FRÉTTABLAÐIÐ

178. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 29. JÚLÍ 2016

Föstudagsviðtalið

Þarf að bera virðingu fyrir lifibrauði fólks

Jakob Frímann Magnússon, stjórnarformaður STEF, hefur skorið upp herör gegn ólöglegu niðurhali. Hann segir það eiga að vera sjálfsagt að fylgja lögum og að sömu lögmál gildi í netheimum og mannheimum. SÍÐA 8

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

Fannst nakinn í miðbænum

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur nú til rannsóknar mál sautján ára bandarísks pilts sem fannst nakinn úti á götu skammt frá miðbæ Reykjavíkur aðfaranótt þriðjudags.

Pilturinn er á ferðalagi hér á landi með fjölskyldu sinni. Hann hafði verið á kaffihúsi í miðbæ Reykjavíkur. Aðfaranótt þriðjudags kom leigubílstjóri auga á piltinn nakinn og var hann fluttur á Landspítalann.

Grunur leikur á að drengnum hafi verið byrluð ólyfjan en enn sem komið er enginn í gæsluvarðhaldi vegna málsins.

Samkvæmt upplýsingum frá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu er rannsókn málsins í fullum gangi og er nú unnið að því að fara yfir gögn úr eftirlitsmyndavélum í miðbænum. – ngy

Fréttablaðið í dag

Stjörnuspá **Siggu Kling** SÍÐA 24

SKOÐUN Guðmundur Edgarsson skrifar um sjúkrahúsið í Mosfellsbæ. 10

SPORT Íslenskar íþróttir öðlast nýtt líf. 14

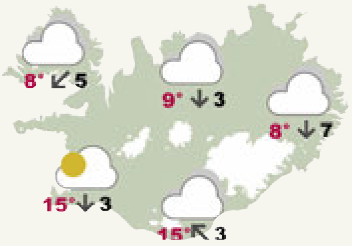
TÍMAMÓT Ímyndunaraflið ræður för við sandkastalagerð. 16

LÍFIÐ Samtal við hinn umdeilda leikstjóra Michael Moore. 26

PLÚS SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Norðlæg átt í dag, víða 5-10 m/s, en heldur hvassara suðaustan til á landinu, austur af Höfn að Reyðarfirði með allsnörpum vindhviðum. Bjart veður að mestu sunnan- og vestanlands, súld eða dálítil rigning með köflum norðaustan- og austanlands. Hiti 9 til 18 stig. SJÁ SÍÐU 18

Á Þjóðhátíð. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Stoltir af Þjóðhátíð

SAMKOMUR „Bæjarstjórn er afar stolt af Þjóðhátíð ÍBV og því sem hún stendur fyrir sem fyrst og fremst er gleði, söngur og samkennd,“ segir í bókun sem allir fulltrúar í bæjarstjórn Vestmannaeyja samþykktu á þriðjudag.

„Á Þjóðhátíð í Eyjum hefur ekki og mun aldrei verða sýnt umburðarlyndi gagnvart hvers kyns ofbeldisglæpum,“ segir í bókuninni. „ÍBV íþróttafélag og þjóðhátíðarnefnd hafa jafnt og þétt unnið markvisst að því að tryggja öryggi og velferð þjóðhátíðargesta. Þannig hefur til að mynda gæsla verið aukin til muna, salernisaðstæður og lýsing bættar verulega og öryggismyndavélum fjölgað ár frá ári.“ **– gar**

Minnki hávaða frá flugvellinum

UMHVERFISMÁL Bæjarráð Reykjanesbæjar vill að yfirvöld á Keflavíkurflugvelli og flugfélög sem nota völlinn dragi af fremsta megni úr og takmarki óþarfa ónæði sem Reyknesingar verða fyrir vegna flugumferðar.

Krefst bæjarráð þess meðal annars að flugumferð á tímabilinu 23.00 til 07.00 verði sem mest beint um vestari enda flugbrautarinnar. **– gar**

Gleði í Árbæjarsafni

Mikill fjöldi barna heimsótti Árbæjarsafnið í gær með foreldrum sinum til þess að sjá sýningu Brúðubílsins. Eftir að Lilli api og félagar hans höfðu heilsað upp á börnin léku þau sér í góða veðrinu sem lék við Reykvíkinga. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Hvetja til snyrtilegra lóða

GARÐABÆR Bæjarstjórn Garðabæjar hvetur íbúa til að hafa lóðir sínar snyrtilegar á fertugsafmælisári bæjarins. Bærinn verður fjörutíu ára í ár. Tillagan var samþykkt á bæjarstjórnarfundi í gær.

„Í Garðabæ eru víða stórar lóðir og margir fallegir og vel hirtir garðar prýða bæinn. Inn á milli eru þó lóðir sem þarfnast umhirðu og geta sett blett á nærumhverfi sitt,“ segir í tillögu bæjarráðs.

Þá er afmælisárið sagt sérstök ástæða til þess að hvetja íbúa til snyrtimennsku. Mikilvægt sé að íbúar gæti að því að tré og runnar á lóðamörkum séu vel snyrt, sérstaklega fyrir gangandi og hjólandi vegfarendur á gangstéttum.

„Í tilefni stórafmælis bæjarins er þó rétt að hvetja garðeigendur til að huga einnig að gróðri inni á lóðum sínum,“ segir í tillögunni. **– þea**

Mörg rannsóknaskip í Reykjavíkurhöfn

Mikill fjöldi erlendra rannsóknaskipa kemur til Reykjavíkur á leið sinni til Grænlands eða norðurskautsins. Tvö skip frá Bandaríkjunum og Bretlandi munu á næstunni rannsaka straumhringrás í hafinu norðan við Ísland.

NÁTTÚRA Nokkur fjöldi stórra, erlendra rannsóknaskipa kemur við í Reykjavíkurhöfn þessa dagana. Bandarísku skipin Neil Armstrong og Ocean Victory voru við Granda í gær. Þá voru spænska rannsóknaskipið Sarmiento de Gamboa og hið þýska Maria S. Merian einnig í höfn.

Gísli Gíslason, hafnarstjóri Faxaflóahafna, segir skipin fleiri nú en gengur og gerist. Um fjögur til fimm skip hafi verið hér síðustu daga, það sé mjög óvenjulegt. „Síðustu ár hefur rannsóknaskipum verið að fjölga. Það hafa verið um fjörutíu skip á ári sem koma hingað,“ segir Gísli.

Hann segir sérstaklega óvenjulegt að svo mörg séu hér á sama tíma og segir flest skipin stoppa hér fyrir þjónustu, meðal annars til að fylla á tankinn. „Reykjavík er mjög góð höfn að því leyti að öll þjónusta sem þarf er fyrir hendi,“ segir Gísli.

„Neil Armstrong er nýtt rannsóknaskip Bandaríkjamanna og hefur heimahöfn í Woods Hole og er mikið notað af Hafrannsóknastofnuninni í Woods Hole, sem er á austurströnd Bandaríkjanna,“ segir Héðinn Valdimarsson hjá Hafrannsóknastofnun.

Héðinn segir skipið vera í Reykjavík til þess að taka um borð bæði vísindamenn og rannsóknatæki, „sem halda munu í sjórannsóknir og straummælingar suður af Grænlandi,“ segir Héðinn, en olíubíll var að dæla á skipið þegar Fréttablaðið átti leið hjá.

„Nýlega var hér í höfn Discovery frá Southampton-hafrannsóknastofnuninni, sem verður líklega á Reykjaneshryggð, en bæði þessi skip [Discovery og Neil Armstrong] verða á næstunni að vinna

Rannsóknaskipum hér við land hefur fjölgað verulega síðustu ár. Um 40 til 50 skip hafa komið á hverju ári undanfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

> **Það eru fleiri skip núna í höfn en gengur og gerist.**
>
> Gísli Gíslason, hafnarstjóri Faxaflóahafna

> **Niel Armstrong er nýtt rannsóknaskip Bandaríkjamanna og hefur heimahöfn í Woods Hole.**

að rannsóknaverkefni sem nefnt er OSNAP,“ segir Héðinn. Hann segir verkefnið, OSNAP, snúast um rannsóknir á lóðréttri straumhringrás í Norðvestur-Atlantshafi, bæði á miklu dýpi og nærri yfirborðinu.

Sigurður Guðjónsson, forstjóri Hafrannsóknastofnunar, segir að algengt sé að rannsóknaskip komi við hér á landi á leið sinni norður fyrir Ísland, meðal annars til Grænlands.

„Rannsóknaskip koma gjarnan við hérna á leið norður eða til Grænlands. Það sem ég veit er að það stendur til stórleiðangur hjá Norðmönnum hingað norðan við okkur,“ segir Sigurður. **thorgnyr@frettabladid.is**

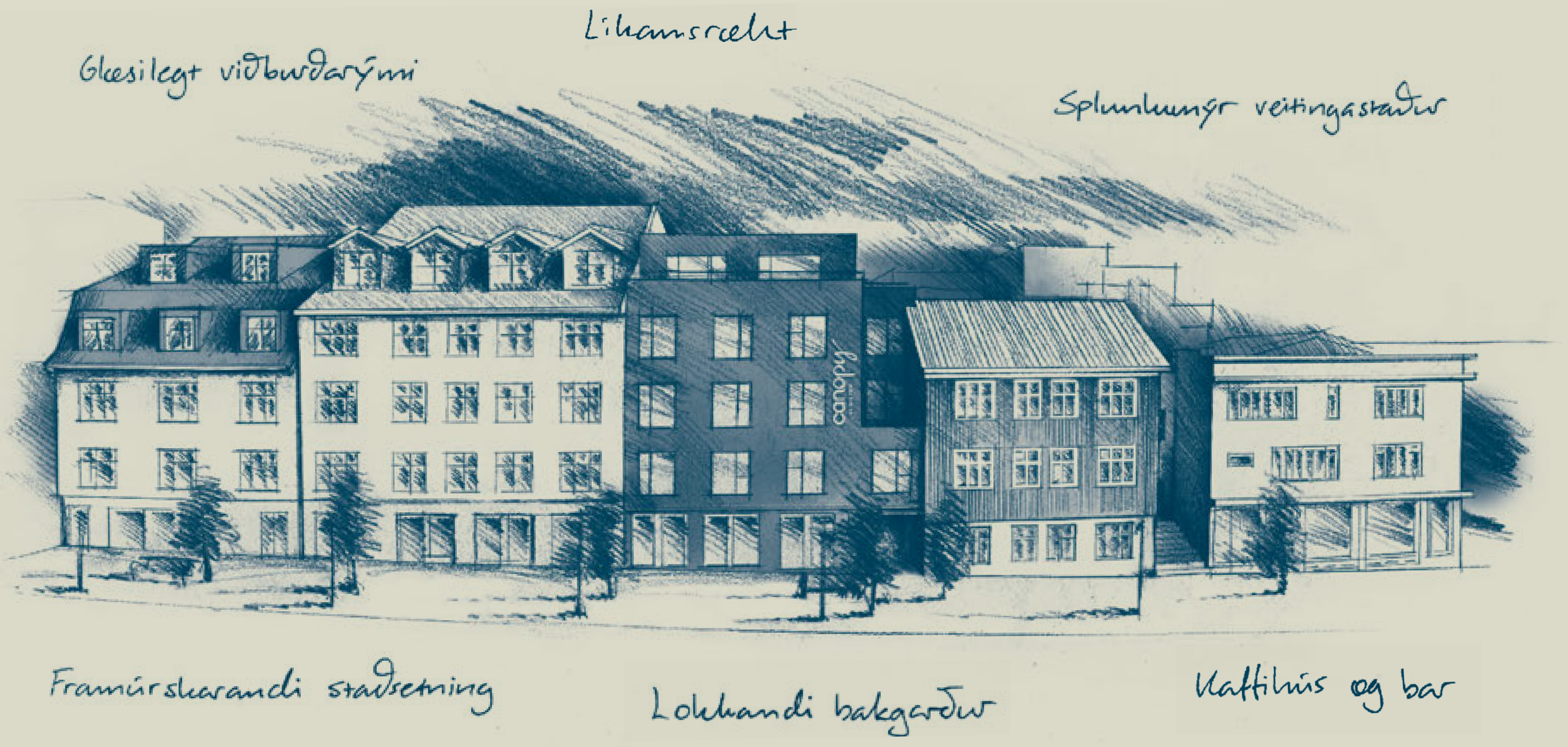
FRÁBÆRT GRILL 50 ára
LANDMANN gasgrill 2ja brennara
Þetta aflmikla 2ja brennara verðlaunagrill er komið aftur í nýrri útgáfu

Afl 4 KW
49.900
grillbudin.is
LANDMANN 50 ÁRA
Hjólavagn Kr. 12.900
Lokað laugardag og mánudag
Grillbúðin
Smiðjuvegi 2, Kópavogi - (við hliðina á Bónus) - Sími 554 0400

Til hamingju Canopy Reykjavík City Centre

Landsbankinn óskar Flugleiðahótelum og Þingvangi til hamingju með nýtt hótel, sem fjármagnað er af Landsbankanum. Canopy Reykjavík er glæsilegt lífsstílshótel við Smiðjustíg í hjarta miðbæjarins. Það er hluti af nýrri hótelkeðju Hilton International, þar sem áhersla er lögð á hátt þjónustustig, nánd við menningu og tengsl við nærumhverfi. Landsbankinn er öflugur og traustur samherji og leiðandi í lánveitingum til ferðaþjónustufyrirtækja.

6.840 fermetrar	**112** hótelherbergi	**60** starfsmenn	**230** rúm



Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

Ekki hægt að fullyrða að kyn dómara skipti máli

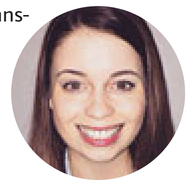
SAMFÉLAG Ekki er hægt að fullyrða að kyn dómara skipti máli varðandi dómsniðurstöður í einstökum málum. Þetta var niðurstaða Ingu Valgerðar Stefánsdóttur lögfræðings í meistararitgerð sem hún skrifaði í lögfræði við Háskóla Íslands. Titill ritgerðarinnar er „Skiptir kyn máli við skipan dómara í Hæstarétt Íslands?“. „Mér fannst niðurstöðurnar áhugaverðar og tel að það sé mikilvægt að það eigi sér stað breyting hvað varðar kynjahlutföll við Hæstarétt,“ segir hún.

Inga skoðaði meðal annars dómsniðurstöður Hæstaréttar í kynferðisbrotamálum. „Ég skoðaði dóma þar sem dómarar skiluðu sératkvæði til að kanna hvort það skipti máli af hvoru kyni dómari er í kynferðisbrotamálum. Niðurstaðan er að það er erfitt að slá slíkri fullyrðingu fastri enda eru dómendur einstaklingar sem hafa ólíka reynslu og kunna að túlka lögin á ólíkan hátt hvort sem um er að ræða konu eða karl.“

Inga segir að það sé þó mikilvægt að jafna kynjahlutföll við æðsta dómstól landsins en aðeins tíu prósent af skipuðum dómurum við Hæstarétt eru konur. „Varðandi stjórnir fyrirtækja hefur oft verið vísað til þess að aukin fjölbreytni skili betri árangri og á það alveg eins við um dómstóla. Sterk ímynd Hæstaréttar út á við skiptir máli og það er líklegra að samsettur hópur dómenda af báðum kynjum, sem endurspeglar betur samfélagið, njóti trausts almennings fremur en einsleitur hópur karla,“ segir Inga og ítrekar mikilvægi þess að konur séu ekki útilokaðar frá embættum fyrir það eitt að vera konur. **– ngy**

Tíu prósent af skipuðum dómurum við Hæstarétt eru konur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> Niðurstaðan er að það er erfitt að slá slíkri fullyrðingu fastri.
>
> Inga Valgerður Stefánsdóttir lögfræðingur



Kanslarinn vill ekki breyta flóttamannastefnunni. NORDICPHOTOS/GETTY

Aðgerðir til að auka öryggi

ÞÝSKALAND Angela Merkel ætlar ekki að breyta stefnu Þýskalands í málefnum flóttamanna, þrátt fyrir að nýlega hafi flóttamenn gert árásir þar í landi. Merkel segir að árásarmennirnir hafi viljað grafa undan samfélagsgildum, trausti og vilja til þess að hjálpa. Það muni þeim ekki takast. Hins vegar verði gripið til ýmissa öryggisráðstafana. Meðal annars með því að dreifa betur upplýsingum og ráðast gegn vopnasölu á netinu. **– jhh**

Atvinnuleysi dregist saman um 12 prósent

REYKJANES Atvinnuleysi á Reykjanesi mældist 1,7 prósent í júní, samkvæmt bráðabirgðatölum Vinnumálastofnunar. Það hefur ekki verið minna í rúman áratug. Róbert Ragnarsson, bæjarstjóri í Grindavík, segir aukin störf í ferðaþjónustu og sjávarútvegi helst skýra þróunina. Hann bendir á að íbúafjölgun á Reykjanesi sé nú einna örust á landinu.

Atvinnuleysi á Reykjanesi var um langt skeið það mesta á landinu og var þegar mest lét um 14 prósent árið 2011. Íbúar á svæðinu upplifðu atvinnuminnsta tímabil frá því herinn fór árið 2006, sem og þegar efnahagshrunið reið yfir. **– sg**

Fýsilegri kostur í ríkisstjórn með Sigurð Inga í brúnni

Prófessor í stjórnmálafræði segir það líklegra að Framsóknarflokkurinn komist í ríkisstjórn að loknum alþingiskosningum með Sigurð Inga Jóhannsson við stjórnvölinn en Sigmund Davíð Gunnlaugsson. Formaður Sjálfstæðisflokksins vill stjórnfestu við landstjórnina og vill ákveða kjördag sem allra fyrst.

STJÓRNMÁL Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra gefur lítið fyrir skoðanir formanns Framsóknarflokksins um að leikur einn sé að hætta við kosningar í haust. Segir hann hringlandahátt af hinu slæma og vill festa niður kjördag sem allra fyrst í lok október. Prófessor í stjórnmálafræði segir Framsóknarflokkinn í erfiðri stöðu í stjórnarmyndunarviðræðum með hornreka formann.

Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði, segir það slæmt að formaður flokksins skuli tala á skjön við forystumenn ríkisstjórnarinnar um að boða til kosninga. Hefur Sigmundur Davíð sagt það skipta máli að ljúka því sem þeir byrjuðu og nýta fjögur ár til þess. „Sigmundur Davíð Gunnlaugsson sýnist mér vera að reyna að bjarga sínu pólitíska lífi og notar til þess allar aðferðir. Það er hins vegar þannig að kannski eru þau meðöl ekki best fyrir flokkinn hans. Aftur á móti sýnist mér Sigurður Ingi Jóhannsson vera á þeirri leið að hugsa um hag flokksins og efna loforðið um kosningar,“ segir hann.

Grétar Þór segir líklegt að ef fram heldur sem horfir gæti Framsóknarflokkurinn verið að loka dyrum fyrirfram að hugsanlegu ríkisstjórnarsamstarfi. Einnig telur hann líklegra að Framsóknarflokkurinn nái inn í ríkisstjórn með Sigurð Inga í forystu en Sigmund Davíð. „Það er greinilega mikill merkingarmunur á orðum Bjarna og Sigmundar Davíðs. Einnig ef Framsóknarflokkurinn ætlar sér að vinna til vinstri í næstu ríkisstjórn sýnist mér mun meiri þíða vera í samskiptum við minnihlutann á þingi eftir að Sigurður Ingi tók við stjórnartaumum í ríkisstjórn. Því er líklegra að stjórnarandstaðan vilji tala við Sigurð Inga fremur en Sigmund Davíð sem kemur laskaður til kosninga.“

Bjarni Benediktsson var spurður um loforð flokkanna um kosningar í haust þegar hann mætti á ríkisráðsfund í gærmorgun. „Þegar við endurnýjuðum samstarfið í vor boðuðum við á sama tíma að við ætluðum að ljúka nokkrum málum og boða svo til kosninga,“ sagði Bjarni og taldi það mikilvægt að allir ættu að standa við þessi loforð. „Mér finnst það skipta máli, sérstaklega eftir atburði vorsins, að það sé ekki mikill hringlandaháttur með þessa hluti og ég hef lagt á það áherslu að við stöndum við þessi efni um kosningar í haust.“

Bjarni var einnig spurður að því hvort ekki væri best að setja niður kjördag sem fyrst. Játti hann því og sagði það skipta máli fyrir lýðræðið í landinu. Einnig sagði hann kannski orðið tímabært að hann ætti fund með formanni Framsóknarflokksins vegna orða hans í fjölmiðlum. „Ég er fyrir það að það sé einhver stjórnfesta í þessu landi,“ sagði Bjarni í þann mund er hann gekk inn á síðasta ríkisráðsfund undir stjórn Ólafs Ragnars Grímssonar.

sveinn@frettabladid.is

Grétar Þór Eyþórsson segir það slæmt að Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Framsóknarflokksins, tali á skjön við forystumenn stjórnarinnar um að boða til alþingiskosninga. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sextíu og fjórir bílar teknir í eftirlit

LÖGREGLUMÁL Afskipti voru höfð af 64 leigubílum og hópferðabílum í eftirliti í Sundahöfn í Reykjavík í síðustu viku. Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu framkvæmdi eftirlitið samvinnu við Ríkisskattstjóra.

„Þarna koma skemmtiferðaskip og er töluvert af bílum sem taka á móti gestunum. Afskipti voru höfð af bílstjórum bílanna sem þeir voru kyrrstæðir á bílastæðunum hjá Sundahöfn,“ segir Guðbrandur Sigurðsson, aðalvarðstjóri umferðardeildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Guðbrandur segir að lögregla hafi kannað ökuréttindi ökumanna og skráningu ökutækja og hópbifreiða. Einn ökumaður hafi verið með útrunnið ökuskírteini en að öðru leyti hafi meira og minna allt verið í lagi sem snýr að lögregluafskiptum.

Steinþór Haraldsson, starfandi ríkisskattstjóri, segir að eftirlit Ríkisskattstjóra hafi beint athugasemdum til þó nokkurra aðila. „Við könnum hvort viðkomandi sé á skrá hjá okkur yfir atvinnurekendur og standi í skilum á staðgreiðslu- og virðisaukaskatti. Eins könnum við hvort starfsmenn séu á launaskrá. Það voru þó nokkrir sem þurftu að laga sín mál,“ segir Steinþór og bætir við að menn fái tíma til að bæta úr sínum málum. Um ræði viðvarandi eftirlit á vegum Ríkisskattstjóra. „Þetta eru fyrst og fremst fyrirbyggjandi aðgerðir.“ **– ngy**

Einn ökumaður var með útrunnið ökuskírteini en Ríkisskattstjóri hafði afskipti af þó nokkrum aðilum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Viðarvörn
fyrir íslenskar aðstæður

kjörvari

Notaðu sumarið til að verja viðinn!

Þeir sem til þekkja nota Kjörvara á allt tréverk utanhúss. Reynslan hefur sýnt að Kjörvari er viðarvörn sem er gædd einstökum eiginleikum fyrir íslenskt veðurfar.

Kjörvari - fyrir íslenskar aðstæður

málning
-*það segir sig sjálft*-

Útsölustaðir Málningar: BYKO, Kópavogi • BYKO, Granda • Litaver, Grensásvegi • BAUHAUS • Vélsmiðja Árna Jónssonar, Hellissandi • Málningarbúðin, Ísafirði Vilhelm Guðbjartsson málarameistari, Hvammstanga • Verslunin Eyri, Sauðárkróki • BYKO, Akureyri • Verslunin Valberg, Ólafsfirði • BYKO, Reyðarfirði ORMSSON VÍK, Egilsstöðum • Verslunin PAN, Neskaupstað • BYKO, Selfossi • Miðstöðin, Vestmannaeyjum • BYKO, Keflavík • N1 verslun, Grindavík

ÍSLENSKA/SIA.IS/MAL 79400 04/16

Verð bréfa snarlækkaði

VIÐSKIPTI Gengi hlutabréfa í Icelandair Group lækkaði um 8,07 prósent í 1.250 milljóna króna viðskiptum í gær. Þetta gerðist í kjölfar þess að Icelandair Group kynnti afkomu annars ársfjórðungs og afkomuspá Icelandair Group var færð niður vegna óvissu á mörkuðum.

Gengi annarra skráðra félaga lækkaði einnig, Marel lækkaði um 2,86 prósent, og Eimskip lækkaði um 2,24 prósent. Úrvalsvísitalan lækkaði því um 3,54 prósent í gær.

Fram kemur í tilkynningu frá Icelandair Group að afkoman hafi aldrei verið betri á öðrum ársfjórðungi en nú. EBITDA nam 52,4 milljónum dollara, jafnvirði 6,4 milljarða íslenskra króna, og hækkaði milli ára. Eiginfjárhlutfall var 39 prósent í lok júní. Forsvarsmenn Icelandair Group segja horfur góðar fyrir árið, þrátt fyrir áhrif ytri þátta.

Afkomuspáin var hins vegar lækkuð vegna erfiðari rekstrarskilyrði flugfélaga á seinni hluta ársins. Hryðjuverk í Evrópu og niðurstaða atkvæðagreiðslu um útgöngu Bretlands úr Evrópusambandinu hafa skapað óvissu á mörkuðum. **– sg**

8%

lækkun varð í gengi bréfa í Icelandair Group.

Síðasti ríkisráðsfundur Ólafs Ragnars

Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, stýrði sínum síðasta ríkisráðsfundi í gær. Til slíkra funda er boðað samkvæmt stjórnarskrá. Nýr forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, verður settur í embætti á mánudaginn, 1. ágúst. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Verslunar- og skrifstofuhúsnæði til leigu

FESTI

REYKJAVÍKURVEGUR HAFNARFJÖRÐUR

Til leigu um 1.100m² atvinnuhúsnæði á mjög sýnilegum stað í Hafnarfirði við Reykjavíkurveg. Mjög góð aðkoma er að húsnæðinu og gengið er beint inn af stóru bílastæði. Húsið er atvinnuhúsnæði á jarðhæð en íbúðir á efri hæðum. Laust í ágúst 2016.

SKEMMUVEGUR KÓPAVOGUR

Til leigu um 430m² skrifstofuhúsnæði/lager á jarðhæð á Skemmuvegi í Kópavogi. Góð aðstaða fyrir 20-30 starfsmenn í opnu rými, fjórar lokaðar skrifstofur eða fundarherbergi, möguleiki á að nýta bæði sem skrifstofur og lager. Skrifborð og stólar á staðnum. Eldhús og salernisaðstaða með sturtu. Hér er hægt að hefja rekstur strax.

DALBRAUT AKRANES

Til leigu um 360 m² verslunar- eða veitingahúsnæði á góðum stað á Dalbraut á Akranesi. Mjög góð aðkoma er að húsnæðinu og gengið er beint inn af stóru bílastæði. Í verslunarkjarnanum er m.a. Krónan, Penninn Eymundsson, Tryggingarmiðstöðin, Subway, snyrtistofa, blómabúð, bókasafn, tónlistarskóli og Íslandsbanki. Hér er hægt að hefja rekstur strax.

GOÐAHRAUN VESTMANNEYJAR

Til leigu um 360 m² atvinnuhúsnæði á góðum stað við Goðahraun í Vestmanneyjum. Mjög góð aðkoma er að húsnæðinu, gengið er beint inn af stóru bílastæði. Hér er hægt að hefja rekstur strax.

FLETTISKILTI BÍLDSHÖFÐA 20

Laust auglýsingasvæði á flettiskilti á einum besta stað í borginni.

Nánari upplýsingar: leiga@festi.is

Obama bjartsýnni en nokkru sinni fyrr

Fjögurra daga landsþingi bandaríska Demókrataflokksins lauk í nótt með ræðu Hillary Clinton, sem verður forsetaefni í kosningunum í nóvember. Í vikunni hafa flokksleiðtogar og þekktir demókratar keppst um að hlaða á hana lofi.

BANDARÍKIN „Það hefur aldrei verið neinn karl eða nein kona, hvorki ég né Bill né nokkur annar, sem hefur verið hæfari en Hillary til að vera forseti Bandaríkjanna,“ sagði Barack Obama forseti í ræðu sinni á landsþingi Demókrataflokksins í fyrrakvöld.

Landsþinginu lauk í nótt með ræðu Clinton eftir að hún hafði formlega fallist á útnefningu sem forsetaefni flokksins, en undanfarna daga hafa félagar hennar og vinir, þungavigtarfólk í flokknum og frægir demókratar úr ýmsum áttum, keppst um að hlaða á hana lofi.

Obama skoraði á fólk að taka þátt í kosningunum: „Ef þið takið lýðræðið okkar alvarlega, þá getið þið ekki leyft ykkur að sitja heima bara vegna þess að hún kann að vera ósammála ykkur um eitthvað.“

Rétt eins og fleiri ræðumenn á flokksþinginu skaut Obama föstum skotum á Donald Trump, forsetaefni Repúblikanaflokksins; sagði hann hreinlega vera ógn við bandarískt samfélag, ekki síður en hryðjuverkamenn, fasista eða kommúnista: „Hann hefur ekkert að bjóða nema slagorð og ótta. Hann veðjar á að takist honum að hræða nógu marga þá geti hann rétt svo fengið nógu mörg atkvæði til þess að sigra í þessum kosningum.“

Joe Biden varaforseti tók í sama streng og sagði ómögulegt að kjósa mann sem notfærir sér ótta fólks við hryðjuverk sjálfum sér til framdráttar.

Sjálfur sagðist Obama hins vegar bjartsýnni nú en nokkru sinni fyrr fyrir hönd Bandaríkjanna. Hann þakkaði þjóðinni vegferðina undanfarin átta ár og hvatti fólk til að kjósa Clinton, svo hann geti afhent henni keflið.

Barack Obama og Hillary Clinton á landsþingi Demókrataflokksins í Philadelphiu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

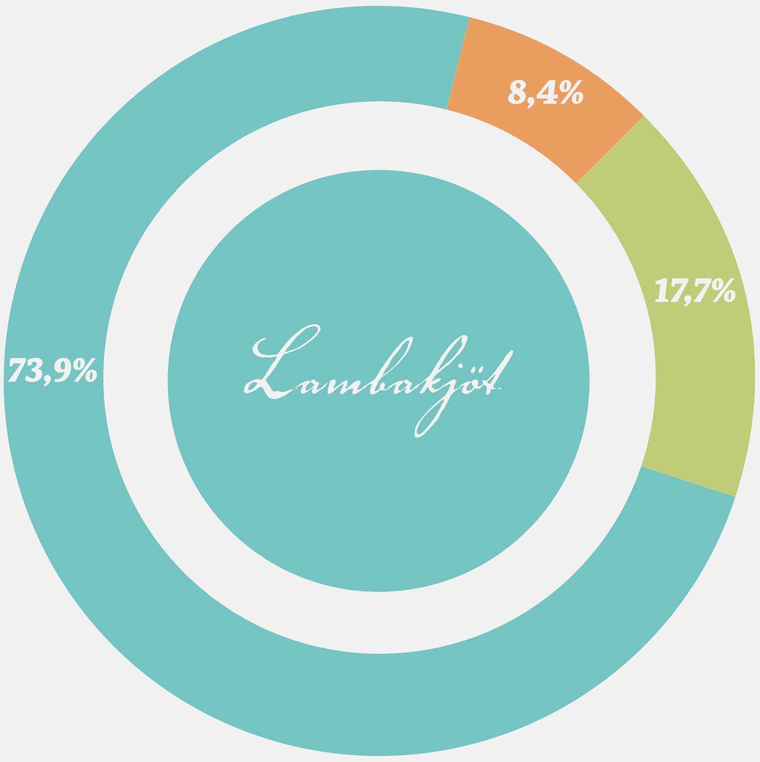
> Hún hefur verið sökuð um allt sem hægt er á ímynda sér – og sumt sem ekki er hægt að ímynda sér.
>
> Barack Obama, forseti Bandaríkjanna

„Það hefur verið gert grín að henni af hægrisinnum og sumum sem eru vinstra megin. Hún hefur verið sökuð um allt sem hægt er að ímynda sér – og sumt sem ekki er hægt að ímynda sér,“ sagði hann. „En hún veit að þetta er það sem gerist þegar maður er undir smásjánni í fjörutíu ár.“

Sjálf leggur Clinton áherslu á að kosningarnar í nóvember verði tilefni til uppgjörs, þar sem Bandaríkjamenn ákveða hvort þeir vilji standa saman eða gefast upp fyrir sundrungaröflum.

Lambakjöt

Þjóðarréttur Íslendinga er lambakjöt



8,4%	Fiskréttir
73,9%	Lambakjötsréttir
17,7%	Annað

*Um 74% þátttakenda í könnun Gallup, sem var unnin fyrir kokkalandsliðið, nefndu lambakjöt þegar þeir voru spurðir hver þjóðarréttur Íslendinga væri.

FÖSTUDAGSVIÐTAL

Grafið undan menningarstarfsemi

Jakob Frímann Magnússon er stjórnarformaður STEF, sem hefur, ásamt fleirum, lagt fram kæru á hendur einstaklingi sem stendur að baki skráaskiptasíðunni Deildu.net. Hann vill stöðva ólöglegt niðurhal á höfundaréttarvörðu efni og vantreystir Pírötum.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is
Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Jakob Frímann Magnússon segir tap listamanna á ólöglegu niðurhali hlaupa á milljörðum. Bera þurfi meiri virðingu fyrir lifibrauði annarra. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Jakob Frímann Magnússon er maður eigi einhamur. Hann er Stuðmaður, framkvæmdastjóri Miðborgarinnar okkar og stjórnarformaður STEF, Sambands tónskálda og eigenda flutningsréttar, svo fátt eitt sé nefnt. Sambandið, ásamt öðrum aðilum, lagði á dögunum fram kæru á hendur einstaklingi sem stendur að baki skráaskiptasíðunni Deildu.net, þar sem finna má ógrynni af íslensku höfundaréttarvörðu efni, bæði tónlist og sjónvarpsefni. Jakob telur það afar mikilvægt að stöðva ólöglegt niðurhal sem hann segir vera glæp, sem sé ekkert frábrugðinn öðrum glæpum.

Svona kæra hefur verið lögð fram áður, en samt heldur ólöglega niðurhalið áfram. Heldur þú að þetta verði eitthvað öðruvísi núna? „Við höfum náð fram hæstaréttardómi á svona skúrka og það hefur verið fordæmisgefandi. Þetta er blygðunarlaus tilraun til þess að kópera annarra manna verk, dreifa þeim og hagnast á því sjálfur, beint og óbeint. Það eru gripdeildir og svoleiðis hagar sér bara óheiðarlegt fólk."

Svarar ekki kostnaði

En kemur ekki bara upp enn önnur svona síða? Og svo önnur á eftir henni? „Vafalítið, en ef við ætlum að gefast upp fyrir öllum gripdeildum og tilraunum til glæpa þá væri samfélagið dálítið brogaðra. Við veitum viðnám eftir bestu getu. Það er ekkert launungarmál að sú tæknibylting sem varð með alnetinu hefur skert verulega möguleika tónlistarfólks til að selja hljómrit sín, eins og hljómplötur og geisladiska sem voru aðaltekjulindin um áratugaskeið. Nú er það liðin tíð og tónlistin komin inn á rafrænar veitur að miklu leyti, á borð við Spotify og sambærilegar þjónustur, sem því miður hafa verið frábærar viðskiptahugmyndir fyrir stofnendur, eigendur, lykilstjórnendur og einstaka risarétthafa. En fyrir okkur í STEF svarar það varla kostnaði að dreifa höfundaréttargjöldunum frá þessum tónlistarveitum. Það kostar í rauninni meira að dreifa þeim á þær þúsundir íslenskra höfunda sem um ræðir heldur en upphæðin nemur sem við fáum á ári hverju."

Skerða réttindi stéttarinnar

Jakob segir það viðvarandi verkefni hjá STEF að reyna að bæta samninga við þessi fyrirtæki, en slíkt þurfi að vinna á alþjóðavettvangi.

„Höfundarétturinn er evrópskt fyrirbrigði, almennt kenndur við Frakkland og er vel varinn af Bernarsáttmála. Það er fyrst núna við svona ótrúlega háar mælingar á Pírötum á Íslandi að hugmyndin um að afnema höfundaréttinn er til umræðu yfirhöfuð. Það er hvergi annars staðar í heiminum verið að tala á þeim nótum og það er enginn flokkur sem ég veit um í Íslandssögunni sem hefur sett sér það markmið að skerða réttindi tiltekinnar stéttar í landinu. Ísland er þekktara af hugverkamönnum sínum en nokkru öðru frá því byggð hófst og flokkurinn sem mælist stærstur í dag hefur það á stefnuskrá sinni að stytta höfundaréttinn úr 70 árum í 20 ár, að endurskoða hann og þá sérstaklega sæmdarréttinn sem er kjarni höfundaréttarins. Og þetta er liðið sem hefur það númer eitt á stefnuskránni að fara að fikta í stjórnarskránni, ég segi nei takk. Ég vil ekki að þetta fólk fari að fikta í stjórnarskránni minni. Bara alls ekki."

Sömu lögmál

En þarf ekki að ræða þessi mál og þá erfiðleika sem höfundarétturinn er að glíma við með tilkomu internetsins? Er nokkur annar flokkur að ræða þetta en Píratarnir? „Þeir fóru fram með þetta af því að það fór í taugarnar á þeim að geta ekki vaðið í annarra manna hugverk og fiktað í þeim. Rökin voru: það heftir sköpun að geta ekki tekið lagið þitt, Jakob, og remixað það, gert eitthvað við það. Jú, jú, það má remixa lagið mitt í samráði við mig og þá á ég hlutdeild í laginu. Það hefur margoft verið gert. En þú ferð ekki og tekur það bara sisvona."

Hann segir Pírata einnig halda því fram að það gildi einhver önnur lögmál í netheimum en mannheimum.

„Sem er náttúrulega bara þvæla. Hvað þá með netbankana og öll önnur netviðskipti? Bara sem dæmi: Sönn íslensk sakamál, sería sem mjög vel var vandað til, var hlöluð niður ólöglega 90 þúsund sinnum, Laddi með ævistarfið undir, 50 þúsund, Steindi Jr. með nýja seríu, 5 þúsund niðurhöl á fyrsta sólarhring og svo mætti lengi telja. Þarna er verið að grafa undan möguleikum til dagskrárgerðar og menningarstarfsemi."

Ekki erfitt að fylgja lögum

En þurfa listamenn ekki bara að búa til leiðir sem gera fólki kleift að nálgast efnið þeirra með löglegum hætti? „Það er ekkert erfitt að gera þetta löglega. Það er ekki erfitt að fara inn á Tónlist.is, það er ekki erfitt að fara inn á Spotify, það er ekki erfitt að kaupa sér löglega hvort sem er kvikmynd eða tónlist. Það sem er erfitt er ef það er verið að ala upp kynslóð eftir kynslóð þannig að það að taka ófrjálsri hendi annarra manna verk, sem eru varin af stjórnarskrárbundnum eignarrétti, sé eðlilegt, nú, þá er verið að kenna börnum að það sé allt í lagi að fara í sælgætisrekkann í Hagkaupum og taka poppið þar líka ófrjálsri hendi. Þetta snýst bara um grundvallarprinsipp í mannlegu samfélagi, virðingu fyrir vinnu og lifibrauði annarra. Við skulum standa vörð um það, við skulum ekki vera að hvetja til ólöglegrar nálgunar við slíkt efni. Það er hægt að stela blöðum úr hillum í bókabúðum, en okkur finnst það ekkert sjálfsagt. En hitt er fyrir sumum okkar farið að vera eins og sjálfsagður og eðlilegur hlutur. Við því erum við að sporna."

> **Þetta er mjög eldfimt og í aðdraganda kosninga er ekki klókt að fá alla hugverkastéttina og hinar skapandi greinar á móti sér. Þeim mun ekki vel farnast sem feta þá slóð.**

Flókið umfjöllunarefni

Hafa stjórnvöld þá verið að draga lappirnar í að gera eitthvað í þessu? Þarf að marka hér betri stefnu í þessum málum? „Það má alveg segja sem svo að höfundaréttur sé kannski að sumu leyti flókið og sérhæft umfjöllunarefni. Og það er alveg ljóst að meirihluti þingmanna er sennilega ekkert sérlega vel inni í höfundaréttinum."

Jakob er ánægður með sitjandi stjórnvöld þegar kemur að höfundarétti og baráttu listamanna. „Það mega þó þeir flokkar sem sitja við stjórnvölinn í dag eiga að þeir hafa hlustað og tekið þetta alvarlega. Settur var á fót starfshópur sem ég og fleiri eru í. Nú liggur fyrir alveg skýr stefna um það sem gera þarf. Innan lögreglunnar þarf starfssvið sem tekur á þessu. Ekki sem hluta af almennum netglæpum eða efnahagsbrotum, þá lenda þau bara neðst í bunkanum, heldur bara sem konkret eftirlit. Þannig að farið verði eins með þá sem hlaða niður efni ólöglega og aðra sem haga sér ólöglega. Það er enginn munur."

Fátt um svör

Hefur þú aldrei rætt þetta beint við Píratana? Birgittu Jónsdóttur eða Helga Hrafn Gunnarsson, þingmenn Pírata? „Ég hef einu sinn verið á fundi með þeim og ég lagði þetta þá upp á kannski óþarflega nærgöngulan hátt. Ég sagði bara við Birgittu á þeim tíma: Nú var móðir þín þekkt og virt söngvaskáld og þú hefur væntanlega erft hennar hugverkarétt og leigutekjur af hennar verkum. Væntanlega hefur þú erft föður þinn líka og þær eignir sem hann átti og kannski leigutekjur af þeim. Ertu að segja mér að þú viljir gefa eftir leigutekjurnar af móðurarfinum en ekki föðurarfinum, eða kannski hvort tveggja? Á að þjóðnýta kannski allt saman? Þá var nú fátt um svör."

Mun ekki farnast vel

Jakob segist telja að Píratar séu ekki búnir að hugsa málin alveg til enda. „En þau eru að átta sig á því að þetta er mjög eldfimt og í aðdraganda kosninga er ekki klókt að fá alla hugverkastéttina og hinar skapandi greinar á móti sér. Í vor var skýrt á stefnuskrá Pírata að þau ætluðu að takmarka höfundarétt við 20 ár en ekki 70 ár og endurskoða höfundaréttinn og sæmdarréttinn, væntanlega með þrengingar í huga. Núna tveimur mánuðum síðar sést ekkert um þetta hjá þeim. Það er varla að orðið höfundaréttur sé nefnt inni á heimasíðunni. Ég hef kallað eftir svörum við þessu; hafa orðið vatnaskil í stefnu Pírata? Það hefði orðið saga til næsta bæjar ef Framsóknarflokkurinn væri hættur að veita landbúnaðinum atfylgi sitt og Sjálfstæðisflokkurinn léti sig sjávarútveginn einu gilda. Það væru forsíðufréttir, og þetta er sannarlega stórfrétt ef sönn reynist. Það hefur ekki tekist að fá svör. Ég vona að þau fáist. En þó að það kæmi fram að þetta sé ekki á dagskrá núna þá hef ég fulla ástæðu til tortryggni og þess að treysta þeim ekki til þess að fara að fikta í stjórnarskránni því þar er nú eignarrétturinn eitt af grunngildunum."

Milljarða tap

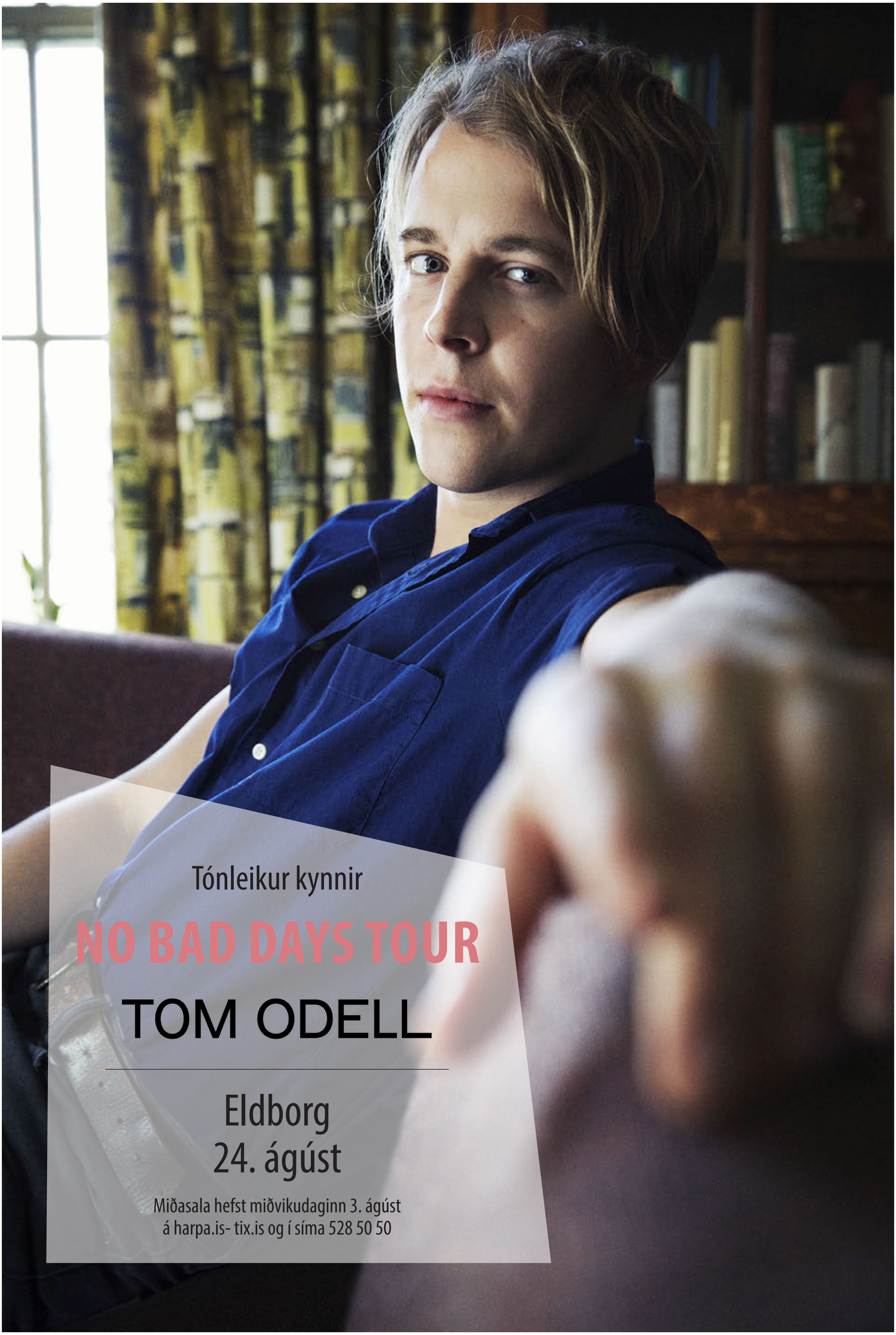
Hvert er tap listamanna af ólöglegu niðurhali? „Þegar allt er talið þá er þetta í milljörðum í stóra samhenginu, því þetta eru ekki bara innlendir, þetta eru erlendir listamenn líka. Við erum ábyrg fyrir öllu sem fer til allra höfunda í heiminum. Og þetta eru náttúrulega alveg stórkostlegar fjárhæðir sem þarna eru að fara í súginn, bæði í hljóðtíðninni og myndtíðninni."

En þyrfti ekki gríðarlegan mannafla að baki eftirliti með þessu, til dæmis hjá lögreglunni, ef það ætti að fylgjast með öllu ólöglegu niðurhali? „Jú, en í alvöru eftirlitskerfi þar sem eru innheimtar miklar fjárhæðir þá stendur það undir sér og vel það."

Jakob segir að löndin í kringum okkur séu mörg hver hörð á þessu. Í Þýskalandi til að mynda varði það háum sektum sé fólk gripið við þessa ólöglegu iðju.

„Punkturinn er sá að að baki einni breiðskífu liggja hundruð ef ekki þúsundir vinnustunda hjá fjölda fólks með kannski umtalsverða menntun og reynslu að baki og hljóðver og hönnun, útsetjara og pródúsenta og allt þetta. Þú verður að viðhalda forsendum þess að þessi iðnaður, þessi framleiðsla sé möguleg."

visir.is Viðtalið má hlusta á í lengri útgáfu á Vísi, í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið.


Tónleikur kynnir
NO BAD DAYS TOUR
TOM ODELL
Eldborg
24. ágúst
Miðasala hefst miðvikudaginn 3. ágúst
á harpa.is- tix.is og í síma 528 50 50

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Vilt þú bjarga mannslífi?

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Það er verslunarmannahelgi og maður rolast einn í bænum." Orti Megas um Reykjavíkurnætur drengsins í borginni sem drekkur í sig mannlífið eins og það var í den. Og nú er aftur komin verslunarmannahelgi og það eiga efalítið einhverjir eftir að rolast einir eða jafnvel með öðrum í bænum en straumurinn er út á vegina. Á útihátíðir, í útilegur og sumarbústaði og guð má vita hvað. Allir þurfa að komast á sinn stað.

Gert er ráð fyrir björtu og fallegu veðri framan af helginni og auk þessa er fjöldi erlendra ferðamanna á landinu gríðarlegur. Það er því viðbúið að fleiri en nokkru sinni muni streyma út á þjóðvegina. Vegina sem hafa ekki verið verri í áraraðir. Jafnvel ekki síðan Ómar söng um þrjú hjól undir bílnum og Jónas og fjölskylda héldu að þjóðinni fræðslu og skemmtan í umferðinni eftir rykugum þjóðvegum landsins. En þar sem þessi mesta ferðahelgi ársins byrjar í dag er til lítils að vera að fárast yfir ástandi veganna. Þeir eru eins og þeir eru og það eina sem er í boði er að ríghalda í góða skapið og fara varlega.

Á síðasta ári tók umferðin sextán mannslíf og á þessu ári eru mannslífin þegar orðin fimm sem við höfum mátt horfa á eftir. Enn eru þá ótaldir þeir sem slasast alvarlega og munu jafnvel aldrei ná sér til fulls en þetta eru allt of háar tölur. Allt of mörg líf tapast í umferðinni en það er fjölmargt sem við getum gert til þess að koma í veg fyrir þessi skelfilegu slys. Til þess þurfum við öll að leggjast á eitt og sjá til þess að allir komi heilir heim.

Ef það á að ganga eftir þurfum við að virða hraðatakmarkanir og aka eftir aðstæðum hverju sinni. Við þurfum líka öll að spenna bílbeltin – líka þeir sem sitja í aftursætinu. Við skulum vera allsgáð og með hugann við það sem við erum að gera. Við skulum líka hafa það í huga að stór hluti þeirra sem eru á ferð um vegina þessa dagana þekkir ekki íslenska vegi og aðstæður, hefur jafnvel aldrei keyrt yfir einbreiða brú eða eftir malarvegi. Við skulum líka sleppa öllu stressi og framúrakstri því okkur liggur ekki lífið á. Við skulum frekar anda með nefinu, njóta stundarinnar og koma bara aðeins seinna á áfangastað. Það er allt í lagi og það verður samt gaman.

Þetta er okkar líf og við eigum okkur sjálf en það er bara eitt líf á mann og við erum saman í umferðinni. Öll þekkjum við skuggann sem bregður fyrir þegar við fréttum af banaslysi og því miður þekkja allt of margir sársaukann og sorgina sem fylgir missinum. Þess vegna skulum við öll gera það sem í okkar valdi stendur til þess að það verði engin sorg um helgina heldur líf og gleði. Við skulum öll bjarga mannslífi um helgina.

Þetta er okkar líf og við eigum okkur sjálf en það er bara eitt líf á mann og við erum saman í umferðinni.

Halldór

Frá degi til dags

Þungt hljóð í mönnum

Greinilegt var fyrir upphaf ríkisráðsfundar á Bessastöðum í gær að litlir kærleikar eru nú með formönnum ríkisstjórnarflokkanna, þeim Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni og Bjarna Benediktssyni. Þeir hafa greinilega lítið talast við eftir að ný ríkisstjórn undir forsæti Sigurðar Inga Jóhannssonar var mynduð og tala þeir nú hvor í sína áttina um dagsetningu kosninga. Sagði Bjarni það skipta miklu máli að vera ekki með hringlandahátt og sagði tímabært að halda fund með formanni Framsóknar. Þótt þessir flokkar nái því ómögulega að verjast falli í næstu ríkisstjórn eru samt litlar líkur á þeir leiði saman hesta sína á nýjan leik.

„Þetta er búið"

Margir framsóknarþingmenn og meira að segja ráðherrar hafa hins vegar sagt að það séu ekki svik að fresta kosningum til vorsins. Framsóknarráðherrar verða að gera sér grein fyrir því að þeir geta ekki haldið Sjálfstæðisflokki nauðugum í ríkisstjórnarsamstarfi fram á vor. Það er eins og þeir geri sér ekki grein fyrir hlutunum. Á einhvern hátt minnir þessi ríkisstjórn á skilnað hjóna þar sem annar aðilinn neitar að horfast í augu við orðinn hlut. Sannleikurinn er hins vegar sá að þetta er búið og nú þarf að hefjast handa við að skipta innbúinu fyrir lok október.

sveinn@frettabladid.is

Sjúkrahúsið í Mosó – spennandi verkefni

Guðmundur Edgarsson
málmenntafræðingur

Sá samningur sem Mosfellsbær gerði nýlega við erlenda fagfjárfesta um byggingu alþjóðlegs sjúkrahúss gæti falið í sér gríðarleg tækifæri, ekki einungis fyrir íslenskt heilbrigðisstarfsfólk heldur líka fyrir heilbrigðiskerfi landsins. Hér yrði um að ræða háþróaða starfsemi sem kallaði á starfskrafta hundraða sérfræðinga á sviði heilbrigðisvísinda en einnig af öðrum sviðum svo sem úr hugbúnaðar- og tæknigeiranum.

Þótt fyrirhugað sé að starfsmenn hins nýja spítala verði erlendir er vel hugsanlegt að æ fleiri Íslendingar ynnu þar í framtíðinni. Sérfræðingar og aðrir starfsmenn á sviði heilbrigðisþjónustu hér á landi myndu því búa við aukið frelsi til að velja sér starfsvettvang og atvinnurekanda sem ætti að bæta samningsstöðu þeirra í kjaramálum. Ástæðulaust er að hafa áhyggjur af langvarandi skorti á heilbrigðisstarfsfólki því markaðslögmálið mun leiða til þess að fleiri munu sækja í nám á sviði heilbrigðisvísinda en áður jafnframt því sem viðbúið er að dregið verði úr fjöldatakmörkunum. Þá má vænta þess að læknar og hjúkrunarfólk erlendis muni í auknum mæli snúa heim til starfa í fjölbreytilegra og samkeppnishæfara starfsumhverfi en áður hefur boðist.

Hinn nýi spítali er algjörlega fjármagnaður að utan og því mun Landspítalinn ekki þurfa að bítast við hann um takmarkaðar fjárveitingar ríkisins. Þvert á móti. Ríkið mun fá umtalsverðar viðbótartekjur af starfsemi sjúkrahússins og afleiddri þjónustu í formi ýmiss konar skatta og gjalda sem vitaskuld auðveldar fjármögnun íslenska heilbrigðiskerfisins. Þar að auki er líklegt að einhverjir Íslendingar muni sjá sér hag í að kaupa sér þjónustu nýja sjúkrahússins og létta þannig undir hinu ríkisrekna heilbrigðiskerfi.

Sjúkrahúsið í Mosfellsbæ verður einkafyrirtæki og ætti því ekki að þurfa að lúta opinberum kvöðum öðrum en þeim lögum og gæðastöðlum sem gilda í landinu um slíkar stofnanir. Mislukkist verkefnið, er það vandamál fjárfesta, ekki stjórnmálamanna. Því er brýnt að ráðamenn í þessu landi láti ekki illa grundaðar dómsdagsspár trufla framgang þessa verkefnis heldur komi að því á uppbyggilegan og lausnarmiðaðan máta. Lánist þeim það, gæti sjúkrahúsið orðið slíkur hvalreki fyrir Íslendinga, að seint verður jafnað.

Mislukkist verkefnið, er það vandamál fjárfesta, ekki stjórnmálamanna.

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*

Saman í sitthvoru lagi

ÍDAG

Þórlindur Kjartansson

Fyrir skömmu sá ég á kaffihúsi hóp af konum á besta aldri. Þær höfðu hist til þess að fagna afmæli einnar þeirrar og voru í sólskinsskapi. Ein þeirra pantaði sér meira að segja hvítvín um miðjan dag en hinar horfðu öfundaraugum á glasið en leyfðu sér ekki sjálfar að fá sér, enda virtust þær allar vera á harðahlaupum að fara að sækja barnabörnin, fara í golf eða veiða pókemona—og gátu vitaskuld ekki látið áfengisvímu trufla sig. Þetta voru greinilega góðar vinkonur sem höfðu þekkst mjög lengi og báru öll samskiptin milli þeirra merki um hið afslappaða umburðarlyndi og skilning sem smám saman myndast í vinahópum; og er oftast áberandi á slíkum mannamótum þangað til einhver verður ofurölvi og vill fara að gera upp gömul mál.

Eins og er algengt í svona hópum nútildags þá voru þær allar vopnaðar nýtískulegum snjallsímum og af tali þeirra mátti heyra að þær hefðu aðgang að flestum helstu samfélagsmiðlum—og meðal þess fyrsta á dagskránni var að skiptast á upplýsingum um hvað þær hétu á Snapchat.

Um leið og síminn var kominn upp til þess að setja inn nýju Snapchat-vinina þá breyttist samkoman töluvert. Fyrst var tekin mynd af hvítvínsglasinu og viðburðurinn þar með skjalfestur. Þegar síminn var kominn í lófann kom í ljós að ýmsar áríðandi tilkynningar höfðu borist í símana og innan skamms hafði slegið þögn á hópinn og allar voru vinkonurnar niðursokknar í tækin sín, en rufu öðru hverju þögnina til þess að lesa upp úr fréttamiðlum einhver tíðindi eða snéru símunum að hópnum til þess að sýna krúttlegar myndir af barnabörnunum eða sér sjálfum.

Að vera eða ekki vera, eða bæði í einu

Á örfáum árum hafa snjallsímarnir gjörbreytt öllum samskiptum fólks. Flestir snjallsímaeigendur verða með einum eða öðrum hætti þrælar tækisins og handfjatla það ósjálfrátt í tíma og ótíma, og þegar þeir taka tækið upp þá er eins og eigendurnir sogist stjórnlaust inn í stafrænt svarthol sem engin leið er að sleppa út úr sjálfviljugur.

Allir kannast við þá tilfinningu að telja sig vera að tala við einhverja manneskju, sem á sama tíma handfjatlar símann sinn. Svo lítur viðmælandinn í gaupnir sér og fer að hlæja—og maður kemst að því að á sama tíma og hann reyndi að halda þræði í samtali í raunheimum þá var hann í miklu áhugaverðara og skemmtilegra samtali við einhvern allt annan á snjallsímanum sínum. Fyrir örfáum árum hefði svona hegðun verið álitin samfélagslega óþolandi—enda vita allir að það er bannað að hvísla í afmælum.

Nú er þetta mikið breytt. Tölur eru á reiki um hversu miklum tíma fólk eyðir í símunum sínum, en allir vísar hvað það varðar stefna beint upp á við. Það er jafnvel talið að fólk sé farið að eyða meiri tíma í símanum heldur en rúminu og ein nýleg rannsókn benti til þess að venjulegur snjallsímaeigandi taki tækið upp á sex mínútna fresti yfir daginn.

Pössum upp á gamla fólkið

Eins og venjulega þá hafa flestir áhyggjur af unga fólkinu; blessuðum börnunum—hvernig þau muni nú ná að höndla þessar nýjungar. Áhyggjufullir foreldrar lesa, læka og deila lærðum greinum um hvernig best er að halda tækjafíkn barna í skefjum, en hafa að sjálfsögðu minni áhyggjur af sjálfum sér.

Ég held hins vegar að þetta sé argasti misskilningur. Börn og ungt fólk nú til dags elst upp við miklu meira áreiti heldur en fyrri kynslóðir. Þar af leiðandi læra þau betur að aðlaga líf sitt hinum stöðugu gagnafreistingum sem bylja á þeim. Heilinn verður miklu betri í að flokka niður áreiti og skilja á milli þess sem skiptir máli og þess sem er gagnslaust.

Vandamálið er hjá eldri kynslóðunum sem ráða einfaldlega ekki við allt þetta áreiti.

Maður er manns gaman

Fyrir um tuttugu árum hringdi pabbi minn í farsíma vinar síns. Hann var þá staddur á myndlistarsafni í Berlín. Þetta kraftaverk tækninnar varð tilefni til mikillar umræðu og vangaveltna á heimili mínu, en engum datt í hug hvað kæmi næst. Þótt ótrúlegt megi virðast þá er ekki liðinn heill áratugur frá því iPhone kom fyrst á markað. Á þessum örfáu árum hafa öll samskipti milli manna gjörbreyst—og það er ekki skrýtið að mannskepnan, einkum eldri kynslóðir, eigi erfitt með að aðlaga sig þessari byltingu.

Um verslunarmannahelgina leggja margir út í ferðalög. Markmið flestra er ekki bara að komast út í náttúruna heldur líka að hitta fólk úti í náttúrunni, og tala við fólk—jafnvel finna lyktina af fólki og koma við það. Enn hafa snjallsímarnir ekki gert raunveruleg samskipti óþörf—og vonandi munu sem flestir muna þann forna sannleik að maður er manns gaman; en eyða ekki allri helginni í að leita að svæðum þar sem 4G tengingin er bærileg.

BOSCH

Ný Bosch þvottavél

- með öllum þeim eiginleikum sem menn þurfa á að halda í dagsins önn.

Ný 9 kg þvottavél með íslensku stjórnborði. 1400 sn./mín. Orkuflokkur A+++. Kolalaus, hljóðlátur og sparneytinn mótor með 10 ára ábyrgð. Dropalaga tromla („VarioDrum") sem fer einstaklega vel með þvottinn. 15 mín. hraðþvottakerfi. Skyrtukerfi. Tromluhreinsun. Við hönnun vélarinnar hefur verið leitast við að gera hana mjög stöðuga og hljóðláta („antiVibration Design").

9 kg · Kolalaus mótor · A+++ Orkuflokkur

Kynningarverð:

89.900 kr.

Þvottavél, WAT 284B9SN

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Við leggjum áherslu á hágæða vörur og fyrsta flokks þjónustu á góðu verði.

KJÚKLINGAVÆNGIR

V-laga, tilbúnir á grillið eða í ofninn

Fulleldaðir, þarf aðeins að hita, 4 tegundir af sósum

SWEET BABY RAY'S

- Sweet Baby Ray´s BBQ
- HOT Sweet Baby Ray´s Buffaló

Kaldi

- Kaldi BBQ
- Kaldi rótarbjórs BBQ

Gildir til 31. júlí á meðan birgðir endast.

Nýtt í Hagkaup

Hamlet BBQ&Choc
Súkkulaði fondue á grillið.

Cocoa Puffs og Lucky Charms
Fyrir allan aldur.

VID ELSKUM AD GRILLA

Nýtt í Hagkaup

Hagkaup salöt
Kartöflusalat með beikoni, Grillsalat og Hrásalat.

Völu kókosbollur
Bíttu laust því bollan er mjúk.

Sunny múslí stykki
Trönuberja, súkkulaði & kókos og súkkulaði & banana.

Nescafé
Cappuccino, Latte Macchiato og 3 in 1.

BBQ SÓSUR Í MIKLU ÚRVALI

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

24 Hagkaup

ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans
HAMBORGARAR
Nýtt í Hagkaup
HAM BÓ#1
HAMBORGARASÓSA
HAM BÓ#2
HAMBORGARASÓ
Hambó#1 eða Hambó#2? Þitt er valið.
HAMBORGARAR
2 X 120 G. 599 kr/pk
2 X 140 G. 699 kr/pk
2 X 175 G. 849 kr/pk
4 X 80 G. 699 kr/pk
2 X 120 G. MEÐ BRAUÐI 899 kr/pk
KJARNAFÆÐI
TILBOÐ 25% afsláttur á kassa
Brasilíu marineraðar
GRÍSAHNAKKI
1.499 kr/kg
verð áður 1.999
VIÐ ELSKUM AÐ GRILLA
TILBOÐ 15% afsláttur á kassa
HAGKAUPS GRILLLÆRI
1.954 kr/kg
verð áður 2.299
KJARNAFÆÐI
TILBOÐ 20% afsláttur á kassa
Argentínu marineraðar
LAMBA-TVÍRIFJUR
2.559 kr/kg
verð áður 3.199
Holta
TILBOÐ 20% afsláttur á kassa
KJÚKLINGA-LUNDIR
2.319 kr/kg
verð áður 2.899
SS
TILBOÐ 25% afsláttur á kassa
KRYDDLEGNAR LÆRISSNEIÐAR
2.924 kr/kg
verð áður 3.899
ÞESSAR VERÐUR ÞÚ AÐ SMAKKA!
VIÐ ELSKUM AÐ GRILLA
Nýtt í Hagkaup
SIN PIP
KOK TEIL
KOKTEILSÓSA
SPICY MAJÓ
SPICY MAJONES
HAM BÓ#1
HAMBORGARASÓSA
HAM BÓ#2
BEN NI#1
BERNAISESÓSA
BEN NI#2
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Íslenskar íþróttir öðlast nýtt líf

Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands undirrituðu í gær tímamótasamning um að fjórfalda fjárframlag ríkisins til afreksíþrótta á Íslandi næstu þrjú árin.

ÍÞRÓTTIR Íslenskar íþróttir hafa gefið þjóðinni mikið en líklega aldrei eins mikið og síðasta árið. Afrek íþróttafólksins okkar hafa nú náð að vekja stjórnvöld af værum blundi og nú sér íslenskt afreksfólk fram á allt annað og betra líf á næstu árum.

Það má segja að íslenskar íþróttir hafi hreinlega fengið nýtt líf. Framlag ríkisins til afreksíþrótta mun hækka í áföngum úr hundrað milljónum á fjárlögum síðasta árs í 400 milljónir á næstu þremur árum og er því um fjórföldun að ræða. Stjórnvöld hækka framlag sitt um hundrað milljónir á hverju ári.

Orðinn allt annar sjóður

„Áhrif þessa samnings munu verða gríðarleg," sagði Lárus Blöndal, forseti ÍSÍ. „Þetta er bara bylting. Við erum að tala um að það er verið að gjörbylta möguleikum afrekssjóðs til að styðja við bakið afreksstarfinu í landinu. Við þurfum auðvitað að ráðast í það að breyta reglum afrekssjóðsins því við erum í rauninni að tala um allt annan sjóð þegar við horfum til þessara þriggja ára," sagði Lárus.

Framlagið árið 2019 verður því 400 milljónir sem er sextánföld upphæðin frá árinu 2011 þegar stjórnvöld buðu íslenskum afreksíþróttum aðeins upp á tæplega 25 milljónir í heildarstyrk.

„Þetta hefur hækkað úr 24 milljónum upp í hundrað milljónir á síðustu árum en núna erum við að tala um að fara upp í 400 milljónir. Nú opnast möguleikar til þess að greiða afreksfólki framfærslugreiðslur. Við ætlum okkur líka að tryggja faglega umgjörð afreksstarfsins. Menn hafa mikið rætt um árangur KSÍ og vilja að einhverju leyti tengja það við breytta og bætta umgjörð landsliðsins," sagði Lárus og það er að heyra á honum að árangur fótboltalandsliðsins á EM hafi gefið mörgum von.

Langstærsta skrefið í sögu ÍSÍ

„Það sem við viljum sjá núna er að önnur sérsambönd, þetta 31 sérsamband sem er til viðbótar KSÍ undir hatti ÍSÍ, hafi einnig möguleika til að grípa til slíkra ráðstafana. Afrekssjóður ÍSÍ verður kominn upp í rúmlega 450 milljónir króna eftir þrjú ár með framlagi," sagði Lárus sem vill þakka menntamálaráðherra og ríkisstjórn fyrir samninginn.

„Þetta lýsir mikilli framsýni og víðsýni og ákveðnum kjarki að taka á þessu máli sem ég tel að þjóðin styðji heilshugar. Ég fullyrði það að með þessum samningi er stigið langstærsta einstaka skrefið í uppbyggingu afreksstarfs á Íslandi í sögu ÍSÍ. Ég segi bara til hamingju Ísland," sagði Lárus.

Stórkostlegir mánuðir

Illugi Gunnarsson, mennta- og menningarmálaráðherra, þakkaði fulltrúum Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands fyrir jákvæðni og uppbyggilega vinnu.

„Þetta skiptir samfélagið svo miklu máli og fyrir margra hluta sakir. Augljóst er að íþróttahreyfingin hefur mikið uppeldis- og menntagildi fyrir börnin okkar og ungmenni," sagði Illugi. „Það skiptir ekki máli hvort maður kemur frá fjölmennu landi eða fámennu og hvort maður býr á eyjum sem eru úr alfaraleið. Ef við leggjum hart að okkur, gefumst ekki upp og sýnum þrautseigju og þolgæði, þá er hægt að ná ótrúlegum árangri. Það eru þau skilaboð sem skipta svo miklu máli fyrir samfélagið allt og sérstaklega unga fólkið okkar. Það eru þau skilaboð sem íþróttafólkið okkar sendir núorðið næstum því á hverjum einasta degi," sagði Illugi.

Tímamótasamningar undirritaðir fyrir utan höfuðstöðvar ÍSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> Við þurfum auðvitað að ráðast í það að breyta reglum afrekssjóðsins því við erum í rauninni að tala um allt annan sjóð.
>
> Lárus Blöndal, forseti ÍSÍ

450
milljónir munu renna til Afrekssjóðs ÍSÍ árið 2019.

Pólitísk sátt um þetta framlag

„Síðustu tólf mánuðir í íþróttasögu Íslands hafa verið stórkostlegir og það er sama hvert litið er. Að 330 þúsund manna þjóð skuli hafa á síðustu mánuðum sent lið í úrslitakeppni Evrópumótanna í körfuknattleik, handknattleik og fótbolta. Það er alveg ótrúlegt afrek og svo bætast við afrekin í sundi, frjálsíþróttum og eiginlega hvert sem litið er," sagði Illugi

„Íþróttafólkið okkar hefur verið að ná afburðaárangri og þess vegna er það mjög mikilvægt að ríkisvaldið styðji sem best við þessa starfsemi. Ég fullyrði að þeir fjármunir sem renna til þessara mála eru fjármunir sem bæði er mikil pólitísk sátt um að greiða og líka hitt að menn munu uppskera mjög fyrir þessa fjárfestingu," sagði Illugi.

ooj@frettabladid.is

Borgunarbikar karla, undanúrslit

ÍBV - FH 1-0
1-0 Simon Smidt (40.).

Eyjamenn eru komnir í bikarúrslitin þar sem þeir mæta bikarmeisturum Vals 13. ágúst næstkomandi. Daninn Simon Smidt skoraði eina mark leiksins gegn FH fimm mínútum fyrir hálfleik. Þetta er í fyrsta sinn frá árinu 2000 sem ÍBV kemst í bikarúrslit.

ÞORVALDUR DÆMDI LEIK HJÁ ARNÓRI INGVA Í BÚLGARÍU Þorvaldur Árnason dæmdi leik Zhodino og Rapid Vín í 3. umferð forkeppni Evrópudeildarinnar í gær. Honum til aðstoðar voru þeir Jóhann Gunnar Guðmundsson og Gylfi Már Sigurðsson. Landi þeirra, Arnór Ingvi Traustason, kom inn á sem varamaður á 70. mínútu í liði Rapid Vín. Leiknum lyktaði með markalausu jafntefli en seinni leikurinn fer fram í Vínarborg á fimmtudaginn í næstu viku. Þetta var annar leikur Arnórs Ingva fyrir Rapid Vín en hann kom til austurríska liðsins frá sænsku meisturunum í Norrköping fyrr í sumar.

> Frábærar fréttir fyrir íslenskar íþróttir. Vonandi að þessi nýi samningur verði til þess að ísl íþróttafólk geri enn betur á næstu árum.
>
> Sævar Pétursson
> @saevarp

GÓÐ BYRJUN Í DANMÖRKU Strákarnir í U-20 ára landsliðinu í handbolta unnu eins marks sigur, 32-31, á Rússum í fyrsta leik sínum á EM í Danmörku í gærkvöldi. Leikurinn var jafn og spennandi en úrslitin réðust ekki fyrr en undir lokin. Ómar Ingi Magnússon var markahæstur í íslenska liðinu með átta mörk en Óðinn Þór Ríkharðsson kom næstur með sjö mörk. Selfyssingurinn Elvar Örn Jónsson átti einnig góðan leik og skoraði sex mörk. Ísland er með tvö stig í B-riðli líkt og Spánn sem sigraði Slóveníu. Íslendingar mæta Slóvenum klukkan 18.00 á morgun.

MARTIN TIL FRAKKLANDS Körfuboltamaðurinn Martin Hermannsson er genginn í raðir franska 2. deildar liðsins Étoile de Charleville-Mézières. Martin hefur undanfarin tvö ár leikið með LIU Brooklyn í bandaríska háskólaboltanum og staðið sig vel. Martin, sem verður 22 ára síðar á árinu, er uppalinn hjá KR en hann var valinn besti leikmaður úrslitakeppninnar þegar KR varð Íslandsmeistari 2014. Martin hefur leikið 35 A-landsleiki fyrir Íslands hönd en hann var í íslenska hópnum sem fór á EuroBasket síðasta haust. Charleville-Mézières endaði í 15. sæti frönsku 2. deildarinnar í fyrra.

Í dag

10.00 **Tottenham-Atletico** Sport
17.00 **PGA meistaramótið** Golfstöð

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
29. JÚLÍ 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

HÆTTULEGA RÓMANTÍSK

Bryndís Ásmundsdóttir, söng- og leikkona, nýtur sumarsins með börnum sínum þessa dagana áður en vinnutörnin byrjar hjá henni að nýju. Á mánudag ætlar hún að fylgja hlustendum Bylgjunnar heim úr verslunarmannahelgarfjörinu.

»

MYND/HANNA

» Bryndís segist ætla að vera í rólegheitum um helgina. „Framundan er mikill undirbúningur fyrir Gleðigönguna og síðan hef ég verið að heiðra minningu Amy Winehouse auk þess sem ég mun koma fram á Blómstrandi dögum í Hveragerði helgina 12. til 14. ágúst. Ég hef ákveðið að einbeita mér að þessu öllu og taka það rólega þessa helgi, enda á veðrið að vera gott í borginni. Við getum því farið með nesti á ströndina í Nauthólsvík,“ segir Bryndís.

GLEÐI Í LOFTINU

Þá mun hún syngja á palli vörubíls í gleðigöngunni í skemmtilegum búningi sem enn er leyndarmál hvernig verður. „Ég verð líka á opnun hátíðarinnar í Hörpu þar sem ég ætla að flytja nokkur vel valin lög. Þar utan verð ég með Búðabandinu á Kíkí bar föstudaginn 5. ágúst. Búðabandið hefur verið starfrækt í næstum átján ár,“ segir Bryndís en upphaflega var það stofnað á hótel Búðum á Snæfellsnesi. Með Bryndísi eru þau Franz Gunnarsson og Þórdís Claessen. „Við komum fram á hinsegin dögum í fyrra og hitteðfyrra og flytjum ljúf ástarlög. Við köllum tónleikana Hinsegin ást. Það er ofboðslega gaman að taka þátt í hinsegin dögum vegna allrar gleðinnar sem liggur í loftinu.“

Bryndís hefur haldið nokkra tónleika til heiðurs Amy Winehouse. Þeir hafa verið einstaklega vel heppnaðir og þess vegna ætlar hún að vera með tvenna í viðbót. Fyrri tónleikarnir verða á Græna hattinum á Akureyri 2. september og þeir seinni í Gamla bíói 3. september. Tíu manna einvalalið hljóðfæraleikara verður með henni á tónleikunum. „Þetta eru ekki bara tónleikar heldur segi ég líka sögu Amy sem lést langt fyrir aldur fram. Mér finnst að heimildarmyndina um hana eigi að sýna í öllum skólum sem forvarnarverkefni vegna þess að myndin sýnir hræðilegar afleiðingar fíkniefnaneyslu,“ segir Bryndís.

EFLIR ÞJÓNUSTULUND

Það er fleira að gerast hjá söngkonunni. Hún starfaði lengi sem þjónn á yngri árum og hefur mikinn áhuga á veitingahúsamenningunni. „Ég hef verið að setja saman námskeið fyrir veitingastaði. Þau eru ætluð til að hrista starfsmenn saman en ekki síður til að efla þjónustulund, kurteislega framkomu og sölumennsku. Við eigum mikið af frábærum veitingahúsum en stundum vantar eitthvað upp á faglega þjónustu. Ég hef þegar haldið námskeið á nokkrum stöðum með frábærum árangri og hef metnað til að vinna enn frekar í þessu. Þetta hentar mér mjög vel sem leikkonu en þess utan hef ég unun af því að fara út að borða. Það er ákveðin kúnst að vera góður þjónn,“ segir Bryndís. Hún er öflugur matgæðingur og hefur gaman af því að elda góðan mat. „Ég nota ekki hefðbundnar uppskriftir heldur finnst mér mjög gaman að þróa mínar eigin. Mér finnst líka gaman að bjóða fólki í mat og er alveg til í að prófa eitthvað nýtt.“

Bryndís ætlar að verða samferða hlustendum Bylgjunnar á mánudag og leika rómantískar ballöður fyrir þá sem eru á leið heim eftir verslunarmannahelgarfjörið. MYND/HANNA

> Það eru margar konur að gera frábæra hluti á tónlistarsviðinu en þær mættu gjarnan láta meira í sér heyra og bjóða sig fram.
>
> Bryndís Ásmundsdóttir

ENGAR AFSAKANIR

Bryndís hjólar og syndir en viðurkennir þó að hafa verið löt í sumar. „Þegar maður leyfir sér leti finn ég virkilega fyrir því hvað hreyfingin er góð. Hreyfing á að vera partur af lífinu hvern einasta dag. Maður á að gefa sér tíma fyrir hreyfingu þótt það sé erfitt að koma sér í gang eftir hlé. Endalausar afsakanir eru ekki í boði,“ segir hún. „Ég hef samt notið sumarsins ótrúlega vel með börnunum mínum. Það er voða gott að taka sér frí og njóta þess. Þegar skólinn byrjar aftur fer rútínan í gang með tilheyrandi stressi og þá er gott að hafa tekið sér smá frí. Það er vel hægt að gera eitthvað skemmtilegt þótt maður sé ekki á ferðalögum. Ég er ekki mikið fyrir útilegur. Samt er ég svolítil öfgamanneskja og aldrei að vita upp á hverju ég á eftir að taka,“ segir hún og hlær.

RÓMANTÍK OG ROKK

Bryndís ætlar hins vegar að passa vel upp á hlustendur Bylgjunnar sem eru að koma úr útilegum á mánudaginn. „Ég brýni auðvitað fyrir fólki að fara varlega í umferðinni um leið og ég spila rómantíska og notalega músík. Það eru mörg hjörtu sem slá í takt um verslunarmannahelgina. Ég er hættulega rómantísk þótt ég sé líka rokkari,“ viðurkennir Bryndís sem er einhleyp um þessar mundir. „Nei, það er enginn karlmaður í lífi mínu,“ segir hún aðspurð. „Og ég er ekkert að leita,“ bætir hún við hlæjandi.

Bryndís er töluvert beðin um veislustjórn enda hress og kát. Þess utan er hún oft með uppistand í veislum, árshátíðum, brúðkaupum og afmælum. „Ég hef verið með Tinu Turner uppistand sem hefur verið vinsælt. Lögin hennar eru líka alveg frábær og það byrja allir að tjútta þegar þau hljóma.“ Bryndís útskrifaðist úr Leiklistarskóla Íslands árið 2006 og síðan hefur hún bæði leikið og sungið. Hún hefur sérstakt dálæti á söngkonum og hefur verið í hlutverki Janis Joplin, Tinu og nú Amy. Þá hefur hún verið með í nokkrum stórsýningum, meðal annars Rolling Stones með Helga Björns, Rocky Horror og Nínu og Geira með Björgvin Halldórssyni svo eitthvað sér nefnt. Þá fór hún með eitt hlutverkanna í Fangavaktinni sem sýnd var á Stöð 2.

KONUR OG HÁTÍÐIR

Nokkur umræða skapaðist fyrir stuttu um karlaveldi á stórhátíðum um verslunarmannahelgina. Bryndís tekur undir það. „Þessi umræða er mjög góð. Hins vegar finnst mér að við stelpurnar mættum alveg láta meira á okkur bera. Ég held að það sé ekki viljandi verið að ráða tónlistarmenn af karlkyni heldur miklu frekar ákveðið hugsunarleysi. Það eru margar konur að gera frábæra hluti á tónlistarsviðinu en þær mættu gjarnan láta meira í sér heyra og bjóða sig fram. Ég fagna umræðunni, hún fær mann til að hugsa um þessi mál,“ segir Bryndís sem var ein þeirra sem komu fram á Fiskideginum mikla á Dalvík í fyrra. **elin@365.is**

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

MYNDAALBÚM

Atriði úr sýningunni Tina Turner í Hörpu.

Á sviði í hlutverki Tinu Turner.

Bryndís með börnunum sínum þremur.

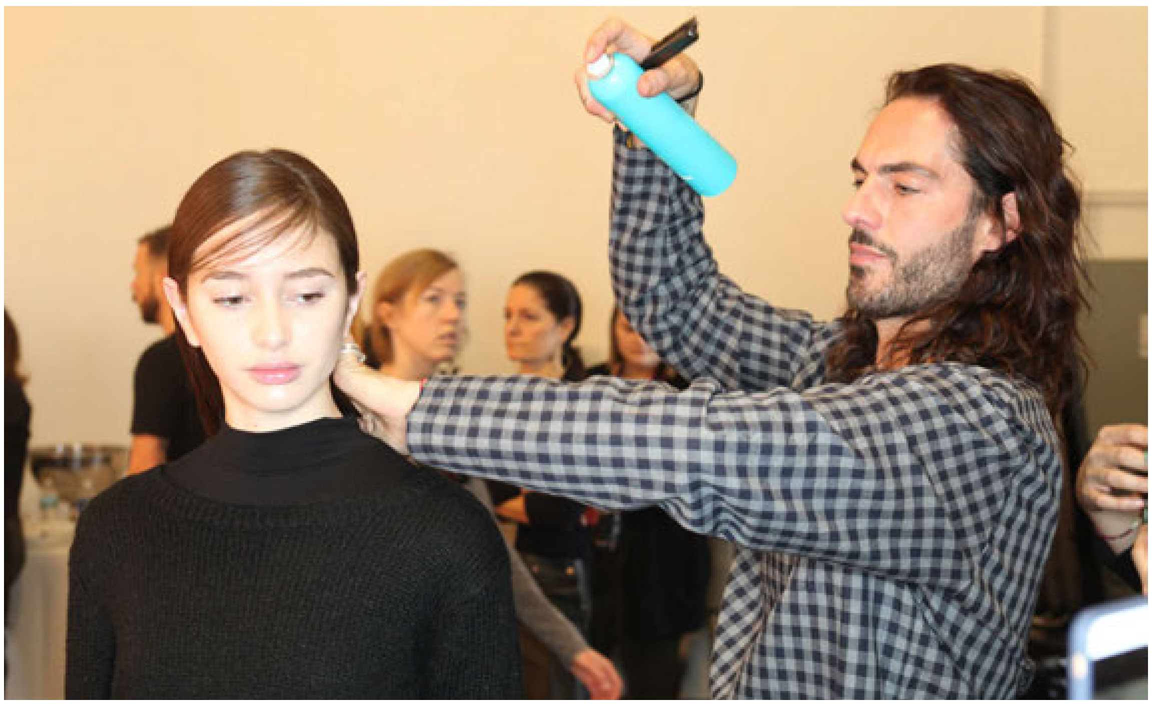
Með Búðabandinu á góðri stundu.

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

ÚTGEFANDI: 365 MIÐLAR | **ÁBYRGÐARMAÐUR:** Svanur Valgeirsson
UMSJÓNARMENN EFNIS: Elín Albertsdóttir, *elin@365.is, s. 512 5349* | Lilja Björk Hauksdóttir, *liljabjork@365.is, s. 512 5372* | Ragnheiður Tryggvadóttir, *heida@365.is, s. 512 5367* | Sólveig Gísladóttir, *solveig@365.is, s. 512 5351* Starri Freyr Jónsson, *starri@365.is, s. 512 5358* | Vera Einarsdóttir, *vera@365.is, s. 512 5357*
SÖLUMENN: Atli Bergmann, *atlib@365.is, s. 512 5457* | Bryndís Hauksdóttir, *bryndis@365.is, s. 512 5434* Jóhann Waage, *johannwaage@365.is, s. 512 5439* | Jón Ívar Vilhelmsson, *jonivar@365.is, s. 512 5429*

HÁRIÐ ÞARF SÉRSTAKLEGA GÓÐA UMHIRÐU YFIR SUMARTÍMANN

Spænski hárgreiðslumeistarinn **Antonio Corral Calero** er listrænn stjórnandi Moroccanoil. Hann hefur getið sér gott orð í tískuheiminum og þykir frumlegur. Hann hefur um langt skeið verið leiðandi í að skapa línur fyrir hártísku hvers ár.



Antonio Corral Calero starfar með mörgum af fremstu hönnuðum heims.

Hydrating Styling Cream er gott að nota þegar hárið er mótað og fléttað.

Moroccanoil Glimmer Shine verndar hárið og gefur fallegan glans.

Luminous hárspreyin fást í medium, strong og extra strong.

Það er afar gott að nota Moroccanoil Heat Styling Protection áður en hárið er hitameðhöndlað.

Hydrating sjampó og hárnæring gefur góðan raka.

Moroccanoil Treatment er flaggskip Moroccanoil.

Það er afar gott að nota Moroccanoil Heat Styling Protection áður en hárið er hitameðhöndlað.

Antonio hóf feril sinn í Barcelona árið 1990 undir handleiðslu Luis Llonqueras. Ekki leið á löngu þar til hann var farinn að vinna fyrir stórveldi í tískuheiminum eins og Yves Saint Laurent, MAC og Lise Watier. Antonio flutti til Montreal fyrir nokkrum árum og hefur síðan verið lifandi afl og talsmaður hárvöruframleiðandans Moroccanoil. Hann starfar einnig með hönnuðum eins og Just Cavalli, Carolinu Herrera, Bagdley Bischko, Rachel Zoe, Cushnie et Ochs og Catherine Maladrino.

Antonio deilir hér nokkrum góðum ráðum um hvernig best er að hirða hárið á sumrin.

Hvað veldur því að hárið verður þurrt yfir sumarmánuðina?

Á þessum árstíma verður hárið fyrir ýmsum skaðlegum umhverfisáhrifum. Það er útsett fyrir umframmagni af UV-geislum, söltu vatni og klór sem þurrkar það og gerir það óviðráðanlegra. Þá er oft nauðsynlegt að aðlaga og jafnvel skipta um hárvörur til að halda hárinu heilbrigðu og fallegu.

Hvernig er best að vernda hárið fyrir umhverfisáhrifum yfir sumartímann ?

Þó að sólin og sumarið bjóði upp á skemmtilegt strand- og sundlaugalíf þá gera saltið, klórinn og UV-geislarnir það að verkum að hárið verður óviðráðanlegt. Það er því mikilvægt að nota hárvörur sem innihalda hágæða náttúruleg efni sem næra og vernda hárið. Í Moroccanoil-vörunum eru andoxunarefni, vítamín og nærandi arganolía sem hjálpa til við að næra hárið og koma í veg fyrir að það þorni. Flaggskipið okkar, Moroccanoil Treatment olían sem er innblásin af arganolíu, er frábær til að viðhalda næringu og raka hársins en auk þess gerir hún hárið bæði glansandi og viðráðanlegt. Hún flýtir jafnframt fyrir blásturstímanum og má fara í blautt eða þurrt hár.

Hvernig má tryggja að hárið fái nægan raka yfir sumarmánuðina?

Í fyrsta lagi er gott að drekka nóg að vatni. Þú vökvar hárið um leið og þú vökvar líkamann. Þá er Moroccanoil Moisture Repair sjampóið og næringin í miklu uppáhaldi á þessum árstíma en þessar vörur eru rakagefandi og endurnærandi. Þær eru byggðar á vandaðri formúlu sem bætir hárheilsuna og gefur hárinu raka en auk þess byggir arganolían, sem inniheldur kreatín og fitusýrur, hárið upp og viðheldur því.

Lumar þú á ráðum til að móta hárið á fallegan hátt án þess að nota hitatæki eins og blásara?

Sumarið er akkúrat tíminn til að leyfa hárinu að njóta sín náttúrulega. Ég mæli með Moroccanoil Curl Defining Cream fyrir náttúrulega liðað eða krullað hár en það gefur hárinu fallega áferð og nærir það með góðum raka. Ef hárið er slétt er best að spreyja smávegis Moroccanoil Glimmer Shine yfir hárið en það gefur fallegan glans. Ef þú átt erfitt með að sleppa hitatækjum mæli ég alltaf með að undirbúa hárið með vörn og er Moroccanoil Heat Styling Protection góð til til að vernda hárið fyrir hitanum og halda rakanum inni í hárinu. Þannig þornar það síður eða verður úfið.

> Á þessum árstíma verður hárið fyrir ýmsum skaðlegum umhverfisáhrifum. Það er útsett fyrir umframmagni af UV-geislum, söltu vatni og klór sem þurrkar það og gerir það óviðráðanlegra. Þá er oft nauðsynlegt að aðlaga og jafnvel skipta um hárvörur til að halda hárinu heilbrigðu og fallegu.
>
> Antonio Corral Calero

Getur þú mælt með fljótlegum og auðveldum hárgreiðslum fyrir sumarið?

Fléttur eru auðveldur og fallegur valkostur á sumrin, sérstaklega ef þú vilt ekki eyða miklum tíma í hárið. Þú getur fengið alls kyns áferð á hárið þegar þú fléttar það með því að nota mismunandi vörur. Það er mjög gott að nota Moroccanoil Hydrating Styling Cream þegar maður fléttar. Ef þú vilt góða lyftingu í rótina er gott að nota Moroccanoil Root Boost. Þá er gott að eiga hársprey eins og Moroccanoil Luminous Hairspray sem fæst í medium, strong og extra strong, allt eftir því sem hentar.

UV-geislar sólarinnar geta valdið því að hárliturinn dofnar. Hvernig er best að viðhalda litnum yfir sumarið?

Það er satt að liturinn dofnar og missir stundum glans í sólinni en það gerist líka með tímanum. Til að koma í veg fyrir þetta mæli ég með að setja Moroccanoil Treatment olíuna í blautt hárið áður en það er blásið. Hún er frábær grunnur fyrir hvaða hárgerð og stíl sem er þar sem hún læsir inni raka og viðheldur þar af leiðandi litnum og glansinum. Ef þú vilt bæta við vörnina mæli ég með Moroccanoil Glimmer Shine sem verndar hárið fyrir hinum ýmsu umhverfisáhrifum ásamt því að skilja eftir fallega hulu af heilbrigðum glans.

Hvernig er best að koma í veg fyrir að hárið verði úfið og rafmagnað í röku loftslagi?

Það er mjög mikilvægt að gefa hárinu mikinn raka með því að nota góða hárnæringu. Inn á milli er mjög gott að djúpnæra hárið, sérstaklega ef það er liðað eða krullað. Mér finnst gott að vera með Moroccanoil Hydrating Styling Cream í töskunni og nota það til að fríska upp á hárið seinnipart dags ef það er orðið úfið. Þú setur einfaldlega nokkra dropa í hárið. Efnið dregur úr rafmagni og gefur raka án þess að þyngja hárið.

Margir lýsa hárið á sumrin. Hvernig má koma í veg fyrir að það skemmist í því ferli?

Það er mikilvægt að hafa það í huga að lýsingarefni geta haft skaðleg áhrif á hárið ef ekki er farið varlega. Að skipta úr dökku yfir í ljóst krefst tíma og er best að gera það í litlum skrefum hjá fagmanni. Þú gætir auk þess beðið hann um að setja Moroccanoil Treatment olíuna í hárið frá miðju og út í enda áður en liturinn er borinn í. Þetta hjálpar hárinu að drekka litinn í sig og verndar það á sama tíma fyrir skemmdum. Þá er hægt að blanda olíunni út í litinn eða lýsingarefnið en þannig dreifist liturinn jafnar í hárinu og gefur því raka og næringu á meðan á lituninni stendur.

Hvaða ráð áttu við líflausu hári á löngum ferðalögum?

Sumir finna fyrir því á ferðalagi að hárið og húðin þorna og sérstaklega ef farið er úr einu loftslagi í annað. Að mínu viti er jafn nauðsynlegt að hugsa um hárið og húðina. Það er til dæmis gott að eiga þurrsjampó til að nota inn á milli, sérstaklega ef maður er með hár sem á það til að fitna. Djúpnæringarmaskinn Moroccanoil Intense Hydrating Mask er svo góður til að gefa hárinu næringu og raka. Þá er gott að skilja Moroccanoil Smoothing Lotion eftir í hárinu og nota það til að fríska upp á hárið daginn eftir.

Hver er uppáhalds sumaráfangastaðurinn þinn?

Ég nota sumarið til að vinda ofan af mér og slaka á og vil þá helst vera nálægt strönd eða sundlaug. St. Tropez í Frakklandi er í nýlegu uppáhaldi hjá mér og ég mæli eindregið með heimsókn þangað.

Moroccanoil vörurnar fást á hágæða hárgreiðslustofum. Nánar má lesa um vörurnar á moroccanoil.is

Sveindís æfði fótbolta á yngri árum og var að eigin sögn langt frá því að vera liðug þegar hún byrjaði í pole fitness fyrir tveimur árum. Það tók hana sex til sjö mánuði að komast í splitt. MYNDIR/EYÞÓR

VILJINN ER ALLT SEM ÞARF

Sveindísi Þórhallsdóttur óraði ekki fyrir því að hún kæmist í splitt fyrir tveimur árum þegar hún fór að æfa pole fitness. Í dag er markmiðinu náð og efnir hún til viðburðar undir yfirskriftinni Operation Splits þar sem hún kennir öðrum tökin.

Sveindís Þórhallsdóttir, nemandi í íþróttasálfræði og kennari hjá Eríal Pole, æfði fótbolta á yngri árum en lagði skóna á hilluna eftir að hafa meiðst á hné. „Ég var langt frá því að vera liðug og kunni ekkert að teygja fyrr en ég datt inn í pole fitness fyrir tveimur árum. Ég mætti mjög tvístígandi í fyrsta tímann en þegar ég sá hvað kennarinn gat gert hugsaði ég með mér að þetta vildi ég læra,“ segir Sveindís sem er sjálf farin að kenna.

Pole byggist að miklu leyti á liðleika og styrk og með því að æfa reglulega og teygja einu sinni til þrisvar í viku tókst Sveindísi að komast í splitt á sex til sjö mánuðum. „Mér heyrist það oft vera sá tími sem þetta tekur en það er auðvitað einstaklingsbundið. Hvort sem það tekur lengri eða skemmri tíma sést yfirleitt mikill munur frá mánuði til mánaðar ef fólk heldur sig við efnið.“

ÞAÐ GETA ÞETTA ALLIR

En geta allir lært að fara í splitt? „Já ég myndi segja það. Þetta snýst fyrst og fremst um að vilja það og ef viljinn er fyrir hendi og fólk æfir sig reglulega tekst það hjá flestum. Fullorðnum hættir til að halda að þeir geti ekki lært eitthvað nýtt. Við segjumst ekki geta lært nýtt tungumál eða nýja tækni. Þetta gerist ekki á einum degi frekar en þegar við lærum að labba en þetta er hægt,“ fullyrðir Sveindís.

Sveindís, sem hefur verið í löngu sumarfríi, ákvað að efna til viðburðar á Facebook, Instagram og bloggsíðunni sinni sveindis.com þar sem hún kemur til með að deila myndum og myndböndum af upphitunum og teygjum sem gagnast þeim sem vilja æfa sig að komast í splitt. Hún hvetur fólk til að vera með.

AÐHALD OG STUÐNINGUR

„Ég verð með YouTube-myndbönd sem fólk getur fylgt eftir og svo hvet ég það til að deila myndum af gangi mála. Það má líka senda mér línu eða bara fylgjast með. Þetta er ekki hugsað sem keppni heldur fyrst og fremst sem aðhald og stuðningur.“

Aðspurð segist Sveindís bæði gera þetta fyrir sig og aðra. „Ég þurfti að koma mér í gang eftir sumarfrí og með því að hafa þetta opinbert er meiri pressa á að halda sig við efnið og standa sig. Þetta verður því vonandi bæði hvatning fyrir mig og aðra. Þá hef ég mjög gaman af því að kenna og brenn fyrir því að fá fólk til að hreyfa sig. Eins er ég virkilega ánægð með að hafa náð þessum árangri og finnst gaman ef ég get veitt öðrum innblástur,“ segir hún.

Sveindís hefur haldið úti bloggi í eitt og hálft ár þar sem hún skrifar um pole fitness, íþróttasálfræði, femínisma og annað sem henni er hugleikið. Hún segist leið yfir því að í huga margra sé pole fitness tengt strippi. „Okkar karllæga samfélag lítur niður á konur sem sjá fyrir sér með því en ekki karlana sem sækjast eftir því að horfa. Það eru þeir sem búa til eftirspurnina og án þeirra væri stripp ekki til.“

KREFJANDI EN SKEMMTILEGT

Pole fitness er hins vegar að sögn Sveindísar fyrst og fremst fimleikar og útheimtir mikinn styrk og þol. „Fólk ræður svo hvernig það útfærir dansana í pole alveg eins og öðrum dansstílum. Þetta er líka mikið álag á húðina enda heldur maður sér að miklu leyti uppi á henni og af þeim sökum er nauðsynlegt að vera fáklæddur. Það er ekki gert fyrir áhorfendur heldur er beinlínis hættulegt að vera í miklum fötum.“

Sveindís segir æfingarnar hafa gert sér gott. „Þetta er virkilega krefjandi en það er það sem er svo skemmtilegt. Þá er þetta mjög gott á móti löngum setum við tölvuskjá. Við styrkjum líkamann, teygjum hann og hreinlega snúum honum á hvolf.“

Operation Splits áskorun Sveindísar hefst 1. ágúst og stendur yfir í tvær vikur. „Ef vel gengur hafði ég hugsað mér að halda áfram út ágúst.“ Hægt er að skrá sig til leiks á Operation Splits á Facebook eða fylgjast með á #operationsplits á Instagram.

vera@365.is

Sveindís segir pole fitness góða líkamsrækt á móti löngum setum við tölvuskjá.

ora
Ástríða í matargerð
Hvítlauks- & piparsósa
Sósa með lauk & kryddjurtum
Chillisósa
Piparsósa
Hvítlaukssósa
Lúxus Bernaisesósa
330 ml
Njóttu
Grillum saman í sumar
www.ora.is

Það er flott að vera í gallaskyrtu, að sögn Elísabetar. Svo eru regnjakkinn og stígvélin bráðnauðsynlegir fylgihlutir í útileguna.

ALDREI KÚL AÐ VERA ILLA KLÆDDUR

Elísabet Gunnarsdóttir, einn þekktasti tískubloggari landsins, segir að það sé aldrei kúl að vera illa klæddur. Allir ættu að klæða sig eftir veðri þegar haldið er af stað í útilegu. Veðurspáin getur breyst snögglega.

Elísabet stofnaði hina vinsælu bloggsíðu Trendnet fyrir rétt tæpum þremur árum. Þar er bloggað um tísku, heimili og lífsstíl hvers konar. Elísabet hefur næmt auga fyrir fallegum hlutum. Hún var spurð um góð ráð fyrir þessa stóru ferðamannahelgi sem framundan er. „Ef leiðin liggur út á land er mikilvægt að fara yfir veðurspána áður en pakkað er í töskur. Það má þó aldrei taka hana of alvarlega og því þurfa regnstakkur og stígvél alltaf að vera til taks. Ég mæli með gallaskyrtu, grófum skóm og derhúfu," segir Elísabet. „Ég vona samt að hægt verði að setja upp sólgleraugun og taka fram sundbolinn. Það sem er mikilvægast þessa helgi er að það er aldrei kúl að vera illa klæddur. Klæðið ykkur því eftir aðstæðum og ég segi það enn og aftur … Það er í tísku að klæða sig eftir veðri."

Elísabet er stödd hér á landi þessa dagana en hún hefur búið erlendis í sjö ár. Eiginmaður hennar er Gunnar Steinn Jónsson, landsliðsmaður í handknattleik, og eiga þau tvö börn. „Við erum að flytja til Svíþjóðar frá Þýskalandi. Áður bjuggum við í Nantes í Frakklandi. Við höfum búið áður í Svíþjóð og þess vegna er þetta svolítið eins og að flytja heim," segir hún. Þess má geta að Gunnar Steinn skrifaði nýlega undir samning við sænsku meistarana í Kristianstad en áður var hann hjá Gummersbach í Þýskalandi.

Elísabet segist ekki vera útilegukona en nýtur þess að vera í sumarbústað í íslenskri náttúru þegar færi gefst. „Það besta sem ég veit er að fara út fyrir borgina þótt tjaldútilega henti mér ekki. Þar sem ég hef búið erlendis kann ég sífellt betur að meta íslenska náttúru," segir hún.

Lífsstílsbloggarinn Elísabet Gunnarsdóttir fylgist vel með því sem er að gerast í tískuheiminum.

Á meðan eiginmaðurinn spilar handbolta situr Elísabet við tölvuna og bloggar á Trendnet ásamt flottum hópi kvenna og karla. „Ég byrjaði fyrst á því að kaupa fyrir Íslendinga í Svíþjóð í gegnum netsíðu. Ég var með lítið barn og langaði að fást við eitthvað skemmtilegt með fram mömmuhlutverkinu. Mér fannst ómögulegt að fólk kæmist ekki í H&M og fleiri verslanir. Meðfram þessu byrjaði ég að skrifa persónulegar hugleiðingar á eigin bloggsíðu sem síðan vatt upp á sig. Þetta hefur verið mjög skemmtilegt og gengið vonum framar," segir hún og bætir við að á Trendnet séu aldrei leiðinlegar fréttir. „Ekkert drama eða leiðindi heldur frekar áhugaverðar lífsstílsfréttir."

Elísabet var á leiðinni úr landi þegar við ræddum við hana. Hún mun því hvorki verða á þjóðhátíð né öðrum bæjarhátíðum. „Systir mín er að fara til Eyja og mér sýnist að gestir þar verði heppnir með veðrið. Hins vegar hef ég verið að brýna fyrir systur minni að taka samt hlýjan fatnað og regnföt með. Íslenska veðrið getur breyst fljótt. Best væri þó að vera í stuttbuxum og bol með sólgleraugun," segir hún. **elin@365.is**

ENGINNN STIRÐLEIKI MEÐ AMÍNÓ® LIÐUM

Icecare kynnir Amínó® Liðir er liðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr fiskprótíni úr hafinu við Ísland. Snorri Snorrason finnur mikinn mun á sér eftir að hann fór að nota Amínó® Liði en hann fann áður fyrir miklum stirðleika.

Amínó® Liðir, Amínó® Létt og Amínó® 100% eru nýjar vörur úr fiskprótíni sem var þróað og unnið hjá Iceprotein, íslensku sprotafyrirtæki á Sauðárkróki. Amínó® vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem innihalda þorskprótín, ásamt öðrum lífvirkum efnum sem styðja við eða auka heilsubætandi virkni þorskpeptíða.

GÓÐA REYNSLA AF AMÍNÓ® LIÐUM

Snorri Snorrason, vélamaður hjá Alexander Ólafssyni ehf., hefur notað Amínó® Liði með góðum árangri en fyrir um rúmu einu ári fór að bera á miklum stirðleika í liðum hjá honum. „Ég hef ekki fengið neina nákvæma skýringu á hvað hrjáði mig, hugsanlega þetta og hugsanlega hitt. Síðan tóku liðir upp á því að bólgna mikið og kom sá tími að ég gat ekki stigið í fæturna vegna stirðleika og bólgu. Ég hef prófað ýmislegt en ekkert hefur virkað og slegið almennilega á þessi einkenni,“ segir Snorri og útskýrir að konan hans hafi heyrt af undraefninu Amínó® Liðum og sett honum fyrir að taka það reglulega í um einn mánuð og sjá hvort hann myndi finna mun. „Það vantaði ekki virknina! Ég var farinn að finna mun á rúmri viku, allt í einu gat ég bara stigið óhikað í fæturna. Í dag er enginn stirðleiki og ég tek bara Amínó® Liði inn. Þetta allavega svínvirkar á mig og gerir mér gott. Ég finn ekki fyrir stirðleika í ökkla og úlnlið og vil ég þakka það Amínó® Liðum, engin spurning.“

MINNI VERKIR

Þær Steinþóra Sigurðardóttir og Ida Haralds Malone hafa báðar notað Amínó® Liði og eru ánægðar með áhrifin eins og Snorri. „Ég var mjög slæm í baki og leiddu verkirnir í bakinu niður í annan fótinn. Ég var með stöðug óþægindi og hálf haltraði. Eftir að ég fór að taka inn Amínó® Liði öðlaðist ég meiri liðleika í bakinu og verkirnir minnkuðu,“ segir Steinþóra. Ida hefur haft liðagigt í um þrjátíu ár og hefur henni liðið misvel. „Stundum hefur mér liðið ágætlega í nokkur ár en svo fer að síga á ógæfuhliðina. Ég á ekki nógu mörg orð yfir hvað ég er ánægð með Amínó® Liði.“

Snorri Snorrason, vélamaður hjá Alexander Ólafssyni ehf., hefur notað Amínó® Liði með góðum árangri.

AMÍNÓ® LIÐIR

Amínó® Liðir er liðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr fiskprótíni úr hafinu við Ísland. Það inniheldur sæbjúgu (Cucumaria frondosa) og IceProteins® (vatnsrofin þorskprótín). Skrápurinn samanstendur að mestu leyti af brjóski og er því mjög ríkur af kollageni en einnig lífvirka efninu chondroitin sulphate sem verndar liði fyrir skemmdum og örvar endurbyggingu á skemmdu brjóski. Fyrir utan að innihalda kollagen og chondroitin sulphate er sæbjúgnaextraktið ríkt af sinki, joði og járni sem og bólguhemjandi efnum sem nefnast saponin. Auk sæbjúgna og IceProteins® inniheldur Amínó® Liðir túrmerik, D-vítamín, C-vítamín og mangan. Kollagen, chondroitin sulphate, D-vítamín, C-vítamín og mangan eru allt efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is

MÆÐGURNAR ÍRIS OG MARGRÉT MÆLA HEILSHUGAR MEÐ BIO-KULT

Icecare kynnir Bio-Kult Original og Bio-Kult Candéa eru öflugar blöndur vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Írisi Ásmundardóttur finnst Bio-Kult bæta meltinguna og gera henni gott samhliða heilsusamlegu mataræði.

Íris Ásmundardóttir er á fullu í framhaldskólanámi og æfir ballett í rúmlega tuttugu klukkustundir á viku ásamt því að vinna sem aðstoðarkennari í ballett fyrir þau sem eru að taka fyrstu sporin. „Þegar ég lærði að stærsti hluti ónæmiskerfisins væri staðsettur í meltingarfærunum ákvað ég að gera eins vel og ég gæti til að styðja við og halda þeim í sem bestu standi. Ég ætla mér langt í ballettinum og mér hefur undanfarin tvö ár hlotnast sá heiður að fá að stunda nám við sumarskóla Boston Ballet ásamt því að hafa tekið tíma bæði í Steps on Broadway og í London. Til þess að geta stundað þetta allt saman af fullum krafti tek ég Bio-Kult á hverjum degi til að styrkja ónæmiskerfið og koma í veg fyrir að ég fái alls konar umgangspestir sem ég má ekkert vera að að eyða tímanum í,“ segir Íris. Henni finnst Bio-Kult gera henni gott samhliða heilsusamlegu mataræði. „Ég er allavega mjög hraust, sjaldan þreytt, með góða einbeitingu og hlakka nær undantekningarlaust til að takast á við verkefni dagsins.“

Írisi finnst Bio-Kult gera henni gott samhliða heilsusamlegu mataræði.

MÆLIR MEÐ BIO-KULT ORIGINAL OG CANDÉA

Móðir Írisar, Margrét Alice Birgisdóttir heilsumarkþjálfi, er sammála dóttur sinni um góð áhrif Bio-Kult. Hún mælir með því við viðskiptavini sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikilvægt að meltingarfærin starfi eins og þau eiga að gera. Ef bakteríuflóra líkamans er í ójafnvægi starfar hann ekki eins og hann á að gera. Bio-Kult hefur reynst afar vel til að bæta starfsemi meltingarinnar,“ segir Margrét.

Sjálf greindist Margrét með colitis ulcerosa, eða sáraristilbólgu, fyrir fjórtán árum. „Í dag er ég lyfja- og einkennalaus og hef verið það að mestu til margra ára. Ég er sannfærð um að bakteríurnar sem ég hef tekið í gegnum tíðina samhliða jákvæðum breytingum á lífsstíl hafi sitt að segja varðandi það hve vel mér gengur. Ég mæli því heils hugar með Bio-Kult, bæði Candéa með hvítlauk og grape seed extract til að halda einkennum niðri og með Bio-Kult Original til að viðhalda batanum, báðar tegundir hafa reynst mér vel.“

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grape seed extract. Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla og sem vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum. Candida-sveppasýking getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki svo sem munnangur, fæðuóþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.

Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is

IceCare
Þín heilsa

MYNDIR/ERNIR

FER VEL MEÐ FÖTIN SVO ÞAU ENDIST

Karen Ingibjörg Sigurðardóttir, verðandi verslunarstýra hjá Vero Moda, er með fremur klassískan stíl og líður best í gallabuxum og fallegri skyrtu. Hún fellur helst fyrir kápum og skóm og eyðir talsverðu í efnalaugar til að fötin endist.

SKOÐAÐ Í SKÁPINN

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum? Hann er frekar klassískur, ég elska góðar gallabuxur og fallegar skyrtur.

Hvar kaupir þú fötin þín helst? Ég versla mikið í Vero Moda. Einnig kaupi ég mér oft eitthvað í Selected og Zara.

Eyðir þú miklu í föt? Já ég verð að viðurkenna það, ég elska að bæta við nýrri flík. Svo er ég sjúk í yfirhafnir og skó, þá er fljótt talið.

Ég eyði líka svolítið í efnalaugar, vegna þess að ég þríf aldrei skyrturnar mínar sjálf til dæmis. Ég fer með allar skyrtur og fínni toppa í hreinsun, og reglulega með kápur og jakka sem ég nota mikið. Þannig endast fötin líka lengur.

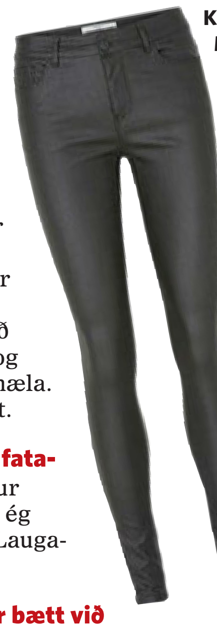
Hver er uppáhaldsflíkin þín? Uppáhaldsflíkin mín er létt kápa sem ég keypti mér í Selected núna í vor, hún er síð, ljós og alveg bein í sniðinu. Hún er fullkomin.

Hvaða flík notar þú mest? Ég nota langmest leðurbuxurnar mínar úr Vero Moda. Það er hægt að dressa þær bæði upp og niður. Hversdagslegar við peysu eða skyrtu og fínar við topp og hæla. Þær passa við allt.

Hvað er nýjast í fataskápnum? Klútur í ljósum lit sem ég keypti í Evu á Laugaveginum.

Hverju verður bætt við fataskápinn næst? Nýju skópari fyrir haustið, klárlega. Einhverjum flottum ökklastígvélum.

Karen er veik fyrir Michael Kors. Hér er veski í uppáhaldi.



Karen notar leðurbuxur úr Vero Moda hvað mest. Hún segir auðvelt að dressa þær upp og niður.

Hver er þinn helsti veikleiki þegar kemur að tísku og útliti? Ég er ekki nógu dugleg að ganga í litum, ég er mikið í svörtu, hvítu og beige.

Hvaða fylgihluti notar þú helst? Núna í sumar eru það Michael Kors sólgleraugu sem ég keypti á Kastrup-flugvelli fyrir tveimur árum og held mikið upp á. Svo er ég alltaf með perlueyrnalokka sem ég fékk að gjöf.

Áttu þér tískufyrirmynd? Ég á mér enga eina fyrirmynd í tísku. Ég skoða mikið af tímaritum og fæ jafnan hugmyndir þaðan.

Eitthvað spennandi framundan? Já, ég er verðandi verslunarstýra Vero Moda í Smáralind sem verður án efa mjög spennandi og skemmtilegt verkefni.

Karen fellur helst fyrir yfirhöfnum og skóm.

Karen segist ekki nógu dugleg að ganga í litum en hér er þó rauður síðkjóll í uppáhaldi.

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

HONDA Cr-v advance. Árgerð 2005, ekinn 126 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ásett Verð 1.490.000. Rnr.288251.

TOYOTA Yaris active. Árgerð 2015, ekinn 13 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ásett Verð 2.590.000. Rnr.151617.

HONDA Cr-v elegance. Árgerð 2012, ekinn 76 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ásett Verð 3.990.000. Rnr.288211.

TOYOTA Hilux d/c, sr 33". Árgerð 2015, ekinn 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.Ásett Verð 7.950.000. Rnr.151624.

BMW X5 3.0 diesel. Árgerð 2007, ekinn 90 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verðtilboð 4.980.000. Rnr.330042.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

NETBÍLAR
www.netbilar.is

KIA Ceed ex sport 1.6 disel beinsk.. Árgerð 2012, ekinn 66 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.190.000. Rnr.213409. útborgun frá 219.000.- www.netbilar.is s: 588-5300

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

bílasala 100bílar.is

VW Golf Trendline, 5/2013, ek 85 þús km, dísel, bsk, ásett verð 2.390 þús, er á staðnum, raðnr 230059.

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

Bílar til sölu

Benz C 200 árg. 2008. 86.000 km. Glerþak, Harman Kardon ofl. 3.400 þ. Uppl. 8244790

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

Subaru vél 1800kúbik. Keyrð 170þús. Einnig til sölu, Poolborð 1x2m. Tilboð óskast. S.8958840

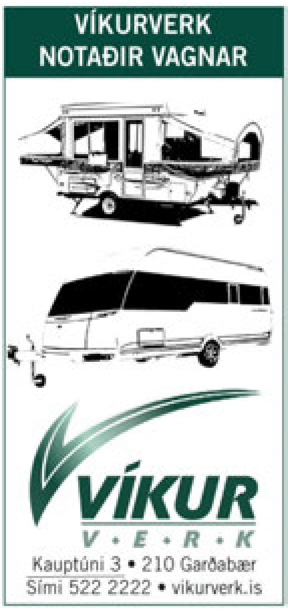
Bílar óskast

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

Hjólhýsi

HJÓLHÝSI Á LAUGARVATNI
Dethleffs, árg.'91, 20fm. Lítur mjög vel út. 2ja hásinga. Hjónarúm og allt innifalið. Nýlegur pallur og skjólgirðing í kring ásamt geymsluskúr. S. 8958840

Fellihýsi



Bátar

Hjólbarðar

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

ÞJÓNUSTA

Garðyrkja

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

Bókhald

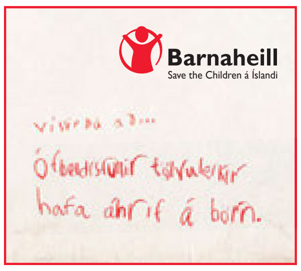
Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

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

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



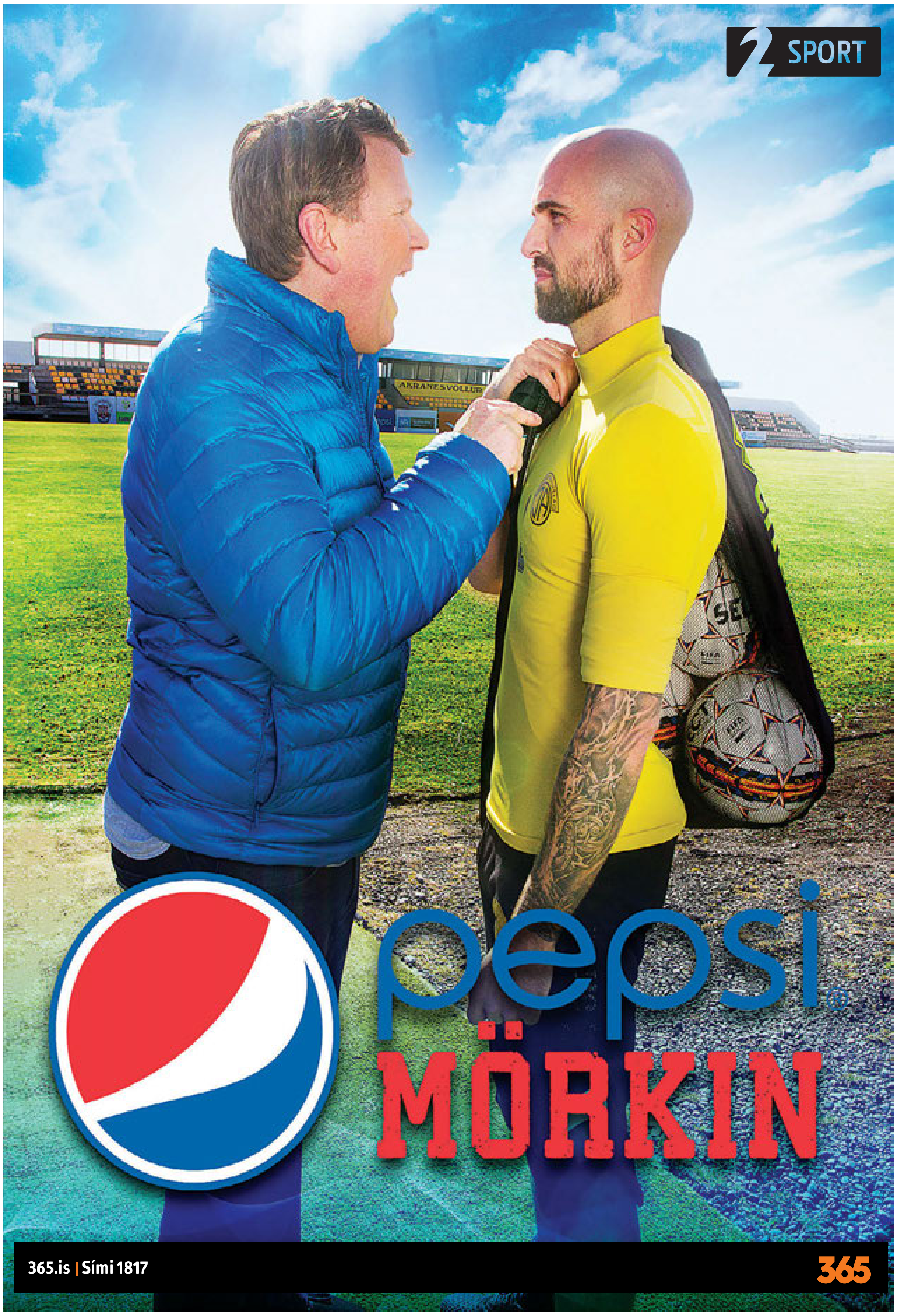
Húsaviðhald

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

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

Nudd

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



Rafvirkjun

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

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu

Þjóðlagagítarpakki. Kr. 25.900,- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is

Óskast keypt

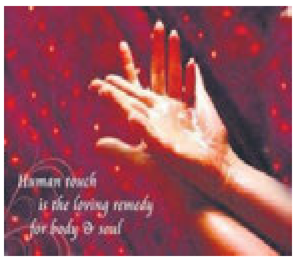
KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

Sjónvarp

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

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

Heilnudd. Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348

HÚSNÆÐI

Húsnæði óskast

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

52 ára kona vantar íbúð strax. 2-3 herb íbúð á höfuðborgarsv. Reglusöm og skilvís. Trygging ekkert vandamál. Uppl. í s. 7779799

Geymsluhúsnæði

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

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

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.

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

UPPVASKARI / DISHWASHER
Uppvaskari óskast í vaktavinnu. Upplýsingar/umsóknir á info@maturogdrykkur.is

Dishwasher wanted for shift work. For information and applications: info@maturogdrykkur.is

HELGARFJÖR FYRIR **FLOTTASTA FÓLKIÐ**
Afinn sem allir elska og fjörugu vinkonurnar Skoppa og Skrítla skemmta börnum og foreldrum á laugardags- og sunnudagsmorgnum á **Stöð 2**.
365.is | Sími 1817 365

fasteignir

markaður

Símar 662 7222 og 578 6262
Vefverslun: vonogbjargir.is
Viltu gefa kompudót, fatnað, bækur og fleira? ...við sækjum.
Höfum kaupendur að heilum búslóðum og lagerum.

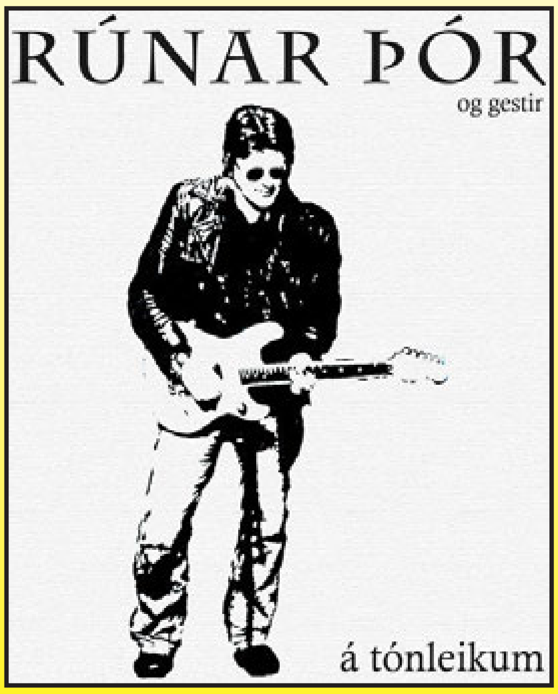
Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"



Innipúkinn um verslunarmannahelgina föstudag, laugardag og sunnudag

Hljómsveitin Klettar

Rúnar Þór, Rúnar Vilbergs, Björgvin Gísla og Siggi Árna

Allir velkomnir

Gullnáman

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Hallgrímstorg 3, listasafn

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 6. júlí 2016 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. júlí 2016 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Skólavörðuholts vegna lóðarinnar nr. 3 við Hallgrímstorg, Listasafn Einars Jónssonar. Í breytingunni felst að skipulagssvæðið er stækkað um lóðina Hallgrímstorg 3 sem verður hluti af deiliskipulagi Skólavörðuholts, og nýr byggingarreitur er afmarkaður fyrir allt að 250 fm. viðbyggingu við suðaustur hlið hússins. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Engjateigur 7

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 6. júlí 2016 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. júlí 2016 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Sigtúnsreits vegna lóðarinnar nr. 7 við Engjateig. Í breytingunni felst að mörk þess svæðis sem deiliskipulagsbreytingin tekur til stækkar til suðurs, afmörkuð er ný bílastæðalóð sunnan Engjateigs til móts við lóð nr. 7 og koma fyrir 11 bílastæðum á bílastæðalóð við götu þar af eru tvö stæði fyrir hreyfihamlaða. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Skipholt 29 og 29A

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 6. júlí 2016 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. júlí 2016 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.250.1, Skipholtsreits, vegna húsanna nr. 29 og 29A við Skipholt á lóð nr. 29 við Skipholt. Í breytingunni felst að hækka heimilaða hámarkshæð um 80 cm umfram það sem núgildandi deiliskipulag gerir ráð fyrir og hækka heimilt nýtingarhlutfall úr 2,0 í 2,16, byggingarreitur húss nr. 29 er dýpkaður til norðurs og gerður er nýr byggingarreitur fyrir lyftu- og stigahús. Húsin mega vera 4 hæðir og skal efsta hæðin vera formuð sem þakhæð. Leyfilegt er að setja lóðrétta kvista á 2/3 hluta þakflatar og setja svalir og svalahurðir á suðurhlið og inngangshurðir á norðurhlið. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Sævarhöfði 2 og 2A

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 6. júlí 2016 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. júlí 2016 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi vegna lóðar nr. 2-2A við Sævarhöfða. Í breytingunni felst að byggingareitur er stækkaður til suðurs og afmarkaður er byggingareitur fyrir tengigang. Byggingamagn eykst um 320 m². Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Starhagi, aðflugsljós

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 6. júlí 2016 og borgarráði Reykjavíkur þann 21. júlí 2016 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á Starhaga vegna aðflugsljósa fyrir Reykjavíkurflugvöll. Markmið með deiliskipulagsbreytingar er að koma fyrir aðflugsljósum við Suðurgötu að Þormóðsstaðavör fyrir flugbraut Reykjavíkurflugvallar frá vestri. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 29. júlí 2016 til og með 9. september 2016**. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, ***www.reykjavik.is***, skipulag í kynningu. **Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 9. september 2016. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 29. júlí 2016
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

FISKISTOFA

Leyfi til veiða á sæbjúgum fiskveiðiárið 2016/2017

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um leyfi til veiða á sæbjúgum fiskveiðiárið 2016/2017, sbr. reglugerð nr. 795, 30. ágúst 2013, um veiðar á sæbjúgum, með síðari breytingum.

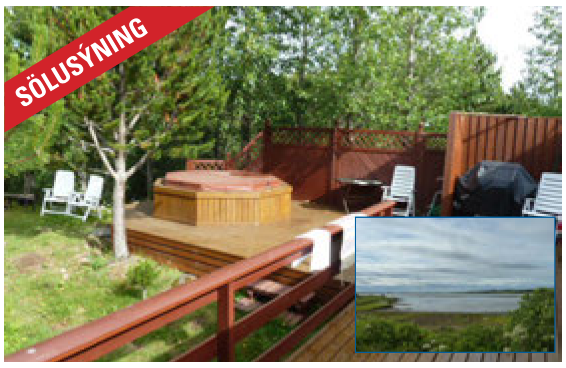
Sækja skal um veiðileyfi í UGGA, upplýsingagátt Fiskistofu og skulu fylgja umsókninni upplýsingar um veiðar umsækjenda á sæbjúgum þrjú síðustu fiskveiðiár og samningur um vinnslu á sæbjúgum í landi eða jafngild yfirlýsing þegar um eigin vinnslu er að ræða.

Umsóknarfrestur er til og með 15. ágúst 2016.

Fiskistofa 29. júlí 2016

fasteignir

PARADÍS Í SNÆFOKSSTAÐARLANDI VIÐ HVÍTÁ



SÖLUSÝNING LAUGARDAG & SUNNUDAG KL.14:00-15:00 EIGENDUR Á STAÐNUM

- Sumarhús með verönd og útihúsi
- Staðsett við Hvítárbakka innst í götu
- Gróin 12.200 fm lóð, frábært útsýni
- Möguleikar á byggja stærra hús
- GETUR VERIÐ LAUST STRAX

V. 34.9 millj. Sveinn s: 6900.820

Sveinn
Löggiltur fasteignasali.
S. 512 4900

LANDMARK
FASTEIGNASALA

SÍMI 512 4900 – BOLHOLTI 4 – LANDMARK.IS

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

lind@talent.is

bryndis@talent.is

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

SJÓNVARP BYLGJAN.IS ÚTVAPPIÐ FM 98.9

HLUSTAÐU HVAR SEM ER, HVENÆR SEM ER

BYLGJAN 989

Merkisatburðir

1030 Stiklastaðaorrusta í Noregi. Ólafur digri er veginn. Eftir dauða sinn er hann nefndur Ólafur helgi.
1247 Hákon gamli er hylltur sem konungur Noregs bæði af böglum og birkibeinum.
1693 Níu ára stríðið: Englendingar og Hollendingar bíða ósigur fyrir Frökkum í orrustunni við Landen.
1858 Japanir undirrita Harris-samkomulagið sem kveður á um vinskap og viðskipti við Bandaríkjamenn.
1900 Úmbertó 1., konungur Ítalíu, er myrtur af stjórnleysingjanum Gaetano Bresci. Viktor Emmanúel 3. tekur við völdum.
1907 Friðrik 8. Danakonungur kemur í heimsókn til Íslands og dvelur hér til 15. ágúst. Konungur ferðast víða um landið.
1934 Ríkisstjórn Hermanns Jónassonar tekur við völdum. Fjármálaráðherra var Eysteinn Jónsson og er hann yngstur allra sem gegnt höfðu ráðherraembætti, 27 ára.
1957 Alþjóðakjarnorkumálastofnunin er stofnuð af Sameinuðu þjóðunum.
1977 Þýskur bankaræningi, sem er eftirlýstur erlendis, er handtekinn í Reykjavík með 277 þúsund mörk.
1979 Afhjúpaður er minnisvarði um Kollabúðafundi en á þeim ræddu Vestfirðingar stefnumálin 1849 til 1895.

1981 Karl Bretaprins og lafði Díana Spencer ganga í það heilaga. Athöfnin er sýnd í beinni útsendingu um allan heim.
1985 Í Þorlákshöfn er vígð kirkja í minningu Þorláks biskups Þórhallssonar og er það fyrsta kirkjan þar síðan 1770.
1996 Windows NT 4.0 kemur út.
2011 Stjórnlagaráð afhendir Alþingi formlega frumvarp sitt að nýrri stjórnarskrá.

Ímyndunaraflið ræður við sandkastalagerð

Sandkastalakeppnin í Holti fer fram á morgun við Holtsbryggju í Önundarfirði í tuttugasta sinn. Einstakur sandur og góð skilyrði gera ströndina að tilvöldum stað fyrir slíka keppni. Séra Fjölnir Ásbjörnsson, sem heldur utan um keppnina, á von á 200 manns.

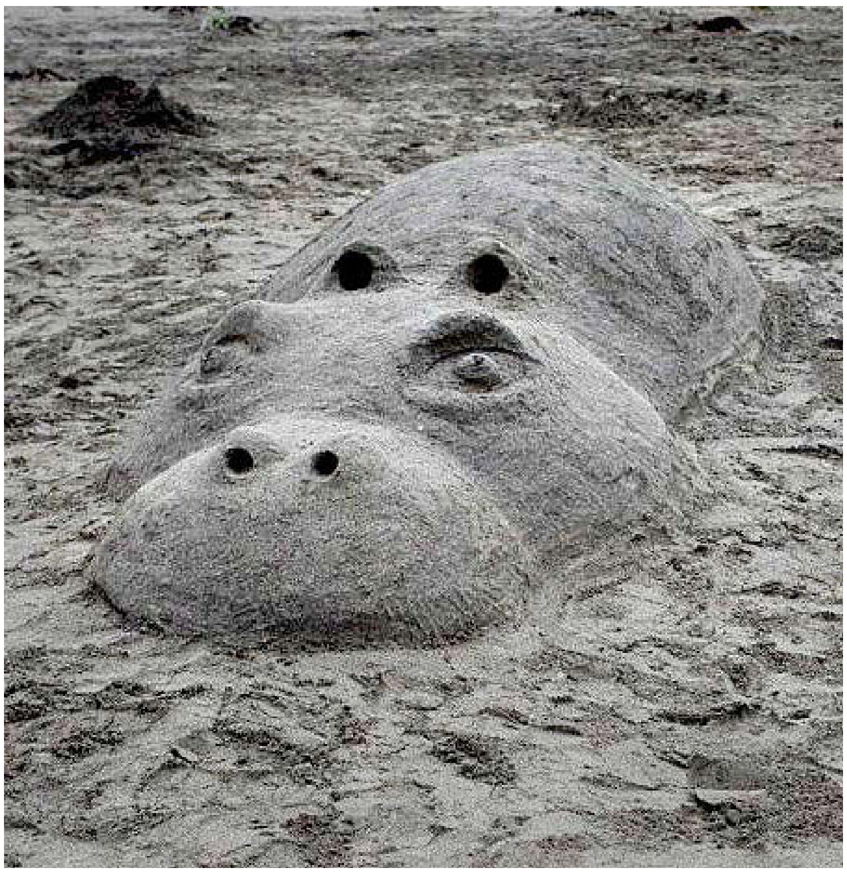
Á morgun verður haldin Sandkastalakeppni í Holti í tuttugasta sinn. Keppnin fer fram í kringum Holtsbryggju í Önundarfirði á Vestfjörðum. Séra Fjölnir Ásbjörnsson hefur séð um keppnina seinustu ár og hann segir að það megi búast við fleiri hundruð manns.

„Fyrir tveimur árum var algjör metþátttaka hjá okkur enda var veðrið algjörlega frábært. Í fyrra var hún ekki jafn góð enda ekki besta veðrið. Spáin fyrir helgina lítur þó vel út þrátt fyrir að það sé aldrei hægt að taka alveg mark á henni.“

Á seinustu árum hafa verið byggðir yfir hundrað kastalar ár hvert en það eru margir sem koma að hverjum og einum kastala. „Það er engin skráning heldur mætir fólk bara. Keppnin byrjar á slaginu eitt og keppendur hafa níutíu mínútur til þess að klára. Þegar fólk er byrjað að vinna í verkunum sínum þá númerum við hvern kastala og dómnefndin labbar á milli. Svo eru sigurvegararnir krýndir í kringum klukkan þrjú.“

Sandverkin sem keppendurnir byggja eru eins mismunandi og þau eru mörg en það eru engar reglur varðandi það hvað má byggja. „Í gegnum tíðina höfum við séð alls konar skrímsli, skjaldbökur, eldgos, Ísland, stóla, fólk. Það eru engin takmörk fyrir því sem fólki dettur í hug.“

Margir mæta alltaf aftur á hverju ári enda hefur fólk ár til þess að hugsa nýjar hugmyndir á milli keppna. „Ég hugsa að þetta sé eina sandkastalakeppnin á landinu, maður hefur allavega ekki heyrt af neinni annarri. Það eru auðvitað einstaklega góð skilyrði til þessarar iðkunar í Holti. Þar er góður hvítur sandur, stutt í sjóinn og fleira sem gerir manni kleift að byggja sandkastala.“



Keppendur eru með mikið hugmyndaflug þegar kemur að því að byggja sandkastala. Hér má sjá flóðhest frá því í fyrra.

> **Ég hugsa að þetta sé eina sandkastalakeppnin á landinu.**
>
> Séra Fjölnir Ásbjörnsson

Þegar veðrið er gott skella sumir sér í sundsprett í sjónum á meðan aðrir taka þátt í keppninni. „Þetta er svona ákveðin baðstrandarstemning sem er þarna en það getur verið erfitt að finna hana annars staðar á landinu. Börnin eru sérstaklega spennt fyrir þessu en fullorðna fólkið tekur líka virkan þátt.“

gunnhildur@frettabladid.is

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar bróður okkar, mágs og frænda,

Vigfúsar F. Jónssonar
Boðaþingi 8,
Kópavogi.

Herdís Jónsdóttir — **Ólafur K. Guðmundsson**
Jónía Jónsdóttir — **Hreiðar Björnsson**
Þorbjörn E. Jónsson
Erla Jónsdóttir
og fjölskyldur.

✝

Ástkær eiginmaður minn,

Þórhallur Halldórsson
rafmagnsverkfræðingur,
Fort Wayne, Indiana, U.S.A.

lést á heimili sínu mánudaginn 25. júlí sl.
Útförin fer fram í dag, 29. júlí, í Fort Wayne.

Sue Halldorsson

Okkar elskulegi

Gunnar Guðjónsson
Jökulgrunni 1, Reykjavík,

varð bráðkvaddur á heimili sínu laugardaginn 23. júlí. Útför hans verður gerð frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði þriðjudaginn 2. ágúst kl. 13.00.

Gunnar, Gyða, Lilja, Hjördís og fjölskyldur.

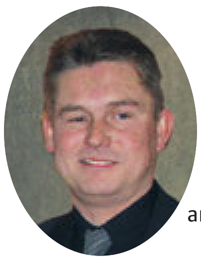
✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, fóstri, tengdafaðir og afi,

Arthur Morthens
Bergstaðastræti 28a,

lést í Danmörku 27. júlí.
Útförin verður auglýst síðar.

Steinunn Stefánsdóttir
Ólafur Arnar Arthursson — **Halldóra Sigtryggsdóttir**
Helga Tryggvadóttir — **Jón Þór Pétursson**
Anna Tryggvadóttir
Halla Tryggvadóttir — **Frederik Anthonisen**
Petra Ósk, Haraldur Ingi, Arna Sigríður, Arnlaugur, Hallgrímur, Rán, Saga og Johann.



✝

Ástkæri sonur minn, bróðir, mágur og frændi okkar,

Jón William Andrésson
Hrauntungu 11, Kópavogi,

andaðist á Landspítalanum þann 26. júlí.
Jarðarför hans verður auglýst síðar.

Andrés Þ. Guðmundsson
Guðmundur Andrésson — **Ásthildur Davíðsdóttir**
Inga Jóna Andrésdóttir
Ásta Andrésdóttir
Andrés Andrésson — **Anna Guðmundsdóttir**
og frændsystkinin.

✝

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

Ólafur Ingimundarson
kaupmaður, síðast til heimilis á hjúkrunarheimilinu Ísafold,

sem lést laugardaginn 23. júlí, verður jarðsunginn frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 2. ágúst klukkan 15.00.

Hrefna Hagbarðsdóttir
Hagbarður Ólafsson — **Lilja Björk Hjálmarsdóttir**
Karitas K. Ólafsdóttir — **Örn Þ. Þorvarðarson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

Vilmundur Víðir Sigurðsson
stýrimaður og kennari,
Austurgerði 2, Kópavogi,

lést á Líknardeild LSH í Kópavogi þriðjudaginn 26. júlí.
Hann verður jarðsunginn frá Digraneskirkju fimmtudaginn 4. ágúst kl. 13.00.

Jóhanna Ásdís Þorvaldsdóttir
Sigurður Víðisson — **Ragnheiður Gísladóttir**
Vilborg Víðisdóttir
Þorvaldur Víðisson — **Sólveig Huld Guðmundsdóttir**
og fjölskyldur.

MEIRI HRAÐI MEÐ SSD !

acer

NITRO LEIKJAFARTÖLVA MEÐ ÖLLU ÞVÍ BESTA !

ACE-NHG7RED001

229.995

Ofurleikjafartölva með Intel i7 6700HQ og 4GB GTX 960M leikjaskjákorti. Bæði 256GB SSD og 1TB HDD. Geggjaður 15,6" IPS FHD skjár og 16GB vinnsluminni.

INTEL i7 ÖRGJÖRVI · 16GB VINNSLUMINNI · 1TB DISKUR · 256GB SSD DISKUR · 15,6" SKJÁR

ALLT GENGUR HRAÐAR MEÐ SSD !

SSD gera það sama og hefðbundnir harðir diskar. Með honum ræsir tölvan og forrit sig upp á aðeins nokkrum sekúndum, gagnaflutningur er hraðari auk þess sem þeir þola hnjask betur. Allt gengur mun hraðar með SSD.

84.995

TOSHIBA

KRAFTMIKIL MEÐ FJÓRUM KJÖRNUM

TOS-C55DC16H

Skemmtilega hönnuð 15,6" fartölva með Quad Core A6 örgjörva og 128GB SSD diski sem tryggir hraðari vinnslu.

AMD ÖRGJÖRVI · 4GB VINNSLUMINNI · 128GB SSD DISKUR · 15,6" SKJÁR

99.995

acer

VINNUHESTUR MEÐ INTEL i3

ACE-NXMPGED058

Kröftugur Intel i3 örgjörvi og 128GB hraður SSD diskur. Létt og nett með langri rafhlöðuendingu.

INTEL i3 ÖRGJÖRVI · 4GB VINNSLUMINNI · 128GB SSD DISKUR · 13,3" SKJÁR

i7 OG 512GB SSD

199.995

ASUS

ASU-F556UQDM142T

Allt það besta í einni tölvu. Intel i7 örgjörvi, 512GB SSD diskur og 2GB nVidia GT940M grafíkkjarni. Kraftmikil og hröð vinnsla. Full HD háskerpuskjár.

INTEL i7 ÖRGJÖRVI · 2GB GRAFÍKKJARNI · 512GB SSD DISKUR · 15,6" SKJÁR

96GB SSD 1TB HDD

119.995

acer

ACE-NXGE6ED017

Ofursprækur Intel i5 örgjörvi og 6GB minni. 96GB SSD diskur fyrir stýrikerfið og 1TB diskur fyrir gögnin. Glæsilegur FullHD skjár.

INTEL i5 ÖRGJÖRVI · 6GB VINNSLUMINNI · 96GB SSD DISKUR · 15,6" SKJÁR

SÚ ÞYNNSTA

149.995

ASUS

ASU-UX305CAFC119T

13,3" Zenbook í sérflokki. Glæsilega hönnuð og fislétt með nýja Intel M3 örgjörvanum, 128GB SSD og 8GB vinnsluminni. Háskerpuskjár og Bang & Olufsen hátalarar.

INTEL M3 ÖRGJÖRVI · 8GB VINNSLUMINNI · 128GB SSD DISKUR · 13,3" SKJÁR

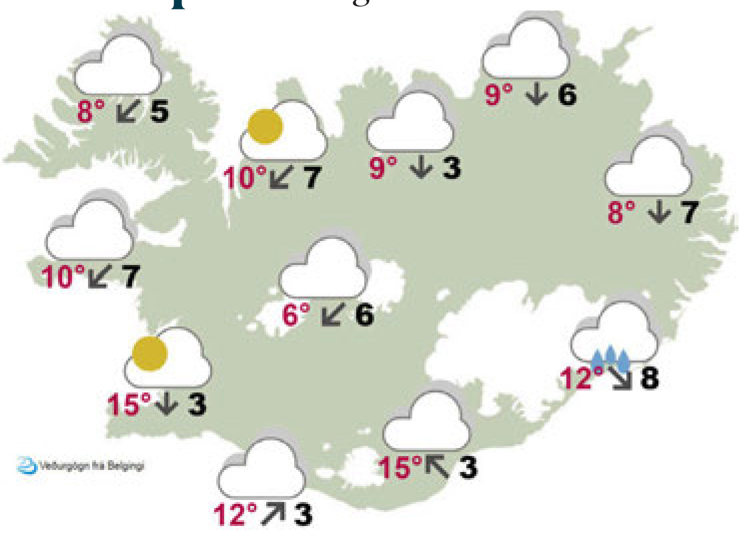
tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Norðlæg átt í dag, víða 5-10 m/s, en heldur hvassara suðaustan til á landinu, austur af Höfn að Reyðarfirði með allsnörpum vindhviðum. Bjart veður að mestu sunnan- og vestanlands, súld eða dálítil rigning með köflum norðaustan- og austanlands, en annars úrkomulítið. Hiti 9 til 18 stig, hlýjast suðvestanlands.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
12°	6°	7°
↙9	↙7	↓5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
7°	12°	5°
↓7	↗3	↙9

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13°	5°	6°
↙3	↙7	↓4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
7°	11°	7°
↓5	↖2	↓6

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. lampi
6. kraðak
8. blóðhlaup
9. eldsneyti
11. núna
12. talía
14. húrra
16. málmur
17. tilvist
18. form
20. sjó
21. lokaorð

LÓÐRÉTT
1. bumba
3. umhverfis
4. glettnislegur
5. hyggja
7. blóm
10. pípa
13. óvild
15. ókleifur
16. kerald
19. drykkur

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

LAUSN

LÁRÉTT: 2. lukt, 6. ös, 8. mar, 9. mór, 11. nú, 12. blökk, 14. bravó, 16. ál, 17. líf, 18. mót, 20. sæ, 21. amen.
LÓÐRÉTT: 1. vömb, 3. um, 4. kankvís, 5. trú, 7. sólblóm, 10. rör, 13. kal, 15. ófær, 16. áma, 19. te.

Skák Gunnar Björnsson

Vignir Vatnar Stefánsson (2.171) átti leik gegn Jasper Beukema (2.163) á Ólympíuskákmóti 16 ára og yngri í gær.

73...Bg3!! 74. fxg3 Kxg3 75. Kxc5 Kf2. Hvítur gaf enda verða svörtu peðin ekki stöðvuð. Mjög laglegur lokahnykkur hjá Vigni. Í gær vannst góður 3½- ½ á Belgum. Lokaumferðin fer fram í dag og mætir Ísland Moldóvu.

www.skak.is: Ól undir 16 ára.

Svartur á leik

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

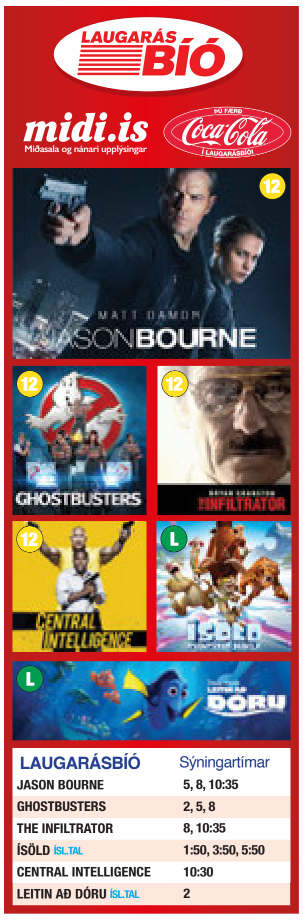
5	6	1	3	7	4	8	9	2
7	3	8	2	6	9	1	5	4
9	2	4	5	1	8	3	6	7
8	1	3	9	4	5	7	2	6
2	5	7	6	3	1	4	8	9
6	4	9	7	8	2	5	3	1
3	7	5	1	2	6	9	4	8
1	8	2	4	9	3	6	7	5
4	9	6	8	5	7	2	1	3

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

Tónlist

Hvað? Andrými í litum og tónum
Hvenær? 12.10
Hvar? Listasafn Íslands, Fríkirkjuvegi 7
Íslenski flautukórinn og Listasafn Íslands standa fyrir hádegistónleikaröð í safninu. Flytjendur í dag eru flautuleikarinn Karen Erla Karólínudóttir og gítarleikarinn Svanur Vilbergsson. Tónleikarnir eru styrktir af Tónlistarsjóði Menntamálaráðuneytisins. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Reykjavík Classics
Hvenær? 12.30
Hvar? Eldborg, Hörpu
Ný tónleikaröð í Hörpu sem miðast við að uppfylla vaxandi þörf fyrir menningartengda afþreyingu meðal erlendra ferðamanna, sérstaklega þeirra sem vilja hlýða á klassíska tónlist. Á efnisskránni verða klassísk meistaraverk en listrænn stjórnandi er Nína Margrét Grímsdóttir píanóleikari. Miðaverð er 3.500 krónur.

Hvað? Óskalagatónleikar
Hvenær? 20.00
Hvar? Akureyrarkirkja
Eyþór Ingi Jónsson og Óskar Pétursson flytja óskalög tónleikagesta. Gestir velja lög af lista með tæplega 300 lögum. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Indriði
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Gítarleikarinn, söngvarinn og lagahöfundurinn Indriði kemur fram í Mengi í kvöld og flytur eigin tónlist. Indriði er útskrifaður af myndlistarbraut LHÍ og er gítarleikari hljómsveitarinnar Muck en undanfarið hefur hann sinnt eigin tónsköpun af miklum krafti og verið á tónleikaferðalagi um Írland ásamt fríðu föruneyti. Í kvöld styðst hann við gítarinn og eigin textasmíðar. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Dúndurfréttir
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
Hljómsveitin Dúndurfréttir kemur fram á Græna hattinum í kvöld. Hljómsveitin tekur öll helstu verk klassíska rokksins. Meðlimir sveitarinnar eru Pétur Örn Guðmundsson á hljómborð, Hammond og söngvari, Matthías Matthíasson söngvari og gítarleikari, Ólafur Hólm Einarsson á trommur, Einar Þór Jóhannsson á gítar og Ingimundur Benjamín Óskarsson á bassa. Miðaverð er 4.500 krónur.

Snjólaug Lúðvíksdóttir er meðal þeirra uppistandara sem koma fram á grínkvöldinu HAHA voða fyndið í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Uppistand

Hvað? HAHA voða fyndið – grínkvöldið mikla
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg, Klapparstíg 27
Uppistandskvöld þar sem fram koma Ari Eldjárn, Bylgja Babýlons, Andri Ívarsson, Jonathan Duffy, Jóhannes Ingi Torfason og Snjólaug Lúðvíksdóttir. Miðaverð er 2.500 krónur.

Hljómsveitin Dúndurfréttir verður á Græna hattinum í kvöld.

Uppákomur

Hvað? We are Ós / Þetta er Us
Hvenær? 15.00
Hvar? Amtsbókasafnið, Akureyri
Orðlistasýningin We are Ós / Þetta er Us hefur staðið yfir í Amtsbókasafninu frá því í byrjun júlí. Í dag býður Ós-pressan til bókmenntaviðburðar á bókasafninu og gefst áhugasömum þá kostur á að kynnast nokkrum af skáldum pressunnar og hlusta á brot úr verkum þeirra. Fram koma Ewa Marcinek, Elena Ilkova og Anna Valdís Kro. Einnig er þetta síðasti dagur Orðlistasýningarinnar.

Opnun

Hvað? Að lesa blóm
Hvenær? 17.00
Hvar? Kompan, Alþýðuhúsinu, Siglufirði
Guðrún Hrönn Ragnarsdóttir og Rúna Þorkelsdóttir opna sýningu í Kompunni í dag. Sýningin stendur saman af tveimur myndröðum sem kallast á í rýminu. Litir blóma eru verk eftir Guðrúnu Hrönn og unnin úr litum úr blómkrónum afskorinna blóma og jurta úr nánasta umhverfi. Sun – Set eru verk eftir Rúnu og eru verkin sólarþrykk með plöntuhlutum úr nánasta umhverfi.

Kvikmyndir

Hvað? Where to Invade Next
Hvenær? 16.00
Hvar? Bíó Paradís
Sýning á nýjustu kvikmynd Michaels Moore, Where to Invade Next. Aðgangur er ókeypis og allir eru velkomnir.

SPORTS

20% AFSLÁTTUR

sportsdirect_iceland

/SportsDirectIsland

SPORTS DIRECT

Skógarlind 2

Opnunartími

Mán-mið: 10-19

Fim: 10-21

Fös: 10-20

Lau-Sun: 10-18

LONSDALE LONDON · karrimor · PUMA · Nike · Slazenger · adidas

Hin
Fullkomna
Gjöf

Gildir í verslunum Sportsdirect.com a íslandi!

DIRECT

NÝ SENDING
Í HVERRI VIKU

AF ÖLLU

GILDIR FÖSTUDAG 29. JÚLÍ TIL SUNNUDAGS 31. JÚLÍ

LOKAÐ MÁNUDAGINN 1. ÁGÚST
FRÍDAGUR VERSLUNARMANNA

DAGSKRÁ

Föstudagur

NETTIR KETTIR
Stórskemmtilegur spurningaþáttur um popptónlist þar sem íslenskt tónlistarfólk spreytir sig á alls konar spurningum um allt milli himins og jarðar úr tónlistarheiminum. Þáttarstjórnandi er **Hreimur Heimisson.**

FRÁBÆRT
FÖSTUDAGSKVÖLD
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

GRANDMA
Gamanmynd um samband ömmu og barnabarns sem lenda í óvæntum aðstæðum þegar þær leita leiða til fjáröflunar og óvænt leyndarmál koma í ljós.

THE LAST PANTHERS
Þegar bíræfið demantarán er framið eru sérfræðingar fengnir til að leysa málið en fyrr en varir eru þau flækt í hættulegan heim svika þar sem óprúttnir aðilar svífast einskis til að halda sínu.
Seinni þættirnir verða á dagskrá á laugardag og sunnudag.

BLACKHAT
Hörkuspennandi mynd um dæmdan tölvuhakkara sem er leystur úr haldi til að hjálpa erlendum yfirvöldum að hafa hendur í hári tölvuglæpamanns.

NCIS: New Orleans
Spennuþættir um starfsmenn sem hafa það sérsvið að rannsaka alvarlega glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.

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

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Litlu Tommi og Jenni
07.45 Kalli kanína og félagar
08.05 The Middle
08.30 Pretty Little Liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 First Dates
11.05 Grand Designs
11.50 Restaurant Startup
12.35 Nágrannar
13.00 Sumar og grillréttir Eyþórs
13.30 The Nutty Professor
15.10 Book of Life
16.50 Litlu Tommi og Jenni
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar Fylgjumst nú með lífinu í Ramsey-götu en þar þurfa íbúar að takast á við ýmis stór mál eins og ástina, nágranna- og fjölskylduerjur, unglingaveikina, gráa fiðringinn og mörg mörg fleiri.
18.05 Friends Amy, hin sjálfselska systir Rachel, sem Christina Applegate leikur, tekst að eyðileggja þakkargjörðarhátíðina fyrir hópnum og er í ofanálag hundfúl yfir því að vera ekki valin guðmóðir barnsins. Chandler er líka fúll yfir því að vera ekki talinn bestur í hlutverk guðföður.
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.50 Íþróttir Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
19.10 Impractical Jokers Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttakendur í hrekk í falinni myndavél.
19.30 Nettir Kettir
20.15 Grandma
21.35 The Last Panters
22.25 The Last Panters
23.20 Everly Spennumynd frá 2014 sem fjallar um mansalsfórnarlambið Everly sem var fyrir fjórum árum þvinguð til að stunda vændi fyrir glæpaforingjann Taiko eða deyja ella ásamt ungri dóttur sinni og móður. Þeim til verndar neyddist Everly til að láta að vilja Taikos en ákvað um leið að vinna að því að uppræta hann og glæpagengi hans. Þegar myndin hefst hefur Taiko komist að því að Everly hefur unnið með lögreglunni að því að afla sannana gegn honum. Hann hefur því ákveðið að ganga nú frá henni fyrir fullt og allt, en samt ekki fyrr en hann hefur skemmt sér við að sjá hana verjast þeim kostulega her morðingja sem vinna eiga verkið.
00.50 The Expendables 3
02.55 Frankie & Alice
04.35 The Nutty Professor Sprenghlægileg gamanmynd frá 1993 með Eddie Murphy og Jada Pinkett Smith. Prófessorinn Julius F. Kelp er ekki allur þar sem hann er séður. Kappinn hefur fundið upp undralyf sem gerir hann að hálfgerðum Jekyll og Hyde. Þegar prófessorinn tekur inn lyfið breytist hann úr feimnum hallærisgæja í heillandi fjörkálf.

SPORT

08.15 ÍBV - FH
10.00 Tottenh. - Atletico Mad. BEINT
12.10 Sumarmótin
12.50 Dortmund - Man. City
14.30 Liverpool - Chelsea
16.10 Premier League World
16.40 Real Madrid - PSG
18.20 ÍBV - FH
20.05 Tottenham - Atletico Madrid
21.45 Formúla 1 - Keppni
00.10 UFC Now
01.00 UFC Unleashed

STÖÐ 3

17.45 Raising Hope
18.05 The Big Bang Theory
18.25 Modern Family
18.50 Fóstbræður
19.20 Entourage
19.50 Svínasúpan
20.15 Lip Sync Battle Stórskemmtilegir tónlistarþættir í umsjá tónlistarmannsins og leikarans LL Cool J og leikkonunnar Chrissy Teigen. Hér kemur saman rjóminn úr skemmtanabransanum vestan hafs og etja kappi í því að leika eftir lögum með tilþrifum og dómnefnd sker úr hver stendur uppi sem sigurvegari í hverjum þætti.
20.40 NCIS: New Orleans
21.25 Treme Þriðja röðin af þessum dramatísku þáttum frá HBO þar sem fylgst er með sögu fjölda fólks sem á það eitt sameiginlegt að búa í Treme-hverfinu í New Orleans.
22.25 Supernatural
23.10 Breakout Kings
23.55 Fóstbræður
00.25 Entourage
00.55 Svínasúpan
01.20 Lip Sync Battle
01.45 NCIS: New Orleans
02.30 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Ævintýraferðin
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Skógardýrið Húgó
09.25 Lína langsokkur
09.48 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
10.00 Ofurhundurinn Krypto
10.25 Strumparnir
10.47 Mæja býfluga
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Ævintýraferðin
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Skógardýrið Húgó
13.25 Lína langsokkur
13.48 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
14.00 Ofurhundurinn Krypto
14.25 Strumparnir
14.47 Mæja býfluga
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Ævintýraferðin
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Skógardýrið Húgó
17.25 Lína langsokkur
17.48 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
18.00 Ofurhundurinn Krypto
18.25 Strumparnir
18.47 Mæja býfluga
19.00 Ríó 2

GOLFSTÖÐIN

08.00 Inside the PGA Tour
08.25 PGA Championship
14.25 Inside the PGA Tour
14.50 Golfing World
15.40 UL International Crown
17.00 PGA Championship
23.00 PGA Tour – Highlights

BÍÓSTÖÐIN

11.55 Journey to the Center of the Earth
13.30 Hungry Hearts
15.20 Cheaper By The Dozen 2
16.55 Journey to the Center of the Earth
18.30 Hungry Hearts Dramatísk mynd frá árinu 2014 sem segir frá Jude og Minu sem nýlega hafa eignast son. Mina byrjar smám saman að sýna áráttuhegðun sem gæti stefnt syninum í lífshættu. Segja má að línan milli móðurástar og þráhyggju sé rauði þráðurinn í þessu spennuþrungna sálfræðidrama, en Mina einangrar son sinn frá umheiminum og neitar meðal annars að koma honum í venjubundna heilbrigðisskoðun. Hún fær yfirvöld upp á móti sér og um leið lendir unnusti hennar og barnsfaðir á milli steins og sleggju í málinu.
20.25 Cheaper By The Dozen 2 Sprenghlægileg gamanmynd fyrir alla fjölskylduna með þeim Steve Martin og Eugene Levy í aðalhlutverkum. Tólf barna faðirinn Tom Baker á enn í stökustu vandræðum með að hafa stjórn á barnafjöldanum.
22.00 Blackhat
00.15 Brick Mansions
01.45 Curse of Chucky
03.25 Blackhat

RÚV

16.20 Popp- og rokksaga Íslands
17.20 Ekki bara leikur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Lautarferð með köku
18.03 Pósturinn Páll
18.18 Lundaklettur
18.28 Drekar
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
20.00 Popppunktur
21.05 Miranda
21.40 The Lost World: Jurassic Park
23.45 Okkar eigin Osló
01.20 Kvöldstund með Jools Holland
02.15 Útvarpsfréttir í 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
12.50 Dr. Phil
13.30 Cooper Barrett's Guide to Surviving Life
13.55 The Bachelor
14.40 Jane the Virgin
15.25 The Millers
15.50 The Good Wife
16.35 The Tonight Show
17.15 The Late Late Show
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
18.55 King of Queens
19.20 How I Met Your Mother
19.45 Korter í kvöldmat
19.50 America's Funniest Home Videos
20.15 The Bachelor
21.45 Second Chance
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 Prison Break
00.35 Code Black
01.20 The Bastard Executioner
02.05 Penny Dreadful
02.50 Second Chance
03.35 The Tonight Show
04.15 The Late Late Show
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

STEFÁN HILMARS
HARPA 16.09.16
50
AFMÆLISTÓNLEIKAR
STEFÁN FAGNAR 50 ÁRUM
ÁSAMT ÚRVALSLIÐI HLJÓÐFÆRALEIKARA
FLUTT VERÐA LÖG FRÁ 30 ÁRA FERLI
SÉRSTAKIR GESTIR
BJÖRGVIN HALLDÓRSSON
EYJÓLFUR KRISTJÁNSSON
JÓHANNA GUÐRÚN
PÁLL RÓSINKRANZ
GOSPELKÓRINN GISP!
HORNAFLOKKURINN HONK
& LEYNIGESTIR
EIMSKIP
styður við íslenska tónlist
BÍLALEIGA AKUREYRAR
Europcar
Miðasala hefst 4. ágúst á harpa.is & tix.is

FRÉTTABLAÐIÐ
LÍFIÐ

Stjörnuspá Siggu Kling

Spáin gildir fyrir ágúst
Lengri útgáfa af stjörnuspá á visir.is/SiggaKling

Hrúturinn
21. mars–19. apríl

Leti er sexí

Elsku Hrúturinn minn. Það er svo sannarlega hægt að segja að þú sért manneskja sem neitar að gefast upp. Þú vilt klára það sem er fyrir höndum og ekkert múður! Stundum verður það til þess að þú gerir alltof mikið og þess vegna vil ég segja við þig að sumarið er tíminn til þess að slaka á. Það verður mikið af ferðalögum núna og óvæntum atburðum sem skreyta þennan tíma. Þú átt það til að geta verið of stjórnsamur en sumarið færir þér tæki og tól til þess að slaka meira á og stjórna minna. Þú þarft að leyfa þér að vera svolítið latur. Leti getur nefnilega verið sexí, sérstaklega þegar þú átt í hlut!

Nautið
20. apríl–20. maí

Eins og dularfull ráðgáta

Elsku Nautið mitt. Hættu að kvíða hinu og þessu því það endar bara með magasári! Það halda allir að þeir þekki þig svo vel en þú ert samt sem áður lokaðasta stjörnumerkið og það veit enginn hvað þú ert í raun og veru að hugsa um. Það er það sem gerir þig líka svo miklu meira spennandi því þú ert eins og dularfull ráðgáta. Þú hefur verið undir tilfinningaálagi á síðustu árum og ert að vinna ótrúlega vel úr þessu álagi og það er jafnvel hægt að halda því fram að þú sért að fæðast upp á nýtt. Mundu það að þú ert í raun og veru fyrirtæki og skapar þig sjálft með orðum þínum og gjörðum. Það er bara þannig.

Tvíburinn
21. maí–20. júní

Sterkur kraftur rís

Elsku Tvíburinn minn. Þetta er aldeilis búið að vera litríkt sumar fyrir þig! Þú þarft að vera ákveðinn í því að koma þér beint að efninu og tala við þá sem ráða öllu en ekki treysta á aðra og biðja þá um að redda þér. Um leið og þú skilur þetta þá margfaldast þú að krafti og munt treysta miklu meira á þig og innsæi þitt en þú hefur vanalega gert. Það er að rísa einhver sterkur kraftur í þér, næstum eins og þegar það verður eldgos. Þessi kraftur mun nýtast í ákvarðanir sem tengjast vinnu og heimili. Það er eins og þér finnist að þú sért að breytast og verða sterkari og það er nákvæmlega hárrétt, svo til hamingju með það!

Krabbinn
21. júní–22. júlí

Hentu þér í félagslífið

Elsku Krabbinn minn. Þú ert búinn að vera svo duglegur og vinna af fullum krafti í því að komast áfram í lífinu. Það er gott að vinna af krafti en þú þarft líka að muna að hvíla þig. Ekki vera með samviskubit þó að sumir dagarnir virðist daufari og líða hægar heldur en aðrir dagar. Þú hefur svo gaman af fólki og gefur svo mikið af þér. Þegar dagar sem virðast eitthvað daufari koma upp þá þarft þú bara að taka fast í hnakkadrambið á þér og henda þér út í félagslífið. Hamingjan er vinur hins hugrakka og ég get svo sannarlega sagt þér það að hugrekkið verður vinur þinn á næstunni.

Ljónið
23. júlí–22. ágúst

Ástarorkan í ham

Elsku tilkomumikla Ljónið mitt. Það er búið að vera mikið tilfinningaflipp í kringum þig og það er yfirleitt þannig með þig, annaðhvort allt eða ekkert. Ástarorkan þín er í ham núna, bæði til þess að bæta ástina sem er til staðar og líka til þess að segja bara bless við slæma ást. Hverju upphafi fylgir endir og núna er sannarlega upphaf einhvers. Ekki plana neitt langt fram í tímann, taktu frekar einn dag í einu. Það er langbest fyrir orkuna þína og svo á maður ekki alltaf að vera of skipulagður. Trúðu á ástina og þá trúir hún á þig.

Meyjan
23. ágúst–22. september

Djammaðu hóflega

Elsku hjartans trygglynda Meyjan mín. Þú ert að fara inn í besta tíma ársins og þessi góði tími mun fylgja þér að minnsta kosti næstu þrjá mánuði. Á þessu tímabili munt þú skipuleggja þig betur og það líður engum eins vel og þér þegar allt er í skikkanlegu skipulagi! Þú færð til þín kraft sem svipar til kraftsins sem Katrín Tanja, hraustasta kona heims, hefur og þér mun finnast eins og þú hafir vængi til þess að fljúga lengra en þú bjóst við! Of mikið djamm hefur áhrif á orkuna þína, og þau ekki góð. Hóflega drukkin Meyja er miklu skemmtilegri en dauðadrukkin Meyja. Ef þú trúir á sigurinn þá munt þú sigra!

Vogin
23. september–22. október

Aukin athygli í haust

Elsku Vogin mín. Þú hefur klifið mörg fjöll og sum þeirra hafa verið brött og erfið. En þegar þú ert komin upp á topp þá ertu ánægð og litlir sigrar verða að stórum þegar þú safnar þeim saman. Ef þú ert á lausu og hefur áhuga á því þá dettur þú í lukkupottinn í sambandi við ástina. Mundu að ástin á að vera auðveld og láta manni líða vel. Maður á ekki að hristast og skjálfa á beinunum af stressi og kvíða. Þegar ástin er hrein og bein þarf engu að kvíða. Þú munt vekja mikla athygli þegar haustar, vertu viðbúin því, njóttu þess og taktu því fegins hendi!

Sporðdrekinn
23. október–21. nóvember

Enga afbrýðisemi!

Elsku Sporðdrekinn minn. Það er svo sannarlega hægt að segja að gleði sé súrefni sálarinnar og að þú sért súrefni gleðinnar! Viljinn er verkfærið sem þú þarft og ef þú hefur hann þá sérð þú rétta veginn. Orkan þín er búin að vera að fara eitthvað svolítið þvers og kruss og þú hefur verið að hugsa um að þú þurfir að gera einhverjar breytingar en innst inni trúir þú ekki alveg að þú getir gert það. Þú skalt ekki gefast upp þó þú hafir dottið á rassinn með ákvarðanir gærdagsins. Þegar kemur að ástinni þá skalt þú ekki sýna afbrýðisemi því hún drepur ástina og þú vilt það alls ekki.

Bogmaðurinn
22. nóvember–21. desember

Hlaðborð framtíðar bíður

Elsku Bogmaður. Það eru margir hugfangnir af þér. Það er gott að vinna með þér, þú ert þægilega og duglega týpan. Þú ert líka alltaf fyrstur til þess að hressa fólk við en meðvirknin getur haldið þér niðri. Meðvirkni skapar áhyggjur og ótta sem hafa ekki góð áhrif á neinn. Þú þarft að treysta því að fólkið í kringum þig geti í raun og veru bjargað sér sjálft. Mundu að þú þarft fyrst að setja á þig súrefnisgrímuna áður en þú setur hana á fólkið í kringum þig. Þú gerir ekki mikið gagn meðvitundarlaus! Hlaðborð framtíðarinnar er yfirfullt af alls konar kræsingum og það er nauðsynlegt fyrir þig að smakka á þeim réttum sem þú hefur ekki smakkað á áður. Lífið er margbreytilegt og yndislegt.

Steingeitin
22. desember–19. janúar

Enginn mórall!

Elsku merkilega Steingeitin mín. Woody Allen sagði einu sinni að 70% af öllum árangri væru einfaldlega fólgin í því að mæta á staðinn. Það er svolítið sem þú þarft að hafa í huga á næsta mánuði. Gera þig sýnilegri, nýta tengslanetið í kringum þig, stækka það og alls ekki vera að hafa móral yfir einu né neinu. Ástarmálin gætu verið eitthvað örlítið flókin núna, en svoleiðis er það bara. Þetta er allt undir þér komið og þú ræður hvað þú gerir. Þú þarft að vera hreinskilin og tala beint frá hjartanu þínu. Ekki vera að skipuleggja þig of mikið og setja hlutina í Excel, það hentar þér ekki þessa dagana.

Vatnsberinn
20. janúar–18. febrúar

Fyllist af miklum krafti

Elsku hjartans Vatnsberinn minn. Ágúst verður skemmtilegri mánuður en þú hefur þorað að vona. Þú fyllist af miklum krafti sem verður smitandi og það er eins og allir sem eru nálægt þér verði kátari og líði betur því þú breiðir kraftinn og ánægjuna út allt í kringum þig. Þetta er eitthvað sem þú þarft að skilja, allt hefur reddast hingað til. Alveg sama hversu svart það hefur verið. Núna kanntu betur að meta það sem þú hefur og ert þar af leiðandi hamingjusamari. Þú átt eftir að vernda svo mikið af fólki í kringum þig og munt elska heitar en þú bjóst nokkurn tímann við. Það eina sem þú þarft að vara þig á er að fara ekki allt of hratt því þá gætir þú farið fram úr þér.

Fiskarnir
19. febrúar–20. mars

Allt í lagi að vera óþekkur

Elsku Fiskurinn minn. Ef þú hefur áhyggjur af því að þú getir ekki gert það sem þig langar til að gera þá þarft þú að einbeita þér að því að vilja það sem þú getur gert. Lífið er eins og ástarævintýri og maður getur verið misjafnlega skotinn, stundum koma dauðir tímar og stundum er maður yfir sig ástfanginn. Það er allt í lagi að vera svolítið óþekkur stundum, það brýtur bara upp daginn. Og sem betur fer áttu eftir að vera skemmtilega hvatvís stundum sem mun leiða af sér óútreiknanleg ævintýri núna á næstunni og það verður unun að fylgjast með þér! Ekki velta hlutunum of mikið fyrir þér, gerðu það sem þú vilt núna og þú munt uppskera hamingjuna.

Fyllt skinkuhorn fyrir ferðalagið

SKINKUHORN

40 meðalstór
900 g hveiti
60 g sykur
½ tsk. salt
100 g. smjör
½ l mjólk
1 pakki þurrger

Ofan á
1 egg
Smá mjólk
t.d. rifinn ostur eða korn

- Hitið mjólkina í potti við vægan hita (mjólkin á að vera volg). Bætið þurrgerinu út í mjólkina og látið standa í 4–5 mínútur. Bræðið smjörið við vægan hita. Blandið öllu saman og hnoðið deigið vel saman eða þar til það er slétt og samfellt.
- Leyfið deiginu að lyfta sér í 40–50 mínútur. Þá hnoðið þið deigið einu sinni enn og leyfið því að lyfta sér í 30 mínútur til viðbótar.
- Á meðan deigið er að lyfta sér er gott að undirbúa fyllinguna. Þið getið auðvitað fyllt deigið með alls kyns góðgæti en í dag erum við að búa til skinkuhorn og þá er skinka auðvitað aðalatriðið.

FYLLING

1 pakki skinka
ca. 250 g
1 askja skinkusmurostur
1 askja beikonsmurostur
Rifinn ostur, magn eftir smekk

- Skerið skinkuna í litla bita og blandið henni saman við smurostinn.
- Þegar deigið er tilbúið þá er því skipt niður í fimm einingar (um 300–330 g hver eining). Fletjið út hverja einingu í hring og skerið hverja einingu í átta þríhyrninga (mér finnst gott að nota pítsuhníf).
- Setjið fyllingu í hvern þríhyrning og dreifið smá osti yfir. Rúllið deiginu frá breiðari endanum þegar þið lokið hornunum. Pískið eitt egg og smá mjólk saman og penslið yfir hornin. Gott er að sáldra rifnum osti eða kornum yfir hornin áður en þau fara inn í ofn.
- Bakið hornin við 200°C í 10–12 mínútur. (Fylgist vel með hornunum því ofnar eru auðvitað misjafnir.)

Uppskrift fengin af
Evalaufeykjaran.com

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 KÆLIBOK 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
ELLINGSEN HÚFA
SÉRVERÐ
1.990 KR.
ELLINGSEN
SÍÐAN 1916
TRYGGVABRAUT 1–3
AKUREYRI
580–8550
FISKISLÓÐ 1
REYKJAVÍK
580–8500
ELLLINGSEN.IS

Samtal við umdeildan leikstjóra

Leikstjórinn **Michael Moore** tók upp hluta nýjustu heimildarmyndar sinnar, Where to Invade Next, hér á landi. Hún verður sýnd í dag í Bíói Paradís og eftir sýninguna mun leikstjórinn vera til viðtals ásamt fulltrúum allra landa sem heimsótt voru í myndinni.

Hann kemur til Íslands með það fyrir augum meðal annars að skoða hvernig konur hafa náð langt, hvernig Vigdís Finnbogadóttir náði kjöri og er líka að skoða kvennafrídaginn og hvernig konur lögðu niður störf, sem varð heimsfrétt og er auðvitað stórmerkilegt,“ segir Ísold Uggadóttir sem verður kynnir kvöldsins en hún sá um framleiðslu á þeim hluta myndarinnar sem var tekinn upp hér á landi. Aðrir sem Moore ræðir við á Íslandi eru Halla Tómasdóttir, Jón Gnarr, Ólafur Þór Hauksson og fleiri.

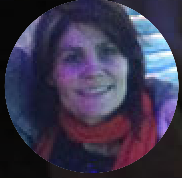
„Hann ætlar að sýna þessa mynd eiginlega í beinni útsendingu – hún er sýnd samtímis í öllum löndunum sem koma fram í myndinni á sama tíma. Michael er núna staddur á kvikmyndahátíðinni The Traverse City Film Festival, hann er dagskrárstjóri á þeirri hátíð og ber ábyrgð á henni. Þessar lifandi umræður að sýningu lokinni verða á sama tíma í öllum löndunum níu sem hann heimsækir í myndinni. Það útskýrir af hverju hún er sýnd klukkan fjögur á föstudegi um verslunarmannahelgina en þeir sem eru í bænum og vilja sjá Michael Moore á tjaldinu í Skype-samtali eftir myndina geta gripið tækifærið áður en þeir fara úr bænum. Myndin verður sýnd fjögur og samtalið byrjar um sex.“

Í myndinni ferðast Michael Moore til níu landa og skoðar þar góðar hugmyndir sem Bandaríkin gætu lært af. Titillinn „Where to Invade Next“ er ádeila á hernaðarstefnu Bandaríkjanna sem er Michael Moore ávallt mjög hugleikin og vísar þessi titill til þess að stjórnvöld í landinu eiga það til að ráðast inn í lönd til að tryggja sér auðlindir þeirra og Moore er hér, á gamansaman hátt, að stinga upp á að kannski ætti að „ráðast“ inn í ríkin níu til að eigna sér þessar góðu hugmyndir þeirra. Hann skoðar, fyrir utan Ísland, orlof á Ítalíu, skólamötuneyti í Frakklandi, iðnaðarstefnu Þýskalands, fangelsismálakerfi Noregs, kvenréttindastefnu Túnis og fleira.

Frítt er á sýninguna. Eins og áður sagði byrjar viðburðurinn klukkan fjögur í dag, þá verður mynd Michaels Moore sýnd og klukkan sex hefst svo Skype-samræðan við leikstjórann og verða fulltrúar frá öllum ríkjunum níu með í spjallinu.

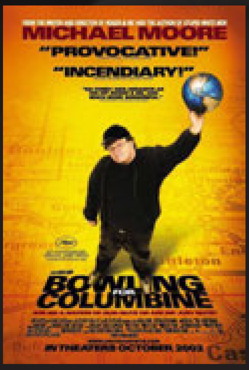
stefanthor @frettabladid.is

> **HANN KEMUR TIL ÍSLANDS MEÐ ÞAÐ FYRIR AUGUM MEÐAL ANNARS AÐ SKOÐA HVERNIG KONUR HAFA NÁÐ LANGT, HVERNIG VIGDÍS FINNBOGADÓTTIR NÁÐI KJÖRI.**
>
> Ísold Uggadóttir framleiðandi



Myndir sem Michael Moore er þekktur fyrir

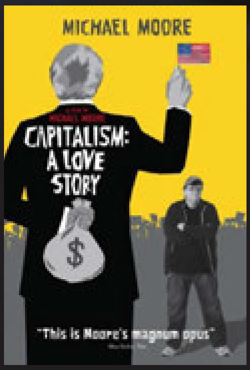
Leikstjórinn umdeildi er þekktur fyrir gagnrýni sína á stjórnvöld og menningu heimalands síns og hefur nálgast þetta umræðuefni frá nokkrum mismunandi útgangspunktum.



Bowling for Columbine
Fjallar um skotgleði Bandaríkjamanna í tengslum við Columbine-árásina og víðar.

Fahrenheit 9/11
Tekur á viðbrögðum Bandaríkjastjórnar við atburðunum 11. september og stríðsstefnu hennar.

Sicko
Í myndinni ber leikstjórinn saman heilbrigðiskerfi Bandaríkjanna og heilbrigðiskerfi annarra landa.



Capitalism: A Love Story
Skoðar skaðann sem hlýst af þeirri stefnu stórfyrirtækja að varpa samfélagslegri ábyrgð á dyr í skiptum fyrir gróða.

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*

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

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

Bakþankar

Hildar Björnsdóttur

Skemmtum okkur fallega

Stórkostlega amma mín, sem á nú á sjöunda tug afkomenda, hefur um áratuga skeið notað tiltekna kveðju. Mjög gjarnan þegar einhver heldur á vit skemmtanahalds kveður hún með sömu orðum: „Skemmtið ykkur fallega."

Í aðdraganda verslunarmannahelgar verður umræða um kynferðisbrot gjarnan hávær. Enda tilefni til. Nauðganir hafa oft verið álitnar óhjákvæmileg aukaverkun útihátíða. Því er gjarnan fagnað ef „aðeins ein/n" hefur tilkynnt brot. Eins og það sé ekki einum of mikið. Þá er einungis tekið mið af þeim þolendum sem tilkynna brot – ekki þeim sem veigra sér við að leita réttlætis af ótta við skömm – skömm sem auðvitað hefur heimilisfesti annars staðar.

Það skal áréttað að kynferðisbrot tengjast skemmtanahaldi ekki órjúfanlegum böndum. Þau eru ekki einhvers konar meðlæti með útihátíðum. Þau eru ekki grænkálið sem við neyðumst til að borða með steikinni. Eigi þær sér stað eru tilfellin aldrei fá. Þau eru alltaf of mörg – alveg sama hversu mörg þau eru.

Það skiptir ekki máli hvernig manneskjan er klædd. Það skiptir ekki máli hve mjög hún er ölvuð. Það breytir engu þótt hún daðri. Það þarf samþykki. Það þarf gegnumgangandi endurtekið samþykki. Því án samþykkis er það nauðgun – og það vill enginn verða fyrir nauðgun. Það vill enginn vera nauðgari.

Nú erum við flest að spila úr fyrstu spilunum í upphafi stærstu ferðahelgar ársins. Það er ástæða til að vanda sig. Pössum upp á okkur. Pössum upp á náungann. Fáum samþykki. Skemmtum okkur fallega.

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

Endalaust sumar
ENDALAUS GSM
2.990 KR.*
ÓTAKMARKAÐ TAL, SMS OG 30 GB GAGNAMAGN*
1817 | 365.is | 365

Sumar
ÚTSALAN
SÍÐUSTU DAGAR
Allt að 70% afsláttur

30% AFSLÁTTUR
IRVINE
Barstóll.
Svartur, dökkgrár eða hvítur.
8.390 kr. ~~11.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR
SEATTLE
Borðstofustóll.
Svartur eða hvítur.
6.990 kr. ~~9.990 kr.~~

33% AFSLÁTTUR
PARIS
Borðstofustóll. Margir litir með sterkbyggðum viðarlöppum.
9.990 kr. ~~14.990 kr.~~

LA-Z-BOY
Live life comfortably.
KENNEDY
Klassískt sófasett frá La-Z-Boy. Grátt og ljósgrátt slitsterkt áklæði.
40% AFSLÁTTUR
Þriggja sæta:
196 x 100 x 97 cm.
119.994 kr. ~~199.990 kr.~~
Tveggja sæta: 177 x 100 x 97 cm.
113.994 kr. ~~189.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR
IDdesign
KIRUNA
U-sófi. Hægri eða vinstri tunga. Dökkgrátt áklæði.
Stærð: 301 × 200 × 78 cm
179.990 kr. ~~239.990 kr.~~

MODERN MATARSTELL FRÁ BROSTE
70% AFSLÁTTUR
broste COPENHAGEN

Reykjavík Bíldshöfði 20 10 – 18 virka daga 11 – 17 laugardaga
Akureyri Dalsbraut 1 10 – 18 virka daga 11 – 16 laugardaga
Lokað í Húsgagnahöllinni sunnudag og mánudag, frídag verslunarmanna
HÚSGAGNA HÖLLIN