



Það var nokkur fyrirgangur í Óseyrarhöfn í Hafnarfirði laust eftir hádegð í gærdag þegar skipinu Jökli var lyft upp af hafsbotni þar sem það hafði legið frá því að það sökk fyrr í vikunni. Sæta varð sjávarföllum og á háfjörú tókst að lyfta skipinu. Jökull, sem kominn er nokkuð til ára sinna, er 80 tonna línubátur og er gerður út frá Sauðárkróki. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þurfa að rökstyðja tugmilljarða tjón

SA kalla eftir heildstæðri greiningu á hertum aðgerðum stjórnvalda. Þurfa að rökstyðja aðgerðir sem geta valdið ferðaþjónustunni tugmilljarða tjóni. Árlegt tjón greinarinnar er metið á 150 milljarða króna. Þurfa að taka afleidd áhrif atvinnuleysis með í reikninginn.

EFNAHAGSMÁL Samtök atvinnulífsins (SA) kalla eftir því að stjórnvöld framkvæmi heildstæða greiningu á hagrænum áhrifum þess að herða takmarkanir á landamærunum. Stjórnvöld þurfi að rökstyðja vel þær aðgerðir sem geta valdið ferðaþjónustunni tugmilljarða króna tjóni. Samkvæmt greiningu sem samtökin létu gera er árlegt tjón greinarinnar á næstu árum metið á 150 milljarða króna.

„Við viljum sjá greiningu sem rökstyður svona íþyngandi aðgerðir. Það verður að vera hægt að sýna fram á að ávinningurinn af þessum aðgerðum vegi upp tjónið,“ segir

Anna Hrefna Ingimundardóttir, forstöðumaður efnahagssviðs SA, í samtali við Fréttablaðið. Gagnsæi og fyrirsjáanleiki vegi þungt í þessu samhengi.

Ef spár Seðlabanka Íslands fyrir og eftir tilkomu kórónaveirunnar eru bornar saman má álykta að heildartjón vegna veirunnar geti hlaupið á 400-500 milljörðum króna á hverju ári, að sögn Önnu Hrefnu. Þá geti tjónið sem ferðaþjónustan horfir fram á árin 2020 til 2022 vegna kórónaveirunnar hlaupið á 150 milljörðum króna árlega miðað við minnkandi hlutdeild greinarinnar í landsframleiðslu.

Það verður að vera hægt að sýna fram á að ávinningurinn af þessum aðgerðum vegi upp tjónið.

Anna Hrefna Ingimundardóttir, forstöðumaður efnahagssviðs SA



„Það er vissulega mikið hrun í erlendri eftirspurn og mikil fækkun flugferða milli landa vegna takmarkana annarra landa,

sem við getum ekki haft áhrif á. Við getum þó haft einhver áhrif á þessar stærðir,“ segir Anna Hrefna. „Við teljum að hertar aðgerðir eða tilslakanir geti skipt máli upp á tugi milljarða til eða frá fyrir ferðaþjónustuna.“

Þá bætir hún við að greiningin þurfi að vera heildstæð. „Öll afleiddu áhrifin, þó að þau séu ekki auðmælanleg, hafa ekki fengið nægjanlega athygli. Langvarandi atvinnuleysi hefur gifurlega slæm áhrif, bæði fjárhagslega og félagslega. Við þurfum að taka tillit til þessara þátta rétt eins og við tökum tillit til fjölda smitaðra.“

Hagræn greining á aðgerðum er sérstaklega mikilvæg, að mati Önnu Hrefnu, í ljósi þess að aðgerðir íslenskra stjórnvalda eru harðari en stjórnvalda í helstu nágrannalöndum.

„Stefnan var upphaflega sú að fletja út kúrfuna og koma í veg fyrir of mikið álag á heilbrigðiskerfið. En miðað við það hvernig seinni bylgja faraldursins hér á landi fór af stað, og hversu hörð viðbrögð stjórnvalda voru, hljóta önnur sjónarmið að búa að baki. Það virðist vera að stjórnvöld sætti sig ekki við neitt smit,“ segir Anna Hrefna. — þfh

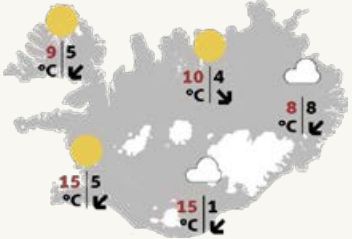


Veldu þinn uppáhalds á [hekla.is/volkswagensalur](https://www.hekla.is/volkswagensalur)

Nýr T-Cross
Brúar bilið á milli jeppa og fólksbíls



Veður



Norðaustan 5-13 m/s, en 10-15 í vindstrengjum á Austfjörðum og Suðausturlandi. Viða léttskýjað.

SJÁ SIÐU 20



Fyrsta sóttkvíin var erfiðust.

Situr í sóttkví í fjórða skiptið

COVID-19 Knattspyrnukonan Þórdís Hrönn Sigfúsdóttir, leikmaður KR, var í gær skikkuð í sína fjórðu sóttkví frá því að faraldurinn hófst eftir að einstaklingur í þjálfarteymi liðsins greindist með smit. Þórdís lauk þriðju sóttkví sumarsins síðastliðinn föstudag og náði því að njóta frelsisins í fimm daga.

Tvær síðustu hafa verið mun auðveldari en þá hef ég líka haft félagskap í sóttkvíni.

Þórdís Hrönn Sigfúsdóttir

„Þetta er ekkert sérstaklega skemmtilegt en maður verður að reyna að taka þetta með jákvæðni. Það bjargar manni alveg að fara út í göngutúra og stunda sem mest aðra hreyfingu,“ segir Þórdís.

Hún segir að fyrsta sóttkvíin hafi verið erfiðust. Þá hafi veður verið slæmt og mikil óvissa og ótti í samfélaginu.

„Tvær síðustu hafa verið mun auðveldari en þá hef ég líka haft félagskap í sóttkvíni,“ segir Þórdís. Það er eins nú en Þórdís verður í sóttkví með liðsfélaga sínum. Spurð hvort hún eigi eftir einhverja þætti á Netflix svarar hún: „Ég kláraði Netflix í fyrstu sóttkvíni.“

KR-liðið hefur spilað leiki sína vel strax að lokinni sóttkví. „Já, við höfum mætt banhungraðar í þá leiki. Við erum farnar að halda að þetta séu samantekin ráð þjálfaranna að koma okkur sem oftast í sóttkví,“ segir Þórdís og hlær. – **ab**

Útför Gísla Rúnars Jónssonar



Útför Gísla Rúnars Jónssonar var gerð frá Háteigskirkju síðdegis í gær. Vegna reglna í samkomubanni komu aðeins nánustu aðstandendur saman við athöfnina, en hún var sýnd í beinni útsendingu í Sjónvarpi Símans. Fjöldamargir vina Gísla tóku þátt í athöfninni. Meðal þeirra þau Björgvin Halldórsson, Arnar Jónsson, Þórhildur Þorleifsdóttir, Sigríður Thorlacius, Ari Eldjárn og Sigrún Hjalmtýsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Opna nýtt áfangaheimili

REYKJAVÍK Borgarráð samþykkti í gær að opna nýtt áfangaheimili fyrir konur í miðborginni. Unnið verður eftir áfallamiðaðri hugmyndafræði í samstarfi við Landspítalann og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Þá verður gengið til vandræða við Rötina um rekstur Konukots.

Í húsinu verða fjórtán góðar einstaklingsíbúðir, ein starfsmannaíbúð og sameiginlegt rými. Áætlað er að kostnaður vegna reksturs áfangaheimilisins verði allt að 25 milljónir króna á ári og að þar verði forstöðumaður í dagvinnu og félagsráðgjafi í hálfu starfi.

Markmiðið er að bjóða einstaklingum sem hætt hafa neyslu öruggt heimili, stuðning og aðhald meðan þeir aðlagast samfélaginu á nýjan leik. Í dag eru níu áfangaheimili í Reykjavík, ýmist rekin af félagsamtökum eða Reykjavíkurborg, þar sem rými er fyrir um það bil 200 einstaklinga. – **ab**

Setti minnisvarða um brostin loforð á bið

Reykjavíkurborg hefur sett gerð minnismerkis um brostin loforð borgarinnar á Kjalarnesi á bið. Er þetta eina verkefnið úr hverfiskosningunum sem sett hefur verið á bið. Líklegt að tillagan verði aftur borin upp í næstu kosningum.

REYKJAVÍK Gerð minnisvarða um brostin loforð Reykjavíkur við Kjalarnes hefur verið sett á bið. Um er að ræða verkefni sem íbúar Kjalarness kusu um í Hverfið mitt-kosningunum sem fóru fram síðasta haust. Alls var 91 verkefni kosið til framkvæmda sem bætast átti við þau hátt í sjö hundruð sem fyrir eru.

Minnisvarðinn á Kjalarnesi er eina verkefnið sem kosið var um síðasta haust sem sett var á bið. Öðrum verkefnum er ýmist lokið, eru við það að hefjast, í vinnslu eða í undirbúningi hjá verktaða.

Hverfið mitt gengur út á að leyfa íbúum að kjósa um ýmis verkefni í hverfum sínum, allt frá klifurgrindum og trampólínum til bætra göngustíga og lýsingar. Í fyrra var íbúum í fyrsta sinn leyft að koma með hugmyndir á kjörseðilinn um hvað skyldi framkvæmt í verkefninu Hverfið mitt, árin á undan var það í höndum hverfisráða.

Samkvæmt tillögunni er ætlaður heildarkostnaður fimm milljónir króna og var hugmyndin metin tæk af fagteymi sérfræðinga frá umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkurborgar.

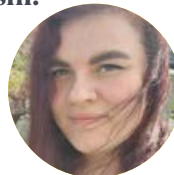
Hópur íbúa á Kjalarnesi átti tillöguna. „Hugmyndin á rætur að rekja til samningsins sem var gerður þegar Reykjavík og Kjalarnes sameinuðust árið 1998, samningur sem var kallaður Bláa bókin. Margt þar var ekki uppfyllt,“ segir Berglind Hönnudóttir, íbúi á Kjalarnesi, sem sendi tillöguna inn fyrir hönd hópsins. „Ég var ekki viss um að tillagan yrði kosin, þetta var aðallega þónk til að vekja athygli á málefnum hverfisins. Það er lítið talað við íbúa og maður fær það oft á tilfinninguna að hverfið sé skilið eftir. Fólk var það



Kjalarnes, eða Grundarhverfi, hefur verið hluti af Reykjavík frá árinu 1998. Sumum íbúum finnst loforð svikin sem þá voru gefin. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Það er lítið talað við íbúa og maður fær það oft á tilfinninguna að hverfið sé skilið eftir. Fólk var það ánægt með tillöguna að hún var kosin.

Berglind Hönnudóttir, íbúi á Kjalarnesi



ánægt með tillöguna að hún var kosin.“

Berglind segir það ekki koma á óvart að verkefnið hafi ekki komið til framkvæmda. „Eftir að ég lagði fram tillöguna fékk ég samt frá starfsmanni borgarinnar þar sem ég er spurð hvort mér sé alvara

með þessari hugmynd, hvort þetta sé jákvætt og hvort þetta auki jákvæðni í hverfinu. Ég svaraði neitandi, þetta sé ekki jákvætt, en mér sé alvara og að mér finnst að fólk megi kjósa um þetta.“

Berglind segir að síðustu samskiptin við borgina hafi verið að verkið væri í hönnunarferli. „Það er ekkert í þessari tillögu sem er ógerlegt, það er ekkert í þessu sem þau geta neitað. Eina frá okkur var að þetta á að vera blá bók á áberandi stað í hverfinu, við höfum ekkert komið að hönnunarferlinu.“

Berglind segir það vel koma til greina að leggja tillöguna fram aftur í næstu kosningum ef hún kemur ekki til framkvæmda. „Algjörlega, það þarf að halda þessu á lífi.“

Reykjavíkurborg hefur ekki svarað erindum Fréttablaðsins vegna málsins. arib@frettabladid.is

VELDU GÆÐI!

3 TEGUNDIR AF SÚRDEIGSBRAUÐUM



BjörnSBakari
Sími: 561 1433

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

www.bjornsbakari.is

SPARIDAGAR

Í ORMSSON & HJÁ UMBOÐSMÖNNUM ORMSSON UM LAND ALLT!



AEG frá 15% afsláttur

SAMSUNG frá 15% afsláttur



75" sjónvörp frá **199.990 kr**

SPARAÐU 30.000 KR

75" UHD

55" QLED 2020



Klipsch®
hátalarar

20% **Jamo**®
hátalarar



Öll sjónvörp á flottum tilboðum!

TEAC

plötuspilarar

20%



LEVENHUK

handsjónaukar, stjörnusjónaukar og smásjár

20%



Tefal

pottar & pönnur

20%



BRAUN

rakvélar & hársnyrtitæki

20%



ormsson

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardagar kl. 11-15

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS



*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUÐÁRKRÓKI
SÍMI 455 4500

SR BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI SÍMI
461 5000

PENNINN
HÚSAVÍK
SÍMI 464 1515

ORMSSON
PAN-NESKAUPSSTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG
BORGARNESI
SÍMI 422 2211

OMNIS
AKRANESI SÍMI
433 0300

Skákmenn fengu loks undanþágu

SKÁK Skáksamband Íslands hlaut á síðustu stundu undanþágu frá heilbrigðisráðuneytinu til þess að halda Skákþing Íslands, hið eiginlega Íslandsmót, um næstu helgi. Landsliðsflokkur mótsins fer fram í Garðabæ að þessu sinni og hefst næsta laugardag en þar munu tíu sterkustu skákmenn landsins tefla um hinn eftirsóttá titil.

Talsverð óvissa hefur ríkt um mótshaldið undanfarnar vikur.

Þegar sóttvarnaryfirvöld létu kröfum af Íþróttasambandi Íslands töldu skákmenn að mótshaldið væri hólpíð enda hefur Skáksambandið verið skilgreint sem íþróttasamband af menntamálaráðuneytinu þrátt fyrir að eiga ekki aðild að ÍSÍ.

Sóttvarnaryfirvöld voru þó ekki alveg sammála þeirri túlkun að skák væri augljóslega íþrótt og því varð Skáksambandið að sækja undanþágu fyrir mótshaldið til

heilbrigðisráðuneytisins. Sú undanþága var veitt um miðja vikuna eftir að áætlun Skáksambandsins um að tryggja sóttvarnir hafði verið yfirfarin gaumgæfilega.

Íslandsmótið hefst því á laugardaginn klukkan 15.00 og er teft í Álftanesskóla. Áhorfendur verða bannaðir. Meðal keppenda verða fimm stórmeistarar, þar á meðal Margeir Pétursson sem mætir til leiks um langan veg. – bp



Margeir Pétursson mætir til leiks alla leið frá Úkraínu þar sem hann býr.



Beinin í hrauninu. MYND/ADSENÐ

Beinin eru ekki úr manneskju

SUÐURNES Bein sem fundust í Skófellahrauni reyndust ekki vera mannabein eins og óttast var. Lögreglunni á Suðurnesjum barst tilkynning um beinin í vikunni og var þeirra umsvifalaust vitjað. Það var ærið verkefni enda þurfti aðstoð björgunarsveitarinnar Þorbjarnar til þess að komast að fundarstaðnum.

Beinin voru fjarlægð af vettangi og færð í hendur réttarmeinafræðings. Að rannsókn lokinni gat sérfræðingur staðfest að ekki væri um mannabein að ræða. Lögreglan greindi frá niðurstöðunni á Facebook-síðu sinni í gær en ekki fylgdi sögunni úr hvaða skepnu beinin voru. – bp

Mikið tap hjá Kópavogsbæ

KÓPAVOGUR Rekstrarniðurstæða samstæðu Kópavogsbæjar, A- og B-hluta, var neikvæð um 443 milljónir króna á fyrri hluta ársins 2020. Áætlun ársins gerði ráð fyrir rekstrarhalla að upphæð 75 milljónir króna fyrstu sex mánuði ársins á samstæðunni, en 597 milljóna króna afgangi á árinu öllu, enda fellur tæpur helmingur skatttekna til á fyrri hluta árs en stærri hluti útgjalda á ákveðnum sviðum. Tapíð endurspeglar þær hremmingar sem COVID-19 hefur leitt af sér, að sögn Ármanns Kr. Ólafssonar bæjarstjóra. – bp

Harðar ásakanir á stjórnendum lögreglunnar á Suðurnesjum

Rannsóknarlögreglumaður segir ástæðu til að skoða ráðningarmál lögreglunnar á Suðurnesjum, telur hann yfirlögfræðing og mannauðsstjóra hafa unnið gegn sér. Þá hefur fráfarandi lögreglustjóri óskað þess að dómsmálaráðuneytið kanni hvort veikindaleyfi tveggja stjórnenda hjá embættinu sé réttmætt.

LÖGREGLUMÁL Rannsóknarlögreglumaður telur fulla þörf á að skoða ráðningarmál hjá lögreglunni á Suðurnesjum. Eiríkur Valberg rannsóknarlögreglumaður segist nýverið hafa komist yfir upplýsingar um umsagnir við umsókn hans um starf innan embættisins. Telur hann þær ekki standast skoðun og að þær bendi til þess að Alda Hrönn Jóhannsdóttir, yfirlögfræðingur embættisins, og Helgi Þ. Kristjánsson mannauðsstjóri hafi unnið gegn sér.

Mikil ólga hefur verið innan lögreglunnar á Suðurnesjum um langt skeið sem hefur kristallast í baráttu milli Ólafs Helga Kjartanssonar, fráfarandi lögreglustjóra, og hóps sem Alda Hrönn og Helgi leiða. Dómsmálaráðherra tilkynnti í fyrradag að Grímur Hergeirsson, staðgengill lögreglustjórans á Suðurlandi, yrði settur sem lögreglustjóri á Suðurnesjum til 1. nóvember. Þá fær Ólafur Helgi starf í ráðuneytinu, en hann hafnaði starfi lögreglustjóra í Vestmannaeyjum.

Alda Hrönn og Helgi hafa verið í veikindaleyfi undanfarið sem hófst í kjölfar þess að tveir starfsmenn kvörtuðu til fagrads ríkislögreglustjóra undan einelti af þeirra hálfu. Í bréfi sem lögmaður Ólafs Helga sendi dómsmálaráðuneytinu er óskað eftir að veikindaleyfi tvi-menninganna verði skoðað af ráðuneytinu. Telur hann að skoða þurfi atburðarásina í kringum veikindi þeirra og útgáfu læknisvottorða.

Þá hefur Eiríkur Valberg leitað til lögmanns til að gæta réttar síns gagnvart embætti lögreglunnar á Suðurnesjum, í máli er tengist



Alda Hrönn Jóhannsdóttir hefur verið í veikindaleyfi undanfarið. Fráfarandi lögreglustjóri vill að það sé að kannað. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

ráðningarferli innan embættisins árið 2018. Í bréfi til yfirstjórnar embættisins segir hann ástæðu til að skoða ráðningarmál embættisins. Sakar hann Öldu Hrönn og Helga um að hafa komið í veg fyrir að hann fengi stöðu yfirlögreglustjóra á Suðurnesjum, í staðinn hafi verið ráðin vinkona Öldu Hrannar. Segir hann að Helgi sé vilhollur Öldu Hrönn.

Ástæðan mun hafa verið að Eiríkur, í starfi sínu hjá lögreglunni

á höfuðborgarsvæðinu, tók afstöðu sem hugnaðist ekki Sigríði Björk Guðjónsdóttur, þáverandi lögreglustjóra og núverandi ríkislögreglustjóra.

„Gerði lögreglustjórinn [Sigríður Björk innsk. blaðamanns] mér ljóst á þessum fundi að ég myndi ekki hljóta framgang innan lögreglunnar meðan hún réði einhverju,“ segir í bréfi Eiríks. Þegar hann sótti um stöðuna á Suðurnesjum hafi hann tilgreint fjóra umsagnaraðila,

» Mikil ólga hefur verið innan lögreglunnar á Suðurnesjum um langt skeið.

honum óafvitandi hafi Alda Hrönn, sem starfaði áður hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, einnig sent inn umsögn þar sem Eiríkur fékk falleinkunn.

Í hæfnismati við ráðningu í stöðu yfirlögreglustjóra á Keflavíkurflugvelli voru 2019 hlaut Gestur K. Pálmason, eiginmaður Öldu Hrannar, 94,63 stig í einkunn, mun fleiri en Halldór Rósmundur Guðjónsson, sem hefur 30 ára starfsreynslu hjá lögreglunni.

A meðan á umsóknarferlinu gekk var Halldóri sagt upp störfum hjá lögreglunni á Suðurnesjum en ríkislögmaður hefur viðurkennt þætur vegna ólögmetrar uppsagnar. Halldór kvartaði einnig til fagrads vegna eineltis af hálfu Öldu Hrannar eftir uppsögnina. Niðurstæða fagrads var að ekki væri um einelti að ræða. Bótamál Halldórs er nú í ferli.

Í hæfnismatinu, sem Helgi sá um, er markþjálfunarnám Gestis frá Opna háskólanum metið til jafns við lögfræði- og mannauðsstjórmenntun frá Háskóla Íslands. Þá fékk Gestur flest stig í huglægu mati. Ólafur Helgi virti hæfnismatið að vettugi og réð annan í starfið.

Hvorki hefur náðst í Helga Þ. Kristjánsson né Sigríði Björk Guðjónsdóttur. Alda Hrönn segir að hún vilji ekki tjá sig um innri málefni lögreglunnar. mhj@frettabladid.is

Vilja skaðabætur frá Garðabæ út af framkvæmdagleði kunns fjárfestis

GARÐABÆR Lögmaður íbúa Byggakurs 20 og 22 hefur sent Garðabæ harðort bréf þar sem þess er krafist að bærinn viðurkenni skaðabótaskyldu vegna meints ólögmetts byggingarleyfis fyrir einbýlishús við Frjóakur 9 og gangi til samninga um skaðabætur vegna þess.

Það vakti nokkra athygli þegar hjónin Margrét Iris Baldursdóttir og Magnús Ármann fjárfestu í húsinu við Frjóakur 9 í byrjun árs enda eitt dýrasta einbýlishús landsins. Kaupverðið var 360 milljónir króna.

Húsið keyptu þau af athafnamanninum Antoni Kristni Þórarinssyni en innanhússarkitektinn Berglind Berndsen hafði nýlega hannað húsið að innan.

Magnús og Margrét hófu hins vegar strax umfangsmiklar og umdeildar framkvæmdir á eigninni. Meðal annars eru þau langt komin



Magnús Ármann, þekktur fjárfestir.

með að útbúa fullkomna líkamræktaraðstöðu í kjallara hússins þar sem útgengt er í garðinn.

Það telja nágrannar brot á deiliskipulagi enda fékkst undanþága

til þess að stækka kjallara hússins á sínum tíma gegn því að um gluggalaust áhrif væri að ræða sem hefði lítil áhrif á nágranna.

Þá hefur verið reist steinsteypt sána við lóðarmörkin, eitthvað sem nágrannarnir telja að sé óheimilt og vilja að verði fjarlæggt.

Í bréfinu kemur fram að sáttvilji Magnúsar og Margrétar í deilunni hafi enginn verið og þá er farið hörðum orðum um þátt byggingarfulltrúa Garðabæjar sem hafi ekki brugðist við umkvörtunum.

Bréfið var tekið fyrir á fundi bæjarráðs Garðabæjar í byrjun vikunnar og var bæjarstjóra falið að svara því. Á fundinum kom fram að framkvæmdir við eignina hafa verið stöðvaðar og umsókn um breytingar á kjallaranum hafi verið vísað til umfjöllunar skipulagsnefndar bæjarins. – bp

LYFSALINN

BÍLAAPÓTEK

VIÐ VESTURLANDSVEG

Renndu við og fáðu lyfin afgreidd beint í bílinn

OPIÐ
10.00-22.00
alla daga

www.lyfsalinn.is

VIÐ ELSKUM AÐ
GRILLA



20%
afsláttur



Maria and Ricardo's
ferskar tortillur

verð frá **599** kr/pk

Kjúklingalundir

2.039 kr/kg
Verð áður 2.549 kr/kg



California style
ferskt Guacamole

799 kr/stk

Tilboð gilda út 23. ágúst



15%
afsláttur

Alvöru borgarar úr
íslensku Ribeye 2x120 g

1.104 kr/pk
Verð áður 1.299 kr/pk



10%
afsláttur

Trufflumarinerað
nauta ribeye

4.499 kr/kg
Verð áður 4.999 kr/kg



30%
afsláttur

Kjúklingaleggir

699 kr/kg
Verð áður 999 kr/kg



Mrs. Bridges sultur
og marmelaði

Verð frá **399** kr/stk



20%
afsláttur

Landana
Trufflu, chili og 1000 daga

Verð áður frá **623** kr/stk
Verð áður frá 779 kr/stk



BAK
ARÍ
ID

Steinbakað súrdeigsbrauð

849 kr/stk



Margir saman að versla?

Við hvetjum viðskiptavini að fjölmenna ekki í verslanir og að heimili sendi (ef mögulegt er) aðeins einn aðila til að sjá um innkaupin.

HAGKAUP

Landsvirkjun kannar leiðir til að vinna verðmæti úr jarðhitavökva

ORKUMÁL Landsvirkjun hefur gert samkomulag við sænska fyrirtækið Climeon um að rannsaka möguleikann á að nýta glatvarma til þess að vinna kísil úr jarðhitavökva, eða skilavatni. Munu prófanir hefjast við Kröfluvirkjun í Mývatnssveit.

Bjarni Pálsson, forstöðumaður þróunar á jarðhita og vindi hjá Landsvirkjun, segir verkefnið hafa byrjað þegar Climeon og fleiri sóttu um styrk til að þróa áfram nýja tækni til að ná kísil og öðrum steinefnum úr jarðhitavökva. Bæði til að kanna hvort verðmæti séu í þessum steinefnum og gera vökvann nýtanlegri, til að vinna úr honum rafmagn eða skila aftur ofan í jörðina. Steinefni hafa gjarnan stíflað holur þegar vökvann er skilað.

Climeon er vélbúnaðarframleiðandi sem hefur reynslu á sviðinu en með þeim í verkefninu er nýsjáenskt fyrirtæki sem heitir Geo40, sem hefur verið að þróa aðferðir til að ná kísil úr vökvannum. Bjarni segir ekki ljóst hvenær rannsóknirnar hefjist en verkefnið sé enn þá á byr-

Við erum réttindahafi að nýtingu á jarðhitaréttindunum og lítum svo á að þetta falli undir það.

unarstigi og verið að fjármagna það. Aðspurður um hvort Landsvirkjun mun standa að vinnslunni á kísilafurðum, gangi allt eftir, segir hann það ekki ákveðið á þessari stundu. „Við erum réttindahafi að nýtingu á jarðhitaréttindunum og lítum svo á að þetta falli undir það. En við höfum líka verið opin fyrir því að vera í samstarfi við aðra aðila,“ segir Bjarni.

Hann segir þetta ekki algjöra nýlundu á Íslandi. Til að mynda séu heilsu- og snyrtivörur unnar í Helliðarvirkjun og einnig séu unnar vörur í tengslum við rekstur Bláa lónsins. „Nú erum við að horfa til svipaðra aðferða en á miklu stærri skala, ekki endilega til að framleiða vörur heldur aðallega til að hreinsa vökvann,“ segir Bjarni. – khg



Bjarni Pálsson, forstöðumaður þróunar hjá Landsvirkjun. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

KRÓNAN

Ný íslensk uppskera!

Hjá bónda í gær...
... hjá okkur í dag



Árið 2018 dvöldu samtals 140 manns yngri en 67 ára á hjúkrunarheimilum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fötluðu fólki ítrekað beint inn á stofnanir

Formaður NPA miðstöðvarinnar segir bakslag í réttindabaráttu fatlaðs fólks og að sveitarfélög beini fólki í auknum mæli inn á hjúkrunarheimili í stað þess að gera NPA-samninga við það. Á biðlista í Reykjavík eru 25 manns.

FÉLAGSMÁL Rúnar Björn Herrera Þorkelsson, formaður NPA miðstöðvarinnar, segir mál Erlings Smith með þeim alvarlegri en að það sé veruleiki margra fatlaðra að þurfa að dvelja á hjúkrunarheimilum, að mestu leyti innan um aldrað fólk. Á undanförunum árum hafi reglur verið útvíkkaðar til að fatlaðir undir 67 ára kæmust frekar inn á hjúkrunarheimili en þeim stýrt frá því að sækja um NPA-samninga.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær hefur Erling þurft að dvelja í meira en tvö og hálf ár á hjúkrunarheimilinu Hömrum í Mosfellsbæ, eftir að NPA-samningi hans var rift. Þrátt fyrir úrskurði úrskurðarnefndar velferðarmála og álit Umboðsmanns Alþingis hreyfist mál hans ekki og nú er svo komið að fjárnám er gert í eignum hans fyrir vistunargjöldunum. Hefur Erling aldrei samþykkt langtímadvöl.

Rúnar segir að NPA miðstöðin, Öryrkjabandalagið og Þroskahjálpi hafi öll mótmælt þessum breytingum harðlega, meðal annars á fundum hjá velferðarnefnd Alþingis. „Við óttuðumst að þarna væri verið að útvíkka heimildir til þess að setja fatlað fólk á hjúkrunarheimili,“ segir Rúnar. „Reynt var að fullvissa okkur um að þetta væri gert vegna óska frá fólkinu sjálfu.“

Nú sé svo komið að sveitarfélög, sjúkrahús og endurhæfingardeildir beini fólki inn á hjúkrunarheimilin frekar en að sækja um NPA-samning og fá aðstoðarmann. „Fólki er oft ekki sagt frá þeim val-

Það er grundvallarmunur á að leggjast veikir og hrumur inn á hjúkrunarheimili nokkur síðustu árin eða að leggjast inn ungur og dvelja þar í áratugi.

Rúnar Björn Herrera Þorkelsson, formaður NPA miðstöðvarinnar



möguleika að sækja um NPA. Eða þá að hjúkrunarheimili sé eini valmöguleikinn því fólk fái aldrei NPA-samning,“ segir Rúnar. „Það er augljóslega bakslag í gangi og verið að stofnanavæða fólk. Eg er fullviss um að þessi meinta eftirspurn sé vegna þess að verið sé að stýra fólki.“

Í lok árs 2018 voru um 140 manns yngri en 67 ára á hjúkrunarheimilum og 77 á almennum heimilum eða „öldrunarheimilum“. Þeir sem koma að þjónustunni gera sér grein fyrir því að þetta er vandkvæðum bundið. Í umsógn Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu um frumvarp til laga um þjónustu við fatlað fólk með miklar stuðningsþarfir, var til að mynda komið inn á þetta. „Er staðan því sú að á mörgum slíkum stofnunum eru einstaklingar sem eru jafnvel undir sextugu og

sem eru inni á hjúkrunarheimilum á grundvelli fötlunar af einhverju tagi, en ekki sökum aldurs. Þessir einstaklingar hafa að mörgu leyti aðrar þarfir heldur en almennir íbúar heimilanna og aðrar þarfir en hjúkrunarheimilið getur sinnt. Þessir einstaklingar vilja komast í bíó, heim til aðstandenda á jölnum og njóta samveru með sínum jafningjum og jafnöldrum.“

„Það er grundvallarmunur á að leggjast veikir og hrumur inn á hjúkrunarheimili nokkur síðustu árin eða að leggjast inn ungur og dvelja þar í áratugi,“ segir Rúnar.

Samkvæmt minnisblaði velferðarráðs Reykjavíkurborgar frá því í maí eru 23 einstaklingar með NPA-þjónustu og 25 einstaklingar á biðlista með fullunna umsókn. Samkvæmt Rúnari setji önnur sveitarfélög fólk ekki á biðlista heldur annaðhvort beini því inn á hjúkrunarheimili eða hafni umsókn. Ekki sé því hægt að meta hversu mikil þörfin sé og þar afleiðandi erft fyrir ríkið að áætla fé til málaflokksins.

Þó að sveitarfélögin beiti því fyrir sér að fjármagn skorti frá ríkinu, þá leysi það þau ekki undan ábyrgð. Samkvæmt áður nefndum lögum sé það alveg skýrt að sveitarfélög beri ábyrgð á að taka ákvörðun um þjónustuna og beri ábyrgð á fjármögnun hennar. Einnig að fatlað fólk eigi rétt á NPA-þjónustu. Ríkið komi hins vegar aðeins inn með fjárstuðning til bráðabirgða. kristinnhaukur@frettabladid.is

Svíþjóð mun útvega Íslandi bóluefni

COVID-19 Sænsk stjórnvöld munu bera ábyrgð á dreifingu bóluefnis gegn kórónaveirunni sem veldur COVID-19 til Íslands í gegnum samstarfsverkefni Evrópusambandsins. Þetta staðfesti Lena Hallengren, heilbrigðis- og félagsmálaráðherra Svíþjóðar, á blaðamannafundi í dag. Aftonbladet greinir frá málinu.

Um er að ræða samstarfsverkefni sem snýr að kaupum á 300 milljónum skammta af bóluefni. Þannig munu Ísland, Sviss og Noregur taka þátt með Evrópusambandinu



Lena Hallengren

í verkefninu. Bóluefnið er þróað af breska lyfjafyrirtækinu AstraZeneca í samstarfi við Oxford-háskóla.

Þetta er eitt af nokkrum bóluefnum sem nú eru í bígerð gegn kórónaveirunni. Lyfið er komið á seinna stig klínískra rannsókna og

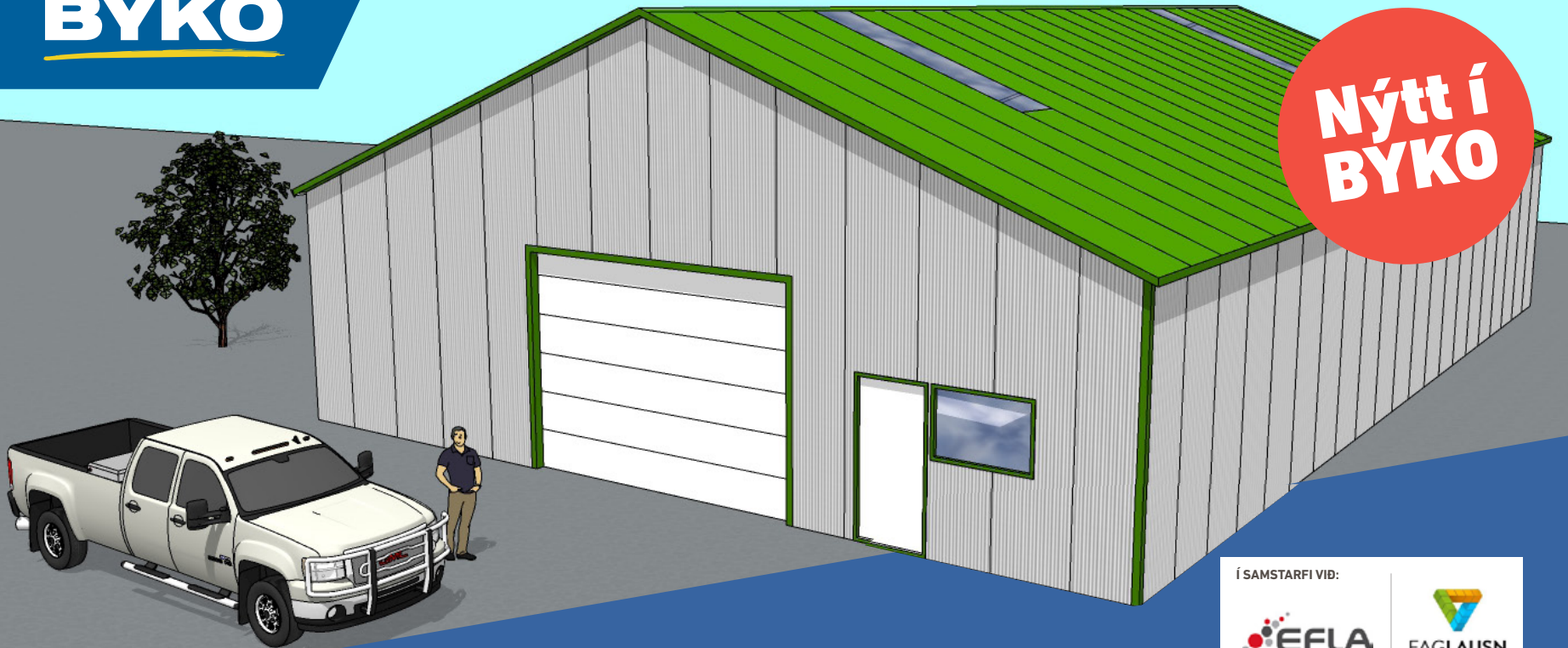
þykir því álitlegt til að verka gegn veirunni.

Sagði Hallengren á fundinum í dag að Svíar muni fá um sex milljónir skammta af bóluefninu í sinn hlut. Þó eigi rannsóknir eftir að leiða í ljós hvort einstaklingar munu þurfa að fá tvo skammta af lyfinu í stað eins. Það komi í ljós þegar klínískum rannsóknum ljúki.

Þá munu Svíar hafa milligöngu um að koma efninu til Íslands, komist það í gegnum þetta stig rannsókna. – oæg

BYKO

Nýtt í
BYKO



Í SAMSTARFI VIÐ:



Stöðluð stálgrindarhús

- Tilbúnaðar teikningar sem stytta byggingartíma um 4-6 vikur • Staðlaðar byggingar þýðir lægra verð
- Húsin uppfylla álagskröfur hvar sem er á landinu • Galvaniserað stál tryggir endingu

Hjá BYKO er nú mögulegt að kaupa staðlaðar stálgrindarskemmur í þremur stærðum; 150m², 250m² og 350m².

Allt burðarvirki er heitgalvaniserað og er sérsníðað fyrir íslenskar aðstæður. Húsin standast mestu snjó- og vindálagskröfur sem gerðar eru í byggð á Íslandi og henta því sem geymslu- og vélaskemmur í öllum landshlutum. Veggir húsanna eru klæddir 60mm

PIR yleiningum og 80/125mm PIR yleiningar eru á þökum og uppfylla einangrunarkröfur byggingareglugerðar fyrir slík hús. Yleiningarnar festast á galvaniseraða z-próffila. Húsunum fylgja allar nauðsynlegar teikningar til að fá byggingaleyfi ásamt teikningum af sökklí og plötu og vinnuteikningum (burðarþolsteikningum). Reyklosunarplötur eru á þaki sem jafnframt hleypa inn birtu.

Húsin koma með einni keyrsluhurð, tveimur gönguhurðum og einum tvískiptum glugga með opnanlegu fagi. Mögulegt er að bæta við gluggum á hliðar húsanna.

Stöðluðu húsin koma án renna en mögulegt er að bæta við rennum.

Mögulegt er að velja liti á klæðningarnar, utan sem innan.

150m²

stöðluð stálgrindarskemma

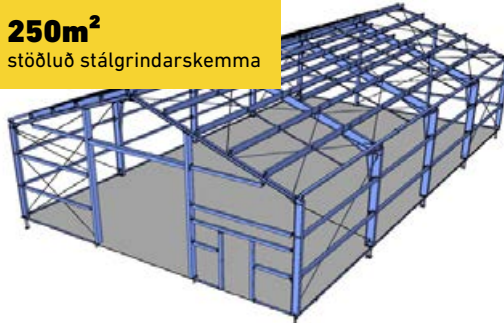


Lengd (utanmál): 15.040 mm
Breidd (utanmál): 10.040 mm
Minnsta breidd að innan í gólfhæð: 9.440 mm
Minnsta lengd að innan í gólfhæð: 14.600 mm
Vegghæð (utanmál): 3.800 mm
Minnsta vegghæð að innan: 3.318 mm
Mænishæð (utanmál): 5.567 mm
Minnsta mænishæð að innan: 4.957 mm

Verð án VSK 6.254.200 kr.*
með VSK 7.775.208 kr.

250m²

stöðluð stálgrindarskemma



Lengd (utanmál): 20.870 mm
Breidd (utanmál): 12.040 mm
Minnsta breidd að innan í gólfhæð: 11.320 mm
Minnsta lengd að innan í gólfhæð: 20.480 mm
Vegghæð (utanmál): 4.303 mm
Minnsta vegghæð að innan: 3.739 mm
Mænishæð (utanmál): 6.647 mm
Minnsta mænishæð að innan: 5.906 mm

Verð án VSK 8.868.000 kr.*
með VSK 10.996.320 kr.

350m²

stöðluð stálgrindarskemma



Lengd (utanmál): 23.450 mm
Breidd (utanmál): 15.040 mm
Minnsta breidd að innan í gólfhæð: 14.260 mm
Minnsta lengd að innan í gólfhæð: 1423.010 mm
Vegghæð (utanmál): 4.329 mm
Minnsta vegghæð að innan: 3.692 mm
Mænishæð (utanmál): 7.199 mm
Minnsta mænishæð að innan: 6.493 mm

Verð án VSK 11.722.000 kr.*
með VSK 14.535.280 kr.

ÍSLENSKA
ÁNÆGJU OG IN

Ánægðustu
viðskiptavinirnir
þriðja árið í röð!

Takk
aftur!



BYKO

GERUM PETTA SAMAN

www.byko.is/upplýsingar/serlausnir/stalgrindarhus



Odd-Emil Ingebrigtsen.

Hátt verð fyrir laxeldisleyfin

NOREGUR Þrjátíu norsk laxeldisfyrirtæki keyptu viðbótarleyfi á uppboði norska sjávarútvegsráðuneytisins. Alls keyptu fyrirtækin leyfi til að framleiða rúmlega 27 þúsund tonn af laxi fyrir rúmlega 92 milljarða íslenskra króna. Meðalverðið á tonnið var 219.758 norsk krónur, eða rúmar 3,3 milljónir íslenskra króna. Salmar keypti fyrir hæsta upphæð, 8 þúsund tonn á 27 milljarða íslenskra króna.

„Okkur tókst að selja ný laxeldisleyfi fyrir helmingi hærra upphæð en í síðasta uppboði,“ sagði Odd-Emil Ingebrigtsen, sjávarútvegsráðherra Noregs, við Intrafish. – **ab**

Steve Bannon tekinn höndum

BANDARÍKIN Steve Bannon, fyrrverandi ráðgjafi Trumps Bandaríkjaforseta, var í gær handtekinn og ákærður fyrir fjársvik í tengslum við fjárflyunarherferð fyrir uppbyggingu landamæramúrins milli Bandaríkjanna og Mexíkó.

Þrjú aðrir voru einnig handteknir í tengslum við málið. Þeir eru allir grunaðir um að svíkja fé út úr sjóðnum. Bannon er ákærður fyrir að draga sér rúmlega eina milljón Bandaríkjadala. Alríkisdómstóllinn á Manhattan birti ákærana í dag en þar kemur fram að mennirnir fjórir gætu átt yfir höfði sér 20 ára fangelsisdóm.

Landamæramúrinn var eitt stærsta kosningaloforð Trumps í kosningaherferð árið 2016.

Bannon stóð fyrir sjálfstæðri söfnun fyrir verkefnið undir nafni We build the wall, eða Við byggjum múrinn, og söfnuðust 25 milljónir Bandaríkjadala. – **llk**

FRÉTTABLAÐIÐ

Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á www.frettabladid.is#nyskraning Það kostar ekkert.



ASÍ leggur mikla áherslu á að fá harðari viðurlög við launabjófnaði lögfest meðal annars með því að heimila álagningu févítis. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Segir SA ekki hafa viljað ræða aðgerðir gegn launabjófnaði

Deildarstjóri félagsmáladeildar ASÍ hafnar ásökunum formanns SA um að stefnubreyting varðandi viðurlög við launabjófnaði komi í veg fyrir að frumvarp um úrbætur á vinnumarkaði liti dagsins ljós. Afstaða ASÍ hafi verið skýr allan tímann. Ekki hafi fengist fram afstaða SA til tillagna um aðgerðir.

VINNUMARKAÐUR „Að halda því fram að ASÍ hafi einhvern veginn allt í einu skipt um skoðun og þar með lagt stein í götu frumvarpsins er einfaldlega rangt,“ segir Halldór Grönvold, deildarstjóri félagsmáladeildar ASÍ.

Tilfnið eru ummæli Eyjólfss Árna Rafnssonar, formanns Samtaka atvinnulífsins (SA) um ástæður þess að frumvarp félagsmálaráðherra um úrbætur á vinnumarkaði í tengslum við Lífskjarasamninginn hafi enn ekki litið dagsins ljós. Segir Eyjólfur Árni ástæðurnar vera COVID-19 og stefnubreytingu ASÍ varðandi viðurlög við launabjófnaði.

Þar var Eyjólfur Árni að svara grein Sólveigar Önnu Jónsdóttur, formanns Eflingar, sem sakar SA um að standa í vegi fyrir tillögum til að taka á launabjófnaði.

Halldór segir að ASÍ hafi sett fram tillögur um hlutlaga bótaábyrgð eða févítu þegar kemur að launabjófnaði í vinnu starfshóps félags-

Þá höfum við væntingar um að launabjófarnir hugsi sig um tvisvar eða þrisvar áður en þeir stunda svona brot.

Halldór Grönvold

málaráðherra sem skilaði skýrslu í janúar 2019.

„Ekki náðist að ræða að neinu marki tillögur Alþýðusambands Íslands sem miða að því að þeim starfsmönnum sem verða fyrir launabjófnaði sé bættur skaðinn með hlutlægru bótagreglu,“ segir orðrétt í skýrslunni.

Tillögur umrædds starfshóps urðu hluti aðgerða stjórnvalda í tengslum við gerð kjarasamninga varðandi félagsleg undirboð. Að auki var þar að finna aðgerð um auknar heimildir til refsinga ef atvinnurekandi brýtur gegn lág-

markskjörum. Átti slík útfærsla að vinnast í samræði við aðila vinnumarkaðar.

„Við litum svo á að með því væri ríkisstjórnin að taka undir með okkar sjónarmiðum. Að minnsta kosti að það ætti að halda áfram samræðu um þessa hlutlægu bótagreglu og févítu. Við höfum hins vegar aldrei fengið svar frá SA, hvort þau séu í prinsippinu ósammála því að fara þessi févítisleið,“ segir Halldór.

SA hafi heldur ekki verið til samtals um mögulegar útfærslur á slíkum leiðum, séu samtökin þeim ekki mótfallin.

„Aðalatriðið fyrir okkur er að við sjáum að ef við náum einhverri svona reglu í gegn þá höfum við væntingar um að launabjófarnir hugsi sig um tvisvar eða þrisvar áður en þeir stunda svona brot. Þannig að þetta sé miklu meira fyrirbyggjandi heldur en kannski að það reyni beint á þetta,“ segir Halldór.

Tillagan gengur út á að þegar um er að ræða einbeittan brotavalja atvinnurekanda þá tvöfaldist höfuðstóll bótaakröfu. „Meginreglan er auðvitað sú að ef það er verið að stunda bjófnað þurfa bjófarnir ekki bara að skila þýfinu heldur eru nú einhver viðurlög önnur.“

Sólveig Anna Jónsdóttir segir að aðgerðir gegn launabjófnaði hafi verið eitt helsta baráttumál Eflingar við gerð Lífskjarasamningsins.

„Þetta skiptir okkur ótrúlega miklu máli því það er fyrst og fremst verkafólk sem verður fyrir svona framferði. Þetta þekktist ekki mikið í lífi millistéttarinnar, hvað þá þar fyrir ofan,“ segir Sólveig Anna.

Hún undrast ummæli Eyjólfss Árna sem hún svarar í nýrri grein sem birtist á vef Fréttablaðsins í dag. „Afstaða félagsmálaráðherra er að það verði að nást samkomulag aðila vinnumarkaðar. SA hafa ekki viljað finna lausn á þessu máli.“

sighvatur@frettabladid.is

Telur aðgengi að sjóböðum Geosea á Húsavík ekki fullnægjandi

SAMFÉLAG Bergur Þorri Benjamínsson, formaður Sjálfsbjargar landssambands hreyfihamlaðra, telur aðgengi hreyfihamlaðra að Geosea-sjóböðunum á Húsavík ekki fullnægjandi. Ábending barst Húsnæðis- og mannvirkjastofnun um málið í maí þar sem bent er á að aðgengi að böðunum sé ábótavant. Þar kom fram að aðgengi væri ófullnægjandi bæði að sundlaug og barpotti í sjóböðunum.

Í niðurstöðu stofnunarinnar segir að mælst sé sterklega til þess að ekki verði gerð lokaúttekt á Geosea fyrir en öllum atriðum er varða aðgengi sé lokið. Á síðasta ári var aðgengi að sjóböðunum einnig til umfjöllunar í Fréttablaðinu og var þá lagt í úrbætur á böðunum. Settur var upp viðarþekking með



Sjóböðin standa rétt við Húsavíkurhöfða og hafa notið mikilla vinsælda.

Þetta er ekki nóg til að komast hjálparlaust upp úr laugunum.

Bergur Þorri Benjamínsson, formaður Sjálfsbjargar



tveimur stuðningshandföngum til að auðvelda hreyfihömluðum að komast í og úr laugum og pottum. Bergur segir þær framkvæmdir sem ráðist hefur verið í ekki fullnægjandi, enn komist ekki allir hjálparlaust í böðin.

„Þetta er ekki nóg til að komast hjálparlaust upp úr laugunum.“

Þú þarft að lyfta þér 40 til 50 sentimetrar upp úr lauginni, það getur það enginn nema kannski íþróttaálfurinn,“ segir hann og segir að auðveldara væri fyrir alla ef sett væri upp lyfta til að koma þeim sem á þurfa að halda í og úr böðunum.

„Ef það væri lyfta kæmst flestir ofan í stærstan hluta af því sem í boði er og það væri ásettanleg lausn,“ segir Bergur. Sólveig Ása Arnarsdóttir, forstöðumaður Geosea, segir að ekki standi til að setja upp lyftu í böðunum.

„Við erum að fara í það núna að bæta við tveimur bilastæðum fyrir hreyfihamlaða,“ segir hún. „Okkur ber ekki skylda samkvæmt reglugerð til að hafa svona lyftu en hins vegar er starfsfólk okkar alltaf boðið og búið til að hjálpa.“ – **bdj**

ht.is

RISA

ÚTSALA!

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

TAKMARKAÐ
MAGN!
SJÁÐU ALLT
ÚRVALIÐ Á HT.IS



Heimilistæki

REYKJAVÍK AKUREYRI REYKJANESBÆR SELFOSS EGILSSTAÐIR AKRANES

OPIÐ ALLA HELGUNA Á SUÐURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI!

ÁSTAND HEIMSINS



Þessi kona tók sig vel út fyrir framan gullverslun í Istanbúl, höfuðborg Tyrklands, í gær en gjaldmiðill landsins, tyrknesk líra, hefur tapað um 20 prósentum af gildi sínu frá því í upphafi þessa árs. MYND/EPA



Það var fallegt um að litast í Puck í Póllandi í gær þar sem fram fór Evrópukeppni á fallhlifabretti. Slik keppni hefur aldrei fyrr verið haldin í Póllandi. Dagurinn var sólríkur, keppendum og áhorfendum til mikillar gleði. MYND/EPA



Þessi maður var í viðeigandi hlífðarbúnaði þegar hann tók COVID-19 sýni við A8-hraðbrautina í Þýskalandi í gær. Margir sem verið hafa á ferðalagi snúa heim um þessar mundir og eru sýni tekin í bílunum. MYND/GETTY



Greta Thunberg var í hópi umhverfisaðgerðasinna sem heimsóttu Angelu Merkel, kanslara Þýskalands, í gær og ræddu við hana um loftslagsmál. Á blaðamannafundi tengdum heimsókninni stefndi þessi vespa beint að Gretu sem lét sér þó fátt um finnast. MYND/GETTY



Mikil rigning og rok var í Bretlandi í gær og mátti þessi drengur hafa varann á þegar hann fór á hjóli sínu meðfram sjávarsíðunni í Saltcoast. MYND/GETTY

ILVA

Sparadtu

20-50%

AF BORÐSTOFU- HÚSGÖGNUM

20. ÁGÚST - 7. SEPTEMBER

Sparadtu

20-25%

AF BORÐBÚNAÐI



TRUE glerskápur

Gegnheil olíuborin eik.

Svartir stálfætur. 100x40x180 cm.

Áður 199.900 kr. **NÚ 159.900 kr.**



ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
mánudaga - sunnudaga 12-18

 netgiró
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND



INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Farið á taugum



Hörður Áegisson
hordur@frettabladid.is

Það hefur orðið óskiljanleg kúvending í stefnu stjórnvalda. Fyrr í sumar, eftir að ákveðið var að taka það sjálfsagða skref að liðka fyrir frjálsri fólks til og frá landinu og reyndist afar vel, var ráðist í fjárfestingu svo mögulegt væri að auka skimunargetuna á landamærunum í fimm þúsund manns. Flestir stóðu í þeirri trú að það væri gert til að halda áfram á sömu braut. Hægt yrði að halda landamærunum opnum, með varrúðarráðstöfunum, þannig að ferðafrelsið – sem telja má til mikilvægra mannréttinda í opnu frjálsu lýðræðisríki – væri ekki skert og ferðaþjónustan gæti aflað þjóðarþúinu gjaldþyrskilna. Þetta reyndist allt vera misskilningur.

Ákvörðun stjórnvalda um að loka landinu fyrir ferðamönnum, með því að skylda alla í tvær skímanir og sóttkví, var tekin í ódagoti. Harkalegasti valkosturinn var valinn án heildstæðrar greiningar á efnahagslegu áhrifunum. Það eru ekki boðleg vinnubrögð. Ríkisstjórnin fór á taugum og í stað þess að stýra atburðarásinni, sem sóttvarnalæknir hefur sérstaklega kallað eftir að hún geri, kaus hún að framselja völdin til embættismanna og læknis úti í bæ. Það er skandall. Sumir ráðherrar Sjálfstæðisflokksins reyndu að standa gegn þessari ákvörðun, án árangurs. Það hlýtur að vera flokknum og kjósendum hans áhyggjuefni að hann skuli ekki hafa meira vægi innan stjórnarinnar, sem hefur að mestu verið farsæl, en raun ber vitni. Það gæti orðið flokknum dýrkeypt í komandi þingkosningum.

Ísland, sem á hvað mest undir ferðaþjónustunni af öllum ríkjum Evrópu, framfylgir nú einna hörðustu aðgerðum við landamærin í allri álfunni. Þeir sem vondu til að þessar nýju reglur myndu vara í skamman tíma urðu fljótt fyrir vonbrigðum þegar sóttvarnalæknir lýsti yfir að þær ættu að gilda í marga mánuði. Enginn ráðherra hefur séð ástæðu til að mótmæla þeim ummælum. Gríðarlegur fjöldi fyrirtækja á nú ekki annarra kosta vól en að fara í tímabundið greiðsluskjól eða óska eftir gjaldprotaskiptum. Þúsundir munu bætast við á atvinnuleysisrá. Það er frostavetur í vændum.

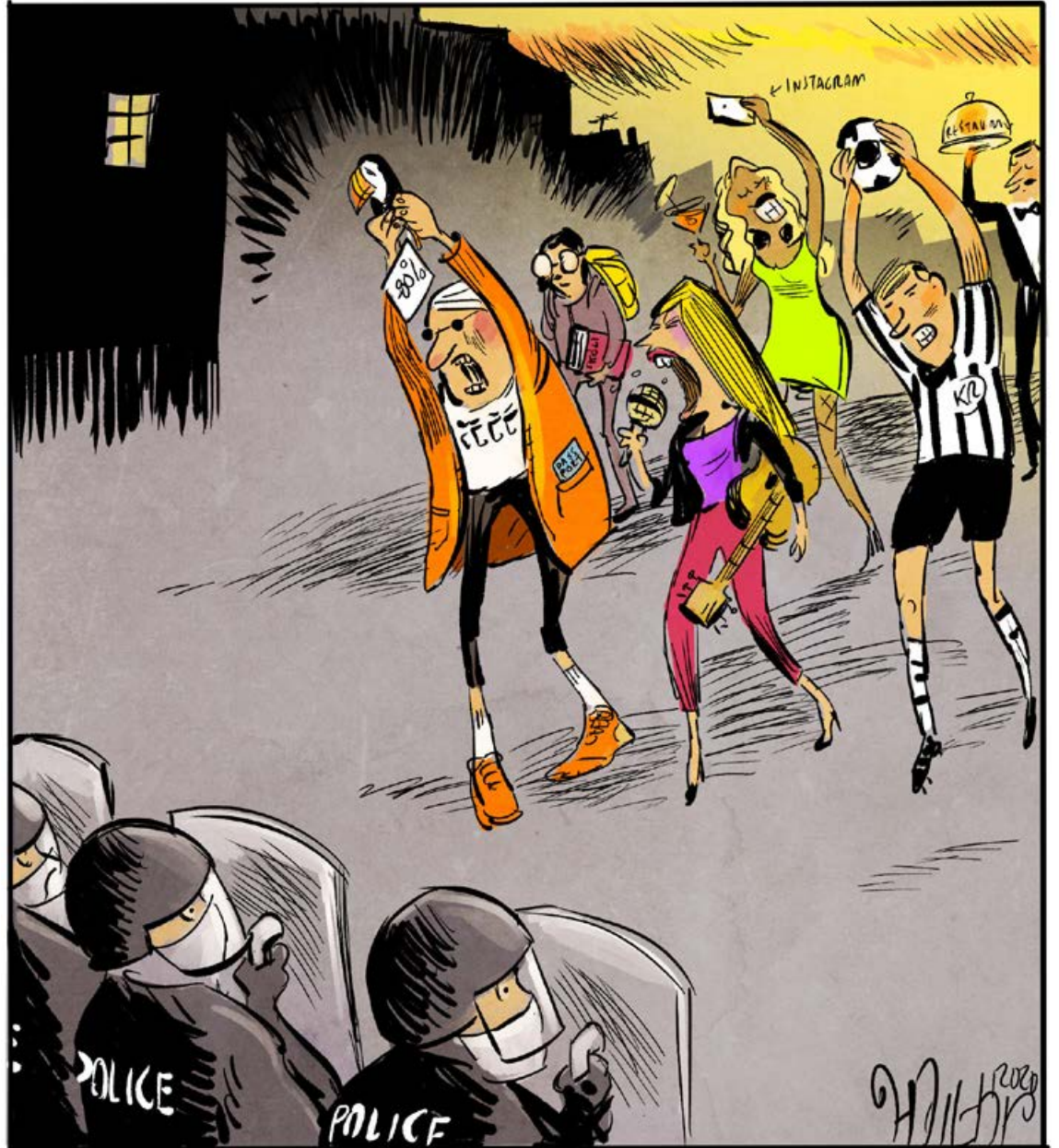
Efnahagslegar afleiðingar þessarar misráðnu ákvörðunar hafa strax komið fram. Fyrir utan þúsundir afbókana ferðamanna til landsins hafa erlendir fjárfestingarsjóðir, stærstu eigendur íslenskra ríkisskuldabréfa, í vikunni selt þær eignir fyrir marga milljarða með tilheyrandi gengisveikingu krónunnar – sem Seðlabankinn reynir að sporna við með sölu gjaldþyrskils – og verðbólguvæntingar hafa snarhækkað. Ekki er að sjá að sú atburðarás hafi verið tekin með í þeim dæmalausu útreikningum sem voru að baki þeirri ákvörðun, byggðri á minnisblaði fjármálaráðuneytisins, að það væri efnahagslega skynsamlegt að skella landinu í lás.

Þú er að skapa óraunhæfar væntingar hjá almenningsi um smitlaust samfélag með því einu að halda útlendingum frá landinu. Órfair hafa verið að greinast með smit og aðeins einn einstaklingur liggur á sjúkrahúsi. Enginn er á gjörgæslu eða í öndunarvél. Það er vel. En er það stefnan að framfylgja svo hörðum sóttvarnaaðgerðum sem ganga gegn stjórnarskrárvörðum réttindum og eru langt umfram nokkurt meðalhóf miðað við hættuna? Efsvo er, þá er illa fyrir okkur komið.



Ríkisstjórnin fór á taugum og í stað þess að stýra atburðarásinni kaus hún að framselja völdin til embættismanna og læknis úti í bæ.

Halldór



Frá degi til dags

Lifað með þrjú þínu í gær fór fram samráðsfundur og pallborðsumræður á vegum stjórnvalda undir yfirskriftinni „Að lifa með veirunni“. Þar fluttu stjórnmalamenn og fagfólk ávörp um lífið á vorum dögum. Það er nokkuð vel í lagt að leggja hálfan dag í að efna til fundar um líf með einhverju sem varla er til lengur, þó eitt og eitt smittifelli komi upp. Betur hefði farið á að hafa yfirskriftina „Að lifa með þrjú þínu“ því það eru sóttvarnaaðgerðir í landinu sem erfiðast gengur að lifa með.

Lögga

Nú er lögreglustjórnin á Suðurnesjum á leið í nýtt djögg. Hann hefur lýst því að það sé merki um trúnaðartraust sem honum er sýnt með því að velja hann í nýtt starf í dómsmálaráðuneytinu. Hmmm... segjum það. Í framhaldinu hefur Fréttablaðið flutt fréttir af því að margt sé í ólagi hjá embættinu. Það er ekki einleiki hvað oft virðast vera átök og undirmál hjá löggætti í landinu og umhugsunarefni að allt sé í velli í þeirri stofnun samfélagsins sem á að gæta að því að allt sé í röð og reglu hjá okkur hinum. Sem betur fer ætti hann að fá eigin prentara svo hann geti ljósritað klúran texta án þess að allir á löggættinu viti.

Einstaklingsfrelsið



Eyþór Arnalds
borgarfulltrúi
Sjálfstæðisflokks

Frelsið er ekki sjálfsagt. Margt hefur fengist vegna tækniframfara, til að mynda í samgöngum. En ekkert frelsi hefði fengist nema vegna þess að fólk barðist fyrir frelsinu. Réttindi borgaranna voru lítil fyrr á öldum. Það tók oft langan tíma að öðlast frelsi og einföld mannréttindi. Sú kynslóð sem nú er í skóla þekkir lítið annað en mikið frelsi. Ferðafrelsi, einstaklingsfrelsi, tjáningarfrelsi og frjálsa búsetu í samfélagi þjóðanna. En það sem hefur áunnist getur oft snögglega horfið.

Mörg dæmi eru um að frelsið sé snögglega numið á brott. Það gerðist á síðustu öld eins og lýst er í „Veröld sem var“ eftir Stefan Zweik. Við sjáum hvernig ferðafrelsið sem við tókum sem sjálfsgöðum hlut hefur verið sett á ís. Stjórnvöld í sumum löndum hafa nýtt sér tækifærið og afnumið réttindi í nafni öryggisins. Og það án mikillar umræðu.

Við þurfum öll að standa vörð um heilbrigði okkar samfélags. En við megum aldrei gleyma þeim réttindum frelsisins sem voru dýru verði keypt affyrri kynslóðum. Krísir eins og hryðjuverk og farsóttir kalla oft á sterk viðbrögð. Við þurfum að gæta þess að farið sé varlega með valdið og frelsið sé varið. Viðbrögð almennings hafa almennt verið þau að fara að gát og hlýða fyrir mælum í sóttvörnum. Tæknin hefur verið nýtt vel í að rekja smit. Tilmæli hafa stórbætt sóttvarnir fólks og fyrirtækja og gagnast þannig í baráttunni við smit. En lokun landa hefur aldrei gefist vel til lengri tíma. Um það vitna dæmin.

Við verðum að vera vakandi þegar faraldur geisar í landinu. Það á líka við um faraldur eins og ótímabær dauðsföll vegna ofneyslu lyfseðils-skyldra lyfja sem herjar á Ísland. Hann þarfnast líka umræðu og skipulegra forvarna. Það er eins og í annarri baráttu mikilvægt að fræða fólk. Hætta er á að ríki loki hvert á annað. Það er varasöm þróun. Fáar þjóðir eiga jafn mikið undir frelsinu og Íslendingar. Verjum það.



En við megum aldrei gleyma þeim réttindum frelsisins sem voru dýru verði keypt af fyrri kynslóðum.

Þú finnur blað dagsins, Markaðinn, Atvinnublaðið, sérblöð og safn eldri blaða á frettabladid.is



Walter Sobchak snýr aftur

Í DAG



Guðmundur Steingrímsson

Einhver eftirminnilegasti karakter kvikmyndasögunnar er hinn yfirlýsingaglaði og vægast sagt hvatvísi Walter Sobchak í hinni sígildu kvikmynd, sem ég geri að sjálf-sögðu ráð fyrir að allir Íslendingar hafi séð minnst þrisvar, The Big Lebowski. Walter, sem leikinn er af snillingnum John Goodman, er stór og stæðilegur maður. Heimsmynd hans lítast verulega af því að hafa tekið þátt í Vietnamstríðinu. Hann sér veröldina í stórum dráttum, sterkum andstæðum og sér lítil ástæðu til að eltast við smáatriði í skilgreiningum, tittlingaskít í áætlunum eða núansa í samskiptum. Á meðan vinur hans Jeff, eða Dúddinn, reynir fremur að sigla í gegnum lífið í góðum filing og án mikilla árekstra, vilar Walter Sobchak ekki fyrir sér að ganga í málin, láta fólk heyra það, gjöreyðileggja bifreiðar með kúbeini og lumbra á uppþrengjandi þýskum teknóhljómsveitum. Klunnaleg viðleitni hans til þess að leysa flókin viðfangsefni í samræmi við eigin heimsmynd gerir yfirleitt illt verra. En manninum er spaugileg vorkunn. Svona sér hann heiminn. Það er ekkert grátt svæði.

Sátt um sótt

Á þeim sex mánuðum sem liðin eru frá því að kórónavírusinn fór að gera usla um allar jarðir má það heita þrekvirkni hversu mjög hefur tekist hér á landi að taka ákvarðanir sem flestir skilja og flestir hafa verið sáttir við. Þessari ágætlega upplýstu þjóð hefur auðnast að vera samstíga og árangurinn hefur verið eftirtæktarverður. Íslendingar hafa látið alls konar skerðingar á daglegu lífi yfir sig ganga og það hefur náðst að halda smiti í lágmarki. Við sættum okkur við að um stundarsakir væri ekki hægt að fara til og frá landinu án þess að sæta 14 daga sóttkví. Þetta var skiljanlegt. Allar þjóðir í kringum okkur gripu til svipaðra og yfirleitt harðari aðgerða.

Eftir að vírusinn varð okkur þekktari og þjóðir í kringum



Íslendingar hafa látið alls konar skerðingar á daglegu lífi yfir sig ganga og það hefur náðst að halda smiti í lágmarki.

okkur fóru að ná betri tókum á faraldrinum og fyrsta bylgjan fjaræði út var ákveðið hvernig ferðalögum til og frá þessari eyju yrði háttáð. Fyrir mörgum, ekki síst fólki sem starfar við ferðaþjónustu, var sú ákvarðanataka æði mikilvæg. Og viti menn. Enn og aftur virtist manni sem okkur Íslendingum hefði tekist á yfirvegðan hátt, í nokkuð breiðri sátt, að hanna aðgerðir sem voru byggðar á vísindum og náðu bæði að mæta sóttvarnasjónarmiðum og öðrum brýnum hagsmunum borgaranna.

Snjöll leið

Mér finnst það vera misskilningur hjá hagfræðingunum sem þustu fram á ritvöllinn hér á dögum að þann 15. júní hafi landið verið opnað. Að minnsta kosti er mikilvægt að reyna að skilgreina — ef þolinmæði er fyrir smáatriðum — hvað átt er við með „opið“. Að mínu viti var landið opið síðast í fyrri hluta mars. Í júní varð ekki hægt að koma til Íslands nema láta pota þrjóni upp í nefið á sér og hlaða niður sérstöku sóttvarnaforriti sem skráir ferðir manns innanlands. Og jafnvel, í ofanálag, að sæta fimm daga heimkomusmitgát og fara svo aftur í skimun.

Svona aðgerðir á landamærum einkenni ekki venjulegt „opið“ land. Hér hafði verið hönnuð snjöll

leið til að lifa með veirunni, eins og sagt er, til að hámarka ávinning og lágmarka skaða.

Svo hef ég fylgst með umræðunni. Alltaf hefur verið sagt að engin leið tryggi virusleysi. Alltaf hefur verið sagt að aðrar bylgjur muni koma. Alltaf hefur verið sagt að erlendir túristar séu ekki líklegustu smitberarnir. Og á mörgum upplýsingafundum heyrði ég sagt að aðgerðir við landamærin gengju glimrandi vel. Að tekist hefði að stoppa tugi vírusa sem annars hefðu flætt inn í landið. Einn stofn slapp inn og gerir enn usla, þótt viðureignin við það smit gangi vel.

Hvað? Hví?

En nú er ég hætatur að skilja. Ég spyr: Telst árangur Íslendinga í samhengi hlutanna og miðað við allt það sem hefur verið sagt, og miðað við alvarleika þessarar veiru, ekki vera mjög góður hingað til? Með nýjum, mjög hörðum aðgerðum á landamærunum blasir við spurningunni: Að hverju er stefnt? Einn vírus slapp inn í landið, ef ég skil það rétt. Aðeins núll er minna en einn. Er þá núna stefnt að virusleysi? Er það orðið raunhæft?

Pólitíkin var beðin um að taka afstöðu. Ákveða næsta skref. Mér liður eins og Walter Sobchak hafi þar með stigið inn á sviðið í allri sinni hvatvísi. „Lokum bara landinu,“ segir hann. „Það þýðir ekkert annað. Útlendingurinn er að bera þetta inn. Ferðaþjónustan verður að fjúka. Nú gripum við til almennilegra aðgerða!“

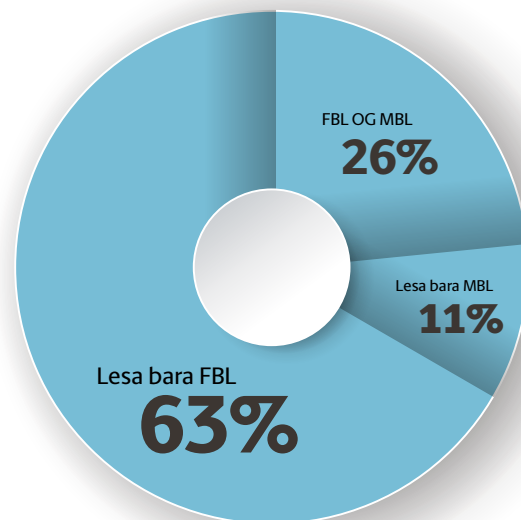
Sjálfum liður mér eins og félagi hans, Jeff Lebowski. Dúddanum. Ég horfi upp á aðfarirnar og ég skil ekki alveg hvaða ásingur gripíð hefur vin minn. Var þetta í alvörunni nauðsynlegt?

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

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



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Gæti það verið kærleikurinn?

Sigfinnur Þorleifsson
fyrirverandi sjúkrahúsprestur

Vigfús Bjarni Albertsson
sjúkrahúsprestur

Úlfar Þormóðsson, blaðamaður og rithöfundur, hlaut dóm fyrir guðlast árið 1983 einn núlifandi Íslendinga. Lögfræðingur hans Sigurmar K. Albertsson skrifaði þá blaðagrein, sem snerti okkur og fleiri meira en þúsundir orða í stólræðum okkar presta. Sigurmar var á þessum árum með skrifstofu sína á Klapparstígnum þar sem biskupsstofa var einnig til húsa. Þangað leitaði hann til málkunnugra og bar upp spurningu, sem okkur væri hollt að spyrja sem oftast. Hver er að ykkar mati kjarni kristinnar trúar? Kennimennirnir svöruðu spurningunni með nokkuð flóknum orðræðum að mati lögfræðingsins. Vitnuðu til hálærðra guðfræðinga og samþykktu kirkjuþinga. Lögvitringurinn setti sig þá í spor barnsins og spurði: Gæti það verið kærleikurinn? Allir urðu þá himinlifandi og á einu máli jafnt



Okkur er lagið að flækja hlutina og gera okkur erfitt fyrir að iðka það einfalda: að elska Guð og náungann eins og sjálfan sig.

lærðir sem leikir. Kærleikurinn skyldi það vera.

Einhver virtasti og áhrifamesti guðfræðingur tuttugustu aldrar, Þjóðverjinn Karl Barth, ritaði fjölda þykkra dódranta um fræðigrein sína, trúfræðina. Hann var eitt sinn beðinn um að draga saman meginþráðinn í fræðaskrifum sínum. Hver er kjarninn, var spurt? Barth svaraði með tilvísun í kunnan þýskan barnasálm: Ástarfaðir himinhæða gat það verið eða Jesú bróðir besti. Gildir einu, söm er merkingin.

Okkur er lagið að flækja hlutina og gera okkur erfitt fyrir að iðka það einfalda: að elska Guð og náungann eins og sjálfan sig. Það mikilvægasta sem við getum gert með lífi okkar

er að taka á móti því góða og gefa af þeim sama sjóði af örlæti hjartans. Þiggja og gefa, gefa og þiggja. Tilætlunarlaust og án allra skilyrða. Hvort tveggja jafn sælt og hvort tveggja misauðvelt eða erfitt.

Við þjórnar kirkjunnar erum ekki alltaf til fyrirmyndar hvað þetta varðar. Við eigum sem boðberar fagnaðarerindisins að vera skrefinu á undan þegar réttlætismál eru annars vegar. Við eigum að ryðja brautina en höfum því miður oft dregið lappirnar og jafnvel reist fyrirstöður. Síðfræðingurinn Tor Aukrust líkti kirkjunni við leikhúsgest í leikhúsi sögunnar sem fagnar leiksgrinum, þegar sýningunni er löngu lokið.

Þetta hefur gerst í réttindabaráttu samkynhneigðra og þess vegna er það sérstaklega ánægjulegt og þakkartvert að biskup Íslands frá Agnes Sigurðardóttir skuli hafa forgöngu fyrir kirkjunnar hönd, í samstarfi við Samtökin 78, um að gera upp og og læra af sögu misréttis gagnvart hinsegin fólki innan kirkjunnar. Það er í fullum samhljómi við boðskap höfundar kirkjunnar og þarf ekki frekari vitnanna við.





Neymar eftir leikinn gegn Leipzig.

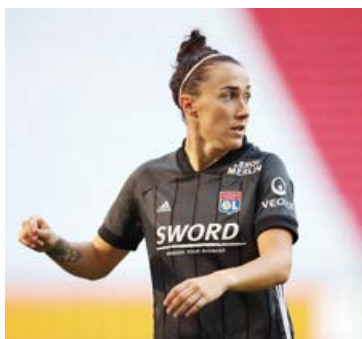
Neymar sleppur með skrekkinn

FÓTBOLTI Brasilíska sóknarmanninum Neymar, sem leikur með franska liðinu PSG, verður ekki refsað af evrópska knattspyrnu-sambandinu, UEFA, fyrir háttsemi sína að loknum sigri liðsins gegn þýska liðinu RB Leipzig í undanúrslitum Meistaradeildar Evrópu í Lissabon í vikunni.

Eftir leikinn skiptist Neymar á treyjum við Marcel Halstenberg, leikmann RB Leipzig, en UEFA hafði biðlað til leikmanna að láta af þeim vana.

Erlendir fjölmiðlar gera því í skóna að Neymar gæti annaðhvort verið úrskurðaður í eins leiks bann eða settur í sóttkví af UEFA, sem yrði til þess að hann myndi missa af úrslitaleik keppinnar.

PSG mætir þar Bayern München en franska liðið hefur aldrei unnið keppnina, á meðan þýska stórveldið hefur fagnað sigri fimm sinnum í Evrópukeppni meistaraliða og síðar Meistaradeild Evrópu. – hó



Lucy Bronze er að fara frá Lyon.

Sara Björk að missa liðsfélaga

FÓTBOLTI Enska landsliðskonan í knattspyrnu, Lucy Bronze, staðfesti í samtali við BBC að hún muni yfirgefa herbúðir franska stórlíðsins Lyon þegar samningur hennar við félagið rennur út í lok þessa mánuðar.

Bronze, sem er 28 ára gömul, hefur verið orðuð við endurkomu til fyrra félags síns Manchester City, en hún gekk til liðs við Lyon frá enska liðinu árið 2017.

Síðan þá hefur hún unnið átta titla á þeim þremur keppnistímabilum sem hún hefur leikið með franska stórlíðinu.

„Það er svo sem eðlilegt að fólk geri ráð fyrir því að ég endurnýi kynnin við Manchester City þar sem ég á hús í Manchester og hef leikið með liðinu. Það eina sem er klárt hins vegar er að ég er að fara frá Lyon, annað kemur bara í ljós,“ segir Bronze í samtali við BBC.

Bronze verður þar með enn í leikmannahópi Lyon þegar liðið mætir Bayern München í átta liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu á morgun. Hún verður hins vegar búin að yfirgefa herbúðir Lyon þegar liðið mætir Paris FC í fyrstu umferð frönsku efstu deildarinnar 6. september næstkomandi. – hó

Minnti á sig í sóknarleik með tveimur glæsilegum mörkum

Bakvörðurinn sóknjarfi Áslaug Munda Gunnlaugsdóttir skoraði tvö marka Breiðabliks þegar liðið lagði Þór/KA að velli, 7-0, í níundu umferð Íslandsmótsins í knattspyrnu kvenna fyrr í þessari viku. Munda var von að spila framar með uppeldisfélagi sínu, Völsungi, og rifjaði því þarna upp gamla takta.

FÓTBOLTI Gengi kvennaliðs Breiðabliks í knattspyrnu í sumar hefur verið nánast lygilega gott. Eftir að hafa leikið níu leiki á mótinu er liðið með fullt hús stiga á toppi deildarinnar. Blikar hafa skorað 42 mörk í þessum og haldið marki sínu hreinu á fyrri hluta tímabilsins.

Þar með hefur liðið slegið met KR liðsins frá árinu 1997 í fjölda leikja án þess að fá sig mark. Sóknarþrjúkið Berglind Björg Þorvaldsdóttir, Sveindís Jane Jónsdóttir og Agla María Albertsdóttir hafa verið iðnastar við kolann í markaskorun liðsins en Berglind Björg hefur skorað 12 mörk, Sveindís Jane átta og Agla María sjö.

Þorsteinn H. Halldórsson skoraði á aðra leikmenn liðsins að gera sig gildandi fyrir framan markið í samtali við fjölmiðla eftir einn sigurleikinn fyrr í sumar. Áslaug Munda Gunnlaugsdóttir, vinstri bakvörður Blika, varð við þeirri áskorun Þorsteins þegar hún skoraði tvö marka liðsins í 7-0 sigri gegn Þór/KA í vikunni.

Fyrri markið hennar var einkar glæsilegt en eftir laglega sókn Blika þrjúnaði Áslaug Munda sig í gegnum þrjú varnarmenn norðanliðsins og skaut boltanum upp í samskeytin. Húsvíkingurinn skoraði svo seinna markið beint úr hornspyrnu.

„Ég svo sem tók það ekkert sérstaklega til mín það sem Steini sagði og fyrir mér skiptir engu máli hver skorar á meðan við erum að skora mikið og vinna. Ef ég á að vera hreinskilin þá kom það mér á óvart að setja tvö í þessum leik. Það var hins vegar gaman að rifja upp gamla takta í sóknarleiknum,“ segir Áslaug Munda í samtali við Fréttablaðið.

„Ég spilaði bæði á kantinum og inni á miðjunni með Völsungi þannig að ég var von að vera framar á vellinum áður en ég kom til Blika. Það vantaði svo bakvörð í einhverjum leik og Steini ákvað að prufa mig þar. Það gekk bara vel og ég er að fíla þessa stöðu. Ég fæ að taka mikinn þátt í sóknarleiknum í þeim leikstil sem við spilum. Ég er hins vegar alveg klár í að spila framar ef það hentar liðinu,“ segir



Áslaug Munda Gunnlaugsdóttir hefur leikið vel í vinstri bakverðinum hjá Breiðabliki í sumar. MYND/HELGI VIDAR

Það er klárlega á stefnuskránni hjá mér að spila sem atvinnumaður og geta einbeitt mér að fótboltnum í einhvern tíma.

hún um ástæðu þess að hún var færð aftur á völinn.

„Mér finnst liðið okkar vera sterkara en í fyrra, bæði þéttara og betur drillaðra varnarlega og með fleiri vopn í sóknarleiknum með tilkomu Sveindísar sem hefur mikinn hraða og Rakelar [Hönnudóttur] sem kemur með mikil gæði inn í liðið. Við vorum að sjálfsgöðu ekki með það sem markmið að halda hreinu í svona mörgum leikjum en það er

bara skemmtilegur bónus,“ segir Áslaug um gengi liðsins það sem af er sumars.

Síðasta haust fékk Áslaug Munda smjörþefinn af atvinnumennsku þegar henni var boðið að æfa með franska stórlíðinu PSG. Hún segir það klárlega stefnuna að leika erlendis á einhverjum tímamarki á ferlinum.

„Það er klárlega á stefnuskránni hjá mér að spila sem atvinnumaður og geta einbeitt mér að fullu að fótboltnum í einhvern tíma. Nú er ég hins vegar mjög ánægð hjá Breiðabliki og umgjörðin þar og allt í kringum félagið er í toppmálum. Það þarf að velja vel til þess að finna erlent lið sem hentar mér vel og nær að trompa Blika hvað þjálfun, aðstöðu og utanumhald varðar.

Mig langar núna að halda áfram að spila vel með Breiðabliki og festa mig í sessi hjá landsliðinu. Það eru

forréttindi að fá að æfa með og læra af þeim reynslumiklu og frábæru leikmönnum sem þar eru,“ segir þessi metnaðarfulla knattspyrnukona sem lék sína fyrstu A-landsleiki fyrir um það bil ári.

Auk þess að vera í landsliðsklassa og á hraðri uppleið í knattspyrnunni er Áslaug Munda góður námsmaður. Fékk hún sérstaka viðurkenningu fyrir framúrskarandi árangur í námi og knattspyrnu þegar hún útskrifaðist frá afrekssviði Menntaskólans í Kópavogi í lok júní. Hún útskrifaðist með meðaleinkunnina 9,27 þaðan.

Í haust ætlar Áslaug Munda að hefja nám í lifeindafraeði í Háskóla Íslands en hún segir það ekki fýsilegan kost að hefja nám erlendis í þeim aðstæðum sem eru í heiminum þessa stundina vegna kórónaveirufaraldursins.

hiorvaro@frettabladid.is

Leeds United kært vegna óspekta leikmanna

ENSKI BOLTINN Enska knattspyrnusambandið hefur kært Leeds United fyrir háttsemi leikmanna liðsins í kjölfar sigurleiks gegn Derby County á lokaspretti ensku B-deildarinnar fyrr í sumar. Leeds United hafði tryggt sér sigurinn í deildinni og sæti í efstu deild í fyrsta skipti síðan liðið féll úr úrvalsdeildinni vorið 2004 áður en liðið sótti Derby County heim á Pride Park um miðjan júlí.

Eftir 3-1 sigur Leeds United fögnuðu leikmenn og forráðamenn liðsins vel og innilega. Hömluleysið var of mikið að mati enska knattspyrnusambandsins en líklegt er að það að leikmenn voru með blys í fagnadarlátunum hafi orðið til þess að sambandinu þótti rétt að leggja málið fyrir aganefnd. Talsmaður enska knattspyrnusambandsins



Leikmenn Leeds United slepptu sér í fagnadarlátunum. MYND/GETTY

segir félagið vera borið þeim sökum að hafa ekki hagað sér með sómasamlegum hætti eftir leikinn.

Erjur voru á milli félaganna á þar síðasta tímabili þegar upp komst að Marcelo Bielsa hefði njósnað um æfingur Frank Lampard hjá Derby County í aðdraganda leiks liðanna á leiktíðinni. Victor Orta, stjórnarformaður Leeds United, mætti á leikinn með kík og virtist þar vera að vísa í þá deilu félaganna.

Leeds United hefur fengið frest til 3. september til andmæla en eftir þann tíma verður málið tekið fyrir hjá aganefndinni. Leikjaskipulagið fyrir ensku úrvalsdeildina fyrir komandi keppnistímabil var opinberað í gær en Leeds United mætir Liverpool sem er ríkjandi meistari í fyrstu umferðinni. – hó

FRÉTTIR

FÖSTUDAGUR 21. AGÚST 2020

Lífsstíll



Í dag gefur Logi Pedro út plötuna Undir bláu tungli. Hún var tekin upp á Íslandi og í Sierra Leone og á plötunni notar hann afrósentrískar tónlistarstefnur sem miðil fyrir íslenskar lagasmíðar. Gerð plötunnar bjargaði sumrinu hans, sem var viðburðalítið vegna faraldursins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Afrísk dægurtónlist mætir íslenskri

Logi Pedro sinnir ýmsum ólíkum hlutverkum en í dag kemur út önnur breiðskífa hans, Undir bláu tungli. Þar mætir afrískur hljóðheimur íslenskum lagasmíðum, en ferðir til Afríku höfðu mikil áhrif á Loga. ➔2

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is



Fylgstu með!



Logi segir að það sé alltaf mjög stressandi að gefa út plötu, en hann sé samt frekar rólegur og aðallega forvitinn að vita hvernig henni verður tekið. Hann segist vera ánægður með plötuna og telja hana sterkt verk.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Tónlistar- og athafnamadurinn Logi Pedro er á fullu í tónlist, dagskrárgerð, útvarpsmennsku, útgáfu og rekstri símafélags og í dag gefur hann út nýja plötu, sem heitir Undir bláu tungli. Á plötunni eru öðruvísi áherslur en í fyrri útgáfum Loga, en hún er undir miklum áhrifum frá afrískri popptónlist. Hann segist ánægður með verkið og er forvitinn að sjá hvernig viðtöknar verða.

Logi býr í miðbænum ásamt kærustu sinni, Hallveigu, og syni þeirra, Bjarti, sem verður þriggja ára í október. „Þessa dagana er ég bara að sinna verkefnum hjá Útvarpi 101,“ segir hann. „Skrifstofan okkar er líka skrifstofa útgáfunnar Les Frères Stefson, símafélagsins Sambandið 101 og stúdíóið okkar er þar líka. Þannig að þetta er rými þar sem við gerum allt mögulegt.“

Logi segir að Útvarp 101 gangi frábærlega. „Við erum búnir að vera að vinna mikið af sjónvarps-efni síðustu mánuði, við erum núna með tvær seríur á Stöð 2. Að tala saman og Bibba flýgur, við erum líka að taka upp tvær aðrar og við erum búnir að sýna tvær eða þrjár. Þetta er mjög skemmtilegt,“ segir Logi. „Svo tekur 101 Sambandið, símafélagið okkar, líka mikinn tíma, en við erum einmitt að fagna eins árs afmæli núna um helgina.“

Koma tónlistarmönnum af stað

Útgáfufyrirtækið Les Frères Stefson er líka á mikilli siglingu. „Við höfum unnið með frábæru tónlistarfólki síðustu ár og gefið út mjög mikið af vinsælum plötum. Við gáfum út báðar plötur hans Flóna, síðustu GDRN-plötu, plötuna hans Birnis, allar Sturlu Atlas-plötur, allar Joey Christ-plötur og stefnum á útgáfu með Unu Schram.“

Útgáfan var stofnuð í kringum stúdíóið til að hjálpa fólki að springa út og fá góðan grunn sem tónlistarmenn. Flóni er til dæmis orðinn einn stærsti popptónlistarmadur á landinu og hann sér núna um sín eigin útgáfumál. Það er draumur að koma fólki á þann stað

að það sé buið að festa sig nógu vel í sessi til að geta sinnt eigin rekstri,“ segir Logi. „Þetta hefur alltaf verið launalaus starfsemi hjá okkur, við vildum bara hjálpa öðru fólki í bransanum fyrst við áttum frábært stúdíó og veita þeim umgjörð í kringum verkefni sín. Svo þegar fólk er komið með eigin umgjörð tekur það bara við keflinu og heldur áfram.“

Tími fyrir endurskoðun á leikbókinni

Heimsfaraldurinn hefur bitnað mikið á starfi Loga. „Þetta er buið að vera alveg hellað, ég missti miklar tekjur í mars og apríl, en þá var ég að fara að spila á fullt af tónleikum,“ segir hann. „Ég missti tekjur sem áttu að halda mér gangandi í einhverja mánuði. En svo fékk ég listamenn til að hjálpa mér að klára plötuna og ganga frá henni og það bjargaði eiginlega sumrinu fyrir mig.“

Þessi faraldur er ein stór barátta og það er mikilvægt að muna að skapa grundvöll fyrir fólk sem er að missa tekjur, hvort sem það eru listamenn, fólk í ferðaþjónustu eða aðrir. Ég held að núna sé gott að einbeita sér að því að viðhalda einhvers konar kaupmætti en líka lífsgæðum hjá fólki, þrátt fyrir áfallið,“ segir Logi.

Þegar Logi er spurður um það sem honum finnst helst þurfa að bæta í íslenskum stjórnmálum nefnir hann strax ákallið um nýja stjórnarskrá. „Ég tek undir það. En það þarf samt ekki endilega að vera stjórnarskráin sem var samin á stjórnlagabinginu,“ segir hann. „Ég held að það sé gott að nota hana sem grunn, en ég held að það sé kominn tími fyrir algjöra endurskoðun á leikbókinni okkar, gildum og hefðum. Ég held að það sé mjög mikilvægt og maður hefur líka verið minntur vel á það síðustu daga hvað það er mikilvægt að setja kvótann á markað og bæta réttindi fólks almennt.“

Áhrifamikil ferð til Afríku

Logi fór til Sierra Leóne árin 2018 og 2019 til að vinna í tónlist. „Ég fór út á vegum íslensks velgjörðasjóðs, Aurora Fund, sem starfar mikið þar. Þau er með alls konar verkefni sem ganga út á að virkja samfélagið og ákváðu að prófa að gera eitthvað með tónlistarbransann. Þau fengu nokkra tónlistarmenn frá Íslandi,



Framan á plötunni er mynd af Loga með norrænan krossfána í pan-afrískum litum. Litirnir koma frá Marcus Garvey, sem var uppi á fyrri helmingi 20. aldar og setti saman fána fyrir fólk um allan heim sem er af afrískum uppruna.

Bretlandi og Írlandi til að fara og vinna með tónlistarmönnum sem eru þaðan,“ segir hann. „Við vorum öll sett á eldgamalt hótél inni í frumskóginum og vorum þar í viku að taka upp tónlist. Útkoman var platan Osusu, sem er á Spotify og fleiri streymisveitum. Við fórum svo aftur út árið 2019 til að vinna í upptökum og ég spilaði með þarlandri hljómsveit á Freetown Music Festival, sem er eina alþjóðlega tónlistarhátíðin í landinu.“

Það var ótrúlega skemmtilegt að koma í fyrsta sinn til Afríku, en ég er ættaður frá Angóla. Sierra Leóne er ótrúlegt land. Það er mikil fátækt þar og lítil ferðaþjónusta en það er ótrúlega gaman að vera þarna og labba um götur Freetown og ég upplifði mig mjög öruggan,“ segir Logi. „Þetta var líka öðruvísi upplifun fyrir mig en suma af krökkunum sem eru ekki ættuð frá Afríku, því þau voru svo greinilega túristar. Ég gat falið mig meira í fjöldanum.“

Þessi ferð mótaði nýju plötuna mjög mikið. Ég kynntist alls konar nýrri tónlist sem kynnti mig fyrir nýjum möguleikum og ég var mjög spenntur fyrir, sem

gerist ekki oft. Ég hef hlustað mjög mikið á afríska popptónlist síðan og hún hefur haft áhrif á lagasmíðar, útsetningar og hljóðheim plötunnar,“ segir Logi.

Plata sem endurspeglar sjálfið

Logi segir að fyrir vikið sé mjög afrískur hljómur á nýju plötunni. „Hún hefur í rauninni verið í vinnslu síðan ég kláraði síðustu plötu og ég tók hluta af henni upp í Sierra Leóne. Textarnir fjalla um næturlíf og alls konar litlar smásögur eru settar saman. Mér finnst líka gaman að gefa hana út svona seint í sumar, því hún er dansvæn og taktmikil. Ég vil reyna að teygja sumarið aðeins áfram,“ segir hann.

„Ég myndi segja að á henni mæti afrísk dægurtónlist íslenskrí. Ég er að nota afrósentrískar tónlistarstefnur sem miðil fyrir íslenskar lagasmíðar. Það helst bæði í hendur við hvernig tónlist er almennt, þar sem er mikið af afrískum áhrifum og það kjarnast líka í sjálfum mér, verandi frá Íslandi og Angóla. Ég ákvað að gefa ekki út neinar smáskífur af plötunni vegna þess að þetta er

„Ég hef hlustað mjög mikið á afríska popptónlist og hún hefur haft áhrif á lagasmíðar, útsetningar og hljóðheim plötunnar.“

verk sem stendur saman sem ein heild og mig langaði að gefa hana út þannig.

Myndin sem er framan á plötunni var tekin á Suðurlandi og við létum sauma fánann á saumastofu á Hofsósi, en þetta er norrænn krossfáni í pan-afrískum litum. Þessir litir koma frá mannréttindafrömuðinum Marcus Garvey, sem var uppi á fyrri helmingi 20. aldar og setti saman fána fyrir fólk um allan heim sem er af afrískum uppruna og tengist mjög réttindabaráttu þeirra,“ segir Logi. „Litirnir eru svartur, rauður og grænn og þeir hafa mikið verið notaðir í þjóðfána afrískra þjóða sem hafa fengið sjálfstjórn og sjálfstæði.“

Platan er komin á allar helstu streymisveitur en það kemur í ljós síðar hvort hún verður gefin út í föstu formi.

Rólegur gagnvart stressinu

„Það er alltaf mjög stressandi að gefa út plötu, en á sama tíma hef ég ákveðna ró gagnvart stressinu,“ segir Logi. „Ég er forvitinn að vita hvernig henni verður tekið og hvort það verði hlustað á hana, en ég er líka bara ánægður með hana og langaði að gera hana. Ég held að þetta sé sterkt verk.“

Það er svo stór spurning hvernig henni verður fylgt eftir þar sem það er ekki hægt að spila á tónleikum. Það átti að vera fullt af tónleikum og ég hélt að það myndi ganga eftir á seinni hluta sumarsins,“ segir Logi. „En svo kom önnur bylgja af faraldrinum og það er bara eins og það er. Það verður áhugavert að sjá hvort maður fái að spila í vetur.“

Þrátt fyrir tónleikaleyfi er samt nóg fram undan hjá Loga. „Ég verð áfram með Sambandið og ætla að halda upp á eins árs afmælið og svo er ég líka að fara í ný og spennandi verkefni,“ segir hann. „Ég ætla að setjast á skólabeck og læra vöruhönnun og svo bara halda áfram að lifa lífinu og gera tónlist.“

Heilsurækt

FÖSTUDAGUR 21. ÁGÚST 2020

Kynningar: OsteoStrong, Hreyfing, Heilsa



Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason eru eigendur heilsuræktarinnar OsteoStrong sem getur þétt bein og aukið vöðvastyrk um 73 prósent á ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Allir hafa tíma fyrir OsteoStrong

Fjögur hundruð meðlimir OsteoStrong mæta bara einu sinni í viku. Á aðeins tíu mínútum ná þeir að auka styrk, þétta sínar, liðbönd og bein, bæta árangur í íþróttum og fyrirbyggja meiðsl. ➔2



Örn og Svana í æfingasal OsteoStrong þar sem fyllstu varúðar er gætt vegna kórónaveirunnar og starfsfólk notar bæði hanska og grímur eins og gestir stöðvarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Framhald af forsiðu →

Allt að fimm til sjöfaldur munur getur verið á styrk vöðva eftir því hvernig þeim er beitt. OsteoStrong er æfingakerfi sem reynir á vöðvann þar sem hann er sterkastur. Meðlimir OsteoStrong mæta aðeins einu sinni í viku og ná á innan við tíu mínútum að styrkja vöðva, sínar, liðbönd og bein svo um munar. Fólk mætir eins og það er klætt og gerir æfingarnar á sokkunum.

Bara tíu mínútur í viku

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á: fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu. Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Minnka líkur á álagsmeiðslum
- Auka beinþétni

73% sterkari á ári

Athuganir á árangri meðlima OsteoStrong sýna að þeir styrkjast um 73 prósent að meðaltali á ári.

„Enginn annar möguleiki sem við þekkjum býður upp á svo mikla styrktaraukningu á jafn stuttum æfingátíma. Vöðvarnir þéttast en þyngjast ekki að neinu ráði,“ segir Örn Helgason, annar eigenda OsteoStrong.

Minni verkir

„Það er svo spennandi hvað æfingarnar geta hjálpað mörgum. Bæði þeim sem eru í toppformi og á stöðugri hreyfingu og líka þeim sem hafa jafnvel árum saman verið rúmliggjandi. Það er einstaklega gefandi að sjá sólina vaxa í augum fólks þegar það kemur viku eftir viku í æfingarnar til okkar,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigenda OsteoStrong.

Betri golfsveifla

Niðurstöður könnunar, sem gerð var á reyndum iðkendum í golfi, leiddu í ljós verulega bætingu með



Rauð og innrauð ljós bæta kollagenframleiðslu húðarinnar.

Þeir sem stunda æfingar hjá OsteoStrong njóta handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á allan líkamann.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Hafði ekki of mikla trú

„Ég hef í mörg ár verið slæm af verkjum í baki og mjóðmum og er með þekkt slit í hryggjar-súlunni. Ég hafði ekki of mikla trú á að þetta gæti hjálpað mér í fyrstu; ég hef reynt alls konar til að minnka verki og þar með talin verkjalyf. Eftir tvö til þrjú skipti hjá OsteoStrong fann ég hins vegar mikinn mun á mér. Nú get ég bæði gengið á fjöll og golfhring án verkja og hef ekki þurft að nota verkjalyf síðan ég byrjaði hjá OsteoStrong. Allt starfsfólkið yndislegt og vill allt fyrir mann gera. Takk fyrir að vera til!“

Gunnhildur Magnúsdóttir, hjúkrunarfræðingur

ástundun OsteoStrong á einungis fjórum skiptum. Meðaltals bæting á snúningsgetu axla var um 13 gráður, hröðun kylfuhauss um 8,05 km/klst. og hraði golfbolta jókst um 14,5 km/klst.

Bætt jafnvægi

Jafnvægi er eitt af því fyrsta sem meðlimir OsteoStrong taka eftir að aukist. Meðal bæting er 77 prósent á fimm skiptum. Jafnvægi er lykilatriði fyrir þá sem vilja ná árangri í golfi. Það hjálpar til dæmis við að enda sveifluna með þungann framár á fótum.

„Sviinn Sophía Gustafson var þátttakandi hjá US Based LGPA-mótaröðinni og er lífstíðarmeðlimur Evrópumótaráðar kvenna. Hún vann LPGA-mótaröðina fimm sinnum og hlaut 23 alþjóðlega titla á keppnisferli sínum. Sophía var svo ánægð með með árangurinn sem hún uppskar með æfingum hjá OsteoStrong að hún gerðist ein af eigendum OsteoStrong í Svíþjóð og Danmörku,“ upplýsir Örn.

OsteoStrong býður upp á ókeypis kynningar á virkni kerfisins á fimmtudögum og föstudögum í Borgartúni 24. Áhugasamir geta skráð sig á osteostrong.is eða í síma 419 9200.



Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar, er sannfærð um að líkamsrækt sé liður í lausninni á COVID-19 faraldrinum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hreyfing með puttann á púlsinum

Töluverðar framkvæmdir hafa staðið yfir í heilsurækt Hreyfingar frá því í vor. Gerðar voru miklar endurbætur á rýmum, glæný líkamsræktartæki keypt og nýtt teygju- og slökunarrými útbúið.

Víð nýttum tímann vel á COVID-lokunartímabilinu í vor, gerðum ýmsar breytingar og endurnýjuðum öll líkamsræktartækin í tækjasal. Við tókum inn nýjustu línuna af Life Fitness-tækjum auk þess sem við tókum inn ýmsar skemmtilegar nýjungar í Escape-lyftingagræjum. Þá gjörbreyttum við gólfskipulaginu í tækjasalnum með áherslu á meira rými fyrir fjölbjálfun (e. functional training) auk þess sem við stækkuðum salinn og endurnýjuðum gólfefni á efri hæðinni. Það er einfaldlega allt nýtt í tækjasalnum hjá okkur og hann er í algjöru toppformi. Það er ótrúlega spennandi að fara inn í haustið með allt nýtt og endurbætt," segir Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar.

Ekki gleyma að slaka á

Hreyfing fékk Rut Kára til þess að hanna nýtt og glæsilegt teygju- og slökunarrými. „Í endurbótunum stækkuðum við aðstöðuna með því að finna illa nýtt rými og betrumbæta. Einu af þessum rýmum var breytt í einstaklega huggulega og notalega aðstöðu til að slaka á og teygja eftir æfingar. Sérstaklega er þá hugað að lýsingu og stemningu til þess að bæta liðan viðskiptavina okkar. Okkur finnst þetta einstaklega vel heppnuð breyting og gerir aðstöðuna bara enn betri.

Við leggjum gífurlegan metnað í að hafa stöðina ávallt í framúrskarandi ástandi og því er stöðugt viðhald, endurnýjun og endurbætur hluti af okkar rekstrarverkefnum. Endurbæturnar sem gerðar voru síðastliðið vor voru þær stærstu frá því við fluttum í Glæsibæ og fólk mun sjá mikinn mun á stöðinni frá því fyrir COVID.“

Hluti af lausninni

Ágústa er sannfærð um að líkams-



Teygju- og slökunarrýmið var hannað af Rut Kára og heppnaðist frábærlega.

rækt sé hluti af lausninni þegar kemur að því að sigrast á COVID-19. Heilbrigð sál í hraustum líkama er betur í stakk búin til þess að standast veirusýkingar og rannsóknir hafa sýnt fram á að regluleg hreyfing bæti ónæmiskerfið.

„Það er svo ótal margt sem á sér stað þegar við hreyfum okkur. Reglubundin heilsurækt styrkir alhlíða heilsu og byggir upp mótstöðu líkamans gegn ýmsum sýkingum og sjúkdómum, þá ekki síst lífsstíllssjúkdómum. Það hefur komið margt fram í umræðunni að þeir sem virðast veikastir fyrir kórónaveirunni eru þeir sem eru með undirliggjandi sjúkdóm og þá helst lífsstíllssjúkdóma eins og sykursýki 2 og hábrýsting. Einnig getur offita verið áhættuþáttur í ákveðnum tilfellum. Regluleg hreyfing ætti að vera jafnsjálfsöð og að sofa, burstu tennur og að læra að lesa og skrifa. Okkur liður mun betur andlega og líkamlega eftir hæfilega áreynslu og góða hreyfingu. Líkaminn þarf á þessu að halda til að starfa sem best, og aldrei hefur þörfin verið meiri en núna í heimsfaraldri.“

Hreyfing með þér heim

Hreyfing býður upp á fjölbreyttar lausnir fyrir þá sem af einhverjum ástæðum geta ekki mætt á staðinn, en vilja þó halda áfram að hreyfa sig reglulega. Þetta getur verið fólk í áhættuhóp, fólk í sóttkvi, einangrun eða annað. „Allir meðlimir Hreyfingar fá frían aðgang að fjölda æfingakerfa sem hægt er að stunda heima eða hvar sem er. Einnig bjóðum við upp á öflugt einstaklingsmiðað fjarþjálfunaræfingakerfi.“

Aldrei eins mikilvægt

„Að mínu mati hefur aldrei verið eins mikilvægt að stunda heilbriggt lífni og hlúa að sjálfum sér, hvort heldur er að andlegu hliðinni eða líkamsræktinni. Við þurfum að sinna forvörnum og vera í góðu líkamsástandi til að vera í stakk búin til að takast á við það sem lífið býður okkur upp á. Þetta tengist allt. Ef við æfum reglulega þá liður okkur betur, erum í betra jafnvægi og eigum auðveldara með að takla hvers kyns erfiðleika og torfærur sem við stöndum frammi fyrir í lífinu.“

Ágústa segist vilja hvetja sem



Tækjasalurinn hjá Hreyfingu er nú útbúinn glænýjum líkamsræktartækjum.

flesta til þess að kíkja í Hreyfingu, lita á aðstöðuna og fá upplýsingar um alla þá þjónustu sem er þar í boði. Hreyfing býður upp á sérlega fjölbreytt úrval af námskeiðum fyrir konur og karla sem hefjast á næstunni. „Námskeiðin eru frábær leið til að koma sér í gang eftir frí. Þá erum við með hjá okkur fjöldann allan af frábæru fagfólki sem getur aðstoðað viðskiptavini okkar og veitt þeim ráðgjöf. Hreyfing hefur lengi haft orð á sér fyrir gott hreinlæti og nú á tímum COVID leggjum við enn meiri áherslu á þrif og sóttthreinsun.“

Málin tekin fastari tókum með Boditrax-mælingum

Þá má benda á að Hreyfing býður upp á líkamsástandsmælingu, einu sinnar tegundar á Íslandi sem gefur afar nákvæmar niðurstöður um líkamsástand. „Boditrax líkamsástandsmælingartækið mælir vöðvamassa, fituhlutfall og dreifingu á henni, hlutfall kvíðfitu sem er sú fita hefur hvað skæðust áhrif á lífsstíllssjúkdóma, æskilega kjörþyngd, grunnbrennslu, aldur þinn miðað við líkamsástand, beinmassa og margt fleira áhuga-

vert. Niðurstöðurnar eru afar nákvæmar og hægt er að skoða allt á myndrænan og skýran hátt á lokuðu svæði inni á vefsíðu Boditrax. Þar geturðu borið saman árangur þinn á milli mælinga og rýnt í meðaltöl og fleira til að sjá nákvæmlega hvar þú stendur. Mælingin tekur aðeins þrjátíu sekúndur.

Í raun ættu allir Íslendingar að koma reglulega í slíka mælingu og taka stöðumat á eigin líkamsástandi. Auðvitað skiptir heilsan okkur öllu máli en satt að segja þá erum við gjarnari á að kíkja á stöðuna á bifreiðinni okkar heldur en okkur sjálfum. Það segir sig sjálf að upplýsingar um heilsufar okkar er lykillinn að því að stuðla að góðri heilsu og er ekki síður hvatning til þess. Upplýsingar gefa okkur betra vald á stöðunni og tækifæri til að breyta og bæta.“

Líkamsræktarstöð Hreyfingar er staðsett í Glæsibæ, Álfrheimum 74, 104 Reykjavík. Upplýsingar á hreyfing.is. Sími: 414-4000 Netfang: hreyfing@hreyfing.is

Árangur næst ekki af sjálfu sér

Íris Huld Guðmundsdóttir hefur alla tíð haft mikinn áhuga á hreyfingu. Í dag starfar hún meðal annars sem heilsumarkþjálfari auk þess að leiða streitulosandi tíma ásamt eiginmanni sínum.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserne@frettabladid.is



Íris býr yfir viðamikilli reynslu á sviði heilsuræktar. „Ég hef verið með annan fótinn í heilsumarkþjálfun síðastliðin 20 ár. Ég er íþróttfræðingur að mennt auk þess sem ég hef lært heilsumarkþjálfun frá IIN (Institute for Integrative Nutrition) og stjórnendamarkeðþjálfun frá HR,“ skýrir hún frá.

„Árið 2015 stofnaði ég Lífsmark – hugur & heilsa þar sem ég býð upp á heilsumarkþjálfun fyrir alla sem vilja taka skref í átt að betri heilsu og setja sig í fyrsta sæti. Í dag starfa ég sem þjálfari í fullu starfi með áherslu á heilsumarkþjálfun, líkams- og hugrækt.“

Jafnvægi mikilvægt

Íris segir áhuga sinn á hreyfingu hafa fylgt henni alla tíð. „Ég ólst upp úti á landi sem voru algjör forréttindi og þá kynntist maður hinum ýmsum íþróttgreinum og í minningunni bjó ég í íþróttahúsinu og vildi hvergi annars staðar vera. Það mætti því segja að áhuginn hafi kviknað snemma.“

„Ég hef meira og minna alla ævi verið meðvítuð um mikilvægi heilsusamlegs lífens en með árunum hefur þessi meðvítund aukist jafnt og þétt. Líklegast sökum þeirrar vitneskju að ég ein ber ábyrgð á minni líðan og vitandi það að með aukinni ábyrgð og fjölgun daglegra verkefna þarf ég sífellt að huga betur að eigin heilsu og vellíðan.“

Heilsa er víðtækt hugtak sem felur í sér marga tengda þætti, ekki einungis þann líkamlega. „Það að stunda reglubundna líkamsrækt hefur marga kosti í för með sér en það þarf þó ekki að þýða að sá hinn sami sé í raun í sínu toppstandi. Til þess að geta upplifað sig sem heilbrigðan einstakling þarf maður að huga að mörgum öðrum, ekki síður mikilvægum þáttum lífsins og þar að minnu mati kemur heilsumarkþjálfunin inn, að finna gott jafnvægi.“

Dýrmætar samverustundir

Íris stundar hreyfingu af ýmsu tagi. „Ég kys fjölbreytta hreyfingu.



Íris Huld leggur áherslu á heilbrigðan lífsstíl. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Utandyra eru það fjallgöngur, hjólreiðar og kajakferðir. Fjallgöngurnar eru efstar á vinsældalistanum, þær veita mér aukinn kraft og næra bæði líkama og sál.“

Eiginmaður Írisar er Einar Carl Axelsson, stofnandi og einn eigenda Primal Iceland. Saman eiga þau tvo drengi sem eru sex og sjö ára. Hjónin reyna eftir fremsta megni að flétta saman útivist og gæðastundir fjölskyldunnar. „Annar kostur við sportið utandyra er að þá getur fjölskyldan sameinast og notið þess að fá hreyfingu og góða samveru. Við notum hvert tækifæri til þess að

hreyfa okkur saman og gerum í því að virkja drengina með okkur og smita þá af áhuga okkar um heilsu og hreyfingu. Það má segja að vel hafi tekist til.“ segir hún brosandí.

„Þegar inn í líkamsræktarsalinn er komið verður Movement hjá Primal fyrir valinu. Movement er eitt fjölbreyttasta líkamræktarform sem ég hef kynnst og má segja að maður fari út fyrir kassann í hverjum tíma sem maður sækir.“

Sigrast á streitunni

Þá hafa þau hjónin undanfarið ár leitt námskeið þar sem farið er yfir leiðir til að draga úr streitu. „Auk heilsumarkþjálfunar kenni



Hjónin Íris Huld og Einar Carl á góðri stundu.

Við notum hvert tækifæri til þess að hreyfa okkur saman og gerum í því að virkja drengina með okkur og smita þá af áhuga okkar um heilsu og hreyfingu.

ég fjögurra vikna námskeið hjá Primal Iceland sem nefnist Sigrum streituna. Námskeiðið höfum við Einar Carl haldið mánaðarlega í rúmt ár og sést bersýnilega á góðri þátttöku að fólkið í landinu er orðið mun meðvitaðra um mikilvægi þess að vinna bug á streitunni og læra aðferðir til þess að takast á við álag í daglegu lífi,“ útskýrir Íris.

„Það má segja að þetta sé sam-eiginlegt áhugamál okkar hjóna. Ekki streitan sjálf heldur þær aðferðir sem hægt er að tileinka sér til þess að draga úr áhrifum streitunnar. Við erum ófeimin við að prufa alls kyns aðferðir til þess að ná aukinni slökun, bæta svefn og andlega líðan. Maður verður að halda sér á tænum og passa upp á heilsuna því auðvelt er að festast í

vítahring streitunnar.“

Meðal þess sem þau leggja áherslu á eru öndunaræfingar. „Á Sigrum streituna styðjumst við meðal annars við öndunartækni sem nefnist Buteyko auk liðleika- og teygjuæfinga sem stuðla að aukinni hreyfigetu og vellíðan í stoðkerfi. En til þess að maður nái árangri þarf maður að vera meðvitaður um vandann, tilbúinn að gera breytingar og tileinka sér nýjar venjur. Því þetta gerist ekki af sjálfu sér.“

Það sé mikið í húfi. „Streita og streitutengdir kvillar eru ein helsta heilsufarsögnin í nútíma samfélagi og því er mikilvægt fyrir fólk að gripa inn í fyrr en síðar. Heilsan okkar er svo dýrmæt. Oft á tíðum gerir fólk sér ekki grein fyrir ástandinu sökum álags sem mögulega hefur verið viðvarandi í langan tíma og þekkir ekki annað en að til dæmis sofa illa og vera með vöðvabólgu og verki. Þá er gott að taka stöðuna í dag og taka skref í átt að betri heilsu áður en vandinn eykst.“

Næsta streitunámskeið þeirra hjóna hefst 7. september. Hægt er að fylgjast með Írisi á lífsmark.is og á Instagram.

Náttúruleg lausn við bólgu og verkjum í vöðvum og liðum

Einstök blanda af virkum plöntukjörnum í gelformi án alkohóls og kemískra íblöndunar- og geymsluæfna.

SORE NO MORE eru náttúruleg hita- og kæligel sem henta vel við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu eftir stífar æfingar.

SORE NO MORE kæligel

- Línar bráða verki vegna byltu eða höggs.
- Frábært á vöðvabólgu.
- Kælir rólega og djúpt inn í vöðvann.
- Upplagt til að minnka harðsperrur og vöðvaverki.



SORE NO MORE hitagel

- Gott á þráláta verki eins og liðagigt, sinabólgu og vefjagigt.
- Orvar blóðrásina.
- Hitar og hjálpar til við að auka hreyfigetu.
- Mjög hentugt til að hita og mýkja upp stífa vöðva fyrir æfingar.



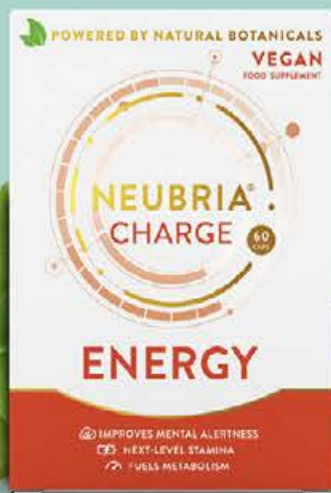
NÝTT

NEUBRIA

- nærir heilann

Sérhannaðar bætiefnablöndur

Neubria vörurnar eru háþróaðar vörur sem innihalda öflugar jurtir og mikilvæg vítamín og steinefni sem gefa aukna orku og efla mótstöðu gegn streitu og álagi.



ENERGY – Orka og úthald

Inniheldur koffín, grænt te, L-theanine, Guarana, kakóþykkni, kóreskt-, síberísk- og amerískt Ginseng, vítamín B3, B5, B6, B9 og B12

Sérhönnuð blanda sem inniheldur útvalin bætiefni og jurtir sem geta aukið orku og úthald

Góður kostur t.d. fyrir fólk sem drekkur ekki kaffi eða sykraða drykki og vantar aukna orku

Vegan

MEMORY – Athygli og minni

Inniheldur Túrmerik, Aswagandha, Bacopa monnieri, Rósmarín extract, Ginkgo bilboa, Sítrónólín og Co-enzyme Q10

Háþróuð formúla sem inniheldur útvöld vítamín, steinefni og jurtir

Góður kostur fyrir þá sem vilja náttúrulega leið til efla athygli og minni

Vegan

FOCUS – Skýrleiki og einbeiting

Inniheldur koffín, co-enzyme Q10, Sítrónólín, Bacopa monnieri, Aswagandha, Ginkgo bilboa, Salvíu, lútín, zeaxantín, bláber og rósmarín

Sérhönnuð blanda til að efla hugræna virkni og styðja við einbeitingu.

Góður kostur t.d. fyrir þá sem eyða miklum tíma fyrir framan skjái, þar sem Lútín og Zeaxantín eru talin vernda augun gegn skaðlegum geislum sem tölvuskjái gefa frá sér

Vegan

MOOD – Gleði og jafnvægi

Inniheldur Túrmerik, Burnirót, Sítrónólín, Ashwaganda og Saffran

Inniheldur öll helstu vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast

Góður kostur fyrir þá sem vilja bæta líkamlegt og andlegt jafnvægi

Vegan

SLEEP – Svefn og slökun

Inniheldur tryptófan, humla, sítrónumelissu, kamillu, saffran og magnesíum

Formúlan inniheldur útvalin bætiefni frá náttúrunni sem í sameiningu geta slakað á taugakerfinu

Góður kostur fyrir þá sem eru að leita lausna við að ná meiri slökun og bæta svefngæði

Vegan

Ekki fá menningarsjokk í ræktinni

Líkamsræktin er frábær staður til þess að koma sér í betra form. Þar er yfirfullt veisluhlaðborð fyrir mismunandi þarfir alls konar einstaklinga sem langar byggja upp heilbrigðari lífsstíl.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Spinning fyrir vinnuakann, Zumba fyrir stuðboltana, hot yoga fyrir þá sem elska teygjur og svita og skíðatækið fyrir þá sem vilja hlusta á nýjasta podkastið og eyða kaloríum í leiðinni. Fyrir marga gegnir ræktin líka hlutverki gríðastaðar þar sem þeir fá útrás eftir langan og strembinn vinnudag. Það er pláss fyrir alla í ræktinni.

Þegar fyrrverandi stoltar sófakartöflur fara að rífa sig upp og mæta í ræktina er hætt við að þær verði fyrir svolitlu menningarsjokki fyrst um sinn. Vöðvastæltar verur fetta sig og bretta allsendis ófemnar fyrir framan spegilinn, aðrir gefa frá sér óhljóð, allt frá lágværum „gruntum“ til háværra stríðsopa, þegar þeir taka síðustu þrjár bekkpressurnar í „reppinu“. Svo má ekki gleyma öllum hugtökunum sem þessum góðum líku kroppum virðast svo óskaplega tóm og nefna í samræðum sínum í tíma og ótíma.

Eitt af þessum hugtökum er hið svokallaða „functional training“, sem útleggst á íslensku sem fjölþjálfun. Hugtakið heyrir oft en



Ketilbjöllufólk talar gjarnan um fjölþjálfun eða „functional training“. En hvað er nú það?

MYND/GETTY

svartholia.is

SPÍNAT ER OFURFÆÐA LÍKA Í BOOZTIÐ

GRÆNN ORKUBOOZT MEÐ ANANAS
Stútfullur af C og K vítamíni, trefjum, járni og góðri fitu.

Innihald:
Góð handfylli Hollt og Gott spínat
½ bolli ferskur ananas
1 pera
1 tsk. Acai eða Goji ber
3 msk. kasjúhnetur
1 bolli vatn (eða t.d. möndlumjólk)
Klakar

Fyrir 2

Allt sett í blandara.

Fleiri uppskriftir á holltoggott.is/uppskriftir

Hollt & Gott



Það er eitthvað fyrir alla í ræktinni. Hér má sjá hóp fólks í pallaleikfimi.

ekki í nálægð við svæsið ketilbjöllufólk, en ketilbjölluæfingakerfið miðast að nokkru leyti við þessar svokölluðu fjölþjálfunaræfingar. Ketilbjölluferlið er náttúrulega sér kapituli út af fyrir sig enda má heyra ýmsum undarlegum hugtökum fleygt í kringum þessa hópa eins og „halo“, „Turkish get-up“, „snatch“, „rússnesk vinda“ og margt fleira sem ekki verður útskýrt hér.

Hvað er þetta?

En hverjar eru fjölþjálfunaræfingar og hver er tilgangur þeirra? Um er að ræða styrktaræfingar með eða án lóða sem miðast að því að styrkja líkamann sérstaklega með tilliti til hversdagslegar hreyfingu. Þá er markmiðið að huga aðallega að líkamsstöðu og framkvæma hreyfingar með eða án lóða svo að kroppurinn sé betur í stakk búinn að beita sér rétt þegar kemur að hreyfingu og líkamsstöðu í hversdeginum. Hreyfingarnar sem um ræðir eru eftirfarandi: Hnébeygur, fram- og afturstig, ýta, toga, snúa og ganga. Þetta eru hinar sjö hreyfingar sem við framkvæmum flest daglega en einnig þær hreyfingar sem fjölþjálfunin byggir á alla jafna.

Uppruni hugtaksins

Fjölþjálfunin á uppruna sinn í endurhæfingarbransanum. Sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfar og kiroprakt-

orar hafa lengi notað sérstakar æfingar sem meðferðarræði fyrir sjúklinga með hreyfihamlanir. Æfingar eru þá sérstaklega hannaðar fyrir hvern og einn sjúkling með það að leiðarljósi að styrkja þær hreyfingar sem honum voru tamar áður en hömlun átti sér stað. Ef starf sjúklings krafðist þess að lyfta þungum hlutum, þá miðast þjálfunin að því að lyfta þungu. Ef um fyrrum maraþonhlaupara er að ræða þá miðast þjálfunin að því að auka þol og svo framvegis.

Þegar kemur að fjölþjálfun í líkamsrækt, þá sérstaklega þegar kemur að lóðalyftingum, er fókusinn aðallega á kjarnavöðva, svo sem magavöðva og vöðva í kringum neðri hryggjarliði. Flestar gerðir lóðatækja sem bodið er upp á í líkamsræktarstöðvum eru hönnuð með það í huga að styrkja afmarkaðan og einangradan vöðva. Afleiðingarnar eru þær að æfingarnar og hreyfingarnar í tækjunum eru ólíkar og ótengdar því álagi sem fólk verður fyrir í hversdeginum eða við íþróttastundun. Þess vegna er alls ekki svo óvitlaust að tileinka sér fjölþjálfun þegar kemur að líkamsræktinni. Þá er að sjálfsgöðu æskilegast að eiga gott samtal við eða finna góðan tíma með þjálfara sem getur leiðbeint með skýrum hætti hvernig best er að beita sér og hvað ber að varast.

Heilsa

FÖSTUDAGUR 21. ÁGÚST 2020

Ég vil að bættiefni séu hrein og öflug

Eva Dögg Rúnarsdóttir kynntist vörunum frá Solaray þegar hún var búsett í Kaupmannahöfn og var undir miklu álagi. Hún er mikil áhugakona um leiðir til þess að bæta líðan og segir vörurnar á sínum tíma hafa verið sitt fyrsta skref í átt að aukinni meðvitund um mikilvægi þess að huga að heilsunni.

➔2

Framhald af forsiðu →

Eva Dögg hefur í nógu að snúast. „Ég er mamma, jóga- og hugleiðslukennari og hönnuður. Ég vinn sjálfstætt og var að stofna velliðunarveröldina rvkritual.com með samstarfskonu minni Dagnýju Gísladóttur. Við höldum viðburði og námskeið á internetinu og í raunveruleikanum, þegar það er í boði, þar sem að við fókuserum á heilnæma velliðan.“

Hrein og öflug bætiefni

Eva Dögg svarar játandi þegar hún er spurð að því hvort hún hafi mikla reynslu af því að taka inn vítamín og bætiefni. „Já svo sannarlega, þetta er stórt áhugamál og ég held að ég hafi lesið meira um jurtir, heilnæma heilsu, bætiefni og annað í þeim dúr en ég hef nokkurn tímann lesið í háskólanáminu mínu sem fatakönnuður. Ég vil fá bætiefni sem eru hrein og öflug, með góða upptöku og án allra óæskilegra fylliefna.“

Kynni Evu Daggar af Solaray vörum mörkuðu ákveðin straumhvörf í lífi hennar þar sem hún fór í kjölfarið að huga að og leita frekari leiða til þess að efla heilsu. „Ég kynntist þeim í Danmörku! Þegar ég var að vinna sem fatakönnuður undir mjög miklu álagi og mjög mikið. Þetta var í fyrsta skipti sem að ég fann álagið svona sterkt á líkamanum mínum, byrjaði að missa hárið og annað skemmtilegt. Þá var mér bent á að byrja að taka inn Mega B Stress og ég hef sjaldan fundið jafn hröð og mikil áhrif á sjálfri mér. Þetta var svona fyrsta skrefið mitt í að taka fulla ábyrgð á minni eigin heilsu á allan hátt.“



Eva Dögg Rúnarsdóttir er himinlifandi með vörurnar frá Solaray. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Solaray verður fyrir valinu fyrst og fremst vegna virkni. „Þau mæta mínum kröfum og ég finn raunverulegan mun þegar ég tek þau inn. Sem er ekki alltaf raunin. Einnig finnst mér flokkunin á vörunum skemmtileg og ég er líka stór aðdáandi jurtanna og ayurveda-línunnar.“

Treystu líkamanum þínum

Bládamaður spyr Evu Dögg hvort það sé eitthvað sem æskilegt gæti verið að hafa í huga áður en byrjað er að taka inn bætiefni. „Farðu til

læknis og í blöðprufu til að byrja með og helst reglulega. Athugaðu hvort að þig vanti eitthvað sérstakt og taktu það svo þaðan.“

Þá sé áriðandi að hlusta á eigið innsei. „Þó að allt komi vel út þyðir það samt ekki að þú ættir ekki að taka neitt inn, en þá veistu hvar þú stendur til að byrja með. Hlustaðu svo innseið. Hvað er líkaminn þinn að kalla á? Og treystu líkamanum þínum. Það þekkir enginn líkamann þinn betur en þú sjálfur, þetta er þitt heimili og þú ætlar að eiga heima

þarna lengi og búa vel,“ segir hún.

„Ég lít mjög heilnæmt á heilsu. Góð heilsa kemur að innan. Ef að þú vilt hafa fallegt hár og fallega húð til dæmis þá skiptir meira máli hvað þú setur ofan í þig af næringu og hugsunum en hvað þú berð á þig, það er bara smá plús. En ALLT byrjar innan frá. Stress, áhyggjur og neikvæðar hugsanir trompa yfirleitt allt og þá skiptir ekki miklu máli þó að þú takir bestu bætiefnin og notir dýrustu kremin. Borðaðu hollt og fjölbreytt og svo bætirðu bætiefni-

„Ég finn raunverulegan mun þegar ég tek þau inn. Sem er ekki alltaf raunin. Einnig finnst mér flokkunin á vörunum skemmtileg og ég er líka stór aðdáandi jurtanna og ayurveda-línunnar.“

unum við til að gefa þér smá bónus þegar þess þarf og eftir því á hvaða tímabili þú ert í lífinu og einnig eftir árstíðum.“

Eva Dögg nefnir nokkur atriði sem hafa reynst henni vel. „Ég hugleiði! Sem er það mikilvægasta sem ég geri, ég stunda jóga, geri öndunaræfingar og hreyfi mig á heilnæman hátt. Ég nota kjarnaoliur og jurtir til að styðja við heilsuna, borða holla og heila fæðu og neyti alls engra dýraafurða. Ég stunda þakklæti daglega og hef það skemmtilegt. Man eftir því að dansa, brosa og njóta augnabliksins.“

Þá er nóg á döfinni. „Akkúrat núna vorum við Dagný að byrja með námskeiðið okkar The Ritual Class: Self Mastery í þriðja skiptið. Það er alveg ótrúlega tilfinning að vera að vinna með fólki frá öllum heiminum og styðja við þau á þeirra ferðalagi í átt að daglegri hugleiðslu og meiri velliðan. Annars er ég líka að dunda mér í mínu eigin snyrtimerki @eva_holistic-beauty þar sem að ég handgeri lífræn krem með heilnæmri áherslu.“

Hægt er að fylgjast með Evu Dögg á Instagram undir: evadoggrunars



Hágæða náttúruleg vítamín fyrir almenna velliðan

Solaray er hágæða vítamín- og bætiefnalína sem unnin er úr jurtum. Á hverjum degi vinnum við með náttúruleg hræfni sem geislar sólarinnar hafa skapað og fyllt orku. Þannig tryggjum við þér hrein vítamín og bætiefni með mikla virkni.





Lína Birgitta Sigurðardóttir passar vel upp á að líkaminn fái þau bætiefni sem hann þarf. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ólst upp við vítamínin og bætiefnin frá Gula miðanum

Guli miðinn er breið lína bætiefna sem hefur verið pökkuð og seld á Íslandi í yfir 25 ár og er því flestum landsmönnum kunn. Línan er þróuð með þarfir Íslendinga að leiðarljósi. Áhrifavaldurinn Lína Birgitta Sigurðardóttir hefur lengi tekið inn vítamín frá Gula miðanum með góðum árangri.

Bætiefnin frá Gula miðanum ættu að vera flestum landsmönnum kunn. Vítamín- og bætiefnalína Gula miðans inniheldur breiða línu bætiefna fyrir almenna velliðan. Þau eru þróuð og valin sérstaklega með þarfir Íslendinga að leiðarljósi og samkvæmt evrópskum stöðlum um magn innihaldsefna og hámark leyfilegra dagskammta. Guli miðinn býður upp á flestar vinsælustu tegundirnar af vítamínunum og almennum bætiefnablöndum sem fólk þarf á að halda á lífsleiðinni.

Lína Birgitta Sigurðardóttir er lærður einkaþjálfari, förðunarfræðingur og stílisti. Hún starfar á samfélagsmiðlum og hannar auk þess æfingaföt fyrir fyrirtæki sitt Define the Line Sport. Hún hefur tekið inn bætiefni frá Gula miðanum í mörg ár og mælir hiklaust með þeim.

„Ég er með járnskort og þarf að taka inn járntöflur. Ég tók áður inn aðra tegund en var alltaf illt í maganum. Ég tengdi það ekki við töflurnar fyrir en ég hætti að taka þær inn og lagaðist. Ég fór svo að taka inn járntöflurnar frá Gula miðanum og leið miklu betur,“ útskýrir Lína.

„Það er algengt að fólk fái í magann af járntöflum, þær eru mismunandi samsettar og missterkar. Ég mæli 100% með járnn-



„Ég er grænmetisæta og vil passa vel upp á vítamínin og steinefnin í líkamanum. Ég tek samt hvíldir inn á milli.“

töflunum frá Gula miðanum. Ég hef aldrei fengið magaverk af þeim. Það er líka C-vítamín í þeim sem gerir það að verkum að járnupptakan verður enn betri.“

Finnur fljótt mun ef vítamínin gleymast

Lína segir að hún verði að taka inn járn, sink, B- og D-vítamín. „Ég er grænmetisæta og vil passa vel upp á vítamínin og steinefnin í líkamanum. Ég tek samt hvíldir inn á milli, bæði með járn og sinki.“

Hún finnur fljótt mun á sér ef hún gleymir að taka vítamínin. „Þegar ég hef tekið þásu í smá tíma þá finn ég að líkaminn kallar á



vítamín. Ef ég gleymi til dæmis að taka járn þá finn ég þessi algengu einkenni járnskorts eins og orkuleysi og svima. En ég mæli samt ekki með að fólk taki inn járnöflur nema að láta athuga það með blóðprufu hvort líkamann vanti járn. Ofhleðsla á járn er ekki góð og hefur svipuð einkenni og járnskortur.“

Vegna magasjúkdóms passar Lína líka vel upp á að taka alltaf inn B-vítamín. „Ég tek líka inn B-vítamín fyrir hárið og neglurnar og D-vítamín yfir veturinn af því að þá fáum við svo litla sól. D-vítamín er nauðsynlegt fyrir beinin, ónæmiskerfið og heilann

sem dæmi. Það er oft talað um að D-vítamín hjálpi þeim sem eiga það til að finna fyrir skammdegisþunglyndi,“ útskýrir Lína.

„Ég kaupi alltaf vítamín frá Gula miðanum af því ég þekki þau. Mamma notaði þau alltaf og þau voru alltaf til heima þegar ég var yngri. Þau hafa reynt mér vel.“

Mjög háir gæðastaðlar

Vítamín í Gula miðanum eru þróuð og framleidd í samstarfi við hágæða framleiðendur í Bandaríkjunum og Bretlandi sem Heilsa hefur starfað með í rúma þrjá áratugi. Um er að ræða framleiðendur með mjög háa gæðastaðla og sem starfa samkvæmt ströngustu öryggis- og gæðakröfum.

Framleiðendur eru með GMP-gæðavottunarkerfi og hafa á að skipa fullkomnum rannsóknarstofum til að þróa og prófa hráefni. Rannsóknir á virkni og hreinleika efnanna fara bæði fram á þeirra eigin rannsóknarstofum auk þess sem óháðir aðilar eru fengnir til að staðfesta virkni og hreinleika efnanna.

Allar umbúðir Gula miðans eru endurvinnanlegar. Vörunum er pakkað í dókk glerglös til að varðveita gæði innihaldsefna sem best og verja þau gegn birtu og sólarljósi sem og mengun frá plastumbúðum.

Alhliða vítamínlína
hönnuð fyrir
íslenskar aðstæður



Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í næstum 30 ár. **Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is**

Laugarnar í Reykjavík



**Höldum
bilinu
og sýnum hvert
öðru tillitssemi**



www.itr.is

Afsláttarkerfi hreyfir við stúdentum

Ef stúdentar fá frían aðgang að líkamsrækt gegn því að þeir mæti ákveðið oft á önn æfa þeir meira og skapa hollari venjur. Sams konar afsláttarkerfi gætu hvatt almenning og eflt lýðheilsu.

Oddur Freyr
Þorsteinnsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Tilraunir virðast sýna að ef stúdentum er boðið upp á frían aðgang að líkamsrækt gegn því skilyrði að þeir mæti ákveðið oft, stundi þeir meiri líkamsrækt og temji sér um leið hollari venjur. Sams konar afsláttarkerfi gætu verið hagkvæm leið til að fá fólk til að stunda meiri líkamsrækt og bæta þannig lýðheilsu.

Alexander L.P. Willén, aðstoðarprófessor við Norska viðskiptaháskólann (Norges Handelshøyskole) í Bergen, hefur kannað áhrif svona afsláttarkerfis í ríkisháskólanum í Louisiana-fylki í Bandaríkjunum og fjallað var um niðurstöður hans á vefnum Science Norway.

Allir nemendur við háskólann fengu ókeypis aðgang að líkamsræktarástöðunni á háskóla-svæðinu. Eina skilyrðið var að þau þyrftu að mæta að minnsta kosti 50 sinnum á önn til að þurfa ekki að borga. Að því leyti er þessi tilraun ólík öðrum svipuðum tilraunum þar sem aðgangurinn var ókeypis, óháð mætingu.

„Spurningin var hvort þetta myndi hvetja stúdentana til að vera duglegri í ræktinni,“ segir Willén.

Æfðu meira eða jafn mikið

„Við bjuggumst við því að heim-sóknum í ræktina myndi fjölga hjá þeim stúdentum sem fara í ræktina aðeins sjaldnar en 50 sinnum á önn, að þeir myndu æfa oftar til að fá þessa umbun,“ segir Willén. Hann bætir við að það áhugaverðasta væri að sjá hvaða áhrif þetta hefði á þá sem fóru sjaldan í ræktina.



Afsláttarkerfið hafði mjög skýr áhrif. Stúdentar æfðu annaðhvort meira eða jafn mikið og margir þeirra héldu áfram að mæta þó kerfið væri ekki lengur til staðar. Þessi breyting á venjum stúdentanna gefur til kynna að svona kerfi séu vel til þess fallin að efla lýðheilsu, segir rannsakandinn. MYND/GETTY

» Niðurstaðan var skýr. Stúdentar æfðu annaðhvort meira eða jafn mikið.

„Við vorum óviss með hvort svona hvatning myndi fá stúdentana sem æfðu fimm til tíu sinnum á önn til að mæta oftar í ræktina,“ segir Willén. „Það var áhugavert að sjá að þessi hópur æfði líka oftar í þessari tilraun.“



Magnesium Muscle



Vöðvaslakandi – betri endurheimt

Inniheldur magnesíumklóríð, orkugefandi sítrónuolíu, græðandi arnicu og papríku.

Fæst í Fjarðarkaup og öllum apótekum.



Alexander L.P. Willén, sá sem rannsakaði áhrif afsláttarkerfisins, er aðstoðarprófessor við Norska viðskiptaháskólann í Bergen. MYND/GETTY

Ein áhætta við kerfið var að stúdentar sem æfðu þegar oftar en 50 sinnum á önn myndu fara að mæta sjaldnar.

„Þetta afsláttarkerfi hefði getað sent út þau skilaboð að það sé nóg að æfa 50 sinnum á önn. Ef stúdentar sem áður æfðu 60 sinnum á önn hefðu farið að mæta sjaldnar hefði þetta haft neikvæð áhrif á þá,“ segir Willén.

En niðurstaðan úr þessari tilraun var alveg skýr. Stúdentar æfðu annaðhvort meira eða jafn mikið, líka þeir sem voru duglegir að mæta í ræktina til að byrja með.

„Þetta kerfi skilaði árangri og fékk stúdentana til að stunda meiri líkamsrækt. Það er líka ódýrara en að gefa öllum frían aðgang að líkamsræktinni án skilyrða,“ segir Willén.

Breytti venjum stúdentana

Rannsókn Willén leiddi í ljós að eftir að afsláttarkerfið var felld niður hélt það áfram að hafa áhrif

sem samsvöruðu um helmingi af áhrifunum sem það hafði þegar það var í gildi. Margir stúdentanna héldu áfram að mæta í ræktina.

„Það segir okkar að þetta kerfi hafi ekki bara haft áhrif á hegðun stúdentana, heldur hjálpaði það til við að breyta venjum þeirra eftir að hvatningin var ekki lengur til staðar,“ segir Willén.

Willén segir að þetta gefi til kynna að svona afsláttarkerfi séu vel til þess fallin að efla lýðheilsu. Hann segir að það væri líka áhugavert að kanna áhrif kerfisins nánar. Þannig gæti verið áhugavert að kanna hvaða áhrif þetta hefði á frammistöðu nemendanna sem fóru að æfa meira. Bætti þetta námsárangur þeirra? Eða velgengni þeirra á vinnumarkaðnum? Hvað með langtímaáhrif á heilsuna?

„Í samburði við önnur kerfi gæti þetta reynst hagkvæm leið til að hvetja fólk til að stunda meiri líkamsrækt,“ segir hann að lokum.



Efni sem
bæklunarlæknar
mæla með
Nú á bætiefnaformi

Glucosamine & Chondroitin Complex

Þetta bætiefni inniheldur glúkósamín og kondrótín súlfat en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina.

Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).

C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks.



Fæst í Lyf og Heilsu, Apótekanum og flestum stórmörkuðum.

ERTU MEÐ VÖÐVABÓLGU?



DEEP HEAT ROLL ON EYKUR BLÓÐFLÆÐI TIL VÖÐVA.
VIRKAR BÆÐI SEM HITA- OG NUDDMEÐFERÐ.



Brownie með rjómaosti litur út fyrir að vera óholl en er það sko alls ekki.

Bráðholl brúnka

Hönnuðurinn María Krista kann á því lagið að útbúa hollar sælkerakrásir.

Ég vil meina að sykur sé ofmetinn og að við getum alveg gert vel við okkur án þess að úða í okkur óhollustu, segir María Krista, hönnuður og matgæðingur, sem tók lífsstíl sinn í gegn með lágkoltvetnamataræði fyrir fáeinum árum og hefur miðlað lífsstílnum æ síðan.

„Ef maður hættir að líta á mataræði sem einhvern kúr eða kvöð, þá verður allt svo auðvelt enda af nógu að taka þegar kemur að uppskriftum, bæði hjá mér og öðrum. Því er um að gera að losa sig við sykurlausu sem fyrst og til frambúðar,“ segir María Krista.

Hún hefur í nógu að snúast við að hanna sínar eigin gjafavörur og skart alla daga og heldur úti vinsæla vefnámskeiðinu Lífsstíll til framtíðar fyrir þá sem vilja prófa ketó- eða LKL-mataræði.

„Annars heldur mér upptekinni alla daga að sinna hundinum og barnabarninu eins oft og ég get,“ segir hún, sæl yfir bakstrinum.

„Þessi gómsæta kaka litur kannski ekki út fyrir að vera neinn sérstakur heilsubiti en ég sver að hún er það. Hún er ekki stúf full af sykurlausu súkkulaði eins og svo margar svona „heilsukökur“ því súkkulaðið telur alltaf smá af koltvetnum þótt það sé sykurlaust.“

Til að fá hugmyndir af fleiri heilsusamlegum uppskriftum er hægt að skoða blogg Maríu Kristu: mariakrista.com, á Instagram #kristaketo og hennar eigin hönnun á kristadesign.is.



María Krista kann tókin á hollustu.

2 msk. husk
1 tsk. lyftiduft
¼ tsk. salt
1 tsk. vanilludropar
2 Nicks soft toffee til að stinga ofan í kókuna, má sleppa

Hrærið saman smjöri og sætu ásamt egginu. Bætið síðan við rjómaosti og vanillu og þeytið rólega saman. Setjið næst þurr-efnin saman við og að lokum möndlumjólkina og blandið varlega. Deigið er frekar stíft en þið smyrjið því í form að eigin vali, gott að hafa smjörpappír í botninum.

Bakið kókuna í 170°C heitum ofni með blæstri í 20-30 mínútur, passið að baka ekki of lengi, kakan stífnar þegar hún kemur úr ofninum. Þegar 15 mínútur eru liðnar má stinga Nicks-súkkulaði hér og þar í deigið og baka áfram.

Hellið súkkulaðisósu yfir í lokin en það þarf ekki, uppskrift er hér fyrir neðan:

Súkkulaðisósa

1 dl rjómi
85 g sykurlaust súkkulaði
20 g smjör
2 msk. sykurlaust síróp

Bræðið smjörið, blandið rjóma og sírópi saman við og hitið að suðu. Hellið yfir súkkulaðið og hrærið þar til slétt og fellt.

Astaxanthin

Eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar

■ Vissir þú að náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthins finnst í smápörungum sem kallast Haematococcus pluvialis, en þeir framleiða þetta sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu?

■ Talið er að þetta öfluga andoxunarefni geti stutt við heilsusamlegt lífverni og almenna líðan, verndað gegn sterkum útfjólubláum geislum sólar og oxunarskemmdum, ásamt því að geta aukið styrk, þol og liðleika.*

*<https://www.alifenutrition.cz/userfiles/dietary-supplementation-with-astaxanthin-rich-algal-meal-improves-strength-endurance.pdf>



Astaxanthin frá Algalif er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbærnan hátt við kjöraðstæður sem tryggja að innhaldið skili sér til neytenda.



Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir, Costco og flestum stórmörkuðum.

Vissir þú að...

þótt eiga rétt á aðstoð og hjálp ef þú lendar í ofþreki



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Meltingarensímin frá **ENZYMEDICA**®

hafa rækilega slegið í gegn á Íslandi



Meltingarensím geta hjálpað fólki við fjölmörg vandamál tengd meltingunni. Ég finn sjálf hvað meltingarensímin auðvelda mér lífið og gefa mér aukna orku. Ég mæli heilshugar með ensímunum frá Enzymedica.
Kristín Steindórsdóttir
Næringarþerapisti.



Ótrúlegt en satt, þá fann ég mun frá fyrsta degi eftir að ég byrjaði að prófa ensímin, öll einkenni sem tengdust fæðuþoli minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Þegar ég tek Digest Spectrum verð ég hvorki uppþembd né fæ ógleði eftir máltíðir.
Guðbjörg Inga



Uppþemba og óþægindi í meltingu hurfu eftir að ég fór að taka Digest Gold.
Ásdís Sól.



Ég hef öðlast verulega bætt lífsgæði eftir að ég fór að taka Digest Basic meltingarensímin og finn ekki lengur fyrir verkjum í maga og uppþembu eftir máltíðir.
- Erna



Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímin því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin er ekki alveg að þola. Ég verð útþanin og fæ óþægindi sem ég losna algerlega við þegar ég tek ensímin inn með matnum.
Anna Steinsen, eigandi KVAN



Með því að taka inn Digest Gold veit ég að líkaminn nær að nýta næringarefni úr fæðunni betur. Ég er orkumeiri og get borðað áhyggjulaus því magaónotin eru horfin.
Kristín Sif Þjálfari



Digest Spectrum ensímin hafa haft gríðarlega góð áhrif á Nökkva. Hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur núna og við þurfum ekki lengur að hafa áhyggjur yfir því hvað hann borðar þegar við mætum í veislur. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við. -
Ingibjörg Vala, móðir Nökkva.



Ég mæli heilshugar með að fólk prufi þessi ensím. Var algjör himnasending fyrir mig.
Anna Gréta.



Það eflir félagstengsl meðal unglunga að stunda útvist og hreyfingu.

Unglingar þurfa að fá hreyfingu

Dagleg hreyfing er ungu fólki nauðsynleg fyrir andlega, líkamlega og félagslega heilsu og vellíðan. Hún er sameiginlegur leikur sem skapar tækifæri til að þjálfa hreyfifærni, bæta líkamshreyfni, eignast vini, auka félagslega færni og efla sjálfstraust.

Mikilvægt er að ungt fólk takmarki kyrrsetu og hreyfi sig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu. Meginráðleggingin er að öll börn og unglingar stundi miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 60 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, til dæmis 10 til 15 mínútur í senn.

Ungt fólk ætti að eiga þess kost að stunda fjölbreytta hreyfingu sem því finnst skemmtileg og er í samræmi við færni þess og getu. Þannig er grunnurinn lagður að lífsháttum sem fela í sér daglega hreyfingu til framtíðar.

Heimild: landlaeknir.is



Kartöflurnar klikka ekki. MYND/GETTY

Safarík og ljúffeng næring

Átímum þar sem margir virðast forðast kolvetni eins og heitan eldinn er ekki úr vegi að minna á gömlu góðu kartöflurnar en nú er loks runninn upp sá tími árs að hægt er að kaupa nýuppteknar kartöflur. Kartöflur eru næringarríkar og bjóða upp á ótal möguleika í matargerð. Það er fátt betra en ofnbakaðar eða grillaðar kartöflur en þar er vert að hafa tvennt í huga. Annars vegar er æskilegast að geyma kartöflur í dimmu, svölu rými en ekki kælskápi og hins vegar er lygilega ljúffengt að léttsjóða kartöflurnar áður en þær eru bakaðar eða grillaðar. Eina sem vantar er svo smávegis olía og krydd eftir smekk. Kartöflurnar verða þannig ótrúlega safaríkar, mjúkar að innan og stökkar að utan.

Bíómyndahvatning fyrir sófakartöflur

Þrjár skemmtilegar og hvetjandi bíómyndir sem ættu að koma þér úr sófanum og í ræktina.

Rocky-kvikmyndirnar eru nú alls átta talsins. Sú fyrsta þeirra kom út 1975. Sylvester Stallone túlkar hnefaleikakappann Rocky Balboa sem hefur feril sinn sem hinn venjulegi meðaljón. En með þrautseigju og þolinmæði tekst honum að ná takmarki sínu.

Leikstjóri er Sylvester Stallone sjálfur.

Billy Elliot (2000): Kvikmyndin gerist á árunum 1984-5 í Bretlandi í námumannaverkföllunum. Sagan segir af stráknum Billy (Jamie Bell) sem uppgötvar ástriðu sína í ballettdansi. Verandi af verkamanna-stétt myndast töluverður núningur í fjölskyldunni vegna þessa óvænta áhugamáls. Leikstjóri er Stephen Daldry.



Vantar þig hvatningu til að fara í ræktina að lyfta einhverju þungu?

Million Dollar Baby (2004): Kvikmyndin hlaut meðal annars fern Óskarsverðlaun, en þar túlkar Hillary Swank áhugaboxarann Maggie Fitzgerald. Með vanmetna hnefaleikabjálfarann Frankie Dunn (Clint Eastwood) í sínu horni nær Maggie að uppfylla draum sinn um að verða atvinnumanneskja í hnefaleikum. Leikstjóri er í höndum Clints Eastwood.

SYKURLAUS OG SVALANDI!



TAKK LJÓSAVINIR

Þið veitið krabbameinsgreindum ómetanlegan stuðning

ljosið.is



Nafn: Þróstur Ólafsson

Aldur: 58 ára

Starf/nám: Vélstjórarnmentaður. Vinn sem vélstjóri hjá hvalaskoðunarfyrirtækinu Eldingu.

Hvernig myndir þú lýsa tilfinningunni þegar þú mætir í Ljósið: Fyrst var ekki laust við kvíða, en eftir að hafa kynnst starfsfólki Ljóssins fór lundin að léttast hjá kallinum.

Hver er uppáhalds dagskrárliðurinn þinn í Ljósinu: Núvitundin var í uppáhaldi en erfitt að gera upp á milli góðra námskeiða og fyrirlestra.

Hvernig fréttir þú af Ljósinu: Faðir minn bekti mér á starfsemi Ljóssins, þar sem konan hans heitin hafði sótt þjónustu, þar til hún lést.

Ljósavinir eru ómetanlegur þáttur í starfsemi Ljóssins. Með þínu framlagi geta nú yfir 500 ljósberar eins og **Þróstur** notið endurhæfingar og stuðnings í hverjum mánuði. Það er ekkert sem býr mann undir að greinast með krabbamein en með þinni hjálp getum við boðið þeim sem greinast faglega endurhæfingu. Fyrir það erum við ævinlega þakklát.

Bílar & Farartæki



Nýir 2020 Mitsubishi Outlander PHEV. Flottur lúxus bíll á lægra verði en jepplingur. 800.000 undir listaverði á kr. 5.890.000,- 5 ára ábyrgð. Til sýnis á staðnum í nokkrum lítum.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

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

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

www.kaupungull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

Nudd, heilsunudd. Opið frá 9-19. Einnig um helgar S. 832 8863

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu lítið einbýlishús í 101 Reykjavík. Uppl í s. 8996724.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

KYNNINGARFUNDIR VEGNA SKIPULAGSMÁLA Í GARÐABÆ – FJARFUNDIR

NORÐURNES Á ÁLFTANESI. TILLÖGUR AÐ BREYTINGU Á AÐALSKIPULAGI GARÐABÆJAR 2016-2030 OG NÝJU DEILISKIPULAGI. FORKYNNING - KYNNINGARFUNDUR

Í samræmi við 2. mgr. 30. gr. og 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 auglýsti Garðabær þann 11. júní síðastliðinn forkyunningu á tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Garðabæjar 2016-2030 og tillögu að nýju deiliskipulagi fyrir Norðurnes á Álftanesi sem er innan þess svæðis sem aðalskipulagsbreytingin nær til.

Áður boðaður kynningarfundur verður haldinn þann 25. ágúst kl. 17:00 og lýkur kl. 18:00. Vegna gildandi samkomutakmarkanna verður fundurinn fjarfundur og honum streymt á Facebook síðu Garðabæjar. Hægt verður að senda inn rafrænar fyrirspurnir á meðan fundi stendur og þeim svarað að lokinni kynningu.

Fundurinn verður tekinn upp og verður aðgengilegur á Facebook- og heimasíðu Garðabæjar.

Allar nánari upplýsingar og gögn má nálgast á heimasíðu Garðabæjar, www.gardabaer.is

Frestur til að skila inn ábendingum rennur út 31. ágúst 2020. Skila skal ábendingum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á netfangið skipulag@gardabaer.is

VÍFILSSTAÐALAND. TILLÖGUR AÐ AÐALSKIPULAGSBREYTINGU OG DEILISKIPULAGSÁÆTLUNUM

Í samræmi við 1. mgr. 31. gr., sbr. 36. gr., og 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 auglýsti Garðabær þann 11. júní síðastliðinn tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Garðabæjar 2016-2030 sem nær til Vífilsstaðalands og þrjár deiliskipulagstillögur sem eru innan þess svæðis. Deiliskipulagstillögurnar eru Vetrarmýri - miðsvæði, Hnoðraholt norður og Rjúpnadalur.

Áður boðaður kynningarfundur verður haldinn þann 27. ágúst kl. 17:00 og lýkur kl. 18:30. Vegna gildandi samkomutakmarkanna verður fundurinn fjarfundur og honum streymt á Facebook síðu Garðabæjar. Hægt verður að senda inn rafrænar fyrirspurnir á meðan fundi stendur og þeim svarað að lokinni kynningu.

Fundurinn verður tekinn upp og verður aðgengilegur á Facebook- og heimasíðu Garðabæjar.

Allar nánari upplýsingar og gögn má nálgast á heimasíðu Garðabæjar, www.gardabaer.is

Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út 7. september 2020.

Skila skal athugasemdum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á netfangið skipulag@gardabaer.is



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

r

ÚTSALA

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

0%
TUR

ÚTSALA 20-70% AFSLÁTTUR MÖGNUM TILBOÐ

ÚSAI

ÚTSAL

20-7
AFSLÁT

— ÚTSALA —
VERÐDÆMI



GRACE 160 CM RÚM
ÚTSÖLUVERÐ
72.220
VERÐ ÁÐUR 106.340
INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

— ÚTSALA —
VERÐDÆMI



AVIANA 160X200CM RÚM
ÚTSÖLUVERÐ
127.168
VERÐ ÁÐUR 187.780
INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

— ÚTSALA —
VERÐDÆMI



ALPINE PILLOWTOP
183X213 CM RÚM
ÚTSÖLUVERÐ
222.166
VERÐ ÁÐUR 375.572
INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

SKIPTI OG SÝNINGARRÚM

**20-70%
AFSLÁTTUR**

MIKIÐ ÚRVAL GERÐU FRÁBÆR KAUP

SALA

ANA

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1905 Lagning ritsíma til Íslands og símalína frá Austfjörðum til Akureyrar og Reykjavíkur er samþykkt á Alþingi.

1932 Vigð er 170 metra löng brú yfir Þverá í Rangárvallasýslu að viðstöddu fjölmenni.

1942 Sjö manna áhöfn vélbátsins Skaftfellings bjargar 52 Þjóðverjum af sökuvandi kabþati undan Bretlandsströndum.

1958 Friðrik Ólafsson verður stórmeistari í skák, 24 ára.

1973 Ásgeir Sigurvinsson, átján ára knattspyrnumaður úr Vestmannaeyjum, hefur atvinnumannsferil sinn með belgíska liðinu Standard Liege.

1991 Lettland lýsir yfir sjálfstæði frá Sovétríkjunum.

Er frjáls eins og fuglinn

Söngvarinn og safnstjórinn Jón Kr. Ólafsson á Bildudal verður áttæður á morgun. Honum skaut fyrst upp á stjörnuhimininn á sjöunda áratugnum með sveitinni Facon.

Ég sit hér í glampanði sól í fallegu stofunni minni. Nú fer ferðamannasúrinu að ljúka, það komu bara tveir gestir í gær en ég er búinn að fá marga góða og skemmtilega gesti í sumar," segir söngvarinn góðkenni Jón Kr. Ólafsson á Bildudal sem hefur rekið eigið tónlistarsafn í tuttugu ár. „Ég hefði ekki lagt meira á mig þó ég hefði farið gegnum hundrað sálfræðikúrsa, enda hef ég verið algerlega einn og allir koma bara yfir blásuárið. Bildudalur er í raun of lítill staður fyrir svona safn – og er ekki í alfaraleið á þessu landi. Víst lagast samgöngurnar þegar Dynjandisheiðin verður malbikuð en vegurinn þangað upp úr Trostansfirðinum er nú dálítið spúki.“

Jón verður áttæður á morgun og ætlar að fagna því hjá góðum kunningjum sínum í Bolungarvík, séra Ástu Pétursdóttur og Helga Hjálmtýssyni bókmenntafræðingi. „Ég var búinn að plana ferð til útlanda, ætlaði að bjóða mínum besta kunningja í Scala á Ítalíu, við ætludum líka til Vinar en ég held við getum alveg gleymt því á þessu ári – eins og ég er nú mikið fyrir frestani! Ég dreg nefnilega aldrei það sem ég ætla að gera, hvorki fyrir sjálfan mig né aðra. Það er bara ekki minn still. Raggi, vinur minn, Bjarna kom hingað 2011, blessuð sé minning hans. Þá héldum við tónleika á lóðinni hjá mér og ætli það hafi ekki verið um sex hundruð manns? – í sólskinu og blankalogni. Þegar Bjarnason fór sagði hann: „Jón minn, hvernig förstu að þessu?“



„Bildudalur er í raun of lítill fyrir svona safn," segir Jón. MYND/SÓLVEIG M. JÓNSDÓTTIR

Saknar gamalla vina

Bildudalur hefur verið heimabær Jóns frá upphafi en hann segir fæðingarstað sinn löngu horfinn. „Hann var brenndur því á tímabili mátti ekkert gamalt vera hér," útskýrir hann og virðist þínu sár. „Veistu, ég væri alveg sáttur við að vera farinn héðan. Ég á enga ættingja hér – og svo sem enga strollu af þeim yfirleitt, ég er fyrst og síðast einstæðingur. En ég er frjáls eins og fuglinn og þokkalega heilsuhraustur nema hvað ég er slæmur núna af einhverju sem ég held að sé gíkt. Þarf að druslast til læknis á Patreksfjörð því hingað á Bildudal og Tálknafjörð koma engir læknar í tvo mánuði. Það er nýjasta nýtt. Mér finnst svívirðing að bjóða fullorönu fólki upp á svona þjónustu.“

En hvar langar Jón helst að eiga heima annars staðar?

„Ég held það yrði langheppilegast að vera í Reykjavík þennan síðasta spöl en ég verð flottastur þegar ég verð kominn í kerid í Fossvogi. Þá mun haninn gala í þriðja sinn, eins og stendur í ritningunni.“

Eigum við að hafa þetta lokaorð? spyr ég. „Já, eins og Raggi, vinur minn hefði sagt: „Er þetta ekki næs?“ Mikið rosalega



Það er eiginlega merkilegt hvað hefur verið vandað til mín í upphafi af karli föður mínum, úr Flatey á Breiðafirði, og móður minni blessuninni, héðan úr Arnarfirði. Oft er búið að berja á manni eins og hörðu roði.

sakna ég þeirrar elsku. Við vorum miklir mátar. Við Haukur Morthens vorum líka miklir vinir og ég ætla ekki að skilja hann Svavar Gestis út undan, því honum á ég margt að þakka. Hann bjargaði klassískum upptökum þar sem ég söng við undirleik Ólafs Vignis og hann gaf okkur Facon-mönnum á Bildudal kost á að gera fjögurra laga plötu þegar við

vorum að hætta, vorið 1969. Þetta eru hlutir sem ég gleymi ekki.“

Ekki bara á Bildudal

Jón söng í kirkjukór Bildudals frá fimmtán ára aldri en lagið sem oftast hefur heyrst á öldum ljósvakans er Ég er frjáls. Að baki eru átta plötur, sú nýjasta frá 2018, sú heitir Jón Kr. Ólafsson í sextíu ár. Hann söng Tondeleyó, eftir vin sinn Sigfús Halldórsson, inn á myndina Börn náttúrunnar sem búin er að fara um allan heim, hélt tvenna tónleika í Jónshúsi í Kaupmannahöfn, við húsfylli, og söng fyrir íslensku sendiherrahjónin í Ósló.

„Það hefur ekki bara heyrst í mér á Bildudal," segir Jón þegar skautað er yfir ferilinn. „Það er eiginlega merkilegt hvað hefur verið vandað til mín í upphafi af karli föður mínum, úr Flatey á Breiðafirði og móður minni blessuninni, héðan úr Arnarfirði. Oft er búið að berja á manni eins og hörðu roði en engum tekist að ganga endanlega frá mér enn. Ég verð samt langflottastur þegar ég verð kominn í krúsina.“

gun@frettabladi.is



Ástkæri faðir, tengdafaðir, afi og ástvinur,

Kristján Jakob Valdimarsson
Breiðuvík 9, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans að morgni 18. ágúst. Útförin fer fram frá Lindakirkju mánudaginn 31. ágúst kl. 13.00.

Í ljósi aðstæðna er athöfnin aðeins fyrir nánustu aðstandendur og boðsgesti. Athöfninni verður streymt frá facebook-hópnum „Útför Kristjáns Valdimarssonar“ (<https://www.facebook.com/groups/3210436175688141/>).

Þeim sem vilja minnast hans er bent á Ljósið, blóm og kransar afþakkaðir.

Hrafn Kristjánsson **Marianna Hansen**
Mikael Máni Hrafnsson
Kristján Breki Hrafnsson
Alexander Jan Hrafnsson
Árný Eir Kristjánsdóttir
Ásta María Björnsdóttir



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Sigurðsson
húsa- og skipasmíðameistari,
frá Vatnsdal í Vestmannaeyjum,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði, 16. ágúst sl. Í ljósi aðstæðna fer útförin fram með nánustu fjölskyldu. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast Sigurðar er bent á Minningarsjóð Hrafnistu í Hafnarfirði.

Atli Sigurðsson **Harpa Andersen**
Bjartey Sigurðardóttir
Gylfi Sigurðsson **Guðrún Erlingsdóttir**
Arnar Sigurðsson **Margrét Ragnarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Útför

Dóru S. Bjarnason
prófessors emerítus,

við Háskóla Íslands, fer fram 21. ágúst kl. 13 í Neskirkju.

Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu er athöfnin fyrir nánustu aðstandendur eingöngu, en verður streymt á slóðinni <https://youtu.be/ybVU8Oa5Loo> og deilt á Facebook-síðu Dóru. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á bankareikning Benna, nr. 311-26-9991, kt. 221280-5399.

Benedikt H. Bjarnason
Inga Bjarnason
Ingi Þ. Bjarnason
Theodór Karlsson og Helle Kristensen



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Gerðar Kristínar Kristinsdóttur

Sigurður Kristjánsson **Sigþóra Baldursdóttir**
Sigurborg Kristjánsdóttir **Andreas Þráinn Kristinsson**
Heiðar Birnir Kristjánsson **Kristín Helga Pétursdóttir**
Víkingur Kristjánsson
Hlynur Kristjánsson **Eva Sigurbjörnsdóttir**
Júlía Hrönn Kristjánsdóttir **Erlendur Eyvindarson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,
Sigrún Ragna Skúladóttir
hárgreiðslumeistari,
Arnarsmára 2, Kópavogi,

lést á heimili sínu 10. ágúst sl. Útför hennar fer fram 24. ágúst nk. Vegna aðstæðna er athöfnin einungis fyrir nánustu fjölskyldu og vini.

Jónas Þór Kristinsson
Birna Dís Birgisdóttir **Andri Janusson**
Kristinn Viktor Jónasson **Fanney Rós Magnúsdóttir**
Heiðar Snær Jónasson
og barnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladi.is eða hringja í síma 550 5055.

Skráðu þig í sumarfrí!



mán.	þri.	mið.	fim.	fös.	lau.	sun.
		1 X	2 X	3 X	4 X	5 X
6 X	7 X	8 X	9 X	10 X	11 X	12 X
13 X	14 X	15 X	16 X	17 X	18 X	19 X
20 X	21 X	22 X	23 X	24 X	25 X	26 X
27 X	28 X	29	30	31		

26 kr. afsláttur og glæsilegir vinningar

Veldu þínar 4 vikur og tankaðu með **26 kr. afslætti** á 62 stöðvum, vítt og breitt um landið með Orkulyklinum! Þú gætir líka unnið **gistinótt** á Icelandair hóteli eða **50.000 kr. eldsneytisinn eign**. Dregið vikulega.

Orkan – Ódýrasti hringurinn.



Gildir með Orkulyklum og -kortum á öllum stöðvum Orkunnar nema á Dalvegi og Reykjavíkurvegi, til 31. ágúst 2020.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Réttur mánaðarins PLOKKFISKUR



ÍSLENSKT
gjörð svo vel

998 kr./1 kg

Bónus Réttur - Plokkfiskur
1 kg - Verð áður 1.198 kr.



1.198 kr./700 g

Rose Úrbeinuð Kjúklingalæri
frosin - Dönsk - 700 g

VERÐLÆKKUN VEGNA LÆGRI TOLLKVÓTA



1.298 kr./900 g

Euro Shopper Kjúklingabringur
frosin - verð áður 1.398 kr.

3 stk. í pk.



ÍSLENSKT
gjörð svo vel

498 kr./3x250ml

MS Hleðsla
3 saman í pakka - tvær tegundir

VERÐLÆKKUN -500 kr./kg



ÍSLENSKT
gjörð svo vel

1.275 kr./kg

MS Brauðostur
verð áður 1775 kr./kg

NÝTT Í BÓNUS Virkar í Nespresso vélar



498 kr./10 stk.

Lór álkaffihylki
10 stk.



ÍSLENSKT
gjörð svo vel

259 kr./pk.

Lambhaga Spínatkál
125 g



ÍSLENSKT
gjörð svo vel

249 kr./stk.

Lambhagasalat
í potti



ÍSLENSKT
gjörð svo vel

349 kr./pk.

Lambhagablenda
125 g



GOTT Í BOOSTID

398 kr./300 g

Acai Ber
300 g - frosin

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



795 kr./kassinn

Egils Appelsín
10 x 330 ml kassi - 2 tegundir



795 kr./kassinn

Coca-Cola
10 x 330 ml kassi - 2 tegundir



98 kr./ stk.

Red Bull Purple Orkudrykkur
250 ml



3.998 kr./kg

KS Lambafillet
frosið



10X
120 g

1.598 kr./pk.

Nautaveisla Hamborgarar
frosnir - 10x 120g í pakka

**SAMA VERÐ
UM LAND ALLT**



598 kr./kg

Stjörnugrís Ferskur Gísabógur
af nýslátruðu



1.198 kr./kg

KS Lambalæri
frosið

Aðgerðir Bónus vegna COVID-19

Opnum klst. fyrr fyrir áhættuhópa

Mánudaga-Fimmtudaga 10:00-11:00

Kauptún
Holtagarðar
Langholt - Akureyri

Korputorg
Fitjar - Reykjanesbær
Selfoss

bonus.is

BONUS

**EKKERT
BRUÐL**

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

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík



15 | 5
°C | °C

Egilsstaðir



8 | 8
°C | °C

Ísafjörður



9 | 5
°C | °C

Kirkjubæjarkl



15 | 1
°C | °C

Akureyri



10 | 4
°C | °C

Hveravellir



10 | 9
°C | °C

Norðaustan 5-13 m/s, en 10-15 í vindstrengjum á Austfjörðum og Suðausturlandi. Víða léttskýjað, en sums staðar skýjað í dag við austur- og norðurströndina og þykkar upp víðar á Norður- og Austurlandi síðdegis á morgun. Hiti 10 til 17 stig, hlýjast suðvestan til á landinu. Kólnar í veðri norðaustanlands seinnipartinn á morgun.

Laugardagur

Reykjavík



12 | 2
°C | °C

Egilsstaðir



8 | 6
°C | °C

Ísafjörður



11 | 1
°C | °C

Kirkjubæjarkl



12 | 2
°C | °C

Akureyri



9 | 1
°C | °C

Hveravellir



7 | 5
°C | °C

Sunnudagur

Reykjavík



13 | 2
°C | °C

Egilsstaðir



7 | 1
°C | °C

Ísafjörður



11 | 1
°C | °C

Kirkjubæjarkl



12 | 2
°C | °C

Akureyri



9 | 1
°C | °C

Hveravellir



10 | 2
°C | °C

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- hvetja
- brott
- hljóta
- messings
- rykkorn
- ofviðri
- sannur
- ata
- vanrækja
- ávallt

LÓDRÉTT

- líklega
- litlaus
- athygli
- nytjar
- eðlilegt
- afstyrmi
- göfugur
- gruna
- stöðugt

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

LÁRÉTT: 1 eggja, 5 frá, 6 frá, 8 láttun, 10 an, 11 rok, 12 eita, 13 sóða, 15 trassa, 17 álitó.
LÓDRÉTT: 1 erflaus, 2 gát, 3 gát, 4 árnót, 7 askapó, 9 urkast, 12 eðal, 14 óra, 16 sl.

Skák Gunnar Björnsson

Koch átti leik Kogan í Singapúr árið 1990.

1. Hxf8+! Kxf8 2. Dc8+ Kg7 3. Dxb7! Dxb7 4. Hc7+ 1-0.
Mótasyrpu Magnúsar Carlsen lauk í gær. Afar spennandi og vel heppnuð. Íslandsmótið í skák hefst á morgun. Fimm stórmeistarar taka þátt í landsliðsflokki og þeirra á meðal er Margeir Pétursson sem teflir á sínu fyrsta Íslandsmóti í 24 ár.

www.skak.is: Íslandsmótið í skák.

Hvítur á leik



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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

NÝBAKAÐ BRAUÐ ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00
www.bjornsbakari.is



Við könnum þessa tíma líka með tilliti til ástandsins sem ríkir nú á okkar tímum, segir Vala. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Fjalla um æðruleysi í óvissu

Sviðslistaverkið Tæring er innblásið af sögu berklasjúklinga. Vala Ómarsdóttir leikstýrir. Áhorfendur ganga um Hælið.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Æ fingar á sviðslistaverkinu Tæring eru að hefjast á Hælinu, setri um sögu berklanna á Kristnesi í Eyjafjarðarsveit. Verkið er innblásið af sögu berklasjúklinga sem þar dvöldu á síðustu öld og er frumsýning fyrirhuguð 19. september.

Listrænar stjórnendur sýningarinnar eru Vala Ómarsdóttir leikstjóri, Vilhjálmur B. Bragason leikskáld, Auður Ösp Guðmundsdóttir leikmynda- og búningahönnuður, María Kjartansdóttir vídeólistakona og ljósmyndari og Biggi Hilmars tónlistarmaður. Á meðal leikara eru Birna Pétursdóttir, Árni Beininn og Kolbrún Lilja Guðnadóttir.

Upplifun sjúklinga

„María Pálsdóttir sem rekur Hælið hafði samband við mig í vor og bauð mér að leikstýra verkinu. Þetta er alltumlykjandi verk, þannig að áhorfendur ganga um hælið og rými þess og leiknar senur og innsetningar eru um allt húsið,“ segir Vala Ómarsdóttir leikstjóri.

SJÁLF FÉKK ÉG Í HENDUR BRÉF SEM LANGAFI MINN, SEM VAR BERKLASJÚKLINGUR, SKRIFAÐI TIL LANGÖMMU. MÉR FANNT MJÖG FALLEGT AÐ SJÁ HVERNIG HANN OPNAÐI SIG Í ÞEIM BRÉFUM.

„Við sem komum að sýningunni vinnum hana saman út frá heimildum og fáum þaðan innblástur. Við erum að segja sögu um þennan sjúkdóm, hvernig hann lagðist á fólk og áhrifin sem hann hafði á það. Við höfum sókkt okkur ofan í þennan tíma, frá 1930-1950, þegar sjúklingar voru á þessu hæli og kynnum okkar þeirra upplifun, til dæmis í gegnum bréfaskriftil sjúklinga til fjölskyldu og vina. Þar finnur maður að fólk er að glíma við sjálft sig og setur sögu sína í samhengi um leið og það reynir að sýna æðruleysi. Sjálf fékk ég í hendur bréf sem langafi minn, sem var berklasjúklingur, skrifaði til langömmu. Mér fannst mjög fallett að sjá hvernig hann opnaði sig í þeim bréfum.“

Við könnum þessa tíma líka með tilliti til ástandsins sem ríkir nú á okkar tímum. Kannski er eitthvað svipað í gangi hvað varðar viðhorf okkar til lífsins og þess hvernig hugurinn og sálin tekur á því. Þar er mér ofarlega í huga það æðruleysi sem við þurfum að tileinka okkur í óvissu.“

Leikið á mót vídeó

Verkið er sérstaklega unnið inn í sýningarrýmið þar sem leiknum senum er blandað við vídeóverk og hljóðverk og einnig fara atriði fram utandyra en áhorfendur sjá þau út um glugga. „Vilhjálmur B. Bragason leikskáld skrifar textann og verður á æfingafærinu til að þróa verkið með okkur. María Kjartansdóttir vídeólistakona og ljósmyndari gerir vídeóverk fyrir sýninguna. Leikararnir leika stundum á mótí vídeó, sem færir aðra vídd inn í verkið.“

Fáir áhorfendur geta upplifað sýninguna í einu og höfum við fækkað þeim enn frekar til þess að geta fylgt sóttvarnareglum. En í staðinn sýnum við verkið oftar og tvisvar í röð á hverju kvöldi. Einnig útdeilum við grímum til áhorfenda. Grímurnar smellpassa inn í þema sýningarinnar og þjóna líka því hlutverki að greina áhorfendur frá leikurunum sem munu verða allt í kringum þá.“

Sjávarmál í Vesturbænum

Sjávarmál er skúlptúr sem bar sig úr bítum í samkeppni um nýtt listaverk í Vesturbænum 2020. Höfundar tillögunnar eru arkitektarnir Baldur Helgi Snorrason og David Hugo Cabo í samstarfi við Andra Snæ Magnason rithöfund. Sjávarmál snýr að samskiptum okkar við náttúruna og þeim breytingum sem eru að verða á henni.

Í niðurstöðum dómnefndar segir meðal annars: „Hugmynd verksins er skýr og aðgengileg og formgerð þess sameinar einfalt form og margbreytilega virkni. Fyrirmynd verksins er fengin frá svokölluðum hljóðspeglum sem notaðir voru í fyrri heimsstyrjöldinni og á fyrstu áratugum tuttugustu aldar til að hlusta eftir loftförum og flugvélum. Verkið kemur fyrir sjónir sem dökkur veggur sem blasir við hafi og sjóndeildarhring. Á þeirri hlið sem snýr að hafinu er steipt innbjúg skál sem



Vinningslistaverkið Sjávarmál.

safnar hljóðinu og magnar það upp með einföldu endurkasti fyrir þann sem stendur fyrir framan spegilinn. Á þeirri hlið sem snýr að byggð er hrjúfur veggur þar sem íslensk heiti fyrir hafið eru áletruð.“

Staðsetning verksins er miðuð við nálægð við hafið og fjöruborðið og lagt er til að verkinu verði fundinn staður hjá Eiðsgranda milli Grandavegar og Reka-granda. – kb

Skálholtstrió á Akranesi

Laugardaginn 22. ágúst klukkan 14.00 heldur Skálholtstrióið tónleika í Akranesarkirkju.

Trióið er skipað þeim Jóni Bjarnasyni orgelleikara og trompetleikurunum Vilhjálmum Inga Sigurðarsyni og Jóhanni Stefánsyni. Þeir félagar hafa spilað mikið saman undanfarin ár.

Efnisskrá þeirra er fjölbreytt, en á henni er meðal annars að finna verk eftir J.S. Bach, A. Vivaldi, Eugene Bozza, Sigfús Einarsson, Rodriguez Solana og fleiri. – kb



Skálholtstrióið verður með tónleika í Akranesarkirkju um helgina.

KEBE Hvíldarstólar

Tegundir: Rest og Fox



Opíð virka daga
11-18
laugardaga
11-15

Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

Ný tvöföld virkni sem veitir hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli.

TVÖFÖLD
VIRKNI



GUM
SensiVital+

Alltaf nóg til af humri hjá Norðanfiski...
STÓRUM HUMRI!!

Hafið samband á nordanfiskur@nordanfiskur.is eða í síma 430 1700

Norðanfiskur ehf. sérhæfir sig í framleiðslu á úrvals sjávarfangi til veitinga- og stóreldhúsa.

Einnig má finna vörur Norðanfisks í neytendapakningum í verslunum Bónus um land allt.

nordanfiskur

Bryggjuball

BEIN ÚTSENDING
OG OPIN DAGSKRÁ
Á BYLGJUNNI OG STÖÐ 2

LAUGARDAG 19:40
BARION BRYGGJAN, GRANDAGARÐI



ALDAMÓTATÓNLEIKARNIR

HREIMUR
JÓNSI
BIRGITTA HAUKDAL
GUNNI ÓLA
VALUR OG ÍRIS
SÉRSTAKUR GESTUR: RAGGA GÍSLA



BYLGJAN
989

DAGSKRÁ

Föstudagur

HRINGBRAUT

20.00 Bærinn minn (e) Í þáttunum segir frá sjarma og sérstöðu bæjarfélaganna hringinn í kringum Ísland.
20.30 Fasteignir og heimili (e) Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.00 21 - Úrval á föstudegi Samantekt úr bestu og áhuga-verðustu viðtölunum úr Tuttugu-ogeinum í liðinni viku.
21.30 Saga og samfélag (e) Þáttur þar sem málefni liðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

13.00 Spaugstofan 2004-2005
13.25 Sagan bak við smellinn - Killing Me Softly
13.55 Sögur frá landi
14.20 Gettu betur 2010 Úrslita-þáttur
15.55 Venjulegt brjálæði
16.40 Kastljós
17.00 Menningin
17.10 Ólympiukvöld ÓL 1952-1976
17.50 Táknálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Bitið, brennt og stungið
18.44 Erlen og Lúkas Heimsókn í bakari
18.50 Landakort
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Íslenskt grínsumar. Tvíhöfði
19.50 Íslenskt grínsumar. Ligeðlad
20.15 Miðnætursól Midnight Sun Fjölskyldu- og ævintýramynd um drenginn Luke sem finnur ísbjarnarhún sem hefur orðið viðskila við móður sína. Luke einsetur sér að sameina húninn og móður hans og leggur af stað í hættulegt ferðalag þvert yfir Norður-Kanada.
21.50 Séra Brown Father Brown
22.40 The English Patient Enski sjúklingurinn Margverðlaunuð kvikmynd frá 1996 um mann sem liggur þungt haldinn á Ítalíu eftir flugslys við lok seinni heimsstyrjaldar. Ung hjúkrunarkona annast hann, en maðurinn virðist hafa misst minnið í slysinu. Smátt og smátt rifjast upp atvik úr lífi hans þar sem ástir, svik og stjórnmála-klækir koma við sögu. Myndin hlaut níu Óskarsverðlaun, meðal annars sem besta myndin. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.15 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

06.25 LPGA Tour 2020 Útsending frá AIG Women's British Open.
09.30 LPGA Tour 2020 Bein útsending frá AIG Women's British Open.
12.30 PGA Tour. The Cut Skyggst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.
12.55 PGA Highlights 2020
14.00 LPGA Tour 2020 Bein útsending frá AIG Women's British Open.
17.00 PGA Tour 2020 Útsending frá Wyndham Championship.
19.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá The Northern Trust.
23.00 European Tour 2020 Útsending frá ISPS Handa Wales Open á Evrópumótaröðinni.

ÚTVARP

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

SJÓNVARP SÍMANS

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Cool Kids
14.25 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back
15.20 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Fam
19.30 Black-ish
20.00 Ást
20.25 Pabbi skoðar heiminn
21.00 Nancy Drew
21.50 Charmed (2018)
22.35 Love Island
23.30 Star
00.15 Hawaii Five-0
01.00 Blue Bloods
01.45 The Act
02.35 City on a Hill
03.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfreginir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfreginir
12.50 Dánarfreginir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Heimskviður (50 af 120)
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi Sumar. Verksmiðjurnar á Gleráreyrum
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Glans
17.00 Fréttir
17.03 Friðland Reykvinga ofan Elliðavatns Gengið um Heiðmörk á sjötugsafmæli útivistarsvæðisins
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfreginir
18.53 Dánarfreginir
19.00 Flugur Verkefnið Playing for Change
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Sjálfstætt fólk (22 af 49)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfreginir
22.10 Samfélagið
23.05 Millispil
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.55 Mr. Deeds
12.30 Batman vs. Teenage Mutant Ninja Turtles
13.55 Wall Street
15.55 Mr. Deeds
17.30 Batman vs. Teenage Mutant Ninja Turtles
18.55 Wall Street
21.00 Alien
22.50 Blindspotting
00.25 Collide
02.00 Alien

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Í eldhúsi Evu
10.35 Út um viðan völl
11.05 Jamie's Quick and Easy Food
11.30 Dýraspítalinn
12.00 Splitting Up Together
12.35 Nágrannar
12.55 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla
13.40 Won't You Be My Neighbor
15.10 Lorenzo's Oil
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Tala saman
19.35 Britain's Got Talent 14
20.45 Life Itself
22.40 Sometimes the Good Kill
00.10 Kingsman. The Secret Service
02.15 28 Days Later

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.00 The Hundred
21.45 Major Crimes
22.25 Schitt's Creek
22.50 American Dad
23.10 Bob's Burgers
23.35 Friends
23.55 Friends
00.20 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

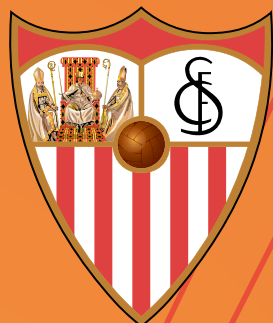
08.05 Víkingur R. - Breiðablik
09.45 12. umferð Guðmundur Benediktsson fer yfir síðustu umferð Pepsi Max deildar karla.
11.20 Fjölnir - Víkingur R.
13.00 Selfoss - KR Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
14.40 Pepsi Max Mörkin Helena Ólafsdóttir ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports fara yfir síðustu leiki í Pepsi Max deild kvenna.
15.50 Glasgow City - Wolfsburg Bein útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu kvenna.
18.50 Fylkir - Stjarnan Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
21.00 Pepsi Max Tilprifin - 13. umferð
21.45 Atletico Madrid - Barcelona Útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu kvenna.
23.25 Fylkir - ÍBV Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.

STÖÐ 2 SPORT 2

08.30 Arsenal - Chelsea - Úrslita-leikur
10.25 Inter Milan - Shakhtar Donetsk
12.05 Sevilla - Manchester United
13.45 Chelsea - Arsenal
15.50 Atletico Madrid - Barcelona Bein útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu kvenna.
18.00 La Liga. Best Goals of 2019 - 2020
18.45 Sevilla - Inter Milan Bein útsending frá úrslitaleik Evrópu-deildarinnar.
21.30 NFL Hard Knocks. Los Angeles
22.25 Glasgow City - Wolfsburg Útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu kvenna.

SEVILLA vs INTER MILAN

Í KVÖLD 18:45



UEFA
EUROPA
LEAGUE

FINAL 2020
COLOGNE



SPORT

Tryggðu þér áskrift í dag á stod2.is



Á sýningu Giambattista Valli á tiskuvíkunni Paris.



Janelle á sýningu Stellu McCartney í fallegum skær-rauðum jakka.



Flott á sýningu Valentino á tiskuvíkunni í Paris.



Janelle er óhrædd við að leika sér með öðruvísi snið.



Janelle á MET-ballinu í kjól eftir Christian Siriano. Innblásturinn fékk Christian frá verkum Picasso.

Óhrædd við að vera öðruvísi

Söngkonan **Janelle Monáe** þykir vera með flottan fatastíl og er óhrædd við að taka áhættu þegar kemur að klæðavali.

Bandaríska söng- og leikkonan Janelle Monáe vekur alltaf athygli þegar hún stígur á rauða dregilinn. Hún er alltaf tilbúin að taka áhættu og hugsar út fyrir rammann þegar kemur að klæðavali. Hún gengur gjarnan í áber-

andi litum og öðruvísi sniðum. Hún lendir ábyggilega jafn oft á lista yfir þær verst klæddu og þær best klæddu. En mörgum þykir hún algjör íkon þegar það kemur að tisku. Hún er frumleg og þorir alveg að vera hún sjálf, sama hvað öðrum finnst.

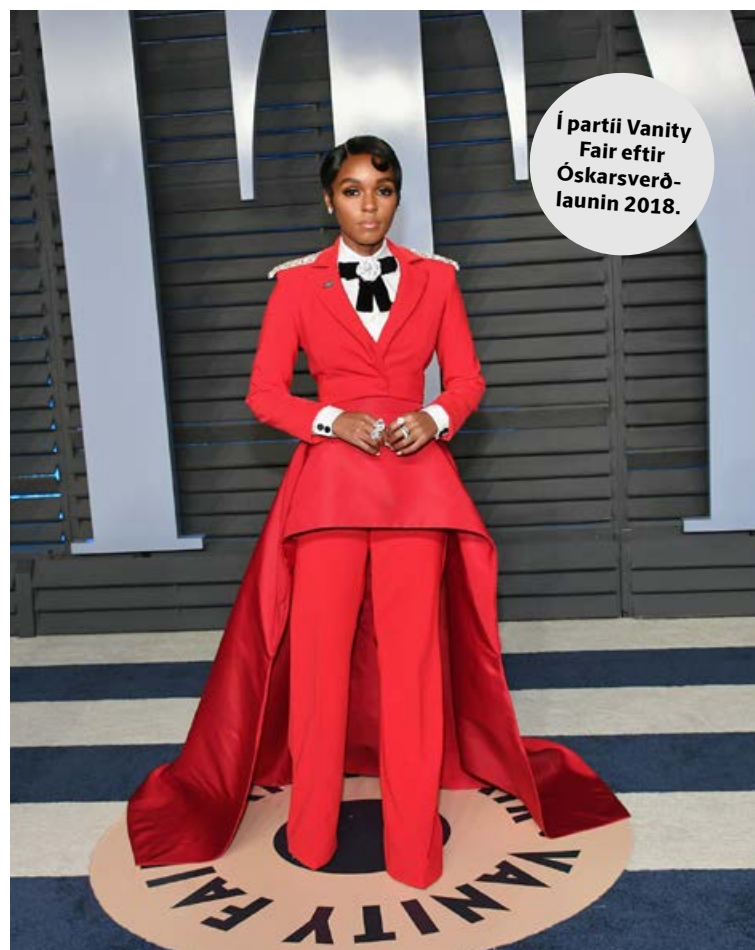
steingerdur@frettabladid.is



Hér er hún í fallegum og öðruvísi kjól á BET-verðlaunahátíðinni.



Glæsileg á Óskarsverðlaununum í ár. MYNDIR/GETTY



Í partii Vanity Fair eftir Óskarsverðlaunin 2018.



Ýktar axlir á Grammy-verðlaununum.

PENNINN

Eymundsson

SKATTI

FRI

DAGAR

FELLUM NIÐUR JAFNGILDI VIRÐISAUKASKATTS AF

ÖLLUM VÖRUM*

21.08 - 24.08

***Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 11% virðisaukaskatt af sölu bóka, tímarita og tónlistar & 24% af öðrum vörum. Öll verðlækkun (9,91% & 19,35%) er alfarið á kostnað Pennans. Gildir ekki með öðrum tilboðum.**

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN

Eymundsson

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

Skattfrí gildir til og með 24. ágúst og gildir ekki með öðrum tilboðum. 5% vildarafsláttur bætist ekki ofan á önnur tilboð.

OPIÐ 24/7

Kvikk: Dalvegi, Suðurfelli,
Vesturlandsvegi og Fitjum

Lykillinn margborgar sig á Kvikk stöðvunum*

Þú nálgast lykilinn
í verslunum Kvikk
eða á Orkan.is



**Sbarro tilboð á
Vesturlandsvegi**
Sneið + drykkur
690 kr.



Frítt á könnunni
Ókeypis kaffi og kakó



Pylsupartí
Pylsa + ½ lítri af gosi að
eigin vali frá Ölgerðinni
499 kr.



Red Bull
Orkudrykkir
199 kr.

Kvikk
ON THE GO

ORKAN



Þórir Karl Celin segist hafa teiknað mikið frá því að hann man eftir sér. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Penninn fyrirgefur nefnilega ekkert

Sýningin Teikningar stendur nú yfir í Litla Gallery í Hafnarfirði. Listamaðurinn og grafíski hönnuðurinn **Þórir** sýnir þar teikningar sínar. Hann reynir að ritskoða sig sem minnst við gerð þeirra.

Sýning Þóris Karls Celin, listamanns og grafíski hönnuðar, stendur nú yfir í Litla Gallery í Hafnarfirði og heitir einfaldlega Teikningar. Þórir hefur teiknað frá því að hann man eftir sér.

„Ég er yngstur af fjórum systkinum og var svo heppinn að fylgjast með þeim öllum að teikna og læra af þeim. Móðir okkar er mjög listræn og faðir okkar hvetjandi. Ég stefndi svo þráðbeint í Myndlista- og handíðaskóla Íslands af því það var í raun og veru eina sem var í boði fyrir einstakling sem hafði gaman af því að teikna,“ segir Þórir.

Losað um subbuskapinn

Þórir hefur meira og minna starfað í tölvugeiranum frá útskrift.

„Ég var svo heppinn að vinna hjá fyrirtækinu Gogogic sem gat nýtt sér mína hæfileika. Fyrir um það bil fimm árum kviknaði aftur á teikniáhuganum hjá mér og þá ákvað ég markvisst að teikna það sem mér fannst skemmtilegast, sem þá voru alls konar hausjúpur og álíka hryllingur og subbuskapur sem ég þurfti að losa úr kerfinu til að sjá hvert ég myndi þróast sem teiknari,“ segir hann.

Hann segist reyna að ritskoða sjálfan sig sem minnst við gerð teikninganna.

„Ég nota til dæmis helst penna, af því þeir fyrirgefa nefnilega ekkert og allt sem ég set á blað verð ég að nýta. Það bíður upp á hið óvænta, sem gefur myndunum líf. Þessi aðferð hjálpaði mér mjög þegar ég teiknaði stóra mynd inn á Matar-

**EG NOTA TIL DÆMIS
HELST PENNA, AF ÞVI
ÞEIR FYRIRGEFA NEFNILEGA
EKKERT OG ALLT SEM ÉG SET Á
BLAÐ VERÐ ÉG AÐ NYTA.**

mikil áhrif á hvernig hann treysti sjálfur því sem hann teiknar.

„Samstarf við aðra teiknara hefur hjálpað mér mikið í að brjóta upp teikninguna hjá mér. Helst má þar nefna samstarf mitt við Sölva Dún og Le Kock, hans teikniheimur braut upp ýmislegt hjá mér og frelsið sem Le Kock gefur er hvetjandi skemmtilegt. Það er nauðsynlegt að verða

fyrir áhrifum og fá léttu samkeppni frá öðrum teiknum og sem betur fer umgengst ég marga slíka,“ segir Þórir.

Hann segir sýninguna í Litla Gallery vera nokkurs konar samantekt.

„Þar mætir teikniheimurinn sem ég er búinn að vera að leika mér með síðustu ár, ásamt tilraunastarfsemi unglingsins sem ég var fyrir löngu og heimilið sem ég ólst upp á. Þetta samsuð má sjá í gullrömmum sem voru uppi um alla veggja á mínu heimili og vinnuvélaþakki á ísskáphurð, en vinnuvélaþakki var mitt uppáhaldsferni sem unglungur. Að mála á nytjahluti er eitthvað sem heillar mig og ætla ég að halda því áfram. Mig grunar að mín næsta sýning muni innihalda

ísskáphurðir eða frystikistulok. Þannig að ef einhver lesandi á slíkt fyrir mig til að nýta, þá má hann endilega hafa samband,“ segir Þórir hlæjandi.

Sýningin í Litla Gallery er opin í dag og á morgun. Hægt er að skoða verk Þóris nánar á thoric.com. steingerdur@frettabladid.is



Verk sem málað var á ísskáphurð.

kjallarann, sex metra breið stílfærð pennateikning á messing-plötur af síðustu kvöldmáltíðinni, ferlið var skemmtilegt og niðurstaðan er frábær, þó ég segi sjálfur frá.“

Málar á nytjahluti

Hann segir að gerð verksins hafi haft

LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL

LUR.IS

Dönsk
gæði

Lama®

Danskt handverk
síðan 1939



RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

Öll sæti
og bak
stillanlegt

BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



Stillanleg
rúm

Svefnsofar í miklu úrvali.

Margar
stærðir

BUGATTI®
ITALY



SITTING VISION
hvíldarstólar



ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



GRACE hægindastóll

Stillanlegur
höfuðpúði



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA

CALIA
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORD • SÆNGUR

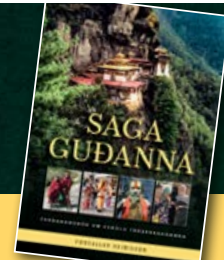


VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opíð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LUR
BETRI HVÍLD



BAKÞANKAR

Jóhannu Vigdísar
Guðmundsdóttur



Réttur til menntunar

Fyrsta starfið mitt var að skera gellur úr þorskhausum og selja í hús í Vestmannaeyjum, arðbær vinna fyrir tíu ára barn. Í dag eru fæst tíu ára börn farin að vinna með skóla, enda full snemmt. Engu að siður er það staðreynd að upp úr sextán ára aldri eru flest að vinna með skóla, sum til að kaupa sér iPhone, önnur til að safna fyrir bíl en allt of mörg til að hafa efni á að kaupa bækur og borga skólagjöld í menntaskólum. Þegar komið er í háskóla er nær ógjörningur að stunda nám án þess að vera líka í vinnu.

Ný rannsókn Hagstofunnar sýnir að tæp 67 prósent fólks á aldrinum sextán til tuttugu og fjögurra ára eru í einhvers konar vinnu. Hlutfallið í fyrra var rúm 78 prósent og stendur atvinnuleysi þessa hóps í tæpum 18 prósentum. Samkvæmt könnuninni Eurostudent frá 2016 eru níu af hverjum tíu háskólanemum á Íslandi í vinnu til að eiga fyrir reglulegum útgjöldum en sjö af hverjum tíu til að hafa yfir höfuð efni á háskólanáminu. Í sömu könnun kemur í ljós að rúmur þriðjungur íslenskra háskólanema glimur við mikla fjárhags-erfiðleika og hefur gert hlé á námi af þeim sökum. Litlar líkur eru á að ástandið hafi batnað.

Fjárhagserfiðleikar íslenskra menntaskóla- og háskólanemenda koma niður á námsframvindunni og eru meðal orsaka brottfalls úr námi. Árið 2020 hefur rétturinn til menntunar enn ekki verið tryggður, í það minnsta ekki fyrir efnalítla nemendur. Þessu þurfum við að breyta, fyrir nemendurna en ekki siður fyrir framtíðarhagvöxt okkar.



5 STAR COLLECTION



SERTA ER OPINBER SAMSTARFSADILI
HILTON WORLDWIDE HÓTELKEDJUNNAR

VIVANT SPLENDID ROYAL
15%
AFSLÁTTUR
SENDUM FRÍTT

SERTA VIVANT SPLENDID ROYAL FIMM STJÖRNU STILLANLEGT RÚM MEÐ HÖFÐAGAFLI

Stillanlegt **SERTA VIVANT SPLENDID ROYAL** er vandað heilsurúm í fimm stjörnu hótél-rúmalínunni frá Serta.

Rúmunum fylgir metsölubókin „Þess vegna sofum við“ í nýrri íslenskrri þýðingu en höfundurinn, dr. Matthew Walker, er væntanlegur til Íslands í haust sem aðalfrýrlesari ráðstefnu um mikilvægi svefns.

BETRA BAK mun draga út 10 kaupendur **VIVANT SPLENDID ROYAL** rúma sem munu fá aðgangskort að ráðstefnunni.

VIVANT SPLENDID ROYAL heilsurúmið er virkilega vandað rúm sniðið að þínum þörfum. Botninn er fjaðrandi (box-spring) samsettur úr 20 cm háum gormum sem gefa rúminu enn meiri þægindi og laga það fullkomlega að þér.

Þráðlaus fjarstýring kemur þér í þá stöðu sem best hentar þér.

Virkilega góður stuðningur er við bak en mýkra gormakerfi á axla- og mjaðmasvæði gerir svefnstillingu þína eins náttúrulega og mögulegt er. Hægt er að velja um tvo stífleika á dýnunni, millistífa og stífa (medium og firm),

allt eftir því hvað hentar hverjum og einum. Yfirdýnan er millistíf og vinnur vel á móti fjöðruninni í botninum og dýnunni. Yfirdýnan er gerð úr kaldpressuðum svampi.

Höfðagaflinn er fagaður og stílhreinn, 120 cm hár. Hægt er að fá náttborð og bekk í stíl við rúmið en hvort tveggja er selt sér.



Náttborð á mynd er ekki innifalið í verði.

VIVANT SPLENDID ROYAL STILLANLEGT HEILSURÚM (dýna, botn, fjarstýring, gafl og lappir)

Stærð	Fullt verð	Með 15% afslætti
160 x 200 cm	499.900 kr.	424.915 kr.
180 x 200 cm	599.900 kr.	509.915 kr.
180 x 210 cm	609.900 kr.	518.415 kr.
200 x 200 cm	659.900 kr.	560.915 kr.



Bókin **Þess vegna sofum við**, eftir dr. Matthew Walker fylgir kaupum á Serta Vivant Splendid Royal stillanlegum rúmunum. Bókin hefur slegið í gegn um heim allan. Bókin opnar augu almennings fyrir mikilvægi svefns í tengslum við heilsu, vellíðan og árangur.

Verðmæti: 3.490 kr.

Matthew Walker er prófessor við Harvard háskóla og sérfræðingur í svefni, sálfræði og taugalífeðlisfræði. Hann er virtur vísindamaður á þessu sviði og hefur birt fjölmargar ritrýndar vísindagreinar.

Hann er aðalfrýrlesari ráðstefnu sem haldin verður í Eldborgarsal Hörpu 19. október nk. þar sem farið verður ítarlega yfir mikilvægi svefns fyrir einstaklinginn, fyrirtæki og samfélagið í heild.

Dregið verður úr nöfnum þeirra sem kaupa Vivant Splendid Royal rúm og munu 10 heppnir kaupendur fá aðgangskort á ráðstefnuna.

Verðmæti: 29.900 kr.



Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk
ON THE GO



STJÖRNU
POPP/OSTAPOPP
90/100 G

249

KR/STK
2490/2767 KR/KG



Kvikk
ON THE GO



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

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

