og valdi þolandans. Og já, Guðrún Ebba og Kristín, sumum getur Guð einn fyrirgefið.

Framganga DV er í mínum huga mælir á getuleysi samfélagsins þar sem ofbeldismál hafa fengið slæma afgreiðslu og stofnanir eins og þjóðkirkjan oft verið svifaseinar og í vörn þannig að þolendur, gerendur og ástvinir hafa lifað mikla berskjöldun. Þess vegna hringsóla persónur og leikendur á sviði þjáningarinnar og sögurnar eru bara sagðar upp aftur og aftur án þess að fullnægjandi úrvinnsla eigi sér stað. Það er ljótt og því þarf að breyta.

## evapolar



**Þín eigin skrifborðskæling!**

Kæli-, raka- og lofthreinsitæki, allt í einu tæki. Kynningarverð aðeins kr. 37.227 m.vsk.

# KOLEOS

Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn og sparneytinn.



**RENAULT**  
Passion for life



Renault Koleos, verð frá: 5.590.000 kr.

Staðalbúnaður í Koleos er m.a.: Virkur neyðarhemlunarbúnaður, Akreinavari, umferðarskiltaskynjun með viðvörðun, aðalljós sem beygja um leið og beygt er, LED stöðuljós með „Follow Me Home“ búnaði, leiðsögukerfi með Íslandskorti, R-Link margmiðlunarkerfi, Apple CarPlay™ og Android Auto™.

Verið velkomin í reynsluakstur.

GE bílar  
Reykjanesbæ  
www.gebilar.is  
420 0400

Bilasalan Bílas  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bilasala Akureyrar  
Akureyri  
www.bilak.is  
461 2533

Bilaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

BL ehf  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / www.bl.is



+PLÚS



Örvhenta skyttan Hafþór Már Vignisson skoraði fimm mörk fyrir Akureyri.  
FRÉTTABLAÐIÐ/  
AÐUNN

## KA vann slaginn um Akureyri

KA vann Akureyri í gær með minnsta mun, 28-27, í fyrsta Akureyrarslagnum í efstu deild síðan 2006. Bæði þessi lið eru nýliðar í Olis-deild karla. Fullt var út úr dyrum í KA-heimilinu og stemningin minnti um margt á gamla tíma. Auðunn Niélsson, ljósmyndari Fréttablaðsins, var í KA-heimilinu og tók þessar myndir.



Anton Gylfi Pálsson gefur Leonid Mykhailiutenko, leikmanni Akureyrar, rauða spjaldið.



Dómari! Sigbór Árni Heimisson vill fá eitthvað fyrir sinn snúð.



Um 800 manns fylltu KA-heimilið.



Það var hart barist í leiknum, enda mikið undir í Akureyrarslagnum.

# Vilja endurheimta stoltið

Leikmenn og þjálfarateymi íslenska fótþolatalandsliðsins fengu vænan kinnhest þegar liðið hóf vegferð sína undir stjórn Eriks Hamrén. Nú þarf íslenska liðið að reisa sig við eftir að hafa verið slegið til jarðar.

**FÓTBOLTI** Erik Hamrén, þjálfari íslenska karlatalandsliðsins í fótþolta, og Hannes Þór Halldórsson, sem fékk það lítt ófundsverða verkefni að reyna að afstýra stærra tapi í leiknum gegn Sviss, ræddu hvernig leikmenn og forráðamenn liðsins hafa tekist á við áfallið á blaðamannafundi í gær. Næsta verkefni liðsins er afar verðugt, en liðið mætir bronsverðlaunahöfum frá heimsmeistaramóti í Rússlandi.

„Við náðum aldrei takti í þessum leik og misstum algerlega hausinn eftir að hafa fengið þriðja markíð á okkur. Við fórum að verjast hver í sínu horni og það kann aldrei góðri lukku að stýra. Við vorum í áfalli eftir þennan leik og þó svo að aðstæður séu ekki eins þá má líkja þessu við rassskellinguna sem Brasília fékk gegn Þýskalandi í undanúrslitum HM 2014,“ segir Hamrén á blaðamannafundinum í gær.

„Leikmenn liðsins þurfa að sýna þess háttar spilmennsku í leiknum gegn Belgíu að þeir geti litið í spegilinn eftir leikinn og verið stoltir. Við þurfum að endurheimta stoltið og sýna hvað í liðinu býr. Við munum gera taktískar breytingar frá leiknum gegn Sviss og leita til leikmanna sem hafa aðra eiginleika en þeir sem byrjuðu í þeim leik,“ segir sænski þjálfarinn sem vildi þó ekki gefa upp hvort breytt verði um leikkerfi í leiknum gegn Belgum í kvöld.

„Leikurinn og frammiastaða okkar var rædd í þáula næsta sólarhring eftir leikinn. Við teljum okkur vita hvað fór úrskeiðis og ætlum að rísa aftur upp. Við höfum áður staðið okkur vel gegn sterkum þjóðum á heimavelli. Þar á meðal gegn ný-



Erik Hamrén og Hannes Þór Halldórsson sátu fyrir svörum á blaðamannafundi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

krýndum bronsverðlaunahafa af heimsmeistaramóti. Við þurfum að sýna þessu verkefni auðmýkt, en um leið að hafa það í huga að við getum vel náð í góð úrslit með frábærum stuðningi. Við biðjum nú um að fá áfram þann góða stuðning sem við höfum notið undanfarin ár,“ segir Hannes Þór Halldórsson, markvörður íslenska liðsins, á blaðamannafundinum.

„Okkur liður vel hérna á heimavelli og við stefnum að því að skapa góð augnablik sem verða til þess að

við getum grafið leikinn gegn Sviss strax. Það er gott að fá leik strax til þess að geta kvittað fyrir þennan slæma leik. Undirbúningur minn er bara hefðbundinn fyrir þennan leik. Við erum vanir því að mæta leikmönnum í þeim gæðaflokki sem leikmenn belgiska liðsins eru. Við erum staðráðnir í að standa okkur vel og freista þess að ná jákvæðum úrslitum,“ segir Hannes Þór um leikinn gegn Belgum á Laugarðalsvellingum sem hefst klukkan 18:45 í kvöld. [hjolvaro@frettabladid.is](http://hjolvaro@frettabladid.is)

## FRÉTTABLAÐIÐ

### +PLÚS

Myndir frá grannaslag KA og Akureyrar í Ólis-deild karla má sjá á +Plús síðu Fréttablaðsins.

Fréttablaðið +Plús er eingöngu í Fréttablaðs-appinu eða í PDF-útgáfu blaðsins sem er aðgengileg á [frettabladid.is](http://frettabladid.is).

## Nýjast

### Þjóðadeildin



#### A-deild

##### Riðill 3

Portúgal - Ítalía 1-0

#### B-deild

##### Riðill 2

Svíþjóð - Tyrkland 2-3

#### C-deild

##### Riðill 1

Skotland - Albanía 2-0

##### Riðill 4

Serbía - Rúmenía 2-2

Svartfjallaland - Litháen 2-0

#### D-deild

##### Riðill 1

Andorra - Kasakstan 1-1

##### Riðill 3

Malta - Aserbaidssjan 1-1

Kósóvó - Færeysjar 2-0

#### Ólis-deild karla



KA - Akureyri 28-27

Markahæstir: Aki Egilsnes 8/4, Sigþór Gunnar Jónsson 5, Tarik Kasumovic 5, Allan Norðberg 3, Dagur Gautason 2, Jón Heiðar Sigurðsson 2 - Ihor Kopyshynskiy 9/3, Hafþór Vignisson 5/1, Brynjar Grétarsson 4.

#### Inkasso-deild kvenna



Keflavík - Hamrarnir 5-0

Keflavík er komið upp í Pepsi-deildina.

ÍA - Afturelding/Fram 2-1

TRYGGÐU ÞÉR CITROËN SENDIBÍL  
Á FRÁBÆRU TILBOÐI!  
ALLT AÐ 500.000 KR. AFSLÁTTUR

#### VERDDÆMI:

CITROËN BERLINGO STUTTUR 1,6 dísil beinsk.  
VERDLISTAVERÐ MED AUKABÚNAÐI:  
2.600.000 KR. MED VSK.

TILBOÐSVERÐ:  
**2.300.000** KR. M. VSK  
1.854.000 KR. ÁN VSK.

AFSLÁTTUR  
300.000 KR.

CITROËN JUMPY VAN LANGUR 1,6 dísil beinsk.  
VERDLISTAVERÐ MED AUKABÚNAÐI:  
4.145.000 KR. MED VSK.

TILBOÐSVERÐ:  
**3.645.000** KR. M. VSK  
2.939.000 KR. ÁN VSK.

AFSLÁTTUR  
500.000 KR.



Komdu og nýttu þér  
frábært tilboð!  
Gildir til 30. september



Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 8  
Sími 515 7040

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

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

[citroen.is](http://citroen.is)



PRÍÐJU-  
**LEIÐ**

Heilsa

# Áreiðanleg vörn gegn lúsasmiti

LeeLoop hártægjan er bylt-ingarkennd vara sem verndar hárið gegn lúsasmiti. Hún er þægileg og einföld í notkun, inniheldur eingöngu náttúrulega efni og virkar strax og hún er komin í hárið. ➔2



Ertu svefnlaus?



Jónína Birna Björnsdóttir segir að LeeLoop hártægjurnar gefi frá sér lykt sem lúsin forðast og komi í veg fyrir lúsasmit í 95% tilvika. MYND/ERNIR

Starri Freyr Jónsson  
starr@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Nú er haustið að skella á með skóla- setningum og tilheyrandi lúsapóstum frá skólum og leikskólum,“ segir Jónína Birna Björnsdóttir, vörumerkjastjóri hjá ÍSAM. „Margir kannast við þessa pósta og halda í vonina um að barnið sleppi við lúsina í þetta skiptið. En nú er hægt að bregðast við póstunum með fyrirbyggjandi aðgerðum og minnka þannig líkurnar á því að barnið fái lús.

ÍSAM hefur hafið sölu á LeeLoop hártægjum, byltingakenndri vöru sem verndar hárið gegn lúsasmiti,“ segir Jónína. „Þessar einstöku teygjur innihalda 100% náttúruleg efni og ekkert skordýraeitur eða gerviefni. Þær innihalda efnasamsetningu (Phyto-Clear Complex) sem gefur frá sér lykt sem minnir helst á Eucalyptus og lúsín forðast en börnum líkar. Hún er auðveld í notkun og börn geta notað hana sjálf.

Teygjan virkar strax sem fyrirbyggjandi vörn gegn lúsasmiti þegar hún er sett í hárið og árangursþrófanir sem voru gerðar á óháðum stofnum sýna að í 95% tilvika kemur teygjan í veg fyrir lús,“ segir Jónína. „Teygjan er örugg í notkun fyrir öll börn frá þriggja ára aldri og getur sparað bæði



LeeLoop hártægjurnar innihalda eingöngu náttúruleg efni og geta sparað bæði tíma, peninga og áhyggjur.

» Þessar einstöku teygjur innihalda 100% náttúruleg efni og ekkert skordýraeitur eða gerviefni.

tíma, peninga og áhyggjur. Hún virkar hins vegar bara sem fyrirbyggjandi vörn, en ekki þegar lúsín er komin í hárið.

LeeLoop teygjan er fánægleg víða um land. Hún fæst í nær öllum apótekum, verslunum Nettó, Fjarðarkaupum, stærstu

verslunum Krónunnar, Pinni verslun, Hliðarkaupum, Pétursbúð og verslunum Hagkaupa,“ segir Jónína. „Hver pakki inniheldur fjórar teygjur og hver teygja kostar um 300-400 krónur, þannig að pakinn kostar ekki svo mikið og veitir forvörn í tvo mánuði.“

# Plástrar gegn túrverkjum

Fit Lady verkjaplástrarnir draga úr tíðaverkjum og óþægindum í tengslum við blæðingar. Þeir innihalda engin lyf, virka í allt að fimm daga, henta öllum konum og byggja á klínískum rannsóknum.

Fit Lady verkjaplástrarnir eru sérhannaðir til að hjálpa konum með túrverki,“ segir Jónína Birna Björnsdóttir, vörumerkjastjóri hjá ÍSAM. „Margar konur finna fyrir miklum verkjum í tengslum við blæðingar og nota jafnvel mikið af verkjalyfjum. Það er því full þörf á lausn sem hjálpar konum með túrverki án þess að valda óþægilegum aukaverkunum.

Fit Lady plástrarnir innihalda engin lyf svo að notkun þeirra fylgja sjáldnast aukaverkanir. Þeir hjálpa líkamanum að hjálpa sér sjálfum og klínískar rannsóknir hafa sýnt fram á virkni þeirra,“ segir Jónína. „Plástrarnir draga úr tíðaverkjum og óþægindum, þeir eru vatsheldir þannig að þeir haldast á líkamanum í alla fimm dagana sem þeir geta virkað, þeir henta langflestum konum og eru framleiddir úr háðæða efnum og ofnæmisþröðaðir.“

**Gott að losna við verkjalyfin**

Bryndis Hilmarsdóttir er 43 ára og hefur þröðað vöruna í fimm mánuði. Hún segir þetta vera algjöra byltingu og að bæði verkirnir og blæðingarnar hafi minnkað til muna.

„Þetta er búið að reynast mér rosalega vel. Ég þarf eiginlega ekkert að taka inn verkjalyf eftir að ég byrjaði að nota plástrana. Þetta dugar bara. Ég set þá á daginn sem ég byrja á blæðingum og er með þá í fimm daga,“ segir Bryn-



Bryndis Hilmarsdóttir segir að plástrarnir hafi verið algjör bylting og þeir hafi minnkað bæði verkina og blæðingarnar til muna hjá henni. MYND/SIGTRYGGUR ARI

» Þetta er búið að reynast mér rosalega vel. Ég þarf eiginlega ekkert að taka inn verkjalyf eftir að ég byrjaði að nota plástrana. Þetta dugar bara.

dis. „Það er hægt að setja þá aftur á eftir það, en mér hefur ekki fundist þörf á því, þó ég sé stundum með blæðingar í tolf daga.

Aður þurfti ég að fara í sturtu tvisvar á dag og fá mér að meðaltali fjórar verkjatöflur yfir daginn,“ segir Bryndis. „Það munar rosalega miklu að vera núna laus við að bryða verkjalyf, því þau eru svo óhöll.



Fit Lady plástrarnir fara á bakið og sitt hvorum megin í náranum.

Ég finn að það er ekkert mál núna að fara í göngutúr eða í ræktina, en ég forðaðist það oft áður þegar ég var á blæðingum því ég óttaðist að finna fyrir verkjum eða að það myndi blæða í gegn,“ segir Bryndis. „Núna hreyfi ég mig meira og er meira á ferðinni, því mér finnst ég öruggari. Ég er líka betri í skapinu af því að verkirnir hafa minnkað.

Ég mæli miklu frekar með þessu en að nota verkjatöflur. Ég hef barist lengi við mikla verki og miklar blæðingar og þröðað ymislegt annað, en ekkert hefur virkað eins vel,“ segir Bryndis.

Fit Lady verkjaplástrarnir fást í flestum apótekum. Nánari upplýsingar eru hægt að nálgast á [www.isam.is/fit-therapy/fit-lady/](http://www.isam.is/fit-therapy/fit-lady/).

# Nefstíflur loksins horfnar!

Í náttúrunni er að finna magnaðar jurtir og rætur sem geta bætt heilsu okkar á ýmsan máta. Ginger, Turmeric & Bromelain blandan vinnur m.a. gegn bólgum og er góð fyrir meltinguna.

**E**ngifer- og túrmerikrætur hafa í árþúsundir verið notaðar í lækningaskyni. Þessar rætur eru náskyldar og eru enn þann dag í dag notaðar bæði í kinverskum og indverskum náttúru-lækningum. Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og visbendingar eru um mun víðtækari heilsufarsleg áhrif. Þessi þrjú efni eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid og eru vinsældir þess sífellt að aukast,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsuarkþjálfari hjá Artasan.

**“Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur**

Hrönn Hjálmarsdóttir



Vinsældir Ginger, Turmeric & Bromelain eru sífellt að aukast en bætiefnið hefur reynt vel við bólgum og meltingarvandamálum.

## Fann mun eftir viku

Prymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri. Hann hafði þetta að segja:

„Fyrst þegar Ginger, Turmeric & Bromelain fékk umfjöllun í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reynslu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hafði ég átt við vandamál í öndunar-færum að stríða sem lýsti sér m.a. í stífluðu nefi. Engin lausn fannst þrátt fyrir heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega, þeir fundu enga ástæðu. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Eg hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðalri síðan en gæði þessa náttúruylfs eru ótvíræð.“

## Bætur meltingu og minnkun bólgur

„Engifer er afar vinsæll í bæði asískri og indverski matargerð ásamt því að vera notað þar í lækningaskyni. Hann er talinn hafa góð áhrif gegn ógledi, verkjum og bólgum, er vatnslosandi og jafnar blóðsykur,“ segir Hrönn.

Engifer, túrmerik og Bromelain eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid.

„Það má neyta hans á ýmsa vegu en við faum sjaldnast nóg í matnum þrátt fyrir að hann gefi gott bragð. Það má þó bæta það upp með inntöku á honum einum og sér. Hann er góður rifinn í vatn/te, sem nýpressaður safi og það má taka hann sem bætiefni. Þessi magnaða rót hefur þó enn fleiri kosti en hún er talin sérlega góð fyrir meltinguna þar sem hún dregur úr meltingaróttum, örvar framleiðslu munnvatns og galls og hefur jákvæð áhrif á ákveðnar tegundir meltingar-ensima með því að auka eða bæta flæði gegnum meltingarveginn. Engifer hitar okkur innanfrá og því gott að fá sér t.d. te þegar við faum kvef og svo bendir ýmislegt til þess að hann hafi góð áhrif á vöðvaverki sem skýrist sennilega af bólgueyðandi áhrifum hans.“

## Krónískar bólgur

„Turmeric (Curcuma longa) er eitt öflugasta andoxunarefnið á markaðnum og það er ekkert náttúrulegt efni sem hefur verið



**“Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið.**

Prymur Sveinsson

jafn mikið rannsakað. Það er gríðarlega bólgueyðandi en eins og bráðar (skammtíma) bólgur í líkamanum eru nauðsynlegar eru langvarandi/krónískar bólgur að sama skapi mjög slæmar. Krónískar bólgur eru rötin að mörgum lífsstílsjúkdómum og hafa rannsóknir sýnt að kúrkúmin geti dregið úr líkum á þessum bólgum. Nokkrar rannsóknir sýna meira að segja fram á að kúrkúmin standist samanburð við sum bólgueyðandi lyf, en er þó án allra aukaverkana.“

## Bromelain fyrir ennis- og kinnholur

„Bromelain er ensím úr ananasplöntunni en þetta ensím brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím.“ segir Hrönn. „Einnig er bromelain notað til að draga úr bólgum en það hefur hjálpað fólki með liðverki og liðagigt. Visbendingar eru um að það hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi, vandamál í

ennis- og kinnholum, magabólgur eða magasár og niðurgang en það þarfnast þó fleiri rannsókna.“

## Vinnur gegn bólgum og eykur blóðflæði

„Erfitt er í stuttu máli að telja upp kosti þeirra efna sem þetta bætiefni inniheldur. Kúrkúmin sem er virka efnið í túrmerik verndar líðina þar sem það eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem hefur bólgueyðandi áhrif. Engifer er blóðþynnandi og eykur blóðflæði ásamt því að geta dregið úr bólgum, verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógledi. Einnig hafa báðar þessar rætur jákvæð áhrif á ónæmis-kerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímið bromelain sem er m.a. græðandi, hefur góð áhrif á meltinguna og virðist geta unnið á ýmsum bólguvandamálum í ennis- og kinnholum.“

Söluastaðir: Flest apótek, heilsu-búðir og heilsuhillur verslana.

# Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klofna? Hvað þarf til að breyta því?

- **MSM** sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- **Kísil** sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- **Aloe Vera** sem er ríkt af vítamínum og aminosýrum og er rakagefandi
- **Biotín**, kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- **Kelp**, kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallegri húð, sterkum nögglum og líflegu hári.



Fæst í apótekum, heilsu-búðum og heilsuhillum verslana.



# Staðgenglar kjötsins

Fjölmargir hafa minnkað kjötát eða hætt því alveg. Fæstir finna fyrir miklum missi enda til fjölmargar vörur sem eiga að koma í stað kjöts. Hér eru nokkrar þeirra.



## Sveppir

Sveppi er fint að nota í stað kjöts í fjölmarga rétti. Til dæmis þykja portobello-sveppir finir í stað hamburg-arakjöts eða niðursneiddir í pottrétti eða taco.

Sveppir eru hitaainingsnauðir en trefjarikir en innihalda ekki mikið prótein.



## TVP

TVP eða Texturized Vegetable Protein var þróað á sjöunda áratugnum. Það er búið til úr sojahlveiti sem er hlíðarafurð sojaoluframleiðslu. Öll fita er tekin úr hveitinu með leysiefnum og þann-

ig verður til afurð sem er afar próteinrik en mjög fitulítill.

Hægt er að kaupa TVP þurrkað en einnig frosið. TVP er bragðlaust eitt og sér.



## Tofu

Tofu hefur verið fasti í tilveru grænmetisæta í áratugi og hefur verið notað í asískri matargerð í aldir. Tofu er afar bragðlitið en tekur vel í sig bragð af öðru.

Það er búið til á svipaðan hátt úr sojamjólki og ostur úr kúamjólki. Sojamjólkin er hleypt og ystingurinn sem verður til er pressaður í kubb. Kubbin má síðan skera niður í bita til að nota í stað kjöts eða mylja til að nota í staðinn fyrir egg eða ost.

Í tofu er mikið af próteini auk kalks og vítamíns B12.



## Baunir

Ódýr valkostur sem má nota í staðinn fyrir kjöt í ýmsa rétti. Baunategundir eru nánast óteljandi og því úr miklu að velja. Hver tegund hefur sitt einkennandi bragð. Til dæmis eru svartar baunir og pinto-baunir

góðar í mexíkóska rétti en kjúklingabaunir og cannellini-baunir finar í Miðjarðarhafsrétti.

Baunir eru próteinríkar, trefjaríkar og góð uppspretta járn.



## Jackfruit

Ávöxturinn jackfruit eða saðningargaldin hefur verið notaður í matargerð í Suðaustur-Asíu í aldir en er aðeins nýlega orðinn vinsæll í vestrænum ríkjum sem staðgengill kjöts.

Jackfruit er stór ávöxtur

sem hefur mikið og mjúkt kjöt með ávaxtabragði sem minnir á ananas. Kjötíð er stundum notað í bþq-uppskriftir í staðinn fyrir tætt svínakjöt.

Ávöxturinn er kolvetnariukur en inniheldur lítið prótein.



## Tempeh

Tempeh er sojaafurð sem búið er til úr gerjuðum sojaböunum sem mótaðar eru í kökur. Ólíkt tofu sem búið er til úr sojamjólki eru notaðar heilar sojaböunir í tempeh. Í því er meira prótein, trefjar og vítamín.

Tempeh er bragðmeira en tofu og gott er að nota það með hnetusósum.

## Seitan

Seitan er kjötliki sem stundum er kallað hveitikjöt þar sem það er gert úr hveiti. Það er ólíkt brauði þar sem sterkjan er fjarlægð úr deiginu og því aðeins

prótein eftir. Þetta er gert með því að hnoða deigið í vatni svo sterkjan skolist burt.

Seitan er mjög líkt kjöti og dregur vel í sig bragð. Það er prótein- og járnrikt.



## ÞREYTT Á AÐ VERA ÞREYTT?

Járnskortur getur verið ein ástæða. Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Engin aukæfni!



Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum matvöruverslana

# Námskeið

ÞRIÐJUDAGUR 11. SEPTEMBER 2018

Kynningar: Skautafélag Reykjavíkur, Sýni ehf.



## Lærdómsríkur tími í Philadelphiu

Síðasta sumar sótti hópur 14-15 ára stelpna úr Grindavík körfubolta-búðir í Bandaríkjunum. Dagarnir voru langir og strangir en stelpurnar koma heim reynslunni ríkari. ➔2

### Næst á dagskrá er mannlegi þátturinn

Ókeypis kynningartími mánudaginn 12. september –  
Skráning á [dale.is/einstaklingar](http://dale.is/einstaklingar)  
Nánari upplýsingar á [dale.is](http://dale.is) eða 555 7080



#### Það sem við gerum á Dale Carnegie námskeiðinu:

- Stækka þægindahringinn og auka sjálfstraust
- Auka samskiptafærni og rækta varanleg sambönd
- Sýna leiðtogaferni og veita öðrum innblástur
- Stjórna álagi, streitu og viðhorfi
- Þora að tala fyrir framan hóp og líða vel

#### Námskeið hefjast:

- 17. september – Kvöldnámskeið (uppselt)
- 27. september – Kvöldnámskeið
- 10. október – Kvöldnámskeið
- 2. október – Morgunnámskeið

Framhald af forsiðu →

Undanfarin ár hafa 9. og 10. flokkar kvenna og karla í körfuboltanum í Grindavík skipst á að fara í körfuboltaþúðir erlendis. Í flestum tilfellum hafa hóparnir farið til Bandaríkjanna en einnig hefur Spánn orðið fyrir valinu. Síðasta sumar var komið að stelpunum að fara og hélt hópur 24 stelpna á aldrinum 14-15 ára til Philadelphíu í Pennsylvaníu-riki í Bandaríkjunum þar sem þær sóttu æfingabúðir hjá Philadelphia 76ers sem leikur í NBA-deildinni. Með í för voru einn þjálfari, tveir fararstjórar og tvennir foreldrar. Kristjana Jónsdóttir, annar fararstjóranna, segir ferðina hafa heppnast afar vel og að stelpurnar hafi lært mikið af dvölinni ytra. „Þetta eru rótrónar körfuboltaþúðir sem 76ers hafa haldið síðan 1985 og ætlaðar krökkum á aldrinum 5-17 ára. Stelpurnar stóðu sig mjög vel og unnu leikmenn frá okkur m.a. nokkur einstaklingsverðlaun. Það sem stóð þó líklegast upp úr hjá þeim var að læra ýmsar nýjar æfingar og að kynnast síðan stelpum frá öðrum löndum en á búðunum í sumar voru m.a. stelpur frá Spáni og Portúgal.“

Þétt dagskrá

Dagskráin var þéttskipuð alla daga en búðirnar sjálfar stóðu yfir í

fimm daga, frá sunnudegi til föstudags. „Dagurinn hófst snemma hjá stelpunum en þær fóru á fætur kl. 7 og byrjuðu daginn á morgunmat. Klukkan níu var allur hópurinn mættur inn í íþróttahús þar sem stelpurnar hittu þjálfarana sína og farið var yfir dagskrá dagsins.“

Milli kl. 9 og 11.30 tóku stelpurnar yfirleitt þátt í fjölbreyttum stöðvarefingum. Að þeim loknum var hádegismatur tekinn á milli kl. 11.30 og 12.45. „Dagskráin eftir hádegi, frá kl. 13 til 16, samanstóð af ýmsum æfingum og svo var skipt í lið og þær spiluðu nokkra leiki. Þá tók við frjálstími fram að kvöldmat sem þær nýttu til að fara í sund eða í afþreyingarsalinn þar sem hægt var að gera sér ýmislegt til skemmtunar. Eftir kvöldmat hélt dagskráin áfram og voru ýmist spilaðir leikir eða farið í ýmsar keppnir eins og vítakeppni, 4 á 4 og skotkeppnir. Dagskránni lauk loks kl. 22 en þá var farið að undirbúa sig undir svefninn. Stelpunum var skipt upp í fimm hópa strax á fyrsta degi og þannig blönduðust þær saman með stelpum frá öðrum löndum. Þessir hópar kepptu sem lið í æfingabúðunum og síðasta daginn var úrslitaleikur þar sem við áttum m.a. margar stelpur.“

Langur undirbúningur

Undirbúningur og fjárfloflun fyrir



Hittinn fór mest í 33 gráður á Celsius sem gat verið erfitt því flestar æfingar voru utandyra hjá stelpunum.

ferðina stóð yfir í tvö ár að sögn Kristjónu. „Bæði foreldrar og stelpurnar komu að fjárflofluninni á þessu tímabili sem gekk nokkuð vel. Hópurinn tók að sér ýmis verkefni þessi tvö ár, t.d. að sjá um sjöppuna á leikjum og í fjöl-

liðamótum, við bárum út blöð, héldum kókubasara og seldum ýmsan varning til vina, vandananna og bæjarbúa.“

Mikill hiti var í Philadelphíu á þessum tíma og fór hittinn mest í 33 stig á Celsius. „Þar sem æfing-

arnar fóru að mestu fram utandyra var þetta ansi heitt fyrir stelpurnar og þurftu þær að vera duglegar að bera á sig sólarvörð og drekka vatn. Engu að síður var þetta lærdómsríkur og skemmtilegur tími sem þær munu lifa á um ókomin ár.“



**Myndlistarskóli Kópavogs**

**NÁMSKEIÐ Í MYNDLISTARSKÓLA KÓPAVOGS**

<b>FULLLORÐNIR</b> Teiknun Ólímálun Vatnslitun Leirmótun Pappamassi	<b>BÖRN OG UNGLINGAR</b> Teiknun, málun og mótun  Börn 6-8 ára Börn 9-11 ára Unglingar 12-15 ára	<b>NÁNARI UPPLÝSINGAR</b>  www.myndlistaskoli.is Síma 564 11 34 Netpóstur: myndlist@myndlistaskoli.is
--	---	---



**Tungumálanám erlendis er lykill að skilningi og samskiptum**

Alþjóðlegir skólar, góð aðstaða og hagnýt þjálfun. Námskeiðin hefjast vikulega og hægt er að velja um almenn nám, eða sérhæft, málfræði og ritun, auðgun orðaröðra, betra sjálfs-traust og samskiptahæfni. Samstarfskólar Lingó eru þekktir fyrir fagmennsku og byggja á áratuga þekkingu og reynslu.

Tungumál & háskólanám erlendis

**lingó** MALMÁLUN

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ • SÍMI 562 2220 • WWW.LINGO.IS

# Skautanámskeið fyrir fullorðnið fólk

Skautafélag Reykjavíkur stendur fyrir skautanámskeiðum fyrir fullorðna í Skautahöllinni í Laugardal í vetur. Námskeiðin eru ætluð konum og körlum á öllum aldri.

Þetta eru fullorðinsnámskeið fyrir alla þá sem langar að prófa að læra að skauta. Það hefur komið barna fólk sem hefur varla þorað að stíga inn á ísinn og það er farið að gera alls konar æfingar,“ segir Eva Dögg Benediktisdóttir sem hefur tekið þátt í námskeiðunum síðustu tvö ár. „Æfingarnar eru rosalega skemmtilegar, við erum með góða þjálfara sem hafa reynslu af því að þjálfa fólk á öllum getustigum og félagsskapurinn er alveg frábær enda hlajum við mikið á æfingunum.“

Skautafélag Reykjavíkur stendur fyrir skautanámskeiðunum sem haldin eru í Skautahöllinni í Laugardal. Þau eru ætluð bæði konum og körlum á öllum aldri. „Ástæðan fyrir því að farið var af stað með þessu námskeiði var einlægur áhugi hjá fólki sem sóttist eftir því að fá að læra á skauta. Þeirra á meðal voru foreldrar barna sem eru að æfa skauta en þetta er frábær leið fyrir þá að kynna sér betur út á hvað íþrótt barnanna gengur. Þá er líka frábært að foreldrar geti notið þess að skauta með börnunum sínum,“ segir Eva Dögg.

En hvernig eru námskeiðin uppbyggð? „Við byrjum á að hita upp fyrir utan ísinn. Förum svo í skautana og hitum upp inni á skautum áður en við gerum æfingar. Byrjað er á að kenna okkur að skauta áfram, detta og standa upp. Í hópnum er fólk á mismunandi getustigum og þeir lengra komnu gera bara aðeins flóknari æfingar.“ Til að iðkendur hafi að einhverju að stefna eru tekin stigspróf líkt og í skautaskóla barnanna. „Maður lærir grunninn og svo er byggt



Eva Dögg Benediktisdóttir (t.v.) hefur æft skauta í tvö ár og kemur sjálfri sér stöðugt á óvart. Með henni á myndinni er Alida Ósk Smaradóttir. MYND/EYFÓR

ofan á. Oftast er það þannig að maður heldur að maður geti ekki lært meira en svo bara kemur það. Við erum farin að fara fram og aftur á bak, krossa, hoppa og gera snúninga. Ef þú hefur sagt mér fyrir tveimur árum að ég væri að gera þetta hefði ég ekki trúað þér,“ segir Eva Dögg og hlær. Hægt er að velja milli þess að æfa einu sinni eða tvisvar í viku, á sunnudögum og miðvikudögum. Ekki þarf að hafa áhyggjur af búnaði því skauta og slíkt má fá lánað á staðnum. „Eg mæli með þessu fyrir alla sem vilja hafa gaman,“ segir Eva Dögg.

Við erum farin að fara fram og aftur á bak, krossa, hoppa og gera snúninga. Ef þú hefur sagt mér fyrir tveimur árum að ég væri að gera þetta hefði ég ekki trúað þér.

Nánari upplýsingar má nálgast á skautafelag.is eða gegnum list@skautafelag.is.

# NÝ NÁMSKEIÐ



MÖMMU CROSSFIT

KARLA YOGA

FITNESS BOX

FORELDRI OG BARN

BETRA FORM

BIKINI BODY BLAST

FUSION PILATES

TOPP FORM MEÐ ELLÝ

STRONG&FIT

DEFENCE MMA & CARDIO

STRONG IS THE NEW SKINNY

UNGLINGA YOGA

FRÍSK, FJÖRUG OG STERK M. GYÐU DÍS

UNGLINGAHREYSTI

UNGLINGA FIT

**NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST Í SEPTEMBER**

VERTU MEÐ! TRYGGÐU ÞÉR PLÁSS Á [REEBOKFITNESS.IS](http://REEBOKFITNESS.IS)

**ÁRSKORT Á AÐEINS 59.990 KR. - FRAM AÐ OPNUN LAMBHAGA**

7 STÖÐVAR • 3 SUNDLAUGAR • ENGIN BINDING

**Reebok**  
FITNESS

# Lífið snýst um hreyfingu

Athanasia Kanellopoulou er grískur dansari og danshöfundur sem hefur unnið með mörgum helstu danshöfundum heims. Hún er á leið til landsins til að kenna dans í helstu dansskólum og stofnunum og verður meðal annars með námskeiði í Kramhúsinu síðustu helgina í september

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Líf mitt og í raun okkar allra snýst um hreyfingu," segir Athanasia. „Ekki bara í dansi, hvernig við hreyfum okkur í rými, hvernig við hreyfum líkamann og andann, ferðumst yfir landmæri og á framandi slóðir. Eg hef sjálf verið útlendingur í átján ár, flutti frá heimaborginni minni, Apenu, þegar ég var sautján ára til að læra í London, flutti að námi loknu til New York til að læra meira hjá Mörthu Graham og síðan til Evrópu. Eg dansaði með Tanztheater Wuppertal-Pina Bausch í Þýskalandi í sex ár, eftir það í tvö ár með Les ballets C de la B í Belgíu og hef undandarið dansað með Jasmin Vardimon dansflokknunum í London.“

Athanasia segir að eftir þessa fjölbreyttu reynslu hafi hana langað til að ná áttum og lita inn á við. „Ég reyndi að greina hvaða áhrif þessir ólíku listamenn hafa haft á mig, líf mitt og dans. Eg fór að skoða hvernig dansari ég er og hvernig ég get best deilt þekkingu minni og reynslu með nemendum



Athanasia Kanellopoulou er grísk að uppruna en hefur búið utan heimalands síns í átján ár og dansað með nokkrum helstu danshöfundum heims. MYND/GIANNIS HATZANTONIOU



Athanasia vinnur mikið með öndun, þyngdarafið og spennu í danstúlkun sinni og semur dansa út frá þessum þáttum. MYND/GIANNIS HATZANTONIOU

## STÍLVOPNIÐ VALDEFLING OG SKÖPUN

### RITLISTARNÁMSKEIÐ Á HAUSTÖNN 2018

Endurminningaskrif. Reykjavík, 24. september – 15. október

Endurminningaskrif. Félagsmiðstöðin Vesturreitir, 25. september – 16. október

Skapandi skrif. Helgarnámskeið, Reykjavík, 12. -14. október

Skapandi skrif fyrir háskólafolk. El Tobosco, Spáni, 20. -27. október

Skoðanaskrif. Reykjavík, 29. október – 19. nóvember

Skapandi skrif. Berlín, 25. – 28. nóvember

Skapandi skrif. Helgarnámskeið á Ísafirði, 11. – 13. janúar 2019

„Ótrúlega, endalaust skemmtilegt!“

Ósk Elísdóttir



Björg Árnadóttir, rithöfundur, blaðamaður og ritlistarkennari

Hægt er fá ritlistarnámskeið sérsniðna fyrir hópa og fyrirtæki.  
Ráðgjöf um ritun og útgáfu

[www.stilvopnid.is](http://www.stilvopnid.is)

og ungum dönsurum.“

Í rannsóknunum sínum hefur Athanasia reynt að finna út hvað hreyfir við fólk og fær það til að skapa. „Rannsóknir eru líka skapandi, að spyrja spurninga, skiptast á hugmyndum og byggja brýr milli ólíkra menningarheima. Eg hef líka mikinn áhuga á menntun og að láta reynslu og þekkingu ganga áfram til komandi kynslóða. Aðaláherslan hjá mér er að reyna að skilja flækjurnar í sálum okkar og hugum, að finna dýpstu þrjár okkar og þráhyggju í samhengi við hvar við erum stödd í lífinu og samfélaginu. Eg byrja alltaf á líkamanum sem geymir í sér allar okkar upplifanir og minningar.“

Hún nefnir Pina Bausch sem sérstaka fyrirmynd en hún var brautryðjandi í því að blanda saman dansi og öðrum listgreinum svo úr urðu einstök listaverk. „Það var einstök reynsla að dansa í flokknum hennar, reynsla sem hefur breytt sjónarhorni mínu á lífið, listina og hreyfingu og hvernig þetta kemur allt saman á einum punkti. Eg lærði meðal annars að lífið er mikilvægara en listin.“

Þetta er í þriðja sinn sem Athanasia kemur til Íslands og hún er mjög hrifin af landi og þjóð. „Ég hef unnið hér með listdansdeildinni í Listaháskólanum, Íslenska dansflokknunum, Kramhúsinu og

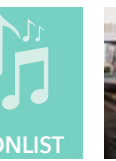


fleiri einkaskólum.“ segir hún og bætir við að

sköpunarkrafturinn sé einstakur hérlandis. „Hér þyrstir dansara og aðra listamenn í að finna sjálfíð og spegla samfélagið gegnum list sem gerir það að verkum að danslífið hér er afar spennandi.“

Námskeiðið í Kramhúsinu verður opið öllum sem vilja læra meira í nútímadansi. „Fyrri daginn verður áherslan á tækni, og hvernig við nýtum ólíka þætti eins og þyngdarafið, öndun og dýnamík í dansi og seinni daginn verður farið í grunnatriði í því að semja dansa og byggja upp atriði og kóreógrafi. Eg hlakka mjög til að koma til Íslands og hitta unga dansara og danshöfunda og bæði deila minni þekkingu og læra af dönsurum hér.“

Námskeiðið í Kramhúsinu verður helgina 29.-30. september milli fjögur og sex. Nánari upplýsingar og skráning á [kramhusid.is](http://kramhusid.is).



# HAUST 2018 SKAPANDI NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN & FULLORÐNA



## SPJALDTÖLVUMYNDLIST

Skapandi hugsun og persónulega tjáning, þroska vinnubrögð og tilfinningu fyrir spjaldtölvumyndlist · 6-9 og 10-12 ára



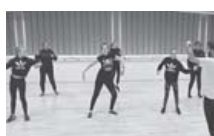
## FITNESS FJÖR

Skemmtilegar og fjölbreyttar æfingar með Zumba, trampólín, stöðvabjálflun og jógateygjum · 14-17 ára



## SÖNGUR EINKATÍMAR

Einkatímar fyrir Complete VocalTechnique einkatímar sérhönnaðir að hverjum og einum nemanda · f. 16 ára og eldri



## LEIKLIST OG DANS · JÚLÍ HEIÐAR

Skemmtilegt & skapandi dansnámskeið þar sem farið er um víðan völl, allt frá hip hop yfir í framkomu og leiklist · 5-16 ára



## SÖNGNÁMSKEIÐ

Skapandi námskeið þar sem lagt er áherslu á tjáningu og framkomu, tónlistarsköpun, ein- og samsöng · 5 -16 ára



## SAUMANÁMSKEIÐ · FERMINGARFLÍK

Kennt verður að sníða og sauma flík. Nokkur einföld snið verða í boði sem hægt verður að útfæra eftir eigin höfði · 13-14 ára



## MYNDLISTARNÁMSKEIÐ

Áhersla á persónulega tjáningu og undirstöður sjónlista m.a. formhugsun, myndbyggingu og litfræði · 6-7 & 8-9 ára og styrkleikum · 7 - 10 ára



## PÍANÓ · GÍTAR · TROMMUR

Sérsmiðin hljóðfæranámskeið sem eru aðlöguð að getu og áhugasviði hvers og eins · Börn og fullorðnir



## TEIKNING

Að getað tjáð sig með blýanti og blaði. Grunnur í teikningu opnar gáttir að heimi hugmynda og sköpunar · 10-12 ára



## LEIKLISTARNÁMSKEIÐ

Öll leiklistarnámskeið Leynileikhússins byggjast fyrst og fremst upp á leikgleði fyrir · 7-13 ára



## TEIKNING FINNDU PINN STÍL

Spennandi teikinámskeið þar sem unnið er með frásagnarhæfni nemenda ásamt almennri tækni í teiknun · 13-16 ára



## UNDIR HEILLASTJÖRNU

Hugleiðsla, sjálfstyrking og jafnvægi hentar börnum sem glíma við kvíða og spennu · 11-12 ára



## BÍLSKÚRSBANDIÐ

Viltu vera með í hljómsveit? Þátttakendur semja sjálfir frá grunni, fyrir byrjendur og lengra komna. · 11-14 ára



## GÍTARINN OG NÚVITUND

Lærðu að finna máttinn og gleðina í núinu við tónlistaræfingar og iðju. Fyrir lengra sem styttra komna · 13+ ára



## GRUNNTEIKNING

Kenndar verða mismunandi aðferðir og helstu undirstöðuatriði þegar kemur að teikningu · Fullorðnir



## VATNSLITANÁMSKEIÐ

Hér er farið í mismunandi gerðir pappírs, liti og það helsta sem þarf til að ná góðri stjórni á vatnslitamálun · Fullorðnir



## SLAGVERK · EINKATÍMAR

Farið yfir alla helstu tónlistarstíla með rytma í aðalhlutverki. Áhugasvið nemandans í forgrunni · Börn & fullorðnir



## BADMINTON

Badminton í góðra vina hópi. Við bjóðum upp á velli til útleigu fyrir vini, pör og fjölskyldur. Ath. aðeins 1 völlum laus fim

# Námskeið fyrir starfsmenn í matvælaíðnaði og gæðamálum

Sýni ehf. starfrækir Matvælafræðiskólann hjá Sýni. Boðið er upp á námskeið, fyrir matvælaíðnað og þá sem starfa að gæðamálum. Námskeiðin eru bæði almenn og sérsniðin að þörfum fyrirtækja.

**H**já Sýni starfar faglaert fólk með háskólapróf í matvælafræði, örverufræði, efnafræði, sjávarútvegsfræði og verkefnastjórnun og er fyrirtækið í dag einn stærsti einkarekni vinnustaðurinn fyrir háskólamenntað fagfólk í matvælaíðnaði. Fyrirtækið hefur starfað frá árinu 1993 og byggir því á áratugareynslu.

Námskeiðin sem við bjóðum upp á hjá Sýni eru afar fjölbreytt og fer umfang þeirra eftir því hverjir sækja þau og hvort þau fara fram hér hjá okkur eða inni í fyrirtækjum. Námskeiðin eru einnig haldin úti á landi, allt eftir þörfum. Námskeiðin, sem fram fara hér hjá okkur, sækja starfsmenn margra ólíkra fyrirtækja í einu en námskeiðin sem kennd eru úti í fyrirtækjunum sjálfum eru sérsniðin að þörfum viðkomandi fyrirtækis, umfangi vinnslunnar og eðli hráefnisins sem unnið er með. Við heimsækjum fyrirtækið áður, skoðum aðstæður, tókum myndir og greinum hvað vel er gert og hvað má betur fara. Námskeiðið er síðan skipulagt í samvinnu við stjórnendur og verkefnavinnan sniðin að þörfum fyrirtækisins,“ útskýrir Valgerður Ásta Guðmundsdóttir, matvælafræðingur og ráðgjafi hjá Sýni ehf.



„Við erum mjög sveigjanleg varðandi efni og tímasetningar og þrautþjálfuð í að finna út hvað hentar hverju fyrirtæki best,“ segir Valgerður Ásta.

#### Sérhæfð námskeið

Meðal námskeiða sem kennd eru hjá Sýni er HACCP námskeiðaröð, eða HACCP 1, 2, 3 og 4.

„HACCP 1 er fyrir almennt starfsfólk, HACCP 2 fyrir þá sem unnið

hafa lengur og bera t.d. ábyrgð á skráningum og eftirliti, HACCP 3 er m.a. fyrir verkstjóra, eftirlitsmenn og millistjórnendur og HACCP 4 fyrir gæðastjóra og þá sem setja upp kerfið og bera ábyrgð á því,“ útskýrir Valgerður Ásta.

„Við erum einnig með námskeið sem kallast Orsakagreining og áherslumiðaðar lausnir en í staðla- umhverfinu í dag er mikil áhersla lögð á orsakagreiningu og áhættu-

mat. Til dæmis er verið að áhættu- meta ferla, störf, tæki og fleira og er sama grunnaðferðafræðin notuð sama hver atvinnugreinin er. Þetta námskeið er því ætlað hverjum þeim sem koma að gæðamálum og áhættumati.

Þá erum við með sérhæfð námskeið meðal annars um merkingar á matvælum, sannprófanir og innri úttektir og einnig námskeið í örverufræði matvæla.

Nánar er fjallað um námskeiðin á heimasíðunni [www.syni.is](http://www.syni.is) og þar fer skráning einnig fram.

Við bjóðum einnig námskeiða- röð sem hægt er að taka á mis- munandi löngum tíma og byggja smám saman ofan á. Þetta hentar til dæmis þeim sem hafa áhuga á að starfa við gæðamál í matvæla- íðnaði. Námskeiðið er 150 stundir í heildina og dreifist á allt að tvö ár.

Kröfur um alþjóðlega matvæla- staðla eins og BRC, IFS og ISO 22000 eru vaxandi í matvælaíðnaði bæði hérlandis og erlendis. Sýni ehf. er með reynslumikla sér- fræðinga á sínum snærum sem kenna námskeið og veita ráðgjöf um hvernig fyrirtæki fara í gegnum þessa staðla.

#### Kennt á mörgum tungumálum

„Námskeiðin eru í boði á íslensku og ensku en einnig er boðið upp á túlkþjónustu í öðrum tungu- málum eins og pólsku. Við leggjum mikla áherslu á að þeir sem sitja námskeiðin skilji það sem fram fer og allir taki þátt í verkefnavinnu,“ segir Valgerður Ásta. „Við leggjum mikið upp úr að námskeiðin skili árangri og þá með góðum undirbúningi, verkefnavinnu og eftirfylgni. Á lengri námskeiðum kemur fólk fyrirleitt með sitt eigið gæðakerfi eða vandamál og eru þá verkefnið aðlöguð að því.“



Sjálfsagi  
Sjálfsstraust  
Sjálfsvörn



# MUDO GYM

Við búum til  
sterkari börn

Mudo Gym

Víkurhvarf 1  
203 Kópavogur

[www.sterkariborn.is](http://www.sterkariborn.is)

Facebook:

Mudo Gym Iceland

[Nareban@nareban.is](mailto:Nareban@nareban.is)



# Leyfðu þér að dreyma stórt

Við hjálpum unga fólkinu að koma auga á þá hæfileika sem það býr yfir og yfirstíga það sem heldur aftur af því. Við hvetjum þátttakendur á námskeiðinu til að taka stærri skref, setja sér skýr markmið, virkja sköpunarkraftinn og nýta áhrif sín. Við hjálpum þeim að styrkja þau sambönd sem skipta mestu máli og aukum færni þeirra í samskiptum til að geta áunnið sér traust og skapað tækifæri til framtíðar.

## Næstu námskeið

Aldur	Hefst	Fyrirkomulag	Tími
10–12 ára (5.–7. Bekkur)	25. sept	Einu sinni í viku í 9 skipti	17:00–20:00
13–15 ára (8.–10. bekkur)	20. sept/16. okt	Einu sinni í viku í 9 skipti	17:00–20:30
16–19 ára (Framhaldsskóli)	19. sept/15. okt	Einu sinni í viku í 9 skipti	18:00–22:00
20–25 ára (Háskóli/vinumarkaður)	18. sept	Einu sinni í viku í 9 skipti	18:00–22:00

## Ókeypis kynningartímar í Ármúla 11

10–15 ára	11. september	19:00 til 20:00
16–25 ára	11. september	20:00 til 21:00
10–15 ára	13. september	19:00 til 20:00
16–25 ára	13. september	20:00 til 21:00

Skráning í kynningartíma á  
[www.dale.is/ungtfolk](http://www.dale.is/ungtfolk)

**Dale  
Carnegie®**





Ljúfur þeytingur úr skyri og berjum er tilvalinn orkugjafi á námskeiðum.

## Ljúfling á námskeiðið

Á námskeiðum er nauðsynlegt að hafa meðferðis næringarrika hressingu sem hægt er að grípa til þegar hlé gefst. Dæmi um bragðgott, hollt og saðsamt nesti sem bæði örvar hugsun og úthald er heimagerður þeytingur úr berjum, skyri og chia-fræjum.

Blandið saman vanilluskýri eða bláberja- og jarðarberja-skýri, ferskum bláberjum og jarðarberjum, chia-fræjum, jafnvel banana, og svo ismolum í blandara og þeytið þar til áferðin verður mjúk og auðveld að sötra. Setjið þá á flösku. Hægt er að útbúa slíkan ljúfling kvöldið fyrir námskeið og geyma í ísskáp.



Námskeið í námstækni koma sér mjög vel strax í upphafi námsins.

## Góð námstækni mikilvæg

Í öllu námi er mikilvægt að temja sér gott skipulag og öguð vinnubrögð til að fá sem mest út úr náminu. Margir skólar bjóða upp á námskeið í námstækni þar sem farið er yfir skipulagningu námsins, hvernig bæta má minnið, lestur og glósur, eða greina í sundur aðalatriði og aukaatriði. Einnig er farið yfir hvernig gott er að undirbúa sig fyrir próf og hvernig draga má úr prófstressi. Námskeiðin hjálpa flestum við að finna út hvernig námsmenn þeir eru og hvernig þeir geta bætt sig til að verða enn betri námsmenn. Því er óhætt að mæla með að sækja námskeið í námstækni strax í upphafi náms til að létta sér þann tíma sem fram undan er, sama hvort sest er á framhaldsskólabeik, háskólabeik eða farið í endurmenntun.

## Styrkir til náms

Margir láta sig dreyma um að sækja námskeið í nýju tungumáli, söng, bútasami, ræðumennsku eða matreiðslu til að bæta við sig þekkingu og eiga um leið ánægjulegan tíma fyrir sjálfa sig. Kostnaður við námskeið getur þó stöðvað suma í að láta drauminn rætast. Mörg stéttarfélög veita félagsmönnum styrki til að sækja nám- skleið eða endurmenntun og vert er að kynna sér vel hvernig reglum um úthlutun er háttað. Oftast þarf að skila inn ýmiss konar gögnum

» Mörg stéttarfélög veita félagsmönnum styrki til að sækja nám- skleið eða endurmenntun.

á borð við launaseðla og er gott að huga að slíkum atriðum í tíma. Þá veita mörg fyrirtæki starfsfólki styrki til að stunda heilsurækt og er um að gera að nýta sér þá.



Marga dreymir um að læra nýtt tungumál eða fara á matreiðslunámskeið.

# Kramhúsið

ORKUSTÖÐ Í MIÐBÆNUM



## SKRÁNING HAFIN Á NÝ NÁMSKEIÐ

*Tryggðu þér pláss!*

### ORKA

- 🌀 PILATES 🌀 YOGA 🌀 HERRA YOGA 🌀 ZUMBA
- 🌀 DANSPARTÝ 🌀 MÚSIKLEIKFIMI

### DANS

- 🌀 AFRÓ 🌀 BALLETT 🌀 BEYONCÉ 🌀 BURLESQUE
- 🌀 BROADWAY 🌀 BOLLYWOOD 🌀 BALKAN
- 🌀 CONTEMPORARY 🌀 FLAMENCO 🌀 JAZZBALLETT
- 🌀 MAGADANS 🌀 TANGÓ 🌀 HIP HOP

### BÖRN & UNGLINGAR

- 🌀 BREAK 🌀 SKAPANDI DANS 🌀 SPUNI, TÓNLIST OG DANS
- 🌀 LEIKUR OG SKAPANDI HREYFING 🌀 AFRÓ

### GLEÐI-GLEÐI-GLEÐI

SÉRNIÐNIR EINKATÍMAR Í HÓPEFLI OG DANSSTUÐI FYRIR VINA- OG VINNUHÓPA, STEGGI OG GÆSIR – OG ALLT ÞAR Á MILLI.

Gengið inn frá Bergstaðastæti –  
Litríkt port við hliðina á Rauða Kross búðinni.

Sími 551 5103 · kramhusid.is



# Eplaedik er heilsuþætandi „elexír“ í töfluformi

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþætarefni í aldaðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknandi eiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

**F**lestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsuþátar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsuþætandi „elexír“ þó svo að ekki liggja klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og vellíðan. Sagt er að eplaedik geti hjálpað til við þyngdar-tap, jafni blóðsýkurinn og að sýran geti einnig dregið og komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

### Melting og matarlyst

Neysla eplaediks hefur afar jákvæð áhrif á meltinguna og hjálpar það til við að örva framleiðslu á magasýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Einnig er talað um að það hafi áhrif á matarlyst en þar sem ávallt skal drekka vel af vatni með því, gæti það hugsanlega haft áhrif. Það er þó vel þekkt að edikssýra í t.d. salatsósum hafi jákvæð áhrif á meltinguna og hugsanlega á matarlystina líka, segir á Visindavef HI.

### Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedik sé súrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat öfugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sitrónusafa) í vatni fyrst á morgnana og fyrir mat og draga þannig



Regluleg inntaka á eplaedik er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Neysla á eplaedik er gamalt húsráð sem flestir kannast við. Töflurnar eru góðar fréttir fyrir þá sem finnst súra ediksbragðið vont.



í þarmaflórunni sem getur valdið húðvandamálum og ónæmikerfið okkar sem einnig er staðsett í þörmum og beintengt þarmaflórunni verður fyrir rökun. Að lokum skal nefna að eplaedik, þessi „lifsins elexír“, getur dregið verulega úr slímmyndun og styrkt virkni liffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna.

### Allra meina bót?

Eins og áður kom fram, þá hefur eplaedik verið notað til heilsuþátar í aldaðir og margt hljómar örliðið eins og þetta sé allra meina bót fyrir alla. Það er þó ekki alveg þannig en það virkar klárlega fyrir suma. Í grein sem birt var í Medscape General Medicine 2006 er talað um að neysla á því geti hjálpað til við að lækka blóðþrýsting og blóðsýkur og einnig að þrátt fyrir sýruna, geri það líkamann ekki súrari. Þó eru ákveðnir þættir sem þarf að varast og alltaf best að skoða málin vel og jafnvel ráðfæra sig við lækni áður en regluleg neysla hefst. Þeir sem ætla að

**“Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökviformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.**

Hrönn Hjálmarstöttir, næringar- og heilsuáhrifgjafi

taka eplaedik inn í vökviformi alla daga þurfa líka að huga vel að tönnunum því það er ekki gott að mikil sýra sé í munnum lengi.

### Eplaedik í töfluformi

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga en þær eru öflugar og auk 1000 mg af eplaediksdufti, innihalda þær önnur jurtaefni sem

hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarfsemi.

### Þessi efni eru:

- Ætíþistill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Túnfífill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Kólin – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu ásamt því að yta undir fitubrennslu.

Svo innhalda þær króm sem hjálpar til við blóðsýkursjafnvægi og slær þannig á sykurlöngun.

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það inn í vökviformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar. Ekkert bragð og engin sýra sem liggur á tönnunum og veldur skaða.

Fest í flestum apótekum, heilsuhúsum, Iceland, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum.

Á að grilla í kvöld?

## Frutin er náttúruleg lausn við brjóstsviða

Takið 1-2 töflur eftir þörfum

Frutin hentar einnig barnshafandi konum.

Fæst í apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaða.

# Holl hreyfing eykur lífsgæði

Regluleg hreyfing er góð fyrir líkamlega og andlega heilsu. Hún eykur velliðan og lífsgæði, sama á hvaða aldri fólk er. Flestir geta stundað hlaup, hvort sem eru styttri eða lengri vegalengdir.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Rannsóknir hafa sýnt fram á að fátt hefur betri áhrif á heilsuna en regluleg hreyfing. Hreyfingin ætti að vera þannig að hjartasláttur og öndun verði heldur hraðari en venjulega en þó hægt að halda uppi samræðum. Fullorðnir ættu að hreyfa sig í hálf tíma daglega og ef ekki vinnst tími til þess er hægt að skipta tímanum niður í nokkur skipti í senn, t.d. 10-15 mínútur í hvert skipti. Börn og unglingar þurfa meiri hreyfingu en þeir sem eldri eru, eða einn klukkutíma á dag. Þau geta einnig skipt tímanum niður yfir daginn. Fólk sem komið er á efri ár þarf líka að hreyfa sig, helst í hálf tíma á dag. Best er að hreyfingin sé fjölbreytt og skemmtileg þannig að hún verði hluti af daglega lífinu.

Hlaup eru dæmi um hreyfingu sem flestir geta stundað sér til ánægju og yndisauka en rannsóknir hafa sýnt fram á að þau hafa heilsu-bætandi áhrif á marga vegu. Hlaup geta t.d. minnkað hættuna á að fá sykursýki tvö, hjartasjúkdóma og af háan blóðþrýsting. Þau hafa einnig áhrif á ofþyngd og hafa jákvæð áhrif á andlega líðan. Hlaup er hægt að stunda hvar sem er og þurfa ekki að



Flestir geta stundað hlaup sér til heilsu-bótar.  
NORDICPHOTOS/  
GETTY

## Viltu stofna fyrirtæki?

Hnitmiðað námskeið um félagafarm, skattlagningu fyrirtækja, frádráttarbæran rekstrarkostnað, útgáfu reikninga, ábyrgð stjórnenda fyrirtækja, fjármál o.fl.



Námskeiðið skiptist í þrjú hluta og verður kennt þriðjudagana 18. og 25. september og 2. október kl. 16:10 – 19.

Námskeiðsstaður er Háskóli Íslands – Oddi, stofa 206, Sturlugötu 3, 101 Reykjavík.

Sjá námskeiðslýsingu á [www.lexista.is](http://www.lexista.is)  
Fyrirlasari: Anna Linda Bjarnadóttir, lögmaður, LL.M

Nánari upplýsingar og skráning í síma 894-6090 eða á [alb@lexista.is](mailto:alb@lexista.is)  
Námskeiðsgjald er 45.000 kr. og greiðist við skráningu.

Flest stéttarfélag styrkja félagsmenn sína til þátttöku á námskeiðinu.

# Lexista

kosta mikið. Það eina sem raunverulega þarf að fjárfesta í eru góðir hlaupaskór. Hlaup má líka stunda í hvaða veðri sem er.

### Hlaup auka hamingjuna

Flestir sem æfa hlaup finna fljótt að hreyfingin hefur áhrif til hins betra fyrir andlegu lífið. Í rannsókn frá árinu 2006 sem birt var í timaritinu Medicine & Science in Sports & Exercise kom fram að hlaup og röskleg ganga í hálf tíma daglega hafði góð áhrif á andlega líðan og dró úr þunglyndi og kvíða þeirra sem tóku þátt í rannsókninni. Önnur rannsókn frá 2012 sýndi að þeir sem hlupu í hálf tíma í senn, þrjú daga vikunnar, sváfu betur, voru almennt í betra skapi og áttu auðveldara með að einbeita sér yfir daginn en þeir sem ekki hreyfðu sig.

Hlaup auka einnig brennsluna og eru þannig góð leið bæði til að halda sér í kjörþyngd eða koma sér í kjörþyngd. Eftir hlaupin heldur líkaminn áfram að brenna hitaæiningum í nokkurn tíma.

### Hlaup styrkja bein

Lengi hefur verið vitað að göngur og hlaup styrkja beinin. Það er aldrei of seint að byrja að hlaupa til að styrkja beinin enn frekar en gott jafnvægi og sterkir fætur vinna gegn byltum á efri árum og geta þannig komið í veg fyrir beinbrot.

### Hlaup fyrir allan aldur

Það hefur marganna sig að það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig og það á líka við um hlaup. Hreyfing á boru við hlaup þykir hafa góð áhrif á skerpu og minni. Þá er talið að hreyfing bæti nokkrum árum við lífið. Jafnvel þótt hreyfingin sé ekki meiri en þrjátíu mínútur fimm daga vikunnar er líklegt að hún lengi lífið um allt að fjögur ár. Hægt er að skrá sig á hlaupanámskeið hjá mörgum íþróttafélögum til að koma sér af stað og læra réttu tæknina. Á vefsíðunni [hlaup.is](http://hlaup.is) er hægt að finna æfingaaetlun fyrir byrjendur í hlaupi sem vilja ná að hlaupa fimm kílómetra samfleytt og fá auk þess góð ráð varðandi hlaup.

**Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins**



Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsuverslunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

Þorbjörg Hofsteinsdóttir næringarþerapist gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína alltaf beinlínis.

Proffessor Bengt Jørgensen hefur starfað hjó Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgöfðu mjólkursýrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®).

abel heilsuvörur

# Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar &  
Farartæki

**STÓRA  
BÍLASALAN**



**100% LÁN**

TOYOTA Auris. Árgæð 2007, ekinn  
124 þ.KM, bensin, sjálfskiptur 5 girar.  
Verð 880.000. Rnr.150960.



**100% LÁN**

VW Passat Comfort. Árgæð 2005,  
ekinn 107 þ.KM, bensin, sjálfskiptur  
6 girar. Verð 790.000. Rnr.150901.



**100% LÁN**

MMC Outlander. Árgæð 2005, ekinn  
160 þ.KM, bensin, sjálfskiptur 4 girar.  
Verð 650.000. Rnr.150808.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir  
slöngubátar með algöfni 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](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
[Suzuki.is / suzukisport.is](http://Suzuki.is / suzukisport.is)

**STÓRA  
BÍLASALAN**



**100% LÁN**

NISSAN Micra. Árgæð 2011, ekinn  
168 þ.KM, bensin, 5 girar. TILBOD  
490.000. Rnr.171202.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>

**Þjónusta**

**Hreingerningar**

**VY-ÞRIF EHF.**

Öll almenn þrif, fyrir heimili,  
húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum  
verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

**Garðyrkja**

Almenn garðvinna, klippingar og  
ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698  
1215



**VANTAR ÞIG STARFSFÓLK**

Handafl er traust  
og fagleg  
starfsmannaveita  
með margra ára  
reynslu á markaði þar  
sem við þjónustum  
jafnt stór sem smá  
fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta  
í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum  
tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | [info@handafl.is](mailto:info@handafl.is) | [handafl.is](http://handafl.is)

*Vissir þú að...  
Það er bannað að krísmuna  
börnum efrir líkar hetti*



# Er von á grýlu?

Voru grýlukerti á rennunum?  
Er hætta á að vatnið leki inn?

**1450kr  
/m**

**HITAVÍR**

Hitavírar bræðir  
klaka í rennunni og  
eyða grýlukertum.  
Til í föstum lengdum.

**Þurrktæki**  
Eru gluggarnir rakir?



**Tilboð**  
frá kr  
**39.990**

**Vatnshitablásarar**  
í bílskúrinn



**Verð**  
frá kr  
**69.990**



Við erum Vortice á Íslandi  
Úrval af ítölskum gæðum

**Íshúsið viftur.is**  
-andaðu léttar

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

## Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

**FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - 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 smíðar, raflagnir og pipulagnir. Löggildur verktafi. Uppl. í s. 848 6904 og 898 9453

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu

Til sölu ódyr 12V - 75ah batteri fyrir rafskurtur og rafhjólástöla. Uppl. í s. 846 6245

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Óska eftir að kaupa útiarinn og kolagrill. Bæði þurfa að vera þung og sterk f. íslenskar aðstæður. Uppl. í s. 611 4614

## Skólar &amp; Námskeið

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

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

## Atvinna

## Atvinna í boði



## STARFSKRAFTUR ÓSKAST

Stundvís, heilsuhausur starfskraftur óskast, til ýmissa starfa í matvöruverslun. Einnig við kjötbörð. Íslenskukunnátta skilryði.

Bilfróf æskilegt.

Upplýsingar í síma 553-8844 Kjöthöllin Háaleitisbraut 58-60. Umsóknir má senda á kjothollin@kjothollin.is



## SKIPIKOKKUR

Óskað er eftir kokk til afleysinga á sandlæslukjöpi Disu tímabundið frá 20. sept til 6. október. Viðkomandi þarf að hafa farið í slysvarnarskóla sjómanna. Upplýsingar Jóhann@bjorgun.is eða sími 8435640

## Atvinna óskast

**VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENN?**  
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ Job.is

## HÚSASALAN



## Básbryggja 7 OPÍÐ HÚS

Falleg 119,5 fm fjögurra til fimm herbergja íbúð á 2.hæð merkt 02-0201 ásamt innbyggðum 21,0 fm bílskúr. Íbúðin er parketlögð og skiptist m.a. í stofu, sjónvarpsstofu, eldhús, þvottaherbergi, baðherbergi og þrjú svefnherbergi. Verð 53,9 m.

Opíð húsið á morgun miðvikudaginn 12. september kl. 17.30 – 18.00. VERIÐ VELKOMIN.

Geir Sigurðsson  
s: 655-9000  
löggiltur fasteignasalali

FÉLAG FASTEIGNASALA

Aðalsteinn Steinþórsson  
s: 896-5865  
löggiltur fasteignasalali

## Traust þjónusta.

Síðumúla 33 - 537-9000

husasalan.is - husasalan@husasalan.is

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífnum og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is



Reykjavíkurborg  
Umhverfis- og skipulagssvið



Kópavogsbær

## Traðarland 1, athafnasvæði Víkings. Breyting á deiliskipulagi.

Í gildi er skipulag fyrir Víkingsvæðið sem afmarkast af Traðarlandi að norðan, Stjórngróf að austan, göngustíg að vestan og nær að hluta til inn fyrir bæjarmörk Kópavogs að sunnan, sem byggist á samkomulagi milli Reykjavíkur og Kópavogs um afnot á um það bil 10.000 fm spildu. Heildarstærð svæðis er um 5,3 ha.

Auglýst er breytingartillaga á skipulagi Víkingsvæðisins. Í breytingunni er lagt til að aðalkeppnisvöllur verði lagður með upphitðu gervigrasi og koma fyrir fjórum ljósamöstrum með LED lýsingu á úthornum öryggissvæðis við keppnisvöll. Skipulagsbreytingin er auglýst í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 hafa bæði sveitarfélögin samþykkt að auglýsa tillöguna.

Á kynningartíma gefst tækifæri til að senda sveitarfélögunum ábendingar eða athugasemdir við tillöguna og skulu þær berast skriflega fyrir 23. október 2018, hvort heldur sem er til:

- Umhverfis- og skipulagsviðs Reykjavíkur, Borgartúni 12-14, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is).
- Skipulags- og byggingardeildar Kópavogs, Digranesvegi 1, b.t. skipulagsstjóra, eða á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is).

Tillagan og gögn hennar er aðgengileg á heimsíðum sveitarfélaganna beggja, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is) og [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is) ásamt því að tillagan er til kynningar í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00 og á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14, 1.hæð alla virka daga frá kl. 8:20 – 16.15. Tillagan er til kynningar frá 11. september 2018 til og með 23. október 2018. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuni að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna.



Suðurlandsbraut 52  
108 Reykjavík  
Sími 533 6050  
Faxnr. 533 6055  
www.hofdi.is

DRÁPUHLÍÐ 15 -105 REYKJAVÍK  
FALLEG, BJÖRT OG MIKIÐ ENDURNÝJUD ÍBÚÐ MEÐ SÉRINGANGI

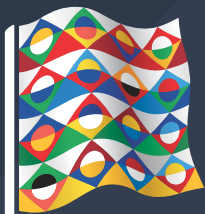
## OPÍÐ HÚSI! Í dag milli kl.17:00 og 17:30

Fallegt og björt, 72,9 fm 2ja herb. íbúð með séríngangi á jarðhæð á þessum vinsæla stað í hlíðunum. Eldhús og baðherbergi er nýlegt, rúmlegt svefnherbergi og stofa. Ásett verð 37,8 millj.

Sjón er sögu ríkari! – Ekki missa af þessari!

Allar nánari uppl. veitir Jóhann Friðgeir, s: 896-3038 eða á [johann@hofdi.is](mailto:johann@hofdi.is)

Runólfur Gunnlaugsson viðsk.fr. lögg.fast. • Ásmundur Skeggjason lögg.fast.



UEFA  
NATIONS  
LEAGUE™

DEILD **A** RIÐILL 2



**ÍSLAND**

VS.



**BELGÍA**

**Í DAG** ♦ 17:45  
LAUGARDALSVÖLLUR

UEFA Nations League er í samstarfi við



**HÚSASMÍÐJAN**



**Kristall**

Í OPINNI  
DAGSKRÁ



**SPORT**



Ástkær móðir okkar,  
tengdamóðir og amma,  
**Hólmfríður Guðný  
Jónsdóttir**

lést aðfaranótt laugardagsins  
8. september á líknardeild Landspítalans  
eftir stutt en erfið veikindi.  
Útför verður frá Langholtskirkju föstudaginn  
14. september klukkan 13.00.

Írena Dögg Einarssd. McCabe  
Ingibjörg Ósk Einarssdóttir  
Karl Óttar Einarsson  
Jón Karl Einarsson  
og barnabörn.

Charles Edward McCabe  
Kjartan Örn Júlíusson  
Halldóra M. Gunnarsdóttir  
Þórunn A. Arnbjörnsdóttir



Elsku móðursystir okkar,  
**Kristín Hulda Þór**  
lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold  
fimmtudaginn 6. september.  
Útförin verður auglýst síðar.

Jón Þór Gunnarsson  
Gróa Gunnarsdóttir  
Gunnar Gunnarsson  
Jóhanna Gunnarsdóttir



Ástkær móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
**Kristín Jóhannsdóttir**  
Viðilundi 24, Akureyri,  
lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri  
föstudaginn 7. september.  
Útförin fer fram í kyrrþey.

Heiða Björk Jónsdóttir  
Óttar Strand Jónsson  
Óðinn Jónsson  
Pétur Örn Jónsson  
barnabörn og barnabarnabörn.

Hafþór Jónasson  
Þorbjörg Björnsdóttir  
Gerður Róbertsdóttir  
Guðrún Ragnarsdóttir



Sendum okkar innilegustu þakkir  
til ættingja og vina nær og fjar fyrir  
aðsýnda samuð og hlýhug vegna  
andláts föður okkar,

**Gríms M. Björnssonar**  
tannlæknis.

Sérstakar þakkir sendum við  
starfsmönnum á Ægishrauni Hrafnistu í Hafnarfirði  
fyrir góða umönnun og hlýtt viðmót.

Ragnheiður Þóra Grímsdóttir  
Björn Grímsson  
Lisbet Grímsdóttir  
V. Soffía Grímsdóttir  
Margrét Rósa Grímsdóttir  
Magnús Orri Grímsson  
tengdabörn, afabörn og langafabörn.

*Nýrjævi, hlýja og virðing Við allátt ástvinar*



Állheimum 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353  
www.usr.is

Ísleifur Jónsson  
Útfararstjóri  
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir  
Útfararþjónusta  
Farsími 861 3441

Þjónusta allan sólarhringinn

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 512 5407.



Steinunn Björg, Guðjón Steinn og Guðmundur Óli hylt og að sjálfgeðu fékk tónskáldið líka blóm. MYND/RAIMUNDAS ÞUČKUS

## Aldarafmælis minnst með flutningi ljóða við ný lög

Steinunn Björg Ólafsdóttir söngkona frumflutti nokkur lög við ljóð afa síns, Þorsteins Jóhannssonar, kennara í Svinafelli í Örafum, á hátíð sem haldin var í tilefni þess að 100 ár eru frá fæðingunum hans. Löggin eru eftir Guðmund Óla Sigurgeirsson kennara.

Það var mamma, Pálina Þorsteinsdóttir í Svinafelli, sem hafði forgöngu um að minnst þess að faðir hennar, Þorsteinn Jóhannsson, hefði orðið 100 ára 7. september, en hann lést fyrir tuttugu árum. Fjölskyldan gerði það með því að bjóða sveitungum og öðrum vinum og vandaðmönnum upp á veislukaffi og dagskrá í félagsheimilinu Hofgarði síðasta laugardag,“ segir söngkonan Steinunn Björg Ólafsdóttir.

„Afi orti mikið af ljóðum og vísum og hluti af þeim kom út á bók fyrir nokkrum árum, sem heitir Undir breðans fjöllum. Mamma vissi að hann Guðmundur Óli, kennari á Kirkjubæjarklaustri, hafði samið lög við fimm af ljóðunum og vissi líka að ég gat sungið þau. Svo hún notaði þetta tækifæri til að fá okkur til að flytja þau og ég held mér sé óhátt að segja að fólk hafi verið ánæggt með framtakið.“

Steinunn Björg segir Guðmund Óla hafa lýst því á samkomunni að hann hefði fengið andann yfir sig úti á hlaði í

Svinafelli er hann kom þangað í heim-sókn, löggin hefðu komið til hans, nánast fullsköpuð og hann hefði sest niður og skrifað þau, þegar hann kom heim.

„Það var árið 2014, þegar ég hóf söngnám í Listaháskólanum, sem ég fór að spá í hvort ég gæti ekki gert eitthvað með þessi lög. Þau voru skrifuð fyrir hin ymsu hljóðfæri og sum fyrir sópran, alt og karlaraddir og eitt fyrir alt og bariton, ég hefði þurft að redda stjórnanda svo þetta var svolítið flókið verkefni og það óx mér í augum,“ lýsir hún og heldur áfram:

„Guðmundur Óli hafði stundum samband og spurði hvort eitthvað væri að fréttu og ég hafði mega samviskubít yfir að vera ekki búin að gera eitthvað af viti úr löggunum. En eftir á held ég bara að lögin hafi átt að biða eftir þessu aldarafmæli. Nú spilaði Guðmundur Óli sjálfur undir á pianó og systursonur minn, Guðjón Steinn Skúlason á saxófón í tveimur lögum. Hann kom bara inn í dæmið kvöldið fyrir tónleika og rúllaði þessu upp, þáulvanur að spinna, enda í léttisveit og lúðrasveit í Reykjanesbæ.“

Steinunn Björg kveðist hafa fengið þennan frænda sinn líka til að flytja með henni lag eftir sjálfa sig við ljóð eftir afa hennar. „Við tókum það í þjóðlagarokkstil í anda Skálmaldar. Það var dálítið gaman,“ segir hún. „Guðjón Steinn hafði tekið upp takta og eigið gítarspil á band og spilaði svo á bassa á sviðinu meðan ég söng. Ég ætla ekkert að sleppa hendinni af þessum frænda mínum, heldur reyni að halda honum góðum áfram og vona að honum þyki jafn gaman að vinna með mér og mér með honum.“

Heldur hún að lögin verði gefin út? „Það væri óskandi. Ég veit að Guðmundur Óli vill heyra þau með hljómveit, eins og hann skrifaði þau uppahlega og ég vona að það verði að veruleika.“

Steinunn Björg er nýbyrjuð í meistaranámi við Listaháskólann í grein sem nefnist Sköpun, miðlun og frumkvöðla-starf og með henni í bekk eru fimm aðrir nemendur úr öllum heimshornum, með alls konar bakgrunn og á öllum aldri.“  
gun@frettabladid.is



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
**Gréta Sigfúsdóttir**  
Sunnubraut 2, Þorlákshöfn,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans  
5. september sl. Útför hennar fer fram  
frá Þorlákshöfn föstudaginn  
14. september kl. 14.

Sigurður Z. Skúlason  
Hjördís Svavarsdóttir  
Svanhildur Sigurðardóttir  
Halldór Sigurðsson  
Hjördis Svavarsdóttir  
Sævar Sigurteinnsson  
Hugrún Guðmundsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.



Maðurinn minn, faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og langafi,  
**Sveinn Snorrason**  
hæstaréttarlögmaður,

andaðist á heimili sínu  
3. september síðastliðinn.

Útför hans verður gerð frá Neskirku  
miðvikudaginn 12. september klukkan 14.  
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

Ellen Snorrason  
Helga Sveinsdóttir  
Regina Sveinsdóttir  
Sebah Alain Sebah  
Jóhann Fríðbjörnsson  
barnabörn og barnabarnabörn.

# Elephant stóllinn

hannaður af

Kristian Sofus Hansen  
& Tommy Hyldahl



# NORR11

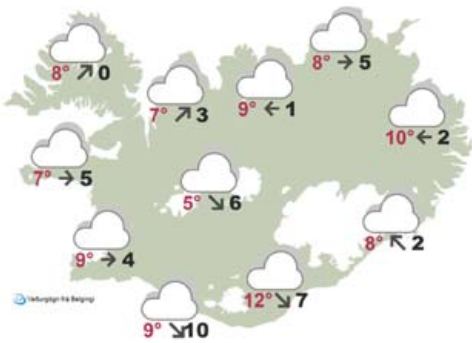
HVERFISGATA 18A – 101 REYKJAVÍK



# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Þriðjudagu

Í dag má búast við þokulofti víða á landinu snemma dags, einkum norðanlands. Vestlæg átt og hvassast allra syðst. Súld eða rigning með köflum austan til á landinu, en annars víða skúrir, einkum síðdegis. Hiti 6 til 13 stig.



## Miðvikudagur

<b>Reykjavík</b> 9° ← 5	<b>Ísafjörður</b> 5° ↗ 4	<b>Akureyri</b> 7° → 4
<b>Egilsstaðir</b> 7° → 2	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 8° ↙ 3	<b>Hveravellir</b> 3° ↑ 4

## Fimmtudagur

<b>Reykjavík</b> 8° ↓ 7	<b>Ísafjörður</b> 4° ↓ 12	<b>Akureyri</b> 6° ↓ 3
<b>Egilsstaðir</b> 7° ↓ 6	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 10° ↙ 1	<b>Hveravellir</b> 3° ↓ 3

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### ÞUNG

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

## Krossgáta

### LÁRÉTT

2. margskonar
6. ógrynni
8. skilaboð
9. mæð
11. hæð
12. hroki
14. slór
16. kaupstað
17. kyrra
18. tunnu
20. tveir eins
21. drulla

### LÓDRÉTT

1. líkami
3. fyrirtæki
4. lítið blóm
5. suss
7. útskýfa
10. skip
15. sagnar
15. veikja
16. hölf
19. tveir eins

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

LÁRÉTT: 2. ymsu 6. of 8. sms 9. loft 11. ás. 12. dramb. 14. dröfl. 16. þea. 17. roa. 18. ám. 20. mm. 1. saur. LÓDRÉTT: 1. hold. 3. ms. 4. smabíom. 5. uss. 7. for- dema. 10. far. 13. moir. 15. lama. 16. þas. 19. nu.

## Skák

Gunnar Björnsson  
Albert átti leik gegn Burján í Debrecen árið 1992.

1. ... Bb5! 2. Dxb5 He1+ 3. Hxe1 Dxb5+ 0-1. Skákþing Reykjavíkur hófst í fyrradag og Meistararnót Hugvins í gær. Þessum mótum verða gerð skil á www.skak.is.

www.skak.is Íslensk mót.

## Svartur á leik



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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri niu 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 Frøde Øverli

## Gelgian



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

## Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SUNSTAR  
**GUM**  
HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.<sup>SM</sup>

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

**MARKAÐURINN**

Við þekkjum viðskiptalífið

Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

# Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

## 11. SEPTEMBER

### Íþróttir

**Hvað?** Ísland - Belgía  
**Hvenær?** 18.45  
**Hvar?** Laugardalsvöllur  
A-landslið karla mætir Belgíu í fyrsta heimaleik liðsins í hinni nýju Þjóðadeild UEFA. Á sama tíma er þetta fyrsti heimaleikur nýs þjálfara liðsins, Eriks Hamrén. Fyllum völluminn og bjóðum hann velkominn í brúna með frábærum stuðningi.

### Námskeið

**Hvað?** Húllafimi  
**Hvenær?** 18.30  
**Hvar?** Primal, Faxafeni 12  
Húlladúllan kynnr með stolti sex vikna húllanámskeið, kennt á þriðjudagskvöldum 18.30–19.45. Tímabilið yrði 11. september til 16. október. Verð 15.000 krónur. Hver tími verður tileinkaður tiltekinni tækni og við festum tækni og trix í minni með því að læra litla dansfléttu í hverri viku. Markmið þessa námskeiðs er að þau sem eru ný í húllinu öðlist yfirsýn yfir mis-



Erik Hamrén mun leiða íslenska landsliðið út á völlum gegn Belgíu í Þjóðadeildinni í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÓRSTEINN

munandi aðferðir til þess að leika með húllahring á ólíkum hlutum líkamans og þau sem hafa reynslu nái að dýpka skilning á tækni og þjálfst í húllafleði.

**Hvað?** Bollywood-námskeið  
**Hvenær?** 19.00  
**Hvar?** Kramhúsið  
Hinn hressi og skemmtilegi dans Bollywood er saminn fyrir kvikmyndir. Litagleðin, stuðið og hopp-ið og skoppið er alls ráðandi. Farið verður í ýmsa tækni, handatákn, munstur- og rýmigreind og byggð verður kóreógráfía í gegnum námskeiðið. Námskeiðið hentar byrjendum jafnt sem lengra komnum. Best er að vera í litríkum fötum og berfætt. Kennir er einu sinni í viku, í sex vikur, á þriðjudagskvöldum kl.

19.00. Námskeiðið kostar 15.800.

**Hvað?** Broadway-dansnámskeið  
**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** 20.00  
Margrét Erla Maack leiðir stórskemmtilegt námskeið þar sem Broadway-glamúrinn er alls ráðandi.

Tekinn verður fyrir einn still/söng-leikur í hverjum tíma. Tímarnir miðast við byrjendur, en lengra komnir geta vel haft gaman af tímunum. Nemendum er frjálst að klæða sig í þemanu, svo lengi sem hægt er að hreyfa sig. Útrás, gleði og tjald. Kennir er einu sinni í viku, í sex vikur, á

þriðjudagskvöldum kl. 20.00–21.00. Námskeiðið kostar 15.800.

**Hvað?** Opnir tímar í línudansi  
**Hvenær?** 17.10  
**Hvar?** Skútuvogur 13a  
Línudansinn er kominn af stað á ný. Opnir línudansstímar alla þriðjudaga kl. 17.20–18.50. Hver tími skiptist í þrennt. kl. 17.10 – Físléttir dansar kl. 17.45 – Léttir dansar kl. 18.20 – Erfiðir dansar  
Byrjendur skrá sig á námskeið á mánudagskvöldum kl. 20.15 sem hefst 10. september.

**Hvað?** Tangó  
**Hvenær?** 20–23  
**Hvar?** Iðnó, Vonarstræti 3  
Opinn kynningartími í argentinskum tangó frá kl. 20–21. Umsjón Svanhildur Óskars og Svanhildur Vals. Í kjölfarið er hefðbundin milonga. DJ er Lára. Opinn tími kr. 500. Milonga kr. 1.000. Fritt fyrir 30 ára og yngri

### Tónlist

**Hvað?** Hlustunarparti, Grúska Babúska  
**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Kaffibarinn

## GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BIOPARADÍS.IS

Whitney	17:45	Whitney	20:00
Söngur Kanemu (ENG SUB)	18:00	Útey 22. júlí	22:00
Nýjar hendur (ENG SUB)	18:00	Kvíðakast (Atak Paniki)	22:00
Útey 22. júlí	20:00	Kona fer í stríð (ENG SUB)	22:15
The Last Reformation: Beginning		20:00	

# KOMDU OG REYNSLUAKTU NÝJUM NISSAN MICRA

BEST  
BÚNI BÍLLINN  
2018

VIBURKENNING

NISSAN MICRA  
VERÐ FRÁ: 2.250.000 KR.

NISSAN hlaut viðurkenningu bílasöluritsins AutoTrader sem BEST BÚNI BÍLLINN 2018. Viðurkenningin er byggð á könnun meðal rúmlega 40 þúsund bílegjenda á því hvaða framleiðandi uppfylli best þarfir um staðalbúnað í nýjum bifreiðum.

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Bíll á mynd Nissan Micra Tekni. Verð 2.790.000 kr.

NISSAN er hluti af Renault Nissan Alliance. Myndir eru af Nissan Micra. © Nissan North America, Inc. 2018. Nissan er hluti af Renault Nissan Alliance.

GE bílar  
Reykjanesbæ  
www.gebilar.is  
420 0400

Bílasalan Bílas  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
www.bilakis.is  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
www.bl.is  
862 2516

BL ehf  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / www.bl.is







**KING KOIL**

# FRAMÚRSKARANDI FULLKOMNUN

**GÆÐI OG NÝSKÖPUN Í 120 ÁR 1898-2018**

## **KING KOIL ALPINE PLUSH**

Hágæða Amerískt heilsurúm með millistífu fimmsvæða skiptu þoka-  
gorma kerfi, mjúkur toppurcog steiptir kantar, ásamt botni og fótum.

**40%**  
AFSLÁTTUR  
AF KING KOIL RÚMUM

King  
**18.816** kr.  
á mánuði\*

**120 ÁRA AFMÆLI KING KOIL**

Queen  
**13.693** kr.  
á mánuði\*

Stærð King (193x203 cm)

**AFMÆLISVERÐ**

**213.459** kr.

18.816 kr.\* á mánuði með kredikortaláni

**Fullt verð 355.765** kr.

Stærð Queen (153x203 cm)

**AFMÆLISVERÐ**

**154.070** kr.

13.693 kr.\* á mánuði með kredikortaláni

**Fullt verð 256.783** kr.



\*12 mánaða vaxtalaus kredikortalán\*\*. Einnig hægt að greiða með Netgíró.

\*\*Miðað við 12 mánaða vaxtalausán raðgreiðslusamning með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjald

Sænski rúmaframleiðandinn Scapa sækir innblástur, þekkingu og hefðir í dimma skóga Suður-Svíþjóðar. Öll framleiðsla fer fram í sænska smábænum Alvesta þar sem áhersla er lögð á einstakt handverk og vönduð vinnubrögð.

SCAPA



BETRA BAK KYNNIR

REGENT

FRÁ SCAPA

YFIRDÝNA

HEILSUDÝNA

BOTN OG GAFL



RÚMFATABOX Í  
SAMA ÁKLÆÐI FYLGIR  
Á KYNNINGARTILBODI

SCAPA REGENT

Heildarverð 160x200 cm

349.900 KR.

KYNNINGARTILBOD

RÚMFATABOX AÐ VERDMÆTI  
49.900 KR. FYLGIR RÚMINU

- Hliðastyrkingar og pokagormar
- 7-svæða pokagormakerfi.

SCAPA REGENT

Heildarverð 180x200 cm

399.900 KR.

KYNNINGARTILBOD

RÚMFATABOX AÐ VERDMÆTI  
49.900 KR. FYLGIR RÚMINU

- Höfuðgafl með djúpum stungum
- Gafl auðveldur í uppsetningu
- Hæð með (13 cm) fótum 138 cm

FAXAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100SKEIDI 1  
Ísafirði  
456 4566Beta  
BAKLÍFIÐ ER Á  
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettablaðið.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Vilhjálmur Þorsteinsson, Vilhjálmur Ólafsson, Freyja Steingrimsdóttir og Logi Einarsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Sláandi og átakanleg mynd

### Logi um myndina

„Þetta var auðvitað sláandi og átakanleg mynd. Maður sat hálf frosinn en ég held að hún sé mjög nauðsynleg og ætti að vera skylduáhorf allra til að minna okkur á að við þurfum að hejja látlauða baráttu gegn öfgum.“

Hún var líka snyrtilega gerð og gaf hryðjuverkamanninum ekki neitt pláss. Hann sást nánast ekkert. Það var sterkt að upplifa mynd sem er tekin í einu skoti og gerist nánast í rauntíma. Ég get alveg sagt að hún var áhrifamikil.“



Khamshajiny Gunaratnam, varaborgarstjóri Óslóar, sem var í Útey þegar voðaverkin áttu sér stað, og leikkonan Andrea Bertzen stilltu sér upp.

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, skelti sér í bíó á föstudaginn að horfa á myndina Utøya sem fjallar um voðaverkin í eyjunni þann 22. júlí 2011. Sýningin var haldin með stuðningi Samfylkingarinnar en ungliðahreyfing norska Verkamannaflokksins, systurflokks Samfylkingarinnar, varð fyrir hatri hryðjuverkamanns.



Atli Viðar Þorsteinsson og Hrönn Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri Bíós Paradísar, með bros á vör.



Lilja Dögg Alfréðsdóttir, mennta- og menningamálaráðgjafi, og Hilde Svartdal Lunde, sendiherra Noregs á Íslandi, voru glæsilegar.



Ingvar Jón Bates Gíslason og Hafsteinn Gunnar Hafsteinnsson.

### Utøya

Í þessari fyrstu mynd sem gerð er um árásina og þennan örlagaríka dag kynnumst við Kajú, 18 ára, og vinum hennar, en myndin er skáldskapur sem byggist á hinum raunverulegu atburðum. Myndin hefst þegar ungmenningurinn er í sjokki yfir sprengingunni í Ósló eru að fullvissa fjölskyldur sínar um að þau sjálf séu alveg óhult fyrir sprengjuárásinni. Allt í einu umhverfist þetta öryggi í lífsháska þegar skothvellir kveða við. Svo er fylgst með Kajú þegar hún berst fyrir lífi sínu – mínútu fyrir mínútu.



Það var margt um manninn í Bíó Paradís, bæði Íslendingar og erlendir gestir í sínu finasta.

# HYBRID ER FRAMTÍÐIN

Á verði fyrir þig!

Eigum á staðnum nýja  
og nýlega Volvo XC90

VERÐ FRÁ:  
**8.480**  
ÞÚS.

Vorur að fá nýja sendingu af  
MMC Outlander PHEV Instyle  
á lækkuðu verði

VERÐ:  
**4.790**  
ÞÚS.



Njír Toyota Yaris Hybrid  
mjög vel búnir

VERÐ:  
**2.795**  
ÞÚS.

**Komið og reynsluakið**

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum uppþöku á öllum gerðum bifreiða

**586 1414**

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

  
**kaffi á könnunni**  
opíð mán-fös 10-18  
lau 12-15

2017  **Þyngmáttarvirkisá  
fréttari**  
Vilgátt 24. nóvember

**STÓRA BÍLASALAN**  
...á verði fyrir þig!

# VAKÚMVÉLAR

## HAKKAVÉLAR

... og svo miklu meira



Mikið úrval af tækjum sem henta einstaklingum og fyrirtækjum

Krókhálsi 1 | 110 Reykjavík | s. 567 8888 | www.pmt.is

## YAMAHA P-125

### Rafpíanó



Verð. 105.990



HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ  
STOFN 1914 | Schenker 21 | 100 Reykjavík | www.hljodfaerahusid.is  
Sími 5710308



TÓNABÚÐIN  
STOFN 1914 | Stangvegur 71 600 Akureyri  
Sími 842 1415 | www.tonabudin.is

21° Tilfinning

-6° -7° -8°

Hitaðu bílinn með fjarstýringu  
– Webasto bílahitari

**LH** BILASMÍÐURINN HF  
BÍLDSHÖFÐA 16  
SÍMI: 567-2330  
www.bilasmidurinn.is • bilasmidurinn@bilasmidurinn.is

**Webasto**  
Feel the Drive

## Þjónustumiðstöð tónlistarfólks

**TÓNASTÖÐIN**  
Allt fyrir tónlistarmanninn



Íslenska fótbolta landsliðið var ekki í sama gæðaflokki og Lof mér að falla þegar það steinlað fyrir Sviss. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

# Lof mér að falla með íslenska landsliðinu

Sú venja íslenska karlalandsliðsins að setjast niður daginn fyrir leik að horfa á íslenska kvikmynd breyttist ekki með nýjum þjálfara. Landsliðið horfði á Lof mér að falla fyrir leikinn gegn Svisslendinum.

Venju samkvæmt horfði íslenska landsliðið í fótbolta á kvikmynd kvöldin fyrir landsleikina gegn Sviss og Belgíu. Horfði liðið á Lof mér að falla fyrir skellinn gegn Sviss en í gær var blásið í gleðilúðrana og settist liðið niður með þáttaröðinni Suðurameríski draumurinn.

Lof mér að falla sló í gegn um helgina á Íslandi og er frumsýning hennar fjórða stærsta opnun frá upphafi á íslenski kvikmynd og stærsta frumsýningarhelgi á íslenski mynd síðan 2016 – aðeins Mýrin, Bjarnfreðarson og Eiðurinn hafa þenað meira á frumsýningarhelgi.



Lof mér að falla. Baldvin Z leikstjóri og leikkonurnar Elin Sif og Eyrún Björk.

Rúmlega 8.300 gestir kíktu á myndina en ekki er vitað hvort þeir sem eru í íslenska hópnunum voru taldir með.

Strákarnir voru eðlilega í litlu stuði til að ræða myndina þegar eftir því var leitað í St. Gallen en liðið hefur fengið að njóta margra mynda áður en þær fara í sýningar.

Þannig hefur hópurinn séð Everest, Vonarstræti, Borgriki 2 og Undir trénu, svo nokkrar myndir séu nefndar, á undan öllum öðrum.



Vonarstræti var frumsýnd í Riga í Lettlandi árið 2014 fyrir landsliðið.

Auðunn Blóndal, einn af þátttakendum í Suðurameríska draumunum, segir að það sem hann hafi séð af þáttaröðinni lofi virkilega góðu. Þættirnir eru þekktir fyrir mikið grín og mikið gaman þar sem Auðunn, Steindi, Sveppi og Pétur Jóhann sprella á erlendri grundu og ættu því að geta þurrkað skelfinguna í St. Gallen

út úr huga landsliðsmanna Íslands. Landsliðið leikur gegn Belgíu í dag en þetta er fyrsti heimaleikur Eriks Hamrén með liðið. Hann sagði þegar hann tók við að hann ætlaði að halda í hefðir og venjur og greinilegt að hann er maður orða sinna.

[benediktwoas@frettabladid.is](mailto:benediktwoas@frettabladid.is)



Undir trénu var sýnd í Finnlandi í fyrra. Hér eru aðalleikararnir Steindur jr., Edda Björgvins og Siggi Sigurjóns.

**SÍMAR AUGLÝSINGADELDIR** – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgrímsson [elmar@frettabladid.is](mailto:elmar@frettabladid.is). **ALMENNAR AUGLÝSINGAR**: SÍMI 512-5401: Guðaf Bjarnsson [guðaf@frettabladid.is](mailto:guðaf@frettabladid.is), Hjördis Zoëga hjördis@frettabladid.is, Sigfus Örn Einarsson [sigfus@frettabladid.is](mailto:sigfus@frettabladid.is), Valdimar Birgisson [valdimar@frettabladid.is](mailto:valdimar@frettabladid.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladid.is](mailto:orn.geirsson@frettabladid.is). **FÖLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402**: Atli Bergmann [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is), Jón Ivar Vilhelmsson [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is), Ólafur H. Hákonsson [olafurh@frettabladid.is](mailto:olafurh@frettabladid.is). **FÖLK OG SÉRBLÖÐ EFTIR**: Elin Albertsdóttir [elin@frettabladid.is](mailto:elin@frettabladid.is) og Ragnheiður Tryggvadóttir [heidaa@frettabladid.is](mailto:heidaa@frettabladid.is). **RÁÐAUGLÝSINGAR** – FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hreinnar Helgason [hreinnar@frettabladid.is](mailto:hreinnar@frettabladid.is), Víðar Ingi Pétursson [viðar.ingi@frettabladid.is](mailto:viðar.ingi@frettabladid.is). **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407**: Anna Rut Kristinsdóttir [annarut@frettabladid.is](mailto:annarut@frettabladid.is), Guðrún Inga Grétarsdóttir [guðruninga@frettabladid.is](mailto:guðruninga@frettabladid.is)

# Hvert er þitt uppáhald?



**NÚJAR**  
**ENDURLOKANLEGAR UMBÚÐIR**

  
NÓI SÍRÍUS



# FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5800

Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild 512 5401 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.  
Óskir þú eftir því að fá blaðið í skrifit, hafðu samband við Póstdreifinguna.

**FRÉTTABLAÐIÐ** **Hetjur** **FRÉTTABLAÐIÐ** mest lesna dagblað landsins.

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

## BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar



## Slettið enskunni, slobbarnir ykkar

Ef menn halda að málhreinsun sé einkenni á litilli þjóð sem geymir tungumál sitt í fám munum og munnum þá er það mikill misskilningur. Hér á Suður-Spáni finnst ófáir sem engjast í fegurðarskyninu í hvert sinn sem viðmælandi þeirra slettir ensku. Þeir eru nefnilega til hér sem geta ekki talað um lífsleiknisþekinga án þess að gripa til orðsins „coach“ og enginn gerist svo sveitalegur að tala um aðdændur meðan hægt er að sletta enska orðinu „fans“ og svo finnst kaupmönnum og auglýsendum alveg tilvalið að nota orðið „shopping“ þetta og „shopping“ hitt þegar ýta á undir kaupkæti fólks.

Barátta spænskra málhreinsunarmanna fær mig oft til að huga að samherjum þeirra á Íslandi og nú er svo komið að ég fagna bæði ensku-brúkinu en ekki síður baráttunni gegn því. Eins og allir vita er það sóðaskapur að sletta jafnvel þó sumum finnst þeir vera að slá um sig með slettugangi. Þeir minna mig á sveitatöffarana sem skutu sigarettustubbum með selbita og vonuðu að kvenþjóðin fylgdist með aðförum. Með sama móti skjóta sumir nýjum ítenskum hugtökum sem þeir telja að íslensk tunga nái ekki til. Einsog brain drain, dreddlokkar og normalisering sem enginn með óbrennlað fegurðarskyn ætti nokkurn tíma að láta sér um munn fara. En þá koma til skjalanna hreinsunarmenn sem mega ekki bregðast við með niðurrifi heldur verða að setja fram nýjung sem slær vágsteinum við. Og guði sé lof fyrir slíkt fólk sem kemur með orð einsog spekileki og göndul-lokkar og sagnir eins og að venjuvæða eða hefðbinda.

Eins og sjá má geta þessar hreingningar orðið hin mesta skemmtan sem þar að auki skerpir íslenska málkennnd svo endilega slettið enskunni, slobbarnir ykkar.

Gerði gæða- og verðsamanburð

Sofðu betur á **BODYPRINT**

vefverslun **svfnogheilsa.is**

Taktu því rólega og skoðuðu vörurvalið okkar á netinu og gerðu hagstæð innkaup



**BODYPRINT** **Reverie**

## Stillanlegt hjónarúm

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum  
Allar nánari upplýsingar á [www.svfnogheilsa.is](http://www.svfnogheilsa.is)

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



## Svefnsofar - Leðursófar - Hornsófar - Stólar o.fl.

Nýjar sendingar af sófum og hvíldarstólum, rúmgöllum, sófaborðum o.fl. - Full búð af nýjum og spennandi húsgögnum.



### BONAPARTE

Vandaður leðursófi til í hvítu og svörtu leðri

Leðursófi 2ja sæta kr. 169.900.-  
Leðursófi 3ja sæta kr. 199.900.-  
Leðurstóll kr. 99.900.-

### PAVIA

Rafdrifinn hvíldarstóll með slitsterku ljósgráu áklæði

Verð kr. 69.900.-

Frábært verð

### MALMO

Stillanlegur hvíldarstóll

Verð kr. 69.900.-  
Rafdrifinn Verð kr. 79.900.-

Frábært verð



**BOAS** rafdrifinn hvíldarsófi m/leðri á slitflötum 3ja sæta sófi verð áður kr. 219.900.-  
Verð nú kr. 189.900.-

Frábært verð

### BOAS hvíldarstóll

m/leðri á slitflötum aðeins kr. 69.900.-  
Rafdrifinn m/leðri á slitflötum verð aðeins kr. 99.900

Frábært verð

### BOAS rafdrifnir

lyftustólar m/áklæði á slitflötum Verð frá kr. 99.900.-  
Ný sending af stofuborðum

### MALMO

2ja sæta sófi Verð kr. 89.900.-  
3ja sæta rafdrifinn hvíldarsófi Verð kr. 149.900.-



**LUCCA** Hágæða leðursófi með 2 rafdrifnum sætum og höfuðpúðum. Ítalískt leður er á öllum sófanum.

Frábært verð

Verð kr. 399.900.-

### PRESTON svefnsofi með slitsterku áklæði



Litir: Ljósgrátt, dökkgrátt  
Verð kr. 249.900.-  
Fánlegur með tungu

### TURIN stór og veglegur sófi með rafstillanlegum sætum og tungu



Verð kr. 890.000.-



**MARCUS** leður tungusófi með rafdrifnu sæti og stillanlegum höfuðpúðum. Nokkrir litir.  
Verð kr. 349.900.-



**BARON** leður hornsófi með rafdrifnu sæti og stillanlegum höfuðpúðum. Nokkrir litir.  
Verð kr. 399.900.-

12 mán.  
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

**OPÍÐ 24 TÍMA**  
Opíð allan solarhringinn í öllum verslunum

**Iceland**

Fjölskyldu-tilboð  
3799 kr.



**SUBWAY**