FRÉTTABLAÐIÐ

177. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 28. JÚLÍ 2016

Mikill fjöldi fólks mætti í Dalinn í Vestmannaeyjum í gær þegar kapphlaup um tjaldstæði hvítu tjaldanna fór fram. Starfsmenn þjóðhátíðarnefndar fá tveggja mínútna forskot og nýta tíma sinn vel. „Sumum er alveg sama hvar þeir eru en aðrir er mjög vanafastir,“ segir Hörður Orri Grettisson, meðlimur þjóðhátíðarnefndar. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR PÉTUR FRIÐRIKSSON

Segist svikinn af hollenska fjárfestinum

Stjórnarformaður félags sem vill byggja hótel í Hveradölum segir Hollending sem hyggst reisa spítala í Mosfellsbæ ekki hafa staðið við samning um að leggja verkefninu til fé. Sagði fjársterka erlenda aðila á bak við sig. Vildi einnig fjárfesta í kísilveri við Grundartanga.

VIÐSKIPTI Hollendingurinn Henri Middeldorp, stjórnarformaður MCPB sem fengið hefur lóð undir einkaspítala í Mosfellsbæ, hefur óskað eftir að fá að fjárfesta í fjölda verkefna hér á landi, að hans sögn fyrir efnaða erlenda fjárfesta. Ekkert virðist hafa orðið úr þeim verkefnum.

Grettir Rúnarsson, stjórnarformaður Hveradala ehf. sem hyggst reisa hótel og baðlón við skíðaskálann í Hveradölum, segir Middeldorp hafa gert samning um kaup á hlut í hótelverkefninu. „En þegar átti að fara að greiða fóru að koma sögur um sjálfsvíg meðal fjárfesta hópsins og langvarandi veikindi. Alltaf komu fleiri og fleiri sögur en aldrei kom nein greiðsla,“ segir Grettir. Hann

> Alltaf komu fleiri og fleiri sögur en aldrei kom nein greiðsla.
>
> Grettir Rúnarsson, stjórnarformaður Hveradala ehf.

segist að lokum hafa fengið nóg og látið rifta samningnum. Þá lýsti Middeldorp einnig yfir áhuga á að fjárfesta í fyrirhuguðu sólarkísilveri Silicor Materials á Grundartanga að sögn Davíðs Stefánssonar, fulltrúa Silicor Materials á Íslandi. Á heimasíðu Burbanks Capital, sem Middeldorp segir að muni fjármagna einkaspítalann í Mosfellsbæ, er fullyrt að félagið sé í samstarfi við Silicor Materials. Þetta segir Davíð að sé alrangt, félagið hafi aldrei gert neinn samning við Middeldorp.

Hollendingurinn hefur sagt að sér sé óheimilt að gefa út hverjir fjárfestar að baki spítalanum í Mosfellsbæ séu, en fjárfestingin sé fullfjármögnuð og nemi um 50 milljörðum króna. – ih / sjá síðu 6

Tom Odell til landins

LÍFIÐ Söngvarinn og lagahöfundurinn vinsæli Tom Odell spilar á landinu í annað sinn í Eldborgarsal Hörpu í ágúst. Hann kom hingað fyrir tæplega tveimur árum og spilaði þá á tónleikum sem seldist hratt upp á og fengu þeir mjög góða dóma. Tom sendi frá sér sína aðra plötu nýlega og er núna á tónleikaferðalagi í tengslum við þá útgáfu. Söngvarinn gaf út smellinn Another Love árið 2012 og er það lagið sem kom honum á kortið. – sþh / sjá síðu 46

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Örn Þorvaldsson skrifar um rafvæðingu Reykjanesskagans og framtíðarásýnd. 16

SPORT Stórir, þungir og liklegir til afreka í Danmörku. 24

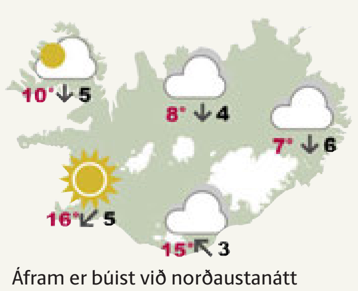
MENNING Þjóðlögin svo ekta – enda búin að lifa af. 32

LÍFIÐ Frægir á ferð og flugi. 44

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● MARAÞON

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Áfram er búist við norðaustanátt á landinu og bjartviðri um landið suðvestanvert. Norðaustanlands er vætusamt, en norðvestan til, vestan Tröllaskaga, hangir hann líklega þurr. Gert er ráð fyrir að hámarkshiti verði í kringum 19 stig suðvestanlands. SJÁ SÍÐU 30

Hjólaði allan strandvegahringinn

Hjólakappinn Jón Eggert Guðmundsson kom í bæinn í gær eftir að hafa hjólað yfir 3.200 kílómetra til styrktar Krabbameinsfélaginu. Jón Eggert fór af stað 1. júlí og hefur farið alla strandvegi Íslands, en hann gekk sömu leið fyrir tíu árum. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Atvinnulausum hefur fækkað

HAGSTOFAN 201.800 manns á aldrinum sextán til sjötíu og fjögurra ára voru á vinnumarkaði í júnímánuði í ár en það jafngildir 85,3 prósenta atvinnuþátttöku. Þetta kemur fram á vef Hagstofu Íslands.

Af þeim sem voru á vinnumarkaði í júní voru 197.100 manns starfandi en 4.700 án vinnu og í atvinnuleit.

Hlutfall starfandi einstaklinga af mannfjölda var 83,3 prósent og hlutfall atvinnulausra af vinnuafli var 2,3 prósent. Samanburður mælinga fyrir júní 2015 og 2016 sýnir að atvinnuþátttakan minnkaði um 1,3 prósentustig.

Fjöldi starfandi einstaklinga jókst um 700 en atvinnulausum fækkaði um 1.100 manns.

Atvinnuleysi hefur ekki mælst jafn lítið í júnímánuði síðan árið 2008 þegar það mældist 2,2 prósent. **– ngy**

Stærsti íslenski vinningurinn

SAMFÉLAG Íslendingur og Norðmaður voru með allar aðaltölur í Víkingalottóinu réttar og skipta með sér 1. vinningi. Fær hvor þeirra tæpar 262 milljónir króna í vinning. Íslenski miðinn var keyptur hjá N1 í Stórahjalla í Kópavogi og er þetta langstærsti vinningur sem hefur komið á einstakan miða hérlendis.

Miði sem er í áskrift var með fimm réttar tölur auk bónustölu, þ.e. hinn alíslenska bónusvinning, og fær eigandi hans rétt tæpar 10,7 milljónir í sinn hlut.

Fjórir miðaeigendur voru með fjórar réttar tölur í réttri röð í Jóker og fá 100 þúsund krónur í vinning, tveir miðanna voru keyptir í 10-11, Dalvegi 20, Kópavogi og tveir eru í áskrift. **– bo**

Tilræðismaður Reagans losnaði úr haldi í gær

BANDARÍKIN John Hinckley yngri, manninum sem sýndi Bandaríkjaforsetanum Ronald Reagan banatilræði árið 1981, var sleppt úr haldi í gær. Hinckley hafði verið vistaður á réttargeðdeild í Virginíufylki undanfarin 34 ár en mun nú halda til á heimili móður sinnar í Williamsburg.

Undanfarin tíu ár hafði hann fengið að fara til móður sinnar í áttatíu heimsóknir og í ljósi þess að Hinckley sýndi batamerki úrskurðaði dómari að honum yrði sleppt alfarið.

Hinckley var 25 ára þegar hann skaut Reagan. Gerði hann það til að ganga í augun á leikkonunni Jodie Foster sem hann hafði setið um á meðan hún gekk í Yale-háskóla. Hann var metinn ósakhæfur sökum geðveiki.

Einn lést í árás Hinckleys, James Brady, fjölmiðlafulltrúi forsetans. **– þea**

Jesús ríður til Jerúsalem í hestamessu í Kjósinni

Vinsæl hestamessa sem lagðist af með brotthvarfi fyrrverandi sóknarprests á Reynivöllum í Kjós verður endurvakin í fyrstu guðsþjónustu nýja prestsins á staðnum. Séra Arna Grétarsdóttir segir texta dagsins skemmtilega táknrænan.

FÉLAGSMÁL „Eitt það fyrsta sem mér var sagt er að hestamessann sé eitthvað sem fólk hefur saknað,“ segir séra Arna Grétarsdóttir sem í byrjun júlí tók við sem sóknarprestur á Reynivöllum í Kjós.

Næsta sunnudag verður svokölluð hestamessa endurvakin í Reynivallakirkju. Þá eru messugestir hvattir til að koma ríðandi til guðsþjónustu.

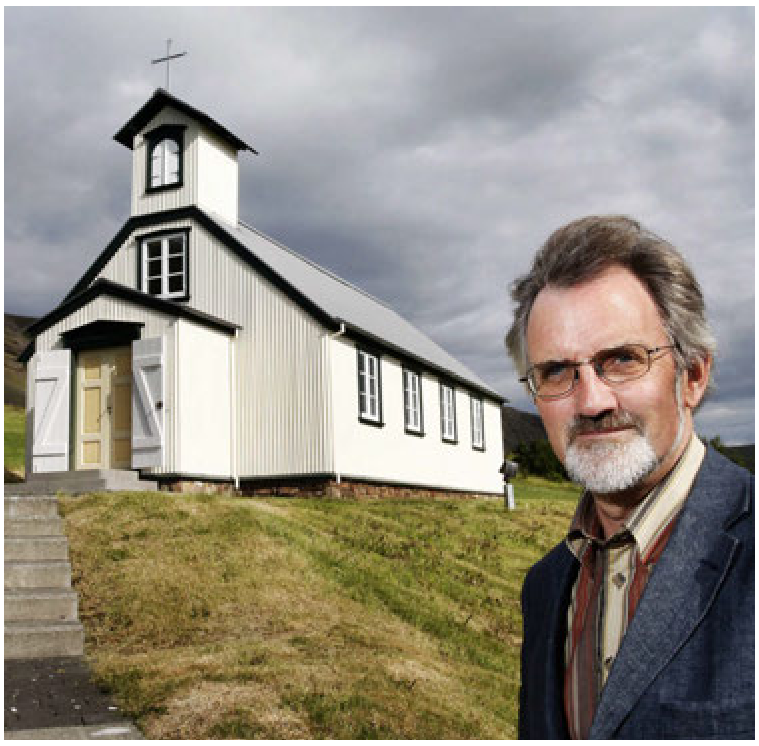
Arna segir að séra Gunnar Kristjánsson, sem áður var á Reynivöllum, hafi komið hestamessunni á og hún hafi verið við lýði á meðan hann þjónaði. Gunnar hafi hætt 2014 og hestamessan hafi þá lagst af í bili. Mikið sé af hestafólki í sveitinni.

„Fólk saknar þessarar messu. Það er stemning að koma ríðandi til kirkju og drekka kaffi í garðinum við prestsbústaðinn,“ segir séra Arna sem ásamt fjölskyldu sinni býður til samsætis eftir hestamessuna.

Aðspurð segist séra Arna ekki sjálf vera hestamanneskja og muni ekki ríða til kirkju. „Nei, ég bara messa og þjóna fólkinu,“ svarar sóknarpresturinn hlæjandi.

Séra Arna segist ekki geta giskað á hversu margir muni mæta í hestamessuna. „Kannski koma þrjátíu til fimmtíu eða jafnvel hundrað, kirkjan tekur ekki mikið meira,“ segir hún.

Áður en séra Arna tók við embættinu á Reynivöllum var hún prestur Íslendinga í Noregi í níu ár. Svo vill til að hestamessan er jafnframt fyrsta guðsþjónusta séra Örnu á nýja staðnum.



Hestamessur voru árlegur viðburður um verslunarmannahelgar í um áratug í embættistíð séra Gunnars Kristjánssonar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> Textinn er um það þegar Jesús kemur ríðandi inn í Jerúsalem og hann grætur yfir borginni og fólkinu.
>
> Séra Arna Grétarsdóttir á Reynivöllum

„Texti dagsins er skemmtilegur og dálítið táknrænn. Textinn er um það þegar Jesús kemur ríðandi inn í Jerúsalem og hann grætur yfir borginni og fólkinu; yfir erfiðleikunum og óréttlætinu,“ segir séra Arna Grétarsdóttir spurð um það hvað hún muni segja við söfnuð sinn á Reynivöllum á sunnudaginn.

gar@frettabladid.is

PRICE STAR SVEFNPOKI
Þægilegur svefnpoki sem hægt er að opna og nota sem sæng eða teppi. Stærð: 190 x 75 sm. Þyngd: 1000 gr. Poki fylgir með. Vnr. 4703800

PRICE★STAR
Aðeins ódýrara í Rúmfatalagernum

Hitaþol svefnpokans
Þægindamörk +16/+25°C
Lágmarkshiti +5°C

PRICE STAR
FULLT VERÐ: 2.495
1.995

SVARTSKOG SVEFNPOKI
Virkilega vandaður svefnpoki á frábæru verði! Stærð: 225 x 55/85 sm. Má þvo í vél. Poki fylgir með. Vnr. 4704000

MIKIÐ ÚRVAL AF SVEFNPOKUM

Allt að **25%** afsláttur

Hitaþol svefnpokans
Þægindamörk +1/+10°C
Lágmarkshiti -17°C

SVARTSKOG
FULLT VERÐ: 9.995
7.995

AURSKOG SVEFNPOKI
Fínn svefnpoki á frábæru verði! Stærð: 220 x 50/75 sm. Þyngd: 1200 gr. Poki fylgir með. Vnr. 4713000

Hitaþol svefnpokans
Þægindamörk +12/+22°C
Lágmarkshiti 0°C

AURSKOG
FULLT VERÐ: 3.995
2.995

Sparið **2000**

FULLT VERÐ: 7.995
5.995

HALDEN SÓLSTÓLL
Traustur og nýtískulegur sólstóll úr stáli og sterkumstriga. Fæst í svörtu og bláu. Vnr. 3738500, 3738516

VELOUR VINDSÆNGUR
Virkilega góðar og vandaðar vindsængur með velour efni. Nokkrar stærðir. Vnr. 4733600, 4733200, 4734100, 4735900

Frábært **VERÐ**

VERÐ FRÁ:
1.695

ALLT Í ÚTILEGUNA

TJÖLD VERÐ FRÁ:
2.795

MIKIÐ ÚRVAL AF TJÖLDUM!

TJÖLD
Mikið úrval. Vnr. DV4100200, 41815002, 4704400, 4721800, 4704200

VERÐ FRÁ:
995

PUMPUR
1. 3ja lítra fótpumpa **995**
2. Tvívirk 3 lítra handpumpa **1.695**
3. TORANDO 12V rafmagnspumpa **2.495**
4. HURRICANE rafmagnspumpa. Gengur fyrir 12 volta og 220 volta innbyggðri hleðslurafhlöðu **4.995**

Vnr. 4736800, 4735300, 4736200, 1930800

1 STK.
1.995

BREKKUSTÓLL
Nettur og góður brekkustóll með neti. Leggst alveg saman. 1 stk. **1.995** nú 2 stk. **2.990**
Vnr.26028003

Kauptu 2 og sparaðu **1000**

VERÐ FRÁ:
695

EINANGRUNARDÝNUR OG SJÁLFUPPBLÁSANLEGAR DÝNUR
1. Einangrunardýna 6 mm **695**
2. Einangrunardýna 12 mm **1.995**
3. Blá 51 x 180 x 3 sm. **3.995**
4. Græn 60 x 200 x 5 sm. **5.995**
5. Rauð 65 x 200 x 7,5 sm. **7.995**
6. Grá 65 x 200 x 10 sm. **12.995**

Vnr. 4730300, 4730200, 4736000, 4736100, 4736500, 4702500

Kauptu 2 og sparaðu **1000**

TRONDHEIM ÚTILEGUSTÓLL
Fæst í 3 litum. 1 stk. **2.495** nú 2 stk. **3.990**
Vnr. 3765400

1 STK
2.495

FRÁBÆRT FJÖLSKYLDUSPIL

Sparið **1000**

KUBB VÍKINGASPIL
Sniðugt í ferðalagið, útileguna eða garðinn. Frábær skemmtun fyrir alla fjölskylduna! Vnr. 6430500

FULLT VERÐ: 2.995
1.995

ÚTILEGUBORÐ
Útileguborð með stillanlegri hæð. Stærð: 60 x 80 sm. Vnr. 908-10-1017

ÚTILEGUBORÐ
2.995

PRICE★STAR
Aðeins ódýrara í Rúmfatalagernum

ÚTILEGUSTÓLL
1.495

PRICE STAR ÚTILEGUSTÓLL
Góður útilegustóll með örmum og glasahaldara. Hægt að leggja saman. Fæst í 3 litum. Vnr. 3761301

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

GILDIR 27.07 - 03.08

ÍSGEL
299

ÍSGEL
Íslensk framleiðsla. Vnr. 4799900

2 STK.
299

KÆLIKUBBAR
2 x 200 gr. Vnr. 4773500

24 LTR.

KÆLIBOX
1.995

KÆLIBOX
Gott 24 lítra kælibox á frábæru verði. Vnr. Y19197640

Trump hvetur Rússa til að leka tölvupóstum Hillary Clinton

BANDARÍKIN Donald Trump, forsetaefni bandaríska Repúblikanaflokksins, segist fagna því að Rússar brjótist inn í tölvur demókrata. Þeir megi gjarnan komast í tölvupósta Hillary Clinton og birta þá.

„Ég held að ykkur yrði ákaft fagnað af fjölmiðlum okkar,“ sagði hann á blaðamannafundi í gær.

Jake Sullivan, utanríkismálaráðgjafi Clinton, segir að nú sé framboð Trumps hætt að vera bara pólitískt og furðulegt. Nú sé það orðið að þjóðaröryggismáli: „Þetta er örugglega í fyrsta skipti sem forsetaframbjóðandi hefur beinlínis hvatt erlent ríki til að njósna um pólitískan andstæðing sinn.“

Robby Mook, kosningastjóri Clinton, hélt því fram í sjónvarpsviðtali á sunnudag að þúsundir tölvupósta úr tölvum demókrataflokksins, sem birtir voru á uppljóstrunarsíðunni Wikileaks, hefðu borist þangað frá Rússum sem hefðu brotist inn í tölvur flokksins.

> **Þetta er örugglega í fyrsta skipti sem forsetaframbjóðandi hefur beinlínis hvatt erlent ríki til að njósna um pólitískan andstæðing sinn**
>
> Jake Sullivan, utanríkismálaráðgjafi Clintons

Rússar hafi með þessu viljað hjálpa Trump í kosningabaráttunni gegn Clinton: „Ég tel það ekki vera neina tilviljun að þessir tölvupóstar hafi verið birtir rétt áður en landsþing okkar hefst, og það er uggvænlegt.“

Donald Trump á landsþingi Repúblikanaflokksins, sem haldið var í síðustu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Á Twitter-síðu Wikileaks segir að það sé rógburður einn, að verið sé að ganga erinda Rússa: „Úr kosningabúðum Clinton berst lélegur samsærisáburður um að við séum rússneskir njósnarar. Síðast áttum við að vera frá Mossad. Náið þessu nú rétt.“

Wikileaks hefur einnig birt tugþúsundir tölvupósta frá Hillary Clinton.

Bandaríska alríkislögreglan kynnti nýverið niðurstöður ítarlegrar rannsóknar sinnar á tölvupóstnotkun Clinton meðan hún var utanríkisráðherra, og komst að því að hún hefði sýnt vítavert kæruleysi með því að vista viðkvæm tölvupóstsamskipti sín á sinni eigin tölvu í stað þess að nota tölvubúnað ráðuneytisins, sem væri öruggari. **– gb**

Vilja láta laga Vatnsnesveg

FERÐAMENNSKA Stjórn Ferðamálafélags Vestur-Húnavatnssýslu harmar viðvarandi og langvinnt sinnuleysi á viðhaldi og uppbyggingu Vatnsnesvegar (nr. 711).

Fram kemur í tilkynningu frá stjórninni að þrátt fyrir ítekraðar ábendingar til þingmanna, ráðherra og Vegagerðarinnar, til margra ára, sé ástand vegarins algerlega ólíðandi.

Húnaþing vestra gæti tekið við fleiri ferðamönnum og stutt þannig við aukna dreifingu ferðamanna um landið, svo lengi sem vegurinn um Vatnsnes sé boðlegur heimamönnum jafnt og gestum.

Jafnframt segir að ástand vegarins sé stærsti hamlandi þáttur áframhaldandi uppbyggingar ferðaþjónustu á svæðinu, og orsök mikillar óánægju og óþæginda heimamanna.

Um veginn fara vel á annað þúsund manns dag.

Stjórnin skorar á stjórnvöld að útvega Vegagerðinni nægjanlegt fjármagn til þess að laga veginn án tafar, og leggja fram áætlun um framtíðarlausn hið allra fyrsta. **– sg**

Félagsheimili frestað fyrir brú

BLÖNDUÓS Vegna fyrirhugaðra lagfæringa Vegagerðarinnar á Blöndubrúnni í ágúst þarf sveitarfélagið að fresta áður ákveðnum framkvæmdum við félagsheimilið til næsta árs.

Skýringin er sú að Blönduósbær þarf að ráðast í breytingar á vatnsveitu undir brúna samhliða framkvæmdum Vegagerðarinnar. Það kostar 6,2 milljónir króna sem bærinn ætlar að taka úr framkvæmdinni við félagsheimilið. **– gar**

Svefndúkkur renna út eins og heitar lummur um allan heim

Dúkkan Lúlla, svefnfélagi fyrir börn sem Eyrún Eggertsdóttir hannaði, hefur rokið út til foreldra um allan heim. Þrjátíu þúsund eintök seldust upp á örstuttum tíma. Velgengnin framar björtustu vonum Eyrúnar.

VIÐSKIPTI Dúkkan Lúlla, sem er svefnfélagi fyrir börn, hefur slegið í gegn út um allan heim. Dúkkan, sem líkir eftir nærveru við fullorðna, hefur selst upp á tveimur vikum og vakið athygli stærstu erlendu fjölmiðlanna. Fregnir berast af því að foreldrar standi nú í stríði á uppboðssíðum, eins og eBay, um að tryggja sér eintak á uppsprengdu verði. Eyrún Eggertsdóttir, hönnuður dúkkunnar, segir velgengnina framar björtustu vonum.

Lúlluævintýrið hófst fyrst með hópfjármögnun árið 2014 og fengust dúkkurnar úr framleiðslu síðasta haust. Fyrstu fimm þúsund eintökin seldust upp í desember. „Okkur fannst við vera með rosalega stóra pöntun núna að panta þrjátíu þúsund eintök,“ segir Eyrún.

„Þetta hafði gengið vel og var orðið vinsælt í Ástralíu og á Nýja-Sjálandi. Við vissum samt ekki hvernig þetta yrði, við hugsuðum þetta er æði þar en kannski er eitthvað sérstakt við þann markað. En svo um leið og þetta byrjaði að koma í fréttir þá breiddist þetta út. Við erum að fá rosalega mikla sölu núna í Bandaríkjunum. Allt efnið okkar er á ensku þannig að þetta er núna að hoppa á milli enskumælandi landa,“ segir Eyrún.

Dúkkan líkir eftir hjartslætti og andardrætti þanng að það sé eins og lítil manneskja sé við hlið barnsins. MYND/LULLA

Í upphafi var dúkkan hönnuð með þarfir fyrirbura og veikra barna í huga. „En nú er hún keypt svo mikið af foreldrum sem eru með ung börn til að hjálpa þeim að sofa ein á nóttunni. Það eru svo margar ástæður fyrir að foreldrar geta ekki haft börnin alltaf hjá sér þegar þau sofa. Með dúkkunni er eins og það sé lítil manneskja við hliðina á börnunum. Hugmyndin er byggð á rannsóknum, þegar börn eru nálægt annarri manneskju þá verður hjartsláttur þeirra og andardráttur jafnari og þau ná betri svefni og sofa lengur í senn,“ segir hún.

Eyrún er stofnandi og framkvæmdastjóri RóRó sem stendur að gerð dúkkunnar og starfa auk hennar þær Sólveig Gunnarsdóttir og Birna Bryndís Þorkelsdóttir hjá fyrirtækinu. Þær eru í óðaönn að sinna eftirspurninni. Búið er að panta fleiri eintök af dúkkunni og vonast Eyrún til að fá þau afhent í október. **saeunn@frettabladid.is**

Ekki næst í forystu Sjálfstæðisflokksins

ALÞINGI Sigurður Ingi Jóhannsson forsætisráðherra segir nær öruggt að kosið verði í haust þrátt fyrir ummæli formanns flokksins, Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, sem opnað hefur rækilega á það að kosið verði næsta vor. Á meðan næst ekki í forystu Sjálfstæðisflokksins.

Forsætisráðherra sér það ekki fyrir sér að kosningum verði frestað til vorsins. Það þyrfti þá nokkuð mikið að ganga á í þinginu ef ekki tekst að kjósa í haust. „Ég sé ekki að það geti gerst nema að því gefnu að það verði allt sett hér í bál og brand, sem ég hef enga trú á,“ segir Sigurður Ingi.

Þegar Sigurður Ingi er spurður út í orð formanns flokksins og hugmyndir hans um að skipta sér af dagsetningu kosninga er svar hans skorinort: „Þingrofsheimildin er í höndum forsætisráðherra.“

Framsóknarmenn eru ósamstiga í afstöðu sinni gagnvart því hvort kosið verði í haust eða næsta vor. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Höskuldur Þórhallsson, þingmaður Framsóknarflokksins, sagði á Facebook-síðu sinni í gær að ummæli Sigmundar um að ekki liggi á að kjósa í haust væru til þess eins fallin að „koma í veg fyrir þá mikilvægu vinnu sem framundan er í þinginu og setja þar allt í upplausn“. Slíkt myndi sprengja ríkisstjórnina og þar með færu mörg mál í súginn.

Höskuldur segist líta svo á að ekki komi annað til greina en að standa við kosningar í haust.

Fréttablaðið hefur ítrekað reynt að ná tali af formanni og varaformanni Sjálfstæðisflokksins vegna málsins síðustu daga en án árangurs. **– sa, gag**

SÓLIN Á FRÁBÆRU VERÐI Í ÁGÚST!

ÚRVAL ÚTSÝN

KOMDU MEÐ OKKUR Í SÓLINA, VIÐ HÖLDUM ÁFRAM MEÐ SAMA LÁGA VERÐIÐ. 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

KANARÍ

Enska ströndin
MONTEMAR★★
Strönd 50 m

VERÐ FRÁ **68.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum 3.– 10. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 87.900 kr.

Montemar er vel staðsett íbúðahótel á Ensku ströndinni. Fjölmargar verslanir, veitingastaðir og barir í nágrenninu. Einfaldar en rúmgóðar íbúðir og í garðinum er góð sólbaðsaðstaða.

MALLORCA

Santa Ponsa
PORTOFINO/SORRENTO ★★
Strönd 50 m

VERÐ FRÁ **84.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með 1 svefnherbergi. 16.– 23. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 113.900 kr.

Einföld gisting staðsett við ströndina í bænum Santa Ponsa. Í garðinum er sundlaug og sundlaugabar.

ALMERÍA / HÁLFT FÆÐI

Meloneras
BAHIA SERENA ★★★★
Skemmtidagskrá | Fæði | Við strönd

VERÐ FRÁ **129.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnh. og hálfu fæði. 4.-11. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 135.600 kr.

Flott 4ra stjörnu íbúðahótel á Roquetas de Mar. Í garðinum er stór útilaug og aðstaða til sólbaða. Inni á hótelinu er innilaug. Íbúðir með einu svefnherbergi og búin öllum helstu þægindum.

KANARÍ

SÉRTILBOÐ!

Maspalomas
VITAL SUITES ★★★★
Fæði | Strönd 1,2 km

Verð frá **99.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í svítu með morgunverði. 10.–17. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna í einu svefnh. 126.000 kr.

Hótelið er staðsett á friðsælum stað nálagt Maspalomas sandöldunum. Í nágrenni við hótelið eru ótal góðir veitingastaðir, barir og hin fræga Enska strönd er í 1 km fjarlægð frá hótelinu.

MALLORCA

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

VERÐ FRÁ **68.900 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 92.800 kr.

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

BENIDORM / HÁLFT FÆÐI

Benidorm
HOTEL OASIS PLAZA ★★★
Fæði | Strönd 1 km

Verð frá **89.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með hálfu fæði. 9. – 16. ágúst. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 96.000 kr.

Vel staðsett 3ja stjörnu hótel í gamla bænum á Benidorm, rétt fyrir ofan Poniente ströndina. Sólbaðsaðstaða og sundlaug eru upp á þaki hótelsins ásamt barnalaug.

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

Íbúar í Garðinum voru 1.480 í júlí samkvæmt bráðabirgðatölum.

Íbúum fjölgar í Garðinum

SAMFÉLAG „Við fögnum öllum nýjum íbúum og bjóðum alla velkomna,“ segir Magnús Stefánsson, bæjarstjóri í Garði, en íbúum í sveitarfélaginu hefur fjölgað um tæplega fjögur prósent á sjö mánuðum samkvæmt tölum Þjóðskrár Íslands. Þann 1. desember árið 2015 voru íbúar 1.425 en voru, samkvæmt bráðabirgðatölum 18. júlí síðastliðinn, 1.480.

„Ég held að ástæðan sé aukið framboð atvinnu á svæðinu og svo veit ég um nokkur dæmi þar sem fólk er að selja eignir sínar á höfuðborgarsvæðinu til þess að kaupa ódýrari eign hérna,“ segir Magnús og bætir við að einnig séu dæmi þess að barnafólk sæki í góða þjónustu í Garðinum.

Íbúar í Garði voru, þegar mest var, 1.550 árið 2009 en þeim fór fækkandi árin á eftir og voru 1.409 árið 2014. Mikill viðsnúningur hefur orðið síðan. Ef fram heldur sem horfir gæti íbúafjöldi í sveitarfélaginu orðið nálægt 1.500 í lok árs 2016.

Magnús segir mikla sölu hafa verið á íbúðarhúsnæði í sveitarfélaginu síðustu mánuði. Íbúðalánasjóður hefur selt mikið af þeim eignum sem voru í eigu sjóðsins á svæðinu. Þá hafa verktakar og aðrir aðilar selt eignir sem áður stóðu auðar. „Það er enn til laust húsnæði til sölu.“ – ngy

Útgöngubann í Kasmír

Hellirigning var í Srinagar, höfuðstað Kasmírhéraðs á Indlandi, og útgöngubann í gildi þegar þessi vegfarandi gekk þar fram á þungvopnaðan hermann á götuhorni í gær. Útgöngubannið var lagt á til að hindra ferðir aðskilnaðarsinna, sem ætluðu að efna til mótmæla. NORDICPHOTOS/AFP

Árið hefur reynst forsvarsmönnum Deutsche Bank ansi erfitt. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hagnaður og hlutabréf Deutsche Bank hrynja

VIÐSKIPTI Hagnaður Deutsche Bank á öðrum ársfjórðungi nam 20 milljónum evra, jafnvirði 2,7 milljarða íslenskra króna, og dróst saman um tæplega 800 milljónir evra, jafnvirði 106,7 milljarða íslenskra króna, samanborið við síðasta ár.

Deutsche Bank er stærsta lánastofnun Þýskalands og hefur átt erfitt uppdráttar á árinu. Hagnaður fyrir skatt hjá bankanum dróst saman um 67 prósent og nam 408 milljónum evra, jafnvirði 54,4 milljarða íslenskra króna, á fjórðungnum.

Tekjur af fjárfestingarbankastarfsemi, hlutabréfaviðskiptum og viðskiptum við fyrirtæki drógust saman á meðan kostnaður af endurskipulagningu jókst. Tekjur féllu samtals um tuttugu prósent miðað við árið áður. Þrátt fyrir þetta var niðurstaða fjórðungsins umfram væntingar markaðsaðila.

20

milljónir evra var hagnaður Deutsche Bank á öðrum ársfjórðungi og dróst saman um 800 milljónir evra.

Forsvarsmenn Deutsche Bank hafa reynt að einfalda starfsemi bankans, lækka rekstrarkostnað og draga úr sektum vegna starfseminnar, frá því að nýr forstjóri tók við í október á síðasta ári. Allt að 35 þúsund manns verður sagt upp fyrir árið 2020.

Í gær lækkaði gengi hlutabréfa í bankanum um þrjú prósent í kjölfar fréttanna. Gengi hlutabréfa í bankanum hefur lækkað um tæplega sextíu prósent á síðastliðnu ári. – sg

Áður lofað fé frá fjársterkum aðilum

Forsvarsmaður félags sem fengið hefur lóð undir spítala í Mosfellsbæ, hefur óskað eftir að fá að fjárfesta í fjölda verkefna hér á landi. Forsvarsmaður hótelverkefnis segist hafa samið við Middeldorp en hann hafi aldrei lagt fram fé.

VIÐSKIPTI Henri Middeldorp, stjórnarformaður MCPB sem hefur fengið úthlutað lóð undir einkarekinn spítala og hótel í Mosfellsbæ, hefur sett sig í samband við fjölda aðila hér á landi á síðustu árum og sagst vera með fjársterka aðila á bak við sig sem séu tilbúnir að fjárfesta hér á landi. Engin þessara fjárfestingaráforma virðast þó hafa orðið að veruleika hingað til.

Grettir Rúnarsson, stjórnarformaður Hveradala ehf. sem stefnir að því að opna hótel og baðlón við skíðaskálann í Hveradölum, segir Middeldorp hafa komið að máli við sig árið 2014 og viljað taka þátt í verkefninu í samstarfi við efnaða erlenda fjárfesta. „Hann sagðist vera með sterka fjárfesta á bak við sig sem væru að koma með fjármagn til Íslands og ætluðu að kaupa stóran hlut í Skíðaskálaverkefninu. Það voru undirritaðir samningar þess efnis. Þegar átti að fara að greiða fóru að koma sögur um sjálfsvíg meðal fjárfesta hópsins og langvarandi veikindi. Alltaf komu fleiri og fleiri sögur en aldrei kom nein greiðsla. Á tímabili heimtaði hann samt að fá þetta afhent og skildi ekkert í mér hvers lags bölvaður dóni ég væri að afhenda honum ekki hlutinn, að ég skyldi ekki gera mér grein fyrir því hvað hann væri svo stór kall,“ segir Grettir. Að lokum hafi hann gefist upp á Middeldorp og látið rifta samningnum.

Stjórnarformaður félags sem hyggst reisa hótel við Skíðaskálann í Hveradölum rifti samningi við hollenska fjárfestinn vegna vanefnda. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Middeldorp hefur gefið út að framkvæmdirnar í Mosfellsbæ, upp á um 50 milljarða króna, verði fjármagnaðar með láni frá félaginu Burbanks Capital í Hollandi. Það sé fjármagnað með fé frá fjölda fjársterkra aðila sem Middeldorp hefur þó ekki viljað gefa upp hverjir séu. Á heimasíðu Burbanks Capital er fullyrt að félagið sé í samstarfi við Silicor Materials, sem hyggst reisa sólarkísilver við Grundartanga. Davíð Stefánsson, fulltrúi Silicor Materials á Íslandi, segir ekkert hæft í því, félagið hafi engin tengsl við Burbanks Capital. Middeldorp hafi fyrir um einu og hálfu ári sýnt áhuga á að fjárfesta í kísilverinu. „En svo varð ekkert úr því,“ segir Davíð.

Þá var greint frá því í fréttum Stöðvar 2 á þriðjudag að Middeldorp hefði komið á fund bæjaryfirvalda í Hafnarfirði og óskað eftir að gera samning um kaup á ríflega fjórfaldri vatnsnotkun bæjarins. Bæjaryfirvöld urðu ekki við beiðninni en Middeldorp er ekki talinn hafa sýnt nein gögn, til að mynda með hvaða hætti fjármagna ætti verkefnið. ingvar@frettabladid.is

Völu kókosbollur
Bíttu laust því bollan er mjúk.

Sósur Hagkaups
Hambó#1, Hambó#2, Benni#1, Benni#2,
Sinpip, Kokteil og Spicy Majo.

Euroshopper Energydrink
Orka í hverjum sopa.

Swiss Miss kakó
Dark Chocolate Senstaion, Milk Chocolate, Light.

Duni einnota vörur
Diskar, glös og hnífapör.

Góu súkkulaði
Hraun, Florida og Æði.

Gildir til 31. júlí á meðan birgðir endast.

MEÐLÆTI OG EFTIRRÉTTIR - TILBÚIÐ Á GRILLIÐ

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Spöng & Eiðistorg

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Vopnin streyma til Sýrlands og Jemens

Mörg austurevrópsk ríki hafa undanfarin ár selt vopn í stórum stíl til Mið-Austurlanda, þaðan sem talið er að þau hafi borist áfram til stríðandi fylkinga í Sýrlandi og Jemen. Alls er vitað um viðskipti upp á 1,2 milljarða evra frá árinu 2012 en líklega er upphæðin enn hærri.

BANDARÍKIN Stórfelldur vopnaflutningur hefur átt sér stað undanfarin fjögur ár frá átta austurevrópskum ríkjum til Mið-Austurlanda. Stjórnvöld þessara átta ríkja hafa samþykkt vopnasöluna, en viðskiptin nema samtals um 1,2 milljörðum evra eða 160 milljörðum króna.

Þetta fullyrða blaðamenn á vefmiðlunum BIRN og OCCRP, sem hafa verið að rannsaka þessa vopnasölu undanfarið ár. Þeir hafa eftir sérfræðingum að þessi viðskipti séu næstum örugglega ólögleg.

Löndin átta eru Króatía, Tékkland, Serbía, Slóvakía, Búlgaría, Rúmenía, Bosnía-Hersegóvína og Svartfjallaland. Kaupendur hafa tekið við vopnunum í Sádi-Arabíu, Jórdaníu, Sameinuðu arabísku furstadæmunum og Tyrklandi.

Talið er að mikið af þessum vopnum hafi svo verið flutt áfram til Sýrlands, þar sem heiftarleg borgarastyrjöld hefur kostað nokkur hundruð þúsund manns lífið, og líklega hátt í hálfa milljón. Einnig leikur grunur á því að eitthvað af þessum vopnum hafi borist til Jemens, þar sem einnig hefur geisað langvinn og harðvítug borgarastyrjöld.

Frá þessu er skýrt á fréttavef breska dagblaðsins The Guardian og vísað í grein á og ítarupplýsingar á occrp.org.

Rannsóknin er sögð byggð á upplýsingum úr vopnaútflutningsskýrslum, skýrslum Sameinuðu þjóðanna, skráningu flugferða og vopnasölusamningum. Einnig var rætt við fulltrúa stjórnvalda í Króatíu, Tékklandi, Svartfjallalandi, Serbíu og Slóvakíu. Þeir sögðu allir að staðið sé við allar alþjóðlegar skuldbindingar, sem ríkin hafi gengist undir.

> **Ríki sem selja vopn til Sádi-Arabíu eða Mið-Austurlanda og norðanverða Afríku vanda sig ekki við áhættumat og brjóta því lög bæði Evrópusambandsins og sín eigin landslög.**
>
> Bodil Valero, fulltrúi Svíþjóðar á Evrópuþinginu

Hins vegar er haft eftir Bodil Valero, sænskum þingmanni á Evrópuþinginu, að vopnasölulönd þessi ættu að skammast sín: „Ríki sem selja vopn til Sádi-Arabíu eða Mið-Austurlanda og norðanverðrar Afríku vanda sig ekki við áhættumat og brjóta því lög bæði Evrópusambandsins og sín eigin landslög.“

Fram kemur að vopnasala frá þessum löndum í Mið- og Austur-Evrópu til ríkja í Mið-Austurlöndum hafi verið sáralítil þar til árið 2012, þegar hún jókst skyndilega, en þá var borgarastyrjöldin í Sýrlandi tekin að magnast. Stórfelldust voru þessi viðskipti á árinu 2015.

gudsteinn@frettabladid.is

BIRN og OCCRP

Balkan Investigative Reporting Network, eða BIRN, er samstarfsverkefni óháðra félagasamtaka sem berjast fyrir málfrelsi, mannréttindum og lýðræði í Balkanskagaríkjum.

Organised Crime and Corruption Reporting Project, eða OCCRP, er samstarfsverkefni margra fjölmiðla og fréttamanna á stóru svæði allt frá Austur-Evrópu yfir til Mið-Asíu, sem vinna að því að upplýsa um skipulagða glæpastarfsemi og spillingu víða um heim.

Vopnasöluríkin

Land	Upphæð
Króatía	302 milljónir evra
Tékkland	240 milljónir evra
Serbía	194 milljónir evra
Slóvakía	192 milljónir evra
Búlgaría	122 milljónir evra
Rúmenía	81 milljón evra
Bosnía og Hersegóvína	72 milljónir evra
Svartfjallaland	3 milljónir evra

Vopnakaupendur

Land	Upphæð
Sádi-Arabía	829 milljónir evra
Jórdanía	155 milljónir evra
Sam. arabísku furstadæmin	135 milljónir evra
Tyrkland	87 milljónir evra

Mercedes-Benz B-Class
Þægindi og öryggi í fyrirrúmi

Í Mercedes-Benz B-Class situr þú hærra en í flestum fólksbílum sem auðveldar aðgengi og bætir yfirsýn. Lágur mengunarstuðull tryggir lægri bifreiðagjöld og um leið frábært verð fyrir bifreið í þessum gæðaflokki og sparneytnin heldur rekstrarkostnaðinum í lágmarki. Þessi vinsæli bíll er framhjóladrifinn og er einnig fáanlegur með 4MATIC fjórhjóladrifi. Hann fæst sjálfskiptur eða beinskiptur og er í boði með bensín-, dísil- og metanvélum.

B 160 með 7 þrepa sjálfskiptingu
Verð frá 4.800.000 kr.
Eyðir frá 4,0 l/100 km í blönduðum akstri

Mercedes-Benz
The best or nothing.

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

Þú finnur „Mercedes-Benz Ísland“ á Facebook

ÁBYRGÐ
5
ÁRA
á öllum rafmagns- og mótordrifnum vörum
BAUHAUS

KÄRCHER
makes a difference

Háþrýstidæla
K 2 Basic. Hámarksdæluþrýstingur 110 bör, hámarksvatnsflæði 360 l/klst. RotoJet stútur. Úðabyssa. 3 m slanga.

11.995.-
~~14.995.-~~

KÄRCHER
makes a difference

Háþrýstidæla
K4 Premium Full Control. Hámarksdæluþrýstingur 130 bör, hámarksvatnsflæði 420 l/klst. Með upprúllanlegri slöngu og LED-vísi á byssunni. Byssa með fullri stjórn, Vario Power stútur, Dirt Blaster stútur og útdraganlegt handfang fylgja.

49.995.-
~~59.995.-~~

Mikið úrval á hagstæðu verði

- ekki bara byggingavöruverslun

Nilfisk
17.995.-
~~18.495.-~~

Háþrýstidæla
C 120.6-6 X-TRA. Hámarksdæluþrýstingur 120 bör, hámarksvatnsflæði 440 l/klst. Sjálfkrafa ræsing/stöðvun. Þrýstingsjöfnun. Sambyggður hjólavagn. Click&Clean fylgihlutakerfi.

Nilfisk
27.995.-
~~29.995.-~~

Háþrýstidæla
C 120.6-6 PAD X-TRA. Hámarksdæluþrýstingur 120 bör, hámarksvatnsflæði 440 l/klst. 6 m háþrýstislanga Patio Plus pallahreinsir. Þvottabursti, 8 m lagna- og klóakhreinsislanga. Click&Clean fylgihlutakerfi.

Nilfisk
31.995.-
~~42.995.-~~

Háþrýstidæla
C 130.2-8 PCAD. Hámarksdæluþrýstingur 130 bör, hámarksvatnsflæði 520 l/klst. Sjálfkrafa ræsing/stöðvun. Þrýstingsjöfnun.

Nilfisk
59.995.-
~~69.995.-~~

Háþrýstidæla
E 140.3-9 PCAR X-TRA. Hámarksdæluþrýstingur 140 bör, hámarksvatnsflæði 500 l/klst. Áreiðanleg málmdæla með spanmótor. 9 m mjúk háþrýstislanga. Undirvagnsstútur, bílabursti og bílastútur fylgja. Patio Plus pallahreinsir.

BAUHAUS®

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - info@bauhaus.is - www.bauhaus.is

Víða fjör um verslunarmannahelgina

Fjöldi ólíkra hátíða verður haldinn víðs vegar um landið núna um helgina. Landsmenn ættu því flestir að geta fundið hátíð við sitt hæfi, hvort sem þeir vilja tónlist eða íþróttir. Góðu veðri er spáð á Suðvesturlandi en vætu austanlands og skýjum á Vestfjörðum.

SAMFÉLAG Fjölmargar ólíkar hátíðir verða haldnar víðs vegar um land núna um verslunarmannahelgina. Allt frá Innipúkanum í Reykjavík að Neistaflugi í Neskaupstað.

Fjöldi ólíkra hátíða

Hátíðirnar eru eins mismunandi og þær eru margar. Ættu því flestir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi, hvort sem það er torfæruakstur á dráttarvélum á Flúðum, tónleikar í Vestmannaeyjum, Neskaupstað og Reykjavík eða keppni í íþróttum á Akureyri og í Borgarnesi.

Veðrið um helgina

Veðurspáin fyrir helgina er einna best á höfuðborgarsvæðinu, á Flúðum og í Borgarnesi. Veðurstofan spáir þar hálfskýjuðu, þurru veðri og um fimmtán stiga hita alla helgina. Þá er spáð svipuðu veðri í Vestmannaeyjum nema rigningu á mánudagsmorgun.

Norðurland

Á Akureyri verður öllu kaldara, hiti um sex stig og skýjað. Þó er ekki spáð rigningu. Sömu sögu er að segja um veður á Ísafirði, hins vegar er spáð meiri sól þar.

Austurland

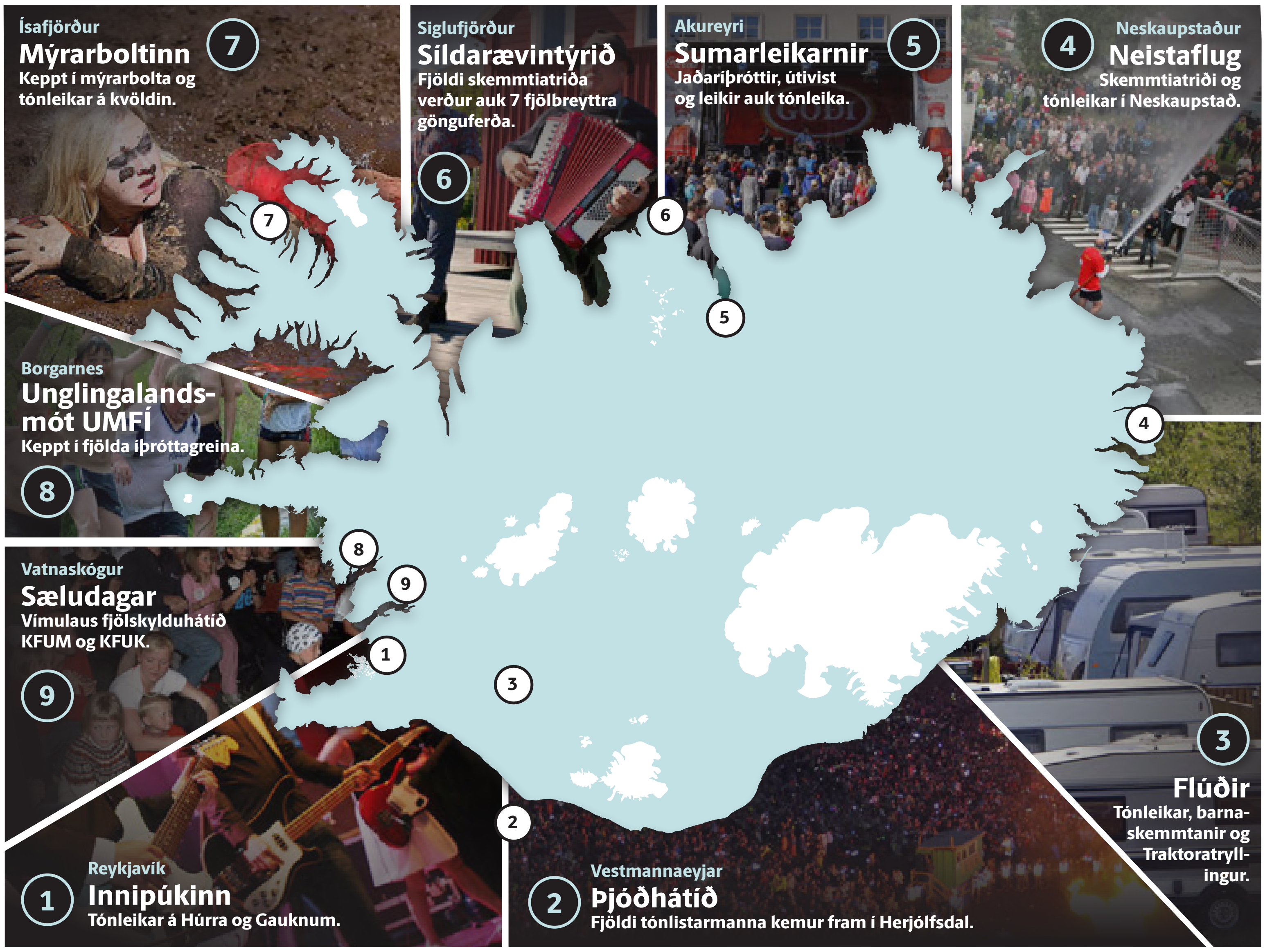
Neistaflugsmenn í Neskaupstað verða þó að sætta sig við rigningu nær alla helgina, ský og um átta stiga hita.

Mikill fjöldi á faraldsfæti

Búist er við því að fjölmargir verði á faraldsfæti um helgina. Til að mynda er búist við um þrettán þúsund gestum á unglingalandsmót UMFÍ í Borgarnesi. – þea

Veðurspáin er einna best á höfuðborgarsvæðinu, á Flúðum og í Borgarnesi.

Verslunarmannahelgin 2016



Á hverjum föstudegi í allt sumar fá tveir kort-/lykilhafar Orkunnar tankinn endurgreiddan að fullu.

Í lok hvers mánaðar fær svo einn þátttakandi í sumarleiknum 100.000 kr. eldsneytisinneign.

Skráðu þig núna á orkan.is.

ORKAN

Lækkun hefur ekki áhrif á fæðingarorlofsgreiðslur

FÉLAGSMÁL Ef af lækkun tryggingagjaldsins verður mun það ekki hafa áhrif á fæðingarorlofssjóð. „Hin lögbundnu réttindi eru í sjálfu sér annað mál og ef fjármögnun þeirra réttinda verður eitthvað takmörkuð út af þessu verður bara að mæta því með öðrum skatttekjum,“ segir Gissur Pétursson, forstjóri Vinnumálastofnunar.

Í umræðunni nú er lækkun tryggingagjalds. Ein af meginforsendum þess að aðilar vinnumarkaðarins skrifuðu undir SALEK-samkomulagið svokallaða var að stjórnvöld gripu til mótvægisaðgerða vegna aukins launakostnaðar. Ein helsta aðgerðin væri að stjórnvöld lækkuðu tryggingagjald.

Fæðingarorlofið á Íslandi er fjármagnað með hlutdeild í tryggingagjaldi, en réttindi til greiðslu úr sjóðnum eru tryggð með lögum og fjármögnuð af ríkinu. „Það er eiginlega óskylt mál að lækka tryggingagjaldið. Það að lækka tekjur fæðingarorlofssjóðs þýðir ekki að réttindin verði skert, þá yrði þeim bara mætt með uppbót úr ríkissjóði. Ef sjóðurinn á ekki fyrir sínum útgjöldum innan ársins þá fer hann í skuld við ríkissjóð og svo er það jafnað út með hærri tekjum ef svo er eða að útgjöldin minnka, sem getur verið vegna færri fæðinga eða eitthvað slíkt,“ segir Gissur. „Ef ríkisvaldið tekur ákvörðun um það að lækka tekjur þessa fjárlagaliðar, en réttindi halda áfram óbreytt eða aukast jafnvel, þá þarf að mæta því með annarri fjármögnun úr ríkissjóði.“

Tekjur ríkissjóðs af tryggingagjaldi námu 73,4 milljörðum króna á árinu 2014. – sg

Það að lækka tekjur fæðingarorlofssjóðs þýðir ekki að réttindin verði skert, þá yrði þeim bara mætt með uppbót úr ríkissjóði.

Gissur Pétursson, forstjóri Vinnumálastofnunar

Ísland öruggasta ríkið

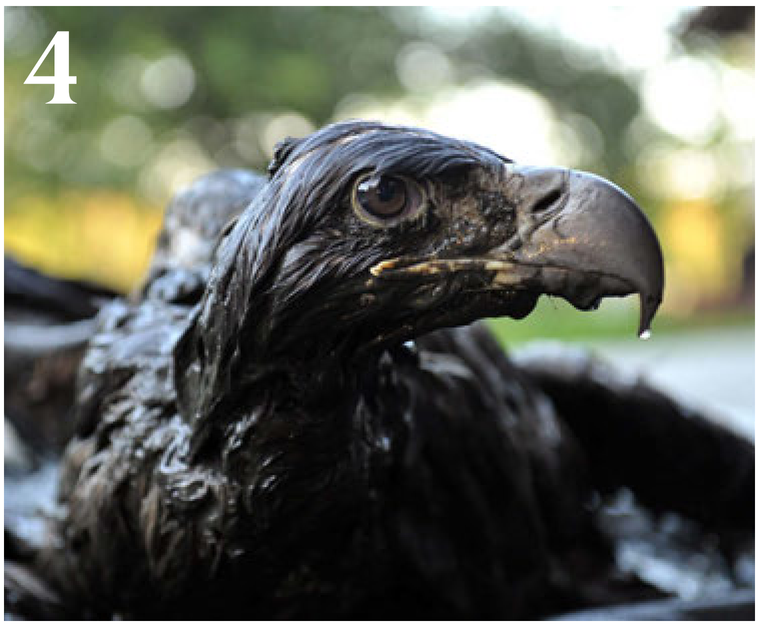
SAMFÉLAG Ísland er öruggasta ríki í heiminum samkvæmt alþjóðlega friðarstuðlinum 2016 (e. Global Peace Index) sem birtur var nýlega. Ísland hefur verið öruggasta ríkið á hverju ári frá árinu 2007. Sýrland er í neðsta sæti á listanum, við hlið Suður-Súdans og Íraks.

Danmörk er í öðru sæti yfir öruggustu ríkin og Austurríki í því þriðja. Átta af ríkjunum ellefu sem talin eru vera mjög friðsæl eru í Evrópu. Bandaríkin eru í 103. sæti á listanum.

Þetta er í tíunda sinn sem listinn er gefinn út. Samkvæmt honum eru einungis tíu lönd í heiminum sem eru talin geta verið algjörlega laus við átök. Friðsælum löndum fer fækkandi samkvæmt listanum. – sg

DEBENHAMS
BLÁA
BOMBAN
VERÐSPRENGJA!
20%
VIÐBÓTARAFSLÁTTUR
AF ALLRI ÚTSÖLUVÖRU*
OPIÐ TIL 21:00 Í KVÖLD
*Gildir ekki af vörum á föstu verði.
Finndu okkur á facebook
DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Ástand heimsins



1. Þorpsbúar í Assamríki á Indlandi reisa bambusgirðingu til að draga úr flóðinu sem streymir þar yfir. Að minnsta kosti tólf manns hafa látið lífið og meira en milljón manns þurft að yfirgefa heimili sín vegna flóðanna. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

2. Slökkviliðsmenn halda til vinnu sinnar í Santa Clarita í Kaliforníu, þar sem þeir hafa dögum saman reynt að ráða niðurlögum skógarelda. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

3. Norðurkóreskir landamæraverðir fylgjast með mannaferðum sunnan landamæranna, en í gær voru 63 ár liðin frá því vopnahlé batt enda á þriggja ára langa bardaga í Kóreustríðinu. NORDICPHOTOS/AFP

4. Þessum erni var bjargað úr leðju á eyjunni Usedom í Póllandi, þar sem hann var hætt kominn. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

5. Barack Obama Bandaríkjaforseti smeygir sér inn um bakdyrnar á skrifstofu sinni í Hvíta húsinu. NORDICPHOTOS/AFP

TAKK FYRIR OKKUR

-20 KR.

AF LÍTRANUM Í DAG FYRIR LYKIL- OG KORTHAFA ÓB OG OLÍS

LÆK-LEIKUR

Takk fyrir stórkostlega þátttöku í Facebook-tilrauninni okkar í gær. Hátt í 10 þúsund læk og um 1400 deilingar er ævintýralegt. Ökum varlega og njótum helgarinnar!

ÓB-AFSLÁTTUR

Afslátturinn gildir með lyklum og kortum hjá ÓB og Olís. Ef þú átt ekki lykil geturðu sótt um hann á ob.is eða fengið hann á næstu Olís-stöð.

ÓB

PIPAR\TBWA • SÍA • 163553

Áherslurnar

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Karl Steinar Valsson, tengifulltrúi Íslands hjá Europol, kynnti í Fréttablaðinu í gær nýjar áherslur hjá löggæsluyfirvöldum á Íslandi, sem byggðar eru á greiningarvinnu Europol. Ástæða breytinganna er sú að brotastarfsemi í Evrópu og á Íslandi hefur tekið miklum breytingum síðustu ár.

Í þeim felst, meðal annars, að fíkniefnadeild lögreglunnar leggst af í þeirri mynd sem verið hefur. Ný deild, Rannsóknir á skipulagðri brotastarfsemi, mun sjá um rannsókn fíkniefnamála, auk rannsókna á ýmsum öðrum fjölbreyttum brotaflokkum. Flækjustig rannsókna hjá lögreglunni er mun hærra en áður hefur verið og mun flækjast frekar. Karl sagði brotastarfsemina þyngri og erfiðari í dag, fíkniefnabrotin samofin fleiri málaflokkum og að lögð yrði áhersla á brotin í stærra samhengi. „Fíkniefnamál ein og sér hafa ekki verið rosalega mörg í gegnum tíðina en þau eru samofin ýmsu öðru, til dæmis peningaþvætti, fjármálabrotastarfsemi, mansali og fleiru," sagði Karl Steinar.

Þessar breyttu áherslur lögreglunnar eru fagnaðarefni. Lögreglan þurfti, eins og margar ríkisstofnanir, að sæta töluverðum niðurskurði eftir hrun. Hún hefur síðan kvartað mikið undan álagi á starfsmenn, sem eru of fáir til að sinna öllum þeim verkefnum sem henni er gert að sinna og sumum brotaflokkum hefur hún einfaldlega þurft að sleppa alfarið. Ljóst er að breytingunum er ætlað að gera starfið hnitmiðaðra og auðvelda rannsókn brota sem oft skarast þvert á brotaflokka.

Fíkniefnamálin eru umdeild og þeim fylgja tilfinningar. Óumdeilt er að fíkniefni hafa eyðilagt líf mjög margra, tekið önnur endanlega og sjaldnast verið til blessunar. Það er hins vegar þannig að fíkniefnavandinn er fyrst og fremst heilbrigðis- og félagslegt vandamál, ekki glæpamál.

Stríðið sem háð hefur verið gegn fíkniefnum, fyrst og síðast af stjórnvöldum í gegnum lögregluna, hefur tapast. Ósigurinn er löngu viðurkennd staðreynd. Við höfum verið dugleg við að loka inni fólk fyrir brot gegn fíkniefnalöggjöfinni, ekki síður litla neytandann en hinn stórtæka seljanda. Neyslan minnkar lítið og glæpamennirnir hafa ekkert minnkað við sig þrátt fyrir mikla áherslu undanfarna áratugi á rannsóknir og þungar refsingar vegna slíkra brota.

> **Fíkniefnamálin eru umdeild og þeim fylgja tilfinningar. Óumdeilt er að fíkniefni hafa eyðilagt líf mjög margra, tekið önnur endanlega og sjaldnast verið til blessunar.**

Hinar breyttu áherslur lögreglunnar endurspegla þetta að einhverju leyti. Augljóslega verður rannsóknum á fíkniefnabrotum ekki hætt, skárra væri það. En rannsóknirnar verða hnitmiðaðri, áherslan verður væntanlega á stórtæka hópa þessarar skipulögðu glæpastarfsemi, í takt við önnur brot, ekki síður alvarleg, sem slíkir hópar stunda og hafa löngum orðið út undan.

Heilbrigðisráðherra skipaði á kjörtímabilinu starfshóp, eftir þingsályktunartillögu Pírata, sem hefur það hlutverk að móta stefnu til að draga úr skaðlegum afleiðingum og hliðarverkunum vímuefnaneyslu. Í nefndinni eiga meðal annarra sæti fulltrúar ríkislögreglustjóra, SÁÁ, landlæknis og geðsviðs Landspítala.

Niðurstaða nefndarinnar, sem vænta má á næstu vikum, mun kalla á dýpri umræðu um málaflokkinn. Lögreglan hyggst horfa á stóru myndina. Spurningin er hvort löggjafinn ætlar sér að gera slíkt hið sama, eða halda áfram að líta svo á að þungar refsingar séu réttu viðbrögðin við þeim heilbrigðisvanda sem neysla fíkniefna er.

Halldór

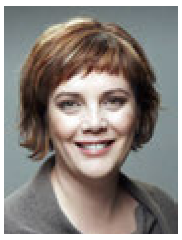
Frá degi til dags

Þingmaður kærir ummæli
Vigdís Hauksdóttir ákvað í gær að kæra níðyrði um sig til lögreglu. Sagðist hún ekki láta bjóða sér að láta kalla sig rasista sem berðist gegn fjölmenningu á landinu. Það er sjálfsagt að ráðamenn leiti réttar síns telji þeir að á þeim sé brotið á einhvern hátt. Það er ekki í lagi að kalla einhvern rasista ef engin er innistæðan fyrir þeim orðum. Það er hins vegar þannig að Vigdís Hauksdóttir hefur margoft látið hluti út úr sér þar sem hún sakar aðra, þó oft undir rós, um hluti sem lítil er innistæðan fyrir.

Utan þjónustusvæðis
Merkileg tilviljun alltaf hreint að þegar allt er í háaloft á stjórnarheimilinu virðast forystumenn Sjálfstæðisflokksins ávallt vera á stöðum þar sem ekki er hægt að ná í þá. Gamall draugur ríkisstjórnarinnar, fyrrverandi forsætisráðherra, vill verða baksætisbílstjóri og stýra aðgerðum úr fjarlægð. Því er áhugavert að samstarfsflokkurinn tjáir sig ekki um málið og þegir þunnu hljóði. Það er í sjálfu sér merkilegt hvað flokkurinn er hræddur við að segja skoðun sína stuttu fyrir kosningar. Á meðan dregst hann áfram niður í foraðið með Framsókn og ef fram heldur sem horfir verður hann aftur með eina lökustu útkomu sína í kosningum frá stofnun.

sveinn@frettabladid.is

Ögurstund



Svandís Svavarsdóttir
þingmaður Vinstri grænna

Ísland er um margt einstaklega gott samfélag. Í slíku samfélagi ríkja velferð, lýðræði og mannsæmandi kjör. En ekkert varir án þess að að því sé hlúð.

Í markaðssamfélagi, kapítalismanum, sækja peningaöflin inn á öll svið samfélagsins til að ávaxta sitt pund, ota sínum tota, viðhalda forréttindum hinna ríku og auka mismunun. Pólitísk öfl taka sér stöðu með forréttindum, með hinum ríku beita sér í þágu peningaafla og sérhagsmuna. Við höfum séð mýmörg dæmi um slíkt á þessu kjörtímabili.

Innlend og erlend peningaöfl sækja inn á svið velferðar og auðlinda, ekki síst inn í heilbrigðiskerfið og menntakerfið. Pólitísk velvild greiðir götu slíkrar viðleitni með ófyrirséðum afleiðingum. Mennta- og heilbrigðiskerfi fyrir alla er nefnilega líka lýðræðismál því öflugir innviðir af því tagi styrkja verulega möguleika fólks til þátttöku í lýðræðissamfélagi. Ekki bara á kjördag heldur alltaf.

Réttlátt skattkerfi er hornsteinn velferðarsamfélaga. Þeir sem nóg hafa og meira en nóg borga meira til samneyslunnar sem er hugsuð til þess að jafna kjör og tryggja velferð allra án tillits til efnahags. Núverandi stjórnvöld hafa ítrekað lýst afstöðu sinni gegn auðlegðarskatti og þrepaskiptu skattkerfi að norrænni fyrirmynd. Á Íslandi hafa forystumenn beggja stjórnarflokkanna sýslað með sitt persónulega fé í gegnum aflandsfélög í skattaskjólum og styðja þar með starfsemi sem grefur undan velferðarsamfélögum um heim allan. Hvorugur telur nokkuð athugavert við slíkan veruleika og flokkarnir báðir hafa leynt og ljóst varið starfsemi af þessu tagi.

> **Pólitísk velvild greiðir götu slíkrar viðleitni með ófyrirséðum afleiðingum.**

Forystumenn stjórnarflokkanna eru augljóslega ekki hluti af samfélaginu. Þeir deila ekki kjörum með öllum almenningi. Þeir tala eins og 300.000 krónur í mánaðarlaun, fyrir fullan vinnudag, setji hér allt á hliðina en segjast gleyma tugum og hundruðum milljóna í sínum eigin fjárhag.

Boðaðar kosningar í haust fara fram á ögurstundu í tilveru þjóðar. Aldrei hefur verið jafnskýrt að ráðamenn tilheyra forréttindastétt fárra og ríkra í samfélaginu. Að þeir draga taum sérhagsmuna á kostnað almannahagsmuna. Um þetta verður kosið í haust.

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*

Þing eða þjóð?

Í DAG

Þorvaldur Gylfason
prófessor

Sumir þeirra sem mæra bandaríska stjórnarskrána frá 1787 þótt hún sé meingölluð gætu átt eftir að vakna upp við vondan draum nú í nóvember. Þá getur það t.d. gerzt að Donald Trump, frambjóðandi repúblikana, nái kjöri sem forseti með 270 kjörmenn að baki sér gegn 268 kjörmönnum fyrir Hillary Clinton, frambjóðanda demókrata, jafnvel þótt Clinton fái kannski fjórum milljónum fleiri atkvæði en Trump á landsvísu.

Fjögur ryðbeltisfylki, fjögur fordæmi

Þetta gæti gerzt ef spádómur Michaels Moore, kvikmyndagerðarmannsins góða, gengur eftir. Moore spáir Trump sigri í sömu 24 fylkjum og Mitt Romney vann í forsetakosningunum 2012 og að Trump bæti við sig fjórum ryðbeltisfylkjum: Pennsylvaníu, Ohio, Michigan og Wisconsin. Það er allt sem þarf. Rök Moores eru m.a. þau að ryðbeltisfylkin fjögur eigi margt sammerkt með þeim hlutum Englands sem réðu úrslitum í atkvæðagreiðslunni um úrsögn Bretlands úr ESB í júní, m.a. lágar tekjur, litla menntun og hátt hlutfall eldra fólks. Hvaðan fæ ég fjögurra milljóna atkvæða forskot Clintons á Trump á landsvísu? Það var atkvæðamunurinn á demókratanum Barack Obama og repúblikananum Mitt Romney 2012 ef ryðbeltisfylkin fjögur eru talin frá.

Fjórum sinnum hefur það gerzt að sá sem hlaut flest atkvæði í forsetakosningum í Bandaríkjunum hefur þurft að lúta í lægra haldi. John Quincy Adams tapaði fyrir Andrew Jackson 1824 með 45 þúsund atkvæða mun á landsvísu, en þingið skipaði Adams forseta þótt hann hefði bæði færri atkvæði og færri kjörmenn að baki sér en Jackson. Þetta var áður en núverandi flokkaskipan komst á í landinu, en Adams skipaði sér síðar í raðir repúblikana og Jackson í raðir demókrata. Repúblikaninn Rutherford B. Hayes tapaði fyrir demókratanum Samuel J. Tilden 1876 með 264 þúsund atkvæða mun og var samt skipaður forseti að loknu braski milli flokkanna þar eð hann hafði fleiri kjörmenn með sér. Repúblikaninn Benjamin Harrison tapaði fyrir demókratanum Grover Cleveland 1888 með 96 þúsund atkvæða mun og var samt skipaður forseti í krafti meiri hluta kjörmanna. Mörgum er enn í fersku minni að repúblikaninn George W. Bush tapaði fyrir demókratanum Al Gore árið 2000 með 544 þúsund atkvæða mun, en Hæstiréttur skipaði Bush samt forseta með fimm atkvæðum gegn fjórum eftir flokkslínum. Takið eftir munstrinu: í öll fjögur skiptin hefur repúblikönum tekizt að nota stjórnarskrána til að ná undir sig forsetaembættinu þrátt fyrir tap í kosningum.

Bandaríska stjórnarskráin kveður á um að nái enginn frambjóðandi meiri hluta atkvæða í kjörráðinu (e. electoral college) skuli fulltrúadeild Bandaríkjaþings velja milli þeirra þriggja sem flesta kjörmenn hafa að baki sér en þó þannig að þingmenn hvers fylkis greiði aðeins eitt atkvæði. Komi til slíks hafa þingmenn Wyoming sömu áhrif og þingmenn Kaliforníu með nærri 70 sinnum fleiri íbúa að baki sér. Þetta ákvæði stríðir gróflega gegn hugmyndum nútímans um lýðræði og jafnt vægi atkvæða.

Fulltrúalýðræði og beint lýðræði

Lýðræði er af tvennu tagi. Annars vegar höfum við fulltrúalýðræði þar sem kjörnir fulltrúar setja lög fyrir hönd umbjóðenda sinna, kjósenda. Hins vegar höfum við beint lýðræði þar sem kjósendur setja sér sjálfir lög milliliðalaust, þ.e. án þess að notast við kjörna fulltrúa sem milliliði. Báðar tegundir lýðræðis hafa kosti og galla eins og ráða má af því að báðar tíðkast um heiminn í ýmsum hlutföllum. Fulltrúalýðræði er meginreglan en beint lýðræði tíðkast víða til viðbótar eins og til að undirstrika að kjósendur eru yfirboðarar kjörinna fulltrúa, ekki öfugt. Svisslendingar eru þekktir fyrir beint lýðræði. Þar í landi eru fjölmörg mál útkljáð í þjóðaratkvæðagreiðslu frekar en á þingi. Svíar setja sum mikilvæg mál í þjóðaratkvæði. Upptöku evrunnar var t.d. hafnað í þjóðaratkvæðagreiðslu í Svíþjóð 2003. Það hvarflaði ekki að nokkrum Svía að vanvirða niðurstöðuna.

Þjóðaratkvæðagreiðslan um daginn um úrsögn Breta úr ESB vekur ýmsar spurningar. Bretar eiga sér enga skrifaða stjórnarskrá og eiga því ekki stjórnarskrárvarinn rétt til að útkljá mál í þjóðaratkvæðagreiðslu. Atkvæðagreiðslan var haldin til að reyna að setja niður harðvítugar innanflokkserjur í Íhaldsflokknum. Hún var ráðgefandi, ekki bindandi. Myndarlegur meiri hluti brezka þingsins er andvígur úrsögn úr ESB. Sumir líta því svo á að naumur meiri hluti með úrsögn, 52% gegn 48%, í ráðgefandi þjóðaratkvæði veiti þinginu heimild til að hafa úrslitin að engu og halda sínu striki, m.a. í ljósi þess að Skotland og Norður-Írland greiddu atkvæði gegn úrsögn og kunna að eiga lagalegan rétt á að beita neitunarvaldi.

Aðrir líta svo á að úrslitin hljóti að standa úr því að efnt var til þjóðaratkvæðis um málið. Ég er í þeim hópi. Aðalsmerki þjóðaratkvæðagreiðslu er ekki að hún tryggi ævinlega rétta eða farsæla niðurstöðu. Nei, aðalsmerki þjóðaratkvæðagreiðslu sem löggjafarþingið býður til er að úrslit hennar verða ekki vefengd. Ég lærði þessa skilgreiningu lýðræðis af George Brown, utanríkisráðherra Breta 1966-1968: „There

> **Fulltrúalýðræði er meginreglan en beint lýðræði tíðkast víða til viðbótar eins og til að undirstrika að kjósendur eru yfirboðarar kjörinna fulltrúa, ekki öfugt.**

shall be no one to stop us from being stupid if stupid we want to be.“

Með öðrum orðum: Lýðræði er algilt og óvefengjanlegt líkt og önnur mannréttindi og leyfir engin frávik, engar undantekningar. Þetta skilja Bretar og virða og öll ríki Evrópusambandsins.

KRÓNAN
#Grillsnilld KRÓNAN
ÍSLENSKA HAMBORGARA FABRIKKAN
GERÐU ÞINN EIGIN FABRIKKUBORGARA
ENGIN AUKEFNI 100% UNGNAUTAHAKK
1299 kr. pk.
ÍSLENSKA HAMBORGARA FABRIKKAN
100% hágæða ungnautahamborgari, Brioche hamborgarabrauð, Fabrikkusósa og salt + pipar, 2 stk. í pakka
100% hamborgara-búðin þín
90g - 449 kr. pk.
120g - 569 kr. pk.
175g - 849 kr. pk.
Steikarborgari 120g
20% fita - góður á grillið
569 kr. pk.
alltaf 2 stk. í pakka
Doritos
Doritos SWEET CHILLI PEPPER
Doritos NACHO CHEESE
3 fyrir 2 af Doritos
196 kr. stk.
Doritos snakk, 170g
-20%
Coca-Cola
Coca-Cola zero
79 kr. stk.
Verð áður 99 kr. stk.
Coke og Coke Zero, 250 ml
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
899 kr. pk.
Grillborgarar með brauði 4 stk.
Gott verð!
499 kr. pk.
Rösti kartöflur 6 stk.
#Grillsnilld KRÓNAN
649 kr. pk.
Grillbakki maískólfar 4 stk.
TILBOÐIN GILDA TIL 1. ÁGÚST - AFGREIÐSLUTÍMAR Á WWW.KRONAN.IS

KRÓNAN
#Grillsnilld
KRÓNAN
-20%
Mangó marinering
Grísahnakkaspjót
úrval marineringa
1439 kr. kg
Verð áður 1799 kr. kg
Grísahnakkaspjót, Spánn
-40%
Ungnauta Rib Eye
3599 kr. kg
Verð áður 5999 kr. kg
Ungnauta Rib Eye, Nýja Sjáland
Marinerað af kjötmeistara Krónunnar
Hvítlaukur og rósmarín
-35%
Ungnautalund
3899 kr. kg
Lambafile með fituröndinni (úrval marineringa)
4499 kr. kg
Verð áður 6999 kr. kg
Ungnautalund, Nýja Sjáland
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
TILBOÐIN GILDA TIL 1. ÁGÚST - AFGREIÐSLUTÍMAR Á WWW.KRONAN.IS

KRÓNAN

Ódýrt

XRAY orkudrykkur 250ml

59 kr. stk.

Ódýrt

Gestus poppkorn 100g

99 kr. stk.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl

KRÓNAN
-30%
bláber í fötu!
979 kr. stk.
Verð áður 1398 kr. stk.
Bláber í fötu 500g, Holland
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
Nýjar íslenskar kartöflur í lausu
199 kr. kg
Þykkvabæjarkartöflur
OPIÐ 10-20
mánudaginn 1. ágúst
FLATAHRAUN - FITJAR - GRAFARHOLT - GRANDI
LINDIR - MOSFELLSBÆR - NÓATÚN 17 - SELFOSS
HAMRABORG - JAFNARSEL - VESTMANNAEYJAR
TILBOÐIN GILDA TIL 1. ÁGÚST - AFGREIÐSLUTÍMAR Á WWW.KRONAN.IS

„Hnappurinn" – byltingarkennd einföldun ársreikninga

Ragnheiður Elín Árnadóttir
iðnaðar- og viðskiptaráðherra

Eitt af áhersluatriðum ríkisstjórnarinnar á kjörtímabilinu hefur verið að einfalda regluverk og bæta starfsumhverfi íslenskra fyrirtækja. Ein stærsta breytingin sem gerð hefur verið fyrir lítil fyrirtæki er „Hnappurinn", en það er heiti yfir rafræn skil ársreikninga. Fyrir skömmu fól ég ríkisskattstjóra að útfæra og framkvæma vinnu við að koma á rafrænum skilum ársreikninga fyrir örfyrirtæki til þess að minnka kostnað þeirra og bæta viðskiptaumhverfi eins og kallað hafði verið eftir.

Einfaldari skil ársreikninga hjá litlum fyrirtækjum, lægri umsýslukostnaður og bætt viðskiptaumhverfi voru einmitt helstu markmiðin með breytingum á lögum um ársreikninga sem ég lagði fram á Alþingi á vorþingi og samþykkt voru fyrir þinghlé. Breytingarnar taka til yfir 80% íslenskra fyrirtækja og eru þau nefnd örfyrirtæki til aðgreiningar. Samkvæmt lögunum eru örfyrirtæki skilgreind sem þau fyrirtæki sem uppfylla a.m.k. tvö af þremur skilyrðum; að vera með efnahagsreikning upp á 20 milljónir króna eða minna, ársveltu undir 40 milljónum króna og ekki meira en þrjú ársverk að meðaltali.

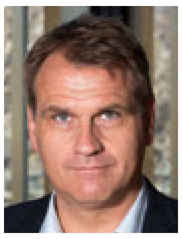
Forsvarsmenn örfyrirtækja geta valið að gefa samþykki sitt fyrir því að lykiltölur úr skattframtali fyrirtækisins verði sendar ársreikningaskrá sem fullgildur ársreikningur til birtingar. Skoðunarmaður og endurskoðandi þurfa ekki að yfirfara þá reikninga og skýrsla stjórnar þarf ekki að fylgja með. Þetta einfaldar skil fyrir um 80% fyrirtækja á Íslandi og lækkar kostnað þeirra verulega. Framkvæmdin er einföld og nægir að haka í þar til gerðan reit á skattframtalinu (Hnappinn) og tölvukerfi ríkisskattstjóra sér síðan sjálfvirkt um að útbúa ársreikning sem byggir á fyrirliggjandi gögnum. Með þessu er stigið stórt skref í þá átt að bæta skil á ársreikningum. Með lagabreytingunni verður umhverfi viðskiptalífsins gegnsærra, óvirkum félögum mun vonandi fækka og heildaryfirsýn yfir markaðinn verður skýrari. Þetta er ein af forsendunum fyrir því að hægt sé að ráðast með markvissum hætti gegn kennitöluflakki.

Nýju lögin styrkja einnig sektarheimild ársreikningaskrár þannig að ferlið við að knýja fram skil á ársreikningum tekur styttri tíma og verður einfaldara í framkvæmd en verið hefur. Enn fremur er ferlið varðandi slit félaga hafi ársreikningi ekki verið skilað stytt og heimild til að krefjast slita færð frá ráðherra til ársreikningaskrár.

Skoðunarmaður og endurskoðandi þurfa ekki að yfirfara þá reikninga og skýrsla stjórnar þarf ekki að fylgja með.

Ég leyfi mér að fullyrða að þessi breyting sé jafn mikil bylting fyrir atvinnulífið og var fyrir okkur einstaklinga þegar skattframtölin urðu rafræn á sínum tíma. „Hnappurinn" verður virkur fyrir skil á ársreikningi fyrir rekstur ársins 2016.

Einelti eða einsýni?



Árni Páll Árnason
þingmaður

Ögmundur Jónasson kom Mjólkursamsölunni til varnar í blaðinu í vikunni og ásakaði Samkeppniseftirlitið og gagnrýnendur um einelti í garð MS.

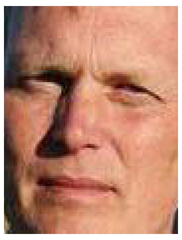
Allt það sem Ögmundur telur MS til tekna er óumdeilt. Bændur eiga þetta samlag í félagslegri eigu og ekkert athugavert við það. Samþjöppun í afurðakerfinu hefur vissulega dregið úr kostnaði, þótt samkeppni milli afurðastöðva hefði mögulega líka getað gert það. Um það verður því miður aldrei fullyrt. Þegar mjólkurbúinu í Borgarnesi var lokað lá fyrir tilboð einkaaðila á drykkjarvörumarkaði um kaup á búinu. Eigum við að velta fyrir okkur hvað samkeppni á vinnslustigi hefði getað þýtt í hækkuðu afurðaverði til bænda?

Til að koma samþjöppuninni á var MS veitt undanþága frá samkeppnislögum, sem átti að vera tímabundin. Í skjóli þessarar undanþágu – sem nú á að gera varanlega – hefur MS hins vegar forðast að laga hið sameinaða fyrirtæki að eðlilegum starfsháttum á markaði og misnotað undanþáguna til að beita mismunun í verðlagningu til skyldra og óskyldra aðila. Það er ekki í samræmi við hagsmuni bænda að draga úr nýsköpun og vöruþróun í mjólkuriðnaði með því að drepa skipulega alla samkeppni af MS. Það kann hins vegar að vera stjórnendum MS í hag. Einsýni þeirra í markaðshegðun er vandamálið. Afstaða VG í afurðamálum bænda er mér viðvarandi undrunarefni, þar sem flokkurinn tekur ávallt sérhagsmuni fram yfir almannahagsmuni. Ögmundur má passa sig að verða ekki óviljandi varðhundur fyrir óforskammaða fákeppnishunda í réttmætri löngun til að koma bændum til varnar. Misnotkun markaðsráðandi stöðu er aldrei nauðsynleg afleiðing félagslegs rekstrar. Hún er ofbeldi og á ávallt að fordæma sem slíka. Að gefa slíkri markaðshegðun gæðastimpil sem „úrræði samvinnu- og jafnaðarsamfélagsins" er fullkomlega út í hött.

Það er ekki í samræmi við hagsmuni bænda að draga úr nýsköpun og vöruþróun í mjólkuriðnaði með því að drepa skipulega alla samkeppni af MS.

Við í Samfylkingunni höfum alltaf verið andsnúin því að eitthvað annað gildi um mjólkuriðnaðinn en almennar samkeppnisreglur. Sprotarnir sem hafa náð að verða til við hlið MS hafa sýnt frumkvæði í vöruþróun, en verið svo kæfðir. Eftir stendur mjólkuriðnaður þar sem vöruframboð er fáránlega einhæft og vöruþróun lítil. Vegna skorts á samkeppni er MS gríðarlega aftarlega á merinni þegar kemur að t.d. sykurinnihaldi í afurðum og vann – allavega til skamms tíma – skyr ekki einu sinni úr þeim skyrgerlum sem hefðbundin framleiðsluaðferð kveður á um. „Ég á þetta, ég má þetta" gætu verið einkunnarorð stjórnenda MS. Það þarf ekki að nota bestu fáanlegu náttúruleg bragðefni, ekki draga úr sykurmagni og ekki nota skyrgerla til að búa til skyr. Það er enda hægt að henda öllu í okkur – við eigum ekkert val. Bændur hefðu af því mikinn hag að samkeppnisaðilar fengju að þrífast við hlið MS og bjóða fjölbreyttari vöru. Þá myndi mjólkurneysla væntanlega aukast og bændur njóta vel. Þetta kerfi hefur gengið sér til húðar og það munu líka gera þeir stjórnmálaflokkar sem ætla að standa um það vörð.

Valkvætt lýðræði



Lýður Árnason
meðstjórnandi í Lýðræðisvaktinni

Beint lýðræði fær nú mikið kastljós í Bretlandi. Þar varð ofan á niðurstaða sem mörgum þótti óhugsandi, óferjandi, óbærileg og það svo mjög að milljónir vilja nýja þjóðaratkvæðagreiðslu. En hvað svo? Tvær þjóðaratkvæðagreiðslur um sama mál, staðan 1-1? Á seinni atkvæðagreiðslan að ráða úrslitum eða kannski sú þriðja?

Eitt af fyrstu embættisverkum ríkisstjórnar Jóhönnu Sigurðardóttur var að hefja aðildarviðræður við ESB. Samstarfsaðilinn, Vinstri grænir, stungu á sig ógleðistílum enda gekk þetta þvert á yfirlýsingar gagnvart eigin kjósendum. Ekki kom til greina að spyrja þjóðina álits enda annar stjórnarflokkurinn skíthræddur við niðurstöðuna. Því var útkoman að gera ekki neitt og málinu þröngvað í gegnum þingið.

Næst var ákveðið að færa stjórnarskrárbreytingar út úr sölum Alþingis og í hendur fólksins í landinu. Það ferli hlaut heimsathygli og þjóðin kláraði málið með þjóðaratkvæðagreiðslu 2012. Alþingi hins vegar hikstaði á útkomunni og ákvað að virða niðurstöðuna að vettugi. Og nú er stjórnarskrármálið aftur á strandstað.

Núríkjandi ríkisstjórn ákvað að draga Ísland út úr aðildarviðræðum við ESB og gerði það án þjóðaratkvæðis, þvert á eigin orð. Aftur, niðurstaðan gat orðið þeim andkvæð og því betra að hún liti ekki dagsins ljós. Það sem þótti sjálfsagt fyrir kosningar var orðið að pólitískum ómöguleika eftir kjördag.

Með þessu hátterni hafa allir flokkar á Alþingi að Pírötum undanskildum varpað eigin ómöguleika yfir á þjóðina sem situr uppi með helling af óútkljáðum málum.

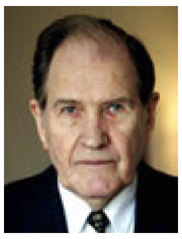
Varpað yfir á þjóðina

Með þessu hátterni hafa allir flokkar á Alþingi að Pírötum undanskildum, varpað eigin ómöguleika yfir á þjóðina sem situr uppi með helling af óútkljáðum málum. Eina málið sem hefur verið útkljáð er Icesave og það er vegna þess að sú þjóðaratkvæðagreiðsla var bindandi og alþingismenn gátu ekki snúið hana af sér.

Það kalla ég „Valkvætt lýðræði", þegar stjórnmálaflokkar berjast gegn þjóðaratkvæðagreiðslum um augljós deilumál, svo stór að þau kljúfa eigin þjóð í tvennt. Það kalla ég „Valkvætt lýðræði", þegar stjórnmálaflokkar hundsa niðurstöður þjóðaratkvæðis gangi þær í berhögg við eigin vilja. Og það kalla ég „Valkvætt lýðræði", þegar stjórnmálaflokkar vísa í almennar kosningar máli sínu til stuðnings.

Þeir eru til sem telja nóg að mæta á kjörstað á fjögurra ára fresti og láta alþingismenn um rest. Hinir, sem vilja hafa áhrif á gang mála þess á milli, verða hins vegar að hrista af sér þessa valkvæðni og vera tilbúnir að ganga lýðræðinu í mót þó aflvakinn sé önnur sjónarmið en þeirra eigin. Þetta er alveg eins og Evrópumeistaramót í fótbolta, við komum okkar liði í gegnum forkeppni, mætum á völlinn, öskrum okkur hás, fögnum sigri eða unum tapi. Þannig göngum við áfram veginn.

Alþingi bæti kjör aldraðra og öryrkja!



Björgvin Guðmundsson
viðskiptafræðingur

Um þetta leyti í fyrra skoraði ég á Alþingi að bæta kjör aldraðra og öryrkja það mikið, að þau dygðu til sómasamlegrar framfærslu. Ég gerði þetta í grein í Fréttablaðinu. Ég benti á, að þeir aldraðir og öryrkjar, sem aðeins hefðu lífeyri almannatrygginga, hefðu ekki fyrir öllum útgjöldum og gætu ekki leyst út lyfin sín eða yrðu að sleppa því að fara til læknis þó nauðsynlegt væri. Ég skoraði á Alþingi að leysa málið strax. Ég var svo grænn, að ég hélt að Alþingi mundi taka rögg á sig, gera þverpólitíska sátt og afgreiða kjarabætur til aldraðra og öryrkja í allsherjar sátt. Með því hefði álit á Alþingi stóraukist. Því hefði ekki verið vanþörf á.

Ekkert gerðist

Ekkert gerðist. Alþingi gerði ekki neitt. Alþingi hafði engan áhuga á að leysa vanda aldraðra og öryrkja. Alþingi hefur greinilega fundist þægilegra að aðhafast ekkert. Það hefði verið talsverð vinna að koma á þverpólitískri sátt.

Ég skrifaði líka forseta Alþingis, Einari K. Guðfinnssyni; bað um að hann hefði forgöngu fyrir því, að Alþingi samþykkti kjarabætur fyrir aldraða og öryrkja. Forseti Alþingis brást líka. Hann stakk bréfinu undir stól. Hann hafði sama hátt á og ráðherrarnir, þegar þeir fá bréf frá öldruðum og öryrkjum. Þeir stinga bréfunum ofan í skúffu.

Ástandið er enn þannig í kjaramálum þeirra aldraðra og öryrkja, sem eingöngu verða að reiða sig á lífeyri frá almannatryggingum, að þeir eiga ekki fyrir öllum útgjöldum. Þeir hafa ekki nóg til framfærslu.

Alþingi brást í fyrra

Alþingi brást öldruðum og öryrkjum í fyrra. Til þess að kóróna ósómann felldi Alþingi við afgreiðslu fjárlaga að veita öldruðum og öryrkjum afturvirkar kjarabætur eins og öðrum í þjóðfélaginu. Davíð Oddssyni, fyrrverandi forsætisráðherra og formanni Sjálfstæðisflokksins, ofbauð þetta. Hann gagnrýndi það

í sjónvarpinu við umræður um forsetaembættið, að aldraðir og öryrkjar skyldu ekki fá afturvirkar kjarabætur í fyrra eins og aðrir.

Ný áskorun á Alþingi

Ástandið er enn þannig í kjaramálum þeirra aldraðra og öryrkja, sem eingöngu verða að reiða sig á lífeyri frá almannatryggingum, að þeir eiga ekki fyrir öllum útgjöldum. Þeir hafa ekki nóg til framfærslu. Ég vil því enn á ný skora á Alþingi að leysa mál þessa fólks. Ég skora á Alþingi að hækka lífeyri þessa hóps þannig, að dugi til framfærslu. Ég tel, að hækka þurfi lífeyrinn um 50 þúsund krónur á mánuði að lágmarki til þess að lífeyrir dugi til sómasamlegrar framfærslu. Hækka á verst stadda hópinn um þessa fjárhæð og aðrir aldraðir og öryrkjar hækki hlutfallslega. Ég skora á Alþingi að gera þverpólitíska sátt til þess að leysa framfærsluvanda aldraðra og öryrkja.

SCOTT WATERBAG
7.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 15.790 KR.
ZAMBELAN BARNA GÖNGUSKÓR
9.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 16.790 KR.
STÆRÐIR 28–41
COLEMAN DRAKE 2 FAST PTCH
19.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 29.990 KR.
MERIDA CYCLO CROSS 300
129.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 199.990 KR.
COLEMAN DECK CHAIR
8.490 KR.
VERÐ ÁÐUR 11.890 KR.
ENN MEIRI VERÐLÆKKUN
10%
AUKA AFSLÁTTUR
OFAN Á ÖLL ÚTSÖLUVERÐ
LOKAÐ UM VERSLUNARMANNAHELGINA
LAUGARDAG–MÁNUDAGS
PRIMUS LOKE HITARI
9.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 13.760 KR.
COLEMAN DARWIN 2.
TVEGGJA MANNA TJALD
SÉRVERÐ
15.990 KR.
MOUNTAIN HARDWEAR
30% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
DIDRIKSONS REGNKÁPA
2.513 KR.
VERÐ ÁÐUR
3.590 KR.
50%
AFSLÁTTUR
DRAINMAKER
COLEMAN KÆLIBOX 26 LÍTRA
7.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 10.990 KR.
30%
DIDRIKSONS
POLLAGALLAR
VIKING GÚMMÍSKÓR
3.992 KR.
VERÐ ÁÐUR 4.990 KR.
20%
AFSLÁTTUR
AF DEVOLD
VÖRUM
COLEMAN SILVERTON
150 SVEFNPOKI
8.990 KR.
VERÐ ÁÐUR
13.990 KR.
ELLINGSEN HÚFA
SÉRVERÐ
1.990 KR.
ELLINGSEN
SÍÐAN 1916
TRYGGVABRAUT 1–3
AKUREYRI
580–8550
FISKISLÓÐ 1
REYKJAVÍK
580–8500
ELLLINGSEN.IS

Athyglisbrestur og ofurathygli

Jón Þór Ólafsson, starfsmaður á plani

Þeir sem greinast með athyglisbrest eiga margir það sameiginlegt að hafa ofurathygli. En aðeins þegar áhugi er til staðar. Athyglin bregst aðallega þegar áhugann skortir.

Til að framkvæma er nauðsynlegt að geta beint athyglinni að viðfangsefninu, unnið með það í skammtímaminninu og útilokað áreiti og hvatir sem trufla verkið. Á fræðimálinu er þessi virkni heilans nefnd 'excecutive functions' (framkvæmdageta). Þessir þrír þættir framkvæmdagetunnar eiga það sameiginlegt að ganga á sömu birgðir, sama batteríið, sömu takmörkuðu getuna í heilanum.

Rannsóknir sýna að fólk er mælanlega líklegra til að velja óhollari frekar en hollari mat þegar það leggur meira á skammtímaminnið. Á meðan skammtímaminnið er að erfiða erum við hvatvísari. Það útskýrir hvers vegna heilkenni athyglisbrests og ofvirkni/hvatvísi (ADHD) fara oft saman. Ef barn með ADHD og mikla hreyfiþörf þarf samtímis að nota takmarkað framkvæmdabatteríið sitt í að sitja kyrrt, og bæði beina athyglinni og beita skammtímaminninu að verkefni sem því finnst ekki áhugavert, þá er batteríið fljótt búið. Athyglisbrestur og ofvirkni eru þá eðlileg einkenni.

Einkenni ofvirkni hverfa oft með aldrinum. Þau færast inn á við, eins og því er lýst. Við að fullorðnast þroskast framheilinn sem sér um hvatastjórn. Óþægindin eða spennan sem birtast sem ofvirkni eru enn til staðar, en með aldrinum sýnum við minni ytri einkenni.

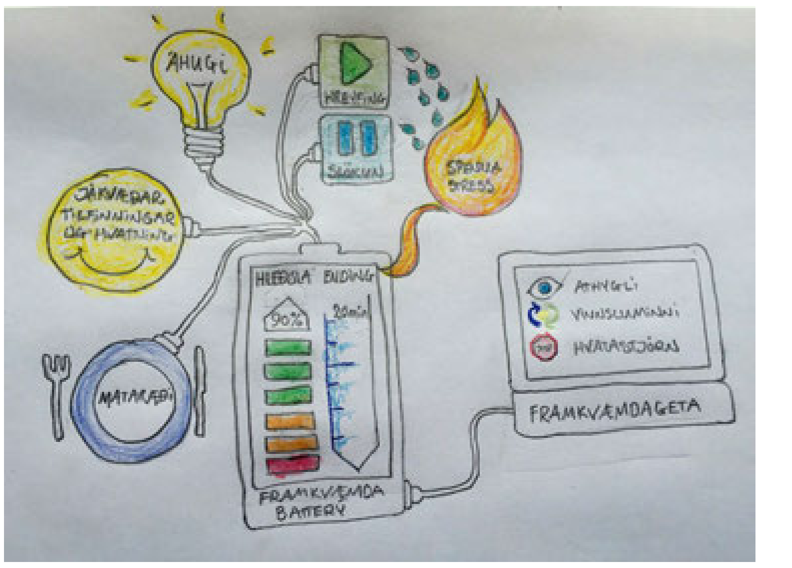
Öflug tölva með lítið batterí

Nýlega benti frændi minn á að ég væri með athyglisbrest. Ég hef ofurathygli svo það gat ekki verið. Hann hafði lesið viðtöl við mig og sagði lýsingarnar vera dæmigerð einkenni athyglisbrests. Ég get ekki lært án áhuga. Mig verkjar aftan í heilann. Missi sífellt athyglina. Spennist upp. Og vinnsluminnið sem annars getur verið svo hratt skilar litlili og ómerkilegri vinnu. Heilinn getur verið fær um ofurathygli og vinnsluminnið verið hratt, en batteríið sem keyrir þessa framkvæmdagetu er lítið og fljótt að klárast hjá fólki með ADHD.

Að hlaða batteríið og auka endinguna

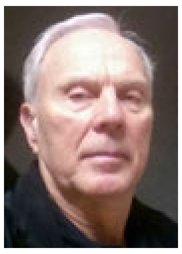
Það eru margar leiðir til að hlaða framkvæmdabatteríið og til að auka endinguna. Áhugi eykur hleðsluna og endingu. Jákvæðar tilfinningar og hvatning einnig. Spenna og stress minnka hins vegar endinguna, en bæði hreyfing og slökun minnka stress og hlaða batteríið. Sumir þurfa stutta pásu á korters fresti. Aðrir þurfa að hreyfa sig til að geta hugsað almennilega. Hvað virkar best er einstaklingsbundið. En þegar batteríið er búið þá þarf að hlaða það eða keyra hausinn áfram með mjög skerta athyglisgetu og lélegar bremsur. Áður en ég fékk ADHD-lyf keyrði ég hausinn á mér oft þannig og notaði svo áfengi til að slökkva á honum á kvöldin. Lyfin slökkva algjörlega á óþægindunum og eirðarleysinu svo ég get einbeitt mér að misskemmtilegum verkum sem lífið býður upp á. Ég hef meira val.

Peter Drucker, faðir nútímastjórnunar, sagði „aðeins styrkleikar skila árangri" og að tilgangur skipulagsheilda sé að styrkleikar skili árangri og að veikleikar hindri þá ekki. Með skilningi og stuðningi getur fólk með athyglisbrest og ofvirkni/hvatvísi yfirstigið mikið af hindrunum tengdum ADHD og gert sjálfum sér og öðrum meira gagn með friðsælli huga sem virkar þegar hann er notaður.



Áhugi eykur hleðsluna og endingu. Jákvæðar tilfinningar og hvatning einnig.

Rafvæðing Reykjanesskagans og framtíðarásýnd



Örn Þorvaldsson rafiðnaðarmaður og fv. starfsmaður Landsnets

Þann 27. apríl sl. svaraði Landsnet (LN) grein minni, sem birtist í Fréttablaðinu þ. 21. apríl. Umræðan snýst um val á milli 220kV loftlínu eða jarðstrengs (132 eða 220kV), hver hin raunverulega þörf sé fyrir aukinn raforkuflutning til Reykjanesskagans.

Fullyrðingar Landsnets

LN fullyrðir að Suðurnesjalína-1 (SN1) 132kV sé fulllestuð, og að þörf sé á varalínu Suðurnesjalínu-2 (SN2) 220kV.

Svar undirritaðs

Í dag er Suðurnesjalína-1 hálflestuð. Með tilkomu væntanlegrar stóriðju í Helguvík 2018 mun álag á Suðurnesjalínu-1 verða 0-10 MW, það minnsta í 25 ár. Suðurnesjalína-2 sem 220KV lína er því óþörf! Sem dæmi: Höfuðborgarsvæðið tekur 270MW og er rekið á 132kV spennu – Reykjanesið tekur 40MW og eftir komu Torsil og United Silikon mun það, taka 150MW og gæti því einnig verið rekið á 132kV. Stækkun raforkukerfisins á Reykjanesi, með 132kV jarðstrengjum, samkvæmt valkostum 1-2 hér að neðan, eru nauðsynleg strax. Valkostur 3 (einnig 132kV jarðstrengur) væri raunhæfur eftir 20 ár, en komi fyrirtækin Torsil og United Silikon í Helguvík, verður hans ekki þörf fyrr en eftir 40-50 ár.

Nýtanleg orka á Reykjanesi

Svæðið milli Svartsengis og Reykjanesvirkjunar er eitt gufuorkukerfi – viðhaldsgufu vantar í Svartsengi, og ekki er til næg gufa fyrir þriðju vélina í Reykjanesvirkjun (sjá grein Gunnlaugs H. Jónssonar í Vísi 13. ágúst 2015 „Rammaáætlun út af sporinu").

Valkostir 1-3

Í valkostum 1-3 er gert ráð fyrir að raforkukerfi Reykjaness verði áfram 132kV, og raforkan verði flutt um jarðstrengi.

Valkostur 1: Að tvöfalda jarðstreng 132kV milli Fitja og Stakks, 8,5 km og leggja annan milli Rauðamels og Fitja, 5,5 km. Þetta ætti að gera árið 2017. Kostnaður yrði um 700 milljónir, og flokkast undir eðlilega stækkun kerfisins!

Valkostur 2: Að stækka jarðstrengstengingu Suðurnesjalínu-1 við Hamranes svo hún geti flutt það sama og línan (SN1), þ.e.a.s. 200 MW, og lengja jarðstrenginn jafnframt í u.þ.b. 5 km, vestur fyrir byggð í Hafnarfirði. Í dag er flutt rúmlega 100MW eftir Suðurnesjalínu-1 til HAM. Með aukinni raforkunotkun á Reykjanesi verður öll raforkuframleiðsla á svæðinu nýtt í Reykjanesbæ, og flutningur um Suðurnesjalínu-1 verður aðeins um 10 MW frá HAM til FIT. Jarðstrengsstækkunina er hægt að gera með línuna í rekstri, og ætti að gera á árinu 2019, þegar álagið orðið lítið. Snjalllausnir, aukið eftirlit og reglulegt viðhald dregur úr þörf fyrir nýbyggingar. Kostnaður yrði um 250 milljónir, og flokkast undir nauðsynlegt viðhald!

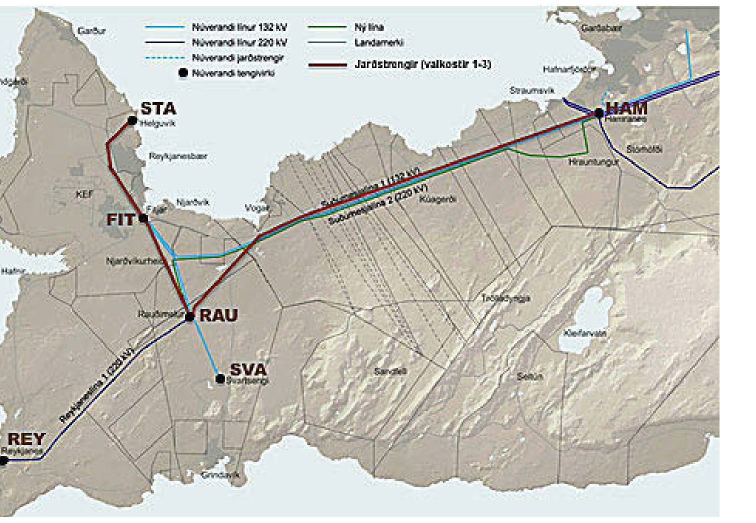
Valkostur 3: Að leggja SN2 sem 132kV jarðstreng með 180 MW flutningsgetu, meðfram núverandi línuvegi SN1, og með Stapafellsvegi til RAU. Lengd hans yrði 28 km. Miðað við fyrirsjáanlega þróun raforkukerfisins á Reykjanesi, verður engin þörf fyrir nýja línu (SN2) næstu 40-50 árin. Þá yrði ljósara, hvort leggja ætti hana til RAU eða FIT. Að leggja SN2 sem jarðstreng hefði marga kosti, þar á meðal betri endingu, því að hún yrði rekin á litlu álagi. Kostnaður við SN2 yrði u.þ.b. 1,25 milljarðar, og flokkast undir óþarfa sóun yrði það gert í dag!

Fyrirætluð stækkun LN: Suðurnesjalína-2, 220kV og stækkun alls kerfisins í 220kV. Heildarkostnaður um 3 milljarðar. LN áætlar að reka SN2 á 132kV í fyrstu, sem gæti orðið út líftíma hennar, þ.e. 70 ár! Framkvæmdin er fráleit!

Hér hefur verið lýst tveim kostum við rafvæðingu Suðurnesja, þ.e. 132kV jarðstrengjum (valkostir 1-3) eða 220kV háspennulínu (fyrirætlun LN). Kostnaðurinn er gjörólíkur. Fjárhagslegur sparnaður samkvæmt valkostum 1-3 yrði u.þ.b. tveir milljarðar króna, samanborið við fyrirætlun LN!

Nýr hæstaréttardómur átelur að ekki hafi verið nægilega skoðaðir allir valkostir, s.s. jarðstrengur, varðandi fullnægjandi rekstur raforkukerfisins á Reykjanesi og ber því að mínu áliti að skoða framlagða valkosti 1-3!

Auk fjárhagslegra og skipulagslegra raka gegn Suðurnesjalínu-2, 220kV, fæli hún í sér gífurleg náttúruspjöll á Reykjanesskaganum, eyðileggingu sem er með öllu ónauðsynleg og yrði ekki aftur tekin á þessari öld.



Núverandi línur Landsnets á Reykjanesi (bláar), áætlaðar línur (grænar) og jarðstrengir sem lagðir eru til í valkostum 1-3 (dökkrauðir). Tengivirki á myndinni eru Fitjar (FIT), Hamranes (HAM), Rauðimelur (RAU), Stakkur (STA), Reykjanesvirkjun (REY) og Svartsengisvirkjun (SVA).

Í dag er Suðurnesjalína-1 hálflestuð. Með tilkomu væntanlegrar stóriðju í Helguvík 2018 mun álag á Suðurnesjalínu-1 verða 0-10 MW, það minnsta í 25 ár. Suðurnesjalína-2 sem 220KV lína er því óþörf!

Í spreng á Mývatnshringnum

Úrsúla Jünemann leiðsögumaður

Hvað fær gömlu konuna á níræðisaldri til að skríða undir hliðið þar sem menn eiga að borga fyrir afnot salerna? Nei, hún ætlar svo sannarlega ekki að svindla sér inn. Þetta gerði hún í algjörri neyð, var hvorki með kort né krónur og varð að komast á klósettið. Hvað gerir leiðsögumaður ef eldri maður spyr hvort hann megi pissa úti í móa, hann geti ekki haldið í sér lengur? Jú, leiðsögumaður kinkar kolli vandræðalega, hvað er hægt að gera annað?

Skemmtiferðaskipum fjölgar frá ári til árs. Oft eru þau þrjú og jafnvel fleiri á sama degi. Farþegum er boðið upp á dagsferðir og oft er prógrammið stíft og tímaramminn þröngur. Þá þarf leiðsögumaður að halda vel á spöðunum þannig að allt gangi upp. Aukapissustopp við einhverja sjoppu þar sem er einungis eitt klósett er ekki inni í dæminu, það þýddi strax töf um hálftíma.

Um daginn fór ég „sprenghring" í kringum Mývatnið. Fimm og hálfur tími átti að duga til þess. Kaffistopp var á áætlun þremur og hálfum tíma eftir brottför frá höfninni og einasta tækifærið til að komast á salerni á undan var í Dimmuborgum. Og þar er þetta hlið sem hleypir fólkinu einungis inn gegn greiðslu. Skipafarþegar sem stansa stutt hér á landi eru upp til hópa ekki með íslenskar krónur og oft með kortin sín á skipinu. Klárlega vantar upplýsingar frá skipinu um hvernig klósettmálin standa víða á vinsælum ferðamannastöðum.

Eldra fólk, sérstaklega konur, þarf einfaldlega að komast oftar á salernið. Væri það mikið mál að setja upp nokkur færanleg klósett á aðalstoppistöðvunum? Þetta reynist ágætlega til dæmis á Djúpalónssandi á Snæfellsnesi. Það er ekki spurning að við Mývatn ætti slíkt að vera í boði við Námaskarð og í Dimmuborgum. Aðila sem græða á tá og fingri á ferðamönnum munar ekkert um að splæsa í nokkra kamra og halda þeim við.

Aukapissustopp við einhverja sjoppu þar sem er einungis eitt klósett er ekki inni í dæminu, það þýddi strax töf um hálftíma.

Ástandið eins og það er núna er alveg ólíðandi og ég skammast mín fyrir landið okkar þegar mér er gert að fara með ferðamenn í svona sprengferð.

the PIER
GLÆSILEGT ÚRVAL
Á PIER.IS
20% AFSLÁTTUR
Polo U tungusófi
Áður 199.900,- NÚ 159.920,-
Stærð: 298x152x205 cm.
Litur: dökkgrár
3 FYRIR 2
AF PÚÐUM
Verð frá 1.990,-
ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI
20–70% AFSLÁTTUR*
*GILDIR EKKI AF NÝJUM VÖRUM
Papasan stóll
Áður 12.990,- NÚ 9.093,-
Stærð: D114xH60 cm.
30% AFSLÁTTUR
Papasan zebra pulla
Áður 9.990,- NÚ 6.993,-
20% AFSLÁTTUR
30% AFSLÁTTUR
Essence náttborð
Áður 25.900,- NÚ 20.720,-
Stærð: 44.5x33xH74 cm.
Traktorssæti
Áður 25.900,- NÚ 18.130,-
Stærð: 40x40xH53 cm.
30% AFSLÁTTUR
3 FYRIR 2 AF PÚÐUM
Verð frá 1.990,-
Jalila stóll
Áður 39.900,- NÚ 27.930,-
Stærð: 64x77xH82 cm.
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Bronsliðið frá HM í fyrra er mætt til Vandrum í Danmörku þar sem það reynir við Evrópumeistaratitilinn í flokki 20 ára og yngri. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Stórir, þungir og líklegir til afreka í Danmörku

Karlalandsliðið í handbolta skipað leikmönnum 20 ára og yngri hefur leik á EM í Danmörku í dag. Sama lið vann stórmót í fyrra og hafnaði í þriðja sæti á HM í Rússlandi. Öðruvísi leikmenn en hafa sést áður.

Tómas Þór Þórðarson
tom@frettabladid.is

HANDBOLTI Íslenska karlalandsliðið í handbolta skipað leikmönnum 20 ára og yngri hefur leik á Evrópumótinu í Danmörku í dag. Strákarnir mæta Rússlandi í fyrsta leik klukkan 18.00 að íslenskum tíma en leikir íslenska liðsins fara fram í Vamdrup.

Ísland á afburðalið í þessum aldursflokki, en á síðasta ári unnu þessir strákar opna Evrópumótið og höfnuðu í þriðja sæti á HM U19. Verkefnið verður heldur betur erfitt í Danmörku að þessu sinni því íslenska liðið er í dauðariðlinum á mótinu. Auk Íslendinga og Rússa eru í B-riðlinum silfurlið Slóvena frá HM í fyrra og Spánverjar sem strákarnir okkar unnu í leiknum um bronsið. Þrjú af fjórum bestum liðum HM á síðasta ári drógust í sama riðilinn.

„Fókusinn okkar núna er bara á riðilinn því hann er mjög erfiður. Við verðum að halda einbeitingu þar,“ segir stórskyttan og fyrirliðinn Ómar Ingi Magnússon í viðtali við íþróttadeild. Ómar Ingi spilar með Val í Olís-deildinni en var mikið meiddur á síðustu leiktíð. „Ég er góður núna, bara mjög góður og klár í slaginn,“ segir hann um meiðslin.

Eftir góðan árangur á HM í Rússlandi í fyrra er pressa á strákunum að fullnýta hæfileika sína og helst að spila um verðlaun á mótinu. Ómar Ingi fagnar því.

„Við getum farið alla leið ef við spilum vel. Þá eigum við bara góðan möguleika á því. Það eru forréttindi að vera undir pressu og þurfa að takast á við svona hluti. Við erum allir klárir í það og munum njóta þess,“ segir Ómar.

Næstu menn í A-landsliðið

Lykilmenn í þessu U20-liði eins og Ómar Ingi og varnartröllið Arnar Freyr Arnarsson hafa verið meiddir að undanförnu en allir eiga að vera klárir í slaginn fyrir leikinn gegn Rússunum í dag. Varnarleikurinn var undirstaða árangurs liðsins í fyrra og verður það vafalítið áfram.

„Liðið er gott í að verjast og þess vegna fáum við hraðaupphlaup sem hjálpa mikið til við markaskorun. Markverðirnir hafa líka verið frábærir fyrir aftan vörnina. Þetta verður bara gott ef við höldum svona áfram,“ segir Ómar Ingi.

Ómar Ingi Magnússon

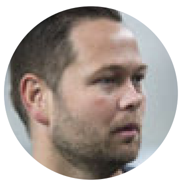
Íslenska A-landsliðið stendur á ákveðnum tímamótum eftir tvö döpur stórmót í röð. Nýr þjálfari horfir vafalítið til þess að yngja liðið og fá inn efnilega menn en eru strákarnir í þessu U20 ára liði nógu góðir til að spila með stóru strákunum?

„Mér finnst það. Einhverjir af okkur geta komist þangað og það kannski kemur betur í ljós á þessu móti en margir okkar hafa burðina til að komast í A-landsliðið,“ segir Ómar Ingi, en hvað finnst öðrum þjálfara liðsins, Sigursteini Arndal?

„Ég sé nokkra fyrir mér í þessu liði eiga þann möguleika en það verður svo þeirra að taka síðasta skrefið. Við eigum marga virkilega efnilega leikmenn í þessum flokki og kannski sú breyting sem hefur orðið á leikmönnunum er að þeir eru hávaxnir og eru með fleiri kíló en við höfum séð áður,“ segir Sigursteinn.

> Fjórtán af sextán leikmönnum í U-20 ára liðinu voru í bronsliðinu í fyrra.

> Þeir hafa ekki bara verið að spila heldur hafa þeir líka verið í stórum hlutverkum hjá sínum liðum.
>
> Sigursteinn Arndal



Í stórum hlutverkum

Aðspurður um möguleika íslensku strákanna á Evrópumótinu segir Sigursteinn að það sé klárlega í boði að liðið fari alla leið. En ef það á að ganga upp þarf allt að smella saman.

„Það væri kjánalegt að stefna á eitthvað minna en við gerðum síðast. Við erum með háleit markmið en það þarf auðvitað allt að ganga upp hjá okkur ef við ætlum okkur alla leið,“ segir Sigursteinn við íþróttadeild.

„Það sem við höfum umfram aðrar þjóðir er að við getum verið mikið saman. Það er svona fyrst núna sem við erum með menn úti í atvinnumennsku og erum að glíma við meiðsli. En við breytum samt ekkert okkar leik eða því sem gekk vel í fyrra.“

Nær allir strákarnir í liðinu hafa spilað mikið í meistaraflokki þrátt fyrir ungan aldur og gert það í nokkur ár. Þeir hafa öðlast mikilvæga reynslu sem Sigursteinn segir að skipti sköpum fyrir þá og liðið.

„Þeir hafa ekki bara verið að spila heldur hafa þeir líka verið í stórum hlutverkum hjá sínum liðum. Svo erum við líka með stráka sem hafa handbolta að atvinnu þannig það hlýtur að gera liðið betra,“ segir Sigursteinn Arndal.

Nýjast

Borgunarbikar karla, undanúrslit

Selfoss - Valur 1-2
0-1 Kristinn Freyr Sigurðsson (50.), 0-2 Kristinn Ingi Halldórsson (81.), 1-2 James Mack (89.).

Valsmenn eru komnir í bikarúrslit annað árið í röð eftir 1-2 sigur á 1. deildar liði Selfyssinga á útivelli.

Klopp getur átt ranga Ragnar! Nú á bara hr. Wenger að krækja í Ragnar Sigurðsson fyrst Arsenal vantar miðvörð með reynslu.

Elvar Geir Magnússon
@elvargeir

Inkasso-deild karla

Fram - Þór 2-1
1-0 Orri Gunnarsson (1.), 2-0 Gunnlaugur Hlynur Birgisson (17.), 2-1 Gunnar Örvar Stefánsson (90+5).

Fjarðabyggð - Leiknir F. 2-2
1-0 Víkingur Pálmason (30.), 2-0 Hákon Þór Sófusson (41.), 2-1 Jesus Guerrero Suarez (59.), 2-2 Ignacio Poveda Gaona (88.).

KA - Haukar 0-1
0-1 Elton Renato Livramento Barros (61.).

HK - Leiknir R. 2-1
1-0 Ágúst Freyr Hallsson (22.), 2-0 Hákon Ingi Jónsson (59.), 2-1 Atli Arnarson (70.).

Leik Grindavíkur og Hugins var ekki lokið þegar blaðið fór í prentun.

GUÐMUNDUR ÁRNI Í HAUKA
Hornamaðurinn Guðmundur Árni Ólafsson er genginn í raðir Hauka og mun spila með liðinu í Olís-deild karla í vetur. „Þau tilboð sem mér bárust að utan voru ekki áhugaverð og þá vildi ég frekar koma heim,“ sagði Guðmundur í samtali við Fréttablaðið í gær. Landsliðsmaðurinn skrifaði undir eins árs samning við Íslandsmeistara Hauka en hann kemur frá danska liðinu Mors-Thy.

KOMNAR Í ÁTTA LIÐA ÚRSLITIN
Stelpurnar í íslenska átján ára landsliðinu í körfubolta tryggðu sér í gær sæti í átta liða úrslitum B-deildar Evrópukeppninnar eftir átta stiga sigur á Norðurlandameisturum Finna, 81-73. Íslenska liðið var 22 stigum yfir fyrir lokaleikhlutann en Finnarnir lögðu stöðuna talsvert undir lokin. Haukastúlkan Sylvía Rún Hálfdanardóttir átti sannkallaðan stórleik en hún var með tröllatvennu, 28 stig og 20 fráköst, auk þess að senda 5 stoðsendingar og stela 5 boltum. Frábærar tölur.

Keflvíkingurinn Emelía Ósk Gunnarsdóttir skoraði 15 stig og þá var Blikinn og verðandi Valsarinn Elín Sóley Hrafnkelsdóttir með 13 stig og 15 fráköst.

Í dag

11.30	Dortmund - Man. City	Sport
17.00	PGA-meistarm.	Golfstöðin
18.00	ÍBV - FH	Sport
18.00	ÍBV - FH	Hásteinsvöllur

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

28. JÚLÍ 2016 FIMMTUDAGUR

TÍSKA SNÝST UM SJÁLFSTJÁNINGU

Tara Margrét Vilhjálmsdóttir félagsráðgjafi er oft spurð hvar hún fái fötin sín enda einstök smekkkona sem elskar að kaupa föt og verslar mikið á netinu.

FRAMHALD Á SÍÐU 2

MYND/HANNNA

SKOÐAÐ

Í SKÁPINN

Þessi silfurkjóll er glænýr og úr Asos. „Ég er ekki alveg búin að ákveða hvenær ég nota hann. Þetta er algjör djammkjóll og ég sé fyrir mér að nota hann fyrst við eitthvert alveg sérstakt tilefni, kannski afmælið mitt.“ MYNDIR/HANNA

Hvar kaupir þú oftast föt? Ég versla mest hjá netversluninni Asos og svo í Curvy í Fákafeni. Generous-línan í Lindex hefur líka gefið af sér einstaka gullmola. Curve-línan hjá Asos er gargandi snilld. Þeir eru með allt fyrir alla og má oft sjá sömu flíkina í normal size-deildinni og í Curve-deildinni hjá þeim, en í seinna tilvikinu býðst hún einfaldlega í stærri stærðum. Asos curve blæs á þá mýtu að sum snið henti ekki stærri stelpum og að við þurfum að klæða okkur til að fela „vandamálasvæðin“. Ég var alltaf skíthrædd við að kaupa föt á netinu en hjá Asos fann ég bara mína stærð og get treyst á að flíkin smellpassi svo lengi sem hún er í þeirri stærð. Ég mæli með að fylgja málunum á síðunni, ef þú ert í vafa skaltu frekar fara upp í stærð en niður. Oft hefur maður séð hvernig gæðin minnka með stærri stærðum. Svo er ekki hjá Asos Curve. Hærri verðmiði fylgir þó betri gæðum og þessi verslun er ekki á allra færi, hvað þá með tollum og innflutningsgjöldum.

Klæðir þú þig á ólíkan hátt eftir tilefni? Ég er misfín eftir tilefni en samt alltaf trygg mínum stíl sem ég reyni að hafa eins klassískan og ég get. Ég reyni alltaf að lágmarka líkurnar á að ég skoði myndir af mér eftir 10 ár og við blasi tískuslys. Það má því ekki beinlínis segja að ég sé áhættusækin þegar kemur að tísku.

Finnst þér skemmtilegt að kaupa föt? Ég elska að kaupa föt, sérstaklega með tilkomu Asos Curve.

Finnst þér gaman að klæða þig upp á/vera í skemmtilegum fötum? Mér finnst fátt skemmtilegra en að hafa mig til djammið eða eitthvað fínt. Það er hálfgert rítúal hjá mér. Enda tekur það hátt í 4 tíma þegar ég fer all in, með förðun og hári!

Hver er uppáhaldsflíkin þín? Af hverju er hún uppáhalds? Hvar fékkstu hana? Ég myndi segja að það sé samfestingurinn minn. Hann er svo praktískur því hann gengur við öll tilefni. Um daginn fór ég í honum í móttöku í Höfða og svo brunaði ég í vinnuna eftir á. Smellpassaði við báðar aðstæður. Hann er líka svo ótrúlega þægilegur og mér líður svo vel í honum. Að sjálfsögðu fékk ég hann hjá Asos.

Hvað kaupirðu þó þú eigir nóg af því? Blazer-jakka. Að mínu mati eru þeir klassískir og tímalausir og passa við ALLT! Enda á ég 10 stykki. Hver þarf 10 blazera!?! Þegar ég var að kenna líkamsmyndarnámskeiðið Body Project í vetur flaug ég og keyrði um allt land og þetta voru 10-12 tíma dagar á stanslausum þönum. Það var því mikilvægt að vera í þægilegum fötum og ég var því oftast í svörtum jógabuxum, skyrtu og blazer en ég virkaði samt fín. Blazer gerir allt fínna, punktur!

Samfestingurinn er eftirlætisflík Töru enda ótrúlega þægilegur og smellpassar við flest tilefni. Beltið er úr Curvy.

Hér er Tara í uppáhaldskjól frá Asos og jakkinn er þaðan líka.

Áttu uppáhaldsskó? Ætli það séu ekki Nike Lunarglide hlaupaskórnir mínir.

Einhver skemmtileg saga sem tengist fatakaupum? Fyrir nokkrum árum voru fatakaup helvíti fyrir mig. Mér leið ekki vel með líkama minn né leið mér vel í honum. Fataskápurinn var fullur af fötum sem voru of lítil en ég tímdi ekki að henda. Það tók mig langan tíma að sjá og skilja að ég er svo miklu meira en bara fatastærðin, sem við eigum til að skilgreina okkur allt of mikið eftir. Í nútíma samfélagi telst það róttækt að líða vel í eigin skinni, standa keik og segja: „Ég er ánægð með sjálfa mig.“ Að mínu mati er það ákveðin tegund sjálfsástar og líkamsvirðingar að kaupa sér flott föt, óháð reglum um hverju feitar stelpur mega klæðast og hverju ekki. Tíska snýst um sjálfstjáningu og þau skilaboð að feitar konur eigi að fela líkama sína, bæla okkur niður. Tíska snýst um að fagna líkamanum, ekki fela hann. Ég skora á alla að sýna handleggina, magann og lærin óhindrað í sumar. Lífið er of stutt til þess að vera stöðugt í feluleik og því meira sem þú ýtir þér út úr þægindarammanum því auðveldara verður það, ég lofa!

SUMARÚTSALA
Cross skenkur
198 cm kr. 179.900
ÚTSÖLUVERÐ kr. 125.990
Crow stóll
Svartur/Hvítur kr. 19.800
ÚTSÖLUVERÐ kr. 132.345
Donna
kr. 26.400
ÚTSÖLUVERÐ
kr. 21.120
Grace
kr. 19.900
ÚTSÖLUVERÐ
kr. 15.920
Monica stækkanlegt borð
90x180/270 cm kr. 155.700
ÚTSÖLUVERÐ kr. 132.345
20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM
10% AFSLÁTTUR AF ÖÐRUM VÖRUM
Púði
kr. 11.900
ÚTSÖLUVERÐ
kr. 8.330
Jake
kr. 23.900
ÚTSÖLUVERÐ
kr. 17.925
Teppi
kr. 9.980
ÚTSÖLUVERÐ
kr. 6.986
Calvin horntungusófi - vinstri tunga
260x203 cm kr. 247.600
ÚTSÖLUVERÐ kr. 198.000
Evelyn
kr. 94.000
ÚTSÖLUVERÐ
kr. 75.200
Talia sófi 216 cm kr. 179.800 ÚTSÖLUVERÐ kr. 143.840
SÓFAR / SKENKIR / STÓLAR /SKÁPAR / BORÐSTOFUSTÓLAR
BORÐ / PÚÐAR / LJÓS / SMÁVARA
LÍNAN
BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

FARSÆLL FERILL

Carolina Herrera kynnti fyrstu tískulínu sína árið 1981 og á því 35 ára feril að baki sem farsæll tískuhönnuður. Herrera er vinsæl bæði meðal aðals- og kóngafólks en ekki síður hjá stórstjörnum sem klæðast kjólum hennar hvað eftir annað á rauða dreglinum og víðar.

Carolina Herrera fæddist árið 1939 í Caracas í Venesúela. Hún var yfirstéttarstúlka enda dóttir fyrrverandi landstjóra í Caracas. Amma hennar kynnti hina ungu Carolinu fyrir tískuheiminum, fór með hana á tískusýningar hjá Balenciaga og keypti á hana föt frá Lanvin og Dior.

Herrera er tvígift og á fjórar dætur, tvær þeirra með seinni eiginmanni sínum, Don Reinaldo Herrera Guevara, sem bar titilinn markgreifi, og því var Carolina um tíma markgreifafrú eða allt þar til titillinn var afturkallaður árið 1992 þar sem enginn var karlerfinginn.

Carolina Herrera flutti til New York árið 1980 til að vinna í verslun Emilio Pucci sem var góður fjölskylduvinur. Þar datt hún inn í elítufélagsskap þess tíma og átti vini á borð við Mick og Biöncu Jagger auk þess sem hún þekkti vel Andy Warhol og var um tíma hluti af klíkunni hans á skemmtistaðnum Studio 54. Þar var hún þekkt fyrir dramatískan stíl enda var hún oft valin á lista yfir þá best klæddu í heimi.

Herrera var góð vinkona Diönu Vreeland sem þá var ritstjóri Vogue. Það var Vreeland sem taldi Herrera á að gerast tískuhönnuður. Hún setti fyrstu tískulínu sína á markað árið 1981 en í dag er verslanir hennar að finna um allan heim.

Hönnun Herrera hefur sjö sinnum prýtt forsíðu Vogue. Hún hefur klætt forsetafrúr Bandaríkjanna, allt frá Jackie Onassis til Michelle Obama, og er vinsæl meðal stórstjarna á borð við Renée Zellweger þegar þær þurfa að mæta á rauða dregilinn.

Carolina Herrera, glæsileg að vanda.

Jackie Onassis hélt mikið upp á fötin frá Herrera og er hér í kjól frá merkinu.

Michelle Obama klæddist kjól frá Carolina Herrera þegar hún tók á móti forseta Frakklands í opinberri heimsókn hans í Hvíta húsið árið 2014.

NÝR NEFÚÐI VIÐ OFNÆMISKVEFI

LYFIS kynnir Mometason Evolan nefúði inniheldur barkstera og fæst nú í apótekum án lyfseðils. Nefúðinn er ætlaður bæði við árstíðabundnu ofnæmiskvefi sem og langvarandi bólgu í nefslímhúð.

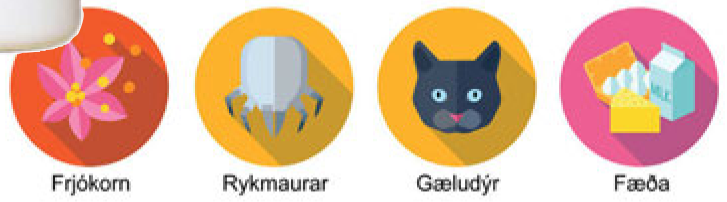
„Mometason Evolan nefúðinn inniheldur barksterann mometason fúróat. Barksterar eru mjög virk bólgueyðandi efni sem hindra myndun ýmissa boðefna í ónæmiskerfinu, m.a. í ofnæmi,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. Einkenni frá nefi vegna ofnæmis geta verið nefstífla, nefrennsli, kláði í nefi og hnerri. „Með því að gefa barkstera í nef er hægt að hafa staðbundin áhrif á þessi algengu ofnæmiseinkenni frá nefi,“ segir Hákon.

Ofnæmiskvef, sem er árstíðabundið, er ofnæmisviðbrögð sem koma fram þegar andað er að sér m.a. frjókornum frá trjám, grösum og blómum eða sporum frá myglu og sveppum. Stöðug nefslímubólga kemur fram allt árið um kring og einkennin geta verið vegna ofnæmis fyrir ýmsum mismunandi ofnæmisvöldum, t.d. rykmaurum, dýrahári (eða húðflögum), fjöðrum eða ákveðnum fæðutegundum. Mometason Evolan minnkar þrota og ertingu í nefinu og dregur þannig úr nefstíflu, nefrennsli, kláða og hnerra.

Hjá sumum einstaklingum byrjar Mometason Evolan að draga úr einkennum 12 klst. eftir fyrsta skammt, en það geta liðið allt að tveir dagar þar til fullur árangur af meðferðinni kemur fram. Mjög gott er fyrir þá sem fá að jafnaði mikið ofnæmiskvef vegna frjókorna að byrja að nota lyfið nokkrum dögum áður en frjókornatímabilið hefst til að lágmarka einkennin eins og kostur er.

Mometason Evolan nefúðinn fæst án lyfseðils í apótekum. Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér notkunarleiðbeiningar og helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má finna hér á eftir.

Mometason Evolan minnkar þrota og ertingu í nefi og dregur þannig úr nefstíflu, nefrennsli, kláða og hnerra.



Algengir ofnæmisvaldar.

LYFIS
Traust í lyfjum

Notkunarsvið: Mometason Evolan er ætlað til notkunar hjá fullorðnum, 18 ára og eldri, til meðferðar við einkennum árstíðabundinnar eða langvarandi bólgu í nefslímhúð. **Ekki má nota lyfið** ef til staðar er ofnæmi fyrir virka efninu eða einhverju hjálparefnanna eða ómeðhöndluð, staðbundin sýking í nefslímhúð. Ef viðkomandi hefur nýlega gengist undir nefaðgerð eða er með áverka í nefi. **Gæta skal sérstakrar varúðar** hjá einstaklingum með virka eða dulda berkla í öndunarfærum eða ómeðhöndlaðar sveppa-, bakteríu- eða altækar veirusýkingar og hjá ónæmisbældum einstaklingum. Lyfið inniheldur benzalkonklóríð. **Meðganga og brjóstagjöf:** Við meðgöngu, brjóstagjöf, grun um þungun eða ef þungun er fyrirhuguð skal leita ráða hjá lækninum eða lyfjafræðingi áður en lyfið er notað. **Skömmtun:** *Fullorðnir:* 2 úðaskammtar í hvora nös einu sinni á dag. Þegar stjórn hefur náðst á einkennum má minnka skammtinn í 1 úðaskammt í hvora nös einu sinni á dag. **Algengar aukaverkanir:** Höfuðverkur, hnerrar, blóðnasir, eymsli í nefi eða koki, sár í nefi, sýkingar í öndunarvegi. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Mars 2016.

DESLORATADINE RATIOPHARM VIÐ OFNÆMI OG OFSAKLÁÐA

24 KLST. VERKUN

LYFIS kynnir Ofnæmislyfið Desloratadine ratiopharm er komið aftur í sölu. Fæst án lyfseðils í apótekum. Athugið breytt útlit pakkninga. Lyfið er litlar bragðgóðar munndreifitöflur sem hægt er að láta leysast upp í munni, tyggja eða kyngja í heilu lagi.

„Desloratadine ratiopharm er ofnæmislyf sem veldur ekki syfju. Það hjálpar til við að hafa hemil á ofnæmisviðbrögðum og einkennum þeirra með því að hindra verkun ofnæmisvakans histamíns,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Lyfið er fljótt að virka og verkun þess varir allan sólarhringinn, svo eingöngu er þörf á að taka það einu sinni á dag,“ segir Hákon.

Lyf sem innihalda virka efnið desloratadin, eins og Desloratadine ratiopharm, voru áður eingöngu fáanleg gegn lyfseðli. Mismunandi er milli einstaklinga hvaða ofnæmislyf hentar hverjum og því getur fólk þurft að prófa sig áfram með hvað hentar þeim. Desloratadine ratiopharm er nú aftur fáanlegt sem valkostur án lyfseðils í apótekum.

Eins og nafnið gefur til kynna er virka efnið desloratadin talsvert skylt efninu loratadini (innihaldsefni í m.a. Loratadin LYFIS), en loratadin er óvirkt efni sem umbreytist í líkamanum í virka efnið desloratadin. Með desloratadini er búið að taka út umbreytingarskrefið úr óvirku efni í virka efnið. Desloratadine ratiopharm munndreifitöflur leysast hratt upp í munni eða maga.

Desloratadine ratiopharm er fáanlegt án lyfseðils í 10 stk. og 30 stk. pakkningum og er ætlað fullorðnum og unglingum eldri en 12 ára. Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má finna hér á eftir.

OFNÆMISKVEF OFSAKLÁÐI

BREYTT ÚTLIT PAKKNINGA

Desloratadine ratiopharm eru litlar munndreifitöflur sem leysast hratt upp í munni eða maga og má taka inn án þess að drekka með vökva, þó það henti engu að síður líka. Munndreifitöflurnar eru með tutti frutti bragði og innihalda ekki laktósa.

LYFIS
Traust í lyfjum

Desloratadine ratiopharm er ætlað til að draga úr einkennum ofnæmiskvefs og ofsakláða.

LÉTTIR ÞESSARA EINKENNA VARIR ALLAN SÓLARHRINGINN

Ofnæmiskvef, einkenni:
- hnerri
- nefrennsli og kláði í nefi
- kláði í efri gómi
- kláði í augum
- rauð eða tárvot augu

Ofsakláði, einkenni
- kláði
- ofsakláði

Notkunarsvið: Desloratadine ratiopharm er ofnæmislyf. Það hjálpar við að hafa hemil á ofnæmisviðbrögðum og einkennum þeirra. Desloratadine ratiopharm er ætlað til að draga úr einkennum ofnæmisnefkvefs og úr einkennum ofsakláða. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir desloratadini, einhverju öðru innihaldsefni lyfsins eða loratadini. **Varúð:** Verkun og öryggi Desloratadine ratiopharm munndreifitaflna hefur ekki verið staðfest hjá börnum undir 12 ára aldri. Desloratadine ratiopharm ætti að nota með varúð þegar um er að ræða verulega skerta nýrnastarfsemi. Lyfið inniheldur aspartam og getur því verið skaðlegt þeim sem eru með fenýlketónmigu. **Meðganga og brjóstagjöf:** Ekki er ráðlagt að nota Desloratadine ratiopharm á meðgöngu eða á meðan á brjóstagjöf stendur. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar (12 ára og eldri): ein 5 mg tafla einu sinni á dag. **Algengustu aukaverkanir:** þreyta, munnþurrkur og höfuðverkur. **Lesið vandlega fylgiseðilinn sem fylgir lyfinu.** SmPC: September 2013.

Leikkonan Eva Longoria er hrifin af Birkintöskum og á að minnsta kosti tvær. Hér er hún með þessa bláu.

Leikkonan Sofia Vergara með fallega og sérstaka Birkintösku í hendi.

Kourtney Kardashian með svörtu Birkintöskuna sína en hún og fjölskylda hennar eiga Birkintöskur í öllum litum og fyrir hvert tækifæri.

EFTIRSÓTTUSTU TÖSKUR Í HEIMI

Handtöskur frá tískurisanum Hermés sem nefndar eru eftir leikkonunni **Jane Birkin** hafa lengi þótt tákn velmegunar og fágunar.

Sagan segir að hugmyndin að Birkintöskunni hafi kviknað 1983 þegar leik- og söngkonan Jane Birkin var að vesenast með handtöskuna sína í flugi milli Parísar og London með þeim afleiðingum að innihaldið fór út um allt. Einn af yfirmönnum hjá tískurisanum Hermés rétti leikkonunni hjálparhönd og þau fóru að spjalla um hvað það væri vonlaust að finna almennilega tösku sem væri bæði falleg og nógu stór. Þessum samræðum lauk ekki fyrr en nokkrum mánuðum síðar þegar starfsmenn Hermés höfðu hannað tösku sem uppfyllti allar kröfur leikkonunnar og fékk hún að sjálfsögðu nafnið Birkin. Skemmst er frá því að segja að Birkintöskur eru nú dýrustu handtöskur í heimi. Ódýrasta gerð kostar sjö þúsund dollara en Birkintaska úr krókódílaskinni úr Himalajafjöllum með tíu karata demanti í gullspennu á lásnum seldist á uppboði fyrir þrjú hundruð þúsund dollara eða um 36 milljónir íslenskra króna í júní síðastliðnum.

En hvað er svona stórkostlegt við Birkintöskurnar og hvernig réttlætir Hermés himinháan verðmiðann? Birkintöskur eru afar einfaldar að allri gerð, lógóið er ekki áberandi og aðeins útvaldir þekkja alvöru Birkin frá eftirlíkingum.

Leyndarmálið bak við verðmætið liggur meðal annars í framboði og eftirspurn. Þú labbar ekkert inn í búð og kaupir eitt stykki Birkintösku úr fjólubláu strútsleðri með látúnssylgju. Sama hvað þú átt mikla peninga. Til að eignast Birkin þarftu að fara í röðina. Og þegar röðin kemur að þér leggurðu inn pöntun og svo þarftu að bíða, jafnvel í heilt ár.

Hermés segir ástæðuna fyrir þessari rólegu afgreiðslu vera gæði hráefnisins og framleiðsluferlið. Hver Birkintaska er að öllu leyti búin til af einum og sama handverksmanninum sem tekur sér upp undir átján klukkustundir til að ljúka verkinu og lengur ef unnið er með viðkvæmt leður, eins og til dæmis af krókódíl. Það eru því takmörk fyrir því hvað hægt er að búa til margar Birkintöskur á hverjum tíma. Þrátt fyrir þetta selur fyrirtækið um 70.000 töskur á ári og um milljón Birkintöskur eru í notkun í heiminum.

Ensk-franska leik- og söngkonan Jane Birkin með töskuna sem Hermés nefndi í höfuðið á henni. Hún hefur síðan hótað að hætta að leggja nafn sitt við töskurnar sé dýraverndunarsjónarmiðum ekki fylgt í hvívetna við leðuröflun.

» Til að eignast Birkin þarftu að fara í röðina, leggja inn pöntun og bíða, jafnvel í heilt ár.

Aðalástæðan fyrir því að Birkintöskur eru svo eftirsóttar er einfaldlega sú að þær eru eftirsóttar, að mati sérfræðinga í neysluhagfræði. Það að eiga ekta Birkintösku eða eitthvað annað í svipuðum verðflokki segir ýmislegt um eigandann. Eða hefur gert fram að þessu. Jafnvægið milli framboðs og eftirspurnar er afar viðkvæmt. Aðals- og auðkonur vilja greina sig frá nýríkum Nínum, þekkja hver aðra á einföldum glæsileikanum og strútsleðrinu. Svo þegar konur eins og Kim Kardashian eiga Birkintöskur í öllum litum og fyrir hvert tækifæri dregur það úr gildi þeirra. Birkintöskur halda þó ennþá sínu og hér má líta nokkur eintök sem og fólkið sem fær að eiga þær.

Maraþon

28. júlí 2016

Bráðhollt hlaupafæði

Matgæðingurinn Albert Eiríksson deilir bráðhollum uppskriftum fyrir hlaupara. Hann hleypur sjálfur sér til ánægju. **SÍÐA 2**

Frábær stemning

Anna Bentína hleypur fyrir stígamót. Æfingarnar kosta blóð, svita og tár en stemningin í hlaupinu bætir það upp. **SÍÐA 4**

Hleypur í prinsessukjól

Erna Katrín Árnadóttir ætlar að hlaupa tíu kílómetra í prinsessukjól til styrktar AHC samtökunum. Hún hefur þegar safnað 450.000 krónum. **SÍÐA 8**

Með fenix 3 sameinast glæsileg hönnun og fjölnota GPS snjallúr.

Íþrótta- og útivistarfólk þarf ekki lengur að velja á milli – fenix 3 er bæði fullkomið íþróttaúr, útivistarúr, snjallúr og úr sem þú notar daglega í vinnu og leik. Þú getur einnig sérsniðið úrið að þínum þörfum með mismunandi upplýsingagluggum, forritum eða úraskífu með Connect IQ appinu frá Garmin.

GARMINBÚÐIN

ÖGURHVARFI 2, 203 KÓPAVOGI 577-6000 WWW.GARMIN.IS

GARMIN.

fēnix 3

Eðalmatur fyrir maraþonhlaupara

Matgæðingurinn Albert Eiríksson veit hvað hentar best í magann fyrir hlaup. Hann setti saman girnilegan matseðil sem hentar mjög vel fyrir þá sem stunda íþróttir og líkamsrækt. Matseðillinn er stútfullur af hollustu og góðum næringarefnum sem íþróttamenn þurfa.

Albert segist hlaupa reglulega sér til ánægju en hann sé ekki keppnismaður. „Það var viss áskorun að setja saman þennan matseðil fyrir hlaupara. Ég talaði við nokkra hlaupara og stúderaði vel hvað best er að borða fyrir fólk. Til dæmis er pasta ofarlega á lista dagana fyrir hlaup. Olíur eru líka mjög mikilvægar, þess vegna valdi ég avókadó. Sætar kartöflur innihalda kalíum sem er gott fyrir hlaupara,“ segir Albert.

Sjálfur ræktar hann grænmeti, spínat, klettasalat og haugarfa. „Sumir segja að haugarfi sé illgresi en hann er sérstaklega góður í pestó,“ segir hann. „Ég borða mikið grænmeti og þessi árstími er æðislegur þar sem úrvalið er svo ferskt og gott,“ segir Albert og hér koma þessar frábæru uppskriftir.

SVALANDI RABARBARADRYKKUR

Virkilega ljúffengur drykkur sem er bæði mjög ljúffengur með blávatni saman við eða sódavatni. Bensonat er rotvarnarefni og fæst í flestum matvörubúðum og vínsýra fæst í Ámunni. Hressandi drykkur. Fimm kíló af rabarbara gefa rúmlega 4 lítra af vökva (sem mætti nú eiginlega kalla þykkni).

5 kg rabarbari
5 kg sykur
1½–2 msk. bensonat
5 g vínsýra
nokkrir dropar rauður matarlitur

Skolið rabarbaraleggina og skerið í bita. Setjið allt í hreina fötu og setjið lok yfir. Látið standa við stofuhita í 10 daga, hrærið í ca. annan hvern dag.

Sigtið rabarbarann frá, bætið matarlit saman við og setjið drykkinn á flöskur, kælið eða frystið. Ath. að þetta er eins og þykkni sem þarf að blanda með vatni eða sódavatni í sömu hlutföllum og djús.

EPLA- OG KJÚKLINGASALAT

Ferskt, gott sumarlegt salat sem er kjörið í samlokur eða á saltkex. Salatið má útbúa daginn áður og láta standa í ísskáp yfir nótt.

⅓ b mæjónes
⅓ b grísk jógúrt
1 msk. eplaedik
1 msk. hunang
salt og pipar
1 b kasjúhnetur (ristaðar á pönnu ef vill)
ca. 700 g eldaður kjúklingur, skorinn í bita
2 b niðurskorin epli

Blandið saman mæjónesi og grískri jógúrt, bætið við ediki, hunangi, salti og pipar. Setjið að síðustu hnetur, kjúklinginn og eplin og blandið vel saman.

Látið standa í ísskáp í ca. klst.

PASTASALAT MEÐ GÚRKUM OG TÓMÖTUM

Þessi árstími er ekki hvað síst góður fyrir allt það góða og holla grænmeti sem hefur sprottið vel í góðri tíð undanfarinna vikna. Góð olía er mikilvæg fyrir líkamann.

Gott er að eiga nokkrar tegundir af góðum vönduðum olíum og nota til skiptis.

ca. 3 b soðið pasta, t.d. slaufur
500 g litlir tómatar, skornir í helminga
2 gúrkur, skornar í bita
½ b ólífur, skornar í helminga
½ b fetaostur
2-3 þroskuð avókadó, skorið í bita
2 msk. ferskt dill

Pasatasalat með gúrkum og tómötum.

Dressing

¾ b ólífuolía
6 msk. rauðvínsedik
2 tsk. sykur
2 hvítlauksrif, saxað smátt
1½ msk. dill (ferskt)
1½ msk. oreganó
½ tsk. salt
pipar

Setjið allt í matvinnsluvél og maukið vel, mjög vel.

Salat

Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum á pakkningu. Hellið á sigti og skolið með köldu vatni.

Setjið pastað ásamt tómötum, gúrkum, ólífum, feta og avókadó í stóra skál og blandið dressingunni saman við. Geymið í ísskáp í ca. 3 klst. Skreytið með dilli.

Epla- og kjúklingasalat. Ferskt, gott sumarlegt salat sem er kjörið í samlokur eða á saltkex. MYNDIR/EYÞÓR

Hægelduð kínóa- og kókossúpa, bráðholl og góð.

Albert hefur sett saman frábæran matseðil fyrir hlaupara, hollan og góðan.

HÆGELDUÐ KÍNÓA- OG KÓKOSSÚPA

Það er kjörið að setja allt í pottinn, láta suðuna koma upp og slökkva undir. Síðan er ágætt að pakka pottinum vel inn í handklæði, svuntur, þurrkustykki og annað sem er við höndina. Þannig helst hitinn og súpan sýður á meðan þið farið t.d. út að hlaupa.

1 laukur
2 msk. olía
1 sæt kartafla skorin í bita (ca. 3 bollar)
1 stórt spergilkálshöfuð, skorið í bita (ca. 2 bollar)
1 ds niðursoðnar kjúklingabaunir, soðinu hellt af og þær skolaðar
1 ds niðursoðnir tómatar í bitum
2 ds kókosmjólk
⅓ b kínóa
2 hvítlauksrif, söxuð smátt
1 msk. ferskt engifer, saxað smátt
1 msk. túrmerik
1 msk. tamari sósa
1-2 tsk. grænmetiskraftur
smá chili
1½ b vatn
salt og pipar

Saxið laukinn og léttsteikið hann í olíu í sæmilega stórum potti. Bætið öllum hráefnum saman við og sjóðið við vægan hita í 1-2 klst.

ÚTGEFANDI
365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG
visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA
Jón Ívar Vilhelmsson| jonivar@365.is | s. 512-5429
ÁBYRGÐARMAÐUR
Svanur Valgeirsson

CHIA GRAUTAR
STÚTFULLIR AF NÆRINGU

USDA ORGANIC
NON GMO Project VERIFIED nongmoproject.org

INNIHALDA CHIA FRÆ, ÁVEXTI OG GRÆNMETI.
1200 MG AF OMEGA 3. TREFJA- OG PRÓTEINRÍKIR.
GLÚTEINLAUSIR OG VEGAN LÍFRÆNT VOTTAÐIR OG ÓERFÐABREYTTIR.

ERT ÞÚ KLÁR Í HLAUP DAGSINS?

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

MAGNESÍUM OG KALK

FYRIR TAUGAR OG BEIN

Lífrænn og bragðgóður rauðrófusafi.
Frábær fyrir hlaupara.

Anna hlakkar til Reykjavíkurmaraþonsins þar sem hún hleypur nú í þriðja sinn.

Anna Bentína stundar jóga meðfram hlaupunum og segir það fara vel saman.

Þetta á ekkert að vera auðvelt

Anna Bentína Hermansen hleypur tíu kílómetra fyrir Stígamót í Reykjavíkurmaraþoninu. Hún segir hlaupin ekki vera sína íþrótt og þau kosti stundum blóð, svita og tár en stemmingin í hlaupinu og stuðningur þeirra sem heita á hana bæti fyrir andnauð og óstuð.

„Minn hlaupaferill er mjög stuttur. Ég byrjaði fyrir þremur árum að hlaupa til þess eins að safna áheitum. Ég hafði aldrei hlaupið á ævinni og er ekki góður hlaupari. En ég legg þetta á mig fyrir Stígamót,“ segir Anna og bætir við að sér finnist líka æðislegt að fara út í náttúruna og hlaupa. „En þetta er ekki auðvelt fyrir mig og ég hef þess vegna ekki treyst mér lengra en tíu kílómetra. Ég er ekki með mikið hlaupaþol og finnst ekkert sérstaklega skemmtilegt að koma mér af stað svo fyrir mig er þetta rosalega krefjandi. Stundum nenni ég þessu engan veginn. En blóð, sviti og tár gefa manni líka helling. Þetta á ekkert að vera auðvelt.“

Því fer þó fjarri að Anna sé sófakartafla sem ákvað að spretta upp úr sófanum og af stað. „Ég hef bakgrunn í dansi og finnst skemmtilegt í sundi, sjósundi og að hjóla og er betri í því öllu en hlaupum. Svo legg ég ástríðufulla stund á jóga en það er víst ekki hægt að safna áheitum í því.“

Undirbúningurinn tekur ekki yfir lífið vikurnar fyrir hlaup. „Ég hleyp þegar ég hef tíma og svo er er jógað styrkjandi og hot jóga reynir á þolið. Þegar ég hleyp þá hleyp ég ein, kannski þrisvar, fjórum sinnum í viku og fer fimm kílómetra á mínum hraða, er ekki að sprengja mig heldur stefni á að ná í mark. Og núna get ég hlaupið þessa fimm án þess að vera að kafna, ég, sem komst fyrst ekki á milli ljósastaura án þess að standa á öndinni.“

Anna segir skó og sokka skipta máli í hlaupunum en finnst að annað megi liggja milli hluta. „Ég fékk Brooks-skó á útsölu og fann mikinn mun á því að vera í góðum skóm í staðinn fyrir einhverjar tuðrur og svo er ég í hlaupasokkum og mér finnst það muna miklu. Þeir liggja svo þétt að að ég fæ ekki steina og drasl í sokkana og skóna. Svo er ég bara í mínum íþróttafötum sem ég nota líka í jóga.“

Hún segir að jógaiðkunin styðji hlaupin heilmikið. „Ég nýti teygjurnar og öndunartæknina úr jóganu og svo líka hugarfarið. Líkaminn getur oft svo miklu meira en hugurinn segir þér. Það er oft hann sem stoppar fyrst.“ Það var líka hugurinn og hjartað sem leiddi hana á hlaupabrautina. „Ég byrjaði að hlaupa fyrir þremur árum af því að mig langaði til að borga til baka það sem ég hafði fengið hjá Stígamótum og þetta er ein leið til að safna peningum og vekja athygli á málstaðnum. Mér finnst þessi leið mjög góð til þess. Svo hefur gengið svaka vel þetta árið að safna, ég held að ég sé efst, búin að safna rúmlega hálfri milljón og það er ennþá mánuður eftir.“

Anna Bentína hlakkar til Reykjavíkurmaraþonsins. „Það er sérstök stemming í hlaupunum. Og fólkið sem nennir ár eftir ár að standa fyrir framan heimili sín og hvetja hlauparana á tíu kílómetra leiðinni er ótrúlegt. Kona stoppar ekkert, er að alla leiðina og getur ekki annað en verið glöð og hrifist með. Þá eru allar æfingarnar þess virði.“

Þeim sem vilja heita á Önnu Bentínu er bent á að áheitanúmerið hennar er 1574.

Nýtur hlaupanna miklu betur

Jóhann Gunnarsson hefur lagt stund á langhlaup síðastliðin fjögur ár og ætlar að hlaupa heilt maraþon í annað sinn í Reykjavíkurmaraþoninu í ágúst. Hann æfir af kappi og hefur notað bætiefnið SagaPro til að þurfa ekki að létta á sér í miðju hlaupi.

„Á svona löngum hlaupum vill maður vökva sig vel, bæði fyrir og á meðan á hlaupinu stendur,“ segir Jóhann sem æfir einn og hálfan til þrjá tíma í senn fjórum til fimm sinnum í viku. „Eftir þrjátíu kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu í fyrra var mér orðið verulega mál með tilheyrandi óþægindum og þurfti að taka tíma í að sinna því. Í vor ákvað ég að prófa SagaPro eftir að hafa heyrt vel af því látið. Það hefur reynst mér vel. Það dregur úr sífelldri þvaglátatilfinningu og ég nýt hlaupanna betur.“

SagaPro er íslensk náttúruvara unnin úr hvannarlaufum. Hún getur dregið úr tíðni þvagláta hjá fólki með tíð þvaglát sem stafar af lítilli eða minnkaðri blöðrurýmd, en tíð þvaglát geta verið hvimleið og hamlandi fyrir fólk sem vill geta stundað sína hreyfingu, s.s. hlaup, golf og fleira.

„Ég mæli hiklaust með þessu fyrir fólk sem er að fara í löng hlaup, langar göngur eða fjallaferðir,“ segir Jóhann. „Þetta er að mínu viti alveg meinlaust og ekki bara fyrir þá sem þurfa að pissa á nóttunni.“

Jóhann stefnir á að hlaupa maraþonið í ágúst á þremur klukkutímum og þrjátíu mínútum. Í fyrra hljóp hann á 3:45. Aðspurður segir hann alltaf stefnt að því að ná betri tíma. „Mér finnst þó aðalmálið að njóta. Ég er löngu búinn að sætta mig við það að ég sé ekki að fara að vinna. Þetta snýst bara um að sigra sjálfan sig.“

Jóhann segist jafnframt reyna að fara vel með sig á hlaupunum. „Aðalmarkmið mitt er að geta hlaupið eins lengi um ævina og mér er mögulega unnt.“ Jóhann hefur þó ekki alltaf verið jafn hrifinn af hlaupum. „Ég spilaði og þjálfaði fótbolta á árum áður og hef því alltaf verið viðriðinn íþróttir. Ég skildi hins vegar aldrei hvað fólk sá við hlaup. Um leið og ég fór að sinna þeim af einhverju viti féll ég hins vegar fljótt fyrir þeim enda gott fyrir mann á besta aldri að vera í góðu formi.“

Ég mæli hiklaust með SagaPro fyrir fólk sem er að fara í löng hlaup, langar göngur eða fjallaferðir.
Jóhann Gunnarsson

Jóhann stefnir á að hlaupa maraþonið í ágúst á þremur klukkutímum og þrjátíu mínútum. MYND/EYÞÓR

HÁGÆÐAVÖRUR ÚR ÍSLENSKRI NÁTTÚRU

„SagaMedica býður upp á margar áhugaverðar vörur úr hvönn og fer SagaPro við þvagvandamálum þar fremst í flokki. Þetta er fyrsta íslenska náttúruvaran sem er klínískt rannsökuð og gagnast hún bæði konum og körlum sem eiga við tíð þvaglát að stríða,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri SagaMedica, en varan hentar fólki með minnkaða blöðrurýmd sem er algengt vandamál.

SagaPro fyrir hlaupara

Ingibjörg segir það hafa sýnt sig að SagaPro geti fækkað salernisferðum hjá þeim sem þjást af tíðum þvaglátum og geti þannig einnig bætt svefninn.

„Ákveðnir lífsstílshópar sækja einnig í auknum mæli í þessa vöru til að geta stundað áhugamál sín án vandkvæða. Þetta eru til að mynda hlauparar, golfarar, göngu- og hjólreiðafólk en þarna er um að ræða áhugamál þar sem tíð þvaglát geta verið mjög hvimleið.“

Ingibjörg segir með sanni hægt að segja að SagaPro bæti lífsgæði þeirra sem glíma við tíð þvaglát og þjónar það breiðum hópi. „Þetta er mjög algengt vandamá og fer vaxandi með hækkuðum aldri. Nú er fólk virkara lengur og vill geta stundað sína hreyfingu og notið hennar sem lengst.“

Lífleg hlaupasýning fyrir alla

Stórsýningin FIT & RUN verður haldin í fyrsta skipti í tengslum við skráningarhátíðina fyrir Reykjavíkurmaraþonið í ár. Hátt í sextíu sýnendur taka þátt. Ekkert verður til sparað og eru allir velkomnir, jafnt hlauparar, fjölskyldur þeirra og þeir sem eru að hugsa um að byrja.

Þátttakendur í Reykjavíkurmaraþoninu sækja venju samkvæmt hlaupagögn í Laugardalshöll dagana fyrir hlaup á svokallaðri skráningarhátíð. Síðustu ár hefur verið haldin sýning í tengslum við hátíðina þar sem fyrirtæki og félagasamtök kynna vörur, starfsemi og þjónustu.

„Sýningin hefur stækkað ár frá ári en hún kom í raun þannig til að hin ýmsu fyrirtæki óskuðu eftir að fá að vera með kynningar í tengslum við hátíðna. Sýningin vatt upp á sig og fyrr en varði var Íþróttabandalag Reykjavíkur komið með stóra sýningu á sínar herðar. Þeirra hlutverk er fyrst og fremst að skipuleggja hlaupin, útvega skráningargögn, loka götum og annað í þeim dúr og var því leitað til okkar um að taka við sýningunni,“ segir Katrín Amni Friðriksdóttir, sýningarstjóri hjá Vistaexpo, sem, sérhæfir sig í viðburðahaldi, en fyrirtækið hafði meðal annars umsjón með sýningunni Heilsu og lífsstíl sem haldin var í Hörpu í fyrra og þótti takast vel.

Katrín segir að fyrirtækin á sýningunni muni keppast við að sýna allt það nýjasta og flottasta tengt hlaupum og hlaupalífsstíl og nefnir jafnt fatnað, skó, mat-, jóga- og tæknivörur. „Það er svo margt sem tengist hlaupum og margt hægt að gera til að hámarka árangurinn.“ Katrín segir um 15.000 manns mæta á skráningarhátíðina ár hvert og er það kjörið tækifæri fyrir fyrirtækin að hitta markhópinn. „Þá viljum við reyna að gera góðgerðarfélögunum hátt undir höfði enda er áheitasöfnunin orðin stór partur af hlaupinu. Þeir sem hlaupa fyrir tiltekið félag munu því geta nálgast upplýsingar, boli og aðrar nauðsynjar á staðnum.“

Sýningin verður að sögn Katrínar afar fjölbreytt enda svo margt sem tengist hlaupum og margt hægt að gera til að hámarka árangurinn. MYND/EYÞÓR

Simon Wheatcroft er blindur en lætur það ekki stöðva sig.

> **Við viljum gera góðgerðarfélögum hátt undir höfði enda er áheitasöfnunin orðin stór hluti af hlaupinu.**
> *Katrín Amni Friðriksdóttir*

Katrín segir stefnt að því að gera sýninguna líflega og skemmtilega. Við hvetjum hlaupara til að koma með fjölskyldur, vini og börn því það verður eitthvað fyrir alla. Dagskráin er að taka á sig mynd og verða hinar ýmsu uppákomur fyrir alla fjölskylduna.“ Katrín leggur jafnframt áherslu á að sýningin sé öllum opin. „Hún er ekki bara fyrir þá sem hyggjast hlaupa í ár heldur líka þá sem langar kannski að byrja og vilja kynna sér málin en þarna verður hægt að sækja fróðleik og innblástur og nálgast ýmiss konar búnað.“

Nokkrir áhugaverðir fyrirlestrar verða haldnir í tengslum við sýninguna í ár. Má þar nefna fyrirlestur breska ofurhlauparans Simons Wheatcroft. „Simon er blindur en það kemur ekki í veg fyrir að hann hlaupi upp um fjöll og firnindi,“ segir Katrín. „Hann hefur hlaupið fjölmörg krefjandi hlaup og klifið fjöll með aðstoð upplýsingatækni en á fyrirlestrinum mun hann segja frá því hvernig honum hefur tekist að sigrast á áskorunum við keppni og æfingar með hjálp tækninnar. Simon hefur aldrei gefist upp þrátt fyrir fötlun sína og fjallar um hvernig hægt er að láta drauma sína rætast þrátt fyrir erfiðar hindranir.“

Sýningin verður opnuð fimmtudaginn 18. ágúst. Þann dag verður opið frá 15-21 en á föstudeginum frá 14 til 20.

Léttir skór með góðri dempun

New Balance íþróttaskór hafa notið sívaxandi vinsælda hér á landi að undanförnu. Útilíf tók þá í sölu í vor og hafa þeir rokið út í sumar. Rut Arnardóttir, vörustjóri í skódeild Útilífs, segir hlaupaskó hafa selst afar vel síðastliðin sumur í takt við aukinn hlaupaáhuga landans.

„Við erum aðallega með hlaupaskó en líka talsvert af barnaskóm. Við stefnum svo að því að bæta við úrvalið af götuskóm og takkaskóm næsta vor,“ segir Rut Arnardóttir, vörustjóri í skódeild Útilífs. Hún segir skóna ekki hafa verið fáanlega hér um tíma en eftir að Actus tók við umboðinu hefur salan aukist jafnt og þétt. Þess má auk þess geta að New Balance eru nýir styrktaraðilar New York maraþonsins.“

Rut segir New Balance mjög góða skó. Hlaupaskórnir eru allir léttir með góðri dempun. Þeir halda vel við fæturna og henta bæði í styttri og lengri hlaup. Skórnir fást í hinum ýmsu útgáfum en Rut nefnir sérstaklega þrjár til sögunnar. „New Balance 1260 er öflugasti stuðningsskórinn en hann er innanfótarstyrktur. New Balance 1080 og 880 eru hlutlausir. Það er mismunandi hvað hentar hverjum og einum og því nauðsynlegt að gefa sér góðan tíma í að máta og prófa.“

Aðspurð segir Rut skóna vera mitt á milli Adias og Nike í verði. „Ég hef verið mjög ánægð með mína og finnst þeir mjög léttir og fínir.“ Rut segir hins vegar mikilvægt að mýkja alla hlaupaskó til fyrir hlaup. „Það borgar sig ekki að fara í nýja hlaupaskó viku fyrir hlaup og er þá alveg sama um hvaða tegund er að ræða. Ef þú ert að fara í alveg nýja týpu er gott að leyfa líkamanum að kynnast skónum á styttri vegalengdum fyrst um sinn. Það er til dæmis alls ekki ráðlegt að hlaupa 20 kílómetra í glænýjum skóm.“

Rut segist hafa fundið fyrir mikilli aukningu í sölu á hlaupaskóm í sumar líkt og fyrri sumur. „Það eru sífellt fleiri sem leggja stund á hlaup og flestir eru meðvitaðir um mikilvægi þess að kaupa góða skó ef þeir ætla að stunda þetta af einhverju viti.“

New Balance skórnir fást í mismunandi útgáfum. Rut segir misjafnt hvað hentar hverjum og einum og því mikilvægt að gefa sér tíma í að máta og prófa. MYND/STEFÁN

New Balance 880

New Balance 1080

New Balance 880

1260 týpan er innanfótarstyrkt

Þurr augu?

Tvöföld virkni

Sex sinnum lengri ending

án rotvarnarefna

Thealoz Duo® er ný aðferð við meðhöndlun augnþurrks sem sækir innblástur beint til náttúrunnar.

Til þess að koma jafnvægi á tárafilmuna notum við náttúrulegu efnin trehalósa, sem kemur á jafnvægi og verndar frumurnar á yfirborði hornhimnunnar, og hýalúronsýru, sem smyr yfirborð hornhimnunnar og gefur henni raka.

Fæst í öllum helstu apótekum.

provision

Hleypur í prinsessukjól með kórónu

Hlaupabúningur Ernu Katrínar í Reykjavíkurmaraþoni verður fallegur kjóll sem Sunna Valdís vinkona hennar velur. Sunna er eini Íslendingurinn með AHC sem er einn flóknasti taugasjúkdómur sem þekkist. Nú þegar hefur Erna safnað um 450.000 krónum.

Ein þeirra sem hlaupa í Reykjavíkurmaraþoni til styrktar góðu málefni er hin 26 ára gamla Erna Katrín Árnadóttir. Hún hleypur til styrktar AHC samtökunum (Alternating Hemiplegia of Childhood) en þeir fjármunir sem hún safnar verða nýttir til þess að efla vitund sérfræðinga og almennings á sjúkdóminum og einnig nýttir í grunnrannsóknir á AHC. „Ég hleyp fyrir tíu ára gamla vinkonu mína sem heitir Sunna Valdís en hún er eini Íslendingurinn með AHC, sem er einn flóknasti taugasjúkdómur sem til er og veldur meðal annars sársaukafullum krampa- og lömunarköstum.“

Markmið Ernu Katrínar er auðvitað að safna sem mestum fjármunum en í gær, þriðjudag, hafði hún safnað nálægt 450.000 kr. „Þetta er það minnsta sem ég get gert fyrir vinkonu mína og öll hin AHC-börnin. Auðvitað stefni ég á að safna sem hæstri upphæð sem nýtist til rannsókna og fræðslu á AHC-sjúkdóminum sem er sjaldgæfur en að sama skapi hræðilegur. Eins og staðan er í dag vita 5-10% taugalækna af tilvist þessa sjúkdóms. AHC samtökin framleiða m.a. kynningarmyndbönd um sjúkdóminn sem hjálpa til við útbreiðslu þekkingar um hann.“

Byrjaði rólega

Erna Katrín segist aldrei hafa hlaupið neitt af viti en þátttaka hennar í Reykjavíkurmaraþoninu í ágúst verður fyrsta alvöru keppnishlaup hennar. „Ég hóf undirbúning af alvöru fyrir rúmum mánuði og byrjaði að skokka rólega tvo kílómetra. Síðan lengdust hlaupin og í dag skokka ég þrisvar í viku, tvö sex km skokk og það þriðja er ellefu km. Ég ætla ekki að keppa við neinn tíma í hlaupinu heldur gera þetta vel og að sjálfsögðu slasa mig ekki.“

Hleypur í kjól

Erna Katrín einsetti sér að hlaupa í kjól ef hún næði 200.000 kr. markinu þannig að nú er ljóst að vinkona hennar, Sunna Valdís, fær að velja fallegan kjól fyrir hlaupið. „Sunna er mikið heima hjá sér og finnst gaman að sjá veröldina gegnum nútímatækni, t.d. með myndsímtölum. Ég vinn með föður hennar og hún hringdi oft í hann þegar hann var í vinnunni og þar labbaði hann um með símann til þess að sýna henni vinnuna. Þar sá hún mig fyrst. Það var þó ekki fyrr en í janúar á þessu ári sem hún hóf að hringja í mig og ég varð augun hennar gegnum snjallsímann. Hún fær alltaf að sjá hvar ég er og það mikilvægasta, í hverju ég er! Alltaf verður hún jafn hneyksluð að sjá þegar ég er ekki í kjól, ekki með hálsmen eða armband, varalit og fleira. Því Sunna er alltaf fín, oftast í kjól eða pilsi og þrátt fyrir að eiga ömurlegan dag þá setur hún samt á sig gloss. Ég ætla sem sagt loksins að fara í kjól fyrir Sunnu og þá alvöru prinsessukjól með kórónu og allt! Núna verður hún stolt af mér.“

Vinkonurnar Sunna Valdís (t.h.) og Erna Katrín.

> **„Þetta er það minnsta sem ég get gert fyrir vinkonu mína og öll hin AHC-börnin.**
>
> *Erna Katrín Árnadóttir*

„Ég hleyp fyrir tíu ára gamla vinkonu mína sem heitir Sunna Valdís en hún er eini Íslendingurinn með AHC, sem er einn flóknasti taugasjúkdómur sem til er,“ segir Erna Katrín Árnadóttir. MYND/STEFÁN

OTA

SOL GRYN®

Hollir, ristaðir tröllahafrar

VELDU HEILKORN

HAFRATREFJAR LÆKKA KÓLESTERÓL

SÓLSKIN BEINT
Í HJARTASTAÐ

ENNEMM / SÍA / NM71324

Allur líkaminn hleypur með þér

Flestir velta húðinni og stoðkerfinu mikið fyrir sér þegar hugsað er um hlaup en það má ekki gleyma því að allur líkaminn tekur þátt í hlaupinu og bregst við á ýmsa lund þegar til kastanna kemur. Það er gott að vita hvaða líkamsviðbrögð eru eðlileg á hlaupum.

Nauðsynlegt er að eiga stuðningsbúnað við líkamshluta sem dingla á hlaupum og hoppum.

Gleymum því ekki að það er allur líkaminn sem hleypur, ekki bara stoðkerfið og húðin.

Húðin og stoðkerfið fá oft mikla athygli þegar hlaupið er og allir pæla í skóm, sokkum og hlaupafötum. En ekki gleyma að líkaminn er allur með í för og undir hlaupaálagi geta ólíklegustu líkamshlutar og líffæri látið í sér heyra. Það er mikilvægt að vita hvaða viðbrögð eru líkamanum eðlileg á hlaupum svo óþarfa áhyggjur af heilsufari láti ekki á sér kræla og ennfremur að búa sig undir óþægindi sem sjaldan er talað um á hlaupaæfingu.

Málmbragð í munni er algengur fylgifiskur hlaupa, jafnvel blóðbragð í kokinu. Þetta gerist þegar rauðu blóðkornin springa þegar áreynsla fer yfir ákveðin mörk og láta frá sér blóðrauða sem bragðast eins og járn. Ef þetta gerist bara í stutta stund á hlaupum er engin ástæða til að hafa áhyggjur en til lengri tíma er ráðlegt að tala við lækni svo hann geti þá útilokað alvarlegri undirliggjandi ástæður fyrir járnbragði í munni.

Hor og hóstakjöltur eru líka algeng í útihlaupum en það stafar einfaldlega af því að öndunarfærin, sem eru að puða nóg við að halda þér á ferð, þurfa líka að takast á við alls konar áreiti eins og mengun, frjókorn og hitabreytingar. Þau verja sig með því að reyna að losna við áreitisvaldinn með því að auka slímmyndun og fá þig svo annaðhvort til að hósta slíminu upp eða troða honum sjálf út um

Plástrar geta komið sér vel til að viðhalda brosinu á hlaupunum.

Málmbragð í munni er algengur fylgifiskur hlaupa og jafnvel blóðbragð í koki.

nebbann. Góð sveitasnýta er besta ráðið við nefleka á hlaupum.

Þá er einnig alþekkt að þurfa á klósettið í miðju hlaupi til að losa úrgang en líkaminn beitir öllum tiltækum ráðum til að létta sig undir álagi sem þessu. Við því er besta ráðið að borða hollan og hreinsandi mat dagana fyrir hlaup og fara varlega í koffein og önnur losandi efni á sjálfan hlaupadaginn.

Þeir líkamshlutar sem koma mest við sögu í salernisferðum eiga líka undir nokkur högg að sækja á hlaupum og það í bókstaflegri merkingu.

Bæði karlar og konur geta upplifað þvagleka á meðan á hlaupi stendur og að auki geta bæði upplifað óþægindi vegna líkamshluta sem geta farið óþægilega út um allt á meðan á hlaupum stendur. Besta ráðið við óþægindum vegna dinglandi kynfæra og brjósta er sérhannaður aðhalds- og stuðningsbúnaður til að halda hreyfingu í lágmarki. Karlmenn þurfa þó að gæta þess að vera ekki í of þröngum hlaupabuxum því of mikill þrýstingur á nára eða lærvöðva getur valdið sársaukafullri keðjuverkun upp í eistun. Þá getur núningur verið vandamál, bæði á brjóstum, geirvörtum og kynfærum en besta ráð við slíku er að vera í mjúkum efnum næst sér, sem þó loftar um, og sumir hafa gripið til þess ráðs að setja plástra á viðkvæmustu svæðin. Þessu til mótvægis má nefna að regluleg líkamsrækt, þar með talin hlaup, auka kynlífsánægju og fullnægingargæði hjá bæði körlum og konum til lengri tíma svo það er full ástæða til að halda áfram að hlaupa.

Newton skórnir fara sigurför um heiminn. Byltingarkenndir hlaupaskór á frábæru verði.

Sérverslun hlauparans kynnir

Newton hlaupaskórnir geta losað þig við beinhimnubólgu, kálfa-, hásina-, bak- og hnjáavandamál.

Newton skórnir fást aðeins í sérverslunum þar sem þú færð faglega ráðgjöf við val og mátun.
Ath:Hlaupagreining er innifalin við kaup á öllum Newton skóm.

Panta þarf tíma í síma: 553-1020
Fást aðeins í Afreksvörum Glæsibæ , Afrek.is og CraftSport Ísafirði

NEWTON running

Afreksvörur Glæsibæ – Sími: 553-1020 – Heimasíða: www.afrek.is

Bætir borgarbraginn

Reykjavíkurmaraþon er nú haldið í 33. sinn en árið 1983 fengu tveir ungir menn í ferðabransanum þá hugmynd að halda maraþon í Reykjavík með það að markmiði að fá fleiri ferðamenn til Íslands. Hugmyndin varð til í Gautaborg þar sem annar þeirra varð vitni að því hvernig borgin var undirlögð af hálfmaraþonhlaupi og sá hvernig borgarbragurinn hýrnaði við. Fyrsta hlaupið var haldið árið 1984. Alls voru 214 skráðir til þátttöku fyrsta árið, 135 Íslendingar og 79 frá öðrum löndum. Síðan þá hefur þátttakendum fjölgað svo um munar en í hlaupinu í fyrra tóku rúmlega fimmtán þúsund hlauparar þátt. Hlaupið fer yfirleitt fram á laugardegi, kringum afmæli Reykjavíkur sem er 18. ágúst og sama dag er yfirleitt haldin Menningarnótt í borginni svo maraþonið slær yfirleitt skemmtilegan upptakt í þau hátíðarhöld.

Á tíu ára afmæli hlaupsins var ákveðið að bæta við tíu kílómetra hlaupi og þriggja kílómetra skemmtiskokki svo að fleiri en langhlauparar í fullkomnu formi gætu tekið þátt. Hvatningin „allir með“, „allir sigra“ og „hlaup fyrir alla“ hefur alltaf skipt miklu máli fyrir undirbúning hlaupsins og vonast er til að öll fjölskyldan finni sér einhverja vegalengd við hæfi til að hlaupa, skokka eða rölta.

Margir frægir hlauparar hafa tekið þátt í Reykjavíkurmaraþoninu í gegnum árin. Má þar nefna Stefano Baldini, Frank Shorter, Hugh Jones, Grete Waitz, Waldemar Cierpinski og Fred Lebow.

Frá árinu 2006 hefur þátttakendum í Reykjavíkurmaraþoni boðist að hlaupa til styrktar góðu málefni. Hægt er að velja góðgerðarfélag og fá síðan vini og vandamenn til að heita á að viðkomandi hlaupara takist að ná markmiði sínu í hlaupinu. Þannig eru fleiri virkjaðir til áhuga en bara hlaupararnir sjálfir og þeir hafa ennþá ríkari hvata til að standa við markmiðið. Margir tugir góðgerðarfélaga taka þátt í áheitasöfnuninni ár hvert og söfnunarféð hefur aukist ár frá ári. Í ár er reiknað með metþátttöku eins og undanfarin ár þar sem fjöldi hlaupara hefur alltaf farið vaxandi milli ára.

Hér má sjá upphaf Reykjavíkurmaraþonsins 2012 frá skemmtilegu sjónarhorni. Vonandi leikur veðrið ekki síður við maraþonfólk 20. ágúst næstkomandi.

Tveir menn í ferðabransanum fengu þá hugmynd að halda maraþon í Reykjavík til að fá fleiri ferðamenn til landsins.

Byggt á marathon.is

Incrediwear vörurnar eru magnaðar og bera nafn með rentu.

Um er að ræða hlífar og fatnað með ótrúlega virkni við að auka blóðrás og hitamyndum sem getur dregið úr sársauka, bólgum, stífleika og þreytu.

Vörurnar hljóta meðmæli sérfræðinga á heilbrigðissviði og eru m.a notaðar af afreksíþróttafólki um heim allan og eru þróaðar út frá vísindalegum rannsóknum.

Þessi mikla virkni kemur til út af byltingarkenndu fataefni sem samanstendur af bambus (kola) trefjum og Germaníum.

Ég æfi og keppi mjög mikið og það er gríðarlegt álag á líkama mínum. Ég hef verið að nota hnéhlíf, ökklahlíf og sokka frá Incrediware og ég finn verulegan mun á mér, minni spenna og bólgur. Ég mæli alveg sérstaklega með sokkunum, þeir eru mjög þægilegir og ég þreytist mun síður í fótunum þegar ég nota þá.

Víðir Þór Þrastarson
Íþrótta- og heilsufræðingur

ÚTSÖLUSTAÐIR: ÚTILÍF KRINGLUNNI - ÚTILÍF SMÁRALIND - INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA

Kolvetnarík pastaskál sem er sérlöguð fyrir maraþonhlaupara. MYND/HANNA

Sérútbúið kolvetnapasta og rauðrófusafi fyrir hlaupara

Kokkarnir á Gló hafa útbúið sérstakar kolvetnaríkar pastaskálar sem ætlaðar eru maraþonhlaupurum. Boðið verður upp á þessar skálar daginn fyrir maraþon á öllum veitingastöðum Gló, bæði í Reykjavík og Kópavogi. Einnig er boðið upp á ofurdrykki sem auka kraft og úthald.

Bæði er hægt að velja um vegan pastaskál og kjúklingapastaskál. „Lögð er áhersla á að í skálinni sé blanda sem er sérstaklega hönnuð fyrir hlaupara," segir Kolbrún Ýr Hjartardóttir, verslunar- og veitingastjóri í Gló í Fákafeni. „Við höfum boðið upp á svona kolvetnaskálar síðustu tvö ár og þær hafa notið mikilla vinsælda. Margir vilja notfæra sér þessa hollustu og skálin er ódýrari en hefðbundnar skálar hjá okkur eða á sérstöku hlauparatilboði. Þetta er mjög hentugur skammtur fyrir hlaupið og fer vel í maga," segir Kolbrún.

Ofurdrykkir fyrir hlaupara

Þá verða einnig í boði hollir safar. „Við bjóðum upp á kaldpressaðan rauðrófusafa sem er sannkölluð ofurfæða og grænan djús. Við mælum með rauðrófusafanum fyrir hlaupið því hann styrkir blóðrásina, eykur blóðflæði og súrefnisupptöku, hefur góð áhrif á blóðþrýsting, hefur æðaslakandi áhrif og er mjög orkumikill. Rauðrófur eru ofurfæða.

Þær innihalda mikið af járni, A-, B6-, C-vítamíni, magnesíum, kalíum og fólínsýru. Þeir sem þjást af háþrýstingi ættu til dæmis að fá sér rauðrófusafa daglega. Eftir hlaup er síðan frábært að fá grænan orkusafa sem sömuleiðis er stútfullur af vítamínum."

Til að fá rauðrófusafa og grænan safa á sérstöku hlauparatilboði þarf að panta drykkina á heimasíðunni glo.is og síðan er hægt að sækja þá á öllum veitingastöðum Gló. Þeir eru í Fákafeni 11, Engjateig 19, Laugavegi 20b og Hæðasmára 6 í Kópavogi.

Áhrifaríkt orkugel

Gló opnaði verslun, kaffihús og skyndibitastað í Fákafeni í nóvember 2014. Þar er yfirnáttúrulegur heimur fyrir þá sem vilja bæta heilsuna. Í versluninni er boðið upp á mikið úrval af alls kyns heilsuvörum fyrir hlaupara og aðra þá sem vilja hugsa vel um heilsuna. „Við seljum náttúrulegt orkugel sem fólk hefur nýtt sér mjög mikið fyrir langhlaup, þríþraut og aðrar íþróttagreinar. Ég hef heyrt margar ánægjuraddir með orkugelið og íþróttafólk segir að það skili mjög góðum árangri. Orkugelið er í handhægum skammtapokum en einnig erum við með steinefnablöndu í freyðitöflum sem stuðla að vökva- og steinefnajafnvægi við langvarandi áreynslu. Það er sett út í vatn og er einfalt í notkun," segir Kolbrún og bætir við að mikið úrval sé fyrir íþróttafólk í versluninni og um að gera að koma og skoða. „Þetta eru lífrænar vörur, jafnt heilsuvörur, snyrtivörur, hreinsivörur og síðan erum við með frábæra grænmetisdeild," segir Kolbrún.

Kolbrún Ýr Hjartadóttir, verslunar- og veitingastjóri á Gló, með pastaskál sem er sérlöguð fyrir hlaupara. MYND/HANNA

Áhrifaríkt orkugel og aðrar heilsuvörur sem fást í Gló í Fákafeni. MYND/HANNA

Fyrirfram greidd máltíðakort

„Það er mjög gott fyrir hlaupara sem ætla að byggja sig upp fyrir hlaupið með hollum og góðum mat að kaupa fyrirfram greidd kort sem gilda í tuttugu skipti og fá þannig magnafslátt. Þá er hægt að borða þennan holla mat á frábæru verði. Svo mæli ég með að fólk sem er að þjálfa mikið drekki rauðrófusafa daglega. Hann eykur úthald og árangur umtalsvert. Einnig er í boði alls kyns prótín og orkustangir í versluninni í Fákafeni."

Á matseðli Gló er meðal annars hráfæði, grænmetisréttir, léttir kjötréttir, súpa dagsins og úrval af ólíkum salattegundum. Á matseðlinum er einnig kaffi, kökur og hráfæðisdesertar.

Hægt er að sjá matseðil dagsins á glo.is.

VEIÐIPORTIÐ

ÚT Á GRANDA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.–fös. kl. 10–18. Laugard. kl. 10–16.

sage · Scott · Chota · aquaz · Einarsson fly fishing

VAXTALAUST LÁN TIL 12 MÁNAÐA

Poweron slöngubátar með hörðum botn

Auðvelt að setja saman. Bátarnir koma í tösku og passa í skottið á venjulegum fólksbíl.

320 cm - 199.000 kr
360 cm - 249.000 kr
420 cm - UPPSELDUR

Nánar á veidiportid.is

Jaxon rafmótor 55 libs. hljóðlátur og vistvænn

Fullt verð 59.900 kr

30% af rafmagnsmótorum

Barnavöðlur

Barna og unglingavöðlur í öllum stærðum . í veiðina ,vaða í læknum við sumarbústaðinn eða í leikskólann 4 litir stærðir 20-42

Verð 9.900 kr

Jaxon öndunarvöðlur

Hvergi betra verð á 4 og 5 laga öndunarvöðlum. Frábærar vöðlur sem endast. Yfir 400 vöðlur seldar

Lækkað verð 29.800 kr

Nýtt módel af Pvc vöðlum.

Betri stígvél og belti fylgir. Níðsterkar og henta vel við erfiðar aðstæður.

Verð 10.950 kr

Fín klofstígvél

Fín klofstígvél fyrir þá sem þurfa ekkert að vaða mikið.

Verð 8.900 kr

Chota vöðluskór úr leðri

Ameriskir gæða skór sem endast og endast...

25% afsláttur af dömustærðum!

Fullt verð 32.900 kr

Tilboð
Dömustærðir 24.675 kr
Herrastærðir 29.900 kr

Jaxon vöðluskór

Léttir, þægilegir og ódýrir vöðluskór frá Jaxon

Fullt verð 15.900 kr

Tilboð 12.900 kr

Flugustangar sett

Jaxon 9 feta Monolith flugustöng linustærð 4-5-6-7 eða 8, gott diskabremsu hjól, hólkur, lína, undirlína og taumur

Fullt verð 38.000 kr

Tilboð 29.900 kr

Strandveiðisett

Okkar besta 15 feta strandveiðistöng, Jaxon Prosurf 700 8 legu strandveiðihjól, 250 m. af 70 punda ofurlínu,sökkur, slóðar, beitutegja og sigurnagglar. Allt til að byrja

Fullt verð 47.875 kr

Tilboð 39.900 kr

Flökunarhnífar

Flökunarhnífar í úrvali

Verð frá 2.900 kr

Veiðivesti

Gott úrval af flottum veiðivestum

Verð frá 5.900 kr

Ný vefsíða komin í loftið

veidiportid.is

Frábært 7 feta byrjendasett fyrir silungsveiði. Stöng ,lina,hjól,spúnar , önglar,krækjur og flot .

Fullt verð 14.750 kr

Tilboð 9.900 kr

Polaroid gleraugu

Mikið úrval af polaroid gleraugum.

Verð frá 3.900 kr

Rapala sætishlífar

Passar á allar gerðir framsæta. Vatnsheldar og níðsterkar 2 í pakka

Verð 7.900 kr

Neoprene sætishlífar

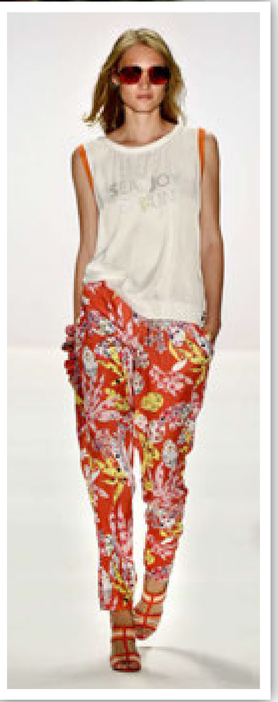
Neoprene sætishlífar á aftursæti . Vatnsheld og auðvelt að setja á. Passar á flestar gerðir bíla

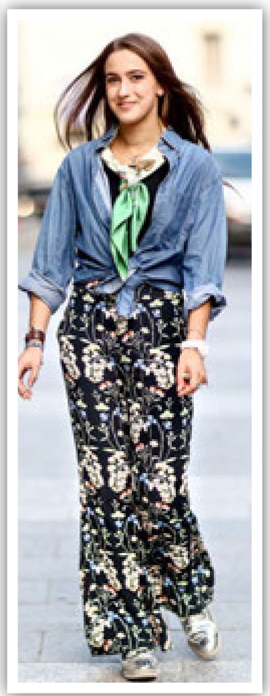
Verð 14.900 kr

Munstrað pils verður að klæðilegum buxum fyrir sumarið.

SUMARBUXUR ÚR GÖMLU PILSI

Víðar, bylgjandi buxur eru afar klæðilegar yfir sumartímann þegar heitt er í veðri. Það er lítið mál að búa þær til við eldhúsborðið heima og nota þá einn af fáum rigningardögum sumarsins til þess. Til dæmis er einfalt og sniðugt að umbreyta gömlu, víðu pilsi í frísklegar sumarbuxur.





- Verðið ykkur úti um hressilega munstrað, vítt og sítt pils sem passar í mittið. (Skápurinn hennar ömmu gæti reynst gullnáma.) Ef pilsið er með streng sem passar ekki má auðvitað klippa hann ofan af, brjóta kantinn á efninu niður, sauma og þræða teygju í mittið. Svo lengi sem pilsið er nógu sítt.
- Snúið pilsinu á rönguna og leggið það slétt á gólfið.
- Strikið boga upp í pilsið með saumakrít eða blýanti og klippið. Passið að fara ekki of hátt upp, til dæmis mætti leggja aðrar buxur ofan á pilsið til að átta sig betur á hversu hátt má klippa. Því styttra upp, því pokalegri buxur.
- Saumið pilsið saman eftir boganum.
- Stillið vélina á sikk-sakk og saumið eftir jaðrinum svo efnið rakni ekki upp.
- Faldið skálmarnar (passið að brjóta í rétta átt) og þræðið teygju inn í faldinn. Miðið hann við hversu breiða teygju á að nota en til dæmis gæti verði flott að nota álíka breiða teygju í skálmarnar og er í mittisstrengnum. Fyrir fallegri frágang skal brjóta efnið tvisvar).
- Snúið loks buxunum við og snyrtið alla tvinnaenda. **heida@365.is**

Rihanna glæsileg á tónleikum í Stokkhólmi fyrir stuttu. Hún vill halda athygli gestanna en ekki að þeir séu í símanum á tónleikunum. NORDICPHOTOS/GETTY

POKÉMON TRUFLAR SÖNGSTJÖRNUR

Söngstjarnan Rihanna er á tónleikaferðalagi um Evrópu. Um helgina var hún í Frakklandi og vakti athygli að söngkonan lagði mikla áherslu á að áhorfendur legðu frá sér símana. Það var þó ekki vegna þess að gestir væru að taka myndir af söngkonunni heldur var það leitin að Pokémon sem angraði söngkonuna. „Ég vil ekki að þið leitið að Pokémon hérna inni,“ sagði Rihanna.

Ameríska tímaritið Billboard greindi frá því að á tónleikum stórstjörnunnar Beyoncé í París nýlega hefði einn áhorfandinn verið kominn upp að sviði upptekinn við Pokémonleit. Viðkomandi hafði meiri áhuga á Pokémon en tónleikunum.

Þær stöllur Rihanna og Beyoncé eru ekki þær einu sem hafa orðið pirraðar á Pokémon undanfarið. Á sumum tónleikum eru símar beinlínis teknir af gestum við inngang og ekki afhentir aftur fyrr en að tónleikum loknum. Söngkonan Kate Bush hefur sagt að hún ætli að taka upp símageymslu á tónleikunum sínum og sömuleiðis Alicia Keys. Þá hefur Adele stöðvað tónleika þar sem gestur var að taka þá upp á símann. Búast má við að símageymsla verði algeng á tónleikum áður en langt um líður.

Alvöru græjur **fyrir vandláta**

Berðu saman verð og gæði

...talaðu svo við okkur

HANIX

Hanix smágröfur upp í 7,5 tonn
Hanix framleiða í dag smágröfur frá 980 kg og upp í 7,5 ton
Einnig er að koma á árinu 2016 ný 8 tonna grafa. Hanix grö
uppfylla kröfur og þarfir jarðvinnuverktaka og byggingarver

Hanix gæðaframleiðsla í 40 ár
Gæðin í Hanix smágröfunum byggja á þeirri nýsköpun, sem var af stað með fyrir 40 árum með uppfinningu þeirra á fyrs smágröfunni með 360° gráðu vökvadrifnum snúningi.

Með Hanix færðu mikið fyrir peninginn
Hanix leggur áherslu á að framleiða gröfur sem uppfylla nútímaleg gildi þar sem þú færð mikið fyrir peninginn. Gröfur sem byggðar eru til að endast og til að vinna það starf sem þú þarft, án þess að skerða nútíma þægindi.

Hanix eru mest seldu smágröfurnar í Bretlandi

- Sterkur undirvagn
- Stillanleg breidd
- Skófla og hraðtengi
- Kubota díselvélar
- Þægilegt stýrishús
- Lipur stjórnbúnaður

Hanix H09D Mikro grafa

Vél og afl:
Kubota Z602 - 7.8 kW / 10.6 ps
Stillanleg breidd 755 - 850 mm

Þyngd og stærð:
Með veltigrind, gúmíbelti 980kg
Hámarks graftrardýpt 1600 mm

Hanix H17D Mini grafa

Vél og afl:
Kubota D782 - 11.4 kW /15.5 ps
Stillanleg breidd 990 -1300 mm

Þyngd og stærð:
Með húsi, gúmíbelti 1700 kg
Hámarks graftrardýpt 2495 mm

Hanix H27D Mini grafa

Vél og afl:
Kubota D722 - 14.4 kW /19.6 ps
Breidd 1550 mm

Þyngd og stærð:
Með húsi, gúmíbelti 2690kg
Hámarks graftrardýpt 2580 mm

Hanix H36D Mini grafa

Vél og afl:
Mitsubishi S3L2 - 19.9 kW / 27 ps
Breidd 1700 mm

Þyngd og stærð:
Með húsi, gúmíbelti 3620kg
Hámarks graftrardýpt 3130 mm

Hanix H55D Mini grafa

Vél og afl:
Kubota V2403M-DI - 32.3 kW /43 ps
Breidd 1980 mm

Þyngd og stærð:
Með húsi, gúmíbelti 5580 kg
Hámarks graftrardýpt 4005 mm

STEMA

STEMA 3.5 tonna bílavagnar
kr. 849.000,- án vsk

Eigum til nokkrar Stema 3500 bílakerrur á frábæru verði.

Burður allt að 2.7 tonn og með spili til að draga bíla upp á sig, hallanlegum palli og sliskjum.

Stærð á palli: 400x201 cm
Heildarstærð: 599x210x73 cm
Burður: 2660 kg
Dekkjastærð: 13"
Þyngd: 840 kg

STEMA ATOUR 2.7 tonna bílavagnar
kr. 599.000,- án vsk

Eigum nokkrar ATOUR 2700 bílkerrurá frábæru verði.

Burður allt að 2.50 kg og með sliskjum og hallanlegum palli.

Pallur: 400 x 201
Heildarburður: 2700 kg
Eigin þyngd: 650 kg
Burðargeta: 2050 kg
Dekkjastærð: 4 x 10"

2.7 og 3.5 tonna vagnar
kr. 549.000,- án vsk

	2700	3500
Stærð á palli:	401x203	401x203 cm
Heildarstærð:	568 x 216 x 70 cm	
Dekkjastærð:	4 x 13"	4 x 13"
Þyngd:	466 kg	466 kg
Burður:	2234 kg	3034 kg

Stema 2700 og 3500 kg kerrur eru afgreiddar með hliðarborðum, skráningu og tilbúnar til notkunar.

2,7 tonna sturtuvagnar
kr. 899.000,- án vsk

Stærð á palli: 301x153 cm
Heildarstærð: 441 x 166 x 70 cm
Dekkjastærð: 4x13"
Þyngd: 650 kg
Burður: 2050 kg

Stema 2700 sturtuvagnar með rafdrifinni vökvadælu eru afgreiddar með hliðarborðum,skráningu og tilbúnar til notkunar.

Umboðsaðilar á landsbyggðinni:

Bolungarvík
Vélvirkinn sf. Vélsmiðja
Hafnargata 8
415 Bolugarvík
velvirkinn.smidja@simnet.is

Hellissandur
Vélsmiðja Árna Jóns
Smiðjugötu 6
360 Hellissandi
Sími: 4366500

Reyðarfjörður
Áhaldaleiga Austurlands
Nesbraut 2
730 Reyðarfjörður
Sími: 8947081/8537081

Dalvík
Vélvirkinn ehf
Hafnarbraut 7
620 Dalvík
Sími: 466 1088

Fagleg þekking, varahlutaþjónusta og viðgerðir um allt land.

Hjallahrauni 2 - 220 Hafnarfjörður
Sími 562 3833 - asafl@asafl.is - www.asafl.is

ÁSAFL

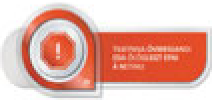
BÍLAR & FARARTÆKI

hjól.is
bestir í hjólum..

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA !
KAWASAKI VULKAN 1500 árg. 2005 ek. 16 Þm, Glæsilegt hjól hlaðið aukahlutum, töskur, aukaljós, ljósagrind, floor board, Sissy bar ofl. ofl. möguleiki á 100% vísaláni, tilboðsverð 599 þús !!! GSM 893-9500

hjól.is
Sími: 577 4565
Erum með yfir 100 tæki á staðnum........Kíktu í heimsókn!!!
www.hjol.is

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**



567 2277 NÝJA www.nyja.is
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

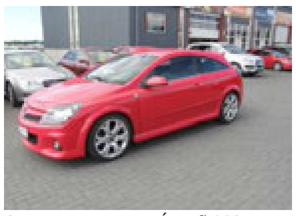
MMC Pajero instyle. Árgerð 2007, ekinn 198 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 gírar, leður, nýleg dekk. fallegur glæsivagn. Verð 2.990.000. Rnr.330592.

TOYOTA Rav4 gx plus. Árgerð 2014, ekinn 77 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 4.990.000. Rnr.115312. Eigum einnig á staðnum árgerð 2015, bensín ekinn 46 Þ.KM.

FORD F150 supercrew ss 4x4. Árgerð 2008, ekinn 130 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur, leður m/ hleðsupalli. Verð 2.650.000. Rnr.340012.

567 2277 NÝJA www.nyja.is
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

TOYOTA Avensis s/d sol. Árgerð 2005, ekinn 168 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 gírar. Verð 980.000. Rnr.211569.

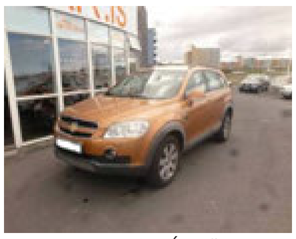


OPEL Astra gtc opc. Árgerð 2007, ekinn 74 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 1.490.000. Rnr.115325.

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2012, ekinn 87 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Ásett verð kr. 1.580.000, tilboðsverð kr.1.450.000. Rnr.330696. Eigu einnig á staðnum árgerðir 2011 og 2013.

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

NETBÍLAR
www.netbilar.is



CHEVROLET Captiva. Árgerð 2007, dísel, sjálfskiptur 7 manna . Verð 1.490.000. Rnr.113717. www.netbilar.is s: 588-5300

OPEL Astra enjoy turbo. Árgerð 2007, ekinn 120 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 950.000. Rnr.114017.

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

SUZUKI

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

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

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

100 bílar .is bílasala

Mazda 3 Vision, 5/2015, ek 63 þús km, bensín, sjsk, ásett verð 2.990 þús, er á staðnum, raðnr 230008.

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

Bílar til sölu

Toyota Rav 4x4 árg. 2006 ek. 78.000 km með krók, skoðaður 2017, í mjög góðu standi verð tilboð. Uppl. í s. 840 3033

FORD - ESCAPE V6 All wheel drive Árg 2008 Ekinn 123.000 km Nýskoðaður athugasemdalaust Nýtt í bremsum Toppeintak Verð 2.090.000-kr Uppl í síma 7792416

PEUGEOT
807 ST
Nýskráður 10/2004, ekinn 129 Þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 990.000

TOYOTA
Rav4 GX
Nýskráður 3/2006, ekinn 169 Þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.650.000

BÍLL DAGSINS
Peugeot 407SW V6
Nýskráður 1/2006, ekinn 114 Þús.km., bensín, sjálfskiptur. **Verð kr. 1.390.000**
Tilboð dagsins kr. 950.000

PEUGEOT
3008 Active
Nýskráður 6/2014, ekinn 49 Þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.390.000

PEUGEOT
207 S16 með glerþaki 1,6 110 hö
Nýskráður 4/2007, ekinn 116 Þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 950.000

HONDA
Accord Tourer Sport
Nýskráður 8/2005, ekinn 207 Þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 990.000

PEUGEOT
208
Nýskráður 9/2012, ekinn 58 Þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.190.000

HONDA
Jazz Trend
Nýskráður 9/2015, ekinn 3 Þús.km., bensín, sjálfskiptur, reynsluakstursbíll frá umboði.
Verð kr. 2.790.000

HONDA
CR-V Elegance
Nýskráður 10/2012, ekinn 87 Þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.950.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Lokað á laugardögum í sumar.

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

250-499 þús.

LÍTIÐ KEYRÐUR YARIS - 100% LÁN

Toyota Yaris 2003 ek.111 þús, 3ja dyra, beinskiptur ný skoðaður 17, einn eigandi, eyðir mjög litlu verð 490 þús, möguleiki á 100% láni í 36 mán s.841 8955

SPARIBAUKUR 100% LÁN Í BOÐI

VW Polo 2002 ek.160 þús, 3ja dyra, sk.17 eyðir mjög litlu verð 390 þús Möguleiki á 100% láni í 36 mán s.841 8955

500-999 þús.

4X4 - DRÁTTARK - SJÁLFSKIPTUR - 590 ÞÚS

Hyundai Santa Fe 4x4 árg 2003 ek.153 þús, Sjálfskiptur, ný skoðaður 17, dráttarkrókur, nýleg stærri dekk , ásett verð 790 þús Tilboð 590 þús möguleiki á 100% láni í 36 mán s.841 8955

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Bátar

MARÁS

TOHATSU UTANBORÐSMÓTORAR

JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalitlir Hljóðlátir

Kraftmiklir Sparneytnir 2,5-140 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær

Sími: 555 6444 - www.maras.is

Fellihýsi

Tjaldvagnar
Fellihýsi
Hjólhýsi
Húsbílar

Umboðssala
Risasýningarsvæði
Korputorgi

Korputorg | 112 Reykjavík
Sími 551 5600 | utilegumadurinn.is

Útilegu maðurinn

Til sölu vel með farið Palomino Filly fellihýsi árgerð 2001. Geymt inni. Næsta skoðun 2017. Uppl.í s. 864 7617.

Tjaldvagnar

Tjaldvagn til sölu. 180þ. Upplysingar í sima 8698765

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

PJÓNUSTA

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Garðyrkja

GARÐAUMSJÓN

Sláttur f. húsfélög og einstaklinga. Almenn garðvinna. Halldór garðyrkjumaður. S: 6981215

Útsala stórar plöntur. Veljum íslenskt. Blómstuvellir v. Reykjalund. Virka daga 12-17 s. 8641202

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & UTANBORÐSMÓTORAR

SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA

Vélaverkstæði JS

Sími: 554 0661

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smíðavinna · Pípulagnir · Raflagnir
Málningavinna · Múrvinna · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna · Lóðavinna

Tilboð þér að kostnaðarlausu

Uppl. í síma: 820 8888 eða markmid@markmid-ehf.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

EYJALIND

Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Sími 550 9800   www.tjaldaleiga.is

Tjaldaleiga skáta

Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI

Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is

GENERAL HJÓLBARÐAR

VARAHLUTIR

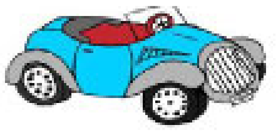
Iveco • Benz • Man • Renault

Varahlutaþjónusta

VÉLANAUST ehf

Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS



TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR
BÍLAVIÐGERÐIR

SMIÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS

S. 587 1350

BLIKK

Rör ● Tengiefni ● Viftur ● Loftræsting
Heildsala ● Smásala

íshúsið ehf

Smiðjuvegur 4a, Græn gata, Kópavogur | 566 6000

Iveco

Viðgerðar- og varahlutaþjónusta

VélRás

Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Smíðahópur getur bætt við sig verkum. Uppsláttargengi, breytingar og nýsmíði. M11 sf Löggiltur byggingarmeistari S:8673910

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

KEYPT & SELT

Til sölu

mýranaut

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

STIGA

Stiga Estate 3084 H
Sjálfskiptur sláttutraktór
B&S 3130 AVS mótor
Notendavænt sæti og stýri
240 lítra graskassi
Frábær traktór í meðalstór svæði
VETRARSÓL
Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/örykja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

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.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

3JA HERB. ÍBÚÐ Í MIÐBÆNUM

Góð 70fm íbúð til leigu í Stórholti. Laus strax, leiguverð 185.000 uppl. í s 868 0907

Húsnæði óskast

Óska eftir herbergjum eða íbúð fyrir starfsfólk á stór RVK svæðinu. Tryggar greiðslur. Uppl. í s. 897 1995 Sigurður.

Hönnun

KG HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

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

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 25% afsláttur. www.geymslur.is

ATVINNA

Atvinna í boði

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

Óska eftir reglusömum starfskrafti í hestaleigu í sumar og jafnvel framtíðarvinna fyrir réttan aðila. Þarf að geta byrjað strax og vanur hestum. Húsnæði og fæði er í boði. Uppl. í síma 616 1569.

Leitum eftir dugmiklum starfskröftum á hjólbarðastöðvar Dekkjahallarinnar. 18 ára aldurstakmark. Fyllið út umsókn á dekkjahollin.is

JÁRNABINDINGAR / IRON JOB

Vantar járnamenn. Mikil vinna. Uppl. í s. 897 1995 / 893 1174 / 866 1083 og jarnaverk@internet.is

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

FLUTNINGAÞJÓNUSTAN

leitar að hressum og skemmtilegum sendibílstjórum með ríka þjónustulund. Góð íslenskukunnátta nauðsynleg auk hreins sakavottorðs.

Uppl. gefur Jón Birgisson í s. 779 1818 einnig er hægt að senda póst á jon@flutningathjonustan.is

Blaðberinn bíður þín
Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

STRÁ

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Endalaust sumar
ENDALAUS GSM
2.990 KR.
ÓTAKMARKAÐ TAL, SMS OG 30 GB GAGNAMAGN*
Ekki hafa áhyggjur af símnotkuninni í sumar!
Settu þig í samband og fáðu Endalausan GSM
1817
365.is
*Greitt er aukalega fyrir farsímanotkun erlendis, til útlanda og í upplýsinganúmer. Nánari upplýsingar er að finna í GSM skilmálum á 365.is
*30 GB gagnamagn er innifalið í hverjum mánuði en endalaust gagnamagn fyrir 2.000 krónur bætist við ef farið er umfram 30 GB
365

✝

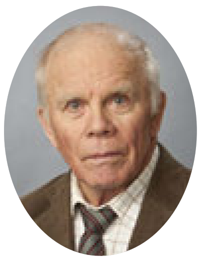
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

María Auður Guðnadóttir

frá Botni, Súgandafirði, Lækjasmára 8, Kópavogi,

lést fimmtudaginn 21. júlí sl.

Sólveig Leifsdóttir **Gísli Blöndal**
Halla Leifsdóttir **Jón Pétur Guðbjörnsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Haraldur Hannesson

fyrrum bóndi í Víðigerði, Eyjafjarðarsveit,

lést sunnudaginn 24. júlí á Dvalar- og hjúkrunarheimilinu Hlíð, Akureyri. Útförin verður auglýst síðar.

Hjörtur Haraldsson **Helga Björg Haraldsdóttir**
Hildur Haraldsdóttir **Davíð Jónsson**
Hannes Haraldsson **Guðlaug Jóhannsdóttir**
Kristín Haraldsdóttir **Sigurður Óli Þórisson**
Laufey Haraldsdóttir **Bjarni P. Maronsson**
Guðrún Haraldsdóttir **Harri Englund**
Sólveig Haraldsdóttir **Unnsteinn Tryggvason**
Snjólaug Haraldsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, dóttir, tengdadóttir og amma,

Sólborg Rósa Hjálmarsdóttir

til heimilis að Furulundi 37, Akureyri,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Sjúkrahúsinu á Akureyri mánudaginn 25. júlí.

Hún verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 4. ágúst kl. 13.30. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarsjóð Heimahlynningar á Akureyri, reikningsnúmer 162-05-62158, kt. 570397-2819.

Þórmundur Skúlason
Hulda Hákonardóttir **Friðgeir Kemp**
Gunnhildur Erla Þórmundsdóttir **Elmar Sveinsson**
Birna H. B. Þórmundsdóttir **Ævar Þór Bjarnason**
Skúli Már Þórmundsson **Guðmunda Rán Skúladóttir**
Birna H. Jóhannesdóttir
Gunnhildur Þórmundsdóttir
og barnabörn.

✝

Elsku strákurinn okkar,

Róbert Þröstur Skarphéðinsson

varð bráðkvaddur á heimili sínu fimmtudaginn 21. júlí. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju þriðjudaginn 2. ágúst kl. 13.00.

Margrét Sveinsdóttir **Skarphéðinn Ólason**
Sveinn Pálmi, Marteinn Óli, Svanhildur Rósa
fjölskyldur og frændfólk.

✝

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.

Leiðsögn um Rætur Árbæjar

Efnt er til leiðsagnar á Árbæjarafni þar sem áhugasamir frá innsýn í nýja fornleifarannsókn á bæjarstæði Árbæjar. Rannsóknin hefur farið fram í sumar en er þó rétt að hefjast. Sólrún Inga Traustadóttir er uppgraftarstjóri verkefnisins og mun leiða gesti um svæðið. Verkefnið ber heitið Rætur Árbæjar.

„Þetta er frumrannsókn á bæjarstæði Árbæjar sem er staðsett inni á Árbæjarsafni,“ segir Sólrún en teknir voru fimm könnunarskurðir á gamla bæjarstæði Árbæjar.

Fornleifar fundust í öllum fimm skurðunum, meðal annars tvö mannvirki sem byggð voru fyrir árið 1226 og annað þeirra gæti verið enn eldra, jafnvel frá landnámstíð. „Við vitum ekki enn hvers konar mannvirki þetta eru þar sem við eigum eftir að opna stærra svæði. Þetta eru tveir veggir undir gjóskulagi frá 1226,“ segir Sólrún. Auk Sólrúnar komu þær Anna Lísa Guðmundsdóttir, verkefnastjóri fornleifa hjá Borgarsögusafni, og Margrét Björk Magnúsdóttir fornleifafræðingur að uppgreftrinum.

Þeir sem eru áhugasamir um verkefnið hafa kost á því að koma á Árbæjarsafn í dag, bæði klukkan 14.00 og 16.00. Leiðsögnin fer fram á íslensku og frítt er inn á meðan á henni stendur.

gydaloa@frettabladid.is

Hér má sjá einn af könnunarskurðunum. MYND/ÁRBÆJARSAFN

✝

Konan mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Margrét Oddgeirsdóttir

frá Hlöðum, Grenivík, til heimilis að Hrauntungu 7, Kópavogi,

lést að Hrafnistu í Hafnarfirði aðfaranótt 26. júlí. Útför hennar verður gerð frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 3. ágúst kl. 13.00.

Grímur M. Björnsson
Ragnheiður Þóra Grímsdóttir
Björn Grímsson
Lísbet Grímsdóttir
V. Soffía Grímsdóttir
Margrét Rósa Grímsdóttir
Magnús Orri Grímsson
tengdabörn, ömmubörn og langömmubörn.

✝

Ásta Pétursdóttir

húsfreyja á Björgum,

sem lést þann 19. júlí síðastliðinn verður jarðsungin í Þóroddsstaðarkirkju fimmtudaginn 4. ágúst kl. 14.00.

Hlöðver Pétur Hlöðversson **Kornína Björg Óskarsdóttir**
Sólveig Björg Hlöðversdóttir
Þorgeir Björn Hlöðversson **Sigríður Jónsdóttir**
Kristjana Gunnur Hlöðversdóttir **Sigurður Víkingsson**
og fjölskyldur.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Yngvi Björgvin Ögmundsson

lést þann 20. júlí sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum innilega samúð og hlýhug.

Hafdís Daníelsdóttir
Birkir Yngvason **Sonja Ruiz Martinez**
Óðinn Yngvason
Marta Hjartardóttir
og barnabörn.

✝

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

Halldór Snorrason

matreiðslumeistari, Kirkjulundi 12, Garðabæ,

lést í faðmi fjölskyldunnar á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut mánudaginn 25. júlí. Útför hans fer fram frá Vídalínskirkju þriðjudaginn 16. ágúst kl. 15.00.

Sigurveig Sæmundsdóttir
Unnur Fríða Halldórsdóttir
Elísabet Halldórsdóttir **Hjalti Bjarnfinnsson**
Sóley Halldórsdóttir **Þórmundur Jónatansson**
Björn Halldórsson **Berglind Birgisdóttir**
barnabörn og barnabarnabarn.

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, stjúpfaðir, afi og langafi,

Magnús Ólafsson

lést sunnudaginn 24. júlí. Útför hans fer fram frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 2. ágúst klukkan 13.00.

Ingibjörg Magnúsdóttir **Þorsteinn Andrésson**
Jörgen Hrafn Magnússon **Hjördís Ólöf Jóhannsdóttir**
Thomas Már Gregers
Christina Gregers
barnabörn og barnabarnabarn.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Sigurðar Odds Gunnarssonar

frá Bjarnastöðum.

Fyrir hönd aðstandenda,
Elín Lára Sigurðardóttir

✝

Heittelskaður sonur okkar, bróðir, mágur, barnabarn og frændi,

Róbert Andri Jóhannesson

lést á Landspítalanum 22. júlí. Hann verður jarðsunginn frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 2. ágúst kl. 13.00.

Guðríður Gunnsteinsdóttir **Jóhannes Ólafsson**
María Erna Jóhannesdóttir **Finnur Freyr Harðarson**
Gunnsteinn H. Jóhannesson **Helga Ósk Helgadóttir**
Ingvar Rúnar Jóhannesson **Elva Dröfn Sigurjónsdóttir**
María Erna Sigurðardóttir
Guðbjörg Inga Ágústdóttir **Ólafur Ingimundarson**
Leó, Breki, Jóhannes, Guðríður og Embla.

✝

Móðir okkar, tengdamamma, amma, langamma og systir,

Gunna Sigríður Kristjánsdóttir

lést á Grund, dvalar- og hjúkrunarheimilinu Reykjavík, fimmtudaginn 21. júlí. Útför fer fram frá Seyðisfjarðarkirkju föstudaginn 29. júlí kl. 14.00.

Sigurbjörg, Inga Jóna, Svenni, Gestur
tengdabörn, ömmubörn, langömmubörn, systkini og fjölskyldur.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

25% AFSLÁTTUR AF JEVA OG EXPLORE SKÓLATÖSKUM

FYRIR MEÐLIMI Í A4 KLÚBBNUM*

TIL 30. JÚLÍ

14.624 kr.
Verð áður: 19.499 kr.

11.249 kr.
Verð áður: 14.999 kr.

11.249 kr.
Verð áður: 14.999 kr.

11.249 kr.
Verð áður: 14.999 kr.

11.249 kr.
Verð áður: 14.999 kr.

11.249 kr.
Verð áður: 14.999 kr.

11.249 kr.
Verð áður: 14.999 kr.

11.249 kr.
Verð áður: 14.999 kr.

14.624 kr.
Verð áður: 19.499 kr.

ARNASYNIR

*Þú skráir þig í A4 klúbbinn á a4.is eða í næstu A4 verslun. Gildir ekki með öðrum tilboðum.
Athugið að vöruúrval er mismunandi á milli verslana. Allt vöruframboð má finna á a4.is.

A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi

www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á **Facebook** **Pinterest.com/A4fondur** og **instagram.com/a4verslanir**

A4

SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Verð gilda til og með 31. júlí eða meðan birgðir endast

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

1.598 kr. kg

Bónus Grísahnakkasneiðar
Úrbeinaðar, kryddaðar

1.298 kr. kg

Bónus Grísakótilettur
Með beini, kryddaðar

2.598 kr. kg

Íslandslamb Lambakótilettur
Kryddlegnar, ferskar

1. FLOKKUR

2.598 kr. kg

Íslandslamb Lambalærissneiðar
Kryddlegnar, 1. flokkur, ferskar

FERÐALAGIÐ BYRJAR Í BÓNUS

1.498 kr. kg

KS Lambalærissneiðar
Frosnar

698 kr. kg

KS Lambasúpukjöt
Frosið

KJARNAFÆÐI

LAMBALÆRI MEÐ VILLTUM ÍSLENSKUM KRYDDJURTUM

1.498 kr. kg

Kjarnafæði Heiðalamb
Kryddað lambalæri, ferskt

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

2.998 kr. kg

Bónus Hangiálegg

2.298 kr. kg

Kjarnafæði Sviðasulta

198 kr. 500 ml

Heinz Tómatsósa
500 ml - 570 g

198 kr. 510 ml

Hunt's BBQ sósur
510 ml, 3 teg.

198 kr. 300 ml

Hamborgarasósa
300 ml

VIÐSKIPTAVINIR ATHUGIÐ!

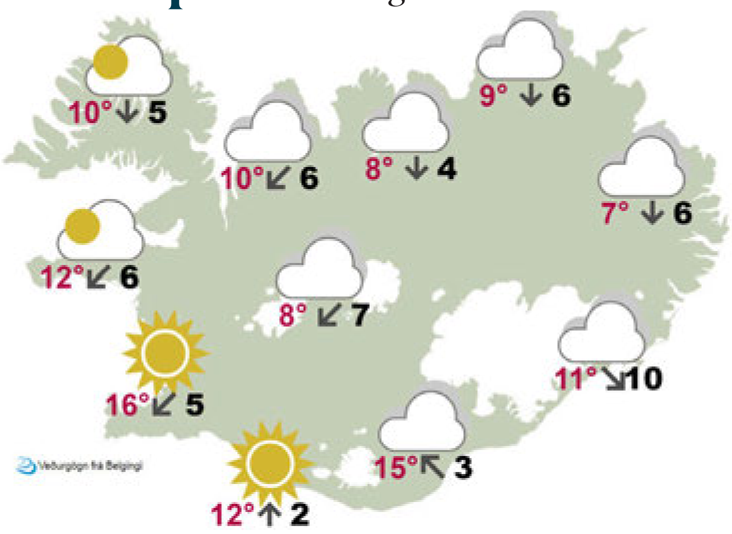
Allar verslanir BÓNUS eru lokaðar nk. mánudag á frídegi verslunarmanna

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Fimmtudagur



Áfram er búist við norðaustanátt á landinu og bjartviðri um landið suðvestanvert. Norðaustanlands er vætusamt, en norðvestan til, vestan Tröllaskaga, hangir hann líklega þurr, fyrir utan þokuloft við Húnaflóa. Það kólnar heldur í veðri, og gert er ráð fyrir að hámarkshiti verði í kringum 19 stig suðvestanlands.

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10°	5°	6°
↙ 9	↙ 7	↓ 6

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
7°	15°	5°
↓ 8	← 3	↓ 9

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11°	5°	5°
↙ 10	↙ 7	↘ 7

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
8°	15°	5°
↓ 9	← 6	↓ 9

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. öskur
6. kringum
8. gagn
9. arr
11. átt
12. yfirstéttar
14. skrifa
16. berist til
17. yfirgaf
18. ástæður
20. tveir eins
21. fyrr

LÓÐRÉTT
1. skvetta
3. öfug röð
4. ættliður
5. maka
7. höfuðstöðvar
10. hola
13. tilvist
15. nabbi
16. hrökk við
19. mun

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

LAUSN

LÁRÉTT: 2. roka, 6. um, 8. nyt, 9. sig, 11. na, 12. aðals, 14. stíla, 16. bt, 17. fór, 18. rök, 20. ðð, 21. iður.
LÓÐRÉTT: 1. gusa, 3. on, 4. kynslóð, 5. ata, 7. miðstöð, 10. gat, 13. líf, 15. arða, 16. brá, 19. ku.

Skák Gunnar Björnsson

Boeoek átti leik gegn Koponen í Helsinki árið 1961.

1. exf6! Dxe2 2. f7+ Kh8 3. Bxg7+! Kxg7 4. fxe8D+ 1-0. Tvær umferðir fóru fram Ólympíuskákmóti 16 ára og yngri í gær. Sigur vannst í annarri og hin endaði með jafntefli.

www.skak.is: Íslendingar tefla erlendis.

Hvítur á leik

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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 →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

90 ára afmæli Frón

Nýtt kex frá Frón

Frón Klassík

Gott hvar sem er

Frón býður þér upp á nýtt ljúffengt kex í tilefni 90 ára afmælis fyrirtækisins. Frón Klassík er bakað úr heilhveiti og með gómsætum dökkum hjúp. Nýja Frón Klassík sameinar hefðir í bakstri og nýjungar dagsins í dag. Frón Klassík mun koma við sögu á hverjum degi. Prófaðu nýja gómsæta kexið frá Frón, Klassík.

Mjólkurkex

Ungir sem aldnir hafa brotið Mjólkurkexið til helminga og drukkið ískalda mjólk með.

Póló

Póló er ómissandi virka daga. Um helgar er alltaf gott að eiga Póló í eldhússkápnum.

Matarkex

Margir Íslendingar njóta þess á hverjum degi að dýfa Matarkexi í mjólkina sína.

Kremkex

Sæmundur í sparifötunum hefur lengi verið eitt allra vinsælasta kremkex landsins.

Kemur við sögu á hverjum degi í 90 ár

Frón

Þjóðlögin svo ekta – enda búin að lifa af

Íslensk þjóðlög og nokkur nýrri hljóma á tónleikum í Sigurjónssafni á Laugarnestanga í kvöld. Anna Jónsdóttir syngur og Ute Völkner og Ursel Schlicht skapa fjölbreyttan hljóðheim með harmóníku og flygli.

Yfirskrift tónleikanna, Máninn líður, er sótt í heiti lags á dagskránni eftir Jón Leifs. Við tökum þrjú lög eftir hann, okkur finnst þau passa með íslenskum þjóðlögum og vera líka vel til þess fallin að búa til fallega hljóðumgjörð.“ Þetta segir Anna Jónsdóttir söngkona um prógramm sem hún og þýsku tónlistarkonurnar Ute Völkner og Ursel Schilcht ætla að flytja í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar á Laugarnestanga í kvöld kl. 20.30.

Hryggjarstykkið í flutningnum er söngur Önnu sem hún segir mjög blátt áfram og venjulegan. „Lögin halda sér eins og þau eru skrifuð fyrir sönginn þó að í tveimur þeirra bæti ég aðeins við frá eigin brjósti – en mjög nett. Þær Ute og Ursel spinna hins vegar svolítið inn á milli og búa til mjög skemmtileg hljóð á harmóníkuna og flygilinn, svolítið annars heims, sem passa vel við íslensku þjóðlögin. Þær ná ótrúlegri stemningu, ég fæ stundum alveg gæsahúð.“

Þær Anna, Ute og Ursel eru nýbúnar að halda tvenna tónleika fyrir norðan, á Hólum í Hjaltadal og Siglufirði, og segir Anna þær hafa fengið góðar undirtektir.

Sjálf hefur Anna túrað um Ísland og sungið þjóðlög í vitum, hellum og gígum alein og segir gaman að syngja þau með hinum þýsku spunakonum. „Þjóðlögin eru svo ekta, enda búin að lifa af og þau bjóða upp á svo heillandi og fjölbreytta möguleika til túlkunar.“

gun@frettabladid.is

Ursel, Anna og Ute túlka íslenska þjóðlagaarfinn á nýjan og persónulegan hátt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Larry Allen og Scott Bell verða með tónleika í Hallgrímskirkju í dag.

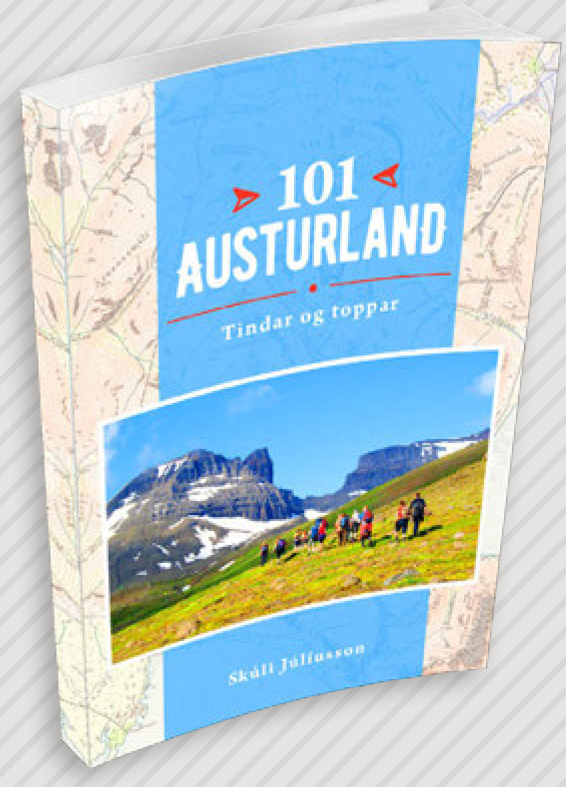
Gestir á Alþjóðlegu orgelsumri

Bjartir óbótónar munu fléttast saman við hinar mörgu raddir Klais-orgelsins í Hallgrímskirkju í hádeginu í dag. Tveir framúrskarandi hljóðfæraleikarar Sinfóníuhljómsveitarinnar í Pittsburgh í Bandaríkjunum halda þá tónleika á Alþjóðlegu orgelsumri í Hallgrímskirkju. Það er Scott Bell sem blæs í óbóið og Larry Allen sem fer fimum fingrum (og fótum) um orgelið. Munu þeir leika verk eftir Bach, Haydn og Rheinberger á þessum hálftímalöngu tónleikum.

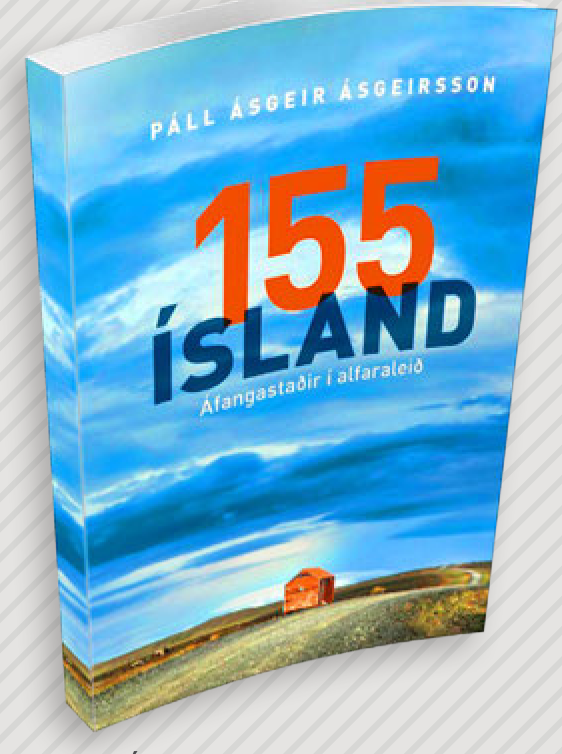
Larry Allen er tónlistarstjóri og organisti við Mt. Lebanon United Lutheran Church í Pittsburgh og organisti sinfóníuhljómsveitarinnar þar í borg. Áður var hann um þrjátíu ára skeið kantor í Hartford í Connecticut og kenndi sömuleiðis við háskólann þar. Þar var hann meðal annars útnefndur kórstjóri fylkisins af samtökum bandarískra kórstjórnenda. Scott Bell óbóleikari er frá Iowa í Bandaríkjunum. Scott nam óbóleik við Cleveland Istitute of Music og skaraði fram úr þegar á námsárunum og hlaut eftir útskrift fyrstu verðlaun í Ferdinand Gillet-keppninni, fyrstur óbóleikara. Hann gegnir stöðu fyrsta óbóleikara við Sinfóníuhljómsveitina í Pittsburgh og kennir við tvo háskóla þar í borg.

Aðgangseyrir er 2.000 krónur og verða miðar seldir við innganginn frá klukkan ellefu í dag. **– mg**

FJÖLL, FIRNINDI & FERÐALÖG

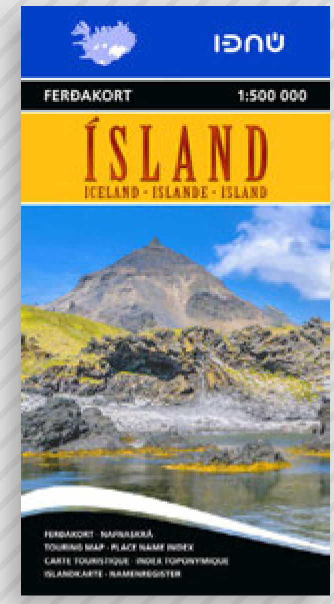


101 Austurland
VILDARVERÐ: 4.899.-
Verð: 5.499.-



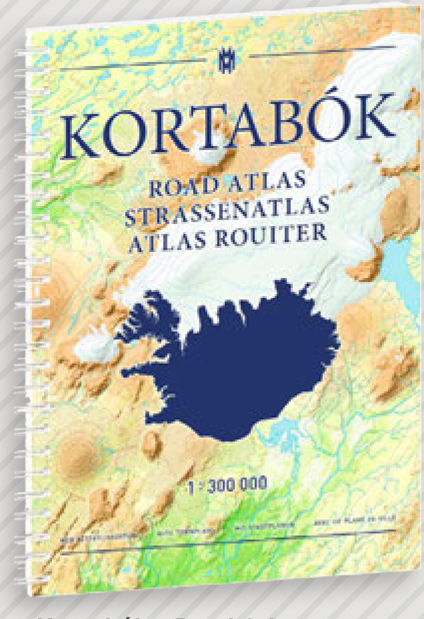
155 Ísland
VILDARVERÐ: 4.599.-
Verð: 5.705.-

Ráðgátubók Villa
VILDARVERÐ: 1.999.-
Verð: 2.299.-



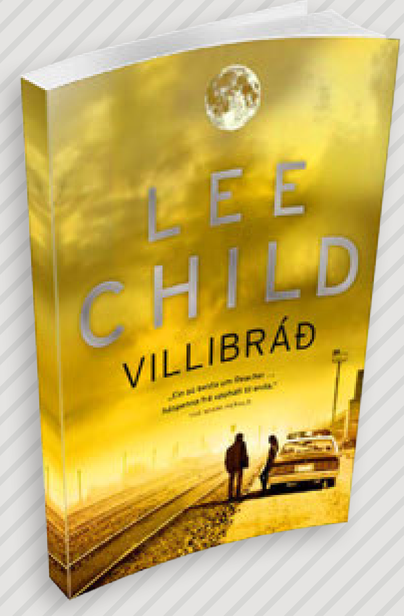
Ísland - ferðakort
VILDARVERÐ: 1.999.-
Verð: 2.399.-

Íslenski vegaatlasinn
VILDARVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.499.-



Kortabók - Road Atlas
VILDARVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.299.-

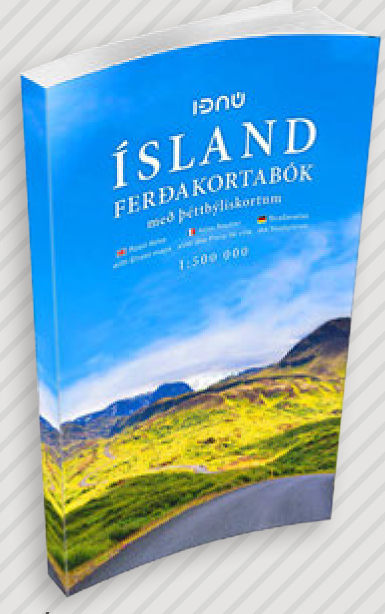
Átta gönguleiðir í nágrenni Reykjavíkur
VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð: 3.630.-



Villibráð
VILDARVERÐ: 3.599.-
Verð: 3.899.-

Bak við luktar dyr
VILDARVERÐ: 3.599.-
Verð: 3.899.-

25 gönguleiðir á Þingvallasvæðinu
VILDARVERÐ: 2.699.-
Verð: 2.999.-



Ísland - ferðakortabók
VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð: 3.399.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða og vildarverða er 28. júlí, til og með 1. ágúst, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

2.998 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

LAMBAPRIME
verð áður 3.698 kr./kg

1.598 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

SVÍNALUNDIR
verð áður 2.398 kr./kg

558 kr./pk.

HAMBORGARAR 115G 2 Í PK.
verð áður 620 kr./pk.

1.298 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

SVÍNAHNAKKI ÚRB.
verð áður 1.660 kr./kg

2.198 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

NAUTAGÚLLAS
verð áður 2.798 kr./kg

216 kr./stk.

HUNTS BBQ SÓSA, 3 GERÐIR
verð 216 kr./stk.

3.998 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

NAUTA T-BONE
verð áður 4.298 kr./kg

2.698 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

LAMBAINNRALÆRI
verð áður 3.598 kr./kg

258 kr.

HUNTS TÓMATSÓSA 680G
verð 258 kr.

1.198 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

SVÍNAKÓTILETTUR
verð áður 1.598 kr./kg

79 kr./stk.

8 MISMUNANDI GERÐIR AF GOSI
verð 79 kr./stk.

1.230 kr.

1.298 kr.

SUMAROSTAKAKA
verð 1.230 kr.

PRALÍN OSTAKAKA
verð 1.298 kr.

598 kr.

348 kr.

PIK-NIK 113G
verð 348 kr.

PIK-NIK 225G
verð 598 kr.

345 kr./pk.

CRAWFORDSS VANILLUKEX EÐA SÚKKULAÐIKEX
verð 345 kr./pk.

498 kr.

498 kr.

498 kr.

SKÚFFUKAKA M/KÓKOS
verð áður 658 kr.

SKÚFFUKAKA M/KARAMELLU
verð áður 714 kr.

SKÚFFUKAKA M/SÚKKULAÐI
verð áður618 kr.

Snertilausar greiðslur VALITOR

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - **Tilvalið gjafakort**

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. **www.fjardarkaup.is**

frá 244 kr./stk.
CADBURY´S SÚKKULAÐI - 5 GERÐIR
verð frá 244 kr./stk.
998 kr.
COCA COLA 10X0,33L
verð áður 1.098 kr.
498 kr.
COCOA PUFFS 467G
verð áður 598 kr.
398 kr./stk.
M&M 3 GERÐIR
verð 398 kr./stk.
1.998 kr.
PRINS PÓLO 56 X 17,5G
verð 1.998 kr.
998 kr.
OSTAÞRENNA
verð áður 1.098 kr.
398 kr.
KÓKÓMJÓLK 6X0,25L
verð áður 518 kr.
158 kr./kg
VATNSMELÓNA
verð áður 198 kr.
128 kr./kg
GUL MELÓNA
verð 128 kr.
298 kr./kg
ANANAS
verð 298 kr./kg
FJARÐARKAUP
GOTT VERÐ
28. OG 29. JÚLÍ
998 kr.
DRISCOLLS BLÁRBERJAFATA 500G
verð áður 1.458 kr.
frá 2.498 kr./stk.
ÞURRMATUR FJÓRAR GERÐIR
verð frá 2.498 kr./stk.
598 kr./pk.
KEX SMIÐJAN MÖFFINS 2 GERÐIR
verð áður 657 kr./pk.
SUMAR LEIKUR Fjarðarkaupa
TAKTU ÞÁTT Í SKEMMTILEGUM LEIK og þú átt möguleika á GLÆSILEGUM VINNINGUM!
Borgarferð fyrir 2 til Valencia með Heimsferðum
iPhone og AppleTV frá Epli
Gjafabréf frá Under Armour
... og margt fleira
Heimsferðir
epli
UNDER ARMOUR
FK FJARÐARKAUP
VERSLUNARMANNAHELGIN:
LOKAÐ LAUGARDAG, SUNNUDAG OG MÁNUDAG
FK FJARÐARKAUP

BÍÓ

Ralph Fiennes í hlutverki sínu sem enski sjúklingurinn, sem reynist svo ungverskur kortagerðamaður.

Hinn gleymdi **Enski sjúklingur**

Sumar kvikmyndir verða klassískar og endast vel á meðan aðrar hverfa gjörsamlega úr minni fólks þrátt fyrir að hafa tröllriðið öllu á sínum tíma. Árið 1996 komu út margar myndir sem hafa haldið vinsældum en The English Patient gerði það ekki.

Fyrir 20 árum, árið 1996, var kvikmyndin The English Patient sýnd fyrst í kvikmyndahúsum og fór í kjölfarið sigurför um heiminn – fékk hvorki meira né minna en tólf tilnefningar til Óskarsverðlaunanna og vann níu af þeim – þar á meðal var Enski sjúklingurinn valin besta myndin, leikstjórinn Anthony Minghella var valinn besti leikstjórinn og Juliette Binoche var valin besta leikkonan í aukahlutverki. Myndin var unnin upp úr samnefndri skáldsögu eftir Michael Ondaatje en bæði skáldsagan og kvikmyndin eru að mestu fallin í gleymskunnar dá í dag þrátt fyrir að hafa verið gríðarlega vinsæl á sínum tíma.

Myndin gerist í síðari heimsstyrjöldinni, en það sögusvið hefur lengi loðað við Óskarstilnefndar myndir, og segir söguna af hjúkrunarkonunni Hana, leikinni af Juliette Binoche sem eins og áður sagði hlaut Óskarinn fyrir túlkun sína, sem fær upp í hendurnar mjög illa brunninn sjúkling – en hann, eins og titill myndarinnar spillir fyrir áhorfandanum (eða hvað?), talar ensku en er með heldur gloppótt minni. Sjúklingurinn er leikinn af sjálfum hjartaknúsaranum Ralph Fiennes, sem var tilnefndur til Óskarsins fyrir leik sinn en tapaði honum í hendurnar á Geoffrey Rush. Raunar fjallar myndin að mestu leyti um endurminningar sjúklingsins sem hann endurheimtir í gegnum myndina. Hann reynist í raun ungverskur kortagerðamaður og greifi en bara alls ekki enskur og er farið í gegnum allar þær sorglegu þrekraunir sem hann hefur þurft að ganga í gegnum, meðal annars að hafast við í helli í Túnis, áður en örlögin verða þess valdandi að hann er eins og brunarúst staddur þarna inni á sjúkrahúsi hjá henni Hönu.

Í nútímanum er stundum erfitt að átta sig á vinsældum fyrirbæra úr fortíðinni, að minnsta kosti fyrir þá sem ekki voru uppi á þeim tímum er vinsældirnar voru í hámarki. Í tilviki Enska sjúklingsins er kannski auðveldast að horfa á Seinfeld-þáttinn The English Patient til að fá ákveðna hugmynd um hvernig þessi mynd smaug inn í poppkúltúr tíunda áratugarins. Í þættinum fer Elaine í stefnumót í bíó og endar með að sjá The English Patient. Allir í kringum hana elska myndina og tala ekki um annað en hún er hins vegar mjög opin með það hversu ömurleg henni fannst ræman. Þetta veldur því að Elaine getur ekki tengt við fólkið í kringum sig vegna þess hve vinsæl myndin er og hversu mikið allir dýrka hana. J. Peterman, hinn sérvitri yfirmaður Elaine (sem er byggður á alvöru persónu, eins og flestir í þáttunum), endar með að reka Elaine vegna óbeitar hennar á myndinni – en hún fær starfið sitt aftur eftir að hafa samþykkt að búa í helli í Túnis, eins og sjúklingurinn í myndinni neyðist til að gera.

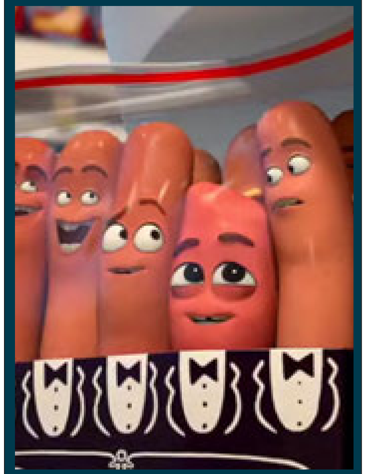
Franska leikkonan Juliette Binoche með Óskarsverðlaunin fyrir leik sinn í Enska sjúklingnum. NORDICPHOTOS/GETTY

Það er erfitt að segja til um af hverju The English Patient er ekki enn jafn vinsæl og aðrar stórmyndir sem voru gefnar út árið 1996 – en á það ár komu út myndir eins og Trainspotting og Independence Day. Báðar hafa þessar kvikmyndir fengið framhald – Independence Day á þessu ári og Trainspotting fær sitt framhald snemma á því næsta. The English Patient fékk líklega betri dóma en báðar þessar myndir. Kannski er bara best að leita skýringa í orðum Elaine þegar hún var spurð hvernig í ósköpunum hún færi að því að elska ekki Enska sjúklinginn: „How about, it sucked?“

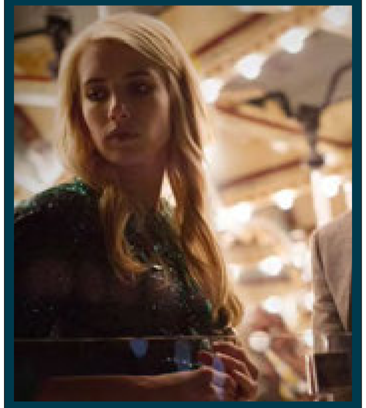
stefanthor@frettabladid.is

Frumsýningar

LEYNILÍF GÆLUDÝRA
Teiknimynd
Aðalhlutverk: Louis C.K., Eric Stonestreet, Kevin Hart, Jenny Slate, Ellie Kemper og Lake Bell.
Frumsýnd 3. ágúst
IMDb 6,8/10



SAUSAGE PARTY
Grínmynd
Aðalhlutverk: Seth Rogen, Kristen Wiig, Jonah Hill, Bill Hader, Michael Cera og James Franco.
Frumsýnd 10. ágúst
IMDb 7,5/10



NERVE
Spennumynd
Aðalhlutverk: Emma Roberts, Dave Franco, Emily Meade, Miles Heizer og Kimiko Glenn.
Frumsýnd 10. ágúst
IMDb 7,5/10

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

Fegrum úti...

MÚRBÚÐARVERÐ

DEKA PRO Útimálning
7.490
4 lítrar kr. 3.995

DEKA þakmálning, 10 lítrar
12.695

ODEN EÐAL OLÍA á palla.
Hágæða Silikonalkyd efni. 2,7 l.
4.390

Frábært verð
á stál- og plast-
þakrennum.
Sjá verðlista á
www.murbudin.is

Landora tréolía
2.690

ODEN þekjandi viðarvörn
1 líter, A stofn
2.095

Mako
penslasett
590

LLA-308
PRO álstigi 3x8 þrep
2,27-5,05 m
18.990

MIKIÐ ÚRVAL AF STIGUM OG TRÖPPUM

Steypugljái á stéttina í sumar

Superseal og Clear Guard
steypugjái

Weber Rep 980 5kg
1.650

Tia Framlenging
skaft 2-4 mtr.
2.495

Deka Hrað 5 kg
1.890

DEKA SÍLAN vatnsfæla 5 lítrar
6.590
1 líter kr.
1.790

Weber Milligróf
múrblanda 25 kg
1.890

Dicht-Fix þéttiefni 750ml
1.995

Cibon #1630
Hellubursti
framlengjanlegt skaft
1.695

Bio Kleen pallahreinsir
895
5 lítrar kr. 3.295

...og inni

Áltrappa 3 þrep - verð frá
3.990
Áltrappa 4 þrep 4.940
5 þrep 6.590
6 þrep 6.990
7 þrep 7.990

25 stk. 110 lítra ruslapokar
Einnig 200lítra 10 stk. kr. 795 (65my)
995

Yfirbreiðsla
Fleece 1x3m
590
1x5m kr. 825

Deka Projekt 10, 10 lítrar (stofn A)
6.990

Proflex Nitril
vinnuhanskar
395

Mako 12 lítra fata
490

25cm Málningar-
rúlla og grind
840

Malartvatt Paint Wash
1.195

Bostik medium LH
spartl 5 lítrar
2.890

Bakki, 25 cm rúlla, grind
og pensill. - Sett
1.695

Bostik málarakýtti
495

Bostik spartl 250ml
590

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

Reykjavík	Kletthálsi 7	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18	Opið virka daga kl. 8-18

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
MATT DAMON JASON BOURNE
GHOSTBUSTERS
ÍSÖLD ÆVINTÝRIÐ MIKLA
SUICIDE SQUAD MIÐNÆTURSÝNING 2. ÁGÚST FORSALA HAFIN
INDEPENDENCE DAY
STAR TREK BEYOND
MIKE AND DAVE NEED WEDDING DATES
Opnum kl. 12.30 alla verslunarmannahelgina

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
JASON BOURNE
GHOSTBUSTERS
THE INFILTRATOR
CENTRAL INTELLIGENCE
ÍSÖLD

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
JASON BOURNE	5, 8, 10:35
GHOSTBUSTERS	5, 8
THE INFILTRATOR	8, 10:35
ÍSÖLD ÍSL.TAL	3:50, 5:50
CENTRAL INTELLIGENCE	10:30

SAMBÍÓIN SAMbio.is
Hér er Bourne upp á sitt besta
MATT DAMON JASON BOURNE
STAR TREK BEYOND
Frá leikstjóranum Steven Spielberg BFG
Stærri og betri! IMDb 7.0 NOW YOU SEE ME 2
TARZAN
LEITIN AÐ DÓRU Sýnd með íslensku og ensku tali

ÁLFABAKKA	
JASON BOURNE	KL. 5:20 - 8 - 10:40
JASON BOURNE VIP	KL. 2:50 - 5:20 - 8 - 10:40
STAR TREK BEYOND 3D	KL. 10:30
STAR TREK BEYOND 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:20
NOW YOU SEE ME 2	KL. 10:30
THE BFG	KL. 12:30 - 3 - 5:30 - 8
THE LEGEND OF TARZAN 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:40
FINDING DORY ENSKT TAL 2D	KL. 8
LEITIN AÐ DÓRU ÍSL.TAL 2D	KL. 1 - 2 - 3:20 - 5:40
TMNT 2 2D	KL. 3 (400 KR.)
THE JUNGLE BOOK 2D	KL. 1 (400 KR.)
RIBBIT ÍSL.TAL	KL. 1:30 - 3:30 (400 KR.)
AKUREYRI	
STAR TREK BEYOND 3D	KL. 8 - 10:30
NOW YOU SEE ME 2	KL. 10:30
THE BFG	KL. 5:30
THE LEGEND OF TARZAN 2D	KL. 8
LEITIN AÐ DÓRU ÍSL.TAL 2D	KL. 5:40

EGILSHÖLL	
JASON BOURNE	KL. 5:20 - 8 - 10:30
STAR TREK BEYOND 3D	KL. 8
STAR TREK BEYOND 2D	KL. 5:20 - 10:30
NOW YOU SEE ME 2	KL. 5:20 - 8 - 10:30
THE BFG	KL. 5:30
THE LEGEND OF TARZAN 2D	KL. 8 - 10:20
KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
STAR TREK BEYOND 3D	KL. 5:40 - 8:10 - 10:40
STAR TREK BEYOND 2D	KL. 10:20
NOW YOU SEE ME 2	KL. 5:20 - 8 - 10:40
THE BFG	KL. 3:10
ME BEFORE YOU	KL. 8
LEITIN AÐ DÓRU ÍSL.TAL 2D	KL. 3:20 - 5:40
LEITIN AÐ DÓRU ÍSL.TAL 3D	KL. 3
KEFLAVÍK	
JASON BOURNE	KL. 8 - 10:40
STAR TREK BEYOND 2D	KL. 8 - 10:40

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR. 950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

Hvað? Hvenær? Hvar?

Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

28. JÚLÍ 2016

Tónlist

Hvað? Funi
Hvenær? 20.30
Hvar? Norræna húsið
Tvíeykið Funi er skipað þeim Báru Grímsdóttur, söng- og kvæðakonu, og Chris Foster, söngvara og gítarleikara. Þau munu spila áhugaverða þjóðlagatónlist þetta kvöldið, en samstarf þeirra hófst árið 2001 og hafa þau verið að gramsa í handritum og öðru til að finna lítt þekkt þjóðlög. Tónleikarnir eru hluti af Arctic Concerts tónleikaröðinni og miðaverð er 2.500 krónur.

Hvað? Máninn líður
Hvenær? 20.30
Hvar? Listasafns Sigurjóns Ólafssonar
Aukatónleikar af samstarfi þeirra Önnu Jónsdóttur söngvara, Ute Völker harmonikkuleikara og Ursel Schlicht píanóleikara þar sem þær leika lög eftir Jón Leifs. Aðgangseyrir er 2.500 krónur.

Hvað? Spírall
Hvenær? 20.00
Hvar? Skálholtskirkja
Fimmta og síðasta helgi tónlistarhátíðarinnar Sumartónleika í Skálholti hefst nk. fimmtudagskvöld, 28. júlí kl. 20.00, með tónleikum kammerhópsins Nordic Affect sem kallast Spírall. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Þjóðhátíðarupphitun
Hvenær? 20.00
Hvar? Lundinn, Vestmanneyjum
Kiddi Bigfoot verður á spilurunum á Lundanum að hita mannskapinn upp fyrir Þjóðhátíð. Það verður væntanlega hægt að fá bjór dælt í glasið sitt á staðnum og jafnvel aðrir mis-áfengir drykkir í boði.

Hvað? Víkingar
Hvenær? 20.00
Hvar? Stykkishólmskirkja
Olga Vocal Ensemble er á tónleikaferðalagi um Ísland og í kvöld stoppa þeir félagar í Stykkishólmi til að þenja raddir sínar í víkingaþema. Miðaverð er 1.500 til 2.500 krónur.

Hvað? Formaðurinn / Mogesen
Hvenær? 21.00
Hvar? Prikið
Sjálfur Formaðurinn ætlar að heiðra Prikið með nærveru sinni og honum við hlið verður hann Mogesen. Á Prikinu er einnig starfræktur amerískur diner og því góð hugmynd að mæta eilítið fyrr og fá sér bröns í kvöldmat og hlýða svo á tónlistarmessu þeirra félaga.

Hvað? Sleeping Minds
Hvenær? 21.00
Hvar? Dillon
Hljómsveitin Sleeping Minds spilar í fyrsta sinn á rokkmekkunni Dillon. Sveitin lofar rokkveislu og verður með EP-plötu til sölu og síðan er orðið á götunni að það sé starfræktur bar þarna á Dillon og þar verður hægt að kaupa sér bjór.

Hvað? Upphitun fyrir Norðanpaunk
Hvenær? 20.00
Hvar? Gaukurinn
Upphitunarpartí fyrir Norðanpaunkhátíðina sem fer fram á Laugarbakka um verslunarmannahelgina. Þarna koma fram nokkrar hljómsveitir sem verða á hátíðinni. Það kostar 500 krónur inn.

Hvað? Asdfhg x fjúka
Hvenær? 20.30
Hvar? Loft
Tvö dúó skipuð ungum og efnilegum tónlistarmönnum mætast á Loft í kvöld. Asdfhg gera lo-fi elektróníska tónlist og fjúka er nýtilkomið samstarfsverkefni Bjarna Daníels og Köönguls. Það verður frítt inn.

Hvað? Kristín Anna
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi
Söngkonan, píanóleikarinn og tónskáldið Kristín Anna, kannski best þekkt fyrir að vera meðlimur hljómsveitarinnar múm, ætlar að halda tónleika í Mengi í kvöld. Þessi fjöllistakona sendi nú nýverið frá sér raddskúlptúrvínilplötuna Howl og hún gefur bráðlega út aðra plötu með söng og píanóleik. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Óli's Lounge w/ Plur Iceland
Hvenær? 19.00
Hvar? Stúdentakjallarinn
Alls konar húllumhæ mun fara fram í Stúdentakjallaranum í kvöld.

Hvað? David Celia & Marla
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg

Hljómsveitin Funi mun troða upp í Norræna húsinu í kvöld.

Þau David Celia og Marla mæta fersk af Bræðslunni og spila slatta af músík á Rosenberg í kvöld. 1.500 krónur inn.

Hvað? Axel Flóvent
Hvenær? 20.00
Hvar? Petersen svítan
Axel Flóvent er á þvílíkri uppleið þessa dagana og því alveg tilvalið að skreppa á tónleika með honum sem fyrst áður en hann heldur út í hinn stóra heim að „meika það“. Á svölum Petersen svítunnar verður sérstakur Peroni bar og auðvitað verður frítt inn á tónleikana.

Axel Flóvent hefur verið að gera það gott fyrir utan landsteinana en ætlar samt sem áður að spila frítt á Petersen svítunni í kvöld.

Hvað? Gitarpartí Jógvans og Vignis
Hvenær? 22.00
Hvar? Græna herbergið, Lækjargötu
Þeir félagar Jógvan og Vignir halda uppi gítarstuði í Græna herberginu í kvöld – þeir ætla að hita mannskapinn upp fyrir helgina og gera væntanlega allt vitlaust.

Sýningar

Hvað? Listamannaspjall. Rósa Sigrún Jónsdóttir og Anna Rósa Róbertsdóttir
Hvenær? 20.00
Hvar? Hafnarhúsið
Myndlistarkonan Rósa Sigrún Jónsdóttir og grasalæknirinn Anna Rósa Róbertsdóttir ræða við gesti um heilmæni handverks og gróðurs. Spjallið mun fara fram á íslensku og er það miði inn á safnið sem gildir.

Hvað? Öld barnsins – Norræn hönnun fyrir börn frá 1900 til dagsins í dag
Hvenær? 16.00
Hvar? Norræna húsið
Í Norræna húsinu verður opnuð þessi glæsilega sýning byggð á sýningunni Century of the Child. Growing by Design, 1900-2000, sem haldin var á The Museum of Modern Art í New York árið 2012. Á sýningunni eru mörg þekktustu verk Norrænnar hönnunar, þar með talið marga einstaka safngripi. Á sýningunni eru þekkt verk eftir Alvar Aalto, Ólaf Elíasson, Arne Jacobsen, Kay Bojesen, Carl og Karin Larsson, Peter Opsvik og Tove Jansson – og nokkur af vinsælustu vörumerkjum heims á borð við BRIO, LEGO og Marimekko. Í stuttu máli kynnir sýningin efnisheim barna og barnamenningar. Það verður ávarp og boðið upp á léttar veitingar um fimm leytið.

Hvað? Fornleifafundur – leiðsögn
Hvenær? 14.00 og 16.00
Hvar? Árbæjarsafn
Í sumar hefur farið fram fornleifarannsókn á Árbæjarsafni og voru fimm könnunarskurðir grafnir á gamla bæjarstæði Árbæjar. Rannsóknin leiddi meðal annars í ljós tvö mannvirki sem voru byggð fyrir árið 1226 og annað þeirra gæti verið enn eldra, jafnvel frá landnámstíð. Sólrún Inga Traustadóttir fornleifafræðingur verður með leiðsögn um svæðið og sýnir gestum og gangandi alla dýrðina. Frítt inn.

ALLT Á GRILLIÐ

Þú færð allt fyrir góða grillveislu í Iceland

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

2

ÉG OG 70 MÍNÚTUR

Frábær skemmtiþáttur þar sem Auðunn Blöndal rifjar upp helstu og skemmtilegustu atriðin úr þessum vinsælu þáttum. Hver man ekki eftir falinni myndavél, ógeðsdrykkjum og kvikindislegum áskorunum!

FRÁBÆRT FIMMTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

2

SAVE WITH JAMIE

Sjónvarpskokkurinn og sjarmörinn Jamie Oliver sýnir okkur hvernig á að elda ljúffengan og girnilegan mat á ódýran hátt. Stórskemmtilegir matreiðsluþættir!

2

PERSON OF INTEREST

Fyrrverandi leigumorðingi hjá CIA og dularfullur vísindamaður taka saman höndum um að koma í veg fyrir glæpi í New York-fylki.

2

TYRANT

Þriðja serían af þessum hörkuspennandi þáttum um afar venjulega fjölskyldu í Bandaríkjunum sem dregst inn í óvænta og hættulega atburðarás í Mið-Austurlöndum.

FYRRI SERÍUR Á MARAÞON

2

CONTAINMENT

Stór hluti borgarinnar Atlanta í Bandaríkjunum er settur í sóttkví þegar faraldur brýst út í borginni og þeir sem lokast inni berjast fyrir lífi sínu.

THE MONUMENTS MEN

Mögnuð mynd, byggð á sannri sögu, um stærstu fjársjóðsleit sögunnar með Matt Damon, George Clooney og Cate Blanchett í aðalhlutverkum.

3

HIÐ BLÓMLEGA BÚ

Árni Ólafur Jónsson eldar fjölbreytta rétti úr íslensku hráefni sem byggjast á matarhefð landsins í bland við nútíma matreiðslu.

ÍSLENSKUR ÞÁTTUR!

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

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Kalli kanína og félagar
07.50 Litlu Tommi og Jenni
08.10 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.20 Jamie's 30 Minute Meals
10.45 The Big Bang Theory
11.05 Höfðingjar heim að sækja
11.20 Gulli byggir
11.45 Lífsstíll
12.10 Sælkeraheimsreisa um Reykjavík
12.35 Nágrannar
13.00 The Crimson Field
13.55 That Thing You Do! Tvöfaldur Óskarsverðlaunahafi, Tom Hanks, leikstýrir og fer með stórt hlutverk í þessari gamansömu mynd um hljómsveitarbrölt á gullöld rokksins. Strákana óraði ekki fyrir hvað stofnun hljómsveitar gæti þýtt fyrir þá en þegar Play-Tone Records bauð þeim samning og lagið „That Thing You" sló í gegn varð ekki aftur snúið. Ævintýrið var hafið og enginn vissi hvar þetta myndi enda.
15.40 Captivated: The Trials of Pamela Smart Frábær heimildarmynd frá árinu 2014 um Pamelu Smart sem er dæmd fyrir að hafa skipulagt morð á eiginmanni sínum. Yfirheyrslunni er sjónvarpað í beinni útsendingu um alla Ameríku, en á þessum tíma var raunveruleikasjónvarp ekki þekkt hugtak.
17.15 Litlu Tommi og Jenni
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Íþróttir
19.10 Friends Chandler og Joey finna videóspólu sem gæti verið af Monicu með fyrrverandi elskhuga, Ross hefur fundið leið til að fá Emmu til að hætta að gráta en þorir ekki að deila því með Rachel og Phoebe á erfitt uppdráttar þegar hún hittir snobbaða foreldra nýja kærastans Mikes.
19.35 The New Girl
20.00 Ég og 70 mínútur
20.30 Save with Jamie
21.20 Person of Interest
22.05 Tyrant
22.55 Containment Ný spennuþáttaröð úr smiðju Warner. Stór hluti borgarinnar Atlanta í Bandaríkjunum er settur í sóttkví þegar faraldur brýst út í borginni og þeir sem lokast inni berjast fyrir lífi sínu. Hér er fjallað um það hvað gerist þegar fjölskyldur splundrast og lítið samfélag byrjar að myndast inni í herkvínni en þá kemur hið sanna eðli fólks í ljós þar sem ólíklegustu hetjur birtast og ótúlegasta fólk sýnir sínar dekkstu hliðar.
23.40 Peaky Blinders
00.40 X-Company
01.25 NCIS: New Orleans
02.10 Fast Five
04.20 Sabotage
06.05 The Middle

SPORT

07.15 Selfoss - Valur
09.05 Markaþáttur Pepsi-deildar kvenna
09.50 Liverpool - Chelsea
11.30 Dortmund - Man. City BEINT
13.35 Real Madrid - PSG
15.15 Markaþáttur Pepsi-deildar kvenna
16.00 Selfoss - Valur
17.50 ÍBV - FH BEINT
20.00 Sumarmótin
20.40 Premier League World
21.10 HK - Leiknir R.
22.50 Bayern München - AC Milan
00.30 Dortmund - Man. City

STÖÐ 3

17.45 Raising Hope
18.10 The Big Bang Theory
18.30 Modern Family
18.55 Fóstbræður
19.25 Entourage
19.55 Hið blómlega bú
20.30 Geggjaðar græjur
20.50 Burn Notice Sjöunda röðin af þessum hörkuspennandi þáttum um njósnarann Michael Westen sem er enn á brunalistanum en það er listi yfir njósnara sem er ekki lengur treystandi og þeir njóta því ekki lengur verndar yfirvalda.
21.35 Legit Gamanþættir um Jim og félaga hans sem ákveða að reyna verða betri manneskjur en þau eru.
22.00 Legit
22.25 NCIS: New Orleans
23.10 Fóstbræður Fóstbræður eru óborganlegir grínistar sem hæðast bæði að sjálfum sér og öðrum.
23.40 Entourage
00.10 Hið blómlega bú
00.45 Geggjaðar græjur
01.05 Burn Notice
01.50 Legit
02.15 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Ofurhundurinn Krypto
07.25 Strumparnir
07.47 Stóri og litli
08.00 Dóra könnuður
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.47 Ævintýraferðin
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur
10.00 Skógardýrið Húgó
10.25 Lína langsokkur
10.48 Hvellur keppnisbíll
11.00 Ofurhundurinn Krypto
11.25 Strumparnir
11.47 Stóri og litli
12.00 Dóra könnuður
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.47 Ævintýraferðin
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur
14.00 Skógardýrið Húgó
14.25 Lína langsokkur
14.48 Hvellur keppnisbíll
15.00 Ofurhundurinn Krypto
15.25 Strumparnir
15.47 Stóri og litli
16.00 Dóra könnuður
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.47 Ævintýraferðin
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur
18.00 Skógardýrið Húgó
18.25 Lína langsokkur
18.48 Hvellur keppnisbíll
19.00 Kapteinn Skögultönn

Strumparnir kl. 07.25, 11.25 og 15.25

GOLFSTÖÐIN

08.25 PGA Tour - Highlights
09.20 Golfing World
10.10 RBC Canadian Open
15.10 Marathon Classic
17.10 Golfing World
18.00 PGA Championship
00.00 Inside the PGA Tour

BÍÓSTÖÐIN

12.00 Diminished Capacity
13.30 The Jane Austen Book Club
15.15 My Girl
17.00 Diminished Capacity
18.30 The Jane Austen Book Club
20.15 My Girl Sígild og afar áhrifamikil fjölskyldumynd um hana Vöndu sem er ellefu ára og á eftirminnilegt sumar framundan. Pabbi hennar er sérvitur ekkjumaður sem rekur útfararþjónustu og má ekki vera að því að sinna henni. Sem betur fer kynnist hún Thomas J. sem reynist henni einstakur vinur.
22.00 The Monuments Men
00.00 Conviction Dramatísk mynd frá 2010 með Hilary Swank og Sam Rockwell í aðalhlutverkum. Myndin er byggð á sannri sögu og fjallar um unga konu sem leggur allt í sölurnar til að bjarga bróður sínum eftir að hann er dæmdur í fangelsi fyrir morð. Hún er sannfærð um sakleysi hans og fer sjálf í lögfræðinám til þess að geta barist fyrir hann í réttarsalnum. Í öðrum helstu hlutverkum eru Minnie Driver og Melissa Leo.
01.50 88 Minutes
03.40 The Monuments Men

RÚV

17.05 Violetta
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Eðlukrúttin
18.15 Best í flestu
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Vinur í raun
20.00 Síðasti tangó í Halifax
20.55 Hraunið
21.45 Íslenskar stuttmyndir: Clean
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Glæpahneigð
23.05 Indian Summers
23.50 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

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
12.40 Dr. Phil
13.20 Telenovela
13.45 Survivor
14.30 America's Funniest Home Videos
14.55 For Love or Money
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 Cooper Barrett's Guide to Surviving Life
20.15 The Bachelor
21.00 BrainDead
21.45 Zoo
22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.10 The Late Late Show with James Corden
23.50 Harper's Island
00.35 Law & Order: Special Victims Unit
01.20 American Gothic
02.05 BrainDead
02.50 Zoo
03.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon
04.15 The Late Late Show with James Corden
04.55 Pepsi MAX tónlist

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

ÁLNAVÖRUBÚÐIN
Hveragerði
Best geymda leyndarmálið..
Við sendum hvert á land sem er
dömur & herrar
SHUDY Gúmmískór
Verð: 18995 kr
ÚTSALA: 11495 kr
herrar
VIKING Skagen
Verð: 9495 kr
ÚTSALA: 7596 kr
dömur
VIKING Kicks
Verð: 8490 kr
ÚTSALA: 6792 kr
börn
North Rock Pollagalli
Verð: 8490 kr
ÚTSALA: 6368 kr
North Rock Pollagalli
Verð: 12495 kr
ÚTSALA: 9372 kr
St. XXS-XXL
dömur & herrar
10.000 mm vatnsheldni!
North Rock Vatns-&vindhelt sett
Verð: 16990 kr
ÚTSALA: 12743 kr
St. S-XXL
ÚTSALA
Vertu vel útbúin/nn um Versló!
Tilvalið um Versló!
SKOTAPILS á Þjóðhátíð!
Verð: 5495 kr
ÚTSALA: 4396 kr
Tjullpils í mörgum litum
Verð: 1995 kr
Kúrekahattur
Verð: 3695 kr
Hattur(nokkrir litir)
Verð: 2495 kr
Sólhattur(nokkrir litir)
Verð: 1995 kr
dömur & herrar
börn
North Rock 100% Merinoull
TILBOÐ: 5000 kr
Barna: 4000 kr
-einnig til í rauðu
North Rock Kuldaúlpur
TILBOÐ: 9000 kr
Barna: 7500 kr
St. XS-3XL
St. 8-14 ára
börn
VIKING Jolly
Verð: 4495 kr
dömur
VIKING Embla
Verð: 10495 kr
dömur
VIKING Retro Sprinkle
Verð: 9495 kr
dömur
VIKING Retro Light
Verð: 8495 kr
dömur & herrar
VIKING Seilas (5 litir)
Verð: 8495 kr
herrar
VIKING Oslo
Verð: 15995 kr
...ekki útsala------>
...ekki útsala------>
Opið alla verslunarmannahelgina! Fimt-lau: 10-18 & sun-mán:12-18
North Rock 25% - 70% afsl. * Didriksons 25% afsl. * Metravara 25% afsl.
Fatnaður 30% - 70% afsl. * Skór 20%-60%
Þú getur pantað og fengið sent í gegnum FACEBOOK eða hringt í okkur S: 483-4517

markhönnun ehf

netto

Helgin byrjar hjá okkur

14 VERSLANIR UM LAND ALLT

Allt fyrir grillveisluna

-31%

LAMBALÆRISSNEIÐAR
BLANDAÐAR
ÁÐUR: ~~2.860 KR/KG~~
1.973 KR KG

-20%

KÁLFA RIB EYE
Í HEILU - FROSIÐ
ÁÐUR: ~~3.359 KR/KG~~
2.687 KR KG

-30%

GOURMET HAMBORGARAR
M. BRAUÐI 4 X 90 G
ÁÐUR: ~~1.398 KR/PK~~
979 KR PK

-30%

BAYONNESKINKA
ÁÐUR: ~~1.996 KR/KG~~
1.397 KR KG

-30%

LAMBA INNRALÆRI
ÁÐUR: ~~4.198 KR/KG~~
2.939 KR KG

Nýbakað bakkelsi á hverjum degi

-30%

VÍNARBRAUÐ PECAN
ÁÐUR: ~~199 KR/STK~~
139 KR STK

-30%

SÉRBAKAÐ VÍNARBRAUÐ
M. VANILLUKREMI - 60 G
ÁÐUR: ~~129 KR/STK~~
90 KR STK

-30%

PEPSI - 33 CL
ÁÐUR: ~~99 KR/STK~~
69 KR STK

SÓL APPELSÍNUSAFI
FERSKUR - 1 L
489 KR STK

Orkudrykkir í miklu úrvali

-47%

EMERGE ORKUDRYKKUR
250 ML
ÁÐUR: ~~129 KR/STK~~
69 KR STK

-30%

MOUNTAIN DEW - 33 CL
ÁÐUR: ~~99 KR/STK~~
69 KR STK

MONSTER ORKUDRYKKUR
500 ML
ÁÐUR: ~~279 KR/STK~~
249 KR STK

-36%

KRISTALL SÍTRÓNU - 1 L
ÁÐUR: ~~209 KR/STK~~
139 KR STK

-20%

PFANNER LÍFRÆNN SAFI - 1 L
GOLD MIXED FRUITS, ROSSO MIXED FRUITS
ÁÐUR: ~~269 KR/PK~~
215 KR STK

PFANNER SAFI - 1 L
EPLA, APPELSÍNU, ACE, TRÖNUBERJA,
EPLA & MANGÓ, ANANAS & KÓKOS
ÁÐUR: ~~249 KR/PK~~
199 KR STK

-50%

JARÐARBER
ASKJA - 250 G
ÁÐUR: ~~498 KR/PK~~
249 KR PK

Tilboðin gilda 28. júlí – 1. ágúst 2016

Tilboðin gilda meðan birgðir endast · Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl · Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Verðsprengja!

-25%

LAMBA PRIME
Í SÍTRÓNUSMJÖRI
ÁÐUR: ~~3.298 KR/KG~~
2.474 KR KG

-40%

ÆRBÓGUR, ÁN SKANKA
FROSNIR - 2 STK
ÁÐUR: ~~1.398 KR/KG~~
839 KR KG

-40%

REYKTAR GRÍSABÓGSNEIÐAR
Í GRILLMARINERINGU
ÁÐUR: ~~1.498 KR/KG~~
899 KR KG

BRATWURST GRILLPYLSUR
360 G
ÁÐUR: ~~419 KR/KG~~
377 KR PK

998 GRILLPYLSUR
MILDAR/STERKAR
998 KR PK

-41%

DANPO KJÚKLINGALUNDIR
FROSNAR
ÁÐUR: ~~1.689 KR/PK~~
997 KR PK

-20%

NETTÓ KJÚKLINGALEGGIR
ÁÐUR: ~~869 KR/KG~~
695 KR KG

Gotterí fyrir ferðalagið

ROLO 3 PK - 3 X 52 G
ÁÐUR: ~~289 KR/PK~~
249 KR PK

PRINGLES - 40 G
SOURCREAM & ORIGINAL
ÁÐUR: ~~169 KR/PK~~
149 KR PK

Gott á grillið

COOP MAÍSSTÖNGLAR
2 STK - 400 G
ÁÐUR: ~~279 KR/PK~~
249 KR PK

-40%

POT NÚÐLUR
MIKIÐ ÚRVAL
ÁÐUR: ~~299 KR/PK~~
179 KR PK

X-TRA SÆLGÆTIS-
BLANDA - 300 G
ÁÐUR: ~~398 KR/PK~~
299 KR PK

Lokað 1. ágúst, frídag verslunarmanna á Glerártorgi, Granda, Grindavík, Húsavík, Krossmóa og Mjódd. Hefðbundin opnun í öðrum verslunum.

ROLO 4 PK
ÁÐUR: ~~299 KR/PK~~
199 KR PK

KIT KAT 4 PK
4 X 45 G
ÁÐUR: ~~279 KR/PK~~
249 KR PK

TWIX 4 PK - 160 G
ÁÐUR: ~~329 KR/PK~~
299 KR PK

X-TRA SNAKK - 300 G
SALT, BBQ & SOURCREAM
ÁÐUR: ~~369 KR/PK~~
299 KR PK

CO-OP SÓDAVATN - 1 L
99 KR STK

-20%

NÖRREGADE BRJÓSTSYKUR
MIKIÐ ÚRVAL
ÁÐUR: ~~249 KR/STK~~
199 KR STK

Frægir á ferð og flugi

Kanadíski tónlistarmaðurinn Drake var í góðum gír þegar hann kom fram í Chicago á þriðjudaginn. Drake er sem stendur á tónleikaferð með rapparanum Future.

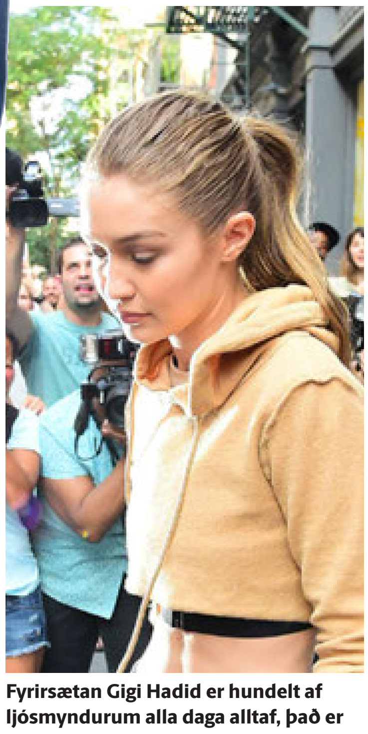
Leikkonan geðþekka
Isla Fisher er alltaf mjög hress og kát og lét papparazzana ekki fara í taugarnar á sér þegar þeir smelltu af henni í gríð og erg í London á dögunum.

Usher ásamt Josh Groban, Cyndi Lauper, Sheryl Crow, Michael Bolton og fleiri tónlistarmönnum skellti á dögunum í nýtt lag þar sem biðlað er til stjórnmálafólks að nota ekki tónlist þeirra án þess að fá til þess leyfi.

Það eru allir að hjóla þessa dagana. Líka Arnold Schwarzenegger sem var alsæll í hjólatúr í blíðskaparveðri í Los Angeles á dögunum.

Tónlistarkonan Rita Ora tekur við dómarasætinu af fyrirsætunni Tyra Banks í sjónvarpsþáttunum America's Next Top Model.

Leikkonan Mila Kunis mætti á frumsýningu myndarinnar Bad Moms en Kunis fer með eitt af aðalhlutverkunum í myndinni. Kunis ber nú annað barn sitt og eiginmanns síns, Ashtons Kutcher, undir belti.



Fyrirsætan Gigi Hadid er hundelt af ljósmyndurum alla daga alltaf, það er örugglega pínu þreytandi stundum.

Michael Fassbender og Jimmy Fallon spiluðu saman Frozen Blackjack í þætti þess síðarnefnda. Fassbender fer með aðalhlutverkið í kvikmyndinni Alien: Covenant sem frumsýnd verður á næstunni en hann hefur lofað að hún verði ansi hrollvekjandi – kannski álíka hrollvekjandi og að fá ískalt vatn niður buxnaskálmina.

Geysir Skólavörðustíg 7 & 16 & Kringlan, Reykjavík. Hafnarstræti, Akureyri. Sími 519 6000 — geysir.com

Tom Odell er rísandi stjarna um allan heim.

Tom Odell kemur til landsins í ágúst

Tónlistarmaðurinn kemur til landsins í næsta mánuði. Síðast þegar hann kom seldist upp á einungis örfáum dögum. Hann hefur verið að hita upp fyrir Rolling Stones og gaf nýlega út sína aðra plötu.

Breski söngvarinn og lagahöfundurinn Tom Odell spilar í Eldborgarsal Hörpu 24. ágúst næstkomandi. Þessi ungi tónlistarmaður, en hann er einungis 25 ára gamall, hefur verið að selja nýjustu plötuna sína, Wrong Crowd, í bílförmum og auk þess hefur platan verið að fá glimrandi góða dóma. Tom mun taka lög af þessari plötu og eldra efni í bland. Eins og flestir aðdáendur Toms ættu að vita kom hann til landsins fyrir tveimur árum og spilaði á tónleikum sem fengu góða dóma og það seldist upp á þá á mjög stuttum tíma.

„Hann er ein af þessum upprennandi stjörnum í Bretlandi. Hann hélt alveg stórkostlega tónleika í Eldborg fyrir tveimur árum. Mér fannst alveg tilvalið að fá hann aftur núna því að hann var að koma með nýja plötu. Þessi plata hefur verið að fá frábæra dóma. Hann hefur látið lítið fara fyrir sér síðustu tvö ár þangað til núna í sumar og hann er ekkert að tvínóna við þetta og kemur nánast beint til Íslands,“ segir Guðbjartur Finnbjörnsson, skipuleggjandi tónleikanna, sem er nú að flytja Tom Odell til landsins í annað sinn.

HANN HITAÐI UPP Í TVÖ EÐA ÞRJÚ SKIPTI FYRIR ROLLING STONES Í LONDON – ÞEIR HEYRÐU TÓNLISTINA HANS OG VILDU ENDILEGA FÁ HANN TIL AÐ HITA UPP FYRIR SIG Í KJÖLFARIÐ.

„Hann er með gráðu í klassískum píanóleik, en hann er nú ekki nema 25 ára en er strax frábær píanóleikari og lagahöfundur. Þetta er vönduð rokk-popptónlist. Síðast þegar ég sá hann í Eldborg voru þetta frábærir tónleikar. Hann hefur verið að fá rosalega góða dóma fyrir hljómleikana sína, hann hitaði upp í tvö eða þrjú skipti fyrir Rolling Stones í London – þeir heyrðu tónlistina hans og vildu endilega fá hann til að hita upp fyrir sig í kjölfarið,“ segir Guðbjartur um þennan unga ljóshærða söngvara.

Tom vann BRIT critics' choice verðlaunin árið 2013. Það ár gaf hann út sína fyrstu plötu í fullri lengd, Long Way Down, en sú plata stökk beint á topp vinsældalistans í Bretlandi. Áður hafði hann gefið út tvær EP-plötur, Songs from Another Love og The Another Love EP. Lag Toms Another Love, lagið sem kom honum á kortið, naut gífurlegra vinsælda þegar það kom út árið 2012 og fór meðal annars í tíunda sæti breska vinsældalistans og í fyrsta sætið í Belgíu. Í júní á þessu ári gaf hann út plötuna Wrong Crowd og hefur verið að fylgja henni eftir með tónleikahaldi í Bandaríkjunum og Evrópu.

Tónleikarnir verða eins og áður segir í Eldborgarsal Hörpu 24. ágúst og hefst miðasalan miðvikudaginn 3. ágúst. **stefanthor@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, 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*

KFC

Meistari í dýfingum

NÝTT

10 LUNDIR
4 DÝFUR

DIPS BUCKET

Tíu kjúklingalundir og fjórar sósur; sterk, bbq, karrí og súrsæt.

TILBOÐ: 2.499 kr.

SVOOO GOTT

PIPAR \ TBWA • SÍA • 162159

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

Frosta Logasonar

Stóra prófið

Guðinn sem við trúum á er persónulegur. Hann er lifandi vera og vinur okkar. Í rauninni er hann ósýnileg persóna sem umlykur okkur í daglegu amstri. Hann er algóður, almáttur og svo mikilfenglegur að við getum mjög tæplega skilið hann. Þess vegna eru svona margir vitleysingar í Siðmennt og Vantrú. Þeir skilja ekki Guð.

Hann skapaði alheiminn og allt sem í honum er. Af allri þessari sköpun sinni ákvað hann að eiga í nánu sambandi við einungis eina tegund prímata. Þar vorum við heppin. Guð er ofboðslega upptekinn og hann hefur að mörgu að huga. Á hverjum degi sinnir hann ekki aðeins allri jörðinni heldur einnig öllum sólkerfunum, stjörnuþokunum og alheimunum sem við þekkjum ekki einu sinni. Þrátt fyrir þetta mikla annríki er honum mjög umhugað um það sem við erum að gera í okkar daglega lífi. Sérstaklega þegar við erum nakin í svefnherbergjum okkar.

Öllum ætti að vera alveg ljóst að Guði er illa við samkynhneigð. Talsmenn hans hér í forréttindaríkjum Vesturlanda hafa áttað sig á að sú afstaða er ekki vinsæl. Almannatenglar eru fegnir til þess að færa fókusinn annað. Núna er Guð kominn í flóttamannahjálpina.

Alheimurinn sem Guð skapaði fyrir okkur er í raun og veru ein risastór tilraunastofa þar sem við mannfólkið erum aðal viðfangsefnið. Þar er í raun verið að rannsaka hvort mannskepnan sé fáanleg til að trúa á Guð án þess að fá fyrir því nokkrar sannanir. Það er stóra prófið. Ef við stöndumst það hljótum við að launum eilíft líf og botnlausa hamingju eftir dauðann. Þetta er auðvitað samningur sem barnalegt er að hafna.

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

KRÓNAN
-30% bláber í fötu!
979 kr. stk.
Verð áður 1398 kr. stk.
Bláber í fötu 500g, Holland

FRAMKVÆMDADAGAR
Nú er tíminn!
28. júlí - 7. ágúst

PALLUR OG SKJÓLVEGGUR
GAGNVARIN FURA
alhefluð
LERKI
alheflað eða rásað
BANGKIRAI
harðviður með rásum
PLASTPALLAEFNI
Viðhaldslítið og sýruþolið. Enginn fúi, sveppa- og mygluþolið, springur ekki.
0% VAXTALAUST LÁN
Fáðu verð í pallinn hjá okkur!
timbur@byko.is

HARÐPARKET Í ÚRVALI
Krono Original
-30%
HARÐPARKET
Ancient Oak
242x1285 mm, 8 mm.
1.892 kr/m².
0113471
Almennt verð: 2.698 kr./m²
-41%
HARÐPARKET
Sea Breeze
192x1285 mm, 7mm
995 kr/m².
0113456
Almennt verð: 1.698 kr./m²
-30%
HARÐPARKET
White oiled Oak
192x1285 mm, 8 mm.
1.892 kr/m².
0113485
Almennt verð: 2.695 kr./m²
Við aðstoðum þig!

MÁLNING OG VIÐARVÖRN
ÚTIMÁLNING
STEINVARI
INNIMÁLNING
ÞAKMÁLNING
PALLAOLÍA
VIÐARVÖRN
VERKFÆRI
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur. Tilboð gilda til og með 7. ágúst eða á meðan birgðir endast. Sjá nánar um vaxtalaus lán á byko.is.

PALLALEIKUR BYKO
1. ÞÚ KAUPIR GAGNVARIÐ PALLAEFNI FYRIR 50.000 KR. EÐA MEIRA Á TÍMABILINU 1. JÚNÍ - 19. ÁGÚST 2016.
2. ÞÚ SKRÁIR NÓTUNÚMER OG AÐRAR NAUÐSYNLEGAR UPPLÝSINGAR Á www.byko.is/pallaleikur
3. ÞÚ ERT KOMINN Í POTTINN OG GÆTIR UNNIÐ VEGLEGA VINNINGA!
Vertu með!
Vinningshafar eru kynntir á Facebooksíðu BYKO á hverjum föstudegi til 19. ágúst.
NAPOLEON

byko.is
Klárum málið!
0% VAXTALAUST LÁN
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN