FRÉTTABLAÐIÐ

216. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 13. SEPTEMBER 2016

Guðni vill að Sigmundur víki úr forystu

Guðni Ágústsson, fyrrverandi formaður Framsóknarflokksins, segir engan einn mann vera stærri en flokkurinn og að Panama-hneyksli formannsins geti yfirskyggt kosningabaráttuna og skaðað árangur.

STJÓRNMÁL „Framsóknarflokkurinn vill geta lagt verk sín í dóm kjósenda. Nú finn ég að þó að mönnum þyki vænt um Sigmund Davíð óttast menn að þessi vondu mál sem hann hefur orðið fyrir muni yfirskyggja alla kosningabaráttu og skaða árangur flokksins í kosningunum," segir Guðni Ágústsson, fyrrverandi formaður Framsóknarflokksins.

Guðni segir að enginn einn maður sé stærri en flokkurinn. Hann segir mikilvægt að fá frið um formannsembætti flokksins og að í starfið þurfi að veljast maður sem geti talað við alla án þess að persónuleg einkamál þvælist fyrir góðum málum ríkisstjórnarinnar.

„Sigurður Ingi hefur staðið sig mjög vel. Hann tók við forsætisráðherrastarfinu við mjög erfiðar aðstæður í byrjun apríl en hefur staðið sig frábærlega og haldið vel um málin síðan. Hann sættir öfl, hann friðar þing og róar það niður, hann hefur verið auðmjúkur og getað talað við alla. Þannig að hann gerir þetta eins og best verður gert," segir Guðni

Haustfundur miðstjórnar Framsóknarflokksins sem haldinn var í um helgina í Hofi á Akureyri staðfesti að tvær fylkingar eru farnar að berjast innan flokksins. Forsætisráðherra var ekki settur á dagskrá fundarins heldur hélt Sigmundur Davíð langa tölu, opna fjölmiðlum, um afrek flokksins undir hans stjórn. Þetta gramdist forsætisráðherra og sagðist ekki geta setið í óbreyttri stjórn að afloknu flokksþingi.

„Það eru tveir hjartakóngar í spilum Framsóknarflokksins," segir Guðni enn fremur. „Sigmundur Davíð er afreksmaður í pólitík. Með skuldalækkun, Icesave og að endurheimta fé fallinna banka hefur hann sýnt það. En nú eiga Framsóknarmenn ekki að deila um þessa menn. Þeir verða að meta þetta eins og í fótbolta. Á Eiður Smári að vera sá sem keyrir liðið áfram og skorar mörkin eða er annar líklegur til þess að gera það betur í þetta sinn," bætir Guðni við.

> Spjót standa á Sigmundi og flokknum en það er friður um Sigurð Inga. Þannig hefur hann styrkt sig mjög og hann hlýtur að velta ýmsu fyrir sér.

Guðni Ágústsson, fyrrverandi formaður Framsóknarflokksins

Tölvumál forsætisráðherrans fyrrverandi voru í brennidepli í gær. Í ræðu Sigmundar á miðstjórnarfundi Framsóknarflokksins um helgina fullyrti hann að brotist hefði verið inn í tölvu sína. Hann sagði að hann hefði ekki tilkynnt lögreglu um málið þar sem hann hefði alltaf vitað af þeim möguleika að brotist yrði inn í tölvu hans.

Sigmundur fullyrti einnig að tæknimenn rekstrarfélags stjórnarráðsins hefðu staðfest að brotist hefði verið inn í tölvuna. Því vísuðu starfsmenn rekstrarfélagsins á bug í svari við fyrirspurn Kjarnans. Þeir staðfestu þó að hafa kannað tölvu þáverandi forsætisráðherra 1. apríl á þessu ári, tveimur dögum áður en Panama-þáttur Kastljóss fór í loftið.

sveinn@frettabladid.is

Bora dýpra „Þetta er flókið og mikið rannsóknar- og þróunarverkefni," segir Ásgeir Margeirsson, forstjóri HS Orku, um rannsóknarverkefni fyrirtækisins á Reykjanesi sem unnið er í samstarfi við Landsvirkjun, Orkustofnun, Orkuveitu Reykjavíkur og StatOil. Stefnt er að því að bora allt að tvöfalt dýpri holu en vanalega til að kanna hvort nýtanlegar auðlindir sé að finna á slíku dýpi. Áætlað er að borun ljúki um áramótin. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Lögðu hald á 600 plöntur

LÖGREGLUMÁL Þrír menn sem tengjast fjölskylduböndum hafa verið úrskurðaðir í gæsluvarðhald grunaðir um umfangsmikla kannabisræktun í Kópavogi. Lögreglan stöðvaði ræktunina nú um helgina og lagði hald á á sjötta hundrað kannabisplöntur og tæp tíu kíló af fullunnu marijúana.

Mennirnir hafa lítið komið við sögu lögreglu áður og ekkert í tengslum við fíkniefnamál, að sögn Runólfs Þórhallssonar, yfirmanns fíkniefnadeildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Ræktunin fór fram í iðnaðarhúsnæði en um eina stærstu kannabisræktun síðari ára er að ræða.

– snæ / sjá síðu 4

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Katrín Jakobsdóttir skrifar um fiskveiðistjórnun. 10

SPORT Íslenska Meistaradeildarliðið. 12

MENNING Tónlistararfur Evrópu tekinn fyrir í Kaldalóni. 18

LÍFIÐ Hugleikur Dagsson og Sjón segja frá költhátíð Svartra sunnudaga. 24

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● HOLLT OG BRAGÐGOTT

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Dale Carnegie

ÓKEYPIS KYNNINGARTÍMI

Ármúli 11

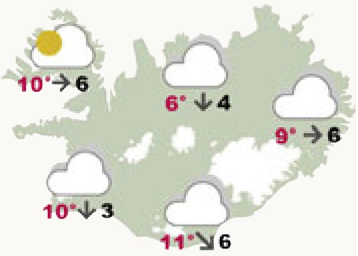
Fimmtudaginn 15. september
kl. 20.00-21.00
Skráning á **dale.is**

The Quality Management System of Dale Carnegie© Global Services is ISO 9001 certified.

DALE CARNEGIE® ÞJÁLFUN

ÍSLENSKA SIA.IS DAL 81218 8/16

Veður



Það dregur talsvert úr vindi og úrkomu í dag. Útlit er fyrir vestan eða norðvestanátt og dálitla vætu í flestum landshlutum síst þó á Austfjörðum. Það rofar til víða vestanlands þegar líður á daginn en austantil í kvöld. SJÁ SÍÐU 16

Fundað um niðurstöðuna

Kjörnefnd Sjálfstæðisflokksins í Suðvesturkjördæmi fundaði í Valhöll í gærkvöldi. Til umræðu var prófkjör flokksins sem fram fór um helgina. Þrír karlmenn skipa efstu sæti listans en aðilar innan flokksins hafa kallað eftir því að kjörnefndin breyti röð frambjóðenda. Aðrir kalla eftir því, fyrst prófkjörsleiðin var farin, að hin lýðræðislega niðurstaða standi óbreytt. Kjörnefnd Suðurkjördæmis fundar í vikunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Veitingageirinn borinn uppi af ungmennum

FERÐAÞJÓNUSTA Um 75 prósent starfsmanna í veitingasölu og tengdri þjónustu á höfuðborgarsvæðinu eru 30 ára og yngri, en slík þjónusta er stór hluti af almennri ferðaþjónustu á svæðinu. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu Stjórnstöðvar ferðamála.

„Þetta er svipað og á Norðurlöndunum og annars staðar í Evrópu," segir María Guðmundsdóttur, formaður verkefnahópsins sem vann skýrsluna. Hún bendir jafnframt á að um sé að ræða yngsta hópinn sem starfar innan ferðaþjónustunnar í landinu.

22
þúsund starfa í ferðaþjónustu í ár

Að sögn Maríu var eitt af markmiðunum með skýrslunni að greina þann hóp fólks sem starfar í ferðaþjónustu, en talið er að 22 þúsund manns muni starfa við greinina í ár. Þetta þýði að ellefu prósent af íslenska vinnumarkaðinum vinn við ferðaþjónustu. Aðalástæðan fyrir greiningunni var sú að gera hagsmunaaðila og fræðsluaðila betur í stakk búna til að skipuleggja menntun svo bæta megi hæfni starfsfólks. Þetta sé álitið lykilatriði í því að bæta gæði ferðaþjónustunnar til framtíðar. „Við verðum að gera okkur grein fyrir því að við erum að tala um ungan hóp starfsmanna í ferðaþjónustu á Íslandi, en einnig stóran hóp af útlendingum," segir María, en fram kemur í skýrslunni að 22 prósent starfsmanna í ferðaþjónustunni hafi verið útlendingar á síðasta ári eða um 6.000 manns. „Meðal þeirra tillagna sem lagðar eru fram í skýrslunni er að auka framboð á starfsnámi sem stýrt verði af nýju þekkingarsetri ferðaþjónustunnar. „Markmiðið er að námið njóti virðingar og verði eftirsótt hjá nýjum og núverandi starfsmönnum í ferðaþjónustu," segir María. – hlh

Cameron ætlar að hætta á þingi

BRETLAND David Cameron, fyrrverandi forsætisráðherra Bretlands, ætlar að hætta þingmennsku.

Í sumar sagði hann af sér bæði sem forsætisráðherra og leiðtogi Íhaldsflokksins eftir að Bretar höfðu samþykkt í þjóðaratkvæðagreiðslu að segja sig úr Evrópusambandinu.

Hann hafði sjálfur boðað til þeirra kosninga, en barist gegn úrsögn.

Theresa May tók við af honum sem forsætisráðherra og flokksleiðtogi og býr sig nú undir samninga við Evrópusambandið um skilmála vegna brotthvarfs Breta.

Cameron segist ekki vilja verða May til trafala. Nú þarf að efna til aukakosninga í kjördæmi Camerons, Oxfordshire, til að fylla sæti hans á þingi.

Stefnt er að næstu þingkosningar í Bretlandi fari fram í síðasta lagi árið 2020. – gb

Alltaf meira að gera eftir maraþonhlaupið

Bæklunarskurðlæknar hafa í nógu að snúast á hverju ári eftir að Reykjavíkurmaraþoni lýkur. Læknir segir að fólk sé oft lengi að ná sér eftir álagsmeiðsl. Fulltrúar Reykjavíkurmaraþonsins kanna ekki líkamsástand fólks.

HEILSA „Ég hef stundum sagt það í gríni við fólk að það sé bara biðröð hérna fyrir utan daginn eftir," segir Ari Konráðsson bæklunarskurðlæknir. Ari segist taka eftir því að á hverju ári, eftir Reykjavíkurmaraþon, leitar fjöldi fólks til hans og annarra bæklunarskurðlækna vegna álagsmeiðsla.

„Fólk er oft mjög lengi að jafna sig eftir þetta," segir Ari og bætir því við að þeir sem komi séu yfirleitt þeir sem reyni að hlaupa langar vegalengdir, hálfmaraþon eða maraþon, en eru ekki í stakk búnir til þess að hlaupa svona langt. „Langt fram eftir hausti er fólk að koma með afleiðingar eftir þetta," segir Ari. Hann segist ekki hafa tekið saman nákvæmlega hversu margir komi á hverju ári. Það sé ómögulegt. „En ég sé að þetta eru aðallega hnémeiðsli og fótameiðsli," segir hann.

Samkvæmt upplýsingum frá aðstandendum Reykjavíkurmaraþonsins er ekki fylgst með líkamsástandi hlaupara og fólki er ekki meinað að taka þátt í hlaupi. Ábyrgðin liggi því hjá hlaupurunum sjálfum. „Við stoppum ekki fólk," segir Anna Lilja Sigurðardóttir, upplýsingafulltrúi Íþróttabandalags Reykjavíkur. Hins vegar sé reynt að fræða hlauparana og svo er boðið upp á mismunandi vegalengdir.

„Það geta allir verið með og allir fundið vegalengdir við sitt hæfi, frá þremur kílómetrum upp í maraþon," segir Anna Lilja. Þá geti allir þátttakendur hlaupið til góðs, ekki bara maraþonhlaupararnir. „Þannig að það er ekki pressa af okkar hálfu að fólk hlaupi lengra," segir hún.

Anna Lilja bætir við að þegar fólk skráir sig í hlaupið sé áskilið að hlauparar séu líkamlega og andlega færir um að hlaupa þá vegalengd sem þeir ætli sér. „Við hvetjum fólk til þess að fara á sínum hraða og stillum því upp við marklínuna þannig að það fari ekki of geyst."

Um fimmtán þúsund manns tóku þátt í síðasta Reykjavíkurmaraþoni sem fram fór 20. ágúst. Þrettán hundruð tóku þátt í maraþoni, yfir 2.500 í hálfmaraþoni og langflestir í 10 kílómetra hlaupinu.

jonhakon@frettabladid.is

Þúsundir manna taka þátt í Reykjavíkurmaraþoni á hverju ári. Sumir þeirra eru alls ekki í stakk búnir líkamlega til að takast á við verkefnið. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

> Langt fram eftir hausti er fólk að koma með afleiðingar eftir þetta.
>
> Ari Konráðsson bæklunarskurðlæknir

BRIDS SKÓLINN

skráning hafin á haustnámskeið ...

stig 1 byrjendur
hefst 3. október 8 mánudagar frá 20-23

stig 2 kerfið
hefst 5. október 8 miðvikudagar frá 20-23

- Hægt er að mæta stakur, í pari eða í hóp.
- Mörg stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna.
- Staður: Síðumúli 37 (Bridgesamband Íslands).
- Sjá nánar á Netinu undir bridge.is/fræðsla.

Upplýsingar og innritun í síma ... 898-5427

DRÖGUM KL. 18.00 Í DAG | **TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á HHI.IS**

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS

Vænlegast til vinnings

PIPAR\TBWA • SÍA • 162559

Lyfjaverð fylgir gengisþróun.

Sterkari króna lækkar lyfjaverð

VIÐSKIPTI Veruleg lækkun hefur orðið á lyfjum í kjölfar styrkingar krónunnar. Dæmi eru um að lækkun einstakra lyfja hafi numið fjörutíu prósentum frá 2009.

Þetta kemur fram á heimasíðu Frumtaka, samtaka frumlyfjaframleiðenda í Íslandi. Verðlækkun lyfja sé mismunandi eftir því hvar þau séu keypt, þyngst vegi gengisþróun dönsku krónunnar sem telji um helming af innflutningi til landsins.

Verð lyfja er fasttengt gengisþróun krónunnar og ákveðið af lyfjagreiðslunefnd. Nefndin gefur í hverjum mánuði út innflutningsgengi sem notað er við verðútreikninginn. **– hh**

Reykingar eru helsta ástæða þess að Danir deyja fyrir aldur fram. NORDICPHOTOS/AFP

Mestur kostnaður af reykingum

DANMÖRK Engir lestir Dana kosta danska samfélagið jafnmikið og reykingar, að því er fram kemur í skýrslu dönsku lýðheilsustofnunarinnar. Árið 2013 var kostnaðurinn vegna reykinga 39 milljarðar danskra króna, bæði vegna lækniskostnaðar og áætlaðs framleiðslutaps. Sautján prósent Dana reykja daglega.

Áætlað er að áfengisneysla hafi kostað danska samfélagið 8,1 milljarð króna.

Í skýrslunni kemur jafnframt fram að svefntruflanir, hreyfingarleysi og ofþyngd séu áhættuþættir sem valdi árlega margra milljarða króna kostnaði. **– ibs**

Velta í smásöluverslun ekki verið meiri síðan 2008

VIÐSKIPTI Heildarvelta smásöluverslunar án virðisaukaskatts var á árinu 2015 tæpir 400 milljarðar króna samanborið við 376 milljarða árið áður. Vöxtur í veltu frá fyrra ári var 5,8 prósent og hefur ekki verið meiri milli ára frá hruni. Þetta kemur fram í Árbók verslunarinnar 2016.

Í Árbókinni kemur fram að heildarveltan hafi ekki náð sömu hæðum og fyrir hrun, þrátt fyrir kaupmáttaraukningu, en hafi hins vegar ekki verið hærri síðan árið 2008. Velta var mest í dagvöru og stórmörkuðum og nam þar 208 milljörðum króna.

Vísbendingar eru um að neysla sé frábrugðin frá neyslunni fyrir hrun. Einkaneysla jókst um fimm prósent á milli ára á meðan kaupmáttaraukning jókst um átta prósent, því er ekki öllum tekjum varið beint í neyslu.

Einkaneysla Íslendinga nam 1.128 milljörðum króna árið 2015 og jókst um tæp fimm prósent á milli ára. Sögulega var einkaneysla mjög mikil árið 2015 og litlu minni en þegar hún var mest árið 2007. Mestur var vöxturinn í kaupum á ökutækjum en þau jukust um 56,9 prósent frá fyrra ári.

1.128

Milljarðar króna er einkaneysla Íslendinga árið 2015

Hlutur verslunar af landsframleiðslu árið 2015 var 9,6 prósent og hefur hlutur verslunar í landsframleiðslu ekki verið hærri frá 2007.

Athyglisvert er að mesta fjölgun verslana á síðasta ári var í flokki netverslana, eða um sex prósent. Áætlað er að velta innlendrar netverslunar árið 2015 hafi verið að lágmarki um fimm milljarðar króna og aukist um 27 prósent frá árinu áður.

Erlendir ferðamenn héldu áfram að strauja kort sín sem aldrei fyrr. Erlend kortavelta í verslunum jókst um 23 prósent milli ára og nam 22,7 milljörðum króna árið 2015. Hlutdeild þeirra af heildarveltu íslenskra smásöluverslana nam sex prósentum af heildarveltu árið 2015. **– sg**

Sögulega var einkaneysla mjög mikil árið 2015 og litlu minni en þegar hún var mest árið 2007. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Feðgar í haldi eftir húsleit

Lögreglan lagði hald á tæplega sex hundruð plöntur og tíu kíló af maríjúana eftir að lögrlega komst á snoðir um umfangsmikla kannabisrækt fyrir helgi. Þrír menn, feðgar, sitja í gæsluvarðhaldi vegna málsins.

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu kom upp um gríðarlega umfangsmikla kannabisframleiðslu á Smiðjuvegi í Kópavogi um helgina. Sex voru handteknir í tengslum við aðgerðir lögreglu en þrír hafa verið úrskurðaðir í gæsluvarðhald fram til föstudags. Framleiðslan fór fram í iðnaðarhúsnæði.

Um er að ræða eina umfangsmestu kannabisræktun sem lögregla hefur gert upptæka nokkru sinni. Lagt var hald á tæplega sex hundruð kannabisplöntur og tæp tíu kíló af fullunnu marijúana. Þetta staðfestir Runólfur Þórhallsson, yfirmaður fíkniefnadeildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Runólfur segir gæsluvarðhaldsúrskurðinn undirstrika hversu stórt málið sé í augum lögreglunnar. Þeir sem úrskurðaðir voru í gæsluvarðhald hafa ekki komið við sögu lögreglunnar áður í fíkniefnamálum og lítið komið við sögu hennar yfirleitt, að sögn Runólfs.

Heimildir Fréttablaðsins herma að mennirnir þrír sem eru í haldi séu feðgar.

Sveinn Andri Sveinsson, verjandi í málinu, segist ekki gera ráð fyrir að gæsluvarðhaldsúrskurðurinn verði kærður til Hæstaréttar. „Nei, ég reikna ekki með því. Úrskurðurinn er bara það stuttur að gæsluvarðhaldið væri nánast liðið þegar Hæstiréttur tæki hann fyrir. Ég get ekki tjáð mig um efnisatriði málsins en get staðfest að minn umbjóðandi er í gæsluvarðhaldi til föstudags að hámarki.“ **snaeros@frettabladid.is**

Höfðu vart undan að stöðva framleiðslu

Snemma árs 2009 hafði lögregla vart undan að koma upp um risavaxnar kannabisræktanir. „Þetta er algjör sprenging. Núna í lok marsmánaðar erum við komin upp í hátt í fimm þúsund plöntur. Þessi tala er að breytast á hverjum degi,“ sagði Karl Steinar Valsson, þáverandi yfirmaður fíkniefnadeildar lögreglunnar, við Kastljós af þessu tilefni. Í þættinum er því haldið fram að bankakreppan og gjaldeyrishöft hafi haft sitt að segja um aukna ræktun hér á land í stað innflutnings á efnunum.

Hér eru taldar upp nokkrar aðgerðir lögreglu sem allar áttu sér stað í mars 2009.

13. mars 800 kannabisplöntur gerðar upptækar í fjórum tengdum húsleitum á nokkurra daga tímabili. Ræktunin fór meðal annars fram í heimahúsi í Vesturbergi, á Arnarnesi og í íbúð við Skipasund.

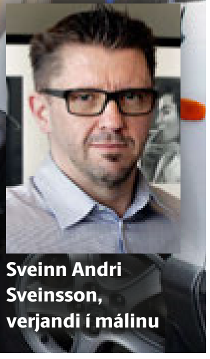
18. mars Lögreglan stöðvaði umfangsmikla kannabisræktun á Kjalarnesi. Lagt var hald á 500 plöntur í ræktun og 120 plöntur í þurrkun. Þá var búið að fullvinna 400 grömm. Aðstæður þóttu með fullkomnasta móti fyrir kannabisræktun.

20. mars Önnur kannabisverksmiðja á Kjalarnesi uppgötvuð. Þar voru um 700 græðlingar og 300 plöntur en vinnslan var á byrjunarstigi.

24. mars Lögreglan stöðvaði ræktun í Þykkvabæ og lagði hald á um 500 kannabisplöntur á ýmsum stigum ræktunar.

25. mars 600 kannabisplöntur fundust í íbúðarhúsi í Hafnarfirði.

26. mars Lögreglan stöðvaði kannabisræktun með um 190 plöntum á Vesturgötu í miðbæ Reykjavíkur.



Sveinn Andri Sveinsson, verjandi í málinu

Kannabisræktunin er ein sú stærsta sem fundist hefur síðastliðin ár. Árið 2009 lagði lögregla hald á þúsundir plantna og stöðvaði tugi verksmiðja. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nicorette Cooldrops munnsogstöflur (inniheldur nikótín) er notað við tóbaksfíkn. Það dregur úr fráhvarfseinkennum og reykingaþörf og auðveldar reykingamönnum að venja sig af reykingum. Skammtar: Börn: Lyfið má einungis nota handa unglingum (12-17 ára) skv. ráðleggingum læknis. Börn yngri en 12 ára mega ekki nota lyfið. Fullorðnir: 2 mg henta reykingafólki sem er lítið háð nikótíni. 4 mg þeim sem er mjög háðir nikótíni. Hámarksdagskammtur er 15 stk. Ekki á að nota lyfið lengur en 9 mánuði. Venjulega vegur ávinningur af að hætta að reykja þyngra en áhætta sem fylgir nikótínmeðferð. Setja á 1 munnsogstöflu í munninn og láta hana leysast upp. Hvorki má tyggja hana né gleypa. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem hafa aldrei reykt. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting, nýlegt heilablóðfall og/eða óstöðugt blóðrásarkerfi skal einungis nota Nicorette undir eftirliti læknis. Gæta skal varúðar við notkun Nicorette hjá einstaklingum sem hafa fengið ofnæmisbjúg eða ofsakláða eða eru með: háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartabilun, æðasjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum útlima, sykursýki, ómeðhöndlað skjaldvakaóhóf, krómfíklaæxli, skerta lifrar- eða nýrnastarfsemi, skeifugarnar- eða magasár eða vélindabólgu. **Aðgát í návist barna:** Nikótínskammtar sem fullorðnir geta þolað geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir börnum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. **Meðganga og brjóstagjöf:** Eingöngu skal nota Nicorette í samráði við lækni. Nikótín berst yfir fylgju og getur haft áhrif á blóðrás og öndun fósturs. Nikótín berst í brjóstamjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmylking. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

IS/NIC-L/K-2016-08-1

Segir ásakanirnar hafa verið hraktar

STJÓRNMÁL „Þetta eru ásakanir og stóryrði sem hafa verið sett fram áður af Vigdísi og Víglundi Þorsteinssyni,“ segir Steingrímur J. Sigfússon, fyrrverandi fjármálaráðherra, um nýja skýrslu meirihluta fjárlaganefndar.

Í tilkynningu sem Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, sendi fjölmiðlum vegna útgáfu skýrslunnar segir að hún varpi „ljósi á seinni einkavæðingu bankanna“. Þar segir að skýrslan taki af allan vafa um áhættu skattgreiðenda þegar kröfuhafar tóku yfir eignarhluti í Íslandsbanka og Arion. Ríkissjóður hafi tekið á sig 296 milljarða króna áhættu í þágu kröfuhafa bankanna.

Steingrímur segir að fjallað hafi verið um þessar ásakanir fimm eða sex sinnum. „Það er skemmst frá að segja að fram til þessa hefur þetta allt verið hrakið.“

Steingrímur segir að fjármálaeftirlitið og fjármálaráðuneytið hafi séð ástæðu til að senda frá sér tilkynningar á fyrri stigum þar sem mismunandi þættir í ásökununum séu hraktir. „Síðan auðvitað líka ágæt skýrsla frá stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis þar sem Brynjar Níelsson leiddi vinnuna,“ segir Steingrímur, „þar sem hann kemst að þeirri niðurstöðu að ekkert bendi til þess að lög hafi verið brotin eða að ekki hafi verið farið eðlilega að í þessum tilvikum.“

„Það er umhugsunarefni fyrir Alþingi að þegar svona mál hefur verið til umfjöllunar í þar til bærri nefnd, hún lokið sinni vinnu, að þá spretti upp formaður og varaformaður í annarri nefnd,“ segir Steingrímur. Formaður og varaformaður fyrri vinnu stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar heldur haldi vinnu sinni áfram út frá eigin forsendum. **– jhh**

Vigdís Hauksdóttir og Guðlaugur Þór Þórðarson kynntu skýrsluna í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Volkswagen Golf hefur verið einn vinsælasti bíll á Íslandi í mörg ár og ekki að ástæðulausu. Hann er glæsilegur í alla staði, rúmgóður, öruggur og á frábæru verði. Komdu í reynsluakstur og finndu út hvaða Golf þér líkar best.

Trendline
verð frá **3.190.000 kr.**

- Nálgunarvarar að aftan og framan
- Þokuljós með beygjulýsingu í framstuðurum
- Rafmagnshitaðir og stillanlegir hliðarspeglar
- Leðurklætt aðgerðastýri
- Hæðarstillanlegt framsæti
- Hiti í sætum
- Rafdrifnar rúður
- Loftkæling
- App Connect fyrir Mirror Link, Android Auto og Apple Car Play
- Composition Media margmiðlunartæki með 6,5" snertiskjá
- Bluetooth búnaður fyrir síma

Comfortline
verð frá **3.690.000 kr.**

Útbúnaður umfram Trendline:
- Bakkmyndavél
- Hraðastillir (Cruise Control)
- Hiti í stýri
- Dökkar rúður að aftan
- Comfort sæti með „Dessin Storm" áklæði
- Viðvörunarkerfi ökumanns
- Skíðalúga í aftursætum með 2 glasahöldurum
- 15" Lyon álfelgur 195/65 R15

Highline
verð frá **3.990.000 kr.**

Útbúnaður umfram Comfortline:
- Sportsæti með Alcantara áklæði
- Stemningslýsing í innra rými
- Sjálfvirkur birtudeyfir í baksýnisspegli
- Tveggja svæða loftkæling
- Ljós- og regnskynjari
- „Piano Black" innlegg í innréttingu
- Króm í neðra grilli
- Lyklalaust aðgengi og ræsing
- Sóllúga
- 16" Dover álfelgur 205/55 R16

R-Line
verð **4.190.000 kr.**

Útbúnaður umfram Comfortline:
- Sportsæti
- Stemningslýsing í innra rými
- Sjálfvirkur birtudeyfir í baksýnisspegli
- Tveggja svæða loftkæling
- Ljós- og regnskynjari
- Sóllúga
- Xenon ljós með LED dagljósum
- R-Line útlit
- 17" Dijon álfelgur með sportfjöðrun 225/45 R17

Volkswagen

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

Rafbækur hafa ekki mikil áhrif á útgáfu bóka

VIÐSKIPTI Undanfarinn áratug hafa stafrænar vörur og efnisveitur leyst hefðbundnar vörur af hólmi. Má þar nefna efnisveitur fyrir tónlist og kvikmyndir í stað geisladiska og DVD-diska, sú þróun virðist þó ekki vera að eiga sér stað þegar kemur að bókum, ef marka má nýja bandaríska rannsókn.

Ný rannsókn Pew Research sýnir að á síðasta ári lásu 65 prósent Bandaríkjamanna bók á prentformi en einungis 28 prósent lásu rafbók.

Svo virðist sem neytendur vilji enn þá þreifa á prentuðum blaðsíðum við lestur bóka. Þetta gæti útskýrt áframhaldandi sölu hjá bandarískum bóksölum þrátt fyrir lægra verð á rafbókum. Frá 2011 til 2014 jókst lestur á rafbókum úr sautján í tuttugu og átta prósent, hins vegar hefur engin aukning orðið síðan þá. Aukinn aðgangur að ódýrari rafbókum virðist ekki heldur hafa ýtt undir meiri lestur hjá Bandaríkjamönnum.

Sextíu og fimm prósent Bandaríkjamanna höfðu lesið bók í prentformi á síðasta ári samkvæmt rannsókninni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Í grein Business Insider um málið eru færð rök fyrir því að ef til vill hafi rafbækur ekki drepið markaðinn fyrir hefðbundnar bækur einmitt vegna þess að Bandaríkjamenn lesi ekki margar bækur á ári til að byrja með, eða um fjórar á ári. Því skipti lægra verð á rafbókum minna máli en lægra verð á tónlist og kvikmyndum með efnisveitum. – sg

Fjölnota tæki og tól
MÚRBÚÐARVERÐ
LuTool®
LuTool Fjölnota sög 600W fyrir málm, við, flísar og steypu, 3 blöð fylgja
13.990
LuTool Pússivél 560W m/hjámiðju snúning
11.990
LuTool fjölnota hjakktæki til viðhalds - rafmagnstæki 300W.
7.890
LuTool fjölnota hjakktæki til viðhalds - þráðlaus með 12V LioIon rafhlöðu
8.990
LuTool 7 blaða sett
2.490
LuTool 32mm blað í fjölnota tæki
390
LuTool 12 blaða sett
4.990
Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN
Kletthálsi Reykjavík
Reykjanesbæ
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Fyrstu heyrnartækin sem taka eðlilegri heyrn fram í háværu umhverfi

Siemens Pure binax eru fyrstu heyrnartæki veraldar sem gera þér kleift að heyra betur en fólk með eðlilega heyrn. Þessi nýju tæki nota háþróaða binaural tækni sem dregur sjálfvirkt fram einmitt það sem þú vilt heyra en síar jafnframt burt eða dempar þau óþarfa hljóð sem þú vilt ekki heyra. Þú getur einnig stefnumiðað hlustunarsviði tækjanna og þannig beint hlustun þinni að einmitt þeirri manneskju sem þú ræðir við hverju sinni. Þannig gera tækin þér auðveldara að halda uppi samræðum í háværu fjölmenni.

Rannsóknir sýna ennfremur að binax tækin greina tal betur í hávaða en fólk með eðlilega heyrn getur. Binax tækin tengjast einnig snjallsímanum þínum svo þú getur stjórnað styrk, hlustunarkerfum og fleiru í gegnum símann.

Komið, prófið og sannfærist!

www.bestsound-technology.is

Siemens heyrnartækin
Söluaðili á Íslandi: Heyrnar- og talmeinastöð Íslands, Háaleitisbraut 1, s:5813855, www.hti.is

Eid al-Adha

Íbúar í Sanaa, höfuðborg Jemens, hafa heimsótt leiði ættingja sinna í tilefni af fórnarhátíð múslima, sem nú stendur yfir. Fórnardýrum er þá slátrað og kjötinu skipt í þrjá hluta: einn hluta fær fjölskyldan, annan hluta fá vinir og ættingjar og sá þriðji fer til fátækra. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Bílaumboðin mala gull

Hagnaður stærstu umboðanna var mun betri á síðasta ári en árið á undan. BL er stærsta umboðið þegar litið er til veltu. Eigendur Heklu greiddu sér 200 milljónir í arð. Samanlögð velta fjögurra stærstu umboðanna nam 55 milljörðum.

VIÐSKIPTI Afkoma stærstu bílaumboðanna gerbreyttist til hins betra á árinu 2015, samkvæmt ársreikningum sem nýlega voru birtir í ársreikningaskrá.

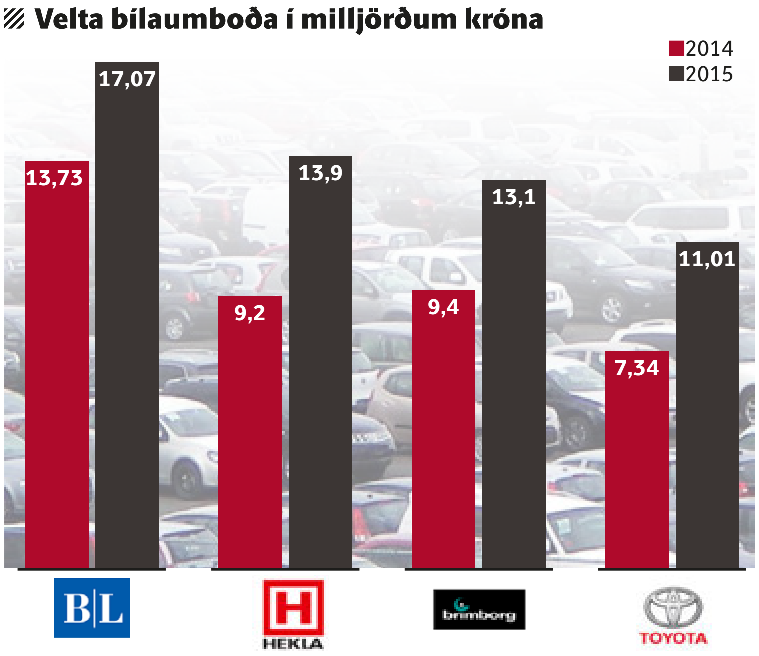
Greint hefur verið frá vaxandi sölu síðastliðin ár. Til dæmis seldust í fyrra 15.260 fólks- og sendibílar á móti 10.340 bílum árið 2014. Söluaukningin nam 47,5 prósentum í fyrra en 32 prósentum árið á undan. Söluaukningin heldur áfram í ár, á fyrstu átta mánuðum ársins nemur söluaukningin 38 prósentum.

Í takt við þetta eykst velta bílaumboðanna verulega. BL er stærsta bílaumboðið og jókst veltan um 3,3 milljarða á síðasta ári, fór úr 13,7 milljörðum í 17 milljarða. Á sama tíma fór rekstrarhagnaður úr tæpum 400 milljónum króna í tæpar ellefu hundruð milljónir. Efnahagsreikningurinn stækkar líka hjá fyrirtækinu, en eignir fóru úr 3,9 milljörðum króna og urðu 5,5 milljarðar króna í lok árs 2015. Stærstur hluti eignanna eru vörubirgðir, sem nema fjórum milljörðum. Skuldirnar fara úr rúmum 3,4 milljörðum króna í fjóra milljarða.

Bílaumboðin Hekla og Brimborg voru álíka að stærð, miðað við veltu. Salan hjá Heklu fór úr 9,2 milljörðum króna árið 2014 í 13,9 milljarða í fyrra og salan hjá Brimborg fór úr 9,4 milljörðum í 13,1 milljarð. Hagnaður Brimborgar eftir skatta fór úr 62 milljónum í 326 milljónir en hagnaður Heklu fór aftur á móti úr 3,9 milljónum í 619.

Toyota er fjórða stærsta fyrirtækið. Veltan fór úr 7,3 milljörðum árið 2014 í 11 milljarða árið 2015. Hagnaður eftir skatta dregst aftur á móti lítillega saman, fór úr 510 milljónum árið 2014 í 446 milljónir árið 2015. Samdráttur í hagnaði stafar af því að fyrirtækið fékk 453 milljónir í fjármunatekjur árið 2014 en greiddi 98 milljónir í fjármagnsgjöld á nýliðnu ári. Fram kemur í ársreikningi að ákveðið var að Toyota myndi greiða eigendum sínum 200 milljónir króna í arð vegna síðasta rekstrarárs. – jhh

Velta bílaumboða í milljörðum króna



LIFÐU ÞIG
INN Í RX
Fáguð hönnun Lexus RX 450h tvinnar saman formfegurð og háþróaða tækni í sportjeppa sem grípur augað. Lifðu þig inn í akstur sem umbreytir hugmyndum þínum um lúxus og gæði.
lexus.is
Lexus-Ísland | Kauptúni 6 | Garðabæ | Sími: 570 5400
RX 450h
LEXUS

Morgunverðarfundur á vegum Samtaka ferðaþjónustunnar
og samtaka og fyrirtækja í landbúnaði

OPNUM AUGU OKKAR FYRIR MENNINGARLANDSLAGINU

Samspil atvinnuvega við þróun sveitamenningar og sjálfbærrar ferðaþjónustu

Dagskrá

Ávarp: Ragnheiður Elín Árnadóttir, ráðherra ferðamála

Erindi: Sýn Norðmanna á þýðingu menningarlandslags
Katrina Rönningen, rannsóknarprófessor við Háskólann í Þrándheimi

Sauðfjárrækt og ferðaþjónusta
Hjalti Jóhannesson, aðstoðarforstöðumaður Rannsóknamiðstöðvar Háskólans á Akureyri

Ferðaþjónustubóndinn og sveitamenningin
Sigurlaug Gissurardóttir, stjórnarformaður Félags ferðaþjónustubænda

Lokaorð: Svavar Halldórsson, framkvæmdastjóri Samtaka sauðfjárbænda
Fundarstjóri: Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar

Fundarstaður: Hvammur, Grand Hótel Reykjavík
Fundartími: Föstudag 16. september nk. kl. 08:30 – 10:30

Ragnheiður Elín Árnadóttir

Katrina Rönningen

Hjalti Jóhannesson

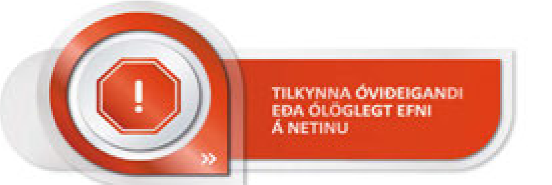
Sigurlaug Gissurardóttir

Svavar Halldórsson

Helga Árnadóttir

„Hugtakið menningarlandslag er áberandi í norrænni og evrópskri umræðu þegar rætt er um þau spor sem maðurinn skilur eftir sig í landinu og í hugum þeirra sem um landið fara. Með því að lesa í menningarlandslagið er unnt að vísa veginn til framtíðar af trúmennsku við það sem er sígilt og sjálfbært.“

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SAFT

Sýrlenskir slökkviliðsmenn slökkva elda sem kviknuðu í loftárásum á Douma. Loftárásir stjórnarhersins á svæði uppreisnarmanna kostuðu meira en hundrað manns lífið um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Tortryggnir á vopnahléið

Vikulangt vopnahlé tók gildi í gærkvöld í Sýrlandi. Uppreisnarmenn óttast að Assad forseti noti tækifærið til árása. Hjálparsamtök vilja nýta tímann.

SÝRLAND Við sólarlag í gær átti að hefjast vopnahlé í Sýrlandi. Óttast var að það rynni fljótlega út í sandinn, eins og fyrri tilraunir. Einhverjar vonir eru samt bundnar við að þetta vopnahlé geti orðið upphafið að endalokum hinnar langvinnu borgarastyrjaldar í landinu.

Rússar og Bandaríkjamenn gerðu í síðustu viku með sér samkomulag, sem stjórn Bashars al Assad forseta og helstu fylkingar uppreisnarmanna tóku síðan undir.

Uppreisnarhóparnir hafa þó sumir hverjir verið afar hikandi og segjast óttast að Assad forseti muni nota tækifærið til að ráðast gegn þeim.

Samningurinn felur í sér að stjórnarherinn hætti árásum sínum á tiltekin svæði uppreisnarmanna og sumir hópar uppreisnarmanna láti sömuleiðis vera að herja á stjórnarherinn.

Rússar áttu að sjá til þess að stjórnarher Assads stæði við sitt, en Bandaríkjamenn áttu að sannfæra þá uppreisnarhópa, sem notið hafa stuðnings þeirra, um að hafa hemil á sér.

Á móti ætla Rússar og Bandaríkjamenn að taka höndum saman um hernað gegn Íslamska ríkinu og öðrum öfgasamtökum íslamista, sem ekki þykja líkleg til að fallast á friðsamlegar lausnir á átökunum.

Hjálparstofnanir segja síðan öllu skipta að geta komið hjálpargögnum til íbúanna. Það hefur gengið afar erfiðlega um langa hríð. Verst er ástandið í austurhluta Aleppo-borgar, sem uppreisnarmenn hafa á sínu valdi en stjórnarher Assads situr um og gerir linnulítið loftárásir á.

Stjórnarher Assads gerði harðar loftárásir á nokkur svæði uppreisnarmanna alveg fram á síðustu stundu. Meira en hundrað manns létu lífið í þeim árásum. Rússneski herinn gerði einnig loftárásir á uppreisnarmenn um helgina.

Assad forseti sagðist enn vera staðráðinn í að ná öllu landinu á sitt vald á ný.

Allt þetta hefur ýtt undir tortryggni uppreisnarmanna.

Þá bendir fátt til þess að tyrkneski herinn ætli að hætta árásum á hersveitir Kúrda í Sýrlandi.

Borgarastyrjöldin í Sýrlandi hefur nú staðið yfir í meira en fimm ár, kostað hundruð þúsunda lífið og hrakið helming þjóðarinnar burt af heimilum sínum.

gudsteinn@frettabladid.is

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

ŠKODA Fabia býr yfir ótal kostum, en fögur orð og fyrirheit koma ekki í staðinn fyrir persónulega reynslu. **Því langar okkur að lána þér Fabiu í sólarhring.** Komdu við hjá okkur eða sendu póst á skoda@hekla.is og fáðu nýja ŠKODA Fabiu til reynslu í 24 tíma. Hlökkum til að sjá þig.

Verð frá aðeins
2.290.000 kr.

WHATCAR? Car of the Year 2015

reddot award 2015
best of the best car design

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

www.skoda.is

mazda

Mazda2 er einn sá allra glæsilegasti í sínum flokki. Sportlegt útlit og spennandi aksturseiginleikar spila þar stórt hlutverk. Mazda2 er meðal annars fáanlegur með 7" snertiskjá, margmiðlunarkerfi með GPS vegaleiðsögn, nálægðarskynjurum, Bluetooth, 16" álfelgum og leðursætum. Þú getur jafnframt fengið Mazda2 með ýmsum öryggisbúnaði líkt og veglínuskynjara, LED aðalljósum með sjálfvirkri hæðarstýringu og snjallhemlunarkerfi sem varar ökumann við ef stefnir í árekstur og grípur inn í ef þörf krefur. Byltingarkennd SkyActiv tæknin sem sameinar mikinn vélarkraft, lága eyðslu og takmarkalausa akstursgleði er alltaf staðalbúnaður í Mazda.

Komdu og reynsluaktu Mazda2

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I mazda.is

Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Erfið helgi stjórnarflokka

Hafliði Helgason
hafliði@frettabladid.is

Stjórnarflokkarnir komu ekkert sérstaklega vel undan síðustu helgi. Prófkjör sjálfstæðismanna í Kraganum og Suðurkjördæmi skila að óbreyttu lista þar sem karlar ráða sér í þingsæti flokksins. Viðbrögð formanns Sjálfstæðisflokksins við fyrstu tölum benda til þess að hann geri sér vel grein fyrir vandanum í sínu kjördæmi. Viðreisn hefur stillt upp konu sem er fyrrverandi ráðherra Sjálfstæðisflokksins og mun eflaust hagnast í aðdraganda kosninganna á kynjahallanum.

Úr vöndu er að ráða, sennilega er eina leið sjálfstæðismanna að hefja leit að frambærilegum konum til að styrkja eigin framboðslista. Fordæmi eru fyrir því að sækja slíkan styrk innan ríkisstjórnar og hafa bæði Sjálfstæðisflokkurinn og Framsóknarflokkurinn náð að styrkja sinn hóp með því að sækja frambærilegar stjórnmálakonur, Ólöfu Nordal sem fékk góða staðfestingu á því vali í prófkjöri í Reykjavík, og Lilju Alfreðsdóttur sem sótt var í ráðherrastól af framsóknarmönnum. Forystu Sjálfstæðisflokksins hlýtur að vera ljóst að verði farið að fullu eftir niðurstöðu prófkjörs mun það gefa flokknum þunglamalega ásýnd og er ekki til þess fallið að sækja fylgi umfram það sem hvort eð er færi aldrei annað.

Vandræði Framsóknarflokksins eru sýnu þyngri. Þar afhjúpaðist það sem mörgum var ljóst að trúnaðarbrestur er í forystu flokksins. Sigurður Ingi Jóhannsson, forsætisráðherra og varaformaður flokksins, lýsti yfir að hann myndi ekki sækjast eftir varaformennsku í óbreyttri forystu flokksins.

Sigurður Ingi hefur á þeim tíma sem hann hefur gegnt embætti forsætisráðherra vaxið sem stjórnmálamaður og hann virðist njóta mikils trausts jafnt innan flokks sem og milli flokka. Hann er því í augnablikinu líklegastur til að leiða flokkinn í þá stöðu sem hann hefur sögulega verið í til að geta myndað stjórn, hvort heldur er til hægri, vinstri eða yfir miðju.

Greinilegt er að þrýstingur á formann flokksins um að draga sig í hlé fer vaxandi. Áhrifafólk í flokknum stígur nú fram og lýsir slíkum skoðunum. Fyrir helgi gat Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, nokkurn veginn haldið stöðu sinni þannig að andstaðan við hann væri bundin við keppinauta í Norðausturkjördæmi. Eftir helgina er staðan önnur. Flokkurinn er klofinn í afstöðu sinni til formannsins og eina leiðin til að koma í veg fyrir að sá klofningur nái inn í kosningarnar sjálfar er að formaðurinn stigi til hliðar.

Það er ljóst að þetta stöðumat nær sífellt meira fylgi innan flokksins. Einn af áhrifamönnum flokksins til margra ára, Guðni Ágústsson, stígur fram í Fréttablaðinu í dag og lýsir í raun þeirri ósk sinni að Sigurður Ingi taki við forystu í flokknum. Guðni er eldri en tvævetur í stjórnmálum og þetta útspil hans er ekki háð neinum tilviljunum. Það stefnir í uppgjör á næstunni og í síðasta lagi á komandi flokksþingi Framsóknarflokksins.

> **Greinilegt er að þrýstingur á formann flokksins um að draga sig í hlé fer vaxandi. Áhrifafólk í flokknum stígur nú fram og lýsir slíkum skoðunum.**

Í Fríkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 15. september kl. 12

Lilja Eggertsdóttir söngur | Gunnar Gunnarsson píanó | Ásgeir Ásgeirsson gítar | Þorgrímur Jónsson kontrabassi | Scott McLemore trommur

Söngur: Örn Arnarson - Örn Ýmir Arason - Þorkell H. Sigfússon

Miðaverð 1.500 kr.

Halldór

Frá degi til dags

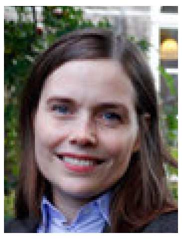
Innbrotið

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, fyrrverandi forsætisráðherra, varpaði sannkallaðri bombu inn í pólitíkina um helgina þegar hann fullyrti að brotist hefði verið inn í tölvuna hjá sér þegar hann sat í embætti. Sagði hann svo í gær að rekstrarfélag stjórnarráðsins hefði uppgötvað innbrotið. Síðar upplýsti rekstrarfélagið að engin staðfest ummerki um innbrot hefðu fundist. Hugsanlega er best fyrir okkur að líta svo á að niðurstaða rekstrarfélagsins sé rétt og málið allt ímyndun í kolli ráðherrans fyrrverandi.

Möguleg mistök rekstrarfélagsins

En kannski er rétt að efast um niðurstöðu rekstrarfélagsins. Þess er nefnilega skemmst að minnast að annar ráðherra, Hanna Birna Kristjánsdóttir, kvaðst hafa látið rekstrarfélagið rannsaka notkun á tölvukerfi síns ráðuneytis vegna svokallaðs Lekamáls. Niðurstaðan varð sú að rekstrarfélagið fann ekkert gruggugt. Síðar, þegar málið var rannsakað af lögreglu, kom í ljós að rekstrarfélagið hafði skautað aðeins of létt yfir í rannsókn sinni. Þess vegna getur vel verið að það væri ákjósanlegast að taka málin föstum tökum, fara að ráðum Lilju Alfreðsdóttur utanríkisráðherra og kalla saman þjóðaröryggisráð. jonhakon@frettabladid.is

Markmiðin eru skýr



Katrín Jakobsdóttir
formaður Vinstri-grænna

Þegar nær dregur kosningum er freistandi fyrir stjórnmálahreyfingar að leggja fram einfaldar lausnir á sem flestum málum. Gallinn er sá að fæst mál eru leyst með einföldum hætti og meiru skiptir að leggja fram lausnir sem lifa af pólitískar sveiflur.

Eitt þeirra mála sem erfitt hefur reynst að ná samfélagssátt um er fiskveiðistjórnunarkerfið. Þar hefur Vinstrihreyfingin – grænt framboð lagt fram skýr markmið um að arðurinn af hinni sameiginlegu auðlind renni til fólksins í landinu þannig að hægt sé að byggja upp í heilbrigðisþjónustu og menntakerfi fyrir okkur öll. Enn fremur að sjávarútvegurinn sé rekinn með sjálfbærum hætti þannig að ekki sé gengið um of á auðlindina. Enn fremur að tryggja stöðugleika í hinum dreifðu byggðum.

Ástæða þess að á síðasta kjörtímabili voru veiðigjöld hækkuð var sú stefna vinstristjórnarinnar að arður af sameiginlegum auðlindum, hvort sem það er fiskur í sjó eða eitthvað annað, eigi að renna til samfélagsins og nýtast þannig okkur öllum. Það var forgangsverkefni núverandi ríkisstjórnar að lækka veiðigjöldin og í takt við það höfum við séð arðgreiðslur aukast til eigenda stórútgerðarinnar.

Markmiðin eru stóra málið og við Vinstri-græn erum ávallt reiðubúin til að skoða leiðir að þeim markmiðum. Ein þeirra gæti verið uppboð aflaheimilda en nýlega var slíkt tilraunauppboð haldið í Færeyjum þar sem stefnt er að sömu markmiðum. Á góðum fundi nú um helgina voru kostir og gallar slíkrar leiðar reifaðir. Einhvers konar uppboð hefur lengi verið hluti af stefnu Vinstri-grænna en í stefnunni er lagt til að kalla inn hluta af heimildunum og úthluta þeim aftur með skilgreindum hætti.

Opinberan uppboðsmarkað með aflaheimildir mætti þróa í áföngum og tryggja að þar yrðu ákveðin skilyrði uppfyllt, til dæmis hvað varðar sjálfbæra nýtingu, byggðafestu og auðlindaarðinn. Í þessu máli skipta markmiðin meira máli en leiðirnar og erfitt er að trúa öðru en að flestir séu sammála um þau meginmarkmið sem hér hafa verið rakin.

> **Opinberan uppboðsmarkað með aflaheimildir mætti þróa í áföngum og tryggja að þar yrðu ákveðin skilyrði uppfyllt.**

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is,* Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is,* Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Sara McMahon *sara@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Samkeppnislegur ómöguleiki

Jón Björnsson
varaformaður SVÞ

Andrés Magnússon
framkvæmdastjóri SVÞ

„Verslun og þjónusta þarf eins og aðrar atvinnugreinar að búa við samkeppnishæft umhverfi.“ Þessi hástemmdu orð eru inngangur landsfundarályktunar annars af ríkisstjórnarflokkunum um verslun og þjónustu. Sannarlega lofandi yfirlýsing frá flokki sem kennir sig við frelsi í viðskiptum og ætti að vera vegvísir um virðingu fyrir viðskiptafrelsi á samkeppnislegum forsendum.

Samkeppni er hampað í hvívetna þegar kemur að vel flestum athöfnum í daglegu lífi en þegar pottur er brotinn í innlendum viðskiptum er skorti á samkeppni kennt um að ekki hafi betur farið.

Hins vegar er það svo að samkeppni á ekki upp á pallborðið hjá stjórnmálamönnum þegar kemur að innlendri mjólkur- og kjötframleiðslu og ræktun einstakra grænmetistegunda og lúta einstaka fyrirtæki í þeim geira ekki almennum lögmálum samkeppnislaga. Laga sem ætlað er að efla samkeppni í viðskiptum og vinna gegn skaðlegri fákeppni og samkeppnishömlum og auðvelda aðgang nýrra samkeppnisaðila að innlendum markaði. Rúmur þriðjungur matarútgjalda hjá venjulegu íslensku heimili fer til kaupa á innlendum landbúnaðarvörum. Þrátt fyrir þá vernd sem greinin býr við virðast framleiðendur svínakjöts og kjúklingakjöts vera þeir einu sem hagnast á núverandi fyrirkomulagi, um það vitna ársreikningar fyrirtækja í þeim greinum.

Skoðun ársreikninga fyrirtækja í almennri kjötvinnslu og mjólkurvinnslu leiðir hins vegar í ljós að það er ekki ábatasamur rekstur, þrátt fyrir samkeppnisverndina. Ekki er hagur bænda frábær. Á sama tíma og erlendir ferðamenn streyma til landsins og veitingahús landsins eru yfirfull, þarf að lækka verð til bænda fyrir lambakjöt. Og þar erum við stödd með þetta ólánskerfi sem enginn er ánægður með. Það sem verra er að það virðist alla stjórnmálaflokka skorta vilja eða þor til að gera hagsmunaaðilum ljóst að það sé þeirra að koma með raunhæfar úrbætur á kerfinu.

> **Samtök verslunar og þjónustu eru einfaldlega þeirrar skoðunar að nýgerðir búvörusamningar komi ekki til með að skila bændum neitt fram á veginn, miklu fremur að verið sé að festa í sessi óbreytt ástand til næstu ára.**

Festa í sessi óbreytt ástand

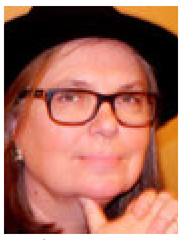
Með búvörusamningum er enn og aftur meitluð í stein opinber niðurgreiðsla til handa einni atvinnugrein ásamt því að undanþiggja áfram tiltekna grein ákvæðum samkeppnislaga. Þá lét Alþingi sem vind um eyru þjóta gagnrýni varðandi úthlutun á tollkvótum fyrir landbúnaðarvörur þar sem allt samkeppnislegt hagræði til handa innlendum neytendum er afnumið með álagningu útboðsgjalda. Gjöld sem í eðli sínu eru skattur og keyra upp verð á innfluttum matvælum. Íslensk stjórnvöld höfðu tækifæri til að láta Mjólkursamsöluna og fleiri fyrirtæki vinna hylli neytenda í krafti betri vara og verðs en valdi fremur að pakka fyrirtækinu í þægilegar tollverndarumbúðir og halda áfram sömu vegferð og sl. 20 ár.

Það er mikið til af hreinni og góðri íslenskri landbúnaðarvöru sem íslenskir framleiðendur ættu að gera meira af að segja frá. Séríslenskar vörur eins og skyr og lambakjöt ættu að vera á óskalista hvers ferðamanns og við ættum að vera leiðandi í dýravelferð og lífrænni ræktun. Við höfnum allt til þess nema hinn samkeppnislega hvata.

Þrátt fyrir háværar mótmæli úr ýmsum áttum um ágalla á landbúnaðarkerfinu þá á það kerfi sér marga stuðningsmenn á Alþingi. Skiptir hér engu hvort um er að ræða rótgróinn flokk sem viðheldur íhaldssömum gildum í landbúnaði eða flokk sem hefur að stefnu að vinna í innanlandsmálum að víðsýnni og þjóðlegri umbótastefnu á grundvelli einstaklingsfrelsis og atvinnufrelsis með hagsmuni allra stétta fyrir augum.

Samtök verslunar og þjónustu eru einfaldlega þeirrar skoðunar að nýgerðir búvörusamningar komi ekki til með að skila bændum neitt fram á veginn, miklu fremur að verið sé að festa í sessi óbreytt ástand til næstu ára. Hins vegar er hægt að fullyrða að þeir muni ekki skila íslenskum neytendum neinum ávinningi. Binda verður vonir við að það þing sem kosið verður í næsta mánuði verði þannig samansett að hægt verði að gera sér raunhæfar

Fleiri femínista á þing



Guðrún Alda Harðardóttir
leikskólakennari og dr. í menntunarfræðum, skipar 6. sæti í Suðvesturkjördæmi á lista Bjartrar framtíðar

Úrslit í nokkrum prófkjörum undanfarinna daga sýna svo ekki verður um villst, að konur og sjónarmið kvenna, femínísk sjónarmið, eiga enn og aftur undir högg að sækja á pólitískum vettvangi. Sérstaklega er þetta áberandi í prófkjörum Sjálfstæðisflokks í Suður- og Suðvesturkjördæmum. Samt er óumdeilt að nauðsynlegt sé í nútímasamfélagi að raddir og sjónarmið kvenna jafnt sem karla heyrist sem víðast. Við þurfum því með einhverjum hætti að tryggja að hlutfall kvenna á Alþingi haldi áfram að hækka en lækki ekki. Ein leið til þess er að styðja þá flokka sem sýna í verki að þeir treysta konum jafnt sem körlum til forystustarfa og leggja áherslu á jafnan rétt kynjanna til að móta það samfélag sem við viljum búa í.

Líklegra er að konur haldi femínískum sjónarmiðum á lofti en karlar. Björt framtíð er flokkur sem treystir konum jafnt sem körlum í raun og telur mikilvægt að femínísk sjónarmið rúmist ekki aðeins í stjórnmálum heldur séu nauðsynlegur hluti þeirra. Í sex efstu sætum Bjartrar framtíðar á framboðslistum til alþingiskosninga er hlutfall kvenna 55,6 prósent. Til að konur og sjónarmið kvenna fái hljómgrunn á þingi og hafi þar áhrif, verða þær að fá stuðning til að komast á þing. Það er möguleiki með að kjósa Bjarta framtíð.

Húsnæðismál í Reykjavík

Einar Jónsson
lögfræðingur og lífeyrisþegi

Í „markaðskerfi“ eru íbúðir verðlagðar eftir aðstæðum með betur settu kaupendurna/leigjendurna í huga og kaupenda/leigjendahópurinn er síðan „vikkaður út“ með opinberu styrkja- og bótakerfi. Sérstakt álag kemur á vinsæla staði. Þegar vel árar og í rýmilegu styrkja- og bótakerfi skara ýmsir eld að eigin köku, s.s. seljandinn/byggingaraðilinn, lánveitandinn, leigusalinn og jafnvel launagreiðandinn með lægri laun en ella.

Íbúðaöryggi er kjarninn

Íbúðaöryggi er grundvallaratriði, þ.e. að sá sem efnir skyldur sínar geti búið í íbúð sinni svo lengi sem hann kýs. Þetta íbúðaöryggi er einungis til staðar í eignaríbúðum.

Í öðrum tilfellum er íbúðaöryggi ekki til staðar og þá hvað öryggið varðar er ekki hægt að tala um raunhæfan valkost milli þess að eiga íbúð eða leigja íbúð. Íbúðaöryggi skýrir fjölda eignaríbúða hérlendis en að auki eru íbúðaeigendur að greiða í „eigin vasa“ og njóta tiltölulega öruggrar fjárfestingar.

Húsaleigusamningar leigufélaga eru jafnan uppsegjanlegir og leigufélög geta selt íbúðir sínar út úr kerfinu. Þá geta öll félög og fyrirtæki, s.s. leigufélög, húsnæðissamvinnufélög og sjálfseignarstofnanir, sem best farið á hausinn og íbúar þar með glatað húsnæði sínu þrátt fyrir að þeir hafi efnt skyldur sínar fullkomlega.

Íbúðir á vegum sveitarfélaga ættu að geta veitt íbúðaöryggi jafnfætis eignaríbúðum.

Markaðsverð íbúða

Sagan sýnir að hagstæðari lán en áður leiða til hækkunar á íbúðaverði. Betri lánakjör eins og lægri vextir og hærra lánshlutfall eru þá í raun til tjóns fyrir íbúðakaupendur. Hagkvæmari byggingarhættir og t.d. ódýrari lóðir, styrkir og niðurgreiðsla, skila sér heldur ekki til kaupenda í söluverði undir markaðsverði á almennum markaði heldur eingöngu í afmörkuðum kerfum eða til þess sem byggir sjálfur sitt eigið húsnæði. Annars er markaðsverðið ráðandi í íbúðaviðskiptum hvaða öfl sem þar búa að baki á hverjum tíma s.s. spákaupmennska eða takmörk á öðrum fjárfestingum. Markaðsverð gæti einkum lækkað eða staðið í stað þegar framboð íbúða er umfram eftirspurn.

Notendur

Greina má notendur í þrjá hópa:

1. Þá verst settu sem búa við þær aðstæður að hafa ekki fjárhagslega getu til öflunar húsnæðis á eigin forsendum.
2. Þá sem eru vel settir og þurfa engan stuðning, sem dæmi fólk sem hefur greiðslugetu til að kaupa húsnæði fyrir kr. 50 millj.+
3. Þá sem þurfa einhvern stuðning, jafnvel tímabundinn, til öflunar húsnæðis.

Borgin hefur lögbundnar skyldur gagnvart fyrsta hópnum. Það er eðlileg krafa að borgin byggi nægilegan fjölda venjulegra fjölskylduíbúða til að svara þörfinni.

Markaðurinn virðist svara þörfum annars hópsins með því að þokkalegt framboð er af „dýrum“ íbúðum og íbúðum fyrir dável efnaða eldri borgara.

> **Öflugt virkt kaupleigukerfi er raunhæfur stuðningur til íbúðaöflunar.**

Kaupleiguíbúðir

Þriðji hópurinn er sívaxandi og er sá sem þarfnast úrlausnar. Þar þarf borgin að koma sterk inn í dæmið. Í þessum hópi eru einkum fyrstu kaupendur, gjarnan fólk úr námi, sem hefur takmörkuð fjárráð. Til að stuðla að lausn vanda þessa hóps sýnast kaupleiguíbúðir gagnast best þ.e. hagkvæmar venjulegar fjölskylduíbúðir á vegum borgarinnar þar sem jafnvel hluti af leigugreiðslum nýttist upp í útborgun þegar kaupréttur verður virkur. Þar sem þetta kerfi er afmarkað frá almenna markaðinum þá gætu hagstæðir byggingarhættir og kjör skilað sér í lægri húsaleigu og kaupleigutaki ætti að búa við íbúðaöryggi, þ.e. hann gæti nýtt íbúð sína svo lengi sem hann kýs og efnir skyldur sínar.

Öflugt virkt kaupleigukerfi er raunhæfur stuðningur til íbúðaöflunar. Útfærslur gætu verið áþekkar og þekktar eru frá fyrri tíma en einnig gætu persónubundnari útfærslur komið til álita, jafnvel á landsvísu með aðkomu Íbúðalánasjóðs.

FRÉTTABLAÐIÐ
SPORT

Birkir Bjarnason mætir með svissneska meistaraliðinu Basel í Meistaradeildina og verður 11. Íslendingurinn til að spila í þessari sterkustu deild heims. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Íslenska Meistaradeildarliðið

Birkir Bjarnason, landsliðsmaður í fótbolta, spilar væntanlega sinn fyrsta Meistaradeildarleik í kvöld þegar Basel tekur á móti Ludogorets. Hann verður ellefti Íslendingurinn sem spilar í Meistaradeildinni.

FÓTBOLTI Meistaradeildin fer af stað í kvöld með látum, en stórleikur er á dagskrá strax á fyrsta leikdegi. Frakklandsmeistarar Paris-Saint-Germain taka á móti Arsene Wenger og lærisveinum hans í Arsenal í París en liðin leika í A-riðli ásamt eina Íslendingaliðinu í keppninni þetta tímabilið, Basel.

Birkir Bjarnason og félagar í svissneska meistaraliðinu eiga stórleik fyrir höndum gegn búlgörsku meisturum síðustu fimm ára, Ludogorets Razgrad. Flestir reikna með að PSG og Arsenal fljúgi upp úr riðlinum og í 16 liða úrslitin þannig að leikur Basel og Ludogorets í kvöld gæti verið annar af tveimur úrslitaleikjum um þriðja sætið og þar af leiðandi farseðill í 32 liða úrslit Evrópudeildarinnar.

Loksins orðnir ellefu

Birkir Bjarnason er fastamaður í byrjunarliði Basel en hann kaus að vera áfram hjá svissnesku meisturunum þrátt fyrir áhuga annarra liða. Stór þáttur í þeirri ákvörðun hans er að Basel spilar í Meistaradeildinni en þar langar alla fótboltamenn að spila.

Akureyringurinn verður ellefti íslenski leikmaðurinn sem spilar í riðlakeppni Meistaradeildarinnar og er því loksins hægt að stilla upp íslenska Meistaradeildarliðinu eins og sjá má hér til hægri. Þetta er vitaskuld til gamans gert og þurfa sumir leikmenn að spila aðeins út úr stöðu.

Basel fór illa að ráði sínu í fyrra og tapaði í umspili fyrir ísraelska liðinu Maccabi Tel Avic. Það fór í Evrópudeildina þar sem Birkir byrjaði níu af tíu leikjum liðsins og skoraði tvö mörk, en Basel féll úr leik í 16 liða úrslitum fyrir Sevilla.

Árni og Eyjólfur riðu á vaðið

Fyrsti Íslendingurinn sem spilaði í riðlakeppni Meistaradeildarinnar var Árni Gautur Arason, fyrrverandi landsliðsmarkvörður. Hann stóð vaktina í marki Rosenborg 21. október 1998 þegar Noregsmeistararnir gerðu sér lítið fyrir og unnu tyrkneska stórveldið Galatasaray, 3-0, í Þrándheimi. Árni var þar 23 ára og hélt hreinu gegn Galatasaray sem bauð upp á Georghe Hagi, Umit Davala, Hasan Sas og Hakan Sukur sem fremstu fjóra.

Ári síðar varð Eyjólfur Sverrisson fyrsti íslenski útispilarinn til að spila í Meistaradeildinni. Hann var sem klettur í vörn Herthu Berlín í mögnuðum 1-0 sigri á AC Milan. Eyjólfur lokaði þar á ekki ómerkari framherja en Oliver Bierhoff og Andriy Schenchenko.

Eiður Smári eini sigurvegarinn

Eiður Smári Guðjohnsen á glæstasta Meistaradeildarferil allra íslenskra leikmanna. Hann er sá eini sem hefur verið í sigurliði (Barcelona 2009) en spilaði 45 leiki og skoraði sjö mörk fyrir Barcelona og Chelsea. Til viðmiðunar má benda á að eftir leik Birkis í kvöld verða hinir tíu með 64 leiki.

Eiður hefur einnig skorað sjö af átta mörkum Íslendinga í Meistaradeildinni eða 88 prósent. Alfreð Finnbogason skoraði hitt markið og það á síðustu leiktíð gegn Arsenal. Kolbeini Sigþórssyni, þeim mikla markaskorara, mistókst að skora í ellefu tilraunum.

Birkir Bjarnason getur því orðið þriðji Íslendingurinn sem skorar í Meistaradeildinni takist honum það á þessari leiktíð en hann fær tækifæri til þess í kvöld í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport 5 klukkan 18.45.

Nýjast

Olís-deild kvenna:

Valur - Fylkir 23-15

Mörk Vals: Diana Satkauskaite 9/1, Morgan Marie Þorkelsdóttir 3, Íris Ásta Pétursdóttir 3, Gerður Arinbjarnar 2/1, Kristín Arndís Ólafsdóttir 1, Kristine Håheim Vike 1, Vigdís Birna Þorsteinsdóttir 1, Eva Björk Hlöðversdóttir 1.

Mörk Fylkis: Christine Rishaug 5/5, Hildur Björnsdóttir 3, Þuríður Guðjónsdóttir 3, Thea Imani Sturludóttir 3, Kristjana Björk Steinarsdóttir 1.

Inkasso-deildin:

HK - Haukar 1-1

1-0 Leifur Andri Leifsson (17.), 1-1 Aran Nganpanya (43.).

HK náði í stig eftir þrjú töp í röð. HK-ingar áfram í mikilli fallhættu en þeir eru tveimur stigum frá fallsæti þegar tvær umferðir eru eftir.

Efri		Neðri	
KA	45	Fram	26
Grindavík	41	Selfoss	24
Keflavík	33	Huginn	21
Þór	32	HK	19
Leiknir R.	28	Fjarðabyggð	17
Haukar	27	Leiknir F.	15

Enska úrvalsdeildin:

Sunderland - Everton 0-3

0-1 Romelu Lukaku (60.), 0-2 Lukaku (68.), 0-3 Lukaku (71.).

Romelu Lukaku skoraði þrennu þegar Everton vann sinn þriðja sigur í fyrstu fjórum umferðunum. Sunderland er enn án sigurs og í tómum vandræðum.

King Jón Margeir vann kærasta-leikinn. Við hinir skiljum bara handklæðin eftir og förum heim.

Helgi Seljan
@helgiseljan

HAUKUR ÆTLAR AÐ SPILA

Haukur Helgi Pálsson tók ekki þátt í æfingu íslenska körfuboltalandsliðsins í gær vegna meiðsla sem hann varð fyrir í leiknum gegn Sviss í undankeppni EM 2017 á laugardaginn. Haukur fékk hnykk á bakið og tognaði aðeins. Þrátt fyrir það ætlar Haukur að spila leikinn gegn Kýpur á morgun. „Ég hef engar áhyggjur af því að spila ekki. Ég verð með hvort sem ég þarf að bryðja verkjalyf eða ekki,“ sagði Haukur í samtali við Fréttablaðið. „Maður vill ekki missa af þessu. Við verðum að vinna á miðvikudag [í dag]. Ég verð að bíta á jaxlinn og það er ekkert hægt að hringja í mömmu núna.“

Í dag

Meistaradeild Evrópu:

18.15	Meistarad.messan	Sport
18.40	PSG - Arsenal	Sport 2
18.40	Man City - Gladbach	Sport 3
18.40	Barcelona - Celtic	Sport 4
18.40	Basel - Ludogorets	Sport 5
20.45	Meistarad.mörkin	Sport

Thelma Björg komst ekki í úrslit í Ríó

ÍÞRÓTTIR FATLAÐRA Thelma Björg Björnsdóttir endaði í neðsta sæti í 200 metra fjórsundi, flokki SM6, á Ólympíumóti fatlaðra í Ríó í gær. Thelma synti á 3:58,13 mínútum og var talsvert frá því að komast í úrslit.

Fjórsundið er aukagrein hjá Thelmu á Ólympíumóti fatlaðra en aðalgreinar hennar eru bringusund og skriðsund.

Thelma, sem er nýliði á Ólympíumóti fatlaðra, keppti í 50 metra skriðsundi á laugardaginn. Hún kom að bakkanum á 42,14 sekúndum sem dugði ekki til að komast í úrslit.

Á sunnudaginn keppti Thelma í 100 metra bringusundi. Hún synti á 1:58,69 mínútum og endaði í 11. sæti.

Í dag keppir Thelma í 400 metra skriðsundi. Keppnin hefst 12:46 að íslenskum tíma. Thelma lýkur svo leik á laugardaginn þegar hún keppir í 100 metra skriðsundi. – iþs

Thelma Björg Björnsdóttir í lauginni í Ríó í gær. Hún komst ekki í úrslit í 200 metra fjórsundi sem er aukagrein hjá henni á Ólympíumóti fatlaðra. MYND/SVERRIR GÍSLASON

Kristján verður kynntur til leiks sem næsti þjálfari sænska handboltalandsliðsins í dag. MYND/ANDRÉS KRISTJÁNSSON

Kristján tekur við sænska landsliðinu

HANDBOLTI Kristján Andrésson verður kynntur sem næsti þjálfari sænska landsliðsins í handbolta í dag. Aftonbladet greindi frá þessu í gær. Samkvæmt heimildum Aftonbladet er Kristján búinn að skrifa undir tveggja ára samning við sænska handknattleikssambandið. Hann verður í fullu starfi sem landsliðsþjálfari Svíþjóðar. Kristján verður kynntur til leiks á blaðamannafundi klukkan 11.00 að íslenskum tíma í dag.

Kristján tekur við sænska landsliðinu af Ola Lindgren og Staffan Olsson sem stigu frá borði eftir Ólympíuleikana í Ríó í síðasta mánuði. Svíum gekk illa á Ólympíuleikunum og komust ekki upp úr sínum riðli.

Kristján hefur verið orðaður við þjálfarastarfið hjá sænska liðinu undanfarnar vikur en talið var að valið stæði á milli hans og Mats Olsson, fyrrverandi markvarðar sænska landsliðsins.

Kristján, sem er 35 ára, var lengi í herbúðum Eskilstuna Guif, fyrst sem leikmaður, svo aðstoðarþjálfari og loks aðalþjálfari. Hann lék 13 A-landsleiki fyrir Ísland og var í íslenska liðinu sem fór á Ólympíuleikana í Aþenu árið 2004. Skömmu síðar lagði hann skóna á hilluna vegna erfiðra hnémeiðsla.

Kristján tók við Guif 2007 og stýrði liðinu í níu ár. Hann náði góðum árangri með liðið en í stjórnartíð Kristjáns komst Guif tvívegis í úrslit um sænska meistaratitilinn, sex sinnum í undanúrslit og varð tvisvar sinnum deildarmeistari. Kristján hætti sem þjálfari Guif eftir síðasta tímabil og fór að vinna í bankageiranum. En nú bendir allt til þess að hann sé á leið í þjálfun á ný.

Kristján verður fimmti Íslendingurinn sem þjálfar erlent landslið. Dagur Sigurðsson þjálfar þýska karlalandsliðið, Guðmundur Guðmundsson danska karlalandsliðið, Patrekur Jóhannesson austurríska karlalandsliðið og Þórir Hergeirsson norska kvennalandsliðið.

ÖFLUGUR BAKHJARL

Í DAG RENNA 2 KRÓNUR AF HVERJUM SELDUM LÍTRA TIL ÍÞRÓTTASAMBANDS FATLAÐRA.

Atlantsolía selur bensín og dísil fyrir fólkið
Það er ekki flókið.
Sæktu um dælulykil á **atlantsolia.is**

Móðir okkar,
Vigdís Pálsdóttir
handavinnukennari,
verður jarðsett frá Neskirkju
fimmtudag 15. september kl. 15.00.

Guðrún Jarþrúður Baldvinsdóttir
Inga Lára Baldvinsdóttir
Páll Baldvin Baldvinsson
og fjölskyldur þeirra.

Ástkær eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir og afi,
Þorleifur Stefán Guðmundsson
löggiltur fasteignasali
og líffræðingur B.Sc.,
Jakaseli 29, Reykjavík,
lést á Landspítalanum við Hringbraut þann 1. september.
Útför hans fer fram frá Hallgrímskirkju fimmtudaginn
15. september klukkan 15.00.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk 11G fyrir einstaka
umönnun og hlýju.

Ingibjörg Sigurðardóttir
Sigurður James Þorleifsson **Ólöf Birna Margrétardóttir**
Elín Þorleifsdóttir **Pétur Rúnar Sverrisson**
Kári Þorleifsson
Bjarki Þorleifsson
Bjartur Þorleifsson
og barnabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Gíslína Jónasína (Lína) Jónsdóttir
hjúkrunarheimilinu Grund,
áður Gnoðarvogi 28, Reykjavík,
lést laugardaginn 10. september. Jarðarförin auglýst síðar.

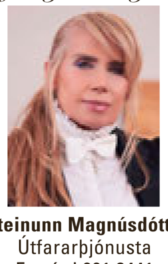
Jón Leósson
Regína Magnúsdóttir **Bjarni Júlíusson**
María Magnúsdóttir
Sigríður Magnúsdóttir
Fjóla Hilmarsdóttir
Ásta Hilmarsdóttir **Jóhann Sigurjónsson**
Eva Ström **Egill Þorgeirsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg móðir okkar,
tengdamamma, amma,
langamma og langalangamma,
Anna Dagbjört Þorleifsdóttir
Hellissandi,
lést á dvalarheimilinu Jaðri aðfaranótt
3. september sl. Útförin hefur farið fram
í kyrrþey að ósk hinnar látnu.
Fjölskyldan þakkar auðsýnda samúð og
vinarhug. Sérstakar þakkir til starfsfólks
Jaðars fyrir góða umönnun.

Elías Rúnar Elíasson **Kolbrún J. Sigurðardóttir**
Þorleifur F. Guðmundsson **Ingibjörg Gunnarsdóttir**
Fanney Rut Guðmundsdóttir **Finnur Guðmundsson**
Sigurður R. Guðmundsson **Lilja Michelsen**
Sigurjón Guðmundsson **Dorota Gluszuk**
Ingunn Guðmundsdóttir
Lárus Skúli Guðmundsson **Brynja Guðmundsdóttir**
ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353



Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

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

Kirkjuorgel í nýju hlutverki

Fyrstu reglubundnu bíósýningarnar á Íslandi hófust fyrir 110 árum. Þess verður minnst á árlegum fundi fólks frá kvikmyndasöfnum Norðurlandanna sem haldinn er hér á landi.

Kvikmyndasafn Íslands er gestgjafi árlegs fundar fulltrúa kvikmyndasafna Norðurlandanna sem fram fer tvo næstu daga, meðal annars í Grindavík, tökustað Sölku Völku.

Tvær elstu kvikmyndir safnsins verða sýndar í kvöldverðarboði, að sögn Erlendar Sveinssonar, safnstjóra. Þannig verður 110 ára afmælis reglubundinna kvikmyndasýninga á Íslandi minnst. Myndirnar eru Þingmannaförin sem var sýnd 2. nóvember 1906 og Slökkviliðsæfing í Reykjavík sem sýnd var í desember sama ár. Sýningarnar fóru fram í Fjalakettinum þar sem Danir settu á laggirnar kvikmyndahúsið Reykjavíkur Biografteater.

„Afmælissýningin er eingöngu fyrir fundargesti að þessu sinni og fer fram í Hafnarfjarðarkirkju," segir Erlendur. „Organistinn, Guðmundur Sigurðsson, leikur undir sýningu myndanna, þannig að kirkjuorgelið fær hlutverk bíóorgels um stund." **– gun**

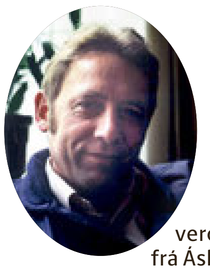
Erlendur Sveinsson forstöðumaður á von á skemmtilegum fundi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ástkær móðir mín,
tengdamóðir og amma,
Valgerður Hjörleifsdóttir
frá Unnarholtskoti,
lést miðvikudaginn 7. september.
Hún verður jarðsungin frá
Dómkirkjunni 23. september kl. 11.00.

Helgi Skúli Kjartansson **Keneva Kunz**
Burkni Maack Helgason og Kári Tristan Helgason

Ástkær faðir okkar,
Trausti Klemenzson
rafvirkjameistari,
Álfheimum 13, Reykjavík,
lést af slysförum þann 3. september sl.
Útförin fer fram frá Langholtskirkju
föstudaginn 16. september kl. 15.00.

Klemenz Kr. Traustason
Óskar Traustason



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,
Haukur S. Magnússon
læknir,
Kleifarvegi 8, Reykjavík,
verður jarðsunginn í dag, 13. september,
frá Áskirkju í Reykjavík, klukkan 13.00.

Börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Sveinbjörg Eyþórsdóttir
áður til heimilis að Miklubraut 86,
lést miðvikudaginn 7. september á
dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund.
Útför hennar fer fram frá Háteigskirkju
miðvikudaginn 21. september kl. 13.00.

Þórhallur Borgþórsson **Gróa R. Bjarnadóttir**
Eyþór Borgþórsson **Bára Emilsdóttir**
Sigurborg Borgþórsdóttir **Jón Svanþórsson**
Halldór Borgþórsson **Aðalheiður Alfreðsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Heike Kristjánsson (Alpers)
f. 28.5.1938,
d. 17.9.2015
og
Karl Kristjánsson
f. 15.7.1927, d. 28.5.2016.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna
fráfalls foreldra okkar, ömmu og afa. Útför þeirra hefur
farið fram í kyrrþey að þeirra ósk.

Brynja, Katrín og Kristján og barnabörnin
Anton, Arna Björk, Hrafnhildur, Kjartan, Karl og Logi

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Hallfríður Petra Ólafsdóttir
tannsmiður og fv. bankaritari,
Borgarholtsbraut 35, Kópavogi,
lést á Hrafnistu Hafnarfirði 8. september sl.
Útför hennar fer fram frá Kópavogskirkju föstudaginn
16. september kl. 13. Þeim sem vildu minnast hennar
er bent á minningarsjóð FAAS, Félag aðstandenda
Alzheimerssjúklinga.

Ægir Jens Guðmundsson **Linda Brá Hafsteinsdóttir**
Jónas Þröstur Guðmundsson **Þóra Bryndís Árnadóttir**
Sigríður Hrund Guðmundsd. **Skúli Sveinsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Magnús Ólafsson
Fornuströnd 5,
Seltjarnarnesi,
lést sunnudaginn 11. september á
líknardeild Landspítalans. Minningarathöfn
verður auglýst síðar.

Þórunn Sigurðardóttir
Sigurður Jarl Magnússon
Lóa Bára Magnúsdóttir
Katrín Þyri Magnúsdóttir
Vala Sif Magnúsdóttir
tengdasynir og barnabörn.

HEILBRIGÐ ÞARMAFLÓRA ER GRUNNURINN AÐ GÓÐRI HEILSU

Artasan kynnir Prógastró DSS®-1 mjólkursýrugerlarnir eru gall- og sýruþolnir gerlar sem margfalda sig í smáþörmunum þar sem þeirra er mest þörf. Þeir byggja upp þarmaflóruna og hafa reynst þeim vel sem þjást af uppþembu, magaónotum, meltingarvandamálum, húðvandamálum, sveppasýkingum og erfiðum hægðum. Einnig getur inntaka próbíótískra gerla hjálpað okkur við að losna við kviðfituna.

Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að góðri heilsu og sterku ónæmiskerfi. Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur hundruð mismunandi tegunda gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílstengdra þátta eins og mikils álags, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin ásamt því að fólk í dag borðar oftar en ekki á hlaupum og er mikið stressað. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi þarma- og meltingarflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig. Prógastró-próbíótísku gerlarnir geta komið á nauðsynlegu jafnvægi aftur og losað okkur við slæmu bakteríurnar.

GETA MINNKAÐ KVIÐFITU

Rannsóknir hafa sýnt að inntaka próbíótískra meltingargerla getur minnkað kviðfitu. Virkni gerlanna felst m.a. í því að þeir koma jafnvægi á hormónabúskapinn sem sendir skilaboð til heilans um hvort við séum svöng eða södd. Ef ójafnvægis gætir á þessum hormónum geta skilaboðin brenglast með þeim afleiðingum að við finnum fyrir hungurtilfinningu án þess að vera í raun svöng og höfum þá tilhneigingu til að borða of mikið. Heilbrigð þarmaflóra minnkar einnig upptöku kolvetna í smáþörmunum, sem annars breytast í kviðfitu.

STYRKIR ÓNÆMISKERFIÐ OG HEFUR GÓÐ ÁHRIF Á GEÐHEILSUNA

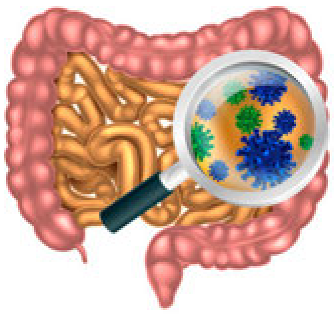
Meginþorri heilbrigðra einstaklinga hafa svipaða þarmaflóru en hún er að þróast og dafna hjá okkur alla ævi. Nýlegar rannsóknir hafa einnig leitt í ljós að samsetning þarmaflórunnar breytist með aldrinum. Helst er talið að breytingarnar stafi af því að meltingin versni með aldrinum og fyrir vikið eigi gerlarnir erfiðara uppdráttar í þörmunum. Þarmaflóran ver okkur gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu. Öflug og rétt samsett þarmaflóra er grunnurinn að sterku ónæmiskerfi og oftar en ekki er hægt að rekja ýmsa líkamlega sem og andlega veikleika til lélegrar þarmaflóru.

20% afsláttur á flestum sölustöðum

Próbíótískir gerlar geta átt þátt í að minnka kviðfitu.

L. ACIDOPHILUS DDS®-1 MIKILVÆGASTUR

Góðir gerlar (probiotics) finnast í gerjuðum mat eins og súrkáli, jógúrti, kefir og kombucha en einnig er hægt að fá þá í hylkjum. Prógastró-mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir en þarna eru fjórar tegundir gall- og sýruþolna gerlastofna. Einn af þeim er L. acidophilus DDS®-1 en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni þar sem „DDS®-1 viðbótin" er afar mikilvæg. Það þýðir ekki bara að þeir þola hátt sýrustig í maganum, heldur margfalda þeir sig í þörmunum. L. acidophilus DDS®-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.



» Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur hundruð mismunandi tegundir gerla og baktería.

ALLIR ÞURFA AÐ HUGA AÐ INNTÖKU MELTINGARGERLA!

Eldra fólki er oftar en ekki ráðlagt að taka meltingargerla því meltingin versnar oft með aldrinum og ójafnvægi getur því skapast. En þar sem næringargildi fæðunnar sem við innbyrðum er því miður oft ekki mikið, lífsstíllinn hraður og stressaður, inntaka sýklalyfja algeng sem og ýmsir sjúkdómar, þá þarf fólk á öllum aldri að huga að inntöku próbíótískra gerla, jafnvel börn og unglingar.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

LJÓS OG LAMPAR

Sérblaðið „Ljós og lampar" kemur út 19. september

Í þessu blaði er hægt að kaupa auglýsingar sem og kynningar.

Áhugasamir hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími/Tel: +354 512 5429
jonivar@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Fyrsta hjálp fyrir þurrar varir

- Engir parabenar
- Engin ilmefni
- Engin litarefni

Fæst í apótekum

DECUBAL
EXPERT CARE FOR DRY SKIN
Actavis

Fararstjórn erlendis

Meðal námsefnis:

- Mannleg samskipti.
- Helstu áfangastaðir erlendis í máli og myndum.
- Mismunandi trúarbrögð.
- Saga landsins, menning og listir.
- Frumbyggjar og saga staðarins.
- Þjóðlegir siðir og hefðir.
- Leiðsögutækni og ræðumennska.

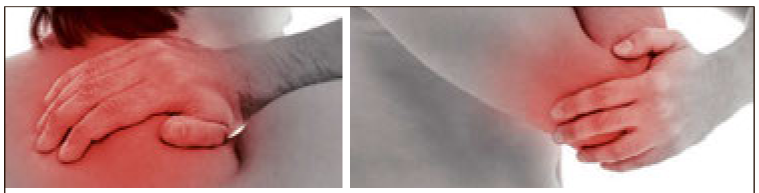
Ferðalandafræði: Evrópa, Asía, Africa, Ameríka og Eyjaálfan.

Námið fer fram í formi fyrirlestra og reynslu fararstjóra í leiðsögn á erlendri grund.

Leiðbeinendur eru: Halla Birgisdóttir fararstjóri, Pétur Björnsson konsúll Ítalíu á Íslandi, Jónas Þór fararstjóri, Höskuldur Frímannsson viðskiptafræðingur, Ómar Valdimarsson blaðamaður, Magnús Björnsson fararstjóri í Kína, Pétur Óli Pétursson fararstjóri í Rússlandi, Bjarni Randver Sigurvinsson kennari við Guðfræðideild H.Í., Sr. Bragi Skúlason sjúkrahúsprestur.

Ferðamálaskóli Íslands

Ferðamálaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466



Finnurðu fyrir stirðleika, ert orkulaus eða skortir úthald?

Benecta er íslenskt fæðubótarefni sem unnið er úr rækjuskel. Benecta binst bólgupróteinum í líkamanum og hefur þá sérstöðu að hvetja til bólguúrvinnslu og verndun vefja í stoðkerfi.

- Hjálpar líkamanum að vinna úr bólgum
- Styður við uppbyggingu vefja s.s. brjósks, sina og beina
- Hjálpar til við að viðhalda heilbrigðu stoðkerfi

Með því að styðja við bólguúrvinnslu getur Benecta dregið úr óþægindum og aukið úthald og orku.

Prófaðu Benecta - fyrir stoðkerfið

Fæst í apótekum, í Heilsuhúsinu og í Perform.is

Anna Steinsen og Vanda Sigurgeirsdóttir standa að Kvan ásamt eiginmönnum sínum. MYND/KVAN.IS

STYRK SJÁLFSMYND

Anna Steinsen markþjálfi og **Vanda Sigurgeirsdóttir,** lektor á menntavísindasviði HÍ, hafa sett á fót þjónustu við ungt fólk og þá sem vinna með börnum og unglingum. Kvíði barna og unglinga sé stórt vandamál í dag og stuðla þurfi að forvörnum gegn einelti.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

„Okkur langaði til að búa til vettvang þar sem ungt fólk gæti kynnst sínum eigin styrkleikum og blómstrað," segir Anna Steinsen en hún stendur á bak við Kvan, þjónustu við ungt fólk og þess fagfólks sem starfar með ungu fólki, ásamt Vöndu Sigurgeirsdóttur, Jakobi Frímanni Þorsteinssyni og Jóni Halldórssyni.

Þau einblína á einelti, félagslega einangrun og styrkingu sjálfsmyndar en Anna segir börn og unglinga í dag upplifa gífurlegt áreiti og utanaðkomandi pressu. Þeir sem haldi utan um stóra hópa eins og kennarar og íþróttaþjálfarar geti unnið fyrirbyggjandi vinnu með krökkunum með réttu verkfærunum.

„Það er kannski aldrei hægt að koma algerlega í veg fyrir einelti en það eru til verkfæri til að vinna með það á góðan hátt svo úr verði farsæl lausn. Vanda hefur sett saman námskeið fyrir fagfólk sem vinnur með krökkum, um það hvernig búa á til góðan anda innan bekkjarins strax frá upphafi," útskýrir Anna. „Þetta námskeið er í raun forvörn og það er nýjung. Vanda hefur unnið með börnum og unglingum í þrjátíu ár og er lektor við Háskóla Íslands í tómstunda- og félagsmálafræði. Hún býr yfir gríðarlegri reynslu á þessu sviði og auk þess að hafa þjálfað landsliðið í knattspyrnu og var hún sjálf landsliðsfyrirliði í mörg ár. Vanda hefur unnið með krökkum sem hafa lent í einelti og félagslega einangruðum krökkum en það er ekki síður mikilvægt að vinna með hópinn sem heild," segir Anna.

„Við verðum einnig með námskeið fyrir krakka sem við köllum vináttuþjálfun. Þar verður krökkum sem eiga erfitt með að eignast vini hjálpað til þess. Í mörgum tilfellum eru þessir krakkar jafnvel að sýna einhverja hegðun sem er pirrandi eða grípa til þess ráðs að fá frekar neikvæða athygli en enga. Á öðru námskeiði er unnið að styrkri sjálfsmynd og að efla sjálfstraust ungs fólks," bætir Anna við og segir unga krakka búa við gífurlegt áreiti í dag. „Allan þennan samanburður og þetta stöðuga áreiti sem dynur á ungu fólki í dag þarf að taka fyrir. Kvíði hjá börnum og unglingum hefur til að mynda aldrei verið eins stórt vandamál og í dag. Á námskeiðunum er krökkunum hjálpað til að styrkja sjálfsmyndina og sjálfstraustið, heilsuna og kennt að vera í núinu og vera ekki alltaf að spá í hvað öðrum finnst."

Sjálf hefur Anna unnið fyrir Dale Carnegie undanfarin tólf ár. Hún segir áralanga reynslu og fagþekkingu styrk þeirra sem standa að Kvan.

„Ég setti meðal annars á fót Dale Carnegie-námskeiðin fyrir ungt fólk og þá vann ég einnig í félagsmiðstöð í fimm ár. Sameiginlega búum við því yfir mikilli reynslu við vinnu með börnum og unglingum og byggjum á henni auk faglegrar þekkingar. Með Kvan vildum við búa til stað þar sem hægt væri að fá sérlausnir. Við förum í skóla, höldum fyrirlestra bæði fyrir kennara og foreldra. Starfið er að hefjast hjá okkur. Fyrirlestrarnir eru farnir af stað og námskeiðin svo í október."

Nánar má kynna sér starfið á www.kvan.is

FRAMBOÐ AF HOLLUSTU

Þótt haustið sé komið geta íslenskir neytendur enn keypt hollt og gott íslenskt grænmeti í verslunum landsins.

Samkvæmt grænmetisdagatali Sölufélags garðyrkjumanna mega landsmenn eiga von á að sjá hnúðkál og sellerí í verslunum út septembermánuð og blómkál, spergilkál og sæta papriku út októbermánuð. Auk þess verða íslensk hindber og jarðarber til sölu næstu vikurnar.

Utan þess er stór hluti grænmetis og kryddjurta ræktaður allt árið um kring og má þar nefna grænkál, gulrætur, gúrkur, kartöflur, sveppi og margar salattegundir. Paprika, kínakál og hvítkál eru auk þess í boði stóran hluta ársins.

Á vef Sölufélags garðyrkjumanna, www.islenskt.is, má finna fjölda bragðgóðra og spennandi uppskrifta sem innihalda ýmsar grænmetistegundir. Þar eru m.a. uppskriftir að heitum og köldum súpum, gratínréttum, fiskréttum, eggjakökum, pastaréttum og grænmetisbökum.

Heimild: www.islenskt.is.

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

ÚTGEFANDI: 365 MIÐLAR | **ÁBYRGÐARMAÐUR:** Svanur Valgeirsson
UMSJÓNARMENN EFNIS: Elín Albertsdóttir, *elin@365.is, s. 512 5349* | Lilja Björk Hauksdóttir, *liljabjork@365.is, s. 512 5372* | Ragnheiður Tryggvadóttir, *heida@365.is, s. 512 5367* Sólveig Gísladóttir, *solveig@365.is, s. 512 5351* | Starri Freyr Jónsson, *starri@365.is, s. 512 5358* Vera Einarsdóttir, *vera@365.is, s. 512 5357* **SÖLUMENN:** Atli Bergmann, *atlib@365.is, s. 512 5457* | Jóhann Waage, *johannwaage@365.is, s. 512 5439* | Jón Ívar Vilhelmsson, *jonivar@365.is, s. 512 5429* | Ólafur H. Hákonarson, *olafurh@365.is, s. 512 5433*

Hollt & bragðgott

13. september 2016

KYNNINGARBLAÐ

Lét eiginmanninn fela vigtina

Sigríður Ásta Klörudóttir ákvað í sumar að prófa Whole30 mataræðið til að sjá hvort það hefði áhrif á bjúg og fótapirring sem hún hafði glímt við í mörg ár. Árangurinn var mun betri en hún þorði að vona. Hún stefnir því á að lengja átakið um einn mánuð í viðbót.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

Sigríður Ásta Klörudóttir stefnir nú inn í annan mánuð sinn af Whole30 mataræði. MYND/EYÞÓR

Sigríður heldur úti síðunni Eldhúsið hennar Siggu á Facebook þar sem hún gefur uppskriftir, deilir hugmyndum og segir frá gengi sínu í Whole30 ferðalaginu.

En hvað er Whole30? „Það gengur út á að þú tekur ákveðna fæðuflokka út úr fæðunni í þrjátíu daga. Það eru allar mjólkurvörur, kornvörur, unnar kjötvörur og allur sykur, líka gervisykur. Þú ert því að borða prótein, fisk, kjöt, kjúkling og egg, grænmeti, ávexti, möndlur, hnetur og ólífu- eða kókosolíu,“ lýsir Sigríður.

Strangar reglur eru í Whole30. Þannig skal borða þrjár máltíðir á dag sem eru settar saman úr próteini, fitu og grænmeti en öll millimál eru bönnuð. „Eftir þessa 30 daga tekur við tíu daga prógramm þar sem þú prófar að setja aftur inn fæðuflokka eftir vissu kerfi. Þannig getur þú séð hvernig áhrif þessar fæðutegundir hafa á þig.“

Margþættur árangur

Whole30 mataræðið er runnið undan rifjum bandarísku hjónanna Melissu og Dallas Hartwig. „Þetta byrjaði á því að ég las bókina It starts with food sem þau gáfu út árið 2012. Þar er prógrammið útskýrt og ég mæli með því að fólk lesi bókina áður en lagt er út í þetta ferðalag, því hún breytir hugsunarhættinum,“ segir Sigríður.

Ákvörðunin um að byrja á Whole30 varð til í samtali við vinkonur hennar. „Við vorum eitthvað að ræða þetta og ákváðum allar að skella okkur á þetta.“ En af hverju? „Ég hef verið með bjúg á fótum og höndum í mörg ár eftir að ég fór í glasa- og tæknimeðferðir. Ég hef ekki losnað við hann þrátt fyrir hreyfingu og lyf. Svo var ég með mikinn fótapirring á kvöldin. Þetta tvennt langaði mig að sjá hvort ég gæti lagað með breyttu mataræði.“

Og árangurinn lét ekki á sér standa. „Bæði bjúgurinn og fótapirringurinn hvarf en svo lagaðist margt annað sem ég vissi ekki að væri í ólagi. Til dæmis var ég farin að sofa laust og hvíldist illa, en það hefur breyst. Húðin er allt önnur og svo er bónus að hafa lést um 7,4 kíló og misst 13 cm af kviðnum.

Ekki erfitt

Var þetta erfitt? „Nei, alls ekki. Ég saknaði tyggjós og ab-mjólkur, og var jafnvel að hugsa um að hundsa fyrirmælin og tyggja samt mitt tyggjó. Svo kvöldið áður en ég byrjaði ákvað ég að gera þetta 100 prósent. Svo er þetta bara ekki orðið erfitt enn þá,“ segir hún glaðlega.

„Hluti af því er að ég verð ekki svöng því ég borða góðar og fitumiklar máltíðir, svo líður mér líka svo vel og þessi góði árangur heldur mér við efnið,“ segir Sigríður og bætir við að löngun hennar til að eignast annað barn spili einnig þarna inn í. „Ég vona að þetta hjálpi mér eitthvað, í það minnsta hefur tíðahringurinn verið reglulegur undanfarið sem hefur sjaldan gerst.“

Góðar reglur

Tvær reglur fannst Sigríði skrítnar í upphafi. Önnur var sú að bannað er að búa til nammi, þó það væri holt og öll millimál eru líka bönnuð. Hin er sú að bannað er að vigta sig á tímabilinu. „En ég skil þessar reglur mjög vel núna. Ef það er bannað að búa til nammi, þá er maður heldur ekkert að spá í það og sakna þess. Eins með vigtina, ég fæ vigtina yfirleitt á heilann ef ég er í átaki. Núna lét ég eiginmann minn fela vigtina og það varð til þess að maður einbeitti sér að öðrum jákvæðum breytingum en varð ekki svekktur yfir einhverjum tölum.“

Sigríður ákvað, eftir að hafa klárað þrjátíu daga af Whole30, að halda ótrauð áfram í annan mánuð.

En hvað tekur svo við? „Ætli ég byrji ekki á að prófa mig áfram með ab-mjólkina og sjá hvaða áhrif hún hefur, síðan myndi ég bæta við kornvörum og sjá svo til,“ segir Sigríður sem gefur hér uppskrift að túnfisksalati og heimagerðu majónesi.

> **En ég skil þessar reglur mjög vel núna. Ef það er bannað að búa til nammi, þá er maður heldur ekkert að spá í það og sakna þess. Eins með vigtina. Núna lét ég eiginmann minn fela vigtina og það varð til þess að maður einbeitti sér að öðrum jákvæðum breytingum.**
>
> *Sigríður Ásta Klörudóttir*

Túnfisksalat á eplaskífum í stað brauðs.

TÚNFISKSALAT OG MAJÓNES

1 grænt epli í salatið og meira fyrir skífur.
1 dós túnfiskur í vatni
1 vorlaukur
10 pecan-hnetur
6 msk. majones
2 tsk. sinnep

Takið utan af eplinu og skerið það niður í litla bita, hellið vatninu af túnfisknum, skerið vorlaukinn smátt og saxið pecan-hneturnar smátt, blandið þessu öllu saman í skál. Hrærið majonesið og sinnepið saman og blandið því svo saman við restina. Skerið svo niður græn epli í skífur og setjið túnfisksalat ofan á hverja skífu.

Majonesið

1 egg
2 msk. sítrónusafi
1/2 tsk. salt
1/2 tsk. sinnepsduft
1/4 bolli olía og 1 bolli olía

Setjið egg og sítrónusafa í skál og látið standa við stofuhita í tvo tíma. Setjið það svo í blandara eða matvinnsluvél ásamt salti, sinnepsdufti og 1/4 bolla af olíu, best er að nota ljósu olíuna frá Filippo Berio í glerflöskunni, hún er bragðlítil. Blandið þessu öllu saman á rólegum hraða og hellið svo einum bolla af olíu mjög rólega saman við á rólegum hraða.

ALVÖRU Turmerik drykkur
– Tvær bragðtegundir

• Dregur úr bólgum í líkamanum
• Öflug andoxun
• Aukin virkni lifrar
• Bætir hlutfallið á milli góða og vonda kólesterólsins í blóðinu

isqueeze Turmeric drykkurinn

Fæst í Hagkaup, Víði, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Iceland og 10-11

ÚTGEFANDI | 365 miðlar ehf. Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | VEFFANG visir.is | UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Ólafur H. Hákonarson | olafurh@365.is | s. 512-5433 | ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson

Garam masala flatbakan inniheldur kjúkling, rauðlauk, papriku, rjómaost, dukkah, papadum, klettasalat, ost og flatbökusósu.

Það er alltaf þétt setinn bekkurinn á heilsuveitingastaðnum XO í vesturbæ Reykjavíkur.

Íslendingar vilja hollan skyndibita

Evrópsk og asísk matreiðsla renna saman á **heilsuveitingastaðnum XO** sem var opnaður síðasta sumar. Staðurinn hefur fengið frábærar viðtökur enda býður hann upp á fjölbreytta og bragðgóða rétti auk þess sem nýjum réttum er bætt reglulega á matseðilinn.

Veitingastaðurinn XO var opnaður síðasta sumar og hefur hlotið frábærar viðtökur. XO er hollur skyndibitastaður sem framreiðir mat í „fusion“ stíl þar sem asísk og evrópsk matreiðsla renna saman. Maturinn er eldaður frá grunni og kappkostað er að gera bragðið af matnum einstakt. Þannig er eingöngu eldað úr besta mögulega hráefni hverju sinni og er hvorki hvítur sykur né hvítt hveiti notað við matreiðsluna að sögn Elvars Más Torfasonar, eins af eigendum veitingastaðarins XO. „Það er inn í dag að borða hollan mat og Íslendingar eru framarlega hvað varðar heilsu og hollustu. Viðskiptavinir okkar vita að hverju þeir ganga og við munum aldrei draga úr gæðum. XO mun því ávallt bjóða upp á fyrsta flokks mat úr hágæða hráefni. Án viðskiptavinanna væri XO ekki til og þeir skipta okkur öllu máli.“

FUN · FAST · FUSION

XO fær frábæra dóma

Á skömmum tíma hefur XO unnið sér inn gott orðspor og á í dag mörg hundruð fastakúnna, jafnt einstaklinga sem fyrirtæki, og fer sá hópur ört stækkandi. Erlendir ferðamenn hafa í síauknum mæli komið við á XO enda fær staðurinn lofsamlega dóma frá viðskiptavinum, m.a. á TripAdvisor og Facebook.

Matseðillinn á XO inniheldur salöt, döner-samlokur, kjúklingarétti, flatbökur og ferska safa úr ávöxtum og grænmeti. „Dönerbrauðin og flatbökubotnarnir eru sérþróaðir úr heilkornum en hvort tveggja er mjög vinsælt, þá sérstaklega flatbökurnar sem eru allar með heilkorna súrdeigsbotnum og seljast eins og heitar lummur ef heitar lummur hafa einhvern tímann selst vel,“ segir Elvar léttur í bragði. XO er einnig með þrjá vegan-rétti á matseðlinum. Auk þess er hægt að framleiða nokkra rétti af matseðli sem vegan-rétti en eftirspurn eftir vegan-réttum hefur aukist verulega á Íslandi undanfarin ár.

Allt eldað frá grunni

Allur matur, sósur og pestó eru unnin frá grunni á staðnum. Kokkarnir eru jafnframt duglegir við að prófa sig áfram með nýja rétti. „Við bjóðum t.d. reglulega upp á svokallaða „pop-up“ rétti sem hafa notið vinsælda. Nokkrir þeirra eru nú komnir á nýjan og endurbættan matseðil okkar. Í byrjun september bættum við m.a. inn sjö nýjum réttum og hafa viðbrögðin verið framar vonum okkar. Að sjálfsögðu eru allir vinsælustu réttir XO enn á matseðlinum,“ segir Elvar.

Miklar vinsældir undanfarna mánuði hafa þrýst á stærra húsnæði og fleiri staði. „Húsnæðið hér á Hringbrautinni er eiginlega orðið of lítið fyrir okkur og við erum alvarlega að skoða staðsetningu fyrir annan XO veitingastað á höfuðborgarsvæðinu en þar koma eingöngu þrjú til fjögur svæði til greina,“ segir Elvar.

XO er á Hringbraut 119, við gamla JL húsið. Nánari upplýsingar má finna á www.xofood.is og Facebook (XO Veitingastaður).

Hrikalega góður matur og frábær þjónusta. Mæli eindregið með XO.
Af Facebook-síðu XO

XO Jungle er vinsælasti rétturinn á XO þar sem gljáðar kasjúhneturnar setja punktinn yfir i-ið. MYNDIR/ANTON BRINK.

XO Love, XO Fusion og Græna bomban.

Nautasalatið fær einróma lof en það inniheldur nautakjöt, tómata, rauðlauk, wasabi, sesamfræ, pestósósu, sellerýrótarmauk, salat og fetaost.

Nice atmosphere, great service, inexpensive and really, really tasty!!
Af Facebook-síðu XO

I love this restaurant. The food is delicious and reasonably priced, plus the staff is superb.
Frá facebook síðu XO

Spergilkál er ofurfæða. Hægt er að útbúa mauk úr því eða súpur.

Blómkálsmauk er gott með mat. Það hentar þeim vel sem eru á lágkolvetnisfæði.

Gulrótarmauk getur alveg komið í staðinn fyrir kartöflur bæði með kjöti eða fiski.

MAUK ÚR SPERGILKÁLI
Fyrir fjóra,
42 kaloríur á mann

1 spergilkálshöfuð, stórt
1 msk. smjör

Eins og áður er kálið soðið, vatnið tekið frá og smjörið maukað með. Á einfaldan hátt er hægt að breyta maukinu í grænmetissúpu en þá þarf að bæta við hvítlauk, kryddi og kjúklinga- eða grænmetissoði.

BLÓMKÁLSMAUK
Fyrir fjóra,
36 kaloríur á mann

1 blómkálshöfuð
1 msk. smjör

Sjóðið blómkálið þar til það er orðið vel mjúkt. Hellið vatninu af og setjið smjörið út í. Maukið með töfrasprota. Eins og með annað grænmetismauk má bæta það á ýmsan hátt með fersku kryddi.

GULRÓTARMAUK
Fyrir fjóra,
um 76 kaloríur á mann

10 gulrætur
1 msk. smjör

Sjóðið gulrætur þar til þær verða vel mjúkar, hellið vatninu af og setjið smjörið saman við þær. Notið töfrasprota til að mauka. Það má salta og pipra eða krydda á annan hátt eftir smekk.

Hollt og kaloríusnautt meðlæti

Talið er að 500 grömm af grænmeti og ávöxtum á dag fullnægi vítamínþörf líkamans. Grænmeti inniheldur mikilvæg vítamín og steinefni. Í blómkáli, spergilkáli og gulrótum eru meira en tvö grömm af trefjum í hverjum hundrað grömmum.

Hægt er borða grænmeti á margan hátt. Með því að borða það hrátt, soðið eða maukað. Ef meðlæti með fiski eða kjöti er til dæmis 100 g spergilkálmauk fær fólk í sig bæði vítamín og kalk. Maukað grænmeti getur verið mjög gott og hentar vel þeim sem eru á lágkolvetniskúr.

Gulrætur eru ríkar af A-vítamíni sem er ákaflega mikilvægt fyrir sjónina. Blómkál inniheldur mikið fólat sem er mikilvægt fyrir frumuskipti, sérstaklega hjá barnshafandi konum. Spergilkál tilheyrir ofurfæði enda mjög hollt. Það inniheldur meira af C-vítamíni en appelsína. Spergilkál inniheldur líka járn sem er sérstaklega mikilvægt fyrir ungar konur.

Með því að gera grænmetismauk með matnum slær maður tvær flugur í einu höggi. Maturinn verður kaloríusnauður og mettandi. Grænmetismaukið kemur alveg í staðinn fyrir kartöflur sem margir vilja sneiða hjá. Út í grænmetismaukið má setja hvítlauk eða einhver eftirlætiskrydd, hvort sem þau eru fersk eða þurrkuð. Einnig má bæta smá sítrónu- eða límónusafa saman við.

Auðvelt er að útbúa barnamat úr fersku grænmeti.

KEX smiðjan

HRÖKKBITI

TREFJARÍKUR

GÓÐUR MILLIBITI

Ljúffengir og trefjaríkir hrökkbitar án viðbætts sykurs,
í handhægum umbúðum sem gott er að hafa við höndina hvenær sem er.
Gómsætt millimál, eitt og sér, með áleggi eða ídýfu.

PRÓFAÐU HRÖKKBITA MEÐ FRÆJUM, MEÐ CHIA- EÐA GRASKERSFRÆJUM.

Svava hefur stundað heilbrigðan lífsstíl markvisst í nokkur ár. Hún stundar lyftingar og fer í fótbolta. MYND/ANTON BRINK

SPURT & SVARAÐ

Hætt að vera nammigrís

Strangt mataræði og æfingar einkenna líf Svövu Bjarkar Hölludóttur þessa dagana en hún hyggur á þátttöku í model fitness-keppni í vor og prófar nú svokallaðan niðurskurð. Hún æfir tíu sinnum í viku.

Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is

Svava Björk Hölludóttir, einkaþjálfari og stöðvarstjóri í World Class Hafnarfirði, ákvað að lifa heilbrigðara lífi og koma sér upp úr sukki og óhollustu fyrir nokkrum árum. Hún fór í einkaþjálfaranám í þeim tilgangi að læra meira um heilsu og heilbrigði og einnig til að hjálpa öðrum að tileinka sér heilbrigðari lífsstíl. Svava stefnir á að taka þátt í model fitness í apríl 2017 og einbeitir sér því að líkamsræktinni og andlegri heilsu. „Það er ekki endanlega ákveðið samt, það er mjög mikilvægt fyrir mig að vera með hausinn í lagi ef ég ætla að demba mér í þetta. Ég er að taka smá æfinganiðurskurð í augnablikinu og það gengur bara mjög vel, ég hef verið að byggja upp vöðvana undanfarið og núna er kominn tími á að skafa fituna af sér ef ég ætla að fara upp á svið.“

Hvað æfir þú og hve oft? Ég æfi átta til tíu sinnum í viku, stunda lyftingar og fer í fótbolta með nokkrum stelpum tvisvar í viku. Svo finnst mér mjög gaman að fara í spinning-tíma.

Hvað færðu þér í morgunmat? Hafragraut með kanil og eplum og svo fæ ég mér prótein en um helgar hendi ég stundum í próteinpönnukökur.

Uppáhaldsæfingin? Fótbolti er efstur á lista en næst á eftir eru axlardagar, mér finnst einstaklega gaman að sjá þær stækka og mótast. Þungar pressuæfingar eru í miklu uppáhaldi.

Hvernig er dæmigerður dagur hjá þér? Ég borða fimm til sex sinnum yfir daginn, þessa stundina er ég að taka strangt og einhæft mataræði og það er hafragrautur og prótein í morgunmat, epli í millimál og svo ýmist kjúklingur eða fiskur, sætar kartöflur eða grjón og svo auðvitað grænmeti bæði í hádegis- og kvöldmat. Eftir æfingar eða seinna millimál er prótein og ávöxtur. Ég fæ mér líka einstaka sinnum hakk í hádegis- eða kvöldmat. Ég vakna oftast klukkan 5.30 eða 6.30 mæti til vinnu í World Class eða fer í ræktina og svo fer ég að einkaþjálfa. Kvöldin fara yfirleitt í gott mynda- eða þáttakúr með kærastanum mínum eða ég fer á fótboltaæfingu og svo geri ég allt tilbúið fyrir næsta dag. Ég skipulegg hvað ég ætla að borða og klukkan hvað því þá eru meiri líkur á að ég haldi mig við rétt mataræði og svo skrifa ég niður í dagbók hvernig dagurinn minn er.

Notar þú fæðubótarefni? Já, ég fæ mér prótein og glútamín á morgnana og eftir æfingar. Svo tek ég inn BCAA-hylki og fæ mér koffíndrykk (pre workout) fyrir æfingar. CLA-fitusýrur tek ég þrisvar yfir daginn, með morgunmat, hádegis- og kvöldmat.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat? Lax með sítrónupipar sem ég grilla í heilsugrillinu mínu, með hýðishrísgrjónum, salati og sósu, sýrður rjómi með púrrulaukssúpudufti hrærðu útí verður oftast fyrir valinu, mjög gott með laxinum.

> **„Uppáhaldsmillimálin mín eru epli með hnetusmjöri, egg og kasjúhnetur og svo finnst mér flatkaka með hummus og kjúklingaskinku mjög gott.**
>
> *Svava Björk Hölludóttir*

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál? Uppáhaldsmillimálin mín eru epli með hnetusmjöri, egg og kasjúhnetur og svo finnst mér flatkaka með hummus og kjúklingaskinku mjög gott. Var líka mikið búin að vera að vinna með grænan smoothie, í honum er spínat, lárpera, engifer, frosið mangó, smá haframjólk og svo vatn og klakar.

Hvað færðu þér þegar þú ætlar að gera vel við þig? Ég fer í ísbíltúr, yfirleitt á Valdísi eða Huppu. Kjúklingabakan hjá XO er líka í miklu uppáhaldi og verður oftast fyrir valinu ef ég ætla að gera vel við mig.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út? Ég er morgunhani, elska að vakna snemma til að nýta daginn og taka góða æfingu til að fá orku. Enda þegar ég ætla að sofa út um helgar er ég vöknuð um áttaleytið. En mér finnst gott að liggja smá uppi í rúmi á morgnana áður en ég legg af stað út í verkefni dagsins.

Ertu nammigrís? Ég var það en það hefur minnkað með heilbrigðari lífsstíl. Hef ekki jafn mikla löngun í sætindi og áður. Það fylgja því oft magaverkir og hálfgerð þynnka daginn eftir ef ég fæ mér sætindi því líkaminn er einfaldlega orðin vanur hollustunni svo ég reyni að sleppa því þó maður freistist stundum um helgarnar. Ef ég fer að fá löngun í sætindi fæ ég mér frosin vínber eða próteinstöng.

Hvernig er dæmigerð helgi? Helgarnar nýti ég í að vera með fjölskyldu og vinum, ég á stóra fjölskyldu og við erum mjög náin. Ég og mamma erum mjög miklir fótboltaaðdáendur og ég er oftast heima hjá henni og við horfum á leiki helgarinnar saman. Ég nýti líka helgarnar í að slaka aðeins á því virkir dagar eru yfirleitt mjög þéttir hjá mér og skelli ég mér í gufu og heita potta eftir lyftingar á laugardögum. Einnig, ef það er eitthvað sem þarf að huga að, þá hef ég mestan tíma í það um helgar og geng í ýmis verk sem voru ókláruð vikuna áður og kaupi í matinn fyrir vikuna á sunnudögum.

Hægt er að fylgjast með Svövu á Facebook og á www.motivation.is þar sem hún skrifar greinar um heilbrigðan lífsstíl.

SPÍNATKÁL

HEILNÆMT BÆÐI HRÁTT OG ELDAÐ!

INNIHELDUR EKKI OXALSÝRU
MÁ BORÐA HRÁTT
INNIHELDUR EKKI OXALSÝRU

ENGU ÚÐAÐ NEMA HREINU ÍSLENSKU VATNI

157% AF RDS
C-VÍTAMÍN
í 100g

ENNEMM / SIA / NM73793

SPÍNATKÁL ER TILVALIÐ Í SALATIÐ

Spínatkálið (Brassica rapa) frá Lambhaga er stútfullt af **kalki** og **C-vítamíni**. Það er tilvalið í **salat** og **græna drykki** því öfugt við spínat (Spinacia oleracea) inniheldur það-ekki oxalsýru og má því **borða hrátt**. Spínatkálið er ræktað í vistvænu umhverfi í næsta nágrenni.

FERSKARA GETUR ÞAÐ EKKI VERIÐ

Vistvæn ræktun Lambhaga skilar hollu og góðu hráefni. Á Lambhagaplönturnar úðum við engu nema hreinu, íslensku vatni og ferðalagið úr gróðurhúsi í verslanir tekur oft ekki nema nokkrar mínútur.

Hafberg og Hauður í Lambhaga

Lambhagi Gróðrastöð ehf
113 Reykjavík | Sími 587 1447
www.lambhagi.is

Lambhagi

Hvað lengi í frysti?

Það kemur fyrir að matur gleymist í frystinum í lengri tíma. Samkvæmt grein á vef Jyllandsposten skal til dæmis nautahakk ekki geymast lengur í frysti en í fjóra mánuði til að halda gæðum sínum. Lambakjöt geymist mun lengur.

- Svínakjöt geymist í 3-6 mánuði
- Hakkað kjöt geymist í 4 mánuði
- Lambakjöt og villibráð geymist í 18 mánuði
- Feitur fiskur og fiskfars geymist í 2 mánuði
- Magur fiskur geymist í 6 mánuði
- Reyktur fiskur í 4 vikur
- Ávextir og grænmeti geymast í 12 mánuði
- Brauð geymist í 8 mánuði.

Ef matur hefur verið of lengi í frysti verður hann þurr og bragðlaus. Betra er að frysta stærri bita en minni. Matur á alltaf að frjósa hratt svo frystirinn þarf að vera rétt stilltur.

Lakkrís slæmur fyrir hjartað

Mikið magn af lakkrís getur valdið heilbrigðu fólki með háan blóðþrýsting erfiðleikum svo sem eins og vöðvamáttleysi, gáttatifi og í verstu tilfellum hjartastoppi. Lakkrís er algengur í sælgæti og sömuleiðis í tei, kökum, ís og tyggjói.

Það getur verið hættulegt að borða stóra skammta af lakkrís, segir Gunnar Gíslason, yfirmaður hjá Hjartavernd, en þar stendur yfir rannsókn á áhrifum lakkríss á blóðþrýsting. Þetta kemur fram á vefsíðu Jyllandsposten. „Ef þú borðar mikinn lakkrís er mikil hætta á hækkuðum blóðþrýstingi,“ segir Gunnar. „Við höfum séð til dæmis ungt fólk með mjög háan blóðþrýsting eftir lakkrísát. Þetta er fólk sem er venjulega með eðlilegan blóðþrýsting.“

Lakkrís inniheldur líka mikið salt sem er slæmt fyrir þá sem eiga við hjartasjúkdóma að stríða. Þeir sem taka lyf við of háum blóðþrýstingi ættu ekki heldur að borða lakkrís þar sem hann dregur úr virkni lyfsins. Bent er á að skaðlaust sé að smakka lakkrís endrum og sinnum. Ef borðaður er fullur poki af lakkrís í einu þá hefur það áhrif á líkamann.

KRYDDJURTIN FENUGREEK

Fenugreek, eða grikkjasmári, er náttúruleg kryddjurt sem talið er að stuðli að betri heilsu og vellíðan. Vefsíðan www.authoritynutrition.com segir frá nokkrum rannsóknum sem sýna fram á kosti fenugreek.
Kryddjurtin hefur verið notuð í óhefðbundnum lækningum og kínverskum lækningum í þúsundir ára. Í dag er hún notuð sem fæðubótarefni eða krydd, en einnig í sápur og sjampó.
Fenugreek er planta sem ber vísindaheitið trigonella foenum-graecum. Plantan verður 60-90 cm há og hefur græn lauf, lítil hvít blóm og fræbelgi sem í eru hin gullnu fenugreek-fræ.
Ýmsar rannsóknir benda til þess að fenugreek hafi jákvæð áhrif á heilsuna.
Til dæmis hafa nokkrar rannsóknir sýnt fram á að konur geti aukið framleiðslu brjóstamjólkur með því að drekka fenugreek-te. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að neysla fenugreek geti aukið testósterónmagn karla, og einnig aukið kynferðislega getu.
Fenugreek hefur einnig áhrif á blóðsykur og hefur þannig þótt hafa jákvæð áhrif á sykursýki 1 og 2.
Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á kosti fenugreek við að lækka kólesteról, minnka brjóstsviða og bólgur.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilaborg.is
Sími 517-1111

M.BENZ S 500 4matic long . Árgerð 2005, ekinn 94 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.900.000. Rnr.134229. Mjög vel búinn. Er á staðnum. Umboðsbíll frá Öskju uppl 696-1001

M.BENZ S 450 4matic metan bensin. Árgerð 2010, ekinn 105 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.990.000. Rnr.133112. Er á staðnum. Bíll með öllu. Uppl 696-1001

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

bilfang.is
S. 567 2000

ÓDÝR 4X4 !
Skoda Octavia Abiente STW 4X4 02/2007 ek 317 þ.km. Ny tímareim, olia á kassa, allar þjónustur, góður bíll verð 890 þús !!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

MAZDA 3 premium. Árgerð 2012, ekinn 60 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 gírar. Verð 2.390.000.Mjög fallegur og vel með farinn Rnr.115404.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 112 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

SUZUKI

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

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu

EINN SÁ FLOTTASTI!
Benz CLA 180 árg 2016, ek 5 þús. Leður, bakkmyndavél, 18 tommu felgur, Rafdr sæti,bi- xenon, fjölrofa stýrishjól ofl. Algerlega sem nýr. Verð 5990 þús. Uppl í s 825 2424

250-499 þús.

SPARIBAUKUR - 390 ÞÚS
RENAULT CLIO árg 2003 skipt um tímareim í 120 þús, ek 153 þús, sk.17, 5 dyra, beinskiptur, álfelgur ný dekk,flottur snattari sem eyðir litlu, ásett verð 450 þús TILBOÐ 390 þús möguleiki á 100% láni s.841 8955

500-999 þús.

FLOTTUR BÍLL - 100% LÁN
OPEL ASTRA ENJOY árg 2005 ek 136 þús, beinskiptur, sk.17 , álfelgur . ásett verð 890 þ tilboð 790 þús möguleiki á 100% láni Í 36 mán, s.841 8955

Þjónusta

Snorri Hermannsson hefur opnað Dekkjaþjónustuna í Auðbrekku 2, Kópavogi

Hjólbarðaþjónusta
Ný og notuð dekk
Umboðssala fyrir dekk og felgur
Tökum notuð dekk upp í ný dekk
- Pólýhúðun á felgum - Dekkjahótel
Tökum einnig að okkur smáviðgerðir, smurningu og ýmsa bílaþjónustu
Áratuga reynsla og persónuleg þjónusta

Tilboð á dekkjum út september!

DEKKJAÞJÓNUSTAN
Auðbrekku 2, Kópavogi
S: 557 6644 / 823 6644 - Verið velkomin - þú finnur okkur líka á facebook.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
INHOPE insafe SAFT
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

BÍLAHÖLLIN

Bíldshöfða 5, 110 Reykjavík S. 567 4949
Opnunartími: Mán-föst kl. 10-18
Lau kl. 11-15 • Lokað sunnudaga.

HYUNDAI I30 classic diesel.
Árgerð 2015, ekinn 50 Þ.KM, dísel, 6 gírar.
Verð 2.590.000. Rnr.330224.

M.BENZ E 250 bluetec 4matic cdi .
Árgerð 2015, ekinn 1 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 10.900.000. Rnr.288104.
Ökutækið stendur í salnum hjá okkur.

VOLVO V40 2.0 diesel.
Árgerð 2013, ekinn AÐEINS 17 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 4.390.000.** Rnr.288352.
Bíllinn stendur í salnum hjá okkur.

BMW X5 xdrive30d 3.0d e70 30d.
Árgerð 2013, ekinn 50 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 8.950.000. Rnr.311709. Engin skipti.
Mjög fallegur bíll.

VW Golf trendline.
Árgerð 2007, ekinn 147 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 990.000. Rnr.288383.

STAÐGR.VERÐ 550.000.-

TOYOTA Rav4 langur 4wd.
Árgerð 2003, ekinn 241 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 650.000.- STAÐGREIÐSLUVERÐ 550.000.-
Rnr.288304.

TOYOTA Rav4 gx plus diesel 4wd.
Árgerð 2015, ekinn 31 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 5.290.000. Rnr.151625.

TILBOÐSVERÐ 7.190.000.-

TOYOTA Land cruiser 150 vx diesel.
Árgerð 2011, ekinn 88 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 7.690.000. TILBOÐSVERÐ 7.190.000.-
Rnr.311690.

TOYOTA Hilux d/c, sr 3.l 33".
Árgerð 2015, ekinn 23 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 7.750.000. Rnr.151641.

TILBOÐSVERÐ 3.580.000.-

SUZUKI Grand vitara.
Árgerð 2013, ekinn 60 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.980.000. TILBOÐSVERÐ 3.580.000.-
Rnr.288164.

Honda CR-v Lifestyle Diesel árg.
9/2013. Sjálfskiptur. Ekinn 60þús.
Ásett verð 4.790.000.- Rnr.288087

TILBOÐSVERÐ 990.000.-

HONDA Cr-v advance.
Árgerð 2005, ekinn 209 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.290.000. TILBOÐSVERÐ 990.000.-
Rnr.330184.

Bílar óskast

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 760 5027

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Kerrur

KERRA TIL SÖLU
Yfirbyggð kerra með lyftu, skráð og á númerum, burðargeta 1.tonn. Verð nú 950þ.stgr. Uppl. 820-5181

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

VIÐ HJÁ HREINGERNINGAR ÞJÓNUSTUNNI SKÍNANDI
tökum að okkur hvers kyns ræstingar, hvort sem er innan ferðaþjónustunnar, skrifstofu-, heimilis- eða flutningas þrif. Reglulegt gæðaeftirlit.
Hafið samband í 8595050 eða á skinandiehf@gmail.com

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HAGSTÆÐIR SMIÐIR GETA BÆTT VIÐ SIG VERKEFNUM.
Gluggaskipti, glerskipti, þakviðgerðir, sólpallar, innréttingar, parketlögn, öll trésmíði.

Upplýsingar í síma: 782-6029 eða framsmidi@framsmidi.is

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

Málarameistari getur tekið að sér verkefni núna strax. Skoða allt. S.7792965.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta

Háþrýstiþvottur sandblástur og veggjaslípun.
Á nánast hverju sem er.
Öflug tæki - Gott verð.
S. 860 2130

KEYPT & SELT

Til sölu

mýranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 782 8800

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

Hljóðfæri

RÖSLER PÍANÓ
Til sölu Rösler píanó. Brúnt pólerað. Vel með farið. Verð kr. 140þ. S. 6152970

HEILSA

Nudd

Heilsu og slökunarnudd. Nuddstofan, opið frá 09-19 og á laugardögum. S. 853 3059

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK
285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.
Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S. 899 9339 & solbakki311@gmail.com Sólbakki.

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR!
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

ATVINNA

Atvinna í boði

ATH - ATH - ATH !!
Gamla smiðjan Lækjargötu 8 og Þrastalundi.
Við erum að leita að metnaðarfullu, jákvæðu, kraftmiklu fólki til að veita afburðagóða þjónustu.
Fullt starf og hlutastarf.

Allar nánari upplýsingar í s. 661-7000

TMÍ
TRYGGINGAMIÐLUN ÍSLANDS

Óskum eftir fólki í kvöldstarf. Föst laun og árangurstengd í boði. Upplýsingar sendist á umsoknir@tmi.is merkt kvöldstarf eða í 770-2277

LEBOWSKI BAR
óskar eftir að ráða fólk í sal í kvöld og helgarvinnu í vetur. Hentar mjög vel fyrir skólafólk. Einnig vantar okkur vana barþjóna á helgarvaktir.
Aldurstakmark er 20 ára.
Umsóknir ásamt mynd sendist á info@lebowskibar.is

PROVENTUS STARFSMANNAÞJÓNUSTA
Útvegum starfsmenn til fjölbreytilegra starfa um lengri eða skemmri tíma.
Nánari upplýsingar í síma 775-7373 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á nægum svefni

ALLTAF VIÐ HÖNDINA

Þú getur lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu

Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum
App Store | Google Play | Microsoft

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

Atvinna óskast

Ótrúlega fjölhæfur maður óskar eftir skemmtilegri og vel launaðri vinnu. Sendið uppl. í atvinna3@gmail.com

atvinna

Vinakot

RÁÐGJAFAR

Við hjá Vinakoti leitum eftir öflugum RÁÐGJÖFUM til starfa í vaktavinnu með ungmenni með fjölþættan vanda.

Við rekum skammtíma- og langtíma búsetu fyrir börn og ungmenni með fjölþættan vanda. Í starfi okkar höfum við að leiðarljósi að skapa börnunum og ungmennunum öruggt og heimilislegt umhverfi. Lesa má meiri um okkur á www.vinakot.is

Helstu verkefni og ábyrgð
- Þátttaka í einstaklingsáætlunum og teymisvinnu
- Hvetja og styðja ungmennin til sjálfstæðis og virkni
- Umönnun og félagslegur stuðningur
- Vera fyrirmynd fyrir ungmennin
- Almennt heimilishald

Hæfniskröfur
- Áhugi og metnaður fyrir að starfa með unglingum með fjölþættan vanda
- Reynsla af því að starfa með fólki
- Sveigjanleika og færni í mannlegum samskiptum
- Þekking á einhverfu er æskileg
- Menntun sem nýtist í starfi er æskileg
- Hreint sakavottorð í samræmi við lög
- 23 ára eða eldri

Aðrir þættir eru máli skipta
- Hæfni til að takast á við óvæntar aðstæður
- Frumkvæði, jákvæðni og áhugasemi í starfi

Bæði kynin eru hvött til að sækja um starfið.
Starfshlutfall er 80% og ráðið er til framtíðar.

Umsóknarfrestur er til 18. september og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir John Bond, deildarstjóri, á jb@vinakot.is og Sóley Kristjánsdóttir, mannauðsstjóri, á soley@vinakot.is

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á starf@vinakot.is merkt "RÁÐGJAFI"

- Fagmennska, umhyggja og traust
eru gildin sem við vinnum eftir -

Vinakot

DEILDARSTJÓRI

Við hjá Vinakoti leitum eftir öflugum DEILDARSTJÓRA til að sjá um daglegan rekstur búsetuúrræðis.

Við rekum skammtíma- og langtíma búsetu fyrir börn og ungmenni með fjölþættan vanda. Í starfi okkar höfum við að leiðarljósi að skapa börnunum og ungmennunum öruggt og heimilislegt umhverfi. Lesa má meiri um okkur á www.vinakot.is

Helstu verkefni og ábyrgð
- Að sjá um daglegan rekstur og skipulag búsetuúrræðis samskvæmt starfslýsingu deildastjóra, þ.m.t.:
- Stjórnun, skipulagning og mat á starfi búsetuúrræðisins
- Gera einstaklingsáætlanir í samvinnu við þroskaþjálfa, eða sambærilegan fagaðila, og fylgja eftir að unnið sé í samræmi við þær
- Sjá um almennt starfsmannahald

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og starfsmannahaldi
- Góð skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð
- Áhugi og metnaður fyrir að starfa með unglingum með fjölþættan vanda
- Þekking á einhverfu og/eða fjölþættum vanda
- Sveigjanleika og færni í mannlegum samskiptum
- Hreint sakavottorð í samræmi við lög
- 25 ára eða eldri

Aðrir þættir eru máli skipta
- Hæfni til að takast á við óvæntar aðstæður
- Frumkvæði, jákvæðni og áhugasemi í starfi

Bæði kynin eru hvött til að sækja um starfið.
Starfshlutfall er 100% og ráðið er til framtíðar.

Umsóknarfrestur er til 18. september og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir John Bond, deildarstjóri, á jb@vinakot.is og Sóley Kristjánsdóttir, mannauðsstjóri, á soley@vinakot.is

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á starf@vinakot.is merkt "DEILDARSTJÓRI"

- Fagmennska, umhyggja og traust
eru gildin sem við vinnum eftir -

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI,
VERKAMENN, MÚRARA OG PÍPARA
SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF s. 777 2 333

fasteignir

Fasteignasala Kópavogs
Ábyrgð, reynsla & góð þjónusta

Gunnlaugur Hilmarsson
lögg. fasteignasali

Fjóluvellir 2 - Hafnarfirði

Opið hús að Fjóluvöllum 2, Hfj., þann 13.sept á milli kl. 17.00 og 18.00

Gott og fallegt 272,4m2 parhús við Fjóluvelli 2, Hafnarfirði. Íbúðin er 182,7m2 á einni hæð og bílskúr er 36,4m2. Fallegt hús á góðum stað, stutt í skóla, leikskóla, sundlaug, matvöruverslun og fallega náttúru allt um kring. Sjá nánar í sölulýsingu.

Nánari upplýsingar veitir Gunnlaugur Hilmarsson lögg. fasteignasali og viðskiptafræðingur í síma 777 56 56, gunnlaugur@fastko.is

Vegna mikillar sölu vantar fleiri eignir á skrá - Frítt söluverðmat

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

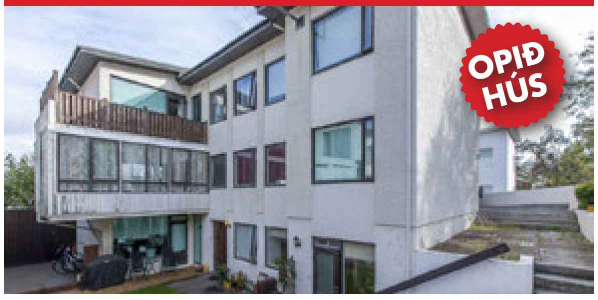
Klapparstígur 5
Íbúð á efstu hæð - Þrennar svalir.

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

Stórglæsileg 147,3 fm. íbúð á 6. hæð, efstu, í góðu fjölbýlishúsi neðst við sjóinn með þrennum svölum og frábæru útsýni til vesturs, norðurs og austurs. Þetta er eina íbúðin á tveimur efstu hæðum hússins og fylgja tvö sér bílastæði í bílageymslu. Sérinngangur og fordyri er úr lyftu, en lyftan gengur eingöngu upp á þessa hæð fyrir íbúðina. Sérsmíðaður stálstigi með viðarþrepum er á milli hæða innan íbúðarinnar. Granít er í gluggakistum.**Íbúðin er innréttuð á afar vandaðan og smekklegan máta og er björt og vel skipulögð. Rúmgóðar svalir til austurs og vesturs og minni svalir til norðurs. Einstakt útsýni og frábær staðsetning í göngufæri við miðborgina. Verð 79,9 millj.**

Hraunbraut 12 - Kópavogi
2ja herbergja með sérinngangi.

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45



Góð 48,6 fm. íbúð á jarðhæð í fjórbýli með sérinngangi. Íbúðin er snyrtileg með nýlegum gólfefnum. Tengi fyrir þvottavél í íbúð. Stutt er í alla verslun og þjónustu, bæði við Nýbýlaveg og Hamraborg, samgöngur, leikskóla, skóla og sundlaug. Eign á rólegum stað miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu. **Verð 22,9 millj. Verið velkomin.**

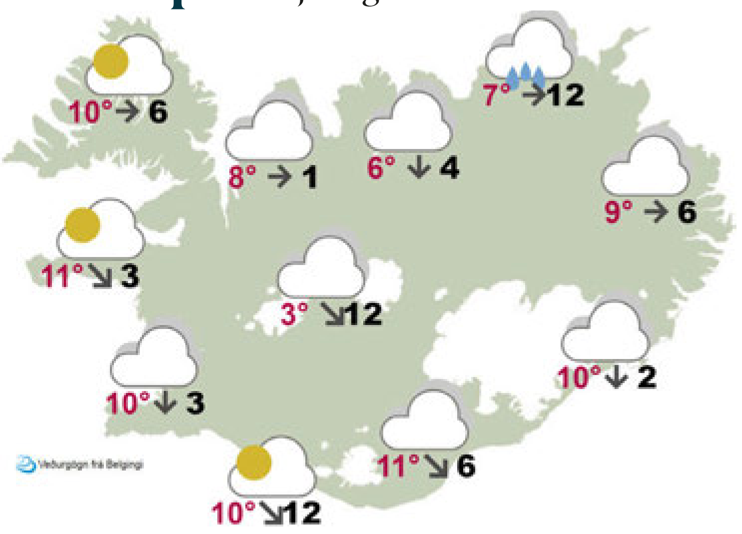
Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

capacent
www.capacent.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Það dregur talsvert úr bæði vindi og úrkomu í dag. Útlit er fyrir vestan eða norðvestanátt og dálitla vætu í flestum landshlutum síst þó á Austfjörðum. Það rofar til víða vestanlands þegar líður á daginn en austan til í kvöld. Enn er nokkuð hlýtt og hitinn verður á bilinu 6 til 12 stig.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10°	8°	10°
↖ 13	↑ 11	↑ 8
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
10°	10°	4°
↑ 6	← 9	↑ 12

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10°	8°	10°
← 12	↖ 4	↖ 4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
9°	8°	5°
↖ 6	← 10	↖ 10

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. umstang
6. tveir eins
8. drulla
9. fæða
11. bókstafur
12. hegna
14. á höfði hests
16. í röð
17. yfirgaf
18. málmur
20. í röð
21. tröll

LÓÐRÉTT
1. naumur
3. skóli
4. gíll
5. bar
7. lágkúrulegur
10. kraftur
13. gras
15. auma
16. skyggni
19. í röð

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

LÁRÉTT: 2. ómak, 6. pp, 8. aur, 9. ala, 11. ká, 12. refsa, 14. blesa, 16. de, 17. fór, 18. eir, 20. lm, 21. risi. **LÓÐRÉTT:** 1. spar, 3. ma, 4. aukasól, 5. krá, 7. plebeii, 10. afl, 13. sef, 15. arma, 16. der, 19. rs.

Skák Gunnar Björnsson

Freimann átti leik gegn Rabinowitsch í Leningrad árið 1934.

Hvítur á leik

1. Rb6! Dxb6? 2. Ba5 1-0. Næstsíðasta umferð Ólympíuskákmótsins fór fram í gær. Kvennaliðið vann Srí Lanka en liðið í opnum flokki tapaði naumlega fyrir ofursveit Pólverja. Lokaumferðin hefst kl. 7 í dag.

www.skak.is Úkraína eða Bandaríkin?

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

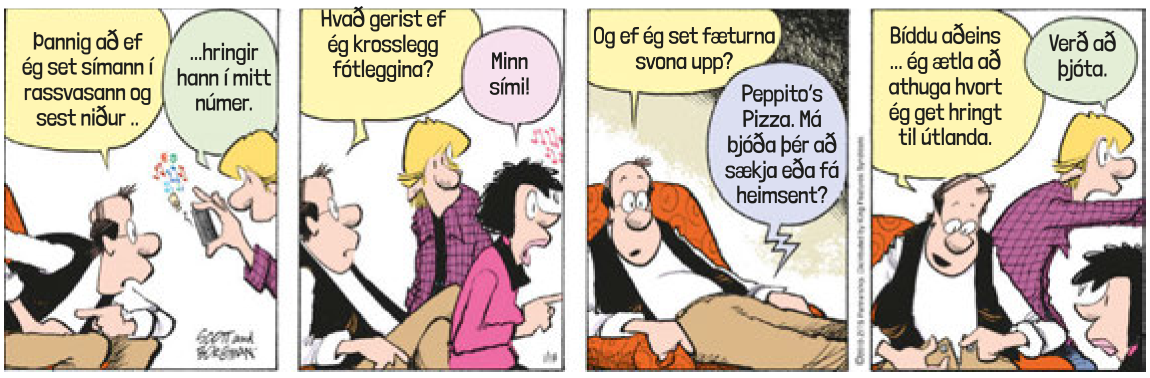
2	1	5	8	4	6	9	3	7
6	8	9	3	5	7	2	1	4
3	7	4	1	2	9	5	6	8
7	2	1	6	8	3	4	5	9
5	6	8	9	7	4	1	2	3
9	4	3	5	1	2	7	8	6
4	3	2	7	6	5	8	9	1
8	9	7	2	3	1	6	4	5
1	5	6	4	9	8	3	7	2

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

GLÆNÝ skósending!
Góðir skór fyrir veturinn á FRÁBÆRU verði eða frá 8.990 til 11.990kr!
ÚTIVISTAR-DAGAR!
Gott úrval af úlpum og skóm á FRÁBÆRU verði
ZIKZAK TÍSKUHÚS
Einnig til í svörtu, vínrauðu og bláu!
ÚLPA 12.990kr st. 36-56
Einnig til í svörtu, fjólubláu og vínrauðu!
ÚLPA 12.990kr st. 36-56
BUXUR 11.990kr st. 34-52
Einnig til í svörtu, fjólubláu og bláu!
ÚLPA 12.990kr st. 36-56
Verð 11.990,- st. 36-41
Verð 8.990,- st. 36-41
Verð 11.990,- st. 36-41
Ný skósending!
Verð 8.990,- st. 36-41
Verð 9.990,- st. 36-41
Verð 8.990,- st. 36-41
Verð 8.990,- st. 36-41
Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314

Strom & Wasser ásamt gestum: Haukur Gröndal, Ingó Hassenstein, Heinz Ratz, Ragnheiður Gröndal, Egill Ólafsson, Burkhand Ruppaner, Manu Amon og Luca Seitz.

Tónlistararfur Evrópu tekinn fyrir í Kaldalóni

Balkanskir dansar, íslenskar stemmur, dýraköll og rapp er hrist saman, ásamt fleiri stílum, hjá hljómsveitinni Strom & Wasser. Hún kemur fram í Kaldalóni í Hörpu í kvöld ásamt þremur Íslendingum.

„Tónlistin fer um víðan völl og hinn fjölbreytti tónlistararfur okkar Evrópubúa er undir,“ segir Haukur Gröndal tónlistarmaður hress þegar hann lýsir tónleikum sem fram fara í Kaldalóni í Hörpu í kvöld og hefjast klukkan 21. Hann er þar sjálfur á sviði, ásamt þýsku hljómsveitinni Strom & Wasser, Agli Ólafssyni og Ragnheiði Gröndal. Þau hafa verið á tónleikaferðalagi um landið og leikið og sungið við góðar undirtektir, nú verður hringnum lokað.

Forsprakki sveitarinnar er ljóðskáldið, tónlistarmaðurinn og aktívistinn Heinz Ratz sem er margverðlaunaður í heimalandi sínu. Hann hefur vakið athygli á aðstæðum flóttafólks meðal annars með því að ganga um 1.000 kílómetra á milli flóttamannabúða í Þýskalandi og ræða við fólkið þar. Upp úr því rannsóknarverkefni stofnaði hann hljómsveit með tónlistarmönnum sem hann hitti í búðunum sem hefur komið víða fram á tónlistarhátíðum síðustu ár, að sögn Hauks.

Þau Haukur, Egill og Ragnhildur hafa farið tvær tónleikaferðir um Þýskaland á þessu ári með Strom & Wasser og búið er að gefa út tvöfaldan geisladisk með tónlist sem varð til í þeirri samvinnu. Haukur lýsir því hvað fyrir Heinz Ratz vakir með því verkefni sem nú er í gangi.

„Nú er Heinz Ratz að hugsa um Evrópu sem heild. Eftir hin hryllilegu stríð á síðustu öld kom upp hugmynd um samstarf innan álfunnar og hann veltir þeirri spurningu upp hvort sú hugsjón sé enn við lýði eða hvort hún hafi vikið fyrir endalausu peningatali. Hann vill kynnast þjóðunum og hefur ákveðið að á tíu árum ætli hann að gera tónlistarverkefni með fólki úr tíu borgum í Evrópu. Hann valdi Reykjavík sem fyrstu borgina af því hún er á jaðrinum í álfunni.“

Grímuklæddir hermdu eftir hval

TÓNLIST

Kammertónleikar

★★★☆☆

Verk eftir Crumb, Milhaud, Schönberg og Þuríði Jónsdóttur. Flytjandi var kammerhópurinn Elektra Ensemble.

Norðurljós í Hörpu
sunnudaginn 11. september

Segja má að hvalaskoðun hafi farið fram í Hörpu á sunnudaginn. Um var að ræða tónleika kammerhópsins Elektra Ensemble og á dagskránni var m.a. Vox balaenae, Rödd hvalsins. Það er eitt þekktasta verk bandaríska samtímatónskáldsins George Crumb. Hann samdi það eftir að hafa hrifist af upptöku með dáleiðandi söng hnúfubaks. Flytjendurnir, sem eru flautu-, selló- og píanóleikari, eru venjulega með grímur og það er ávallt rökkur í salnum þegar tónlistin er leikin. Yfirleitt er bláleit birta ríkjandi, ég man a.m.k. ekki eftir öðru og hef ég oft heyrt tónlistina í lifandi flutningi.

Djúp ró þarf að einkenna túlkunina, dularfull náttúrustemning. Á köflum er leikið með fingrum beint á strengi píanósins, þ.e. ekki með hömrum, og hljómar það eins og brimrót. Sellóleikarinn rennir hendinni upp og niður strengi hljóðfærisins, sem framkallar eftirlíkingu af söng hvalsins. Flautuleikarinn syngur svo yfir öllu saman einhvers konar vögguvísu sem er sérlega annarsheimsleg og seiðandi. Heildarútkoman á að vera dásamlega hrífandi, og svo var um flutninginn nú.

Flytjendurnir nostruðu við hvert smáatriði. Flautuleikur Emilíu Rósar Sigfúsdóttur var einstaklega ljóðrænn, sellóleikur Margrétar Árnadóttur hnitmiðaður og píanóleikur Ástríðar Öldu Sigurðardóttur litríkur. Þá nýbreytni var boðið upp á að dansari ljáði túlkunina krafta sína, Védís Kjartansdóttir. Auk hennar samdi Saga Sigurðardóttir dansinn. Hann var býsna fábrotinn, en þó skemmtilega annarlegur og féll fullkomlega að tónmálinu.

Sami dansari og sömu höfundar voru líka í annarri tónsmíð, svítu fyrir fiðlu, klarinettu og píanó eftir Darius Milhaud. Helga Þóra Björgvinsdóttir lék á fiðluna en Helga Björg Arnardóttir á klarinettuna. Tónlistarflutningurinn var fallegur, þetta var notalega kæruleysisleg

músík. Eftir því var dansinn barnslegur og látlaus, akkúrat eins og stemningin í tónlistinni krafðist.

Á tónleikunum var einnig frumflutt verkið Downbeat Aroma eftir Þuríði Jónsdóttur. Það samanstóð af fínlegum blæbrigðum, yfirleitt mjög ofarlega á tónsviðinu. Smám saman birtust síendurtekin stefbrot sem á endanum mynduðu hæglátan hápunkt. Það var prýðilega unnið, og flutningurinn var sannfærandi. Smæstu einingar tónsmálsins voru útfærðar af vandvirkni, fagurlega mótaðar.

Ef flytjendurnir hefðu látið hér staðar numið hefðu tónleikarnir verið magnaðir. En því miður var líka á dagskránni hin margslungna og stórbrotna Kammersinfónía nr. 1 eftir Schönberg í útsetningu Antons Webern. Hún kom ekki nógu vel út. Ástæðan var fyrst og fremst fiðluleikurinn, sem var á köflum pínlega ófókuseraður. Hann er mjög áberandi í tónlistinni, og því var upplifunin sársaukafull. Breytti engu um að hinir hafi spilað ágætlega; það þarf bara einn til að skemma heildarsvipinn.

Tónleikarnir voru með hléi, þeir hófust klukkan fimm og voru búnir seinni tímann í sjö. Spurning er hvort dagskráin hafi ekki verið full viðamikil fyrir þennan tónleikatíma. Aðsóknin var afar dræm, kannski hefði hún verið meiri ef tónleikarnir hefðu verið haldnir síðar um kvöldið.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Tónleikarnir voru skemmtilegir, nema síðasta verkið.

ÍSLENSKA SVEITIN OG SS
Fögur er hlíðin sagði Gunnar forðum. Teigur er stórbýli í Fljótshlíð. Þar býr Arna Dögg í félagsbúi með sauðfé og kýr. SS sækir úrvals afurðir til Örnu Daggar í íslenska sveit og skilar þeim tilbúnum alla leið til neytenda.
Arna Dögg er einn 900 bænda sem eiga SS.
ARNASYNIR
SS

SAMBÍÓIN SAMbio.is

Frá Todd Phillips, leikstjóra Hangover myndanna
WAR DOGS
VARIETY

Jason Statham er grjótharður í þessari mögnuðu spennumynd
MECHANIC
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

KUBO
Mynd fyrir alla fjölskylduna
Jack Huston, Morgan Freeman
BEN-HUR
Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna
Sýnd með íslensku tali
CRUSOE
SUICIDE SQUAD
Stærsta mynd ársins

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

MECHANIC: RESURRECTION	KL. 8 - 10:10
MECHANIC: RESURRECTION VIP	KL. 10:30
KUBO OG STRENGIRNIR TVEIR ÍSL TAL	KL. 5:40
WAR DOGS	KL. 5:40 - 8 - 10 - 10:30
WAR DOGS VIP	KL. 5:30
ROBINSON CRUSOE ÍSL TAL	KL. 6
BEN-HUR	KL. 8 - 10:40
LIGHTS OUT	KL. 8 - 10:40
PETE'S DRAGON	KL. 5:40
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 8
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSL TAL 2D	KL. 6

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

MECHANIC: RESURRECTION	KL. 5:50 - 8 - 10:10
WAR DOGS	KL. 8 - 10:30
ROBINSON CRUSOE ÍSL TAL	KL. 6
PELÉ: BIRTH OF A LEGEND	KL. 8
PETE'S DRAGON	KL. 5:40
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 10:20

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

MECHANIC: RESURRECTION	KL. 5:50 - 8 - 10:30
WAR DOGS	KL. 5:30 - 8 - 10:30
BEN-HUR	KL. 8
LIGHTS OUT	KL. 10:30
PETE'S DRAGON	KL. 5:30
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 10:10

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

MECHANIC: RESURRECTION	KL. 8 - 10:10
KUBO OG STRENGIRNIR TVEIR ÍSL TAL	KL. 5:40
WAR DOGS	KL. 8 - 10:30
ROBINSON CRUSOE ÍSL TAL	KL. 6

SAMBÍÓIN AKUREYRI

MECHANIC: RESURRECTION	KL. 8 - 10:10
WAR DOGS	KL. 8 - 10:30
ROBINSON CRUSOE ÍSL TAL	KL. 6
PETE'S DRAGON	KL. 5:40

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

EIÐURINN
BALTASAR KORMÁKUR

FORSÝNING Í HÁSKÓLABÍÓI KL. 21 Í KVÖLD
DON'T BREATHE

michael bublé
HÁSKÓLABÍÓI 25. SEPTEMBER
FORSALA HAFIN

TURANDOT
15. september í Háskólabíói

KVIKMYNDA-VERÐLAUN NORÐURLANDARÁÐS
14. - 18. SEPTEMBER 2016 Í HÁSKÓLABÍÓI

BAD MOMS
KUBO
THE SHALLOWS
Þétt og örugg uppbygging, flottur hákarlatryllir
SAUSAGE PARTY
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola

EIÐURINN
KUBO
WAR DOGS
HELL OR HIGH WATER
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
EIÐURINN	5:40, 8, 10:20
KUBO 2D ÍSL.TAL	6
WAR DOGS	8, 10:25
HELL OR HIGH WATER	8
LEYNILÍF GÆLUDÝRA 2D ÍSL.TAL	5:50
JASON BOURNE	10:10

STJÓRNSTÖÐ FERÐAMÁLA

KYNNINGARFUNDIR UM STEFNUMARKANDI STJÓRNUNARÁÆTLANIR

Stjórnstöð ferðamála og **Ferðamálastofa** boða til **14 kynningarfunda** um gerð stefnumarkandi stjórnunaráætlana (Destination Management Plans-DMP) um landið.

Á fundunum munu fulltrúar Ferðamálastofu og Stjórnstöðvar ferðamála kynna verkþætti og tímalínu verkefnisins auk þess sem skoski ráðgjafinn Tom Buncle mun fara ítarlega yfir eðli, markmið og tilgang slíkra verkefna og hvernig þau geta nýst inn í framtíðarskipulag og þróun svæða. Hagaðilar DMP verkefna eru breiður hópur s.s. sveitarfélög, markaðsstofur, atvinnuþróunarfélög, ferðaþjónar, ferðaklasar, upplýsingamiðstöðvar, aðrir þjónustuaðilar, öryggis- og viðbragðsaðilar, íbúar o.fl.

Fundirnir verða sem hér segir:

PATREKSFJÖRÐUR Mánudaginn 19. september kl. 9.00
SUÐUREYRI Mánudaginn 19. september kl. 14.00
HÓLMAVÍK Þriðjudaginn 20. september kl. 9.00
BORGARNES Þriðjudaginn 20. september kl. 14.00
HÖFN Í HORNAFIRÐI Miðvikudaginn 21. september kl. 10.15
EGILSSTAÐIR Miðvikudaginn 21. september kl. 16.00
GRUNDARFJÖRÐUR Fimmtudaginn 22. september kl. 9.00
REYKJAVÍK Fimmtudaginn 22. september kl. 15.00
HÚSAVÍK Mánudaginn 10. október kl. 9.30
BLÖNDUÓS Mánudaginn 10. október kl. 16.00
AKUREYRI Þriðjudaginn 11. október kl. 10.00
SELFOSS Miðvikudaginn 12. október kl. 9.30
VÍK Í MÝRDAL Miðvikudaginn 12. október kl. 15.00
REYKJANES Fimmtudaginn 13. október kl. 9.30

Skráning fer fram á vef Ferðamálastofu www.ferdamalastofa.is

STJÓRNSTÖÐ FERÐAMÁLA
FERÐAMÁLASTOFA ICELANDIC TOURIST BOARD

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

13. SEPTEMBER 2016

Tónlist

Hvað? Arthur Hnatek
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Djassinn fær ávallt sinn sess á þriðjudagskvöldum á Kexi hosteli og í þetta sinn kemur fram sveit sem er sérstaklega sett saman vegna heimsóknar djasstrommuleikarans Arthurs Hnatek, en hann er einn eftirsóttasti djasstrommarinn í heiminum í dag. Með honum verða Ari Bragi Kárason trompetleikari, Eyþór Gunnarsson píanóleikari og Sigmar Þór Matthíasson bassaleikari. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Brutal Blues og Sete Star Sept
Hvenær? 21.00
Hvar? Dillon, Laugavegi
Hávaðarokksveitirnar Brutal Blues og Sete Star Sept hafa í þessar mundir að ferðast um Evrópu og spila fyrir íbúa heimsálfunnar. Þær koma nú að sjálfsögðu við á Íslandi og ætla að spila á tvennum tónleikum hér á landi – en fyrri tónleikarnir eru einmitt í kvöld á Dillon. Brutal Blues kemur frá Noregi en Sete Star Sept kemur alla leið frá Japan. Með þeim munu sveitirnar Godchilla og Damages koma fram og er lágmarksaðgangseyrir 500 krónur.

ÞAÐ VERÐUR TRYLLT STUÐ Á PRIKINU Í KVÖLD MEÐ DAVÍÐ BERNDSEN TÓNLISTARMANNI

Hvað? Duo Harpverk
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg, Klapparstíg
Duo Harpverk segjast ætla að spila tónlist eftir fólk á Rosenberg í kvöld. Einungis 500 krónur inn.

Hvað? Berndsen
Hvenær? 22.00
Hvar? Prikið, Bankastræti
Stuðboltinn Berndsen mætir á Prikið í kvöld og það ætti að þýða fjör í miklu magni.

Hvað? Strom & Wasser
Hvenær? 21.00
Hvar? Kaldalóni, Hörpu
Þýska hljómsveitin Strom & Wasser kemur fram í Hörpunni í kvöld. Forsprakki þessarar sveitar er enginn annar en Heinz Ratz en hann er mjög vel þekktur í heimalandi sínu. Nýjasta verkefni hans, Reykjavik Projekt, er eins og nafnið gefur til kynna ansi tengt Íslandi og þarna kemur við sögu rjóminn í íslensku tónlistarlífi. Verð frá 2.000 krónur.

Hvað? Chris Speed og Skúli Sverrisson
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Skúli Sverrisson og Chris Speed eru gamlir vinir sem hafa spilað saman lengi vel. Þeir voru til að mynda í hljómsveitinni Pachora í kringum árið 1997, síðan voru þeir í kvartett Jim Black Alaxnoaxis saman og Skúli var einnig meðlimur í hljómsveitinni hans Chris Speed Yeah NO. Á tónleikunum í kvöld verður Balkanskotinn spuni í öndvegi og með þeim munu koma fram þeir Arnljótur Sigurðsson, Eiríkur Orri Ólafsson og Ólafur Björn Ólafsson. Miðaverð 2.000 krónur.

Pub quiz

Hvað? Broad city pub quiz
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Naustin
Aðdáendur Broad City hljóta að fagna því að geta sannað yfirburði sína í að þekkja staðreyndir úr sjónvarpsþætti. Vegleg verðlaun í boði og 2-4 saman í liði.

Sýningar

Hvað? Tær
Hvenær? 17.00
Hvar? Listastofan, Hringbraut
Nú stendur yfir einkasýning Hallveigar Kristínar Eiríksdóttur, Tær, á Listastofunni. Á sýningunni skoðar Hallveig Kristín tær frá öllum mögulegum sjónarhornum og fer djúpt í fjölbreytileika þeirra. Hún vinnur á sýningunni með textíl en einnig olíu og akríl. Þarna er einnig skrifaður texti og innsetning.

Hvað? Nature et Nature morte
Hvenær? 14.00
Hvar? Menningarhús Árbæ
Soffía Ragnhildur Guðmundsdóttir sýnir myndlist í Árbænum.

Hvað? Þögult leiftur
Hvenær? 08.00
Hvar? Esja, Hörpu
Á sýningunni eru nærri 400 ljósmyndir af íslenskum landnemum, en sýningin veitir innsýn í andlitsljósmyndun vestanhafs á tímum vesturferða á árunum 1870-1910.

BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

The Neon Demon	17:30, 20:00
Blue Room ENG SUB	18:00
Fyrir framan annað fólk ENG SUB	18:00
Svartur September: The Good, The Bad and the ugly	20:00
Yarn ENG SUB	20:00
Cemetery of Splendour	22:30
Fúsi / Vigin Mountain ENG SUB	22:00

NEON DEMON
THE GOOD THE BAD THE UGLY

The Dungeon Family og Outkast komu saman á ný núna um helgina

Hiphop samvinnuhópurinn The Dungeon Family sem inniheldur hljómsveitirnar OutKast, Goodie Mob, Killer Mike og fleiri kom aftur saman í Atlanta á laugardaginn síðastliðinn á tónlistarhátíðinni One MusicFest.

Úr þessum hópi hafa sprottið fram margar hetjur hiphop- og popptónlistar en meðal þekktra nafna sem komust frægar út frá þessum hópi eru auðvitað þeir félagar Andre 3000 og Big Boi úr OutKast, Cee Lo úr Goodie Mob og taktsmiðirnir í Organized Noize sem smíðuðu taktinn við eitt frægasta popplag tíunda áratugarins Waterfalls með hljómsveitinni TLC.

Lengi hafa verið miklir erfiðleikar innan þessa hóps sem byrjuðu með því að Organized Noize gat ekki staðið við samninga sína við Interscope útgáfuna og lengi hafa líka verið miklir erfiðleikar innan OutKast sem hafa valdið því að hljómsveitin hefur lítið spilað saman og ekki gefið út plötu saman síðan 2007. Því hljóta allir hiphop aðdáendur að gleðjast yfir þessum fréttum enda gæti þetta mögulega þýtt að út komi ný OutKast plata. – **sþh**

PLÖTUR OUTKAST

Southernplayalisticadillacmuzik (1994)
ATLiens (1996)
Aquemini (1998)
Stankonia (2000)
Speakerboxxx /The Love Below (2003)
Idlewild (2006)

Þeir OutKast-félagar eru alltaf skrautlegir.

Hvað? Bowie – The Session
Hvenær? 08.00
Hvar? Esja, Hörpu
Ljósmyndasýningin Bowie – The Session eftir hinn heimsfræga Gavin Evans opnar í Esju, nýjum sýningarsal Hörpu, föstudaginn 18. mars. Bretinn Gavin Evans er búsettur í Berlín og er þekktur fyrir einstakt auga fyrir andlitsmyndum. Hann hefur myndað stjörnur á borð við Julliette Binoche, Daniel Craig, Dusty Springfield, Morrissey, Nick Cave, Iggy Pop, Ozzy Osbourne, Björk og Terry Gilliam. Evans hefur starfað fyrir fjölda leiðandi tímarita, t.d. við New York Times og The Sunday Times. The Session er áhrifamikil og persónuleg birtingarmynd af manninum á bak við goðsögnina. Myndir úr tökum Evans hafa verið birtar á forsíðu ótal tímarita og dagblaða frá því þær birtust fyrst árið 1995 í Time Out tímaritinu.

Hvað? Extract
Hvenær? 21.00
Hvar? Norræna húsið, Sturlugötu
Myndlistarfólkið Berit Jansson, Inge-Lise Ravn og Bodil Sohn sýna í Norræna húsinu.

Hvað? Geymilegir hluti
Hvenær? 12.00
Hvar? Hönnunarsafn Íslands, Garðatorgi
Geymilegir hlutir eru úrvalsmunir sem safnið varðveitir af ýmsum ástæðum. Hönnunarsafn Íslands hefur það mikilvæga hlutverk að marka sögu íslenskrar hönnunar með safneign sinni og stígur stór skref þessi árin. Lýsingarorðið geymilegur er lítt þekkt í dag. En gömul merking orðsins var sett í samhengi við gjafmildi og stórhug, eins og vitnað er um í tímaritinu Skírni árið 1913 á eftirfarandi hátt „...þá verður sá talinn mestur er mest gaf af geymilegum hlutum.“ Í þessari setningu liggur einmitt kjarninn í starfsemi Hönnunarsafnsins. Stór hluti safneignar safnsins er vegna gjafa, sem oft hafa borist með óvæntum hætti eða verið leitað eftir að fá til safnsins. Á sýningunni má finna frásagnir af því hvernig munirnir komu til safnsins eða af hverju þeir eru svo merkilegir, sem raun ber vitni, að þeim skuli safnað í söguna.

Listasmiðja

Hvað? ANERSAAQ – Listasmiðja fyrir börn
Hvenær? 17.00
Hvar? Norræna húsið, Sturlugötu
Í tilefni þess að margmiðlunarverkefnið ANERSAAQ heimsækir Norræna húsið 13. og 14. september nk. ætlar danska listakonan Karen Thastum að bjóða börnum á aldrinum 8-14 ára að skapa með sér list. Aðgangur ókeypis.

Gæði og glæsileiki

endalaust úrval af hágæða flísum

Finndu okkur á facebook

CARPET VESTIGE

Flísabúðin
Stórhöfða 21 | s: 545 5500 | flis.is

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Loonatics Unleashed
07.50 The Middle
08.15 Mike & Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Junior Masterchef Australia
11.05 Suits
11.50 Empire
12.35 Nágrannar
13.00 Britain's Got Talent
14.55 Nashville
15.40 Nashville
16.30 **Fresh Off the Boat** Gamanþættir um taívanska fjölskyldu sem flytur til Ameríku á tíunda áratugnum og freistar þess að fá að upplifa ameríska drauminn.
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 **Ellen** Skemmtilegur spjallþáttur með hinni einu og sönnu Ellen DeGeneres sem fær til sín góða gesti og slær á létta strengi.
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 2 Broke Girls
19.40 **Vice Principals** Geggjaðir gamanþættir úr smiðju HBO með Danny McBride og Walton Goggins sem leika tvo aðstoðarskólastjóra í gagnfræðiskóla sem eru með sömu markmið í lífinu og keppa um sömu stöðuna, stöðu skólastjórans.
20.10 Major Crimes
20.55 The Path
21.40 Underground
22.35 **Murder In The First** Þriðja þáttaröðin af þessum hörkuspennandi þáttum þar sem sakamál eru til umfjöllunar frá upphafi til enda út þáttaröðina. Stjörnuleikstjórnandi í amerísku fótboltanum er myrtur fyrir framan fjölda manns á vinsælum skemmtistað. Rannsóknarlögregluteymið Terry English og Hildy Mulligan kalla ekki allt ömmu sína og velta við öllum steinum á leið sinni til þess að finna sannleikann í þessu máli sem og öðrum sem verða á þeirra vegi.
23.20 Bones
00.05 Orange is the New Black
01.00 Getting On
01.30 Legends
02.15 100 Code
03.00 Girls
03.30 The Bag Man
05.15 Transparent
05.45 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.25 Premier League
09.05 Football League Show
09.35 Spænski boltinn
11.15 Spænski boltinn
12.55 Spænsku mörkin
13.25 NFL Hard Knocks
14.20 Premier League
16.00 Messan
17.20 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
17.45 Þýsku mörkin
18.15 **Meistaradeildarmessan** Bein útsending frá Meistaradeildarkvöldi með sérfræðingum Stöðvar 2 Sport.
20.45 Meistaradeildarmörkin
21.20 **Premier League Review** Flottur þáttur um ensku úrvalsdeildina þar sem leikir helgarinnar eru gerðir upp.
22.15 UEFA Champions League
00.05 UEFA Champions League
01.55 Meistaradeildarmörkin
02.25 Evrópudeildin - fréttaþáttur

STÖÐ 3

17.50 Raising Hope
18.15 The Big Bang Theory
18.35 Modern Family
19.00 Fóstbræður
19.25 Entourage
19.55 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
20.25 The Last Man on Earth
20.50 **The Americans** Þriðja þáttaröðin um rússnesku njósnarana Phillip og Elizabeth Jennings sem lifa undir fölsku flaggi í Bandaríkjunum og njósna fyrir KGB á dögum kalda stríðsins.
21.35 The Mentalist
22.20 Legends of Tomorrow
23.05 Salem
23.55 The Vampire Diaries
00.40 Fóstbræður
01.05 Entourage
01.30 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
02.00 The Last Man on Earth
02.25 The Americans
03.10 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 **Könnuðurinn Dóra** Skemmtileg þáttaröð með vinsælustu vinkonu allra barna, Dóru og vinum hennar.
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Gulla og grænjaxlarnir
09.37 Stóri og Litli
09.49 Hvellur keppnisbíll
10.00 Kalli á þakinu
10.25 Brunabílarnir
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Gulla og grænjaxlarnir
17.37 Stóri og Litli
17.49 Hvellur keppnisbíll
18.00 Kalli á þakinu
18.25 Brunabílarnir
18.47 Mæja býfluga
19.00 Lási löggubíll

Könnuðurinn Dóra
kl. 07.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

08.00 BMW Championship
13.15 PGA Tour 2016 – Highlights
14.00 BMW Championship
18.00 Samsung Unglingaeinvígið
18.35 Golfing World
19.25 BMW Championship

BÍÓSTÖÐIN

11.20 Groundhog Day
13.00 Ocean's Twelve
15.05 Tenacious D: in The Pick of Destiny
16.40 Groundhog Day
18.20 Ocean's Twelve
20.25 Tenacious D: in The Pick of Destiny
22.00 **We're the Millers** Hressileg gamanmynd frá 2013 með Jennifer Aniston og Jason Sudeikis. Myndin fjallar um marijúanasala sem fær bláókunnugt fólk til að þykjast vera eiginkona hans, dóttir og sonur, til að hjálpa sér að smygla farmi af marijúana yfir landamæri Mexíkó til Bandaríkjanna.
23.50 **Colombiana** Hörkuspennandi mynd frá 2011 um unga konu sem vex úr grasi sem ískaldur leigumorðingi eftir að hafa orðið vitni að því að foreldrar hennar voru myrtir þegar hún var barn að aldri í Bogota í Kólumbíu. Hún vinnur fyrir frænda sinn sem leigumorðingi á daginn, en í frítíma sínum tekur hún lögin í eigin hendur og drepur mann og annan. Lokamarkmið hennar er að drepa mafíósann sem er ábyrgur fyrir morðinu á foreldrum hennar.
01.40 Automata
03.30 We're the Millers

RÚV

16.15 Poirot – Dauðinn á Níl
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hopp og hí Sessamí
18.24 Hvergidrengir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.05 Venjulegt brjálæði – Sársaukafullt uppgjör
20.50 Eiðurinn - Bak við tjöldin
21.15 Innsæi
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Skylduverk
23.20 Næturvörðurinn
00.05 Kastljós
00.30 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Black-ish (13:24)
08.20 Dr. Phil
09.00 My Kitchen Rules
09.45 Secret Street Crew
10.30 Pepsi MAX tónlist
12.50 Dr. Phil
13.30 Angel From Hell
13.55 Hotel Hell
14.40 Melrose Place
15.25 Odd Mom Out
15.50 Survivor
16.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 The Odd Couple
20.15 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 Rosewood
21.45 Mr. Robot
22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.10 The Late Late Show with James Corden
23.50 Swingtown
00.35 Sex & the City
01.00 Heartbeat

ÚTVARP

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

FRÁBÆRT
ÞRIÐJUDAGSKVÖLD
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

THE PATH
Eddie Lane lætur hrífast af kenningum sérstrúarsafnaðar og skömmu síðar snýst veröld hans á hvolf og hann stendur frammi fyrir erfiðum ákvörðunum. Dramatískir og stórgóðir nýir þættir með Aaron Paul úr Breaking Bad í aðalhlutverki.

UNDERGROUND
Hópur þræla ákveður að flýja harðstjóra sína á plantekru í Georgíu og þarf að leggja allt í sölurnar til þess að elta draum sinn um frelsi og betra líf. Magnaðir nýir þættir sem gerast um miðja 19. öld.

MURDER IN THE FIRST
Stórgóðir spennuþættir þar sem Englis og Mulligan rannsaka flókin glæpamál sem upp koma í San Francisco.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum
á aðeins 333 kr. á dag.
365.is

ford.is

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

Ný kynslóð Ford Focus státar af fjölmörgum tækninýjungum. Þar má nefna Torque Vectoring Control sem tryggir akstursánægju þína og endurbætta Bílastæðaaðstoð (aukabúnaður) sem nú leggur bæði í stæði sem eru samhliða og þvert á akstursstefnu. Ford Focus er búinn margverðlaunuðu EcoBoost vélinni sem hefur verið valin vél ársins (International Engine of the Year) þrjú ár í röð. ◆ Ford Focus, EcoBoost bensín 125 hö. 6 gíra beinskiptur/sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,7/5,5 l/100 km. CO_2 losun 108/125 g/km. ◆ Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Myndir sem þorðu að vera öðruvísi

Hugleikur og Sjón eru ásamt Sigurjóni Kjartanssyni skipuleggjendur hátíðarinnar enda báðir miklir költmyndasælkerar.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Svartir sunnudagar halda núna upp á velgengni sína með Svörtum september - költhátíð í Bíói Paradís. Þeir Hugleikur Dagsson, Sigurjón Kjartansson og Sjón eru mennirnir á bak við þetta verkefni sem hefur gengið óslitið síðustu fjögur árin.

Við erum að halda upp á þá staðreynd að við séum núna búnir að vera með Svarta sunnudaga núna, ja – lengur en við bjuggumst við, þetta er búið að vera í gangi núna í 3-4 ár. Við höfum sýnt upp undir hundrað kvikmyndir. Þannig að við ákváðum að skella í Svartan september, litla kvikmyndahátíð til að hefja nýtt sýningarár – við sýnum þarna átta myndir í röð sem við viljum kenna við költ, bæði myndir sem við höfum sýnt áður og aðrar sem við höfum ekki sýnt áður. Það sem hefur verið sýnt þarna áður er Saló – sem við sýndum á sunnudaginn, Pink Flamingos og Shining. Allt hitt er glænýtt – eða glænýtt og gamalt,“ segir Hugleikur Dagsson skipuleggjandi og einn af þremur heilum á bak við Svarta sunnudaga.

Hvernig voru viðbrögðin við Saló, hún hefur jú alltaf verið nokkuð umdeild? „Mjög góð viðbrögð. Þessi mynd var svolítið í umræðunni núna, það er alltaf að bætast við orðspor hennar sem ein ógeðslegasta mynd allra tíma, sem hún er, en síðan á síðustu árum hefur ógeðið verið toppað nokkrum sinnum – en ógeðið hefur aldrei verið gert jafn listilega og í Saló, hún er bæði ljót og falleg á sama tíma.“

Varð kannski uppi fótur og fit þarna á sýningunni – fólk að ganga út eða falla í ómegin? „Neee, fólk í dag þolir svo margt. Það er í fyrsta lagi algjört smekksmál hvað er ógeðslegt – en þegar ég sá hana fyrst þegar við sýndum hana þá var það ekki ógeðið sem heillaði mig við Saló, heldur bara hversu fallega hún er skotin og hversu góð hún er sem mynd – þetta er nefnilega alveg frábær kvikmynd. Umhverfið er fallegt, þetta er tekið á fallegu setri. En síðan er viðfangsefnið nauðganir og kúkaát. Ég kúgaðist síðast þegar ég horfði á hana – ég held að ég hafi bara kúgast allt í allt þrisvar yfir bíómynd.

Út vikuna er það svo aðeins meira léttmeti en Saló, en auðvitað alltsaman klassík. Í gær var það The Bride of Frankenstein, í kvöld The Good, The Bad and The Ugly og Whatever happened to Baby Jane þar á eftir og síðan Pink Flamingos. Hún var sýnd af okkur síðast í Forboðnum febrúar þar sem við sýndum fjórar myndir sem höfðu verið bannaðar á Íslandi – þar á meðal Saló og Pink Flamingos. Vampiros Lesbos er mynd sem ég hlakka sérstaklega til að sýna því að það er sú mynd á þessum lista sem ég hef ekki séð. Síðan endum við hátíðina á The Shining sem ég hef bara einu sinni séð í bíó. Ég trúi að það verði uppselt á hana, The Shining laðar alltaf að.

> **ÉG KÚGAÐIST SÍÐAST ÞEGAR ÉG HORFÐI Á HANA – ÉG HELD AÐ ÉG HAFI BARA KÚGAST ALLT Í ALLT ÞRISVAR YFIR BÍÓMYND.**

Ég er líka spenntur fyrir Creature of the Black Lagoon sem mér finnst vera, af öllum þessum gömlu Universal skrímslamyndum, sú flottasta – hún og The Bride of Frankenstein. Creature of the Black Lagoon er listilega skotin, það eru atriði í henni tekin neðansjávar sem eru einstaklega flott – það að sjá skrímslið í vatninu er rosalega flott, einstaklega vel heppnað.“

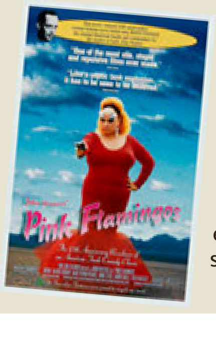
Hvernig völduð þið þessa dagskrá? „Við völdum þetta bæði út frá því sem okkur fannst skemmtilegt að sjá aftur og við reyndum líka að hafa þetta svolítið fjölbreytt. Þetta er frá öllum tímabilum og einnig líka týpur af myndum – myndir eins og What happened to Baby Jane og The Good, The Bad and The Ugly, önnur ein er beisiklí sálfræðitryllir og hin er spaghettívestri. Síðan er sjokk-elementið í Pink Flamingos á móti hinu risavaxna úthugsaða listaverki sem The Shining er. Það sem þær hins vegar eiga allar sameiginlegt er að þær eru költmyndir og það sem költmyndir eru, eru myndir sem þorðu að vera öðruvísi.“ **stefanthor@frettabladid.is**

MYNDIRNAR Á HÁTÍÐINNI

13. september
THE GOOD, THE BAD AND THE UGLY
Sergio Leone (xxxx)
Spaghettívestri hins ítalska Sergio Leone. Langar senur lausar við tal og epísk tónlist Ennio Morricone einkenna hana.

14 sept
WHAT EVER HAPPENED TO BABY JANE
Robert Aldrich (1962)
Sálfræðitryllir um frægð og öfund hneykslaði mikið á sínum tíma fyrir söguþráð sem á þessum tíma var algjörlega óþekktur í kvikmyndum. Bette Davis og Joan Crawford leika aðalhlutverk og átti þessi mynd þátt í að hressa upp á feril þeirra beggja.

15 sept
CREATURE FROM THE BLACK LAGOON
Jack Arnold (1954)
Skrímslamynd sem var tekin í þrívídd undir lok þrívíddartískunar fyrri sem byrjaði í kringum 1950. Kannski þekktust fyrir atriði sem gerðust undir vatnsyfirborðinu.



16 sept
PINK FLAMINGOS
John Waters (1972)
Kolsvört grínmynd frá John Waters sem skrifaði, leikstýrði, klippti, skaut og framleiddi hana. Hluti af hinni svokölluðu rusl trílógíu (trash trilogy). Myndin fjallar í stuttu máli um nokkra einstaklinga sem keppast um að vera sem ógeðslegastir.

17 sept
VAMPIROS LESBOS
Jesús Franco (1971)
Vestur-þýsk hryllingsmynd með erótísku ívafi og hljóðspori sem varð ákaflega vinsælt mörgum árum síðar. Myndin varð ákaflega þekkt meðal annars út af lesbíska þemanu í henni, en það var ekki algengt á þessum tíma.

18 sept
THE SHINING
Stanley Kubrick (1980)
Meistaraverk Stanleys Kubrick eftir sögu Stephens King. Myndin hefur haft gríðarleg áhrif á poppkúltúr síðan hún kom út og flestir ættu að kannast við frasa eins og redrum og here's Johnny.

RAGGA GRÖNDAL

Í HÁSKÓLABÍÓ 15. OKTÓBER

Ragnheiður Gröndal er ein ástsælasta söngkona og tónhöfundur þjóðarinnar. Hún heldur sérstaka hausttónleika í Háskólabíó þann 15. oktober, þar sem hlýleg íslensk vetrarstemning ríkir og seiðandi rödd Ragnheiðar nýtur sín til fulls.

Efnisskráin er tvískipt og fyrir hlé flytur Ragnheiður rammíslensk þjóðlög ásamt sérstakri þjóðlagasveit sem sett var saman af þessu tilefni. Eftir hlé munu svo allar helstu perlur Ragnheiðar fá að hljóma, sem hafa fyrir löngu öðlast sinn sess í hjörtum þjóðarinnar, eins og **Ást, Með þér, Þú bíður allavegana eftir mér, Tvær stjörnur, Það styttir alltaf upp, Flowers in the Morning** og ótal fleiri.

Ekki missa af ógleymanlegri stund með Ragnheiði Gröndal. Tryggðu þér miða á midi.is.

Hljómsveit fyrir hlé: Ragnheiður Gröndal, *söngur og píanó*. Guðmundur Pétursson, *gítar*. Haukur Gröndal, *blásturshljóðfæri*. Stefán Örn Gunnlaugsson, *hljómborð*. Claudio Spieler, *slagverk*.

Hljómsveit eftir hlé: Ragnheiður Gröndal, *söngur*. Jón Ólafsson, *píanó & hljómborð*. Guðmundur Pétursson, *gítar*. Róbert Þórhallsson, *bassi*. Birgir Baldursson, *trommur*.

Adobe Creative Cloud

- Svo miklu meira!

Adobe námstefna, Grand Hótel Reykjavík, föstudaginn 16. og laugardaginn 17. september

Prent- og rafræn útgáfa

Ljósmyndun

Vídeóvinnsla

Vefhönnun

Id Ai Ps Lr Pr

Ae Pl Au Mu

Nánari upplýsingar um dagskrá og skráning er á heimasíðu okkar:

www.hugbunadarsetrid.is og á www.midi.is

HUGBÚNAÐAR SETRIÐ

Adobe

Fatahönnuðurinn Sonja Bent hefur hafið framleiðslu á ilmkertum og eiturefnalausum reykelsum úr íslenskum jurtum. Vörurnar bera heitið Nordic Angan. MYND/JONATHAN DEVANEY

Notar gamlar brugggræjur föður síns í ilmkertagerð

Fatahönnuðurinn **Sonja Bent** framleiðir ilmkerti og eiturefnalaus reykelsi úr íslenskum jurtum sem hún tínir og eimar sjálf.

Þetta er búið að vera happy-hobbíið mitt í mörg ár. Það byrjaði þegar ég fór með pabba mínum að tína blóðberg sem við þurrkuðum gjarnan og notuðum í lambarétti. Okkur þótti anganin af blóðbergi svo góð og furðuðum okkur á því af hverju sá ilmur væri ekki meira notaður í hvers kyns ilmgerð," segir fatahönnuðurinn Sonja Bent. Hún hefur hafið framleiðslu á ilmkertum og eiturefnalausum reykelsum úr íslenskum jurtum. Vörurnar bera heitið Nordic Angan og er til þrenns konar ilmur: Vetrarnótt, Ilmbjörk og Blóðberg.

Að sögn Sonju átti faðir hennar gamlar brugggræjur sem feðginin uppfærðu og nýttu undir tilraunastarfsemina. Hann hafði lært að eima hjá þýskum efnafræðingi á námsárum sínum og taldi að hægt væri að nýta sömu aðferð við eimingu á jurtum.

Eftir nokkrar mislukkaðar tilraunir fór vinna feðginanna loks að bera árangur og á endanum sættust þau á þrjár ilmtegundir.

„Pabbi greindist svo með eitlakrabba og þessi tilraunastarfsemi hélt svolítið lífinu í honum, og mér, á meðan á veikindunum stóð. Ég hélt vinnunni áfram eftir að hann dó og það hjálpaði mér mikið við að vinna mig í gegnum sorgina," útskýrir hún.

Sonja sér um allar hliðar framleiðslunnar sjálf; hún tínir jurtirnar, eimar, býr til olíuna og pakkar vörunni í þar til gerðar öskjur. Handtökin eru mörg og því verða kertin aðeins til í mjög takmörkuðu upplagi hverju sinni.

„Ég á ekki mikið af olíu á lager þannig að þegar hún klárast þá verður bara bið þar til ég kemst aftur í að tína jurtir," útskýrir Sonja.

Nordic angan kertin koma í fallegum glösum.

Íslensk blóm prýða öskjuna utan um kertin.

Reykelsin verða svo fáanleg síðar í haust og eru einnig handgerð. Í þau notar Sonja þurrkaðar jurtir, trjákvoðu og þurrkað birki sem hún svo snýr upp á þráð.

Ilmur kertanna er hver um sig innblásinn af lykt sem Sonja man eftir úr barnæsku en uppáhaldsilmurinn, segir hún, er Vetrarnótt sem er blanda af birki og furu. „Hún minnir mig á lyktina sem maður finnur þegar maður gengur í gegnum íslenskan skóg að vetrarlagi og er algjörlega himnesk, finnst mér."

PABBI GREINDIST SVO MEÐ EITLAKRABBA OG ÞESSI TILRAUNASTARFSEMI HÉLT SVOLÍTIÐ LÍFINU Í HONUM, OG MÉR, Á MEÐAN Á VEIKINDUNUM STÓÐ. ÉG HÉLT VINNUNNI ÁFRAM EFTIR AÐ HANN DÓ OG ÞAÐ HJÁLPAÐI MÉR MIKIÐ VIÐ AÐ VINNA MIG Í GEGNUM SORGINA.

sara@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

KFC
TWISTER
TVISTUR
Fullkomið til að deila!
SVOOO GOTT
TWISTER® TVISTUR™
1.990 KR.
Tveir Twisterar að eigin vali, miðstærð af frönskum, tveir Hot Wings® og Bingókúlur.
TWISTER TVISTUR
PIPAR \ TBWA • SÍA • 163778

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5000 Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is Prentun Ísafoldarprentsmiðja
Póstdreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Fyllerí fyrir ferðamenn

Ég var ekki fyrr kominn til minnar sumarvistar á Íslandi en ég heyrði veislumann mikinn segja í útvarpinu að hið íslenska fyllerí heyrði sögunni til. Taldi ég víst að maðurinn væri firrtur og vissi ekki hvernig umhorfs væri í alþýðuhúsum svo ég spurði víðfróðan vin minn hvort satt væri. „Það er bara svolítið svoleiðis,“ svaraði hann.

Ég fann strax til mikils þjóðarstolts. Það var ekki nóg með að Ísland væri orðin knattspyrnuþjóð heldur værum við líka farin að neyta áfengis eins og siðmenntað fólk.

Ég var svo á leiðinni út aftur þegar tveir sauðdrukknir Íslendingar fyrir aftan mig ræddu þvöglumæltir trúnaðarmál fyrir opnun tjöldum. Ónotatilfinning fór um mig, rétt eins og við værum að tapa 14-2 fyrir Dönum. Sá ég svipaðan hroll fara um aðra landa mína í flugvélinni. Erlendir ferðamenn skemmtu sér hins vegar hið besta. Eftir að hafa leitað að lausum bílastæðum í ósnertri náttúru Íslands, stóðu þeir nú loks frammi fyrir óbeislaðri íslenskri náttúru sem söng Ferðalok og fræga slagara eftir Bjartmar með álíka listfengi og úlfabarn sem reynir að gera grein fyrir sér. Það var þá sem ég kom auga á möguleika þessarar ævafornu ómenningar. Hér var Íslandsferð útlendinga að ná hámarki án þess að þeir greiddu aur fyrir.

Því sting ég þeirri hugmynd að ferðamála- og lýðheilsufrömuðum að við seljum inn á íslensk fyllerí. Þar ber að líta hina óspilltu íslensku náttúru sem spillist ekkert þó hlegið sé að henni. Ekkert þarf að huga að aðgengi nema aðgengi að Brennivíni en Sjálfsstæðisflokkurinn reddar því. Ekki þarf að tala til landeigendur en kannski aðeins að díla við landaeigendur. Það besta við þetta verður hins vegar að þegar farið er að selja fylleríið dýrum dómum mun ekki nokkrum Íslendingi koma til hugar að drekka sig rænulausan nema fá ríflega greitt fyrir.