FRÉTTABLAÐIÐ

175. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 26. JÚLÍ 2016

Loftkastali í Fýlshólum

Einbýlishúsið við Fýlshóla 6 hefur um árabil stungið verulega í stúf í götumyndinni. Sé horft inn um stofugluggana utan frá blasir himinninn við enda hefur ekki verið þak á húsinu um árabil. „Okkur sem búum í þessum húsum í götunni virðist ekkert koma það við,“ segir einn íbúanna í götunni um stöðu málsins. Sjá síðu 8-10 FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Segir heilbrigðiskerfið sjálft grafa undan sér

Stjórnarformaður félags sem hyggst reisa einkaspítala í Mosfellsbæ segir ekkert heilbrigðiskerfi hér á landi til að rústa líkt og Kári Stefánsson hélt fram að spítalinn myndi gera. Félagið hyggst sækja um ívilnanir frá ríkinu vegna verkefnisins.

HEILBRIGÐISMÁL „Ummælin hryggja mig því það er ekkert til að rústa,“ segir Henri Middeldorp, stjórnarformaður félagsins MCPB ehf. sem hyggst byggja einkarekinn spítala og sjúkrahótel í Mosfellsbæ, um grein Kára Stefánssonar í Fréttablaðinu í gær. Kári sagði að starfsemi spítalans myndi rústa íslensku heilbrigðiskerfi.

„Hvernig getur þú grafið undan heilbrigðiskerfi ef kerfið er sjálft að grafa undir sér?“ spyr Middeldorp. „Ef fólk kvartar undan því að við séum að rústa einhverju þá þarf að vera eitthvað til þess að rústa, ef svo má segja.“

Middeldorp nefnir sem dæmi að fjölskyldumeðlimir íslenskrar eiginkonu sinnar hafa þurft að bíða í fjölmörg ár eftir að komast í skurðaðgerðir hér á landi. „Fólk fær ekki lyfin sín, það þarf að bíða í mörg ár eftir aðgerðum, það eru endalausir biðlistar, hvað er þá til að grafa undan?“

Middeldorp segist vilja vinna að uppbyggingu spítalans í góðu samstarfi við Íslendinga og íslensk stjórnvöld. Því verði boðað til blaðamannafundar eftir að Alþingi komi saman í ágúst til að útskýra allar hliðar málsins. Auk þess vinni Capacent nú að fýsileikakönnun á verkefninu.

> Ef fólk kvartar undan því að við séum að rústa einhverju þá þarf að vera eitthvað til þess að rústa, ef svo má segja.
>
> Henri Middeldorp
> stjórnarformaður MCPB ehf.

Middeldorp segir að hann muni setja sig í samband við fjárfesta í verkefninu og biðja um leyfi til að upplýsa um hverjir þeir séu en hann segist eins og sakir standa ekki mega gefa það upp. Ráðgert hefur verið að framkvæmdir við byggingu spítalans og hótelsins muni kosta um 50 milljarða króna og segir Middeldorp verkefnið fjármagnað að fullu.

Þá leggur Middeldorp áherslu á að Íslendingar séu ekki markhópur spítalans og muni ekki fá aðhlynningu þar nema þeir séu tryggðir af erlendu tryggingarfélagi. Sjúklingarnir verði erlendir og erlend tryggingarfélög muni greiða fyrir meðferðina. Heilbrigðisstarfsfólkið verði erlent en fjöldi innlends starfsfólks verði einnig ráðinn í önnur störf. Hann segir að félagið muni á næstunni sækja um ívilnanir frá ríkinu til atvinnuvegaráðuneytisins vegna framkvæmdanna í samræmi við lög um ívilnanir til nýfjárfestinga.

Middeldorp segir ákveðins misskilnings hafa gætt um fjármögnun verkefnisins. Það verði fjármagnað með láni frá hollenska félaginu Burbanks Holding í gegnum annað hollenskt félag, Burbanks Capital, til MCPB með veði í spítalanum. Hann eigi sjálfur 51 prósent í Burbanks Holding sem eigi svo 98 prósent í MCPB. Fjármagnið sem fara eigi í spítalann sé hins vegar ekki í hans eigu heldur í eigu fjárfesta en sé í eignastýringu hjá Burbanks Holding.
ingvar@frettabladid.is

Ágreiningur um kosningar

STJÓRNMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Framsóknar, sagðist í tölvupósti til flokksmanna í gær myndu snúa aftur úr leyfi þegar þing kæmi saman í ágúst. Hann sagði sjálfstæðismenn einhverra hluta vegna áhugasama um að flýta kosningum en segir að fyrst þurfi að klára ákveðin verkefni.

„Það er stefnt að kosningum í haust og Sjálfstæðisflokkurinn er að skipuleggja prófkjör og val á lista um allt land í öllum kjördæmum,“ segir Þórður Þórarinsson, framkvæmdastjóri Sjálfstæðisflokksins, og bætir við að sett hafi verið ákveðin verkefni á lista sem kláruð hafi verið vel á vorþingi. **– ngy / sjá síðu 4**

Hjartasteinn til Feneyja

KVIKMYNDIR Íslenska kvikmyndin Hjartasteinn hefur verið valin í Venice Days flokk kvikmyndahátíðarinnar í Feneyjum. Leikstjóri myndarinnar er Guðmundur Arnar Guðmundsson og getur mynd hans unnið til fernra verðlauna á hátíðinni sem er ein sú elsta og virtasta sinnar tegundar í heiminum.

„Þetta er alveg magnað, þetta er í raun og veru algjör draumabyrjun.“ **– sþh / sjá síðu 22**

Fréttablaðið í dag

FRÉTTIR Fjórða árásin í Þýskalandi á tæpri viku. 4

SKOÐUN Arnþór Jónsson formaður SÁÁ skrifar um fíkn. 15

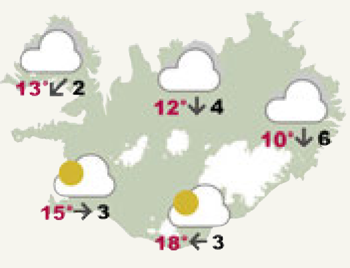
SPORT Barnastjarnan Arna Stefanía Guðmundsdóttir orðin fullorðin og vann fimm gull. 12

TÍMAMÓT Nenni engu bulli lengur segir Ingveldur Ýr á fimmtugsafmæli sínu. 14

PLÚS SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Í dag gengur í norðaustanátt með rigningu eða súld á austanverðu landinu og um landið norðanvert síðdegis. Sunnan til léttir til. SJÁ SÍÐU 20

Mesta rigning í júlí síðan 1999

Öflugar skúrir „Þetta voru öflugar skúrir og var þetta mesta rigning sem hefur mælst á klukkutíma í júlímánuði frá árinu 1999,“ segir Elín Björk Jónsdóttir, veðurfræðingur hjá Veðurstofu Íslands. Úrhellisrigning var á höfuðborgarsvæðinu í gær á milli þrjú og fjögur en það rigndi mestallan daginn á höfuðborgarsvæðinu. Hvorki Íslendingar né erlendir ferðamenn létu rigninguna á sig fá og margir voru úti við. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

ASÍ skoðar verklag við eftirlit

VIÐSKIPTI ASÍ mun skoða hvort tilefni sé til að endurskoða verklag við framkvæmd verðlagseftirlits í ljósi frétta af verðhækkunum verslana 10-11 á kvöldin og um helgar.

„Þetta er í fyrsta skipti sem við sjáum þetta svona staðfest og við munum setjast niður og skoða þær breytingar sem hafa orðið. Það verður farið yfir það hvort ástæða sé til að endurskoða verklagið,“ segir Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri ASÍ, en markmið verðlagseftirlitsins er að auka upplýsingastreymi til neytenda og veita fyrirtækjum aðhald.

Fréttablaðið greindi frá því á dögunum að verð hefði verið hækkað í þremur verslunum 10-11 eftir klukkan átta á kvöldin á virkum dögum og allan sólarhringinn um helgar. Rafrænar verðmerkingar í hillum verslananna breytast og nemur hækkunin að meðaltali átta prósentum. Þær verslanir sem um er að ræða eru í Austurstræti, á Laugavegi og Barónsstíg. Árni Pétur Jónsson, forstjóri 10-11, segir ástæðu hækkunarinnar vera aukið álag og hækkun rekstrarkostnaðar verslana 10-11 í miðbænum. – ngy

> Þetta er í fyrsta skipti sem við sjáum þetta svona staðfest og við munum setjast niður og skoða þær breytingar sem hafa orðið. Það verður farið yfir það hvort ástæða sé til að endurskoða verklagið.

Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir framkvæmdastjóri ASÍ

Tugir blaðamanna handteknir

TYRKLAND Handtökuskipanir hafa verið gefnar út á hendur 42 blaðamönnum í Tyrklandi í tengslum við rannsókn á hinni misheppnuðu valdaránstilraun sem gerð var 15. júlí.

Á undanförnum árum hefur fjöldi blaðamanna verið handtekinn og dreginn fyrir dómstóla fyrir að hafa fjallað með gagnrýnum hætti um Recep Tayyip Erdogan forseta og ríkisstjórn hans.

Í kjölfar valdaránstilraunarinnar hafa þúsundir hermanna, lögreglumanna, dómara og embættismanna verið handteknir í tengslum við meinta aðild þeirra að tilrauninni.

Nú hafa blaðamenn bæst í þann hóp. – gb

34 agabrot á Hrauninu í ár vegna dóps og lyfja

Agabrot fanga á Litla-Hrauni vegna fíkniefnaneyslu 34 það sem af er ári. 40 brot eru skráð vegna tilvika þegar fangar neita að gefa þvagsýni. Lyfið Suboxone mest áberandi. Brotin einnig vegna neyslu á kókaíni, Lyrica, amfetamíni og kannabis.

FANGELSISMÁL Agabrot fanga á Litla-Hrauni vegna fíkniefna- eða lyfjaneyslu eru 34 það sem af er ári. Þar að auki eru tæplega fjörutíu agabrot skráð vegna tilvika þar sem fangar neita að gefa þvagsýni þegar grunur vaknar um neyslu fíkniefna. „Ef grunur vaknar eru fangar beðnir um að gefa þvagsýni. Þeir hafa rétt á því að neita sem þeir gera oft en þá fá þeir agabrot á sig. Þá sannast náttúrulega ekki hvort og hvaða efna er neytt,“ segir Tryggvi Ágústsson, deildarstjóri og staðgengill forstöðumanns á Litla-Hrauni. Hann segist halda að í þeim tilfellum er fangar neiti af gefa þvagsýni sé það vegna neyslu. 121 agabrot er skráð á Litla-Hrauni það sem af er ári. „Neysla og neitun um þvagsýni eru þannig um tveir þriðju agabrotanna.“

Tryggvi segir fíkniefna- og lyfjaneyslu fanga vera eilífðarvandamál. „Þetta hefur flætt hérna inn á síðustu misserum. Þessu er smyglað hingað inn eftir ýmsum leiðum. Við teljum að það mesta komi með heimsóknargestum,“ segir hann.

Tryggvi segir lyfið Suboxone vera mest áberandi. „Þetta er uppáhaldslyfið í fangelsinu og virðist vera orðið aðalfangadópið,“ segir hann en af umræddum 34 agabrotum eru 22 tilvik vegna misnotkunar á Suboxone. Lyfinu er ætlað að aðstoða fólk við að hætta að nota fíkniefni og er ætlað þeim sem gangast undir meðferð við lyfjafíkn. SÁÁ notar lyfið í meðferð sinni á ópíumfíklum.

Í þremur tilvikum var um að ræða misnotkun á Suboxone ásamt öðrum fíkniefnum. Fjögur tilvik voru vegna neyslu kókaíns, fjögur vegna lyfsins Lyrica, tvö vegna amfetamíns og tvisvar var um kannabis að ræða. Lyfið Lyrica er flogaveikilyf og er flokkað sem ávanabindandi lyf af Embætti landlæknis.

Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, félags fanga, segir að aldrei hafi verið eins mikið af lyfjum og hörðum fíkniefnum í umferð á Litla-Hrauni eins og hefur verið síðustu ár. Hann segir að ef minnka eigi neyslu lyfja og harðari fíkniefna í fangelsinu þurfi að minnka eftirspurnina. „Við höfum ítrekað bent á að á meðan mikið atvinnuleysi er í fangelsunum, litlir möguleikar á námi, ekkert verknám, engar tómstundir og hert agaviðurlög, þá eykst neyslan.“ nadine@frettabladid.is

121 agabrot er skráð á Litla-Hrauni það sem af er ári. MYND/E.ÓL.

22 tilvik vegna misnotkunar á Suboxone

4 tilvik vegna kókaíns

2 tilvik vegna amfetamíns

mazda

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

Komdu og reynsluaktu Mazda2

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17. Opið á laugardögum frá og með 6. ágúst
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I mazda.is
Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Nýr vefur

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Sigmundur Davíð ætlar ekki að hætta í stjórnmálum

STJÓRNMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Framsóknarflokksins og fyrrverandi forsætisráðherra, sendi félögum sínum bréf í gær þess efnis að hann myndi snúa aftur úr leyfi þegar þing kæmi aftur saman í ágúst. Sagði hann mikilvægt að ekki yrði anað út í kosningar til Alþingis fyrr en sitjandi ríkisstjórn hefði klárað ýmis stór og mikilvæg mál í þinginu.

Í bréfi formannsins til flokkssystkina sinna segir hann hluta samstarfsmanna í Sjálfstæðisflokknum verið áhugasaman um að flýta kosningum. Segir hann mikilvægt að sitjandi stjórnvöld flýti sér ekki í kosningar heldur haldi áfram að vinna að sínum málum. „Ríkisstjórnin sem ekki nýtir tímann sem henni er veittur getur ekki gengið út frá því sem vísu að hún fái tækifæri til að klára verkefnin síðar,“ segir í bréfinu.

Þeir sjálfstæðismenn sem Fréttablaðið náði tali af í gær vildu ekki tjá sig efnislega um bréf Sigmundar Davíðs. Hins vegar voru allir á einu máli um að Sjálfstæðisflokkurinn væri á leið í kosningar á haustmánuðum hvað sem orðum formanns Framsóknarflokksins liði. Þing mun koma saman á nýjan leik þann 10. ágúst næstkomandi til að klára nokkur mál sem náðust ekki fyrir forsetakosningarnar í júní.

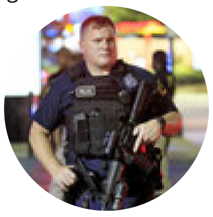
> Tíminn til að standa við loforðin sem við höfum gefið er því núna.
>
> Sigmundur Davíð Gunnlaugsson

Fréttablaðið reyndi að ná tali af formanni Framsóknarflokksins en það bar ekki árangur. Ekki náðist í forsætisráðherra, Sigurð Inga Jóhannsson, þar sem hann var í hestaferð. – sa

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson vandar Sjálfstæðisflokknum ekki kveðjurnar í bréfi sínu til flokkssystkina.

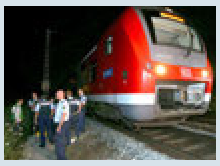
Morðárásir í Evrópulöndum og Bandaríkjunum í júlí

7. júlí
BANDARÍKIN
25 ára gamall maður **myrðir fimm lögreglumenn** og særir níu manns til viðbótar í skotárás í **Dallas í Bandaríkjunum**, þar sem fólk er komið saman til að mótmæla lögregluofbeldi. Sjálfur lætur hann lífið í skotbardaga við lögregluna.



14. júlí
FRAKKLAND
31 árs gamall maður frá Túnis ekur flutningabíl á fjölda fólks í borginni **Nice** á þjóðhátíðardegi Frakka. Hann verður þar **84 að bana** og fellur sjálfur fyrir skotum frá lögreglu.

17. júlí
BANDARÍKIN
29 ára maður **myrðir þrjá lögreglumenn** og særir þrjá til viðbótar í skotárás í borginni **Baton Rouge í Louisiana**, þar sem lögreglumaður hafði áður skotið svartan mann, að því er virtist að ástæðulausu. Árásarmaðurinn fellur fyrir byssuskoti frá lögreglu.



18. júlí
ÞÝSKALAND
Afganskur unglingspiltur ræðst með exi og hníf á farþega í járnbrautarlest í **Würzburg**. Hann **særir fimm manns** en fellur sjálfur fyrir byssuskotum frá lögreglunni.

22. júlí
ÞÝSKALAND
Þýskur unglingspiltur af írönskum uppruna **skýtur níu manns** í og við verslunarmiðstöð í **München**. Síðan skýtur hann sjálfan sig.

24. júlí
ÞÝSKALAND
21 árs sýrlenskur flóttamaður **myrðir konu með sveðju** og særir fimm í bænum **Reutlingen**. Hann er svo handtekinn.

24. júlí
ÞÝSKALAND
Sama dag sprengir 27 ára Sýrlendingur sig í loft upp fyrir utan knæpu í **Ansbach**. **Fimmtán manns særast.**

25. júlí
BANDARÍKIN
Tveir láta lífið og allt að 16 manns særast í skotárás á næturklúbbi í bænum Fort Myers í **Flórída.** Þrír hafa verið handteknir.

Fjórða árásin í Þýskalandi á tæpri viku

Í þessum mánuði hefur óvenju mikið verið um skotárásir og fjöldamorð í Evrópu og Bandaríkjunum. Sumir árásarmannanna hafa litið á sig sem einhvers konar erindreka hryðjuverkasamtaka. Lögreglan í Ansbach segir enga ástæðu til að herða eftirlit með flóttafólki.

ÞÝSKALAND Á innan við viku hafa fjórar árásir verið gerðar á fólk í Þýskalandi. Samtals liggja tíu manns í valnum auk þriggja árásarmanna. Sá fjórði var handtekinn. Tugir eru særðir á sjúkrahúsum.

Árásarmennirnir hafa sumir litið á sig sem einhvers konar erindreka hryðjuverkasamtaka, en aðrir ekki.

Nýjasta árásin í Þýskalandi var gerð í gær, í borginni Ansbach, þar sem sýrlenskur flóttamaður sprengdi sig í loft upp úti á götu fyrir utan skemmtistað sem hann hafði reynt að komast inn á.

Þar særðust fimmtán manns en enginn lét lífið nema árásarmaðurinn sjálfur.

Maðurinn er sagður hafa hrifist af boðskap hryðjuverkasamtaka í Sýrlandi og í íbúð hans fannst myndefni frá herskáum íslamistum, en fyrrverandi sambýlisfólk hans, allt flóttafólk, segist aldrei nokkurn tíma hafa séð hann fara með bænir.

> Hann var að minnsta kosti enginn öfgamúslimi.
>
> Sambýlingur árásarmannsins í Ansbach

„Hann var að minnsta kosti enginn öfgamúslimi,“ er haft eftir einum sambýlingi hans á fréttavef tímaritsins Der Spiegel. Hins vegar sagðist hann sjálfur hafa gert þetta í nafni Íslamska ríkisins og með þessu orðið við hvatningu samtakanna um að fremja hryðjuverk sem víðast.

Hann hafði sótt um hæli í Þýskalandi en þeirri umsókn hafði verið hafnað. Hins vegar hafði hann fengið leyfi til að dvelja áfram í Þýskalandi ótímabundið, þar sem ekki þótti verjandi að senda hann aftur til Sýrlands vegna stríðsins þar.

Daginn áður hafði annar sýrlenskur flóttamaður, 21 árs gamall, myrt konu með sveðju í bænum Reutlingen.

Tvær aðrar árásir í Þýskalandi í síðustu viku ásamt fleiri árásum í Frakklandi og Bandaríkjunum nú í júlí, hafa vakið margvíslegar spurningar um viðbrögð og löggæslu.

Árásarmennirnir fjórir í Þýskalandi eiga í raun fátt sameiginlegt. Sá í München virðist hafa litið á sig sem Þjóðverja í baráttu gegn útlendingum, jafnvel þótt hann sjálfur hafi verið af írönskum uppruna.

Lögreglan í Ansbach sagðist á blaðamannafundi í gær ekki sjá neina ástæðu til þess að herða eftirlit með flóttafólki sem þar býr.

Stjórnvöld hafa á hinn bóginn talað um nauðsyn þess að herða enn frekar byssulöggjöfina í landinu, jafnvel þótt hún sé með þeim strangari sem tíðkast.

gudsteinn@frettabladid.is

Ekki kominn tími á næstu heimsókn

SAMFÉLAG Engar tímasetningar hafa verið ákveðnar um framhald heimsókna ríkisskattstjóra og lögreglu til einstaklinga sem hafa íbúðir sínar til útleigu í gegnum Airbnb. „Mögulega verður farið í fleiri heimsóknir en tímasetningar liggja ekki fyrir um framhaldið,“ segir Steinþór Haraldsson, staðgengill ríkisskattstjóra.

Fréttastofa greindi frá því í síðustu viku að 50 einstaklingar sem leigja í gegnum síðuna hefðu fengið heimsókn frá lögreglu og starfsmönnum embættis ríkisskattstjóra. Tilgangur heimsóknanna var að kanna hvort fólk væri með leyfi fyrir útleigunni og hvort það gæfi tekjurnar upp til skatts. Aðgerðirnar hafa verið gagnrýndar fyrir að vera harkalegar og að meðalhófs hafi ekki verið gætt.

Sigurður Jensson, forstöðumaður eftirlitssviðs Ríkisskattstjóra, segir að ekki sé hægt að útiloka að farið verði í slíkar aðgerðir á ný. „Það er ekki búið að negla neitt niður í þeim efnum en við erum þó alltaf að vinna í þessum málaflokki á hverjum degi þó það sé ekki sýnilegt. Lykilatriðið er að þeir sem stunda svona atvinnustarfsemi þekki sínar skyldur og er umræðan góð hvað það varðar.“ – ngy

50 einstaklingar sem leigja út í gegnum Airbnb fengu heimsókn frá lögreglu og starfsmönnum embættis ríkisskattstjóra í síðustu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Audi Q7 Quattro
3.0 TDI

Ekinn **55.000** · A · 4x4

2012 — **9.390.000** KR

Dráttarkrókur aftengjanlegur, leðurklætt aðgerðastýri, hiti í framsætum, rafm.opnun/lokun á afturhlera, 7 manna, hraðastillir, bakkmyndavél, leðuráklæði, 19" álfelgur, Bluetooth símkerfi, rafdrifin framsæti, Bi-xenon ljós díóðulýsing (LED), I-pod+USB tengi

Mitsubishi Pajero
3.2 Instyle DID AT

Ekinn **32.000** · A · 4x4

2015 — **8.850.000** KR

Leðursæti, topplúga, íslenskt leiðsögukerfi, Rockford Premium hljóðkerfi, rafmagn í sætum, bakkmyndavél, Xenon ljós, 7 manna.

Skoda Octavia Scout
4x4 AT 184 hestöfl
2015 — **5.140.000** KR · 44 · A · 4x4

Raf / Bensín
Ekinn þús. km. 30
Myndir á vef
Dísil
Fjórhjóladrif 4x4
Metan & bensín ECO
Sjálfskiptur A
Beinskiptur
Rafmagnsbíll

Vegsamaðar sumarkerrur

Fleiri tilboðsbílar og myndir á netinu: hnb.is

VW Tiguan 4x4
Track&Sport 2.0 TDI AT
2015 — **4.990.000** KR · 32 · A · 4x4

Skoda Fabia Ambition
1.2 TSI AT
2015 — **2.890.000** KR · 10

VW Polo Trendline
1.2 TDI MT
2012 — **1.490.000** KR · 115

Audi A4
2.0TDi AT
2012 — ~~3.840.000~~ KR · 50 · A
TILBOÐ **3.490.000** KR

VW Passat Comfortline
2.0 FSI
2006 — ~~1.390.000~~ KR · 131
TILBOÐ **890.000** KR

VW Passat Highline
2.0 TFSI 200 hestöfl
2006 — ~~1.490.000~~ KR · 146 · A
TILBOÐ **1.140.000** KR

VW Passat Comfortline
1.4 ECOFUEL AT
2011 — ~~2.490.000~~ KR · 88 · A · ECO
TILBOÐ **2.120.000** KR

Nissan Pathfinder
4x4 SE 7m. 2.5Diesel AT
2013 — ~~1.720.000~~ KR · 94 · A · 4x4
TILBOÐ **1.490.000** KR

Fiat 500 Lounge
2013 — ~~2.190.000~~ KR · 32 · A
TILBOÐ **1.820.000** KR

Mitsubishi Outlander
2.0 DID
2007 — ~~1.990.000~~ KR · 154 · 4x4
TILBOÐ **1.670.000** KR

Opel Astra Station Enjoy
1.7 diesel
2015 — ~~3.290.000~~ KR · 20
TILBOÐ **2.880.000** KR

BMW X5
3.0D E70
2011 — ~~7.850.000~~ KR · 67 · A · 4x4
TILBOÐ **6.990.000** KR

Mitsubishi I-Miev
rafbíll AT
2013 — ~~1.720.000~~ KR · 20 · A
TILBOÐ **1.490.000** KR

Volkswagen · ŠKODA · MITSUBISHI MOTORS

HEKLA **NOTAÐIR BÍLAR**

Klettháls 13 · hnb.is · 590 5040

Bernie Sanders var meðal ræðumanna landsþingsins í gærkvöld.
FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Púað á Sanders

BANDARÍKIN Tölvupóstslekar frá Demókrataflokknum og Hillary Clinton hafa sett ýmiss konar strik í reikninginn á landsþingi flokksins, þar sem Clinton verður formlega útnefnd forsetaefni hans.

Stuðningsfólk Bernies Sanders tók því til dæmis alls ekki vel þegar hann hvatti það til að styðja Clinton. Púað var á Sanders og slagorð repúblikana heyrðist hrópað: „Í fangelsi með hana.“

Sanders hefur engu að síður lýst yfir stuðningi við Clinton og ávarpaði landsþingið í gærkvöld.

Donald Trump hefur tekið fram úr Clinton í skoðanakönnunum síðustu daga, eftir að landsþingi Repúblikanaflokksins lauk.

Búast má við að Clinton fái betri útkomu þegar athygli fjölmiðla beinist að henni og landsþingi Demókrataflokksins.

Demókrataþingið stendur fram á fimmtudag en forsetakosningarnar verða svo í nóvember. **– gb**

Hitabylgja í Washington

Dagarnir hafa verið heitir í höfuðborg Bandaríkjanna undanfarið. Í gær komst hitinn upp í 37 gráður og mikill raki í lofti auðveldaði fólki ekki lífið.
FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Sekt fyrir að lenda við Holuhraun

DÓMSMÁL Þyrluflugmaður, sem lenti þyrlu í þrígang innan bannsvæðis við Holuhraun, hefur verið dæmdur af Héraðsdómi Norðurlands eystra til að greiða 200.000 krónur í sekt til ríkissjóðs. Fjórtán daga fangelsi kemur í stað sektarinnar verði hún eigi greidd innan fjögurra vikna.

Maðurinn, sem starfaði hjá Reykjavík Helicopters, lenti í tvígang í september 2014 og eitt sinn í október sama ár á svæðinu. Í fyrri tvö skiptin flaug hann með jarðfræðing og fjölmiðlamann en í október flaug hann með ferðamann. Var hann sakfelldur fyrir brot gegn lögreglulögum fyrir að hafa með háttsemi sinni ekki hlýtt tilmælum lögreglu.

Lögreglan hafði lokað fyrir alla umferð um svæðið tímabundið vegna hættuástands.

Maðurinn viðurkenndi að hafa lent á svæðinu en taldi sig ekki hafa gerst brotlegan við lög. **– jóe**

Dæmd í sex mánaða fangelsi

DÓMSMÁL Héraðsdómur Vestfjarða hefur dæmt konu í sex mánaða fangelsi fyrir líkamsárás og þjófnað. Hún hefur sex sinnum áður verið sakfelld fyrir refsilagabrot.

Í dómi héraðsdóms kemur fram að konan hafi aðfaranótt 7. febrúar síðastliðins ráðist á konu, fyrst í anddyri íþróttahúss með því að slá hana með hægri olnboga í andlit og taka hana kverkataki. Skömmu síðar hafi hún ráðist á hana á ný á gangi fyrir framan búningsklefa kvenna, með því að kýla hana einu hnefahöggi með hægri hendi í andlit. Þá segir að árásin hafi meðal annars haft þær afleiðingar að fórnarlambið fékk mar í andlit, verk í höfuðkúpu, bólgu á báðum vörum og að efri kjálki hafi brotnað.

Konan var einnig dæmd til að greiða fórnarlambi líkamsárásarinnar rúmar 400 þúsund krónur og Lyfju rúmar sex þúsund krónur, auk máls- og sakarkostnaðar. **– ngy**

Kúabændur búast við offramleiðslu á mjólk

Kúabændur framleiða nú um 20 milljónum lítra meira af mjólk en innanlandsmarkaður tekur við. Búvörusamningar gera ráð fyrir að framleiðslustýring hverfi. Formaður Landssambands kúabænda vill halda í framleiðslustýringu.

LANDBÚNAÐUR Íslenskir mjólkurframleiðendur framleiða nú um stundir um 20 milljónir lítra umfram það sem innanlandsmarkaður tekur við. Ástæðan er sú að búvörusamningar voru aftengdir fyrir nokkrum árum vegna mjólkurskorts. Formaður félags kúabænda segir stöðuna ekki góða en sýna mjög glögglega mikilvægi framleiðslustýringar mjólkur.

„Innanlandsmarkaður í dag tekur um 136 milljónir lítra en á sama tíma erum við kúabændur að framleiða um 156 milljónir lítra. Þá mjólk þarf að afsetja á erlenda markaði,“ segir Arnar Árnason, formaður Landssambands kúabænda. „Fyrir nokkrum árum voru menn hræddir um mjólkurskort í landinu og því var neyslustýringin aftengd og bændur hvattir til að framleiða meiri mjólk.“

Nýgerðir búvörusamningar sem samþykktir voru fyrr á árinu gera ráð fyrir að framleiðslustýring á mjólk verði með öllu afnumin. Þetta segir Arnar glapræði því ef áfram heldur sem horfir muni íslenskir mjólkurframleiðendur framleiða allt of mikla mjólk. Meðalkúabú á landinu framleiðir um það bil 220 þúsund lítra. Því má segja að um 90 mjólkurbúum sé ofaukið í landinu í dag ef aðeins er tekið mið af innanlandsframleiðslu.

„Síðustu tvö ár hafa sýnt okkur að við getum framleitt mikið af mjólk og aukið framleiðsluna okkar mjög hratt,“ segir Arnar og telur þetta víti til varnaðar fyrir komandi ár. „Það er mín skoðun að framleiðslustýring sé nauðsynleg í greininni einmitt vegna þessa ástands. Það eru samt kúabændur sem ráða för og nýgerðir búvörusamningar voru samþykktir af okkur með miklum meirihluta.“

Nýgerðir búvörusamningar, sem samþykktir voru fyrr á árinu, gera ráð fyrir að framleiðslustýring á mjólk verði með öllu afnumin. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> Í ljósi stöðunnar bæði hér heima og erlendis þá gæti verið æskilegt að hafa framleiðslustýringu á mjólk, hvernig svo sem hún verður útfærð.
>
> Sindri Sigurgeirsson formaður Bændasamtaka Íslands

Sindri Sigurgeirsson, formaður Bændasamtakanna, er að nokkru leyti sammála formanni Landssambands kúabænda um stöðuna. Erlendis sé offramleiðsla á mjólk og til að mynda eyði ESB milljörðum í að halda bændum frá því að framleiða mjólk. „Í búvörusamningnum er gert ráð fyrir að staðan verði endurmetin árið 2019. Það skiptir máli að fara rólega í miklar breytingar á kerfinu. Með það að leiðarljósi er kvótakerfi við lýði fyrstu fimm ár samningsins. En í ljósi stöðunnar bæði hér heima og erlendis þá gæti verið æskilegt að hafa framleiðslustýringu á mjólk, hvernig svo sem hún verður útfærð.“

sveinn@frettabladid.is

ÚRVAL ÚTSÝN

VIÐ KOMUM ÞÉR Í SÓLINA

ÆVINTÝRAEYJAN **MALLORCA** ER DÁSAMLEGA FJÖLBREYTT, SÓLRÍKAR STRENDUR, FALLEGAR HJÓLA- OG GÖNGUSLÓÐIR OG FJÖLBREYTT MANNLÍF Í SMÁBÆJUM EYJUNNAR.

Á **KANARÍEYJUM** ER LÍFLEGT AÐ VERA. ÞAR ER AÐ FINNA EITTHVAÐ FYRIR ALLA, HVORT SEM ER AÐ LABBA NIÐUR VIÐ STRÖND EÐA SÓLA SIG VIÐ SUNDLAUGINA. BETRI STAÐ Í SÓLARFRÍ ER ERFITT AÐ FINNA.

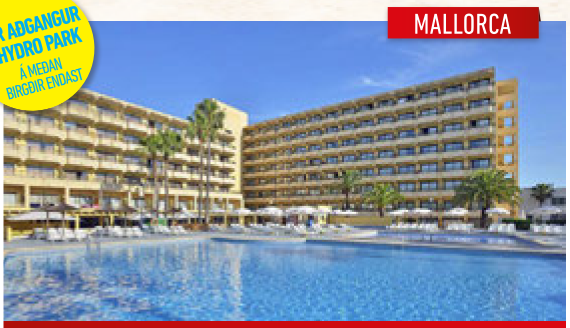
SÖLUMENN SVARA Í SÍMA 585 4000 OG TAKA VEL Á MÓTI VIÐSKIPTAVINUM Í HLÍÐASMÁRA 19, ALLAR NÁNARI UPPLÝSINGAR Á UU.IS

FLOTT VERÐ FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR!

FLJÚGUM VIKULEGA TIL KANARÍ OG MALLORCA FRÁBÆR FLUGTÍMI

FRÍR AÐGANGUR Í HYDRO PARK Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

MALLORCA

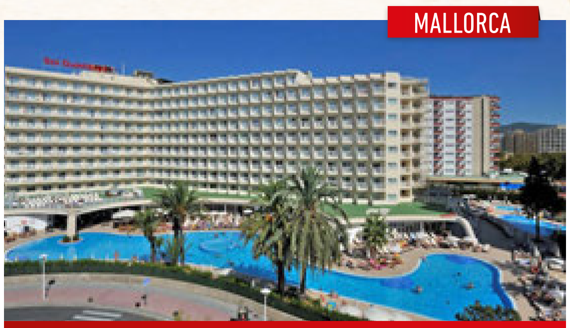


Alcudia
SOL ALCUDIA CENTER ★★★
Skemmtidagskrá | Fæði | Strönd 50 m

VERÐ FRÁ **99.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með 1 svefnherbergi 2. – 9. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 149.300 kr.

Góðar íbúðir með 1 svefnherbergi eða stúdíó íbúðir. Skemmtilegur sundlaugagarður og boðið upp á fjölbreytta skemmtidagskrá á kvöldin fyrir fullorðna og börn.

MALLORCA



Magaluf
SOL GUADALUPE ★★★★
Skemmtidagskrá | Fæði | Strönd 50 m

VERÐ FRÁ **119.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn í tvíbýli með morgunverði. 2. – 9. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 143.900 kr.

Glæsilegt 4ra stjörnu, nýlega uppgert hótel á Magaluf. Staðsetningin er góð en ca. 7 mínútna labb er niður á strönd þar sem margskonar afþreying er í boði fyrir alla fjölskylduna.

MALLORCA

Santa Ponsa
VISTA CLUB ★★★
Fæði | Strönd 150 m

VERÐ FRÁ **83.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með 1 svefnherbergi. 9.- 16. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 114.900 kr.

Góðar íbúðir við Santa Ponsa ströndina um 300 metra frá miðbæ Santa Ponsa. Verslanir, kaffihús og veitingastaðir eru í göngufæri.

KANARÍ

Meloneras
PARQUE CRISTOBAL ★★★
Barnaklúbbur | Fæði | Strönd 50 m

Verð frá **99.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn í smáhýsi með einu svefnh. 3.–10. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna í einu svefnh. 124.900 kr.

Góð smáhýsi í hjarta Ensku strandarinnar. Svæðið er frábært fyrir barna fjölskyldur. Fjölbreytt skemmtidagskrá og vatnaleiksvæði.

KANARÍ

Meloneras
TENEGUIA ★★
Strönd 500 m

VERÐ FRÁ **59.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnh. með sundlaugarsýn. 10.-17. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 74.900 kr.

Íbúðagisting staðsett við Tirajana götuna. Stutt er í alla þjónustu, verslanir og veitingahús. Ganga niður að strönd tekur u.þ.b. 10 mínútur.

KANARÍ / GLÆSILEGT HÓTEL / HÁLFT FÆÐI

Meloneras
BAOBAB RESORT ★★★★★
Internet | Barnaklúbbur | Fæði | Strönd 400 m

Verð frá **129.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með garð eða fjallasýn og hálfu fæði. 17.–24. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 156.400 kr.

Stórglæsilegt hótel í Afríku stíl á frábærum stað í Maspalomas. Sjö sundlaugar, barnaklúbbur og margt annað skemmtilegt fyrir smáfólkið og aðra.

Ath. Gildir aðeins með nýjum bókunum. Verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og stafabrengl.

Innifalið í verði hjá Úrvali Útsýn er flug, gisting, íslensk fararstjórn, flugvallaskattar, ferðataska og handfarangur.

Úrval Útsýn | Hlíðasmára 19 | 201 Kópavogi | 585 4000 | uu.is

Þaklaust hús í gróinni götu ergir nágrannana

Íbúi í Fýlshólum segir hús sem staðið hefur yfirgefið og þaklaust um árabil skapa stórhættu fyrir börn. Hvorki lögregla né borgaryfirvöld hafi brugðist við ábendingum. Sá sem hóf framkvæmdirnar kveðst vera að reyna að kaupa húsið aftur.

UMHVERFISMÁL „Þetta er bara ömurlegt, alveg hræðilegt,“ segir Kolbrún Sigurjónsdóttir, íbúi í Fýlshólum í Reykjavík, um langvarandi slæmt ásigkomulag eins einbýlishússins í götunni.

„Það eru allir mjög ósáttir við þetta og búnir að vera lengi. Það virðist ekkert hægt að gera,“ segir Kolbrún. Komið sé á þriðja ár frá því þakið var tekið af Fýlshólum 6. Í kringum páskana í fyrra hafi síðan mætt flokkur verkamanna og hafist handa við múrbrot inni í húsinu.

„Það sem ekki fauk út um alla götu og við máttum tína upp var sett í svarta plastpoka. Þeir eru þarna enn,“ segir Kolbrún. Lítið hafi verið aðhafst síðan. „Það kemur öðru hverju sendiferðabíll og tekur eitthvert dót sem virðist vera þarna inni.“

Kolbrún segir nágrannana hafa kvartað við lögregluna þegar krakkar voru farnir að venja komur sínar í húsið. „Þau spörkuðu bara upp hurðinni. Þetta var stórhættulegt því það er ekkert þak á húsinu og krakkarnir voru prílandi þarna upp um allt. Lögreglan gerði ekki neitt,“ segir Kolbrún.

> **Þetta var stórhættulegt því það er ekkert þak á húsinu og krakkarnir voru prílandi þarna upp um allt. Lögreglan gerði ekki neitt.**
>
> Kolbrún Sigurjónsdóttir, íbúi í Fýlshólum

Sambærileg viðbrögð kveður Kolbrún íbúana í Fýlshólum hafa fengið hjá Reykjavíkurborg. „Það var eins og þeim kæmi þetta bara ekkert við,“ segir hún. Engin svör fengust í gær frá borginni vegna málsins.

Frumbyggjar eru nú í þremur húsum í Fýlshólum. Kolbrún og eiginmaður eru meðal þeirra.

„Þetta hús var mjög fallegt á meðan það var og hét,“ segir Kolbrún um Fýlshóla 6. Hún viti ekki til þess að nokkurn tíma hafi verið rætt við íbúa í götunni um framkvæmdirnar. Einn íbúanna hafi undir höndum teikningar sem sýni hvernig breyta eigi húsinu. Sjálf telji hún af og frá að hægt sé að gera breytingar á húsinu úr þessu. „Þetta hús er ónýtt. Það er búið að snjóa ofan í það og rigna í tvö ár.“

Fleiri íbúar í Fýlshólum en Kolbrún lýsa ástandinu sem slæmu. „Þetta hús er í tætlum,“ segir Díana Sveinbjörnsdóttir, sem kveðst ekki skilja af hverju yfirvöld setji ekki skilmála um frágang í slíkum tilfellum. „Þetta er skelfilegt bara, er bara eins og eyðibýli úti í sveit.“

Skráður eigandi Fýlshóla 6 í fasteignaskrá er einkahlutafélag sem heitir Hraunbrekka. Eigandi þess félags er Kristján Sigurður Sverrisson sem eignaðist húsið árið 1999.

Kristján segir hins vegar að dótturfélag Seðlabankans, Hilda, eigi húsið og hafi keypt það á nauðungaruppboði í apríl á þessu ári.

„Við erum í samningum um það um að kaupa þetta hús upp á að klára það. Þeir koma úr sumarfríi í byrjun ágúst,“ segir Kristján.

Aðspurður segir Kristján að til hafi staðið að endurbæta húsið. „Þakið var að fjúka af því. Við byrjuðum þarna framkvæmdir en urðum bara að stoppa og þetta hefur dregist úr hömlu.“

gar@frettabladid.is

Aðgangur að Fýlshólum 6 er greiður fyrir menn, dýr og önnur náttúruöfl.

Þetta drasl mun hafa legið við húsið í um eitt og hálft ár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Innveggir í Fýlshólum 6 virka ekki mjög heillegir að sjá.

Tvöfalt kerfi

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Ef einkasjúkrahúsið sem hollenskt fyrirtæki vill byggja í Mosfellsbæ mun rísa mun það standa til hliðar við heilbrigðiskerfið.

Sjúkrahúsið mun þurfa starfs- og rekstrarleyfi frá Landlæknisembættinu og Heilbrigðiseftirlitinu. Faglegar kröfur til rekstrar heilbrigðisþjónustu eru lögbundnar og landlæknir staðfestir hvort þær séu uppfylltar. Það er beinlínis gengið út frá því í lögum um heilbrigðisþjónustu að hér á landi geti risið einkarekin sjúkrahús sem veiti þjónustu án greiðsluþátttöku ríkisins. Ákvæði laganna um gæði heilbrigðisþjónustu gilda um „heilbrigðisþjónustu sem veitt er hér á landi án tillits til þess hvort hún er veitt af ríkinu eða öðrum aðilum með eða án greiðsluþátttöku ríkisins", eins og þar segir.

Ákvörðun landlæknis um starfsleyfi fyrir heilbrigðisþjónustu þarf að byggjast á lögmætum og málefnalegum sjónarmiðum. Ekki er gott að segja á hvaða grundvelli landlæknir getur synjað einkasjúkrahúsinu um starfsleyfi ef sjúkrahúsið uppfyllir allar lögbundnar kröfur. Heimilt er að skjóta synjun landlæknis til heilbrigðisráðherra. Það er því ráðherra málaflokksins sem hefur endanlegt ákvörðunarvald um það hvort sjúkrahúsið rís. Ráðherra getur hins vegar ekki tekið stjórnvaldsákvörðun sem byggist á ómálefnalegum sjónarmiðum þar sem forsendur sem liggja ákvörðun til grundvallar eru ákveðnar eftir á.

Á þessum vettvangi hefur verið tæpt á því að það sé siðferðilegt álitamál hvort það sé verjandi að einkaaðilar hagnist fjárhagslega á því að hjúkra veikum mönnum til heilsu í krafti samnings við ríkisvaldið. Í tilviki sjúkrahússins í Mosfellsbæ snýst umræðan ekki um skattfé enda mun fyrirtækið ekki sinna verkefnum í krafti samninga við ríkið. Spítalinn á að veita útlendingum þjónustu án aðkomu hins opinbera.

Varnaðarorð þeirra sem telja einkasjúkrahúsið í Mosfellsbæ ógn við íslenskt heilbrigðiskerfi byggjast einkum á tvenns konar rökum. Í fyrsta lagi sé verið að skapa tvöfalt kerfi sem yrði fyrsti vísirinn að einkavæðingu í heilbrigðiskerfinu. Jafnvel þótt sjúkrahúsið eigi bara að taka við sjúklingum frá útlöndum. Í öðru lagi muni sjúkrahúsið grafa undan íslenskum heilbrigðisstofnunum því það muni laða til sín lækna og hjúkrunarfræðinga á sama tíma og skortur sé á þeim á Landspítalanum. Það væri hins vegar aldrei hægt að byggja synjun um starfsleyfi á þessum grundvelli.

Erfitt er að sjá í fljótu bragði hvers vegna Ísland er hentugur staður fyrir læknisfræðitúrisma af þessu tagi. Skattumhverfið hér er ekki sérstaklega eftirsóknarvert fyrir starfsemina. Ekki stendur til að ráða á spítalann íslenska lækna og hafa raunar yfirlýsingar um hið gagnstæða verið gefnar út. Það hefur hins vegar enginn útskýrt hvernig eigi að meina íslenskum læknum að ráða sig til vinnu á sjúkrahúsinu eftir að það er risið. Það er ekki síst þessi staðreynd sem gefur varnaðarorðum byr undir báða vængi. Þegar þeir sem standa að byggingu sjúkrahússins eiga síðan erfitt með að rökstyðja hvers vegna Ísland sé hentugur staður fyrir starfsemina er full ástæða til að staldra aðeins við og velta fyrir sér hvort hér liggi fiskur undir steini.

Erfitt er að sjá í fljótu bragði hvers vegna Ísland er hentugur staður fyrir læknisfræðitúrisma af þessu tagi.

Halldór

Frá degi til dags

Genginn aftur
Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, núverandi formaður Framsóknarflokksins, hefur sent félögum flokksins, sem hann gegnir formennsku í, bréf um að hann muni snúa aftur í stjórnmálin tvíefldur og snúa aftur sem formaður Framsóknarflokksins. Er þetta einsdæmi í íslenskum stjórnmálum, og þó víðar væri leitað, að formaður flokks sendi félögum sínum bréf þess efnis að hann snúi aftur í stól sem hann hefur aldrei staðið upp úr. Í bréfi formannsins segir hann að seinka þurfi kosningum því aðrir muni ekki klára vinnu þeirra í að afnema verðtryggingu. Það er auðvitað rétt því formaðurinn hefur ekki hafið þá vinnu.

Ráðherra mundar sveitarstjórasvipu
Dagur B. Eggertsson borgarstjóri las Ragnheiði Elínu Árnadóttur iðnaðarráðherra pistilinn á Facebook-síðu sinni í gær. Sagði ráðherrann verklausan. Bætir Dagur við að það sé farið að þykkna allverulega í sveitarstjórnarliðinu. Ragnheiður Elín, oddviti í stærsta ferðaþjónustukjördæminu, á virkilega undir högg að sækja og brást því harkalega við og sakaði sveitarstjórann um að vera popúlista og önugan í þokkabót. Gárungar eru farnir að tala um að hún sé að æfa sig í að ráðast að sveitarstjórum. Líkast til mun hún þurfa á þess konar kunnáttu að halda ef hún á að verða oddviti aftur. sveinn@frettabladid.is

Valdefling einstaklingsins

Arnþór Jónsson,
formaður SÁÁ

Í langan tíma hefur vísindasamfélagið skoðað og rannsakað fíkn. Þessar rannsóknir voru lengi vel gerðar í skugga fordóma, goðsagna og ranghugmynda um eðli fíknar. Einstaklingar með fíknsjúkdóma í okkar samfélagi voru taldir viljalausir og siðferðilega vafasamir. Það er einmitt í skugga slíkra sjónarmiða að samfélagið ákveður að leggja þurfi meiri áherslu á refsingar, höfnun og útskúfun en minni áherslu á forvarnir, upplýsingu og meðferð.

Viðhorf samfélagsins gagnvart fíknsjúkdómum hafa breyst frá því sem áður var. Upplýstur almenningur og stjórnvöld þekkja byltingarkenndar uppgötvanir á starfseindum heilans og aukinn vísindalegur skilningur okkar á stjórnleysi vímuefnaneyslu hefur gert okkur hæfari en áður til að bregðast við þessum algenga heilbrigðisvanda.

Líffræðilegar starfseindir og áhrifaþættir í umhverfinu hafa verið kortlögð að stórum hluta og nú stendur yfir nákvæm leit að breytilegum erfðaþáttum sem hafa áhrif á þróun fíknsjúkdómsins hjá einstaklingnum.

Hagnýting á þessari þekkingu vísindasamfélagins er forsenda framþróunar og framfara á sviði forvarna og meðferðar fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga. Ef við viljum draga úr áföllum og heilsubresti einstaklinga vegna sjúklegrar vímuefnaneyslu, reisa við brotnar fjölskyldur og minnka fjárhagslega byrði samfélagsins vegna vímuefnaneyslunnar, þá verður það best gert með þekkingu og mannúð.

Valdefling einstaklingsins felst í gagnreyndum vísindalegum upplýsingum sem hann getur notað til að breyta lífi sínu til batnaðar. SÁÁ hefur lengi átt gott samstarf við NIDA, sem er rannsóknarstofnun bandaríska heilbrigðisráðuneytisins á sviði fíknrannsókna. Frá NIDA koma um 80% alls fjármagns á sviði fíknrannsókna á heimsvísu. Hægt er að nálgast fjölbreyttar upplýsingar um áfengis- og vímuefnafíkn á vef SÁÁ og fyrir áhugasama enskumælandi er best að byrja hjá drugabuse.gov sem er vefur NIDA.

Þegar mikið er gert úr mikilvægi þekkingar á sviði heilbrigðisvísinda, þá er ekki verið að gera lítið úr öðrum þáttum mannlegra samskipta. Enginn heldur því fram að manneskjan sé komin að endimörkum þekkingar sinnar. Kærleikurinn fellur auðvitað aldrei úr gildi sem besta meðalið til að nálgast fólk.

Viðhorf samfélagsins gagnvart fíknsjúkdómum hafa breyst frá því sem áður var.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is* og Viktoría Hermannsdóttir *viktoria@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is*
LÍFIÐ: Gyða Lóa Ólafsdóttir *gydaloa@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Nýr veruleiki vegna ferðaþjónustunnar

Ólöf Ýrr Atladóttir
ferðamálastjóri

Ferðaþjónustan er mikilvægasta atvinnugrein þjóðarinnar. Hún er sú atvinnugrein sem í dag aflar mestu gjaldeyristeknanna, skapar flest störf, stuðlar helst að atvinnusköpun og byggðafestu um landið allt, hefur mest áhrif á hagvöxt og tryggir fjölbreytilega þjónustu við íbúa landsins. Á sama tíma felast í vexti og viðgangi ferðaþjónustunnar mestu áskoranirnar sem íslensk samfélagsgerð hefur staðið frammi fyrir áratugum saman, vegna þess að eðli ferðaþjónustunnar, þær auðlindir sem hún nýtir og náin, gagnkvæm samskipti hennar við okkur sem hér búum og sinnum okkar daglega amstri eru margþættari og flóknari heldur en gengur og gerist með aðrar atvinnugreinar. Þar vega þungt áhrif á náttúru landsins, álag á ýmsa innviði almannaþjónustunnar og upplifun íbúa af því að þrengt sé að þeirra daglega lífi. Einnig og ekki síður miklar eru áskoranir innan atvinnugreinarinnar sjálfrar við að mæta væntingum og kröfum gesta okkar – hvernig skal tryggja framboð gistingar og afþreyingar, en ekki síður, hvernig skal tryggja gæði innan greinarinnar, fagmennsku starfsfólks og örugga upplifun viðskiptavina?

Nú þegar ferðaþjónustan er tryggilega búin að festa sig í sessi sem ein allra mikilvægasta atvinnugrein þjóðarinnar sýnir það sig að ef vel á að vera þarf þessi atvinnugrein skýra, faglega og framsýna umgjörð ekki síður en aðrar. Ný stefna, Vegvísir í ferðaþjónustu, var birt í október 2015 og voru þar skilgreind mörg þörf verkefni fyrir vöxt og viðgang ferðaþjónustunnar á næstu árum. Stærstu tíðindin voru þó, að í stefnunni birtist með skýrum, formlegum hætti sá nauðsynlegi skilningur að ferðaþjónustan sé þess eðlis að viðgangur hennar og þróun kalli á víðtæka samvinnu og samþættingu á öllum sviðum.

Ferðaþjónustan hefur nefnilega í sumum efnum sérstöðu umfram aðrar atvinnugreinar: hún á í margþættara og flóknara gagnkvæmu sambandi við samfélagið sem hún starfar innan. Auk þess að nýta sér þá dýrmætu sameign þjóðarinnar sem felst í náttúrugæðum landsins, koma ferðamenn hingað til að hitta fyrir fólkið sjálft; menningu þess og daglegt líf, um leið og þeir nýta sér margvíslega þjónustu sem við heimafólk höfum til daglegs brúks.

Kallar á breytingar

Þróun ferðaþjónustunnar til framtíðar kallar þess vegna á viðamiklar breytingar á því hvernig við rekum samfélag okkar. Þá almannaþjónustu sem ferðaþjónustan nýtir þarf að endurskipuleggja til þess að atvinnugreinin fái þrifist jafnframt því sem þarfir landsmanna eru uppfylltar. Það þarf að samhæfa verkefni hins opinbera til að tryggja skynsamlega nýtingu fjármuna og faglega úrlausn verkefna. Atvinnugreinin þarf að sýna aðgát í nærveru þjóðarsálarinnar, en ekki síður þurfum við Íslendingar að vera meðvituð um það áfram hversu mikil gæði geta falist í því að vera gestgjafar.

Þannig þarf hið opinbera vissulega að endurskipuleggja fjármögnun verkefna sinna og þjónustu með þarfir ferðamanna og ferðaþjónustunnar í huga og tryggja nauðsynlegt framkvæmda- og rekstrarfé. Jafnframt og ekki síður þurfum við að gera okkur grein fyrir nauðsyn hinna mannlegu tengsla til að ná markmiðum um örugga og eftirsóknarverða upplifun gesta okkar. Það verður ekki gert án þess að tryggja t.d. samhæfðan rekstur, mönnun og viðveru í þjóðgörðum og á friðuðum svæðum, en ekki síður á svæðum í eigu og umsjón sveitarfélaga. Á sama tíma gerum við sem samfélag auknar kröfur um ábyrga hegðun fyrirtækja; að þau ræki samfélagslega ábyrgð sína, umgangist auðlindir með virðingu, og sinni gestgjafahlutverki sínu af fagmennsku. Þannig starfa enda langflest fyrirtæki innan ferðaþjónustunnar.

Pirringur

Á undanförnum misserum er farið að bera á gagnrýni meðal Íslendinga á vöxt ferðaþjónustunnar og hvert hún sé að stefna. Þrátt fyrir að því betur séu þetta ekki raddir meirihluta landsmanna ber okkur að hlusta á þær og meta með hvaða hætti við getum gert betur. Rannsóknir Ferðamálastofu sýna að sá pirringur sem þær eru lýsandi fyrir beinist ekki að gestum okkar, því að við viljum enn upp til hópa að gestir okkar njóti dvalarinnar og gleðjumst yfir því að fólk vilji koma í heimsókn. Gagnrýnin beinist frekar að atvinnugreininni og athöfnum hennar, sem og aðgerðum og aðgerðaleysi opinberra aðila.

Það versta sem gæti gerst er að Íslendingar missi þolinmæði gagnvart atvinnugreininni og að það fari að bitna á viðmóti gagnvart gestum okkar – það er svo margfalt erfiðara að vinda ofan af slíkum viðhorfsbreytingum. Og í þeim vandræðum megum við ekki lenda.

Þetta er ágætt; Íslendingar eru sem sé áfram gestrisnir og vilja gestum sínum vel, en hafa áhyggjur af því með hvaða hætti er verið að taka á móti þeim og hvernig búið er að áfangastaðnum. Í þessu felast verkefni sem hægt er að leysa með samstilltu átaki og vilja til verka og fjármögnunar.

Það versta sem gæti gerst er að Íslendingar missi þolinmæði gagnvart atvinnugreininni og að það fari að bitna á viðmóti gagnvart gestum okkar – það er svo margfalt erfiðara að vinda ofan af slíkum viðhorfsbreytingum. Og í þeim vandræðum megum við ekki lenda.

GE bílar, Reykjanesbæ, www.gebilar.is, 420 0400
Bílasalan Bílás, Akranesi, www.bilas.is, 431 2622
Bílasala Akureyrar, Akureyri, www.bilak.is, 461 2533
Bilaverkstæði Austurlands, Egilsstöðum, www.bva.is, 470 5070
IB ehf., Selfossi, www.ib.is, 480 8080
BL söluumboð, Vestmannaeyjum, 481 1313, 862 2516
BL ehf, Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík, 525 8000 / www.bl.is
B|L

FRÉTTABLAÐIÐ

SPORT

Arna Stefanía Guðmundsdóttir með uppskeru helgarinnar á Akureyri þar sem hún hlaut fimm gull og vann mesta afrekið. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Barnastjarnan orðin fullorðin

Arna Stefanía Guðmundsdóttir vann fimm gull á 90. Meistaramóti Íslands í frjálsíþróttum og átti tvö bestu afrek mótsins. Eftir tveggja ára lægð bætir Arna sig stöðugt og hana dreymir um Ólympíuleika og Íslandsmet.

FRJÁLSAR „Þetta gekk vonum framar um helgina,“ segir Arna Stefanía Guðmundsdóttir, hlaupadrottning úr FH, við Fréttablaðið um súperhelgi hennar á Akureyri þar sem 90. Meistaramót Íslands í frjálsíþróttum fór fram. Arna var ótvíræður sigurvegari mótsins en hún vann fimm gullverðlaun – þrjú í einstaklingsgreinum og tvenn í boðhlaupi – og átti tvö mestu afrek mótsins og fjögur af fimm mestu.

„Strákarnir sem ég ferðaðist með norður stríddu mér þegar ég talaði um að það væri fínt að vinna þrenn gullverðlaun. Ég fílaði mig ógeðslega vel í 100 metra grindahlaupinu en það var erfiðast að vinna Hrafnhild Eiri í 200 metra hlaupinu. Hún er rosalega góður hlaupari og ég hef aldrei unnið hana áður,“ segir Arna sem vann 100 metra grind og 200 og 400 metra hlaupin.

Arna keppti ekki í sinni langsterkustu grein, 400 metra grindahlaupi, en þar hefði hún nær örugglega siglt sjötta gullinu heim. „Ég sleppti 400 grind því ég ákvað að reyna að sækja sigurinn í 200 metra hlaupinu. Það var of stutt á milli 400 grindar og 200 þannig að ég lét það vera að þessu sinni. En í heildina var þetta fínasta helgi þar sem ég bætti mig í öllu,“ segir Arna Stefanía.

Komst í gegnum mikla lægð

Arna verður tvítug á árinu en undanfarin tvö ár hefur hún verið að gera sig meira og meira gildandi í umtali um besta frjálsíþróttafólk á Íslandi. Hún pakkaði Meistaramótinu í fyrra saman eins og hún gerði í ár og keppti í fyrsta sinn á EM fullorðinna í byrjun júlí þar sem hún komst í undanúrslit og hafnaði að lokum í 18. sæti. Þar hljóp hún 400 grind á 57,14 sem er hennar besti tími.

> Eins gaman og það er að stunda frjálsíþróttir þegar vel gengur þá er það ömurlegt þegar illa gengur.
>
> Arna Stefanía Guðmundsdóttir

„Það var svo geðveikt að hlaupa svona vel á EM. Það hafði næstum enginn trú á að ég kæmist áfram en markmiðið mitt var alltaf að fá tvö hlaup. Það sögðu mér flestir að vera bara sátt við að komast á EM en ég og þjálfarinn minn höfðum trú á mér og ég fékk tvö hlaup,“ segir Arna.

Fimm ár eru síðan 15 ára gömul Arna Stefanía skaust fram á sjónarsviðið með sigrum á hinni mögnuðu Akureyrarmær Hafdísi Sigurðardóttur í 60, 200 og 400 metra hlaupi. Hún varð eins konar barnastjarna en lítið gerðist svo næstu tvö árin.

„Ég lenti í alveg brjálæðislegri lægð. Þetta getur verið svo erfitt fyrir ungar stelpur sérstaklega. Það kemur aukin pressa og maður setur meiri pressu á sjálfan sig sem er erfitt að fylgja eftir. Fyrir tveimur árum fór ég aðeins að koma til baka og svo var þetta enn betra í fyrra. Í vetur fann ég svo bara að sjálfstraustið var í botni og mér leið ógeðslega vel. Mér fannst ég bara vera best þegar ég mætti í rásblokkirnar,“ segir Arna Stefanía sem viðurkennir að þessi lægð hafi verið henni erfið.

„Það var bara ömurlegur tími,“ segir hún hreinskilin og ákveðin. „Eins gaman og það er að stunda frjálsíþróttir þegar vel gengur þá er ömurlegt þegar það gengur illa. Maður mætir í blokkirnar og veit bara að maður er ekki að fara að bæta sig. Maður hugsar næstum að það sé betra að þjófstarta því það er þó skárra en að hlaupa og bæta sig ekki.“

Íslandsmetið verður erfitt

Þessir döpru dagar eru svo sannarlega liðnir hjá Örnu Stefaníu. Hún hefur ekkert verið nema brosið eitt undanfarin tvö ár enda hefur hún bætt sig mikið í öllum greinum, sópað að sér verðlaunum og keppt á stórmótum ytra. Barnastjarnan er orðin fullorðin og svo sannarlega í hópi besta frjálsíþróttafólks landsins.

„Í dag mæti ég í blokkina og veit að ég get bætt mig. Sú tilfinning er æðisleg því ég fríst á því að hlaupa og keppa. Þetta er það skemmtilegasta sem ég geri,“ segir Arna Stefanía.

Breiðholtsmærin stefnir á HM fullorðinna á næsta ári og EM 23 ára og yngri þar sem hún ætlar sér stóra hluti. Ólympíuleikarnir í Tókýó eftir fjögur ár eru á teikniborðinu sem og Íslandsmet Guðrúnar Arnardóttur í 400 metra grindahlaupi. Það gæti reynst mesta áskorunin því met Guðrúnar, sem er 54,37 sekúndur sett í London árið 2000, hefði dugað til Evrópumeistaratitils í Amsterdam á dögunum og til fimmta sætis á HM í fyrra. Örnu vantar 2,77 sekúndur enn þá.

„Guðrún væri í topp fimm á öllum stórmótum í dag. En ef hún gat gert þetta, þá get ég það. Það er allt hægt í þessu og maður toppar oft á svipuðum aldri og hún setti metið á. Ég er að hlaupa hraðar en hún gerði á mínum aldri þannig að það er alveg pottþétt möguleiki fyrir mig að taka þetta met. Það þarf ekki mikið hjá mér svo ég komist í næsta klassa. Ég er kannski í B-klassa núna en það er ekki langt í A,“ segir Arna.

Ekkert djamm – bara svefn

Arna Stefanía hefur algjörlega helgað sig frjálsum. Hluti af því að verða þetta góð og ætla sér að verða betri er strangara mataræði og nægur svefn. Þetta allt tók hún í gegn til að komast í gegnum lægðina og verða ein sú besta. Einkalífið situr líka á hakanum.

„Maður hefur ekki tíma í margt annað. Það er alveg fullt af fólki sem finnst maður vera klikkaður. Oft hef ég sleppt því að fara með vinkonunum í bæinn því ég þarf að fara heim að sofa til að vera úthvíld fyrir æfingu. Fólk skilur þetta betur þegar gleðjast líka allir,“ segir Arna Stefanía sem er í sambandi með handboltastráknum Alexander Júlíussyni, leikmanni Vals. Hún segir að það myndi varla ganga upp að vera ekki með afreksmanni í íþróttum eins og líf hennar er í dag.

„Ég held það myndi ekki ganga. Við sjáumst bara í svona tvo tíma á kvöldin áður en við förum að sofa, eftir skóla, vinnu og æfingar. Við erum bæði að æfa til átta eða níu á kvöldin en við erum orðin vön þessu og skiljum hvað hvort annað er að gera,“ segir Arna Stefanía Guðmundsdóttir. tomas@365.is

Nýjast

Pepsi-deild karla í fótbolta

Víkingur - KR 1-0

1-0 Vladimir Tufegdzic (30.).

Vladimir Tufegdzic tryggði Víkingum sögulegan sigur á KR. Þetta var fyrsti sigur Víkings á KR í Víkinni í sögunni. Víkingar hafa nú unnið tvo leiki í röð og eru komnir upp fyrir nafna sína í 6. sæti deildarinnar.

Efri hlutinn		Neðri hlutinn	
1. FH	25	7. Víkingur Ó.	18
2. Stjarnan	23	8. Valur	15
3. Breiðablik	22	9. ÍBV	14
4. Fjölnir	20	10. KR	13
5. ÍA	19	11. Fylkir	8
6. Víkingur R.	18	12. Þróttur R.	7

Willum búinn að tala meira á hliðarlínunni í þessum leik en á öllu kjörtímabilinu á Alþingi.

Daníel Rúnarsson
@danielrunars

STÓRLAX DÆMDUR Í BANN Wolfgang Niersbach, fyrrverandi forseti þýska knattspyrnusambandsins, hefur verið settur í eins árs bann frá fótbolta. Siðanefnd FIFA kvað upp úrskurð sinn í gær en hún fann Niersbach sekan um að tilkynna ekki mögulega óstjórn sem hann vissi af í tengslum við kosningu FIFA um hvar HM 2006 átti að fara fram. Niersbach sagði af sér í nóvember á síðasta ári þar sem hann tók ábyrgð á því að hafa vitað af 4,9 milljóna króna greiðslu til FIFA sem keypti atkvæði fyrir Þýskaland í kosningunni.

Íþróttafólkið okkar er ómetanleg landkynning. Eigum að setja meiri pening í allar íþróttagreinar og styðja afreksfólk. Skilar sér margfalt.

Björn Bragi Arnarsson
@bjornbragi

FULLT HÚS HJÁ STELPUNUM Stelpurnar í U-18 ára landsliðinu í körfubolta hafa unnið báða leiki sína í B-deild Evrópumótsins til þessa. Í fyrradag vann íslenska liðið það portúgalska, 61-52, og í gær lögðu stelpurnar Rúmeníu að velli, 62-51. Elín Sóley Hrafnkelsdóttir átti frábæran leik gegn Rúmenum; skoraði 15 stig, tók 13 fráköst og gaf fjórar stoðsendingar. Emelía Ósk Gunnarsdóttir skoraði 12 stig, Thelma Dís Ágústsdóttir 11 stig og Sylvía Rún Hálfdanardóttir skoraði 10 stig og tók auk þess 12 fráköst. Ísland mætir heimaliðinu Bosníu í dag og leikur svo gegn Finnlandi í síðasta leik sínum í A-riðli á morgun.

Í dag

10.00	Juventus - Tottenham	Sport
19.05	KR - Breiðablik	Sport
18.00	Þór/KA - Stjarnan	Þórsv.
18.00	Selfoss - ÍBV	JÁVERKV.
19.15	FH - ÍA	Kaplakriki
19.15	KR - Breiðablik	Alvogenv.
19.15	Valur - Fylkir	Valsvöllur

GRILLIÐ OG NJÓTIÐ MATARINS

Artasan kynnir Prógastró DSS®-1 mjólkursýrugerlar eru gall- og sýruþolnir gerlar sem margfalda sig í smáþörmunum þar sem þeirra er mest þörf. Þeir byggja upp þarmaflóruna og hafa reynst vel þeim sem þjást m.a. af uppþembu, magaónotum, meltingarvandamálum og erfiðum hægðum. Þungur grillmatur setur oft mikið álag á meltinguna.

Ástæður þess að þarmaflóran getur raskast eru margar, t.d. getur notkun ákveðinna lyfja, og þá helst sýklalyfja, skaðað heilbrigða flóru en matvæli eins og sykur og unnin matvæli hafa líka mikinn eyðileggingarmátt. Einnig er talið að með hækkandi aldri gerist þörfin fyrir inntöku á mjólkursýrugerlum meiri. Prógastró DDS®-1 mjólkursýrugerlarnir eru gríðarlega vinsælir og hafa reynst mörgum vel. Lóló Rósenkranz, einkaþjálfari í World Class, er ein af þeim og hún hafði þetta að segja:

„Sonur minn var lengi mjög slæmur í maga. Mér var bent á Prógastró gerlana og þeir hafa haldur betur gert sitt gagn. Eftir áralöng óþægindi í maga öðlaðist hann nýtt líf en þeir hafa gert algert kraftaverk. Hann tekur Prógastró alla daga og hef ég deilt þessum boðskap til allra minna viðskiptavina. Þeir eru ekki síður ánægðir með árangurinn en þetta er frábær virkni og ég mæli hiklaust með þessu við alla sem vilja bætt lífsgæði og/eða viðhalda góðri heilsu.“

Eftir áralöng óþægindi í maga fékk sonur Lólóar bata með Prógastró.

» Prógastró eru gall- og sýruþolnir og margfalda sig í þörmunum.

L. ACIDOPHILUS DDS®-1 MIKILVÆGASTUR

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

- Aðlagast líkamsstarfseminni vel
- Er gall- og sýruþolinn
- Bætir meltingu
- Hjálpar til við styrkingu ónæmiskerfisins
- Stuðlar að betra jafnvægi þarmaflórunnar
- Framleiðir verulegt magn af laktasa sem getur hjálpað að gegn laktósaóþoli

Dr. Mercola segir: „Ég er viss um að L. Acidophilus DDS-1 er einn af mikilvægustu gerlastofnunum í virkum góðgerlum á bætiefnaformi.“

GRILLMATUR OG MAGAÓNOT (MEÐ GRILLMYND)

Á þessum árstíma er grillið í mikilli notkun en kjöt og þungur matur setur oft mikið álag á meltinguna. Prógastró DDS®-1 mjólkursýrugerlarnir hafa reynst mörgum gríðarlega vel í því sambandi enda hafa þeir lengi verið með mest seldu gerlum landsins. Þeir eru lausir við mjólk, glúten, soja og rotvarnarefni og henta fólki á öllum aldri.

> Eftir áralöng óþægindi í maga öðlaðist sonurinn nýtt líf en gerlarnir hafa gert algert kraftaverk.
>
> Lóló Rósenkranz, einkaþjálfari í World Class

HVERJIR ÞURFA GERLA?

Á einni mannsævi fara að jafnaði yfir 50 tonn af mat gegnum þarmana þannig að það skiptir miklu máli að þetta líffæri starfi rétt. Til þess að meltingarkerfi okkar starfi rétt er mikilvægt að neyta hollrar fæðu ásamt því að taka reglulega inn mjólkursýrugerla. Þannig má draga verulega úr líkum á óþægindum út frá meltingarvegi og jafnvel fyrirbyggja sjúkdóma.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús, heilsuhillur verslana og N1.

Grillmatur getur aukið á uppþembu og vandamál tengd maganum.

SJÓNVARP BYLGJAN.IS BYLGJUAPPIÐ ÚTVARP
HLUSTAÐU HVAR SEM ER, HVENÆR SEM ER
BYLGJAN 989

Göngugötur eru góðar því þær verja vegfarendur gegn loftmengun. Fólk ætti því að fagna bíllausum miðbæ.

Bíllausar götur geta gefið umhverfinu skemmtilegan svip eins og sannaðist í fyrra þegar Skólavörðustígur var málaður í litum regnbogans.

LOFTMENGUN FRÁ BÍLUM HEFUR MJÖG SLÆM ÁHRIF Á HÚÐINA

Loftmengun er áhyggjuefni í borgum. Mengunin hefur ekki bara vond áhrif á öndunarfæri heldur einnig á húðina. Nú hafa sérfræðingar fundið út að mikil loftmengun í borgum eykur líkur á öldrun húðarinnar og fjölgar hrukkum og blettum.

Loftmengun hefur mikil áhrif á öldrun húðarinnar, að því er þýsk rannsókn bendir til. Á undanförnum árum hafa flestar rannsóknir beinst að sólarskaða á húð og lögð hefur verið áhersla á góða sólarvörn. Loftmengun, til dæmis útblástur frá bílum, getur haft mjög slæm áhrif á húðina, að því er þýskur prófessor, Jean Kriman, greinir frá á netsíðu The Guardian.

VOND ÁHRIF

Loftmengun í borgum er mikil, sérstaklega frá dísil- og vöruflutningabílum. Köfnunarefnisdíoxíð, NO_2, sem kemur frá útblæstri bíla, sérstaklega dísilbíla, getur haft mjög slæm áhrif á húð manna og kvenna og aukið bæði hrukkur og öldrunarbletti. Mikil mengun í borgum gerir fólk eldra í útliti, að því er rannsóknir sýna. Oft er talað um svifryk í borgum en það mælist oft umtalsvert í Reykjavík þegar ekið er á nagladekkjum. Meðal þess sem finnst í svifrykinu er einmitt köfnunarefnisdíoxíð ásamt öðrum mengandi efnum.

Þýskir vísindamenn rannsökuðu hóp íbúa í Þýskalandi og annan í Kína. Þeir fundu út að aukin loftmengun frá umferð hefur mikil áhrif á húðina, bæði hvað varðar aukningu á blettum og breytingu á litarhafti. Rannsóknir hafa staðfest að sól og reykingar hafa mikil áhrif á öldrun húðarinnar. Nú hefur verið staðfest að loftmengun getur sömuleiðis verið orsök bletta í húð. Mengunin kemst auðveldlega í gegnum húðina og fólk ætti að fylgjast með slíkum litabreytingum, sérstaklega hjá miðaldra og yngra fólki.

» Svifryk fer til dæmis annað slagið yfir heilsuverndarmörk á þéttbýlisstöðum. Slík mengun hefur mikil áhrif á húðina miðað við niðurstöðu þýsku rannsóknarinnar.

SVIFRYK YFIR MÖRKUM

Umhverfisstofnun birtir annað slagið mælingar á loftgæðum í Reykjavík en aukinn iðnaður og vaxandi umferð valda losun mengandi efna út í andrúmsloftið, að því er fram kemur á heimasíðu stofnunarinnar. Umferðin á þar stóran hlut að máli. Svifryk fer til dæmis annað slagið yfir heilsuverndarmörk á þéttbýlisstöðum. Slík mengun hefur mikil áhrif á húðina miðað við niðurstöðu þýsku rannsóknarinnar.

Hér er kannski komið nýtt tækifæri fyrir snyrtivöruiðnaðinn. Að framleiða vöru sem verndar húðina fyrir mengun, ekki síður en sólinni. Þó benda vísindamenn á að vandinn verði ekki leystur með nýjum kremum, fyrst og fremst þarf að minnka mengun í borgum. Einnig þarf fólk að athuga vel hvaða snyrtivörur það notar á andlit sitt. Sum krem innihalda efni eins og retínóíða og glýseról sem hafa neikvæð áhrif á varnir húðarinnar. Heilbrigð húð hefur eigin varnir gegn utanaðkomandi áhrifum. Sumir skrúbbar og hreinsiefni geta skemmt þessar varnir. Góð og hrein olía hefur hins vegar verndandi áhrif. Margir hafa notað kókosolíu með góðum árangri, barnaolíu eða hreina jómfrúarólífuolíu.

Þá má benda á að einstaklingar sem eru með ofnæmi og/eða lungnasjúkdóma ættu að forðast að vera úti þegar hætta er á mikilli mengun við umferðargötur.

Á slóðinni http://testapi.rvk.is/#/stodvar má fylgjast með loftgæðum í Reykjavík.

ALLTAF VIÐ HÖNDINA

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

Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum
Download on the App Store · Google Play · Get it from Microsoft

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

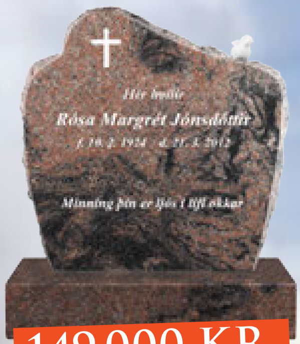
ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

nr. 116-5

188.100 KR.
ÁÐUR: 297.300 KR.

Einn spörfugl fylgir



nr. 2042

149.000 KR.
ÁÐUR: 227.050 KR.

nr. 2046

270.000 KR.
ÁÐUR: 351.550 KR.

nr. 2020

268.620 KR.
ÁÐUR: 406.900 KR.

nr. 116-5

188.100 KR.
ÁÐUR: 297.300 KR.

Einn spörfugl fylgir

nr. 113

297.420 KR.
ÁÐUR: 442.900 KR.

nr. 2021

304.000 KR.
ÁÐUR: 402.350 KR.

nr. GS1002

539.900 KR.
ÁÐUR: 746.000 KR.

nr. 104

329.000 KR.
ÁÐUR: 433.350 KR.

nr. 118

313.000 KR.
ÁÐUR: 413.350 KR.

nr. 129-3

385.000 KR.
ÁÐUR: 503.350 KR.

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.

*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu. Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

BÆJARHRAUNI 26,
HAFNARFIRÐI

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Einbeitum okkur að því sem líkami okkar getur frekar en því sem hann getur ekki.

FARÐU VEL MEÐ ÞIG

Besta leiðin til að fara vel með sig er að láta sér þykja vænt um líkama sinn, hvernig svo sem hann fellur að tilfallandi tískustöðlum.

Líkamsvirðing er mjög mikilvægur hluti af lýðheilsu. Þeir sem eyða miklum tíma í að hafa áhyggjur af líkama sínum og hvernig hann kemur fyrir sjónir eru líklegri til að þjást af kvíða, háum blóðþrýstingi og öðrum streitueinkennum. Slæm líkamsímynd hefur oft á tíðum lítið með það að gera hvernig fólk lítur út heldur meira með hvað öðrum finnst mögulega um líkama þess og galla hans. Hér eru nokkur ráð til að sættast við líkama sinn og láta sér líða vel í eigin skinni.

- Mundu eftir öllu því sem líkami þinn getur gert. Á hverjum degi dregurðu andann, hlærð, framleiðir orku, lætur þig dreyma. Líkami þinn gerir kraftaverk á hverjum degi og þú tekur oftast ekkert eftir því.
- Skrifaðu hjá þér tíu jákvæð atriði í eigin fari sem hafa ekkert með það að gera hvernig þú lítur út. Lestu þennan lista eins oft og þú þarft.
- Minntu þig á að fegurð felst í fleiru en útlitinu. Þegar þér líður vel ertu sjálfsöruggari, skemmtilegri og fólk dregst að þér hvort sem þú fellur undir tilfallandi fegurðarstaðla eða ekki. Fegurð er hugarástand, ekki líkamsástand.
- Líttu á þig sem heilan einstakling. Ekki bara einblína á þá líkamshluta sem þér hefur verið sagt að falli ekki að tilfallandi fegurðarímyndum. Horfðu á þig eins og þú horfir á aðra, sem manneskju, ekki líkamshluta.
- Vertu með jákvæðu fólki sem þykir vænt um þig. Það er miklu auðveldara að láta sér líka vel við sig ef sú skoðun er í meirihluta í hópnum að þú sért frábær (sem þú náttúrlega ert).
- Vertu í þægilegum fötum sem láta þér líða vel og þú veist að klæða þig. Þú átt alveg skilið að eiga falleg föt, alveg sama hvernig þú ert í laginu.
- Horfðu gagnrýnum augum á auglýsingar og umfjöllun þar sem áherslan er á að láta fólki líða illa með líkama sinn og hafðu hugfast að þess konar efni er til þess ætlað að selja eitthvað og það sem þar kemur fram er ekkert endilega heilagur sannleikur.
- Gerðu eitthvað fallegt fyrir líkama þinn í þakklætisskyni fyrir vel unnin störf. Leyfðu þér að leggja þig um miðjan dag, farðu út í náttúruna eða fáðu þér eitthvað gott að borða sem nærir bæði líkamann og sálina.

Þeir, sem líður vel, eru sjálfsöruggari, skemmtilegri og meira aðlaðandi.

GrodurhusSMH

Ertu með græna fingur?

Nú getur þú látið drauminn um eigið gróðurhús rætast!

Við bjóðum upp á vönduð gróðurhús á viðráðanlegu verði.
Stærð 3.10 Lengd 2.50 breidd og 1,95 hæð

Verð áður: 175.000 kr.
Tilboðsverð: 125.000 kr.

Samsetning

Húsin eru afhent ósamsett en afar einfalt er að smella þeim saman. Plastklæðningin smellur inn í raufar á álgrindinni og gott er að kítta aðeins plastið áður til að tryggja enn betur festuna.

Sjón er sögu ríkari

Hægt er að koma á staðinn og skoða uppsett sýningarhús. Best er að hafa samband áður til að tryggja að starfsmaður okkur sé á staðnum til að taka á móti þér.

GrodurhusSMH

SMH Gróðurhús ehf – S: 866 9693 – smhgrodurhus@gmail.com

BÍLAR & FARARTÆKI

NETBÍLAR www.netbilar.is

FIAT 290 húsbíll. Árgerð 1991, ekinn 140 Þ.KM, dísel, . Verð 1.590.000. Rnr.214299.Sjónvarp, ískápur gas og rafmagns,, sturta, wc, vaskur heit og kalt vatn, gas miðstöð Truman, converter fyrir 220 wolt. Markisa, svefn aðstaða fyrir fjóra,sjonvarp o.fl o.f.Innrétting er mjög góð

KIA Ceed ex 1.6 disel beinsk.. Árgerð 2011, ekinn 112 Þ.KM, dísel. Tilboðsverð 1.550þús. Rnr.113716.

Netbílar.is
Núpalind 1 .Lindum Kópavogi, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

100 bílar bílasala .is

Ford Fiesta Trend, 5/2015, ek 68 þús km, bensín, sjsk, tilboðsverð 1.990 þús, er á staðnum, raðnr 220556.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga, lokað laugardaga
www.100bilar.is

SUZUKI

Rafmagnsfjallareiðhjólin vinsælu fást hjá okkur. Þægileg 26" reiðhjól sem henta vel fyrir íslenskar aðstæður. Verð 188.900.- kr. Einnig til 28" borgarhjól.

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

bilauppbod.is

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

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

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

VOLVO Xc60 summit. Árgerð 2012, ekinn 60 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar, leðurklæddur úrvals fjöskyldubílll. Verð 5.990.000. Rnr.211600.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Bílar til sölu

Skoda Octavia 2011. Turbo disel Sjálfskiptur. Ný tímareim. Sími: 6162597

Honda Insight Hybrid 2011. Sjálfsk. Ek. 100km. S. 6162597

Bílar óskast

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

Kerrur

Kerrur frá 144.900,- Evrópsk gæðaframleiðsla. Kynntu þér úrvalið á kerrur.is Dekkjahöllin sími 460 3000

Hjólhýsi

KRONINGS HJÓLHÝSAHREYFIR (MOVER)

OG SÓLARSELLUR
Kronings mover skoðið á kronings.com Verð frá 189þús er til á lager Einnig fyrir 2ja öxla hjólhýsi.

Kronings sólarsellur 100W. Verð aðeins kr. 69 þús með stjórnstöð og festingum.

KB Imports ehf

kriben@simnet.is eða s. 866 5395

Fellihýsi

Bátar

Hjólbarðar

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

ÞJÓNUSTA

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Garðyrkja

Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Húsaviðhald

Rafvirkjun

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

Varahlutir

Útvegum varahluti í flestar gerðir vörubíla og vinnuvéla

Útvegum varahluti í flestar gerðir vörubíla og vinnuvéla, nýja, endurbyggða og notaða, undirvagnshluti, tennur, skera, bolta, olíuverk, spíssa, mótor-og skiptinga varahluti, stjórntölvur, nýjar og endurbyggðar. Hafið samband við sölumenn Vinnuvéla og við leysum málið.

Vinnuvélar
Tækjamiðlun Innflutningur Sala

Vinnuvélar– tækjamiðlun ehf • Kistumel 2 • 116 Reykjavík • Sími 480 0444 • vinnuvelar@vinnuvelar.is
www.vinnuvelar.is

ISO 9001:2008

NTC

Vinnuvélar bjóða nú jarðvegsþjöppur og valtara frá Tékkneska framleiðandanum NTC. Hér er um að ræða vandaða og vel hannaða vinnuþjarka, knúna HATZ diesel- eða Honda GXR bensínmótorum. Eigum á lager ýmsar stærðir til afgreiðslu strax.

Vinnuvélar
Tækjamiðlun Innflutningur Sala

Vinnuvélar– tækjamiðlun ehf • Kistumel 2 • 116 Reykjavík • Sími 480 0444 • vinnuvelar@vinnuvelar.is
www.vinnuvelar.is

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

KEYPT & SELT

Til sölu

myranaut

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

STIGA

Stiga TwinClip 50 SB
Lúxus sláttuvél með drifi
B&S 625E mótor
Tvískiptur sláttuhnífur, slær 2svar
70 litra kassi, "notendavænn"
Frábær vél í flestan slátt

VETRARSÓL Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

Óskast keypt

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

s. 552-4910.

HEILSA

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt að leita sér

HÚSNÆÐI

Húsnæði óskast

Hjón með vinnu óska eftir að leigja 2-3 herb. íbúð strax í Rvk. E-mail: lauram.spspr@gmail.com S. 7745219

Maður á áttræðisaldri sem hefur verið bindindismaður allt sitt líf óskar eftir stúdíó íbúð ekki seinna enn 1. sept á Stór Reykjavíkursvæðinu. Hef góð meðmæli eftir 9 ára leigu. Uppl. í s. 561 9120 & 867 3433 Þorbjörn.

Geymsluhúsnæði

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 25% afsláttur. www.geymslur.is

ATVINNA

Atvinna í boði

GSG ehf. is looking to hire people for work. A lot of work available. This work is mainly about painting parking lots, do road markings and asphalt repairs. For further information and to apply for the job please email: thorvardur@gsg.is

Óska eftir vélstjóra á 80 tonna netabát, sem rær frá Suðurnesjum. Einnig vantar háseta á 200 tonna bát. Uppl. í s. 892 5522

GSG ehf. óskar eftir mjög öflugum starfsmanni í vinnu. Mikil vinna í boði fyrir réttan aðila. Aðallega er um að ræða málun á bílastæðum og vegmerkingum auk malbiksviðgerða. Frekari upplýsingar og umsóknir á thorvardur@gsg.is

OLD ICELAND VEITINGARSTAÐUR
Óskar eftir hressum og skemmtilegum þjónum til að vinna á veitingarstað í hjarta borgarinnar. Í boði er hlutastörf og framtíðarstörf. Reynsla æskileg.

Sendu uppl. á oldiceland@ oldiceland.is og

í síma : 6591417

Skalli
sá svalasti í bænum

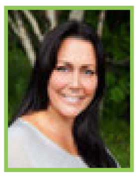
SKALLI ÖGURHVARFI
Við hjá Skalla Ögurhvarfi leitum að duglegri manneskju til að bæta í hópinn okkar. Alla virka daga frá 9-17. Endilega sendu okkur ferilskránna þína á atli87jons@gmail.com

Skalli Ögurhvarfi poszukuje pracownika do obslugi klienta. Praca w godzinach 9-17 od poniedzialku do piatku. Wymagany jezyk angielski i islandzki w stopniu komunikatywnym. Bardzo mila atmosfera pracy. Zainteresowanych prosimy o kontakt pod adres meilowy atli87jons@gmail.com

Menn vanir múrverki og flísalögnun óskast sem fyrst og nóg að gera í allan vetur. Uppl. í s. 860 3600 og 6966656.

Ertu að leita að talent?

lind@talent.is



bryndis@talent.is

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF
www.talent.is | talent@talent.is

Loftviftur
Haltu loftinu á hreyfingu

Tilboð frá kr 23.990
Westinghouse

Þakblásarar

Ilmolía
1 x olía fylgir með!

Tilboð kr. 13.942

Hljóðlátar viftur
Fyrir heimili og hótel

Hitavír
Notaðu sumarið gerðu rennurnar klárar.

Tilboð frá kr 1.450

Rakatæki

Tilboð frá kr 17.990
Svissnesk rakatæki

Handþurrkari
-Öflugir á baðið

Tilboð kr 19.990

Blikktengi
Rör, beygjur og samsetningar

íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur
viftur.is
-andaðu léttar

fasteignir

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Hjarðarhagi 58
Opið hús þriðjudaginn 26. júlí milli kl. 12.30-13.00.

Hraunhamar kynnir: Sérlega fallega þriggja herbergja íbúð á efstu hæð í mjög góðu vel staðsettu fjölbýli í vesturbæ Reykjavíkur. Íbúðin er skráð 82,8 fm en þar utan er geymsla í kjallara sem ekki er skráð í fm tölu eignar. Eignin skiptist í forstofu, eldhús, gang, tvö herbergi, stofu, baðherbergi og geymslu. Frábært útsýni. **Verð 36,9 millj.**

Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.

TRAUSTI fasteignasala

Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir
Lögfræðingur - löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.
S: 779-1929

Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari
867-3040

Austurbrún 33

Opið hús þriðjudaginn 26 júlí milli kl. 17:30-18:00
Vel staðsett falleg 156,8 fm 5 herbergja sérhæð í þríbýlishúsi, þar af er bílskúr 27,3 fm. Um er að ræða miðhæð, 4 rúmgóð svefnherbergi, stofu, eldhús, þvottahús og baðherbergi. Falleg eign sem vert er að skoða. **Verð 53,9 mkr.**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

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

HANDAFL EHF s. 777 2 333

FRÉTTABLAÐIÐ

57,4%

íbúa á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 12–80 ára lesa Fréttablaðið daglega.*

Sá fjöldi myndi fara langt með að fylla sæti Laugardalsvallar tíu sinnum.

Skv. prentmiðlakönnun Gallup, apríl–júní 2016.

Allt sem þú þarft ...

tilkynningar

FJÁRMÁLAEFTIRLITIÐ
THE FINANCIAL SUPERVISORY AUTHORITY, ICELAND

Fyrirhuguð yfirfærsla líftryggingastofns

Frá Aviva Annuity UK Limited til Aviva Life & Pensions UK Limited.

Nánari upplýsingar má finna á www.fme.is

atvinna

Vísir hf óskar eftir vélavörð til afleysinga 1 túr í byrjun ágúst á Pál Jónsson GK 7

sem veiðir með línu. Einnig vantar vanan háseta til framtíðar.

Upplýsingar gefur skipstjóri í síma: 856 5765.

VÍSIR

ESJA GÆÐAFÆÐI — KJÖTBANKINN

Starfsmenn í tiltekt pantana og bílstjóra til útkeyrslu framleiðsluvara

Esja Gæðafæði og Kjötbankinn sem hafa nýlega sameinast í eitt öflugasta matvælafyrirtækið á höfuðborgarsvæðinu auglýsir eftir starfsfólki í vinnslu okkar á Bitruhálsi og einnig eftir bílstjóra til útkeyrslu framleiðsluvara. Dagvinnutími er frá kl. 7-15:15 alla virka daga.

Vinsamlegast sendi umsóknir á Þorkel Þorkelsson, Bitruháls 2, 111 Reykjavík eða á keli@esja.is

til leigu

HÁRGREIÐSLUFÓLK OG NAGLAFRÆÐINGAR ATH.

Stóll til leigu og naglaborð, góð aðstaða, næg bílastæði og sanngjörn leiga.

Uppl. sendist á begga@hairbrush.is eða á staðnum (Hæðasmári 4, 201 Kóp.)
S. 551-7770/659-4135 (Begga).

HAIRBRUSH
HAIR & AIRBRUSH STUDIO

WWW.NISSAN.IS

NISSAN
Innovation that excites

NISSAN X-TRAIL

RÚMGÓÐUR OG SPARNEYTINN SPORTJEPPI
FÁANLEGUR 7 SÆTA

TÆKNILEGUSTU SPORTJEPPARNIR

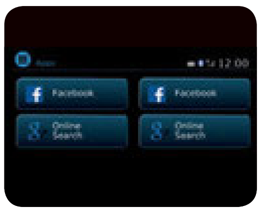
Nýju sportjepparnir frá Nissan eru hlaðnir spennandi nýjungum, t.a.m. ÖRYGGISHJÚP, sem byggir á 360° MYNDAVÉLATÆKNI. Hann tekur við upplýsingum frá myndavélum á öllum hliðum bílsins og miðlar þeim til öryggiskerfa sem fylgjast með öllu sem gerist. Kerfin láta ökumann vita þegar eitthvað óvænt steðjar að sem valdið getur hættu.

NISSAN X-TRAIL
ACENTA, SJSK., DÍSIL
Framhjóladrifinn
Verð: 5.190.000 kr.
Eyðsla 5,1 l /100 km*

NISSAN X-TRAIL
ACENTA, BSK., DÍSIL
Fjórhjóladrifinn
Verð: 5.590.000 kr.
Eyðsla 5,3 l /100 km*

ACENTA 360° myndavélakerfi, LED dagljósabúnaður, 17" álfelgur, handfrjáls símabúnaður Bluetooth
Nissan Connect kerfi: Íslenskur leiðsögubúnaður, þráðlaus afspilun á tónlist og tenging við snjallforritin Facebook, Google o.fl.

360° MYNDAVÉLATÆKNI


NISSAN CONNECT

ÖRYGGISHJÚPUR

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

ENNEMM / SÍA / NM75485

✝

Systir okkar og frænka,

Pálína R. Kjartansdóttir

hússtjórnarkennari, Kleppsvegi 4,

andaðist á elliheimilinu Grund, fimmtudaginn 21. júlí sl. Útför hennar verður gerð frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 28. júlí kl. 15.

Guðríður Ólöf Kjartansdóttir, Margrét Kjartansdóttir og systrabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ingigerður Guðmundsdóttir

áður til heimilis að Bakkahlíð 29, Akureyri,

lést á hjúkrunarheimilinu Hlíð miðvikudaginn 20. júlí. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 29. júlí kl. 13.30.

Sigurður Gunnarsson **Elín Anna Guðmundsdóttir**
Lára Gunnarsdóttir
Axel Gunnarsson **Sigríður Gróa Þórarinsdóttir**
Birgir Gunnarsson **Guðrún Huld Gunnarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Rakel Grímsdóttir

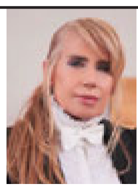
sjúkraliði, Holtateigi 38, Akureyri,

sem lést þann 18. júlí verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju miðvikudaginn 27. júlí kl. 13.30.

Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á styrktar- og líknarsjóð Oddfellowa og Hollvinasamtök Sjúkrahússins á Akureyri.

Bjarni Smári Jónasson **Guðrún F. Hjartardóttir**
Grímur Már Jónasson **Theodóra Reynisdóttir**
Sigurlaug Bára Jónasdóttir **Haraldur Haraldsson**
barnabörn og langömmubörn.

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353



Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

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

Við andlát ástvinar Nærgætni, hlýja og virðing
Áratuga reynsla við útfararþjónustu

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

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

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Nennir engu bulli lengur

„Ég fagna stóra deginum með því að halda risaveislu á pallinum heima. Hér verður bara eitt allsherjarættarmót!“ segir Ingveldur Ýr Jónsdóttir söngkona, sem fagnar fimmtugsafmæli sínu í dag.

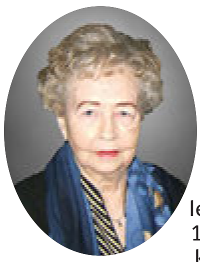
Hún segist mikið afmælisbarn sem elskar að halda veislur. Pallurinn á heimilinu sé sérsniðinn til þess að halda stór og góð partí. „Loksins get ég notað hann,“ segir Ingveldur, hlæjandi.

Aðspurð hvort sé ekki nóg um skemmtiatriði í afmælisveislum hjá söngkonum segist Ingveldur nú halda það. „Ég á kór. Það hefur verið ýjað að því þau geri eitthvað til að gleðja mig,“ útskýrir hún og bætir við að systir hennar, Helga Braga Jónsdóttir, og stjúpmóðir, Ragnheiður Tryggvadóttir, báðar leikkonur, komi til með að sjá um veislustjórn. „Svo er ég búin að elda súpu ofan í alla og nóg af víni og málið dautt!“

En hvernig er tilfinningin að verða fimmtug?

„Hún er frábær. Ég hef verið að pæla aðeins í þessu. Það er æðislegt að verða fimmtugur. Efasemdir minnka og ég finn að ég nenni engu bulli lengur. Ég hef heyrt þetta sama áður frá konum sem hafa orðið fimmtugar, en skildi það ekki þá. Nú er ég byrjuð að sjá þetta. Ef maður spilar hlutina rétt þá kemur sjálfsöryggið og sannfæringin með þroskanum. Mér finnst það eitthvað til að fagna. Þetta er aldur frelsisins!“ **olof@frettabladid.is**

Ingveldur Ýr Jónsdóttir söngkona er fimmtug í dag.



✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Alma Ásbjarnardóttir

áður prestsfrú í Hruna,

lést á Hrafnistu í Reykjavík mánudaginn 18. júlí. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey skv. fyrirmælum hinnar látnu.

Herdís Petrína Pálsdóttir **Bragi Bjarnason**
Magnús Pálsson
Sveinbjörn Sveinbjörnsson **Ragna Guðmundsdóttir**
Páll Sveinbjörnsson **Kristín Soffía Baldursdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

Ragnar Gerald Ragnarsson

skipstjóri, Ægisvöllum 17, Reykjanesbæ,

lést í faðmi fjölskyldunnar á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu, Reykjanesbæ, miðvikudaginn 20. júlí 2016. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju miðvikudaginn 3. ágúst kl. 13.00.

Guðrún Árnadóttir
Ragnar Jónasson
Inga Birna Ragnarsdóttir, Hrafn Árnason
Árni Ragnarsson
Einar Ragnarsson, Guðríður Marta Guðmundsdóttir
Albert Óskarsson
barnabörn og barnabarnabarn.

✝

Okkar ástkæri

Arnold B. Bjarnason

lést á dvalarheimilinu Ísafold í Garðabæ laugardaginn 23. júlí. Útför auglýst síðar.

Jóhanna Boeskov
Georg A. Bjarnason **Ragnheiður Hlynsdóttir**
Ásgeir H. Bjarnason **Ásta Andreassen**
Birna Bjarnason-Wehrens **Horst Wehrens**
Örn Bjarnason **Ágústa Kristmundsdóttir**
Áslaug Arnoldsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Jóna Sigurðardóttir

frá Urriðaá, Borgarbraut 65a, Borgarnesi,

lést laugardaginn 23. júlí. Útförin fer fram frá Borgarneskirkju mánudaginn 8. ágúst kl. 14.

Svandís Edda Ragnarsdóttir
Hanna S. Kjartansdóttir **Anders Larsen**
Eyþór Kjartansson
Haukur Kjartansson **Svanhildur Ólafsdóttir**
og barnabörn.

✝

Elskuleg eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

Guðrún Gunnarsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Hömrum í Mosfellsbæ laugardaginn 23. júlí. Útförin fer fram í Háteigskirkju fimmtudaginn 28. júlí kl. 13. Minningarathöfn verður í Egilsstaðakirkju laugardaginn 30. júlí kl. 13 og jarðsett í heimagrafreitnum á Egilsstöðum.

Ingimar Sveinsson, börn, tengdabörn og barnabörn.

✝

Eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Ingi Sveinsson

húsasmiður, Tjarnarflöt 6, Garðabæ,

lést á heimili sínu þriðjudaginn 19. júlí. Hann verður jarðsunginn frá Garðakirkju í Görðum á Álftanesi föstudaginn 29. júlí klukkan 13.00.

Halldóra Salóme Guðnadóttir
Ragnheiður Katrín, Sveinn Ingi, Þórunn Inga og fjölskyldur.

✝

Konan mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma, systir og mágkona,

Anna Þórunn Einarsdóttir

er látin. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 27. júlí kl. 13. Blóm og kransar afþakkaðir.

Gunnar Jónsson
Unnur Gunnarsdóttir **Sigurður Ásbjörnsson**
Kristín Gunnarsdóttir **Jón Vikar Jónsson**
Jökull Sigurðarson
Pétur Snær Jónsson
Atli Vikar Jónsson
Gunnar Jónsson
Andrés Einarsson **Lilja Ester Ragnarsdóttir**

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Jóna Örnólfsdóttir

hjúkrunarheimilinu Eyri, Ísafirði,

verður jarðsungin frá Ísafjarðarkirkju laugardaginn 30. júlí klukkan 11.00.

Blóm og kransar eru afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á minningarkort Slysavarnafélagsins Landsbjargar á vefsíðunni landsbjorg.is, eða bankareikning Björgunarfélags Ísafjarðar 0154-05-420335.

Jón Þ. Kristjánsson **Hjördís Ólafsdóttir**
Hildur Jósefsdóttir
Þ. Margrét Kristjánsdóttir **Pétur I. Pétursson**
Indriði A. Kristjánsson **Carolyn Kristjánsson**
Hörður Kristjánsson **Björk Guðlaugsdóttir**
Kristján F. Kristjánsson **Guðný H. Yngvadóttir**
barnabörn og fjölskyldur.

ford.is

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

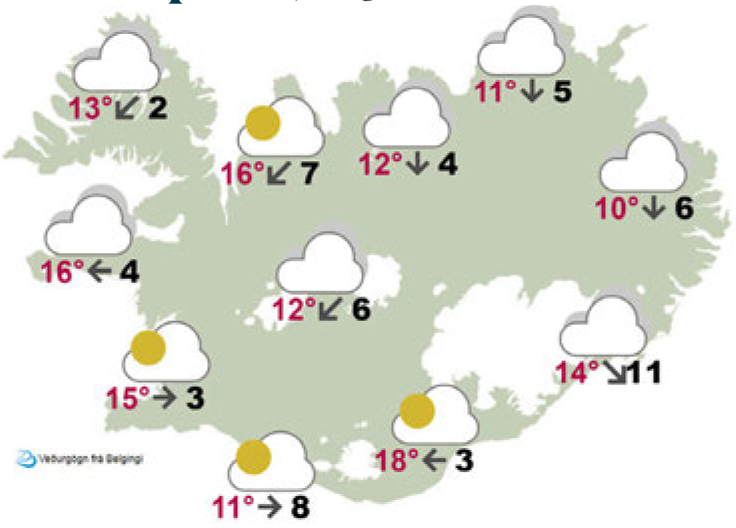
Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
Opið á laugardögum frá og með 6. ágúst

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

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Í dag gengur í norðaustanátt með rigningu eða súld á austanverðu landinu og um landið norðanvert síðdegis. Sunnantil léttir til og gera spár ráð fyrir allt að 20 stiga hita í uppsveitum Suðurlands en mun svalara er við norðurströndina.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
16°	8°	10°
↖ 4	↙ 4	↘ 4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
9°	17°	12°
↓ 7	← 3	↙ 6

Fimmtudagur

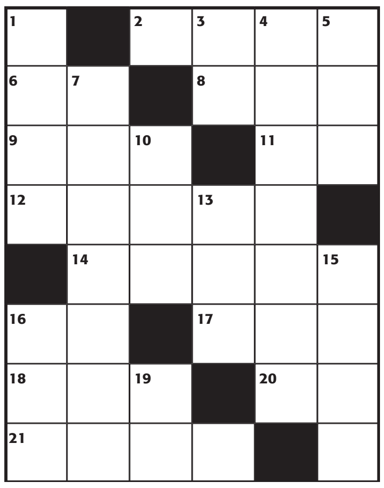
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13°	7°	5°
↙ 8	↙ 5	↘ 6
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
7°	13°	7°
↘ 7	↑ 3	↓ 8

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. sæti
6. hróp
8. magi
9. afbrot
11. eldsneyti
12. uppskafningsháttur
14. enda
16. samtök
17. sérstaklega
18. sarg
20. tveir eins
21. reigingslegur gangur

LÓÐRÉTT
1. eignir
3. eftir hádegi
4. fax
5. hlóðir
7. ræflarokkari
10. eldsneyti
13. hólf
15. illgresi
16. eyrir
19. tveir eins



LAUSN

LÁRÉTT: 2. sess, 6. óp, 8. hít, 9. sök, 11. mó, 12. snobb, 14. klára, 16. aa, 17. sér, 18. urg, 20. ff, 21. rigs. **LÓÐRÉTT:** 1. góss, 3. eh, 4. símbréf, 5. stó, 7. pönkari, 10. kol, 13. bás, 15. arfi, 16. aur, 19. gg.

Skák Gunnar Björnsson

Burzlaff átti leik gegn Starch í Oschatz árið 1958.

1. Dxh6+!! gxh6 (1. ... Bh7 2. e6!) **2. e6+ Kh7 3. Be4+** og mát í næsta leik. Hjörvar Steinn Grétarsson og Einar Hjalti Jensson hafa byrjað einstaklega vel á Xtracon-mótinu í Danmörku.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttirnar.

Hvítur á leik

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

HVER SEM ÍÞRÓTTIN ER, MARKMIÐIÐ ER ALLTAF AÐ VERÐA BETRI.
HLEÐSLA ER ÍÞRÓTTADRYKKUR ÚR NÁTTÚRULEGUM ÍSLENSKUM
HÁGÆÐAPRÓTEINUM SEM BYGGIR UPP VÖÐVANA.
MEIRI ÁTÖK. MEIRI HLEÐSLA. MEIRI ÁRANGUR.

HLEDSLA.IS

Hvað? Hvenær? Hvar?

Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

26. JÚLÍ 2016

Tónlist

Hvað? Jónas Sigurðsson og Ritvélar framtíðarinnar
Hvenær? 20.00
Hvar? Mosskógar, Mosfellsdal
Jónas Sig spilar utandyra í Mosfellsdalnum í einstöku umhverfi. Það er tilvalið fyrir fólk að mæta með teppi og nesti því að þarna er tilvalið að mynda smá pikknikkstemmingu. Miðaverð er 3.000 krónur og hægt er að kaupa miðann á midi.is.

Hvað? Orang Volante
Hvenær? 21.00
Hvar? Prikið
Orang Volante kemur fram á Prikinu og að sjálfsögðu er algjörlega frítt inn.

Hvað? Karen Lovely og Blue Ice band
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg
Blúskvöld á Rosenberg þar sem fram kemur Karen Lovely – hún er margverðlaunuð söngkona og ein skærasta stjarna blúsheimsins um þessar mundir.

Hvað? Ómar Diðriksson & Rúnar G
Hvenær? 21.00
Hvar? Sólon
Á efri hæð Sólons verður rosa stemming þetta kvöldið þegar þeir Ómar Diðriksson og Rúnar G leika nýtt efni og gamalt, þarna verður líka sérstakur gestur. Það kostar 1.000 krónur inn og athugið að á staðnum verður ekki posi svo að það er mikilvægt að koma við í hraðbanka áður en mætt er á svæðið.

Hvað? Sumarkvöld með Jónasi Tómassyni
Hvenær? 20.30
Hvar? Listasafn Sigurjóns Ólafssonar
Tónleikar til heiðurs Jónasi Tómassyni tónskáldi sem er sjötugur um þessar mundir. Þarna verða ýmsir flytjendur sem eiga það sameiginlegt að vera tengdir Jónasi fjölskyldu- eða vinaböndum.

Sumarkvöld með Jónasi er yfirskrift tónleika í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar í kvöld. Þar ætla ættingjar og vinir að heiðra Tómas sem verður sjötugur í haust með því að flytja tónlist frá fjölbreyttum ferli tónskáldsins sem á myndinni situr hér við flygilinn umkringdur listamönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Viðburðir

Hvað? Iceland summer games
Hvenær? 10.00
Hvar? Akureyri
Summer games á Akureyri er hátíð þar sem jaðaríþróttir, aflraunir, þrekraunir og fleira verður í brennidepli. Hátíðin hófst núna um helgina með Hjólreiðahelgi Greifans og heldur nú áfram vikuna og fram yfir verslunarmannahelgi. Í dag hefst svo alþjóðleg mótaröð unglinga í golfi á Jaðri þar sem golfarar alls staðar að úr heiminum munu etja kappi. Um helgina hefst skemmtidagskrá í tengslum við hátíðina þar sem margir af helstu tónlistarmönnum landsins munu skemmta íþróttafólkinu jafnt sem áhorfendum.

Hvað? Swap 'til you drop
Hvenær? 16.30
Hvar? Loft
Skiptimarkaður á Loftinu þar sem hver sem er getur komið með dótið sitt og skipt því út fyrir annað dót – eða bara gefið það til annarra eða Rauða krossins. Happy hour er í fullum gangi á Lofti á þessum tíma.

Sýningar

Hvað? Tíð / Hvörf
Hvenær? 12.00
Hvar? Listasafn Árnesinga
Nú stendur yfir í Listasafni Árnesinga sýning Péturs Thomsen þar sem hann notar ljósmyndir til að sýna okkur áhrifin sem gangur tímans hefur á nærumhverfi okkar dag frá degi.

Hvað? Tíma – Tal
Hvenær? 12.00
Hvar? Listasafn Árnesinga
Sýning Rúríar í Listasafni Árnesinga verður í fullum gangi út mánuðinn. Verkin fjalla um tímann og vangaveltur um hann.

Jónas Sigurðsson og Ritvélar framtíðarinnar verða í góðum gír undir berum himni í Mosfellsdal í dag.

Hvað? The world is an Enigma
Hvenær? 14.00
Hvar? Verksmiðjan á Hjalteyri
Franski lista- og kvikmyndagerðarmaðurinn Pierre Coulibeuf sýnir vídeóinnsetningar í Verksmiðjunni Hjalteyri þessa dagana og mun sýningin standa út mánuðinn.

Hvað? Elemental
Hvenær? 12.00
Hvar? Listastofan
Aishling Muller er með sýningu í gangi í Listastofunni og nefnist hún Elemental. Þarna eru alls kyns brögð notuð til að veita áhorfandanum innsýn í heim náttúrunnar.

Hvað? Undirsjálfin vilja vel
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhús
Finnur Amazeen sýnir um þessar mundir í Hafnarhúsinu. Listamaðurinn tæklar hversdagsleikann í sýningu sinni og hefur af því tilefni byggt eins konar virki úr mjúku efni og svo er þarna texta- og hljóðverk.

Hvað? Reykjavík Classics
Hvenær? 12.30
Hvar? Eldborgarsalur Hörpu
Viðburður sérstaklega ætlaður túristum með dálæti á klassískri tónlist. Þarna spila færustu hljóðfæraleikarar landsins meistaraverk tónlistarsögunnar og standa hverjir tónleikar yfir í hálftíma án hlés. Miðaverð er 3.500 krónur og hverjum miða fylgir tíu prósenta afsláttur af hádegismat í veitingastöðum Hörpunnar.

Hvað? Nautn / Conspiracy of Pleasure
Hvenær? 10.00
Hvar? Listasafnið á Akureyri
Fjöldinn allur af listamönnum sýnir nú um þessar mundir á listasafninu á Akureyri – þarna er listafólkið Anna Hallin, Birgir Sigurðsson, Eygló Harðardóttir, Guðný Kristmannsdóttir, Helgi Hjaltalín Eyjólfsson og Jóhann Ludwig Torfason. Það sem verk þeirra á sýningunni eiga sameiginlegt er að fjalla um nautnina á einn eða annan hátt.

Hvað? Flâneur
Hvenær? 11.00
Hvar? Gerðarsafn
Sara Björnsdóttir sýnir sjálfsævisöguleg verk sem fjalla um veru hennar í Lundúnaborg og hlutverk hennar sem flandrari þar í bæ sem ráfar stefnulaust um. Þarna má líta textaverk og klippimyndir.

Hvað? Mannfélagið
Hvenær? 12.00
Hvar? Listasafn Reykjanesbæjar
Tuttugu og einn listamaður sýnir í Listasafni Reykjanesbæjar þessa dagana. Sýningin hefur þemað mannleg samskipti og þessi mikli fjöldi listafólks tæklar efnið á eins mismunandi hátt og það er margt.

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

2 HEIMILI HBO

VICE PRINCIPALS

Geggjaðir gamanþættir úr smiðju HBO um tvo aðstoðarskólastjóra í gagnfræðaskóla sem eru með sömu markmið í lífinu og keppa um sömu stöðuna þ.e. stöðu skólastjórans.

FRÁBÆR ÞRIÐJUDAGUR

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

2

THE DETOUR

Nate fer í ferðalag með fjölskyldu sinni og það verður talsvert viðburðaríkara en hann bjóst við. Hér er á ferðinni frábær gamanþáttur sem léttir lund á þriðjudagskvöldi.

2

RUSH HOUR

Bráðskemmtilegir spennuþættir sem eru byggðir á samnefndri kvikmynd og fjalla um tvo gerólíka lögreglumenn sem stilla saman strengi sína og samvinna þeirra endar oft á tíðum með spaugilegum uppákomum.

2

MURDER IN THE FIRST

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

2

OUTSIDERS

Hörkuspennandi þættir sem fjalla um Farrell fjölskylduna sem er eins konar utangarðsfólk sem lifir eftir eigin reglum hátt uppi í Appalachia-fjöllum.

VERONICA MARS

Skemmtileg mynd um Veronicu Mars sem er lögfræðingur og hún ákveður að hjálpa gömlum kærasta sem er sakaður um morð.

3

THE LAST MAN ON EARTH

Frumlegir gamanþættir um Phil Miller sem lendir í því að vera eini maðurinn á jörðinni eftir að mannskæður faraldur þurrkar nánast allt líf út á jörðinni.

NÝ ÞÁTTARÖÐ!

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Ærslagangur Kalla kanínu og félaga
07.50 The Middle
08.15 Mike and Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Junior Masterchef Australia
11.05 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
11.50 Suits Fimmta þáttaröðin um hinn eitursnjalla Mike Ross, sem áður fyrr hafði lifibrauð sitt af því að taka margvísleg próf fyrir fólk gegn greiðslu. Lögfræðingurinn harðsvíraði Harvey Specter kemur auga á kosti kauða og útvegar honum vinnu á lögfræðistofu sinni. Þó Ross komi úr allt annarri átt en þeir sem þar starfa nýtist hann afar vel í þeim málum sem inn á borð stofunnar koma.
12.35 Nágrannar
13.00 The X Factor UK
14.35 The X Factor UK
16.30 Nashville
17.15 The Simpsons
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Íþróttir
19.10 Friends Gengið hefur ákveðið að koma saman á fínum veitingastað til að halda upp á afmæli Phoebe, en Joey og Phoebe seinkar af ýmsum misskemmtilegum ástæðum og þau Joey eiga í erfiðleikum með að halda þessu fína borði á staðnum.
19.30 2 Broke Girls
19.55 Vice Principals
20.20 The Detour
20.40 Rush Hour
21.25 Murder in the First Önnur syrpan af þessum hörkuspennandi þáttum þar sem sakamál eru til umfjöllunar frá upphafi til enda út þáttaröðina. Fjöldamorðingi gengur laus í San Francisco, lögreglumaður lætur lífið á dularfullan hátt og þungt óvissuský hvílir yfir rannsóknarlögregludeildinni. Rannsóknarlögregluteymið Terry English og Hildy Mulligan velta við öllum steinum á leið sinni til þess að finna sannleikann í þessum málum. Með aðalhlutverk fara Taye Diggs og Katheleen Robertson.
22.10 Outsiders
22.55 Last Week Tonight with John Oliver
23.25 Mistresses Fjórða þáttaröðin af þessum bandarísku þáttum um fjórar vinkonur og samskipti þeirra við karlmenn. Þættirnir eru byggðir á samnefndri breskri þáttaröð.
00.10 Bones
00.55 Orange Is the New Black
01.50 NCIS
02.35 Unbroken
04.50 Public Morals
05.35 The Middle

SPORT

07.30 Pepsímörkin 2016
09.05 Markaþáttur Pepsi-deildar kvenna
10.00 International Champions Cup 2016
12.20 International Champions Cup 2016
14.05 Goðsagnir efstu deildar
15.00 Pepsi-deildin 2016
16.55 Pepsi-mörkin 2016
18.30 Sumarmótin 2016
19.05 Pepsi-deild kvenna 2016
21.10 International Champions Cup 2016
22.50 International Champions Cup 2016
00.30 Pepsi-deild kvenna 2016

STÖÐ 3

17.40 Raising Hope
18.05 The Big Bang Theory
18.30 Modern Family
18.55 Fóstbræður
19.25 Entourage
19.55 Dulda Ísland
20.45 The Last Man on Earth
21.15 The Americans
22.05 Graceland
22.50 Legends of Tomorrow
23.35 Salem
00.20 Fóstbræður
00.50 Entourage
01.20 Dulda Ísland
02.10 The Last Man on Earth
02.40 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Ævintýraferðin
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Kalli á þakinu
09.25 Lína langsokkur
09.48 Hvellur keppnisbíll
10.00 Ofurhundurinn Krypto
10.25 Strumparnir
10.47 Stóri og litli
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Ævintýraferðin
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Kalli á þakinu
13.22 Lína langsokkur
13.45 Hvellur keppnisbíll
14.00 Ofurhundurinn Krypto
14.25 Strumparnir
14.47 Stóri og litli
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Ævintýraferðin
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Kalli á þakinu
17.22 Lína langsokkur
17.45 Hvellur keppnisbíll
18.00 Ofurhundurinn Krypto
18.25 Strumparnir
18.47 Stóri og litli
19.00 Ástríkur á Ólympíuleikunum

Dóra landkönnuður kl. 07.00, 11.00 og 15.0018.05

GOLFSTÖÐIN

08.00 RBC Canadian Open
11.00 Golfing World 2016
11.50 RBC Canadian Open
14.50 PGA Tour 2016 - Highlights
15.45 UL International Crown
19.45 Golfing World 2016
20.35 RBC Canadian Open

BÍÓSTÖÐIN

11.35 And So It Goes
13.10 Ivory Tower
14.40 The Theory of Everything
16.45 And So It Goes
18.20 Ivory Tower
19.55 The Theory of Everything Sannsöguleg mynd frá árinu 2014 sem fjallar um stjarnvísindaog eðlisfræðinginn Stephen Hawking en hann greindist með ólæknandi hrörnunarsjúkdóm ungur að aldri. Myndin segir frá afrekum hans á vísindasviðinu, sem og hjónabandi hans og Jane Wilde, en þau kynnast í Cambridge-háskólanum skömmu áður en Stephen fer að finna fyrir einkennum sjúkdómsins. Jane er hans stoð og stytta í gegnum veikindin og ganga þau saman í gegnum súrt og sætt. Frábær mynd sem enginn má láta fram hjá sér fara.
22.00 Veronica Mars
23.50 Thelma and Louise Myndin fjallar um tvær konur sem eru orðnar leiðar á lífinu og ákveða að breyta til með ófyrirsjáanlegum afleiðingum. Þær fara í helgarferð út á land en þar gerast atburðir sem breyta lífi þeirra.
02.00 Broken City
03.50 Veronica Mars

RÚV

17.10 Norðfjörður í 50 ár
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hopp og hí Sessamí
18.25 Ævar vísindamaður III
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Þú ert hér
20.00 Ekki bara leikur
20.30 Átök í uppeldinu
21.10 Innsæi
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Vitni
23.15 Stúlkurnar í Anzac
00.15 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

00.35 Rosewood
01.20 Minority Report
02.05 Limitless
02.50 Heroes Reborn
03.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon
04.15 The Late Late Show with James Corden
04.55 Pepsi MAX tónlist
06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rules of Engagement
08.20 Dr. Phil
09.00 Kitchen Nightmares
09.50 Got to Dance
10.40 Pepsi MAX tónlist
12.50 Dr. Phil
13.30 Angel From Hell
13.55 Top Chef
14.40 Melrose Place
15.25 Telenovela
15.50 Survivor
16.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 The Odd Couple
20.15 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 Rosewood
21.45 Minority Report
22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.10 The Late Late Show with James Corden
23.50 Brotherhood

ÚTVARP

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

NOTAÐIR BÍLAR TIL SÖLU

Skoðaðu úrvalið á notadir.brimborg.is

Gerðu góð kaup á notuðum bíl
Mikið úrval gott verð

~~Verð: 8.490.000 kr.~~
Tilboðsverð: 6.990.000 kr.
Toyota Land Cruiser 200 VX ERU84
Skráður september 2010, 5,7i bensín/metan, sjálfskiptur.
Ekinn: 131.000 km.

~~Verð: 2.290.000 kr.~~
Tilboðsverð: 2.090.000 kr.
Ford Focus Trend FNL92
Skráður júní 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn: 92.500 km.

Verð: 3.890.000 kr.
Volvo V40CC Kinetic SPK91
Skráður Apríl 2015, 1,6 dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 48.000 km.

~~Verð: 1.990.000 kr.~~
Tilboðsverð: 1.790.000 kr.
Citroën C4 Comfort BYF04
Skráður febrúar 2014, 1,6TDCi dísil, beinskiptur.
Ekinn 84.000 km.

~~Verð: 5.990.000 kr.~~
Tilboðsverð: 5.750.000 kr.
Volvo XC60 Summum HBG65
Skráður maí 2014, 2,4D4 dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 90.000 km.

Verð: 2.090.000 kr.
Mazda 2 Takara DOS94
Skráður september 2014, 1,3i bensín, beinskiptur.
Ekinn: 19.600 km.

~~Verð 2.690.000~~
Tilboðsverð: 2.490.000 kr.
Renault Clio Expresion PKM46
Skráður júní 2015, 1,5TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn: 30.000 km.

~~Verð: 1.090.000 kr.~~
Tilboðsverð: 890.000 kr.
Ford Fusion Trend PI155
Skráður janúar 2007, 1,4TDCi dísil, beinskiptur.
Ekinn: 130.000 km.

~~Verð 2.990.000~~
Tilboðsverð: 2.690.000 kr.
VW Passat Comfortline BNA47
Skráður apríl 2013, 1,6TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn: 92.000 km.

~~Verð: 1.590.000 kr.~~
Tilboðsverð: 1.390.000 kr.
Citroen C3 Seduction VJY81
Skráður maí 2015, 1,2i bensín, beinskiptur.
Ekinn: 68.500 km.

~~Verð: 4.290.000 kr.~~
Tilboðsverð: 3.290.000 kr.
Ford Mondeo Titanium YOX82
Skráður apríl 2014, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 121.000 km.

~~Verð: 3.790.000 kr.~~
Tilboðsverð: 3.390.000 kr.
Ford Kuga Titanium AWD GGJ84
Skráður júní 2014, 2,0TDCi dísil, beinskiptur.
Ekinn 108.000 km.

- Brimborg tekur allar tegundir bíla uppí
- Hagstætt uppítökuverð
- Allt að 90% fjármögnun í boði, ræddu við ráðgjafa

FYLGSTU MEÐ Á FACEBOOK
Notaðir bílar - Brimborg
Tilboðsbílarnir fara beint á Facebook!

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

Söludeildir eru opnar virka daga kl. 9-17.

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Hjartasteinn er þroskasaga tveggja ungra drengja á krossgötum í lífinu. MYND/ROXANA REISS

Guðmundur Arnar Guðmundsson er að vonum ánægður með að komast inn á Feneyjahátíðina. MYND/INGIBJÖRG TORFADÓTTIR

Hjartasteinn á Feneyjahátíðinni

Íslenska kvikmyndin Hjartasteinn hefur verið valin í Venice Days flokk kvikmyndahátíðarinnar í Feneyjum. Þetta verður tilkynnt á blaðamannfundi í dag. Leikstjóri myndarinnar er Guðmundur Arnar Guðmundsson og getur mynd hans unnið til fernra verðlauna á hátíðinni sem er ein sú elsta og virtasta sinnar tegundar í heiminum.

Þetta er alveg magnað, þetta er í raun og veru algjör draumabyrjun fyrir okkur – við erum búin að vinna lengi í myndinni og því er þetta alveg frábært,“ segir Guðmundur Arnar Guðmundsson, leikstjóri Hjartasteins, spurður að því hvernig það leggist í hann að hlotnast þessi heiður.

Hjartasteinn er fyrsta kvikmynd Guðmundar í fullri lengd en hann hefur hingað til skrifað og leikstýrt stuttmyndum – til að mynda gerði hann hina margverðlaunuðu stuttmynd Hvalfjörð sem hefur alls hlotið 45 verðlaun á kvikmyndahátíðum, þar á meðal dómaraverðlaun í aðalkeppni kvikmyndahátíðarinnar í Cannes árið 2013.

Hvernig verðlaun eru í boði í þessum flokki? „Við getum unnið áhorfendaverðlaun, Venice Days verðlaunin og síðan sérstök gagnrýnendaverðlaun sem eru valin af sérhópi gagnrýnenda. Venice Days flokkurinn er kannski sambærilegur Directors’ Fortnight flokknum á Cannes-hátíðinni – þetta er flokkur númer tvö fyrir aftan aðalflokkinn. Okkur var boðið að taka þátt í fleiri flokkum en við völdum þennan. Auk þess get ég unnið verðlaunin Ljón framtíðarinnar – en það eru verðlaun fyrir fyrstu og aðra mynd leikstjóra og eru stærstu verðlaunin á hátíðinni fyrir utan fyrstu verðlaun í aðalflokki.“

> **ÞETTA ER ÞROSKASAGA TVEGGJA UNGRA STRÁKA Í SJÁVARÞORPI – HVERNIG ÞEIR DÍLA VIÐ TILFINNINGAR SÍNA ÞEGAR ÞEIR FARA INN Á KYNÞROSKASKEIÐIÐ OG HVERNIG ÞEIR VAXA Í SUNDUR OG FARA HVOR Í SÍNA ÁTTINA.**

Þetta er í fyrsta sinn sem íslensk kvikmynd er valin til keppni á þessari hátíð og eru það aðeins tólf kvikmyndir sem taka þátt í þessum flokki. Sótt er um að koma þúsundum mynda alls staðar að úr heiminum í flokkinn enda er kvikmyndahátíðin í Feneyjum ein sú virtasta sinnar tegundar og jafnframt sú elsta, en hún verður nú haldin í 73. sinn 31. ágúst til 10. september.

Hvernig mynd er Hjartasteinn? „Þetta er þroskasaga tveggja ungra stráka í sjávarþorpi – hvernig þeir díla við tilfinningar sína þegar þeir fara inn á kynþroskaskeiðið og hvernig þeir vaxa í sundur og fara hvor í sína áttina.“

Tökur fóru fram haustið 2015 í Borgarfirði eystri, Seyðisfirði, Vopnafirði og Dyrhólaey. Með helstu hlutverk fara ungstirnin Baldur Einarsson, Blær Hinriksson, Diljá Valsdóttir, Katla Njálsdóttir, Jónína Þórdís Karlsdóttir, Rán Ragnarsdóttir, Daniel Hans Erlendsson, Theodór Pálsson og Sveinn Sigurbjörnsson ásamt þeim þaulreyndu Nínu Dögg Filippusdóttur, Sveini Ólafi Gunnarssyni, Nönnu Kristínu Magnúsdóttur, Søren Malling og Gunnari Jónssyni. Framleiðendur Hjartasteins eru Anton Máni Svansson og Guðmundur Arnar Guðmundsson fyrir Join Motion Pictures og Lise Orheim Stender og Jesper Morthorst fyrir hið danska framleiðslufyrirtæki SF Studios Production. **stefanthor@frettabladid.is**

MARAÞON

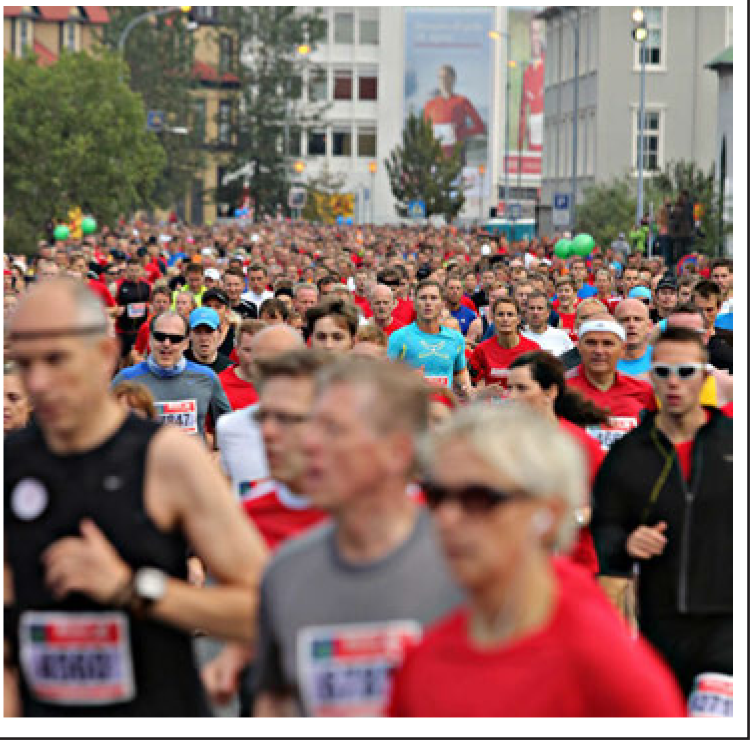
Sérblaðið „Maraþon“ kemur út 28. júlí

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

FRÉTTABLAÐIÐ

Áhugasamir hafi samband við:

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



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

Íslensku stráin 140x200
Nú 6.746 kr. Áður 14.990 kr.
ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR
ÍSLENSK
HÖNNUN
Varpasveifgras
Skrautpuntur
SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLU
50% AF ÍSLENSKU BARNAFÖTUNUM
Peysa - Íslensku sumarblómin
Nú 1.595 kr. Áður 3.190 kr.
35% AF ÖLLUM KODDAVERUM
Biðukolla koddaver 50x70
Nú 1.879 kr. Áður 2.890 kr.
SVUNTUR FRÁ 1.794 KR
Skautbúningasvuntan / Höfðingi svunta
Nú 3.594 kr. Áður 5.990 kr.
40% AF ÖLLUM DÚKUM
Dúkur Barrok
Nú 5.154 kr. Áður 8.590 kr.
40% AF ÖLLUM BARNARÚMFÖTUM
Sveitin mín 70x100
Nú 5.394 kr. Áður 8.990 kr.
50% AF ÍSLENSKU BARNAFÖTUNUM
Nærföt - Tvílit
Nú 1.145 kr. Áður 2.290 kr.
OKKAR STÆRSTA ÚTSALA FRÁ UPPHAFI
Rauði kross Íslands
Á undanförnum 3 árum höfum við unnið með Rauða krossinum við að safna notuðum flíkum. Þegar barnið þitt er vaxið upp úr sinni stærð hefur þú kost á að koma með flíkina og fá aðra með 20% afslætti.
Lín DESIGN
LAUGAVEGI 176 | GLERÁRTORGI | KRINGLAN | LINDESIGN.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

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

Bakþankar

Snærósar Sindradóttur

Jafn réttur til óþæginda

Ég þekki mann sem er svo hávaxinn að hann rekur reglulega hausinn í. Hann þarf að kaupa sér aðgang að flugsætum með meira fótaplássi og oft situr hann skakkur á mannamótum til að fæturnir rúmist í sætisröðinni hans. Skyrtur með hans armlengd fást ekki hvar sem er og afgreiðslufólk hefur oft reynt að sannfæra hann um að kvartbuxur séu móðins. Um jólin fékk hann gefins langa sæng. Því í meira en 40 ár hafði honum ýmist verið kalt á tásunum eða öxlunum á nóttunni.

Ég þekki líka litla konu sem þarf tröppu til að komast í efri skápana í eldhúsinu. Sú kona passar alltaf í flugsætið sitt og finnur alltaf föt á sig en þegar hún fer á sömu tónleika og hávaxni maðurinn þá sér hún ekki neitt. Hún hefur ótal sinnum greitt miða dýrum dómum til að berja átrúnaðargoðin sín augum en þurft að sætta sig við að heyra óminn af tónlistinni í sveittri brjósthæð við annað fólk. Áður fyrr voru strákarnir til í að taka hana á háhest en nú er það liðin tíð. Fólkið fyrir aftan háhestinn lætur hátt í sér heyra því það sér heldur ekki neitt.

Hávaxni maðurinn hefur ótal sinnum verið beðinn að færa sig aftar svo þeir minni sjái líka. Það er út af fyrir sig óþolandi því hann kom fyrr til að sjá sem best. Og hæðina ræður hann ekki við. Ef við horfum samt blákalt á staðreyndir þá sér hann líka aðeins aftar.

Í hvoru felst fullkomið jafnrétti? Að allir fái jafnt, litlir og stórir, sama hversu óþægileg flugsætin kunna að vera og skálmarnar stuttar? Sama þó maður hafi borgað það sama og maðurinn við hliðina fyrir tónleikana en sjái ekki neitt í tvo tíma? Eða er jafnrétti fólgið í lengri flugsætum fyrir lengri farþega og svæði fyrir lítið fólk fremst við sviðið?

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

Endalaust sumar
ENDALAUS GSM
2.990 KR.*

ÓTAKMARKAÐ TAL, SMS OG GAGNAMAGN*
1817 | 365.is 365

BODYPRINT®
NÝ BYLTINGARKENND HEILSUDÝNA

Ein allra besta heilsudýna sem hægt er að fá í dag

NÝIR BODYPRINT heilsukoddar
- Stærð 50x70 cm og passar í venjuleg koddaver
- Fæst í 3 stærðum S / M / L - 2 gerðir

Ný marg-svæðisskipt hönnun sem gefur einstakan stuðning við allan líkamann
- Bodyprint er með innbyggðan stuðningspúða sem gefur betri stuðning við lágbakið.
- Bodyprint er með mjúkt útskorið axlasvæði sem gefur vel eftir við axlir.
- Bodyprint leitast við að halda hrygg súlu í beinni stöðu og gefur því réttan stuðning við allan líkamann.
- Bodyprint er með nýja sérstaka efnisuppbyggingu sem skapa henni sérstöðu.
- Bodyprint er með nýja sterkari þrýstijöfnunar - efnablöndu sem endist lengur og mótast betur að líkamanum.
- Bodyprint er með nýjan opnari efniseiginleika sem gerir það að verkum að hún andar miklu betur. (Svitnar síður).
- Bodyprint aðlagast svo til samstundis að líkamanum og tryggir betra blóðflæði. Þú nærð því dýpri og betri svefni. Auðvelt er að snúa sér á heilsudýnunni.
- Bodyprint er með nýju mjög teigjanlegu og náttúrlegu Tencel áklæði, sem andar vel og hrindir frá sér raka þ. e. heldur sér þurru.
- Ofnæmisprófað. Engar bakteríur. Má þvo á 60°.

BODYPRINT heilsudýnur á Reverie® stillanlegum rúmbotni

RECOGNIZED FOR EXCELLENCE WOMEN CERTIFIED®

Verðdæmi
3E 2x90x200 verð 549.900.-
7S 2x90x200 verð 649.900.-

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

ÚTSALA á eldri Bodyprint og VELDA heilsudýnum.
TAKMARKAÐ MAGN

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa ★★★★★
Fimm stjörnu verslun
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is

Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum