FRÉTTABLAÐIÐ

192. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 16. ÁGÚST 2016

Íslenska þjóðfylkingin mótmælti nýju útlendingalögunum á Austurvelli í gær. Á sama tíma hélt annar hópur samstöðufund með hælisleitendum og flóttafólki. Á hápunkti mótmælanna héldust þátttakendur samstöðufundarins í hendur og mynduðu hring í kringum mótmælendur Íslensku þjóðfylkingarinnar. Nokkur hiti var í mönnum. Sjá síðu 10. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kosið verði um framtíð flugvallarins

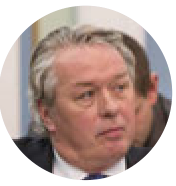
Þingmenn fjögurra flokka munu leggja fram þingsályktunartillögu um að halda skuli þjóðaratkvæðagreiðslu um framtíð Reykjavíkurflugvallar. Þorsteinn Sæmundsson vonar að hægt verði að kjósa samhliða alþingiskosningum en óttast að tíminn sé orðinn of naumur.

ALÞINGI Þingsályktunartillaga um að þjóðaratkvæðagreiðsla fari fram um framtíð Reykjavíkurflugvallar verður lögð fram á næstu dögum. „Það er stefnt að því að gera það sem allra fyrst. Hún er í lokavinnslu,“ segir Þorsteinn Sæmundsson, þingmaður Framsóknarflokksins, sem býst fastlega við því að verða á meðal flutningsmanna tillögunnar.

Hann efast þó um að hægt verði að kjósa um framtíð flugvallarins samhliða alþingiskosningum vegna laga um þjóðaratkvæðagreiðslu. „Það væri æskilegt og það er eitt af því sem við erum að skoða núna en ég óttast að tíminn sé orðinn of naumur, því miður,“ segir Þorsteinn.

„Það breytir ekki því að þetta er þverpólitískur hópur sem vill að þjóðin fái tækifæri til að segja í þjóðaratkvæðagreiðslu hvort hún vilji að Reykjavíkurflugvöllur verði áfram í Vatnsmýri,“ segir Þorsteinn.

> Áður en lengra er haldið þykir okkur rétt að vita vilja landsmanna í þessu máli.
>
> Þorsteinn Sæmundsson, þingmaður Framsóknarflokksins



Þó segir hann engan úr röðum Pírata og Bjartrar framtíðar standa að fyrirhugaðri tillögu.

Ekki liggur fyrir hverjir verða flutningsmenn tillögunnar. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er líklegt að Kristján L. Möller, þingmaður Samfylkingar, verði fyrsti flutningsmaður. „Það er ekki ákveðið. Ég get þó alveg hugsað mér það,“ segir Þorsteinn.

Njáll Trausti Friðbertsson, annar formanna félagsins Hjartað í Vatnsmýri, vildi ekki tjá sig um málið þegar eftir því var leitað.

Í júní kvað Hæstiréttur upp dóm um að loka bæri NA-SV flugbraut flugvallarins, svokallaðri neyðarbraut, innan sextán vikna. „Það er margt sem bendir til þess að þetta mál sem ríkið rak hafi ekki verið nógu vel reifað af hálfu ríkisins. En áður en lengra er haldið þykir okkur rétt að vita vilja landsmanna í þessu máli,“ segir Þorsteinn. – þea

Frumvarp um verðtryggð lán málamiðlun flokka

ALÞINGI Nýtt frumvarp sem bannar 40 ára verðtryggð lán er næst því sem Framsóknarflokkur og Sjálfstæðisflokkur komust í samstarfi um afnám verðtryggingar.

Fyrir síðustu kosningar sagði Framsóknarflokkurinn vilja fyrir að afnema verðtryggingu á neytendalánum. Frumvarpið, sem kynnt var í gær, miðar að því að banna verðtryggð lán sem eru lengri en 25 ár nema í undantekningartilvikum. Því er ljóst að frumvarpið sem kynnt var í gær nær ekki markmiði Framsóknarflokks.

Frosti Sigurjónsson, þingmaður Framsóknarflokksins

„Þetta er eins langt og hægt er að komast í samstarfi við Sjálfstæðisflokkinn. Stundum verður maður að miðla málum,“ segir Frosti Sigurjónsson, þingmaður Framsóknarflokksins og formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis.

„Þetta er málamiðlun tveggja flokka þar sem annar flokkurinn er ekki sammála mér,“ segir hann.

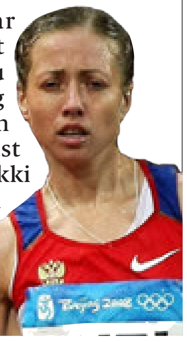
– snæ / sjá síðu 4

Undarlegustu greinarnar í Ríó

LÍFIÐ Það hefur sjálfsagt ekki farið fram hjá mörgum að Ólympíuleikarnir standa nú sem hæst í Brasilíu en þeim lýkur þann 21. ágúst næstkomandi.

Á leikunum etur fremsta íþróttafólk heims kappi hvert við annað í hinum ýmsu keppnisgreinum.

Margar hverjar þekkja flestir, líkt og hinar ýmsu sund-, hlaupa- og fimleikagreinar. En inn á milli leynast greinar sem eru ekki eins þekktar, sem dæmi má nefna kraftgöngu og trampólínfimleika.



– gj / sjá síðu 28

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Jón Steinsson hagfræðingur skrifar um veiðiheimildir í Færeyjum. 13

SPORT Ásdís aldrei verið í betra formi. 16

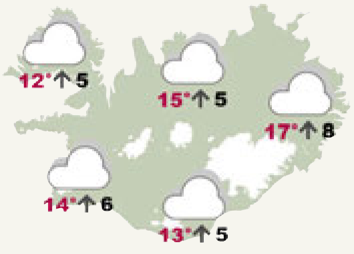
MENNING Kvikmyndin VIVA verður frumsýnd í Bíói Paradís. 22

LÍFIÐ Bandaríski grínistinn Steve-O á leið til landsins í desember og tryllir lýðinn með uppistandi. 30

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
● FÓLK ● FARTÖLVUR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Suðlæg átt, 5-13 og skúrir um landið vestanvert en léttir til austanlands. Ef allt gengur upp gæti hiti náð allt að 22 gráðum í hlýrri sunnanáttinni norðaustanlands, en annars er hitastig víða 12 til 18 stig. SJÁ SÍÐU 20

Jens Garðar Helgason, formaður SFS. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Á fjórða tug hefur sótt um stöðuna

SJÁVARÚTVEGSMÁL Nýr framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi (SFS) verður ráðinn á næstu dögum. Þetta segir Jens Garðar Helgason, formaður SFS.

Samtökin hafa verið framkvæmdastjóralaus í rúma fjóra mánuði. Kolbeinn Árnason, fyrrverandi framkvæmdastjóri, sagði starfi sínu lausu í byrjun apríl. Síðan þá hefur Jens Garðar gegnt skyldum framkvæmdastjóra.

„Umsóknarfrestur rann út núna í sumarbyrjun og svo misstu menn þetta aðeins inn í sumarfríið. Þetta er að klárast á næstu dögum geri ég ráð fyrir,“ segir Jens Garðar, spurður um hvers vegna ráðningarferlið hafi tekið eins langan tíma og raun ber vitni.

Þá segir hann fjölda hafa sótt um. „Það var á fjórða tug sem sótti um,“ segir Jens Garðar.

Illugi Gunnarsson, fráfarandi mennta- og menningarmálaráðherra, hafði verið orðaður við embættið en hann tilkynnti á dögunum að hann myndi ekki sækjast eftir endurkjöri til Alþingis í komandi kosningum.

Fréttastofa Ríkisútvarpsins greindi hins vegar frá því í gærdag að Illugi hefði ekki sótt um stöðuna og sagði Illugi sjálfur í viðtali í Bítinu á Bylgjunni að hann væri ekki kominn með aðra vinnu. – þea

Spenntur Stjörnumaður

Forseti vor, Guðni Th. Jóhannesson, var staddur á heimavelli Stjörnunnar í gær að fylgjast með sínu liði etja kappi við KR í fótbolta. Hann var með bróður sínum, Patreki Jóhannessyni, á vellinum og er líklega þarna að sjá KR skora eitt af þremur mörkum liðsins í leiknum en leikurinn fór 3-1 fyrir KR. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fjársvikarar komnir í bæinn

LÖGREGLUMÁL Nokkur útköll hafa borist lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu síðustu daga vegna manna sem segjast vera að safna fyrir heyrnarlausa og þykjast vera heyrnarlausir sjálfir.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að lögreglan á Suðurnesjum væri að leita að mönnum sem grunaðir væru um tilraun til fjársvika með því að blekkja fólk og þykjast vera heyrnarlausir. Síðastliðinn föstudag gengu þeir um Reykjanesbæ og reyndu að blekkja fólk.

Í gærmorgun var lögregla kölluð út í verslunarmiðstöð í Hafnarfirði vegna manna sem reyndu að blekkja fólk. Ekki er vitað hvort lögregla náði tali af mönnunum en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins ganga mennirnir hart að fólki og eru ágengir. Grunur leikur á því að um sömu menn og reyndu að blekkja fólk á Suðurnesjum sé að ræða. - ngy

Ferskur andardráttur með Flux Fresh

Flux Fresh, munnskol og munnsogstöflur gefa þér ferskan andardrátt og vinna gegn andremmu

Fæst í apótekum

FLUX®

Nánari upplýsingar á www.fluxfluor.is

Kærir sveitarstjóra fyrir handvömm í starfi sínu

Miklar deilur hafa staðið yfir í Flóahreppi milli ábúenda í Langholti 1 og 2 vegna landamerkja. Nú hefur íbúi í Langholti 1 kært sveitarstjóra fyrir að stinga gögnum undir stól. Sveitarstjórinn segir Hreggvið hafa fengið umbeðin gögn.

FLÓAHREPPUR Hreggviður Hermannsson, íbúi í Langholti í Flóahreppi, hefur kært sveitarstjórann Eydísi Þ. Indriðadóttur, til ríkissaksóknara fyrir handvömm í starfi. Þetta kemur fram í fundargerð sveitarstjórnar Flóahrepps frá 10. ágúst. Telur Hreggviður sveitarstjóra hafa stungið undir stól beiðni til sveitarstjórnar um afrit af gögnum.

„Já, ég hef kært sveitarstjórann og get sagt þér það alveg svikalaust. Þetta hefst allt síðasta haust þar sem byggingarfulltrúi sinnir ekki beiðni minni um afrit af gögnum. Ítreka ég þetta við sveitarstjóra en ekkert gerist. Síðan sendi ég erindi 6. maí en enn og aftur gerist ekkert á skrifstofu sveitarstjórans. Því er ekkert annað hægt að gera en að kæra sveitarstjórann,“ segir Hreggviður.

Hreggviður hefur átt í útistöðum við nágranna sína í Langholti 2 vegna landamerkjamála en beiðni Hreggviðs til byggingarfulltrúa snerist um flutning á húsi sem tilheyrði Langholti 2 af lóð sinni. Deilurnar milli þeirra Hreggviðs í Langholti 1 og Ragnars Björnssonar í Langholti 2 virðast hafa verið mjög illvígar þar sem þeir saka hvor annan um jafnt líflátshótanir sem og ofbeldi.

Árni Eiríksson, oddviti sveitarstjórnar Flóahrepps, segir málið allt og kæru á hendur sveitarstjórans hið undarlegasta og harmar framvindu málsins. „Við lögðum á það áherslu í bókun okkar á síðasta sveitarstjórnarfundi að mál kæmu fyrir sveitarstjórn og að hnykkt yrði á verkferlum. Sumar fyrirspurnir eru orðaðar nokkuð loðið og erfitt að sjá hvort þær eiga að koma fyrir sveitarstjórn eða ekki,“ segir Árni.

> Já, ég hef kært sveitarstjórann og get sagt þér það alveg svikalaust.
>
> Hreggviður Hermannsson, íbúi í Langholti 1

Eydís Indriðadóttir sveitarstjóri segist harma málið en hún hefur ekki hugsað sér að segja af sér vegna þess þar sem hún hefur stuðning sveitarstjórnarinnar. „Við teljum okkur hafa leyst málið eins vel og hægt var úr þessu og Hreggviður hefur fengið öll þau gögn sem hann bað um. Mér brá svolítið þegar ég sá að þetta hafði farið þá leið sem Hreggviður valdi. En því verður ekki breytt úr þessu. Að öðru leyti get ég lítið tjáð mig um málið,“ sagði Eydís.

sveinn@frettabladid.is

> Mér brá svolítið þegar ég sá að þetta hafði farið þá leið sem Hreggviður valdi. En því verður ekki breytt úr þessu.
>
> Eydís Indriðadóttir, sveitarstjóri í Flóahreppi

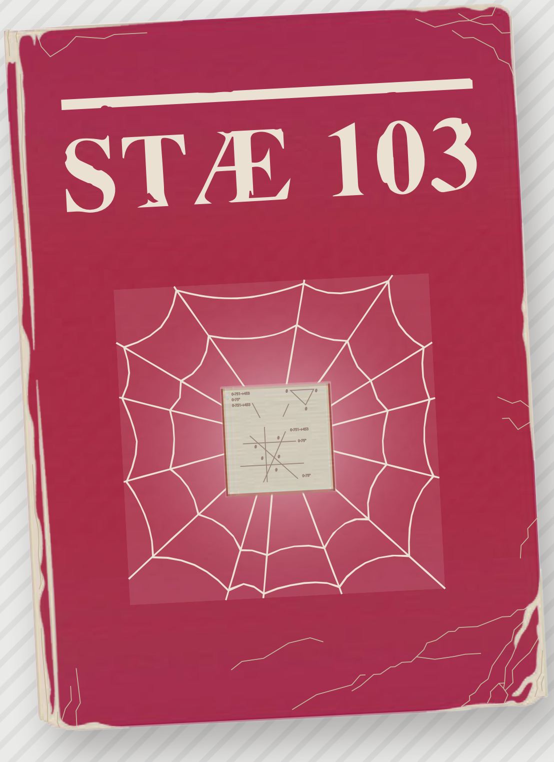
Lögreglan hefur farið í ótal útköll að Langholti

Deilan milli íbúa Langholts 1 og 2 snýst um landspildu, eftir makaskipti á tveimur jörðum árið 1987. Hreggviður sem býr í Langholti 1 telur að landspildan hafi ekki verið með í makaskiptunum og gögn hafi horfið af skrifstofu sýslumannsins á Suðurlandi sem gætu tekið af öll tvímæli um það. Hjónin í Langholti 2 segja öll gögn til staðar varðandi makaskiptin og að bóndinn á næsta bæ sé að ásælast land sem hann á ekki tilkall til.

Síðla árs 2014 náði deilan hámarki og hafði lögreglan ekki undan að sinna útköllum frá bæjunum tveimur og kærurnar hlóðust upp. Lögreglan kom 65 sinnum að bæjunum á 18 mánuðum og bóndinn í Langholti 1 fékk á sig 30 kærur.

ALLAR, JÁ ALLAR NÝJAR SKÓLABÆKUR

25% AFSLÁTTUR



SKIPTIBÓKAMARKAÐUR!

Skiptibókamarkaðir eru nú komnir á fullt í verslunum okkar í Smáralind, Kringlunni, Hafnarfirði & Hallarmúla! Skiptibókum er hægt að skila inn í öllum okkar verslunum.

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

5% afsláttur af ÖLLUM VÖRUM einnig tilboðum

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðs er 16. ágúst, til og með 17. ágúst. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Tekist á strax á fyrsta degi Alþingis

ALÞINGI Það var tekist á um ræðu forsætisráðherra þegar þing kom aftur saman í gær eftir sumarfrí. Í ræðu sinni sagði Sigurður Ingi Jóhannsson forsætisráðherra að engin trygging væri fyrir góðum horfum í efnahagsmálum. Þar skipti helst máli hver væri við stjórnvölinn.

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, sagði forsætisráðherra sleppa því að minnast á hátt vaxtastig Seðlabankans sem nú eru 5,75 prósent og sagði hún aðgerðir ríkisstjórnarinnar hafa einkennst af því að passa upp á hina efnameiri og nefndi lækkun veiðigjalda á stórútgerðina í því samhengi.

Þessu svaraði Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra og var mikið niðri fyrir. „Menn nefna veiðigjöldin. Staðreyndin er sú að þessi ríkisstjórn hefur tekið á annan tug milljarða í veiðigjöld umfram það sem ríkisstjórn vinstri flokkanna gerði í fjögur ár.“

Þá var hart tekist á í óundirbúnum fyrirspurnatíma ráðherra en þar beindi Oddný Harðardóttir, formaður Samfylkingar, þeirri fyrirspurn til forsætisráðherra hvort hann gerði sér grein fyrir því að þeir tekjuhærri og þeir sem skulda mest hafi komið betur út úr skuldaleiðréttingu ríkisstjórnarinnar. Sigurður Ingi sagði söguna snúið á haus, að aðgerðin hafi tekist afburðavel og benti á að eignir fólks í eigin húsnæði hafi vaxið um 45 prósentustig á starfstíma ríkisstjórnarinnar.

„Hver vildi ekki frekar vera í þeim sporum að eiga stærri hlut í sínu eigin húsnæði og borga minna til bankanna en að þurfa að treysta á að ríkið komi með vaxtabætur til að viðhalda þeirri snöru sem bankakerfið og kerfið sem slíkt býr við hefur búið til?“ – snæ

Alþingi kom saman í dag á þingfund fyrir það sem verður eitt stysta þing í sögunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ekki sátt um afnám verðtryggingar

Frumvarp sem bannar 40 ára verðtryggð lán er næst því sem stjórnarflokkarnir komust í samstarfi um afnám verðtryggingar. Stjórnarþingmaður segir að um töluverða málamiðlun sé að ræða og félagsmálaráðherra segir frumvarpið aðeins fyrsta skrefið af mörgum.

„Þetta er eins langt og hægt er að komast í samstarfi við Sjálfstæðisflokkinn. Stundum verður maður að miðla málum,“ segir Frosti Sigurjónsson, þingmaður Framsóknarflokksins og formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, um nýtt frumvarp um verðtryggingu sem kynnt var í gær. Samhliða var kynnt frumvarp um nýtingu séreignalífeyrissparnaðar við kaup á fyrstu íbúð, verkefni sem ber heitið Fyrsta fasteign.

Verðtryggingarfrumvarpið miðar að því að banna verðtryggð lán, lengri en 25 ár, nema í undantekningartilfellum. Undanþágur verða veittar ungu fólki, tekjulágum og einstaklingum sem taka lán með lágu veðsetningarhlutfalli.

Í kosningabæklingi Framsóknarflokksins fyrir síðustu alþingiskosningar segir að Framsóknarflokkurinn vilji „afnema verðtryggingu á neytendalánum.“ Ljóst er að frumvarpið sem kynnt var í gær nær ekki því markmiði.

„Ég hef skrifað um kosti þess og galla að banna verðtryggingu á nýjum lánum. Það hefði verið það sem ég hefði kosið. En þetta er málamiðlun tveggja flokka þar sem annar flokkurinn er ekki sammála mér,“ segir Frosti. Þingið mun taka við málinu og Frosti væntir þess að fá frumvarpið inn í sína nefnd. Þar verði kallað eftir umsögnum um það og nefndin taki sér góðan tíma til að fara yfir málið.

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, þingmaður Samfylkingar, lagði fram frumvarp um afnám verðtryggingar í janúar á þessu ári. Í frumvarpinu var lagt upp með að banna nýjar verðtryggðar lánveitingar. „Framsóknarflokkurinn er núna búinn að lúffa. Það er stefna Sjálfstæðisflokksins sem hefur orðið ofan á. Það sem liggur fyrir er að það er ekki verið að efna kosningaloforð um afnám verðtryggingar en það er verið að reyna að lina vaxtaokrið sem fylgir íslensku krónunni.“

Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra segir frumvarpið áfangasigur og lítur svo á að það sé fyrsta skrefið af mörgum í afnámi verðtryggingar. „Það er hins vegar þannig að það er búið að flýta kosningum. En við leggjum mikla áherslu að klára þessi mál.“

Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, segir að samkvæmt frumvarpinu geti nokkuð stórir hópar enn tekið verðtryggð lán. „Það er frekar millitekjuhópurinn og upp úr sem hefur skert aðgengi að slíkum lánum. Samspil þess og aftur möguleikarnir til að nýta séreignarsparnað til að greiða óverðtryggð lán getur hvatt til frekari töku óverðtryggðra lána sem er af hinu góða.“

„En auðvitað er grunnvandinn alltaf hátt vaxtastig okkar en ekki verðtryggingin sem slík,“ segir Þorsteinn.

Hann leggur áherslu á að nægur tími verði tekinn til að ráðast í það sem hann kallar umfangsmiklar kerfisbreytingar. Mat verði lagt á áhrif frumvarpanna og ekki verði of mikill flýtir hafður á afgreiðslu þeirra.

Bjarni Benediktsson og Sigurður Ingi Jóhannsson kynntu frumvörpin á blaðamannafundi í Hörpu í gær. Húsnæðisfrumvarpið gildir í tíu ár frá því að úrræðið er virkjað. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Stundum verður maður að miðla málum

Frosti Sigurjónsson, þingmaður Framsóknarflokks og formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis

Framsóknarflokkurinn er núna búinn að lúffa. Það er stefna Sjálfstæðisflokksins sem hefur orðið ofan á

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, þingmaður Samfylkingar

Hvaða þýðingu hafa frumvörpin?

Húsnæðisfrumvarpið framlengir rétt fólks til að nýta séreignarlífeyrissparnaðinn til fyrstu húsnæðiskaupa um tíu ár. Að hámarki má nýta 500 þúsund krónur á ári í úrræðið svo í besta falli getur einstaklingur safnað fimm milljón krónum á tímabilinu.

Frumvarpið gerir ráð fyrir að þrjár leiðir standi fólki til boða.

1) Skattfrjáls séreignarsparnaður safnist upp á tíu árum sem hluti í útborgun

2) Skattfrjáls séreignarsparnaður greiðist inn á höfuðstól um hver mánaðamót í tíu ár.

3) Blönduð leið þar sem skattfrjáls séreignarsparnaður greiðir niður höfuðstól óverðtryggðs láns og lækkar greiðslubyrði.

Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri SA, segist ekki hafa áhyggjur af því að fullnýting úrræðisins muni hafa áhrif á fjárhagslega stöðu þegar á lífeyrisaldur er komið. „Í eðli sínu ættir þú að vera betur settur og færð verulegt skattahagræði. Þú ert með minni séreign en væntanlega með meiri eign í fasteign. Það má ekki gleyma því að húsnæðiseign landsmanna hefur ekki síður verið uppspretta lífeyris á efri árum.“

NISSAN
Innovation that excites
GAMAN GAMAN!
JUKE
ENNEMM / SÍA / NM76633
SJÁLFSKIPTING, FJÓRHJÓLADRIF OG 190 HESTÖFL
NISSAN JUKE ACENTA PLUS 4WD
4.490.000 KR.
STAÐALBÚNAÐUR Í NISSAN JUKE ACENTA ER MEÐAL ANNARS:
Íslenskur leiðsögubúnaður, bakkmyndavél, 6 öryggisloftpúðar, ABS með EBD, ESP skriðvörn, ISOFIX barnabílstólafestingar, opnanlegt glerþak, Bluetooth handfrjáls símabúnaður, útvarp með geislaspilara, AUX og USB tengi fyrir MP3 spilara, 18" álfelgur, 60/40 skipting á aftursætum, samlitir speglar og hurðarhúnar, krómaðir hurðaopnarar, hæðarstilling á bílstjórasæti, hiti í sætum, aðgerðahnappar í stýri, sjálfvirk loftkæling, hraðastillir (Cruise Control), akstursölva, rafdrifnir útispeglar, rafdrifnar rúður, þokuljós, varadekk, fjarstýrðar samlæsingar, hraðanæmt vökvastýri.
GE bílar Reykjanesbæ www.gebilar.is 420 0400
Bílasalan Bílás Akranesi www.bilas.is 431 2622
Bílasala Akureyrar Akureyri www.bilak.is 461 2533
Bílaverkstæði Austurlands Egilsstöðum www.bva.is 470 5070
IB ehf. Selfossi www.ib.is 480 8080
BL söluumboð Vestmannaeyjum 481 1313 862 2516
BL ehf Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík 525 8000 / www.bl.is
B|L

Birgitta Jónsdóttir er enn í efsta sæti á lista Pírata eftir endurtalningu, sem og næstu 23 á eftir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Endurtalið í prófkjöri Pírata

ALÞINGI Kjördæmaráð Pírata á höfuðborgarsvæðinu hefur ógilt fyrri niðurröðun á framboðslista Pírata á höfuðborgarsvæðinu fyrir komandi alþingiskosningar.

Komið höfðu fram mismunandi túlkanir á framkvæmd prófkjara í lögum Pírata og töldu sumir að endurtelja ætti atkvæði eftir að í ljós kom að nokkrir frambjóðendur höfðu hafnað sætum á listanum. Var því ákveðið að endurtelja atkvæðin að brottfelldum þeim sem hættu við þátttöku.

Litlar sem engar breytingar urðu á listanum eftir endurtalningu og er röðun efstu 24 sæta óbreytt en alls færðust tíu einstaklingar um sæti.

Stærðfræðingurinn Pawel Bartoszek benti á að í lögum Pírata, nánar tiltekið grein 14.5, stendur að hafni frambjóðandi sæti, eða geti af öðrum sökum ekki tekið því, skal raða á lista með endurtalningu atkvæða að brottfelldum frambjóðanda.

Í tilkynningu á vef Pírata kemur fram að gefnar verða út nákvæmari reglur varðandi röðun á listana og frambjóðendur upplýstir um þær.

Þá muni kjördæmaráð óska eftir því við úrskurðarnefnd að hún taki málið til umfjöllunar og flýtimeðferðar. – tpt

Indverjar fagna sjálfstæðisafmæli

Indverskir námsmenn tóku þátt í hátíðahöldum í gær vegna 70 ára sjálfstæðisafmælis Indlands og settu bardaga við Breta á svið. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Gerðu árás á sjúkrahús

SÁDÍ-ARABÍA Minnst sex eru látnir eftir loftárás bandalags Sádi-Arabíu á sjúkrahús Lækna án landamæra (MSF) í Jemen.

Samtökin segjast ekki viss um hve margir hafa látið lífið en vitni í bænum Abs segja þá minnst sex og að þrettán séu særðir.

Samkvæmt frétt BBC hefur bandalagið, sem barist hefur við Húta í Jemen frá því í mars í fyrra, ekki tjáð sig um ásakanir MSF.

Minnst 6.400 manns hafa látið lífið í átökum í Jemen og þar er um helmingur almennir borgarar. Um 2,5 milljónir hafa þurft að flýja heimili sín. – skó

Lögreglan óskar eftir vitnum

LÖGREGLUMÁL Óskað er eftir vitnum að líkamsárás og ráni sem átti sér stað á Klapparstíg í Reykjavík aðfaranótt sunnudagsins 14. ágúst. Ráðist var á karl á þrítugsaldri og hann laminn og rændur.

Einnig óskar lögreglan eftir vitnum að líkamsárás sem átti sér stað í Súðarvogi í Reykjavík á laugardagskvöld. Þar ók karlmaður hvítum jeppa suður Súðarvog, en við hraðahindrun á móts við Dugguvog komu menn að bílnum og veittust að ökumanninum.

Þeir sem geta veitt upplýsingar um þessi mál eru beðnir um að koma þeim á framfæri til lögreglu. – bs, ktd

Festingavörur
á frábæru verði!

Chemfix teinalím 345 ml
2.295

A4 og A2 ryðfríar skrúfur. Mikið úrval.

DOMAX byggingarvinklar. Mikið úrval af festingavörum.

Bostik 7002 festifrauð All season 750 ml
1.190

Kletthálsi Reykjavík
Reykjanesbæ

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

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

Þurfa stærra land undir möl úr göngunum

Framkvæmdaaðili Vaðlaheiðarhganga hefur fengið samþykkt að fá meira land norðan við gangamunna undir möl úr göngunum. Mikið af efni hefur safnast saman utan við göngin. Ekki fé frá ríki í höndunum til að flytja í flughlað.

SAMGÖNGUMÁL Ósafl, framkvæmdaaðili Vaðlaheiðarganga, hefur óskað eftir nýju geymslusvæði fyrir efni úr göngunum. Mikið efni hefur safnast upp við göngin og því þarf að finna nýtt pláss fyrir efni tímabundið. Á sama tíma hefur ekki fengist fé úr ríkissjóði til að keyra efni í flughlað Akureyrarflugvallar.

Valgeir Bergmann, framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganga, segir efnið sem verður geymt á nýju svæði verða malað og notað inni í göngunum. „Þetta efni sem mun verða geymt norðan við núverandi losunarstað verður notað í ýmsar framkvæmdir inni í göngunum, svo sem við vegagerð og annað. Nú er mikið efni fyrir utan göngin og því þarf að koma þessu fyrir norðar.“

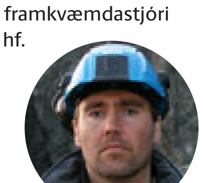
Á síðasta fundi sveitarstjórnar Svalbarðsstrandarhrepps var þessi ósk Ósafls samþykkt með ákveðnum skilyrðum. „Þetta er svæði fyrir um 40 þúsund rúmmetra af efni sem þeir fá leyfi til að nýta til loka maí á næsta ári og þurfa því að skila landinu eins og það var áður,“ segir Eiríkur H. Hauksson, sveitarstjóri Svalbarðsstrandarhrepps. „Nú þarf að fara í ákveðna vinnu við vegaframkvæmdir við gangamunnann og því ekki pláss fyrir efnið á því svæði sem þeir hafa losað efni hingað til.“

Athugasemdir komu fram frá íbúum vegna nýs losunarsvæðis og vildu margir hverjir ekki nýtt losunarsvæði. Ákveðið var að koma til móts við athugasemdirnar með því að ásýnd svæðisins verði óbreytt þegar framkvæmdum lýkur, tímabil stytt til loka maí á næsta ári og að lágmarka beri umhverfisáhrif framkvæmdanna.

Valgeir Bergmann segir í raun mjög auðvelt að losa sig við það efni sem kemur úr göngunum og margir eru tilbúnir til að taka við því. Stækka þarf svokallað flughlað svo hægt sé að taka við millilandaflugi á vellinum. „Það hefur ákveðið efni verið eyrnamerkt ríkinu til gerðar flughlaðsins á Akureyrarflugvelli. Hins vegar gæti farið svo að efnið klárist áður því við þurfum að fara að losa efnið í burtu,“ segir Valgeir. sveinn@frettabladid.is

Búið er að grafa um áttatíu prósent af lengd ganganna. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> Nú er mikið efni fyrir utan göngin og því þarf að koma þessu fyrir norðar.
>
> Valgeir Bergmann, framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganga hf.



Það er sama hvert tilefnið er, það verður alltaf meira spennandi með Volkswagen Polo.
Hann hefur þennan eiginleika að keyra þig áfram með hvað sem þér dettur í hug. Gefðu hugarfluginu lausan tauminn og hoppaðu upp í Polo. Ævintýrin bíða þín.

Volkswagen

www.volkswagen.is

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

Sýrlenski stjórnarherinn hefur gert harðar árásir á Aleppo undanfarna daga, sem kostað hafa tugi almennra borgara lífið. NORDICPHOTOS/AFP

Eru í viðræðum um hernaðarsamstarf

Rússnesk stjórnvöld segja Bandaríkjaher ætla í samstarf við Rússa um árásir á borgina Aleppo í Sýrlandi. Bandaríkjamenn hafa til þessa stutt suma sýrlenska uppreisnarmenn gegn stjórnarhernum. Þjóðverjar saka Rússa um kaldranalega afstöðu gagnvart íbúum Aleppo.

SÝRLAND Bandaríkjamenn og Rússar hafa verið að semja um hernaðarsamstarf í Sýrlandi, sem myndi beinast gegn uppreisnarmönnum í borginni Aleppo.

Reuters fréttastofan skýrir frá þessu og vitnar í rússnesku fréttastofuna RIA, sem hefur þetta eftir rússneska varnarmálaráðherranum Sergei Shoigu.

Bandaríkjamenn hafa hins vegar til þessa stutt suma sýrlenska uppreisnarmenn gegn stjórnarhernum, nefnilega þá uppreisnarmenn sem segjast vera hófsamir, en Rússar hafa dyggilega stutt Sýrlandsstjórn gegn öllum uppreisnarmönnum, hvort sem þeir teljast hófsamir eða ekki.

Sergei Lavrov, utanríkisráðherra Rússlands, leggur hins vegar mikla áherslu á að hófsamir uppreisnarmenn slíti algerlega öll tengsl við hina, sem tengjast Al Kaída og öðrum hryðjuverkasamtökum: „Við teljum enn vera nauðsynlegt að leyfa engum alþjóðlegum hryðjuverkasamtökum að ná yfirhöndinni og tryggja að raunverulegar samningaviðræður hefjist milli allra sýrlenskra fylkinga,“ hefur rússneska fréttastofan TASS eftir honum.

Um helgina hitti Lavrov hinn þýska starfsbróður sinn, Frank-Walter Steinmeier, sem segir nauðsynlegt að koma á langvarandi vopnahléi í Aleppo. Hann vildi einnig koma á fót loftbrú, þar sem flogið yrði með fólk frá borginni til að koma því út af átakasvæðinu.

„Ég stend fast við það að þriggja tíma vopnahlé á dag dugar ekki,“ segir Steinmeier, samkvæmt frásögn þýska vikuritsins Die Zeit. „Ástandið á fólki í Aleppo er skelfilegt. Það getur ekki og má ekki halda svona áfram.“

> **700 þúsund manns búa enn í Aleppo, innan við þriðjungurinn af íbúafjölda borgarinnar fyrir upphaf borgarastyrjaldarinnar**

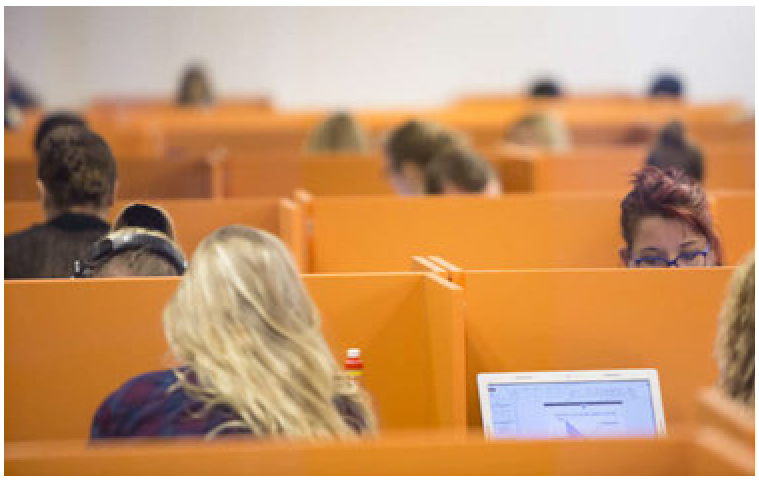
Lavrov var samt ekki á sama máli. Hann telur enn að þriggja tíma vopnahlé á dag nægi, ásamt því að opna fjórar flóttaleiðir fyrir fólk svo það komist frá borginni landleiðina.

Þýska stjórnin sakar Rússa um að sýna íbúum Aleppo kaldlyndi. Stephen Seibbert, talsmaður stjórnarinnar, segir allt tal um þriggja tíma vopnahlé á dag, sem eigi að hljóma eins og verið sé að koma til móts við íbúana, sé í raun kaldranaleg afstaða: „Allir vita að þessi tími dugar engan veginn til að ná að sinna því fólki sem býr við algera örvæntingu.”

gudsteinn@frettabladid.is

Ekki einhugur innan stjórnar með frumvarp Illuga um breytingar á LÍN

ALÞINGI Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra mun mæla fyrir breytingum á Lánasjóði íslenskra námsmanna í þinginu í dag. Stjórnarandstaðan mun berjast gegn breytingum og ekki er einhugur innan Framsóknar um frumvarpið.



Talið er að námsmenn í foreldrahúsum á höfuðborgarsvæðinu komi betur út úr nýju frumvarpi en aðrir sem þurfa að flytjast búferlum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

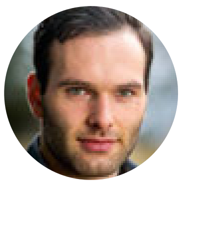
Haraldur Einarsson, þingmaður Framsóknarflokksins og nefndarmaður í menntamálanefnd þingsins, segist vera sáttur við margt en alls ekki allt.

„Við þurfum að skoða hvort kerfið búi til ójafnræði milli einstaklinga eftir því hvaðan þeir koma. Einstaklingar í foreldrahúsum á höfuðborgarsvæðinu koma betur út úr þessu en þeir sem þurfa að flytjast búferlum til að mynda. Einnig er ég ósáttur við að verið sé að setja námsmenn inn í verðtryggt umhverfi þegar við viljum banna það í húsnæðismálum,“ segir Haraldur. „Ég mun kalla eftir breytingum á frumvarpinu því við þurfum að laga þetta.“

Bjarkey Gunnarsdóttir, þingkona VG í allsherjar- og menntamálanefnd segir ólíklegt að frumvarpið verði klárað á þessu þingi.

„Það er alveg ljóst að þetta eru stórar breytingar í kerfinu og því þurfum við að vanda okkur við lagasetninguna. Sá stutti tími sem eftir er af þessu þingi er líklega ekki nægur. Það er ekki sátt um málið og ef afgreiða á það í sátt þá þarf að gefa meiri tíma í svona stórt mál,“ segir Bjarkey.

> **Við þurfum að skoða hvort kerfið búi til ójafnræði milli einstaklinga eftir því hvaðan þeir koma.**



Haraldur Einarsson, þingmaður Framsóknarflokksins

Líneik Anna Sævarsdóttir, annar varaformaður allsherjar- og menntamálanefndar, segir margt gott í frumvarpinu en annað þurfi að skoða. Hún segir samfélagið ekki komið á þann stað að hægt sé að afnema verðtryggingu af námslánum þó unnið sé að því að draga úr vægi hennar í húsnæðismálum. „Auðvitað er þetta eitthvað sem við munum skoða en ég held að við séum ekki komin þangað sem samfélag.“ **– sa**

TAX FREE

DAGAR

ALLAR SKÓLAVÖRUR

ÁN VIRÐISAUKASKATTS*

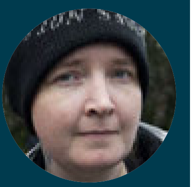
DAGANA 16.-18. ÁGÚST

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.
*Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað Hagkaups.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Fólkið á Austurvelli

Við erum hér til að styðja alla flóttamenn og fagna fjölbreytileikanum. Það er líka verið að vísa hinsegin fólki úr landi

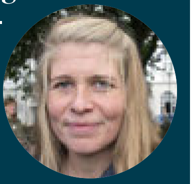


Þátttakandi samstöðufundarins

Þetta er skömmustulegt og þetta fólk í þessum flokki má skammast sín

Logi Pedro, þátttakandi samstöðufundarins

Ef við tökum ekki afstöðu þá erum við að samþykkja það sem er óásættanlegt út frá mannréttindum

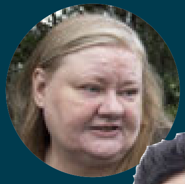


Katrín Oddsdóttir, þátttakandi á samstöðufundinum

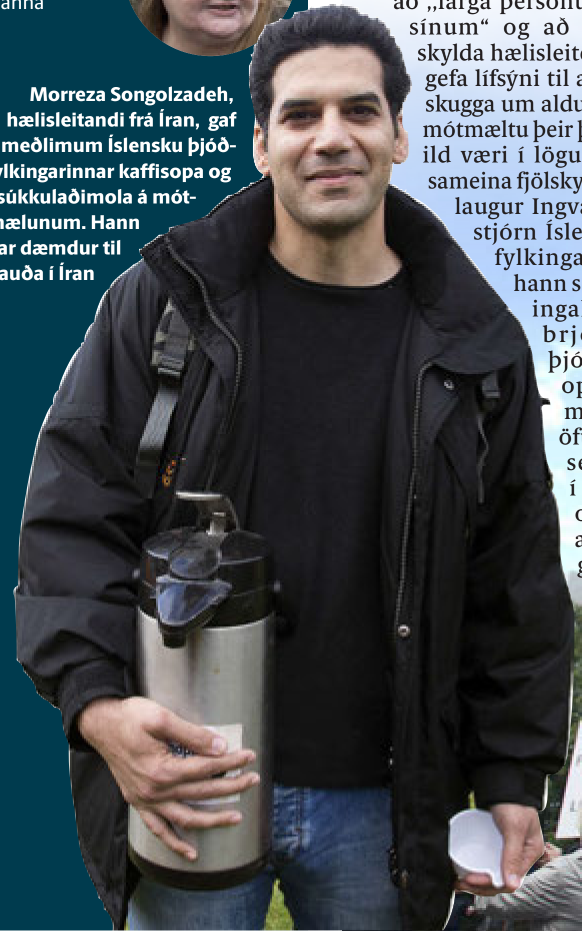
Lögum til heima hjá okkur fyrst áður en við björgum heiminum

Karl Löve, þátttakandi mótmælanna

Ég sé hættu á hryðjuverkum eftir 20 til 30 ár. Þjóðfylkingin er líka mjög stíf með réttindum öryrkja



Þátttakandi mótmælanna



Morreza Songolzadeh, hælisleitandi frá Íran, gaf meðlimum Íslensku þjóðfylkingarinnar kaffisopa og súkkulaðimola á mótmælunum. Hann var dæmdur til dauða í Íran

Mótmælin byrjuðu friðsamlega en þegar tók að líða á fundinn var kominn hiti í fólk og margir farnir að rökræða hástöfum sín í milli. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Samstöðufundur og mótmæli á sama tíma

Nadine Guðrún Yaghi
nadine@frettabladid.is

Nokkur hundruð manns komu sama á Austurvelli í gær. Íslenska þjóðfylkingin mótmælti nýjum útlendingalögum. Á sama tíma hélt fjölmennur hópur samstöðufund með hælisleitendum og flóttafólki. Fólk rökræddi hátt.

MÓTMÆLI Tvær mismunandi fylkingar voru samankomnar á Austurvelli í gær en stjórnmálaflokkurinn Íslenska þjóðfylkingin hélt mótmælafund sem hófst klukkan þrjú. Á vegum þjóðfylkingarinnar mættu nokkrir tugir manns og mótmæltu þeir nýju útlendingalögunum. Á sama tíma hélt annar nokkuð fjölmennari hópur samstöðufund með hælisleitendum og flóttafólki í því skyni að bregðast við mótmælum þjóðfylkingarinnar. Talið er að um nokkur hundruð manns hafi komið saman þegar mest lét.

Mótmælin byrjuðu friðsamlega en þegar tók að líða á fundinn var kominn hiti í fólk og margir farnir að rökræða hátt sín á milli. Lögregla mætti á mótmælin um klukkan fjögur og tók nokkra mótmælendur afsíðis.

Mótmælendur í Íslensku þjóðfylkingunni mótmæltu meðal annars því að hælisleitendur fái að „farga persónuskilríkjum sínum“ og að ekki megi skylda hælisleitendur til að gefa lífsýni til að ganga úr skugga um aldur þeirra. Þá mótmæltu þeir því að heimild væri í lögunum til að sameina fjölskyldur. Gunnlaugur Ingvarsson, er í stjórn Íslensku þjóðfylkingarinnar, en hann segir útlendingalögin nýju brjóta gegn þjóðinni. Þau opni landamæri Íslands öfugt við það sem þjóðir í kringum okkur eru að gera. „Við getum ekki borið það að hleypa hér inn endalaust af flóttafólki. Við erum ekki á móti þessu fólki en það má ekki taka á móti þeim óhindrað eins og lögin gera ráð fyrir,“ segir Gunnlaugur.

Sema Erla Serdar, formaður Samfylkingarinnar í Kópavogi, er ein þeirra sem boðaði til samstöðufundarins. Að sögn hennar var markmið fundarins að sýna samstöðu með flóttafólki og hælisleitendum úti um allan heim. Hún segist vera ánægð með mætinguna á samstöðufundinn og segir þann fjölda fólks sem mætti sýna hve margir vilji að á Íslandi sé réttlátt samfélag. „Flestir virðast vera þeirrar skoðunar að Ísland eigi að vera opið menningarsamfélag þar sem fólki er ekki mismunað vegna menningar, trúar eða uppruna. Við erum að senda út þau skilaboð að hingað séu flóttamenn velkomnir,“ segir Sema Erla.

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, gekk út af Alþingi og ræddi við mótmælendur á vegum Íslensku þjóðfylkingarinnar. Hann sagði mótmælendum að mótmæli þeirra væru byggð á misskilningi og hafði hann fartölvu meðferðis og sýndi þeim nýju útlendingalögin. Mótmælendur sögðu nýju lögin galopna Ísland fyrir öllum flóttamönnum og hælisleitendum. „Það er bara rangt,“ sagði Helgi þá.

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, ræddi við mótmælendur

Morteza Songolzadeh, þrjátíu og sex ára gamall hælisleitandi frá Íran er einn þeirra sem Fréttablaðið náði tali af. „Ég vildi sýna þessu fólki hlýhug,“ segir Morteza Hann ákvað að gefa meðlimum Íslensku þjóðfylkingarinnar heitan kaffisopa og súkkulaðimola á mótmælum þeirra fyrir framan Alþingi í gær. „Íslendingar eru vinsamlegasta þjóð sem ég hef haft kynni af á flótta mínum í Evrópu,“ segir Morteza. „Ég sá mikið af eldra fólki á mótmælunum sem óttast útlendinga. Mig langaði að nálgast þetta fólk af vinsemd. Ég er ekki hingað kominn til þess að ræna Íslendinga lífsgæðum og tækifærum,“ segir hann.

Morteza var dæmdur til dauða í Íran. Honum hefur verið synjað um hæli á Íslandi af Útlendingastofnun og þá staðfesti kærunefnd útlendingamála úrskurðinn.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í A4 SKEIFUNNI

24/7

ÁRNASYNIR

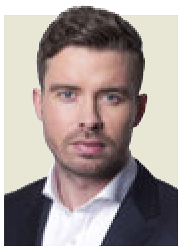
A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi

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

A4

SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN

Draumórar



Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Baráttan gegn verðtryggingunni er mjög sérstök því verðtryggingin er bara leið til þess að viðhalda raunvirði peninga. Hún er eitt mikilvægasta tækið til þess að gæta þess að þeir peningar sem eiga að tryggja gamla fólkinu áhyggjulaust ævikvöld verði ekki verðlausir þegar kemur að útgreiðslu lífeyris.

Sérfræðingahópur ríkisstjórnarinnar um afnám verðtryggingar lagðist gegn fullu afnámi hennar. Í skýrslu hópsins frá janúar 2014 kemur fram að greining á efnahagslegum áhrifum banns við verðtryggðum neytendalánum bendi til þess að slíkt bann geti haft mjög neikvæð áhrif á hagkerfið til skamms tíma. Í skýrslunni segir: „Afnám verðtryggingar á einu bretti gerir heimilin berskjölduð fyrir bröttu vaxtahækkunarferli, þar sem ólíklegt er að í boði verði lán með föstum vöxtum til lengri tíma.“ Þess í stað lagði hópurinn til að þetta yrði gert í áföngum. Ríkisstjórnin er að hrinda í framkvæmd einum áfanga núna með lagafrumvarpi sem á að draga úr vægi verðtryggingar. Í sinni einföldustu mynd snýst þetta bara um að stytta lánstíma verðtryggðra lána og skapa hvata fyrir lántakendur að taka frekar óverðtryggð lán. Óverðtryggðu lánin bera aftur á móti svimandi háa vexti, 7-8 prósent.

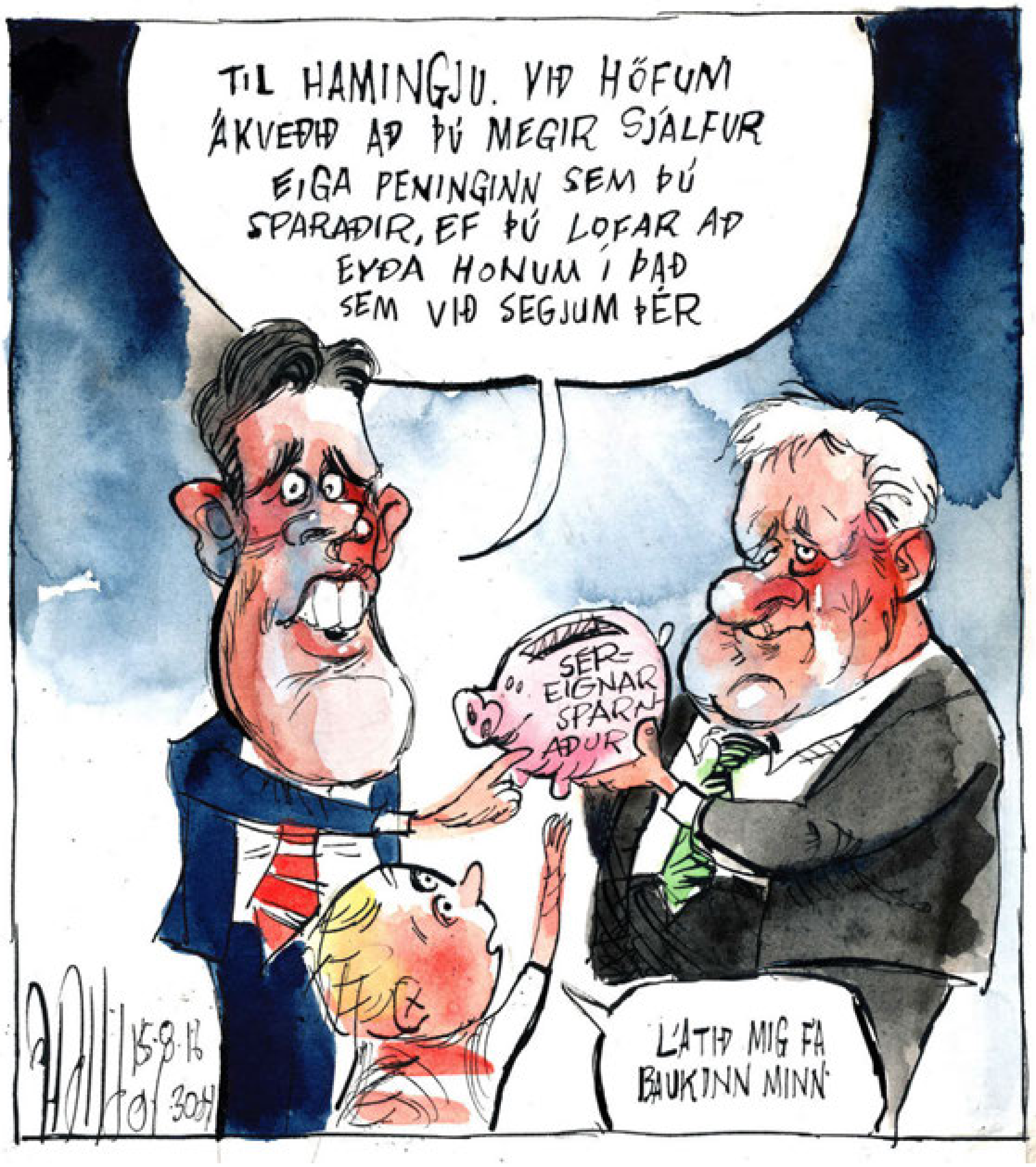
Okkur Íslendingum hefur ekki tekist að stýra peningamálum vel með krónu. Haustið 2012 var verðgildi krónunnar einungis 0,05 prósent af því sem hún var fyrir gengisfellinguna árið 1922 þegar krónan varð sjálfstæður gjaldmiðill. Á þessum tíma rýrnaði krónan því um 99,95 prósent. Gagnvart neysluvörum og þjónustu hefur krónan rýrnað enn meir eða um 99,99 prósent. Saga hagstjórnar á 20. öld kennir okkur að verðtryggingin er nauðsynlegt stjórntæki til að gæta þess að eignir í íslenskum krónum haldi verðgildi sínu og hún er eiginlega eina leiðin til þess að gera langtíma lántökur mögulegar.

Einu raunhæfu leiðirnar til að afnema verðtryggingu að fullu eru að taka upp annan gjaldmiðil eða banna hana með lögum. Það væri hægt að taka upp annan gjaldmiðil einhliða eða með því að tengjast myntsvæði. Hvorugur valkostur er fýsilegur eða raunhæfur í dag. Einhliða upptaka var slegin út af borðinu í skýrslu Seðlabankans um valkosti Íslands í gjaldmiðils- og gengismálum. Þá hefur skuldakreppan á evrusvæðinu afhjúpað alvarlega galla í myntsamstarfinu um evruna. Margir af virtustu hagfræðingum heims eru nú sammála um að evran í núverandi mynd hafi verið mistök. Brestir á evrusvæðinu og óvissa um framtíð myntsamstarfsins gerir það varla fýsilegt fyrir Íslendinga að stefna á upptöku evru. Ef við útrýmum verðtryggingunni með bannreglu í lögum þurfum við að sætta okkur við umhverfi svimandi hárra breytilegra vaxta. Nær útilokað er að fastir vextir til lengri tíma verði í boði.

Að þessu sögðu er krónan það besta sem okkur býðst. Og á meðan við höfum krónuna þurfum við að sætta okkur við óhjákvæmilega fylgifiska hennar, háa vexti og verðtryggingu. Þess vegna er öll umræða um fullt afnám verðtryggingar í raun ekkert annað en draumórar og leiðir umræðuna frá þeim raunverulegu vandamálum sem þjóðin á við að glíma.

Ef við útrýmum verðtryggingunni með bannreglu í lögum þurfum við að sætta okkur við umhverfi svimandi hárra breytilegra vaxta.

Halldór



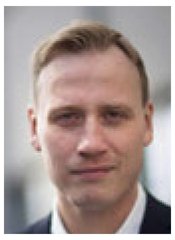
Frá degi til dags

Ólympíuleikar á Austurvelli
Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, reyndi hið ómögulega í gær á Austurvelli. Þar stóðu nokkrir tugir manna í þöglum mótmælum gegn frumvarpi Ólafar Nordal um útlendingalög. Helga lék forvitni á að vita hverju nákvæmlega þessi hópur væri að mótmæla en gekk einhvern veginn á vegg. Segja má að fram hafi farið Ólympíugreinin „fáviska án atrennu“ þegar nokkrir mótmælendur hófu að ræða við þingmanninn og „útskýra“ afstöðu sína. Stundum er mjög gott að eiga þingmann sem getur á nokkrum mínútum opinberað hóp fólks með því einu að ræða við það fyrir framan myndavélar.

Sama ríkisstjórnin
Sigurður Ingi Jóhannsson og Bjarni Benediktsson, forystumenn ríkisstjórnarinnar, héldu fund í gær í Hörpu þar sem þeir kynntu hugmyndir ríkisstjórnarinnar um að leyfa ungu fólki að nota eigið fjármagn til kaupa fyrstu fasteign. Er það gott og blessað og segja Framsóknarmenn með þessu stigið skref í að afnema verðtrygginguna hér á landi. Í dag verður síðan mælt fyrir frumvarpi Illuga Gunnarssonar um Lánasjóð íslenskra námsmanna. Það frumvarp hefur verið samþykkt úr ríkisstjórn. Frumvarpið gerir ráð fyrir að festa í sessi þrjú prósent verðtryggða vexti á þeim lánum. Er nema von að fólk klóri sér í kollinum.

sveinn@frettabladid.is

Uppboðsleið ekki til bóta



Teitur Björn Einarsson
lögfræðingur

Eitt helsta markmið uppboðsleiðar á aflaheimildum virðist vera að auka heimtur ríkissjóðs af sjávarútveginum og sníða af þá vankanta sem fylgja núverandi fyrirkomulagi við álagningu veiðigjalda. Fyrirkomulag við innheimtu veiðigjalda má endurskoða og tengja betur við afkomu greinarinnar sem dæmi. En skoða verður málið heildstætt.

Sjávarútvegurinn er arðbær í dag
Markmið fiskveiðistjórnunarkerfisins er í fyrsta lagi að tryggja að auðlindin sé nýtt á sjálfbæran hátt og er aðgengi að auðlindinni af þeirri ástæðu takmarkað. Í öðru lagi að tryggja að auðlindin sé nýtt á hagkvæman hátt. Sjávarútvegurinn er í dag arðbær atvinnugrein sem greiðir skatta og gjöld en það hefur ekki alltaf verið þannig og ekki sjálfgefið að nýting auðlindar gefi af sér arð. Í þriðja lagi er markmið kerfisins að tryggja trausta atvinnu og byggð í landinu.

Ágætlega hefur gengið með fyrstu tvo þættina en horfast verður í augu við að ekki hefur gengið eins vel að treysta atvinnu og byggð í landinu. Fiskveiðistjórnunarkerfið verður að vera sveigjanlegt og innihalda betri og varanlegri rétt til handa sjávarbyggðum landsins til að verja sig fyrir áföllum. Því er úrbóta þörf alveg þangað til öllum markmiðum um sjálfbærni auðlindarinnar, arðsemi greinarinnar og eflingu atvinnu og byggðar í landinu er náð.

Mun ekki treysta byggð í landinu
En ekki er að sjá að uppboðsleiðin feli í sér slíkar nauðsynlegar úrbætur. Sú leið stuðlar ekki betur að verndun nytjastofna við Íslandsmið en nú er gert. Þá er óljóst hvernig uppboðsleiðin leiðir til meiri hagkvæmni í greininni en hætta er á að skuldsetning aukist. En aðalatriði er að uppboðsleiðin mun ekki treysta atvinnu eða byggð í landinu enda vandséð hvernig auknar álögur á helstu atvinnugrein landsbyggðarinnar og óvissa innan hennar styrki stöðu fólks sem þar býr og treysti atvinnu þess.

Aðalatriði er að uppboðsleiðin mun ekki treysta atvinnu eða byggð í landinu.

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 FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is ÚTLITSHÖNNUN: Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is

Færeyingar bjóða upp veiðiheimildir

Jón Steinsson
hagfræðingur

Í síðasta mánuði héldu Færeyingar uppboð á veiðiheimildum. Þetta var gert í tilraunaskyni. Árið 2018 munu öll núverandi veiðileyfi í Færeyjum renna út og nýtt fiskveiðistjórnunarkerfi taka við. Landstjórn Færeyja vinnur nú að mótun þessa nýja kerfis. Útgangspunkturinn í þeirri vinnu er að farin verði markaðsleið við úthlutun veiðiheimilda. Uppboð á veiðiheimildum er ein af meginleiðunum sem eru til skoðunar í því sambandi og því ákváðu Færeyingar að gera tilraun með uppboð á litlum hluta (um 10%) veiðiheimilda í þremur stofnum nú í sumar.

Það var ákaflega vel að þessari tilraun staðið. Veiðiheimildunum sem til stóð að bjóða upp var skipt niður og haldin nokkur smærri uppboð í hverri tegund yfir nokkurra vikna skeið. Mismunandi uppboðsaðferðir voru prófaðar til þess að fá reynslu á það hvort ein aðferð gengi betur en önnur.

Uppboðin tókust vel

Það er skemmst frá því að segja að uppboðin tókust mjög vel. Færeysk stjórnvöld fengu hátt verð fyrir veiðiheimildirnar ef verðið er borið saman við þau veiðigjöld sem íslenskar útgerðir greiða í dag. Fyrir þorskkvóta í Barentshafi fengu Færeyingar að meðaltali 3,42 danskar krónur á kíló sem gera um það bil 62 íslenskar krónur. Til samanburðar munu íslenskar útgerðir greiða rúmar 11 kr. í veiðigjald af þorskkvóta á næsta fiskveiðiári. Munurinn er því meira en fimmfaldur.

Færeyingar fengu að meðaltali 3,66 danskar krónur á kíló fyrir makrílkvóta (u.þ.b. 66 íslenskar krónur). Til samanburðar verður veiðigjald á makríl á Íslandi einungis 2,78 kr. á næsta fiskveiðiári. Hér er færeyskur almenningur því að fá um 24 sinnum hærri upphæð en við Íslendingar. Í síld var meðalverðið á uppboðunum í Færeyjum 3,57 danskar krónur (u.þ.b. 64 íslenskar krónur) en veiðigjaldið á síld á Íslandi verður einungis 2,56 kr. á næsta ári. Almenningur í Færeyjum fær því um 25 sinnum meira í auðlindaarð fyrir síldarkvóta en Íslendingar.

Talsmenn SFS (sem eitt sinn kallaði sig LÍÚ) hafa haldið því fram að þessi samanburður sé villandi þar sem aðstæður séu aðrar á Íslandi en í Færeyjum. Það er nokkuð til í því þegar kemur að makríl. Færeyingar geti veitt makrílinn þegar hann er í betra ástandi en við Íslendingar. Ef til vill skýrir það að hluta þennan 24-falda mun. En þessi sömu rök eiga ekki við um síldina og þar er munurinn jafn mikill. Varðandi þorskinn er líklegt að samanburðurinn við Færeyjar sé villandi í hina áttina. Færeyingar þurfa að sigla alla leið í Barentshaf til þess að sækja þann fisk á meðan íslenski þorskurinn heldur til við okkar eigin strendur.

Talsmenn SFS halda því einnig fram að hér sé um jaðarverð að ræða sem endurspegli ekki verðið ef allur kvótinn væri boðinn upp. Í því sambandi er vert að minna á að flestir

Færeyingar fengu að meðaltali 3,66 danskar krónur á kíló fyrir makrílkvóta (u.þ.b. 66 íslenskar krónur). Til samanburðar verður veiðigjald á makríl á Íslandi einungis 2,78 kr. á næsta fiskveiðiári.

sem tala fyrir uppboði á veiðiheimildum á Íslandi telja einmitt skynsamlegt að kerfisbreytingin eigi sér stað hægt og bítandi yfir nokkurra ára skeið með þeim hætti að 10-20% af veiðiheimildum hverrar tegundar séu boðnar út ár hvert til fimm eða tíu ára. Það væri því hlutfallslega svipað magn á uppboði í slíku kerfi og Færeyingar buðu út nú í júlí.

Hátt leiguverð á Íslandi

Einnig er gagnlegt að bera verðið sem Færeyingar fengu í uppboðunum saman við leiguverð á kvóta á Íslandi. Á síðasta fiskveiðiári var meðalleiguverð á þorskkvóta tæpar 200 kr. á kíló (þegar það er umreiknað í óslægðan fisk) og um 15% af öllu aflamarki var leigt. Annar samanburður er við verð á „varanlegum veiðiheimildum“. Nú fyrir skemmstu keypti HB Grandi 1600 þorskígildistonn fyrir 3.950 milljónir króna. Það gera um 2.500 kr. á kíló. Ef við notum 8% ávöxtunarkröfu til þess að umreikna þetta verð í ársleiguverð gera það einnig um 200 kr. á kíló.

Þessi samanburður sýnir að verðið sem Færeyingar fengu er mun lægra en það sem íslenskar útgerðir eru tilbúnar að greiða fyrir þorskkvóta á Íslandi. Eins og fyrr segir er líklegt að hluti af skýringunni á þessum mun sé að þorskkvóti úr íslenska þorskstofninum sé meira virði en þorskkvóti í Barentshafi. En þessi munur bendir einnig til þess að uppboð gæti leitt til þess að hið himinháa verð á kvóta sem viðgengist hefur á Íslandi myndi lækka. Það myndi bæta stöðu nýliða og minni útgerða á Íslandi.

Hinn stóri vandi við veiðigjald er að skiptar skoðanir eru um það hversu hátt fullt gjald er. Útgerðin getur nýtt sér þessa óvissu til þess að halda gjaldinu í algjöru lágmarki. Stærsti kosturinn við uppboð er að gjaldið sem tekið er ræðst af boðum fyrirtækjanna sjálfra. Uppboð leiðir til þess að útgerðirnar neyðast til þess að gefa það upp hversu mikils virði veiðiheimildirnar í rauninni eru. Ráðamenn hafa oft skýlt sér á bak við það að uppboð á veiðiheimildum hafi ekki verið notuð annars staðar. En nú hafa Færeyingar sýnt okkur að þessi leið er vel fær. Ef frændur okkar Færeyingar geta þetta, af hverju ættum við ekki að geta farið þessa leið?

Að sá tortryggni og ala á óvild

Þröstur Ólafsson
hagfræðingur

Ég þurfti tvö tilhlaup til að átta mig á því hvað séra Gunnlaugur Stefánsson var að fara með grein sinni í Fbl. 24.7. sl. Sennilega háði mér þar greindarskortur, því mér tókst ekki að finna kjarnann. Boðskapur klerksins var þó sennilega sá að ófrægja sérfræðinga úr Reykjavík, þeir væru vitleysingar en heimamenn „sem deila kjörum með gæsinni“ séu þeir einu sem mark sé takandi á. Vonandi meinar klerkur þó hvorki að „heimamenn“ séu grasbítar né að skotleyfi verði gefið á þá eins og gæsina.

En boðskapurinn var ekki eingöngu að vara við þekkingu, heldur ekki síður að gjalda varhug við því sem kæmi frá Reykjavík. Ef orðkynngi og ritbrögð hefðu verið tilþrifameiri, gæti þessi lesning verið eftir Boris Johnson, enskan lýðskrumara, sem segir allt illt koma frá Brussel og það sem þaðan komi skaðlegt bull og rangsnúningur „skrifstofumanna“. Heimamenn viti alltaf betur. Presturinn lýkur predikun dagsins með því að láta þess ógetið í greinarlok, að skrifstofumaðurinn Orri Vigfússon úr Reykjavík sé sá einstaklingur sem, nestaður af stórskotaliði fremstu sérfræðinga á heimsvísu, hefur barist harðast og markvissast gegn áformum um laxeldi í sjó og bent á rannsóknir og reynslu máli sínu til stuðnings. En það fellur ekki að boðskap Gunnlaugs um fjandsamlegt reykvískt skrifstofuvald – eins og Boris lék sér með býrókratana í Brussel. Uppskriftin er sú sama. Alið er á fordómum gegn þekkingu og áhrifum frá Reykjavík. Því miður segir reynsla mín, að ofgnótt sé af báðum þessum bábiljum hérlendis. Engum er til góðs að bæta í þann sarp.

Mikilvægasta framlag okkar

Hafi ég skilið guðsmanninn rétt, þá vildi hann með predikun sinni draga dár að og gera lítið úr þeim sem hafa talað fyrir endurheimt votlendis, telur það vaðfugladekur. Hann virðist ekki átta sig á því að málið snýst um mun stærra og alvarlegra svið en vaðfugla, þótt mikilvægir séu. Endurheimt votlendis snýst um eitt mikilvægasta framlag okkar til að hamla gegn gróðurhúsaáhrifum, sem munu gera jörðina óbyggilega, ef ekki verður brugðist hratt við. Því miður hef ég ekki undir höndum neina rökstudda greinargerð „heimamanna“ af gagnsleysi þess að endurheimta votlendi og verð því að reiða mig á rannsóknir sérfræðinga, sem m.a. búa í Reykjavík.

Niðurstaða þar á bæ segir okkur að engin ein aðgerð í loftslagsmálum hérlendis sé árangursríkari til að vinna gegn gróðurhúsaáhrifum en endurheimt votlendis. Þeir segja að framræstir skurðir séu mesta einstaka uppspretta útblásturs kolefnis hérlendis. Jörðin hefur í aldaraðir safnað kolefni í jarðveginn ekki hvað síst í mýrum. Með framræslu þeirra opnist fyrir uppgufun þess út í andrúmsloftið sem auki á gróðurhúsaáhrifin. „Heimamenn“ um allt land hafa verið röskir við að framræsa. Láta mun nærri að búið sé að framræsa um 24 þús. km í mýrlendi, þar af sé aðeins um 4.000 km vegna túnræktar. Og enn er framræst. Mest af þessu framræsta landi liggur ónotað, þornar smám saman upp og blæs burtu, rýrir gæði jarðvegsins og eykur gróðurhúsaáhrifin. Ríkið hefur frá upphafi og fram á síðustu ár greitt kostnaðinn af þessari atvinnubótavinnu í gegnum búvörusamninga.

Aukum skógrækt

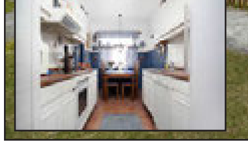
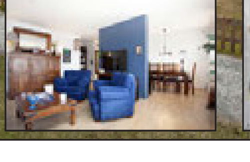
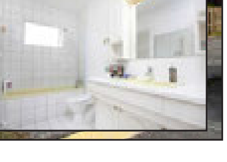
Ýmislegt bendir til þess að þjóðin sé að vakna til vitundar um þau alvarlegu áhrif sem óbreyttur útblástur gróðurhúsaefna mun hafa á mannlíf

Niðurstaða þar á bæ segir okkur að engin ein aðgerð í loftslagsmálum hérlendis sé árangursríkari til að vinna gegn gróðurhúsaáhrifum en endurheimt votlendis.

á jörðinni. Halldór Laxness skrifaði fræga grein 1970 um þessa tilgangslausu og skaðlegu framræslu. Greinin heitir: Hernaðurinn gegn landinu. Nú er þörf á að gera átak til að endurheimta votlendið, svo við getum náð settum markmiðum í loftslagsmálum, bætt gróðurfar og aukið fuglalíf. Þar mun ríkið óhjákvæmilega þurfa að koma að. Sennilega væri það í anda hugsunarháttar séra Gunnlaugs, að þessi hernaður hafi verið skipulagður af skrifstofumönnum landbúnaðarkerfisins í Reykjavík. Svo öflug eru samtök þjóðanna orðin að erfitt verður fyrir einstakar þjóðir að smokra sér undan ábyrgð í þessu máli. Við Íslendingar höfum þar skyldum að gegna, bæði vegna þeirrar ábyrgðar sem við berum á útblæstri gróðurhúsalofttegunda hér á landi, en einnig vegna þess hve afkoma okkar verður sífellt meira háð ferðamennsku sem sækist eftir blómlegri náttúru og fjölbreyttu dýralífi.

Við höfum gengist undir ákveðin markmið með undirritun Parísarsamkomulagsins. Þeim verður trauðla náð nema með verulegu átaki í endurheimt votlendis og með aukinni skógrækt. Þannig erum við í þeirri öfundsverðu stöðu að geta áorkað miklu í loftslagsmálum á jákvæðan hátt sem um leið bætir gæði og fjölbreytni náttúru landsins og kallar á vinnufúsar hendur. Það eru forréttindi að geta leyst aðkallandi alvarleg vandamál með þeim hætti. Á báðum þessum sviðum munu „heimamenn“ gegna lykilhlutverki. Vilji er allt sem þarf.

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is
OPIÐ HÚS
Breiðvangur 24,
220 Hafnarfjörður
Sérlega skemmtileg vel hönnuð 117,2 fm 4-5 herbergja íbúð á þriðju hæð í góðu vel staðsettu og viðhöldnu fjölbýli í norðurbæ Hafnarfjarðar. Verð 32,8 milljónir.
OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 17. ÁGÚST MILLI KL. 17:30 OG 18:00
HEITT Á KÖNNUNNI




Hús að utan í góðu ástandi enda hefur viðhaldi verið vel sinnt á s.l. árum. Stórviðgerð 2009. Eignin er mjög vel staðsett, leik- og barnaskóli í göngufæri og stutt í alla helstu þjónustu.
Allar frekari uppl. veitir Hilmar Þór Bryde sölumaður hjá Hraunhamri fasteignasölu í síma 520-7500, gsm 892-9694, hilmar@hraunhamar.is
Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.

Nýting, nýsköpun og Timian

Halldór S. Guðmundsson
framkvæmdastjóri ÖA

Karl F. Jónsson
yfirmatreiðslumaður ÖA

Lögð er áhersla á eigin vinnslu og eigin framleiðslu, ítrustu hagkvæmni í innkaupum og að fullnýta innkeypt hráefni t.d. með því að kaupa inn kjöt í heilu og úrbeina. Þessar áherslur hafa skilað því að matreiðslumenn ÖA vita hvaða hráefni þeir nota, geta upplýst um það og tryggja ferskleika og hagkvæmni í rekstri.

Nýsköpun, þróun og velferðartækni er vaxandi í starfsemi og stefnu Öldrunarheimila Akureyrar (ÖA). Stór þáttur í þeim breytingum var net- og tölvuvæðing heimilanna sem hófst með fjárhagsstyrk Samherjasjóðsins árið 2013. Þar með opnaðist „gatnakerfi“ innan heimilanna sem síðan varð grunnur að ýmsum öðrum verkefnum á sviði nýsköpunar og þróunar til að bæta lífsgæði íbúa og aðbúnað starfsfólks.

Nýsköpun- og velferðartækni
Timian innkaupa- og matarvefur er einn þáttur nýsköpunar- og velferðartækni hjá ÖA. Verkefnið hófst á vordögum 2014 með samstarfi Öldrunarheimila Akureyrar og Timian ehf. Markmiðið var að setja upp rafrænt innkaupakerfi sem einnig þjónaði sem matar- og upplýsingavefur fyrir íbúa, aðstandendur og starfsfólk. Markmiðin voru að fá betri yfirsýn, lækka kostnað, stuðla að þróun og nýta nútímatækni sem tekur mið af framtíðarkröfum.

Fyrsta áfanga í innleiðingu á Timian kerfinu var stýrt af Karli F. Jónssyni, yfirmatreiðslumanni í eldhúsi ÖA. Skrá þurfti inn vöru sem mötuneytið kaupir og frá hverjum. Einnig að skrá inn uppskriftir og matseðla og þar með framboð í mat og matvöru innan ÖA.

Nýting og hagkvæmni
Með nýju eldhúsi hjá ÖA sem tekið var í notkun árið 2006 var fylgt stefnu um „nýtingu og fullvinnslu“ sem grunnur í vinnslu eldhússins. Lögð er áhersla á eigin vinnslu og eigin framleiðslu, ítrustu hagkvæmni í innkaupum og að fullnýta innkeypt hráefni t.d. með því að kaupa inn kjöt í heilu og úrbeina. Þessar áherslur hafa skilað því að matreiðslumenn ÖA vita hvaða hráefni þeir nota, geta upplýst um það og tryggja ferskleika og hagkvæmni í rekstri. Með innleiðingu á Timian innkaupa- og matarkerfinu hefur líka tekist að bæta aðgengi og nú eiga íbúar, aðstandendur og starfsfólk aðgang að matseðlum og næringarupplýsingum á heimasíðu ÖA.

Rafræn beiðnakerfi
Innan ÖA eru 16 býtibúr og matstofur á heimilum íbúa. Hvert býtibúr sendir eldhúsinu rafrænar beiðnir í Timian-kerfinu, um fjölda í mat og aðra vöru sem viðkomandi heimili eða býtibúr þarf til að framreiða morgun-, hádegis-, miðdags- og kvöldverði. Með Timian-kerfinu hefur starfsfólk líka fengið meiri innsýn í kostnað við rekstur heimilanna og aukin verðvitund skapað hagræði í rekstri. Uppsetningu og innleiðingu fyrsta hluta innkaupa- og matarkerfis lauk á árinu 2015 en síðan hefur verið unnið að uppsetningu á innkaupakerfi fyrir aðra vöru s.s. hjúkrunar- og hreinlætisvöru.

Matreiðslumeistarar á Norðurlandi héldu fyrsta fund ársins í Hlíð og fengu kynningu á húsakynnum, tækjakosti og áherslum eldhússins. Meðal þess sem þá kom fram var að á árinu 2015 afgreiddi eldhús ÖA á bilinu 150-180 þúsund dagskammta til íbúa, gesta, starfsfólks og heimsendan mat og að hráefniskostnaður á dagskammti væri rúmar 500 kr. (fullt fæði).

Áhugi og umræða sem skapaðist í heimsókn matreiðslumeistaranna vakti spurningar um að tilefni væri til að greina frá þessum áherslum um nýtingu og nýsköpun í eldhúsi ÖA og koma á framfæri því sem vel er gert í opinberum rekstri.

Náttúra landsins og fjölmiðlar

Ellen Magnúsdóttir
líffræðingur

Allir fuglar, þar með taldir þeir sem koma reglulega eða flækjast til landsins, eru friðaðir, nema annað sé tekið fram í reglugerð þessari.

Erum við komin það langt frá náttúrunni að enginn er að skoða réttindi hennar? Maður spyr sig eftir ýmsar fréttir frá fjölmiðlum undanfarnar vikur. Stelpur bjarga þrastarunga og fólk elur upp álftarunga. Fjölmiðlar ýta undir þessar fréttir með ákveðnum hvatningum um að þetta sé allt gott og blessað.

Kíkjum á dæmi númer eitt þar sem frétt á mbl.is segir frá stelpum sem bjarga þrastarunga. Ekki að ég sé að skammast í greyið stelpunum sem „björguðu“ þrastarunganum á sínum tíma, enda vissu þær ekki betur. Kennari þeirra segir þeim að skila unganum á sinn stað. Þetta eru hárrétt viðbrögð, þar sem það á aldrei að taka unga úr náttúrunni. Í þessu dæmi þá fannst stelpunum það ekki góð hugmynd að skilja ungan eftir þar sem þær sjá enga foreldra ungans nálægt. Þetta endar með því að þær taka ungann að sér og koma honum svo seinna til dýralæknis. Þegar ég las fréttina skildi ég alveg hvað þessar litlu stelpur voru að hugsa, enda vissu þær ekki betur og vildu koma unganum fyrir á góðum stað. Það sem kom mér mest á óvart voru viðbrögð dýralækna sem tóku við unganum sem sögðu að þetta væri allt í góðu og ef ég vitna í fréttina þá sögðu stelpurnar eftir heimsóknina til dýralæknisins: „Þar var okkur sagt að hann hefði getað dáið ef við hefðum skilið hann eftir svo við vorum mjög fegnar að hafa bjargað honum.“ Aftur á móti er þetta skólabókardæmi um algeng mistök sem börn og jafnvel fullorðnir gera enn þann dag í dag. Við vitum mætavel að það getur verið talsverður tími sem foreldrar unganna eru í burtu í ætisleit, sérstaklega þegar ungarnir eru komnir úr hreiðrinu, farnir að skoða umhverfið og ungarnir fara hugsanlega hver í sína áttina þannig að foreldrarnir þurfa að fara um víðan völl til að sinna öllum ungunum. Jafnvel þótt ungarnir virðist vera í talsverðri fjarlægð frá foreldrunum þá er það hluti af því að ungarnir læri að bjarga sér sjálfir, en það er mikilvægasta lexían sem öll villt dýr þurfa að læra.

Komum að dæmi númer tvö, álftarungarnir sem voru aldir upp af fólki. Í fréttum Stöðvar 2 var um daginn frétt um fjölskyldu sem var með álftaregg þar sem þau náðu að unga út tveimur eggjum. Það sem kom aftur á móti ekki fram er hvaðan fengu þau eggin? Þessi spurning sat föst í mér, enda ólöglegt að taka egg frá friðuðum fuglum skv. lögum „Allir fuglar, þar með taldir þeir sem koma reglulega eða flækjast til landsins, eru friðaðir, nema annað sé tekið fram í reglugerð þessari. Friðun tekur einnig til eggja og hreiðra þeirra fugla sem njóta algerrar eða tímabundinnar friðunar, nema öðruvísi sé ákveðið í reglugerð þessari.“ Álftin tilheyrir þeim hópi fugla sem er friðaður allan ársins hring. Fjölskyldunni í fréttinni hafði einhverra óútskýrðra hluta vegna áskotnast sjö álftaregg, náði að klekja tveimur eggjum út og fór að ala upp ungana. Allt hljómaði þetta voða gaman og áhugavert, sérstaklega í augum fjölmiðla. Þetta aftur á móti er í andstöðu við lög landsins, enda má ekki hafa villt dýr í haldi, eða taka egg af friðuðum tegundum eins og ég kom fyrr að. Aftur á móti er þetta ekki eina sagan sem maður hefur heyrt, enda margar sögur þar sem fólk hefur tekið egg eða unga hrafna og alið upp sem gæludýr. Þessir hrafnar hafa í flestum tilvikum valdið miklum usla enda óhræddir við menn og að lokum verið skotnir þar sem þeir voru orðnir of ágengir. Þannig að maður spyr sig, hverjum er verið að gera greiða með að ala upp villt dýr? Allavega hefur það aldrei verið dýrunum til góða, því miður.

Ég vildi bara benda á þetta og sérstaklega beini ég mínum orðum til fjölmiðla, að þeir taki sig á og hafi samband við rétta aðila áður en þeir senda út misvísandi skilaboð til almennings.

Hverra hagsmunir ráða för?

Gísli Sigurðsson
íslenskufræðingur

Það blasir við almennum borgurum að áætlaðar virkjanir í neðri hluta Þjórsár munu valda hruni fiskstofna í ánni.

Nýlega rann út frestur almennings til að gera athugasemdir við tillögur verkefnisstjórnar þriðja áfanga rammaáætlunar um virkjanakosti í landinu. Í fréttum RÚV á laugardaginn (http://ruv.is/frett/verkefnastjorn-rammaaaetlunar-var-i-timahraki) kom fram að þessar tillögur hefðu verið unnar í miklu tímahraki, á einu ári í stað fjögurra, og Fréttablaðið (http://www.visir.is/faghopur-rammaaaetlunar-er-osammala-verkefnisstjorninni-/article/2016160809439) sagði frá því að flýtirinn hefði verið svo mikill að faghópur verkefnisstjórnarinnar fékk ekki ráðrúm til að fara yfir kostnað og þjóðhagslegan ábata af þeim virkjunarkostum sem reifaðir eru. Það er sérstaklega bagalegt að efna til illinda í samfélaginu vegna virkjanakosta sem gætu reynst þjóðhagslega óhagkvæmir við nánari athugun.

Ekki er sérstök ástæða fyrir fólk hér á landi að leggja náttúruna í rúst, með tilheyrandi ósætti, til að erlend stórfyrirtæki geti byggt hér verksmiðjur, fengið rafmagn á útsölu og ráðið til starfa varnarlaust farandverkafólk á lágmarkslaunum – eins og nú er boðað í Kísilveri United Silicon í Helguvík (sem borgar að auki ekki skuldir sínar við bæjarfélagið, skv. Fréttatímanum á laugardaginn (http://www.frettatiminn.is/31911-2/)). Ekki er heldur þörf á að eyðileggja hér hverja náttúruperluna af annarri til að sæstrengsfyrirtæki á Englandi geti hagnast á raforkuflutningum til Bretlandseyja – eins og upplýst var þegar einn eigenda sæstrengsfyrirtækisins birtist óvænt hér í tengslum við norðurslóðaráðstefnu í fyrrahaust. Fram kom að hagnaður annarra yrði óverulegur. Sérstaklega er þessi orkuásókn hér á landi óþörf í ljósi þess að orkuverð fer nú lækkandi í okkar heimshluta vegna tækniframfara. Það háa verð sem Bretar eru tilbúnir að greiða fyrir vistvæna orku mun ekki eiga við virkjanarafmagn sem hefur orðið til á kostnað villtra fiskstofna og heiðagæsa í Þjórsárverum. Af sögulegum ástæðum eru Bretar óvenju áhugasamir um villta laxfiska í íslenskum ám og „íslensku“ gæsirnar sem hafa vetursetu á Bretlandseyjum.

Ég hef fylgst sérstaklega með vinnu verkefnisstjórnarinnar vegna virkjana í neðri hluta Þjórsár. Snemma í ferlinu ákvað verkefnisstjórn að mæla með þeim virkjanakostum að því gefnu að engin óvissa ríkti um afdrif laxfiska í ánni. Fyrir ókunnuga má rifja upp að í Þjórsá er einn stærsti sjálfbæri villti laxastofn við Norður-Atlantshaf (veiði hefur farið allt upp í um 10.000 laxa), auk sjóbirtings, sjóbleikju og staðbundinna silunga. Í áætlunum sínum lét Landsvirkjun í veðri vaka að hún hefði ráð undir rifi hverju til að leysa þann vanda. Í ljós kom að þau ráð voru haldlaus, Alþingi færði virkjanirnar því í biðflokk og vegna vanhæfis Veiðimálastofnunar var skipaður sérstakur hópur líffræðinga til að fara yfir málið. Niðurstaða hans var ótvíræð um að engri óvissu um afdrif laxfiska hefði verið eytt en vegna þess að efsta virkjanasvæði Þjórsár hefði ekki orðið fiskgengt á síðari tímum fyrr en með laxastiga við fossinn Búða fyrir um mannsaldri síðan væri meinalaust af þeirra líffræðilegu hálfu að virkja þar efra í tilraunaskyni – þar sem Þorbjörn laxakarl nam land í öndverðu. Þetta ákvað verkefnisstjórnin og Landsvirkjun að rangtúlka sem svo að nægilegri óvissu hefði verið eytt og í kjölfarið lagði verkefnisstjórnin til að allar þrjár virkjanirnar í neðri hluta Þjórsár yrðu settar í nýtingarflokk.

Meðal umsagna við núverandi tillögur verkefnisstjórnarinnar var rækileg greinargerð frá Grími Björnssyni, jarðeðlisfræðingi (http://www.ramma.is/da/Download/default?filename=umsogn_grimur_bjornsson.pdf&id=373), þar sem hann benti á að ekkert væri fjallað um áhrif uppistöðulóna á lífríkið í sjónum – sem fengi ekki næringarefni með framburði ánna auk þess sem basísk efni í aurnum ynnu gegn súrnum sjávar en hlæðust þess í stað upp í lónum á landi. Þá bendir Grímur á að ekkert hefði verið hugað að þeim möguleika að beita gangatækni við virkjanir í neðri hluta Þjórsár og sleppa þannig við flest neikvæð umhverfisáhrif uppistöðulóna.

Það blasir við almennum borgurum að áætlaðar virkjanir í neðri hluta Þjórsár munu valda hruni fiskstofna í ánni. Slíkt hrun af mannavöldum er ekki í boði vegna þess að íslensk stjórnvöld verða að tryggja að villtum dýrum sé ekki útrýmt heldur séu þau aðeins nýtt á sjálfbæran hátt – eins og kveðið er á um í Bernarsamningnum um verndun villtra plantna og dýra og lífsvæða í Evrópu frá 1979 (sem Ísland fullgilti 17. júní 1993 og öðlaðist gildi hér á landi 1. október sama ár). Þegar við það bætist að ekkert hefur verið hugað að öðrum tækniúrlausnum á virkjunum í neðri hluta Þjórsár, ekkert hugsað um örlög fiskstofna við suðurströndina, sem nærast m.a. á framburði Þjórsár, né um áhrif á ferðaþjónustu og landbúnað í grennd við ána er vandséð hvaða hagsmunum er verið að þjóna með því að leggja til þau náttúruspjöll sem þessar virkjanir munu valda. Ef hagsmunir landbúnaðar, ferðaþjónustu og sjávarútvegs, til viðbótar við náttúruverndarsjónarmið, duga ekki til að stöðva framrás þeirrar virkjanaeimreiðar sem Landsvirkjun knýr nú áfram í neðri hluta Þjórsár hlýtur sú spurning að vakna hvort einhverjir enn aðrir hagsmunir búi hér að baki. Ekki eru það þjóðhagsmunir, svo mikið er víst.

NJÓTUM SUMARSINS

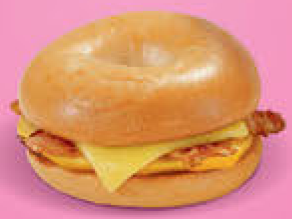
ALLAR BEYGLUR Á 399 KR. STK.

Rjómaostur

Sulta og rjómaostur

Kalkúnabringa

Lax og rjómaostur



Beikon, egg og ostur

Naut, skinka og BBQ

Kjúklingur og beikon

Hráskinka

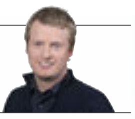
Caprese-salat

Byrjaðu daginn á Dunkin' Donuts. Opið frá kl. 07-22 á Laugavegi og í Hagasmára. Opnunartíma í Kringlunni má finna á **dunkindonuts.is.**

Laugavegur 3 | Kringlan | Hagasmári 9

DUNKIN' DONUTS®

Óskar Ófeigur Jónsson
ooj@frettabladid.is



Ásdís Hjálmsdóttir er orðin okkar allra reyndasta afrekskona frá upphafi enda nú á leiðinni á sitt tólfta stórmót á ferlinum. Hún hefur þegar keppt á fjórum heimsmeistaramótum og fimm Evrópumeistaramótum og nú er komið að þriðju Ólympíuleikunum.

Ásdís Hjálmsdóttir ætlar sér örugglega að gera flotta hluti á leikunum í Ríó og sæti í úrslitunum hlýtur að vera markmið númer eitt, tvö og þrjú. Hún var í úrslitum á EM í Amsterdam í sumar og náði þar áttunda sæti. Það ýtir undir væntingar að hún geti komist í hóp bestu spjótkastara heimsins eins og á síðustu Ólympíuleikum.

„Þetta verður mjög erfitt. Þetta eru 32 keppendur og hún er sett í 29. sæti á upphaflega keppendalistanum. Við erum að horfa á það að komast í tólf manna úrslit. Það er möguleiki en verður ekki auðvelt," sagði Írinn Terry McHugh, þjálfari Ásdísar og talsmaður hennar gagnvart fjölmiðlum í aðdraganda keppninnar.

Það er örugglega enginn búinn að gleyma því þegar Ásdís kastaði 62,77 metra í undankeppninni á ÓL í London fyrir fjórum árum og var með því komin í úrslit eftir aðeins eitt kast. Ásdís náði alveg að fylgja því eftir í úrslitunum og endaði í 11. sætinu sem er engu að síður frábær árangur.

„Ég var ekki með henni fyrir fjórum árum en það var frábært hjá henni að komast í úrslitin þá. Það er frábært að koma á Ólympíuleikana og komast í úrslit þegar þú ert ekki í hópi tólf efstu á styrkleikalistanum," sagði Terry McHugh.

Hrósar sálfræðingnum

Þá þurfti 62 metra kast til að tryggja sig beint inn í úrslit en nú hefur sú tala verið hækkuð upp í 63 metra. Ásdís þarf því nýtt Íslandsmet ætli hún að komast beint í úrslit aðra leikana í röð en gott kast sem nær þó ekki 63 metrum getur alltaf dugað henni til að vera ein af þeim tólf bestu.

„Það sem ég get sagt er að Ásdís hefur aldrei verið í betra formi líkamlega og það er virkilega mikilvægt. Ég get líka fullyrt það að hún er það líka andlega. Það er íþróttasálfræðingur að vinna með hópnum og það hefur hjálpað Ásdísi mikið," segir Terry og er þar að vísa til Hafrúnar Kristjánsdóttur sem hefur verið úti með íslenska hópnum allan tímann.

„Það hjálpar henni að hafa farið á öll þessi stórmót en það breytir ekki fyrirkomulaginu og hvernig hún kemst í úrslit. Hún verður að vakna og fara í undankeppnina og þar byrja allir með núll. Það hafa allir burði til þess að ná 63 metra kasti þó að það væri nýtt persónulegt met hjá henni. Allir í keppninni eiga mögulega á því að komast í úrslitin," sagði Terry McHugh.

Allt galopið í keppninni

Hann sér fram á harða og jafna keppni um þessi tólf eftirsóttu sæti í úrslitunum sem fara fram aðfaranótt föstudagsins.

„Vanalega getur maður auðveldlega verið viss um að fimm eða sex keppendur séu öryggir áfram en þegar ég horfi á þennan lista þá kemur í ljós að þetta er galopið. Það er engin þarna sem getur kastað 70 metra og ef Ásdís kemst í úrslitin þá er allt opið þar," sagði Terry. Ásdís náði áttunda sætinu á EM í Amsterdam á dögunum og kynntist því þá í fyrsta sinn að kasta sex sinnum í úrslitum.

Írinn Terry McHugh er ekki bara þjálfari Ásdísar heldur gerðist hann einnig talsmaður spjótkastarans öfluga gagnvart fjölmiðlum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Aldrei verið í betra formi

Terry McHugh, þjálfari Ásdísar Hjálmsdóttur, hrósar bæði líkamlega og andlega þættinum hjá þessum 31 árs gamla spjótkastara sem keppir í nótt á Ólympíuleikum í þriðja sinn. Stefnan er sett á úrslitin en til þess þarf að kasta 63 metra.

> **Það sem ég get sagt er að Ásdís hefur aldrei verið í betra formi líkamlega og það er virkilega mikilvægt. Ég get líka fullyrt það að hún er það líka andlega.**
>
> Terry McHugh

„Það hjálpar upp á sjálfstraustið. Vanalega er Evrópulistinn svipaður og heimslistinn en nú eru þrjár kínverskar líklegar sem og sterkar stelpur frá Suður-Afríku og Ástralíu. Það eru því fimm öflugar að koma inn í þessa keppni frá EM. Ásdís endaði í 8. sæti á EM og þegar við bætum þessum fimm við þá er hún í mjög hættulegri stöðu," sagði Terry. Ásdís hefur oft verið aðeins einu sæti frá úrslitum stórmóts og það er fátt leiðinlegra.

Getur kastað lengra en á EM

„Ásdís getur kastað lengra en hún gerði á EM. Það var samt mjög gott hjá henni að ná áttunda sætinu þar. Tólf er góð tala en það væri risastórt skref fyrir hana að komast þangað úr 29. sætinu þar sem hún er sett á styrkleikalista keppninnar," sagði Terry.

Það var mikill munur á frammistöðu Ásdísar á milli Ólympíuleika en í Peking fyrir átta árum gerði hún ógilt í fyrstu tveimur köstum sínum, náði ekki að kasta yfir 50 metra og endaði að lokum í 50. sæti. Að þeirri biturri reynslu bjó hún fjórum árum síðar og nú árið 2016 og eftir öll þessi stórmót er ástæða til að búast við góðum árangri hjá Ásdísi. Ásdís hefur farið í úrslit á þremur af ellefu stórmótum sínum en nær hún að fylgja eftir flottu Evrópumeistaramóti?

„Hún er í mjög góðu formi og hún getur komist í úrslit. Mun hún ná því fram í þessum þremur köstum, það er spurningin sem allir keppendurnir eru að spyrja sig um og ekki bara hún," sagði Terry. Sæti í úrslitunum getur breytt öllu að hans mati.

„Ég er sannfærður um það að ef Ásdís kemst í úrslit og fær tækifæri til að byrja upp á nýtt tveimur dögum síðar þá á hún möguleika á verðlaunum eins og hinar. Það er bara svo stórt skref að komast í úrslitin," sagði Terry.

Ásdís faldi sig fyrir fjölmiðlamönnum

Ásdís Hjálmsdóttir er mætt á sína þriðju Ólympíuleika og að þessu sinni með nýja taktík. Hún ræddi ekki við fjölmiðlamenn fyrir keppni eftir að hún sneri til baka úr æfingabúðum rétt fyrir utan Ríó. Undirritaður hitti Ásdísi þegar íslenski hópurinn var boðinn velkominn í Ólympíuþorpið og fékk þá viðtal. Þar var hins vegar lítið rætt um keppnina, sem var þá eftir tólf daga, heldur aðallega reynsluna af Ólympíuþorpinu og æfingabúðirnar sem voru fram undan. Ásdís virtist þá í góðum gír og það benti ekkert til annars en að hún veitti annað viðtal þegar styttist í keppnina. Annað kom á daginn.

„Þetta snýst ekki um að standa sig gagnvart fjölmiðlamönnum heldur um að standa sig í keppninni. Ég skil hana fullkomlega og þetta er rétta ákvörðunin. Ef þetta er það sem íþróttamaðurinn þarf á að halda þá gerum við þetta svona," sagði Terry McHugh, þjálfari Ásdísar. Ásdís lokaði á allt síðustu dagana fyrir keppni og líka alla samfélagsmiðla þar sem hún er vanalega mjög virk.

Hvort þessi taktík hennar virkar verður að koma í ljós í nótt en ég og aðrir íslenskir blaðamenn hér úti í Ríó munum þó örugglega fyrirgefa henni feluleikinn verði þetta til þess að hún komist í úrslit. Hún veitir síðan vonandi góð viðtöl eftir keppni.

Nýjast

Pepsídeild karla

Fjölnir - FH 0-1
0-1 Emil Pálsson (86.).

Emil Pálsson tryggði FH sterkan útisigur á Fjölni þegar hann skoraði með sinni fyrstu snertingu.

Breiðablik - Þróttur 2-0
1-0 Árni Vilhjálmsson (5.), 2-0 Oliver Sigurjónsson (26.).

Blikar hefndu fyrir tapið gegn Þrótturum í fyrri umferðinni með öruggum sigri á botnliðinu.

ÍA - Víkingur Ó. 3-0
1-0 Þórður Þorsteinn Þórðarson (36.), 2-0 Garðar Gunnlaugsson (65.), 3-0 Arnar Már Guðjónsson (84.).

Skagamenn rifu sig upp og unnu flottan sigur á Ólsurum sem hafa nú tapað fimm leikjum í röð.

Stjarnan - KR 1-3
0-1 Finnur Orri Margeirsson (22.), 1-1 Daníel Laxdal (59.), 1-2 Kennie Chopart (79.), 1-3 Óskar Örn Hauksson, víti (90.).

KR-ingar lyftu sér upp í 5. sæti deildarinnar með sínum fjórða sigri í síðustu fimm leikjum.

Efst		Neðst	
FH	31	Víkingur R.	21
Stjarnan	27	Valur	19
Fjölnir	26	Víkingur Ó.	18
Breiðablik	26	ÍBV	17
KR	22	Fylkir	10
ÍA	22	Þróttur	8

Enska úrvalsdeildin

Chelsea - West Ham 2-1
1-0 Eden Hazard, víti (47.), 1-1 James Collins (77.), 2-1 Diego Costa (89.).

CRAION TIL FRAKKLANDS

Bandaríkjamaðurinn Michael Craion leikur ekki með Íslands- og bikarmeisturum KR á næsta tímabili þar sem hann hefur samið við franskt 3. deildarlið. Þetta er mikil blóðtaka fyrir KR enda var Craion frábær þau tvö tímabil sem hann lék með liðinu. Áður en hann kom til KR lék Craion með Keflavík um tveggja ára skeið. KR-ingar hafa einnig misst Helga Má Magnússon sem er hættur. Böðvar Guðjónsson, formaður meistaraflokksráðs KR, sagði í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gær að stefnan væri að fá Jón Arnór Stefánsson heim í Vesturbæinn.

Í dag

11.50 800 m. hlaup kvenna Sport
*▶ **Ásdís Hjálmsdóttir** keppir í forkeppni spjótkasts kvenna í kvöld. A-hópur keppir klukkan 23.35 og B-hópur klukkan 00.50. Tólf bestu komast áfram úrslitin sem fara fram aðfaranótt föstudags kl. 00.10.*

18.25 Keflavík - KA Sport 2
18.40 Steaua B. - Man. City Sport

Inkasso-deildin:
17.15 Huginn - Haukar Seyðisf.
18.00 Þór - Selfoss Þórsvelli
18.30 Keflavík - KA Nettóvellinum
18.30 Leiknir R. - Grindav. Leiknisv.
19.15 HK - Fjarðabyggð Kórnum

TVÖ HYLKI Á DAG - FLOTT FÆÐUBÓT

Artasan kynnir. Ultimate Superfoods frá Natures Aid er fullkomin bætiefnablanda sem inniheldur 31 efni og getur því fullkomnað heilbrigt mataræði og gefið okkur góða orku. Efnin eru öll lífrænt vottuð og án auka- og fylliefna.

TÍMASKORTUR OG NÆRINGARSNAUÐARI MATUR

Í dagsins önn getur það verið þrautin þyngri að borða hollan og næringarríkan mat í öll mál. Tímaskortur er eitt af því sem fólk talar um en það tekur tíma að útbúa hollar máltíðir og sumir bera jafnvel fyrir sig kunnáttuleysi. Næringarinnihald matarins er heldur ekki alltaf jafn mikið og við reiknum með en mikið af grænmeti og ávöxtum er mun næringarsnauðara nú en fyrir 30-50 árum. Ástæðan er fyrst og fremst talin vera sú að tilraunir til endurbóta í ræktun (stærð, vaxtarhraði og ónæmi gegn meindýrum) hafa ekki aukið upptöku næringarefna í samræmi við vöxtinn á sama tíma og jarðvegurinn er orðinn næringarsnauðari vegna ofræktunar.

OFURFÆÐISBLANDA Í SÉRFLOKKI

Ultimate Superfoods-hylkin frá Natures Aid eru hlaðin lífrænum jurtaefnum, sindurefnum (andoxurum), lífvirkum ensímum, vítamínum og steinefnum sem gerir þau að fullkominni bætiefnablöndu í hæsta gæðaflokki sem allir ættu að bæta í sína daglegu rútínu.

Það gæti ekki verið auðveldara að fylla á tankinn en að taka tvö hylki daglega en þetta eru efni sem allir ættu að taka til viðbótar við heilbrigt mataræði. Svona blanda getur gert gæfumuninn, hvort sem fólk telur sig borða hollan mat eða ekki.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi.

> Aðeins tvö hylki af Ultimate Superfoods blöndunni geta tryggt að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarfnast og þannig stuðlað að heilbrigðara lífi.
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi

> Svona blanda getur gert gæfumuninn, hvort sem fólk telur sig borða hollan mat eða ekki.

TRYGGÐU LÍKAMANUM GÓÐ NÆRINGAREFNI MEÐ ULTIMATE SUPERFOODS

„Grundvöllur góðrar heilsu er að sofa vel, hreyfa sig og borða hollan mat og það er í raun ekkert sem kemur í staðinn fyrir það. Aðeins tvö hylki af Ultimate Superfoods-blöndunni geta tryggt að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarfnast og þannig stuðlað að heilbrigðara lífi. Einnig er hægt að fá þessa ofurblöndu í duftformi til að setja í drykkinn, boost-ið, jógúrtið eða á grautinn,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Natures Aid-ofurfæðislínan er úrval af sérvöldum gæðaefnum víðsvegar að úr heiminum og eru þau öll lífrænt vottuð og án allra aukaefna.

Sölustaðir: **Ultimate Superfoods hylkin fást í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.**

TEYGJUR OG NUDD Í FRÍINU

Þreyttir fætur geta skemmt fyrir í fríinu en oft er fólk á gangi frá morgni til kvölds. Þar sem heitt er í veðri smeygir fólk sér í opna sandala sem geta verið misjafnir að gæðum, þunnbotna og lausir á fæti. Rósa Tryggvadóttir, sjúkraþjálfari hjá Eflingu, mælir með því að teygja á kálfum og tám öðru hvoru í ferðalaginu. Mikilvægt sé að velja góða skó.

VELJA SKÓ VIÐ HÆFI

„Ef við ætlum að ganga í sandölum þarf að passa að þeir séu ekki of þunnbotna. Best er einnig að á þeim sé band sem nær aftur fyrir hælinn svo þeir haldist á fótunum. Í sandölum sem hanga einungis yfir ristina kreppir maður ósjálfrátt tærnar í hverju skrefi til að halda skónum á sér. Það er þreytandi á langri göngu og byggir upp spennu og þreytu í fótunum og kálfunum. Gott er að sólinn sé mjúkur, hællinn sé mjúkur í skónum og að sólinn styðji við miðjan fótinn.“

> Iljarnar er gott að nudda með nuddbolta eða frysta vatn í hálfslítra flösku og rúlla fætinum á henni.
> Rósa Tryggvadóttir

Rósa Tryggvadótir sjúkraþjálfari hjá Eflingu á Akureyri. MYND/EFLING

HVÍLA OG TEYGJA

„Það er mikilvægt að taka reglulegar hvíldir á göngunni og mjög gott að teygja kálfana og tærnar öðru hvoru.
Til að fá teygju á kálfann er gott að taka sér stöðu við vegg og styðja táberginu á vegginn, halla sér svo að veggnum þar til finnst fyrir teygju í kálfanum. Halda stöðunni í hálfa mínútu.“

EKKI NOTA NÝJU SKÓNA.

„Þegar það er fyrirséð að við munum ganga lengri leiðir og verðum á stjákli daglangt ætti ekki að freistast til þess að nota glænýja skó. Það er betra að nota skó sem maður er búinn að ganga til því annars er hætt við að við fáum núningssár og hælsæri.“

FRAUÐRÚLLUNA Í FRÍIÐ

„Stífa kálfa er gott að nudda með frauðrúllu og teygja á þeim eftir langan dag. Iljarnar er gott að nudda með nuddbolta eða frysta vatn í hálfslítra flösku og rúlla fætinum á henni. Einnig er hægt að nota kefli í stað frauðrúllunar þar sem hún tekur pláss í farangrinum, til dæmis Lockerroom-rúllu sem minna fer fyrir.“

Gott er að nudda þreytta fætur eftir langa göngu.

NEWTON ER BYLTING Í HLAUPASKÓM

Afreksvörur kynna Newton-hlaupaskórnir eru byltingarkenndir skór sem eru hannaðir með það markmið að minnka álag á stoðkerfið auk annarra líkamshluta sem mest mæðir á í hlaupum. Skórnir fást bara í Afreksvörum í Glæsibæ.

Miklar breytingar hafa orðið á hefðbundnum hlaupaæfingaskóm undanfarin ár. Frá því fyrir 1990 kepptust hlaupaskóframleiðendur við að hanna og selja hlaupaskó með þykkum hælsóla. Þeir stýrðu lendingu hlauparans í hverju skrefi niður á hælinn með meira álagi á stoðkerfið og skekkju í hverju skrefi. Álagsmeiðsl í baki, mjöðmum, hnjám og sköflungum urðu klassísk vandamál.

Þeir skóframleiðendur sem hannað höfðu skó sem sköpuðu vandamál sem juku hættu á álagsmeiðslum, framleiddu síðan margar gerðir af skóm með styrkingum innan- og utanfótar til að hjálpa fólki við að leysa vandamálin. Samhliða þessu þyngdust skórnir.

Frá árinu 2007 hefur orðið alger viðsnúningur í hönnun á hlaupaskóm að sögn Daníels Smára hjá Afreksvörum, sérverslun hlauparans í Glæsibæ, og mikil þróun orðið á þeim efnum sem notuð eru. „Efnin í dempunarpúðum og sóla eru orðin mikið léttari en þessi nýju efni gefa þó mun betri dempun og mýkt en efnin í eldri skóm. Endingin er samt sem áður svipuð eða jafnvel meiri. Yfirbyggingin er líka sterkari, mýkri, eftirgefanlegri og léttari.“

MINNKA ÁLAGIÐ

Hann segir „droppið“ í skónum hafa áður farið upp í 14 mm en í dag eru best hönnuðu skórnir með 0-4mm dropp. „Hér erum við að tala um muninn á þykkt sóla við hæl og táberg. Eftir því sem skórnir verða flatari þá færist lendingin meira á miðju fótarins með minna álagi upp í stoðkerfið. Enn fremur verður hlaupaferlið skilvirkara og léttara vegna þess að þyngdarpunktur líkamans færist framar. Þegar hönnun í skónum er orðin þetta góð þá hverfa allar styrkingar og stýringar. Ástæðan er sú að við lendingu á miðjum sóla breytist niðurstigsferlið og þú hefur litla sem enga möguleika á að skekkja fótinn innávið eða útávið.“

Newton-hlaupaskórnir eru hannaðir þannig og með það að markmiði að minnka álagið á stoðkerfið, hné, mjaðmir, bak og aðra líkamshluta sem hvað mest mæðir á í hlaupunum. „Newton-skórnir stýra lendingunni í hverju skrefi á miðjan fótinn, rúlla þér þaðan fram á tábergið og tilfinningin segir þér að þú hlaupir hraðar á eðlilegan hátt. Newton eru því byltingarkenndir og hreint út sagt frábærir skór fyrir hlaupara.“

Daníel Smári hjá Afreksvörum. MYND/HANNA

Newton-skórnir eru ekki bara byltingarkenndir hlaupaskór heldur mjög litfagrir og fallegir.

> Newton-skórnir stýra lendingunni í hverju skrefi á miðjan fótinn

Newton skórnir fást aðeins í Afreksvörum, sérverslun hlauparans í Glæsibæ, þar sem viðskiptavinir fá faglega ráðgjöf við val og mátun. Verslaðu þar sem áratuga reynsla og þekking er í boði. Við tökum vel á móti þér. Hlaupakveðja, Daníel Smári.

Nánari upplýsingar á www.afrek.is og í síma 553-1020.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
ÚTGEFANDI: 365 MIÐLAR | **ÁBYRGÐARMAÐUR:** Svanur Valgeirsson
UMSJÓNARMENN EFNIS: Elín Albertsdóttir, *elin@365.is, s. 512 5349* | Lilja Björk Hauksdóttir, *liljabjork@365.is, s. 512 5372* | Ragnheiður Tryggvadóttir, *heida@365.is, s. 512 5367* Sólveig Gísladóttir, *solveig@365.is, s. 512 5351* | Starri Freyr Jónsson, *starri@365.is, s. 512 5358* | Vera Einarsdóttir, *vera@365.is, s. 512 5357*
SÖLUMENN: Atli Bergmann, *atlib@365.is, s. 512 5457* | Jóhann Waage, *johannwaage@365.is, s. 512 5439* | Jón Ívar Vilhelmsson, *jonivar@365.is, s. 512 5429* | Ólafur H. Hákonarson, *olafurh@365.is, s. 512 5433*

Fartölvur

16. ágúst 2016

KYNNINGARBLAÐ Tölvulistinn | Advania |

Hraði tölvunnar skiptir öllu máli

Mikil aukning er í fartölvum með SSD-diskum sem ræsa sig upp á nokkrum sekúndum og gera vinnslu tölvunnar mun hraðvirkari. **Tölvulistinn** er keðja sjö tölvuverslana sem eru staðsettar víða um land og býður upp á rúmlega 60 gerðir af fartölvum í öllum flokkum.

„Stóru fréttirnar í skólaúrvalinu hjá okkur í ár er stóraukning fartölva með SSD-diskum og FullHD háskerpuskjáum á verði sem við höfum aldrei getað boðið áður,“ segir Gunnar Jónsson, sölu- og markaðsstjóri Tölvulistans. „Viðskiptavinir okkar njóta þess að við erum að flytja inn fartölvur í þúsundavís fyrir skólann sem stórlækkar verðið til þeirra. Við erum stolt af því að geta boðið viðskiptavinum okkar upp á val úr yfir 60 gerðum af fartölvum frá nokkrum af stærstu fartölvuframleiðendum heims eins og Asus, Acer, Toshiba og Apple á verðum sem erfitt er að keppa við.“

Örgjörvinn og SSD lykilatriði

„Hraði tölvunnar er algjört aðalatriði við val á fartölvu. Enginn vill þurfa að bíða eftir fartölvunni sinni í krefjandi námi. Flestir gera þá kröfu að þegar fartölvan er opnuð þá ræsi hún sig á nokkrum sekúndum og tímanum sé ekki sóað í bið. Örgjörvinn og diskurinn eru mikilvægust fyrir hraðvirknina,“ segir Gunnar. „Örgjörvinn er hjartað í tölvunni. Frá ódýrustu tölvunni sem við bjóðum upp á, til þeirrar bestu, er margfaldur munur á hraða örgjörvans. Fólk áttar sig oft ekki á því en fyrir hverjar 10.000 krónur aukalega sem fartölvan má kosta er afkastageta örgjörvans oft að aukast um tugi prósenta. Það skiptir ekki síst máli upp á endingu tölvunnar, því tölva með betri örgjörva er lengur hröð þar sem forritin þyngjast ávallt með hverju ári.“

Mikill munur á SSD og HDD

Stærsti munurinn á SSD og HDD er hraðamunurinn að sögn Gunnars. „SSD eru með margfalt meiri les- og skrifhraða en HDD-diskar. Það þýðir að tölvan og forrit hennar ræsa sig á nokkrum sekúndum en það tekur mun lengri tíma með HDD. SSD-diskar nýta líka orkuna betur sem eykur rafhlöðuendingu fartölvunnar betur auk þess sem þeir þola meira hnjask. Eitt af því fáa sem HDD hefur haft framyfir SSD er meira geymslupláss sem er einnig að breytast þar sem algengara er að fartölvur komi með 256GB eða 512GB SSD-diskum sem er nægt geymslupláss fyrir langflesta.“

Hann segist ekki þekkja neinn sem hefur prófað að nota tölvu með SSD sem vill skipta aftur yfir í HDD. „Hraðamunurinn er ótrúlegur. Áður voru þetta dýrustu tölvurnar í úrvalinu en við erum að ná að keyra verðið mikið niður með magnkaupum og erum í skólaúrvalinu að bjóða SSD-fartölvur núna einnig í ódýrustu verðflokkunum. Þegar við erum komin niður í þannig verð þá verður engin spurning að taka frekar fartölvu með SSD, bestu kaupin eru klárlega þar.“

Hér heldur Gunnar Jónsson, sölu- og markaðsstjóri Tölvulistans, á Asus UX305 sem er ein þynnsta fartölva sem framleidd hefur verið í heiminum. MYNDIR/HANNA

Tölvulistinn býður upp á mikið úrval af fartölvum frá Asus og Acer fyrir skólann.

Aukning í háskerpuskjáum

„Eitt það markverðasta í úrvalinu í ár er fjölgun fartölva með háskerpuskjáum. Fyrir skólafólk og þá sem nota fartölvur til að vinna við skiptir miklu máli að vera með háskerpuskjá. Þessi háa upplausn skilar sér ekki einungis í betri myndgæðum í öllum myndböndum og ljósmyndum heldur eykst vinnuplássið á skjánum verulega og textinn verður mun skýrari. Meiri upplausn þýðir í raun að þægilegra er að vinna í tveimur skjölum hlið við hlið án þess að textinn verði óskýr og afköstin aukast.“

Sérþekking skiptir máli

Hann segir helstu ástæðu þess að Tölvulistinn sé orðin keðja sjö tölvuverslana sem fagnar 24 ára afmæli í ár vera sú einfalda staðreynd að starfsmenn elski tölvur og allt í kringum þær. „Ef eitthvað kemur upp á þá leysum við málin hratt og vel. Það skiptir ekki bara máli hvaða fartölvu maður velur heldur líka hverjum maður treystir til að bregðast vel við ef eitthvað kemur upp á. Það er fátt meira pirrandi, ef maður lendir í einhverjum tölvuvandræðum, en að koma í verslun þar sem enginn veit neitt og hið eina sem hægt er að gera er að setja tölvu á verkstæði í marga daga, stundum út af málum sem tæki tölvufróðan aðila aðeins nokkrar mínútur að leysa. Við ráðum bara tölvusnillinga sem vita um hvað þeir eru að tala.“

Allar nánari upplýsingar má finna á www.tl.is.

„ Viðskiptavinir okkar njóta þess að við erum að flytja inn fartölvur í þúsundavís fyrir skólann sem stórlækkar verðið

Gunnar Jónsson

Tölvuleikir eru magnað kennslutæki

Helga Dís Ísfold Sigurðardóttir útskrifaðist í byrjun sumars með doktorsgráðu í vísinda- og tæknifræði frá náttúruvísindaháskólanum í Þrándheimi. Doktorsverkefni hennar fjallaði um notkun tölvuleikja í námi og skoðun fjölmiðla, kennara og nemenda á þessu kennslutóli.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

„Fjölmargar rannsóknir hafa nú þegar sýnt nægilega fram á að tölvuleikir virka raunverulega sem kennslutæki. Ég ákvað því að gera ekki sérstaklega rannsókn á því heldur vildi ég fremur einbeita mér að því hvernig þessu námstæki er beitt,“ segir Helga sem býr í dag í Steinkjer í Noregi og starfar við Nord-háskólann.

Helga ákvað að skoða þrjá ólíka vinkla í doktorsverkefni sínu. „Fyrst vildi ég skoða umræðuna í fjölmiðlum því hún hefur oft verið fremur neikvæð í garð tölvuleikja. Það er þó ekki endilega við fjölmiðla að sakast enda endurspegla þeir orðræðuna í samfélaginu,“ segir Helga og telur að neikvæðnina megi helst útskýra með hræðslu við nýjungar. „Við sem höfum unnið við tölvuleiki [HDIS1] á einn eða annan hátt, höfum í gegnum tíðina þurft að afsaka starf okkar. Þó hefur viðhorfið aðeins verið að breytast.“

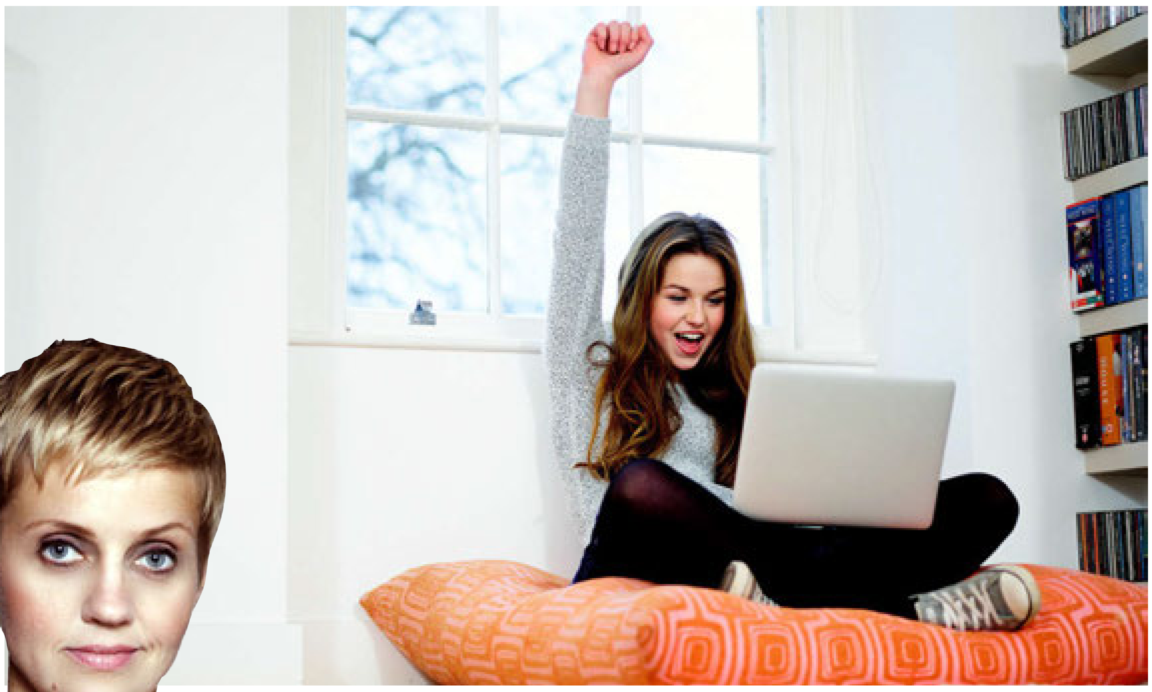
Helga skoðaði hvernig norskir fjölmiðlar fjalla um tölvuleiki og beindi sjónum að því hvernig fjölmiðlaumræðan breytist þegar tölvuleikir eru nefndir í samhengi við nám. „Þá er umræðan mun jákvæðari og tölvuleikir oft taldir lausn á sömu vandamálum og þeir eru álitnir skapa í öðru samhengi.“ Hún segir oft talað um að tölvuleikir leiði til einangrunar, lélegs líkamlegs forms og árásargirni. „En þegar tölvuleikjum er stillt upp í námssamhengi kemur annað hljóð í strokkinn og skyndilega er talað um að tölvuleikir geti leyst þessi sömu vandamál“

Kennarar eru jákvæðir

Annar vinkill verkefnisins var að kanna upplifun kennara sem sóttu námskeið um hvernig nýta mætti tölvuleiki í námi og hvernig þeir sæju fyrir sér að geta notað tölvuleiki í framtíðinni. „Kennarar eru almennt jákvæðir þegar kemur að þessum málum en þau stranda yfirleitt fremur á skóla- og menntamálayfirvöldum sem geta verið lengi að taka við sér. Helsti vandinn er að koma þekkingunni út á meðal kennara. Það þarf að sjá fólki fyrir réttum tækjabúnaði og gera kennurum kleift að gera tilraunir, prófa sig áfram og ekki síst þarf að koma tölvuleikjum sterkar inn í kennslu kennaranema,“ segir Helga.

Skólaspilin ekki eins spennandi

Þriðji vinkillinn var að kanna upplifun nemenda og hvernig þeir upplifa tölvuleiki í námi. „Það vill brenna við að þeir tölvuleikir sem hannaðir eru sem kennslutæki séu meira í ætt við hefðbundin skólaverkefni á borð við eyðufyllingar, fremur en með skemmtanagildi í huga eins og tölvuleikir sem hannaðir eru fyrir almennan markað. Krökkum finnst skólaspilin því sama marki brennd og skólabækurnar sem þykja ekki alltaf mjög spennandi,“ lýsir Helga en segir þó undantekningar á því. „Í ritgerðinni tek ég dæmi um fremur þurrlegan tölvuleik sem settur var upp sem keppni, bæði milli bekkja og milli skóla. Þetta leiddi til hópeflis, sem gerði að verkum að krakkar voru að spila leikinn utanskóla og tóku hann jafnvel fram yfir vinsæla leiki á borð við Fifa og Minecraft.“ Helga segir í raun hægt að nota alla tölvuleiki í kennslu, jafnvel ofbeldisfulla leiki á borð við Grand Theft Auto. Hins vegar þurfi nokkra útsjónarsemi kennara til að sjá hvernig það sé best gert, sem og þekkingu á bæði miðlinum og markhópnum, þar sem ekki allir leikir eigi við öll bekkjarstig.



Rannsóknir hafa sýnt fram á að tölvuleikir geti nýst mjög vel sem kennslutól. NORDICPHOTOS/GETTY

Helga Dís Ísfold Sigurðardóttir.

Stór hluti af menningunni

Hún segir þróunina á réttri leið. „Óttinn er að dvína og þekkingin að aukast á gagnsemi tölvuleikja. Í raun getur ekkert stöðvað að tölvuleikir verði notaðir í skólakerfinu enda eru þeir nú þegar afar stór hluti af menningu okkar. Við spilum leiki í símunum okkar, leikir eru notaðir í auglýsingaskyni og markaðssetningu, þeir eru notaðir til að fræða fólk um sjúkdóma og öryggismál, og bandaríski herinn hefur til dæmis notað tölvuleiki til að fá fólk til að skrá sig í herinn. Tölvuleikir eru mjög víða og engin ástæða til að halda skólanum utan við það,“ lýsir Helga.

Hún kennir meðal annars tölvuleikjahönnun við Nord en samhliða því starfar hún að samnorrænu verkefni með kennurum og tölvuleikjaframleiðendum frá hinum Norðurlöndunum. „Markmið okkar er að reyna að finna út hvar skórinn kreppir, hvað þarf að gera til að greiða leið þessa magnaða kennslutækis inn í skólakerfið og að gera hjálpargögn aðgengileg.“

Vandaðar fartölvutöskur

Í verslunum **Advania** má finna fjölbreytt úrval af töskum fyrir allar gerðir fartölva og ýmsa fylgihluti.

Advania hefur um árabil lagt áherslu á að bjóða fjölbreytt úrval af töskum fyrir allar gerðir fartölva og í aðdraganda nýs skólaárs hefur fyrirtækið bætt úrvalið enn frekar. Sólveig Ásgeirsdóttir, söluráðgjafi í verslun Advania í Guðrúnartúni, segir ýmsar áhugaverðar töskur vera komnar í sölu.

Ein þeirra er sérstaklega hönnuð fyrir hjólreiðafólk og kallast PortDesign Go Led. „Framan á töskunni eru innbyggð LED-ljós sem gefa til kynna í hvaða átt hjólakappinn ætlar að fara en þeim er stýrt með þráðlausri fjarstýringu sem fest er á stýri hjólsins. Pokanum fylgir vatnsvarin yfirbreiðsla sem hleypir LED-ljósinu í gegn en ver töskuna um leið fyrir vatni. Hægt er að koma allt að 15“ fartölvu fyrir í töskunni, spjaldtölvu auk fjölda annarra aukahluta.“

Sólveig tekur fram að útlit taskanna sé fjölbreytilegt og að hægt sé að fá venjulegar fartölvutöskur en einnig aðrar gerðir þar sem farið er út fyrir hið hefðbundna form. „Þá er átt við töskur á borð við hliðartöskuna frá Boutique House, en hún hefur verið vinsæl hjá konum og er með pláss fyrir allt að 14“ fartölvu auk þess sem hægt er að koma fyrir bókum og öðrum aukahlutum.“

Þegar kemur að töskum er PortDesign ansi sniðugur framleiðandi að sögn Sólveigar en þaðan kemur t.d. Chicago Eco, taska sem er búin til úr 24 endurnýttum plastflöskum. „Hún rúmar allt að 16“ fartölvur og er með gott pláss fyrir aukahluti auk þess sem henni fylgir vatnsvarin yfirbreiðsla.“

Þessar töskur og margar fleiri er hægt að skoða á skólavef Advania, advania.is/skoli, en þar má einnig finna fjölbreytt úrval af öflugum tölvum og búnaði fyrir skólann.

Vinsæl og vönduð hliðartaska.
Verð 12.990 kr.

Chicago Eco er búin til úr 24 endurnýttum plastflöskum.
Verð 12.990 kr.

PortDesign Go Led er hönnuð fyrir hjólreiðahetjur.
Verð 24.990 kr.

Í aðdraganda nýs skólaárs hefur Advania bætt úrvalið af fartölvutöskum að sögn Sólveigar Ásgeirsdóttur, söluráðgjafa í verslun Advania í Guðrúnartúni. MYND/ERNIR

ÚTGEFANDI
365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG
visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA
Ólafur Haukur Hákonarson| olafurh@365.is | s. 512-5433
ÁBYRGÐARMAÐUR
Svanur Valgeirsson

DELL
The power to do more

Gæða DELL vélar fyrir skólafólk

DELL fyrir nettengda >

Verð 49.990 kr.
Dell Inspiron 3162 er lítil og létt netbook fartölva. Tilvalin fyrir þá sem vilja geyma gögn í skýinu.

11,6“	2 GB	Intel N3050
Skjár	Vinnsluminni	Örgjörvi

DELL fyrir hagsýna >

Verð: 99.990 kr.
Dell Vostro 3559 er hagkvæm í verði og gefur ekkert eftir í gæðum.

15,6“	4 GB	i5
Skjár	Vinnsluminni	Örgjörvi

DELL fyrir sniðuga >

Verð frá: 119.990 kr.
Dell Inspiron 5368 er með snertiskjá sem snýst allan hringinn og er því bæði fartölva og spjaldtölva.

13,3“	4 GB	i3
Skjár	Vinnsluminni	Örgjörvi

DELL fyrir kröfuharða >

Verð frá: 129.990 kr.
Dell Inspiron 5559, með eða án snertiskjás, uppfyllir kröfur þeirra sem vilja læra og leika sér.

15,6“	8 GB	i5
Skjár	Vinnsluminni	Örgjörvi

DELL fyrir töffara >

Verð: 284.990 kr.
Dell XPS 13 margverðlaunuð, örþunn og létt tölva fyrir þá sem vilja kraft og glæsileika.

13,3“	8 GB	i5
Skjár	Vinnsluminni	Örgjörvi

Flott fartölvuumslög >

Verð frá: 4.990 kr.
Teygjanlegt neoprene umslag fyrir 10-15,6” fartölvur. Til í mörgum litum.

Kíktu á skólavefinn okkar eða komdu í kaffi. Við tökum vel á móti þér!

advania.is/skoli

Guðrúnartúni 10, Reykjavík og Tryggvabraut 10, Akureyri
Opið mánudaga til föstudaga frá 8 til 17

advania
Welcome to IT

Stjörnurnar spila líka tölvuleiki

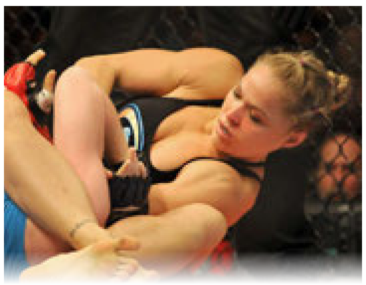
Tölvuleikir eru orðnir stór hluti af menningu okkar. Stórstjörnur fara ekki varhluta af því og margar þeirra hafa lýst yfir miklum tölvuleikjaáhuga. Hér eru nokkrar þeirra.

Leikkonan Mila Kunis hefur spilað Call of Duty og World of Warcraft.

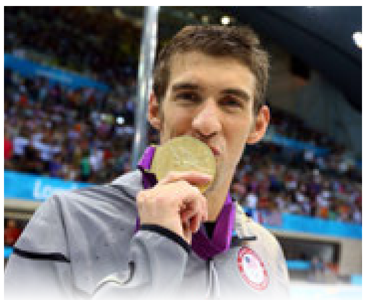
Söngvarinn Justin Bieber hefur sagst spila Call of Duty: Black Ops. Honum líkar einnig við Mario Kart og Halo.

Hanry Cavill, sem flestir kannast við sem Superman, spilar World of Warcraft.

Leikarinn Zac Efron er víst mikill aðdáandi Halo-tölvuleikjanna.



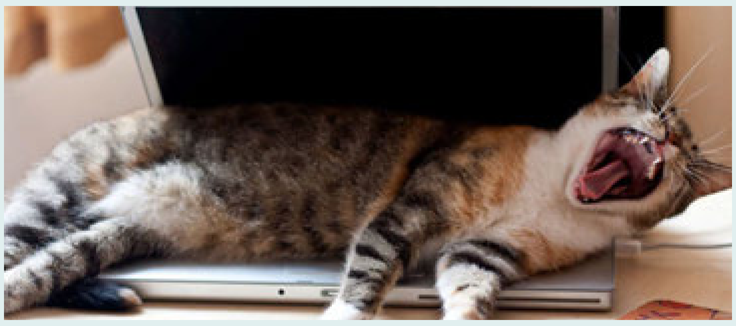
Bardagaíþróttakonan Ronda Rousey spilar World of Warcraft.



Árið 2012 sagðist Michael Phelps spila 30 tíma á viku í Call of Duty. Einnig hefur verið búinn til sérstakur XBox-leikur þar sem hann er sjálfur í aðalhlutverki.

ÓVINIR FARTÖLVUNNAR NÚMER EITT!

Það er mikilvægt að fara vel með fartölvuna sína, þá bæði þarf ekki að endurnýja hana eins oft og svo svarar hún góðri meðferð með hraða og lipurð. Eitt af því sem er erfitt að hlýða en nauðsynlegt að tileinka sér er að sleppa því alveg að borða og drekka þegar verið er að nota fartölvu. Vökvi er lífshættulegur fyrir stýrikerfið í tölvunni og matarleifar eru bæði sóðalegar á að líta og draga líka skordýr inn í lyklaborðið sem er frekar óskemmtilegt að rekast óvænt á í miðjum ritgerðarskrifum. Haltu gæludýrum frá fartölvunni þinni, bæði eru hárin úr þeim óholl fyrir lyklaborðið en svo geta kátir hvuttar og forvitnir kettir hent fartölvum á gólfið hraðar en augað sér. Þvoðu þér alltaf um hendurnar áður en þú sest við tölvuna, þannig endist lyklaborðið lengur. Ekki vera með tölvuna uppi í rúmi, hún stíflast fyrr af rykmaurunum í rúmfötunum en þú gerir þér nokkra grein fyrir.



Þessi kisa vinnur að því hörðum loppum að útrýma samkeppnisaðila um athyglina en kattahár eru afar slæm fyrir viftuna í fartölvum.

VINNUPÓSTUR HÆTTULEGUR HEILSUNNI

Flestir sítengdir hafa nú sennilega gert sér grein fyrir þessu fyrir löngu en nú er komin fram rannsókn sem staðfestir að sítenging við vinnutölvupóstinn sé óholl bæði fyrir sál og líkama.

Rannsóknin var gerð í samstarfi þriggja háskóla í Bandaríkjunum og náði til 297 einstaklinga sem voru beðnir að meta þau áhrif sem sú krafa að geta svarað vinnutengdum tölvupósti utan hefðbundins vinnutíma hafði á fjölskyldulíf og streitu.

Niðurstöðurnar eru þær að kröfur sem fyrirtæki gera til starfsfólks um að vera stöðugt á varðbergi gagnvart vinnutengdum skilaboðum hafa slæm áhrif á fjölskyldulífið og að það sé beinlínis hættulegt heilsunni þegar ekki næst að skilja milli vinnu og frítíma sökum hækkaðs hlutfalls streituhormóna í líkamanum sem stafa af því að vera stöðugt í viðbragðsstöðu. Í þessu sambandi má geta þess að stjórnvöld í Frakklandi hafa sett lög þar sem fyrirtæki sem eru með fimmtíu starfsmenn eða fleiri eru skikkuð til að takmarka þann tölvupóst sem þarf að sinna eftir klukkan fimm á daginn. Lokum því á vinnupóstinn þegar heim er komið og aukum lífsgæðin til muna.

Bananahræra í morgunmat

Egg eru mikilvæg uppistaða í fæðu þeirra sem fylgja paleo- eða hellisbúamataræði en þá er sneitt hjá mjólkurvörum, korni, sterkju og hvers kyns unnum matvælum.

Mörgum reynist erfiðast að útbúa paleo-vænan morgunmat, enda kemur hvorki hafragrautur né morgunkorn til greina. Þá eru ekki allir til í kjöt og fisk klukkan átta. Harðsoðin egg geta líka orðið leiðigjörn á morgnana en hér eru þau í bragðgóðum búningi.

2 egg
1/2 stappaður banani
1 tsk. kanill
Klípa salt
1 lúka sólblómafræ eða hnetur að eigin vali
Ólífuolía til steikingar

Stappið banana. Brjótið tvö egg í skál. Hrærið stöppuðum banana, kanil, salti og fræjum við og blandið létt.

Hitið olíu á pönnu. Hellið hrærunni út á og veltið til og frá þar til eggin eru steikt í gegn. Færið upp á disk og njótið.

Hollar heilkornavörur

Embætti landlæknis greinir á vef sínum, www.landlaeknir.is, frá tveimur nýlegum rannsóknum sem greina frá kostum þess að neyta heilkornavara. Í júní voru birtar niðurstöður rannsóknar í British Medical Journal sem sýndu að neysla á heilkorni var tengd minni hættu á hjarta- og æðasjúkdómum, krabbameini og dauða af völdum fjölda sjúkdóma. Niðurstöðurnar sýndu að þeir sem neyttu þriggja skammta af heilkornavörum á dag voru í 22% minni áhættu að fá hjarta- og æðasjúkdóma, heildar dánartíðni var 18% lægri, 14% lægri dánartíðni af völdum heilablóðfalls og 15% lægri dánartíðni af völdum krabbameins. Rannsakendur við Harvard T.H. Chan School of Public Health birtu einnig í júní niðurstöður annarrar rannsóknar sem sýndu svipaðar niðurstöður og sú fyrri. Neysla á heilkorni getur minnkað hættu á ótímabærum dauða. Rannsóknin var birt á rafrænu formi í ritrýnda tímaritinu Circulation.

Neysla á heilkorni minnkar hættu á fjölmörgum sjúkdómum.

BÍLAR & FARARTÆKI

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

TILBOÐ!

ÚTSALA, A-liner Classic Sofa Bed, Ísskápur, Truma, álfelgur, hár og flottur vagn, ATH aðeins 2 stk eftir á verði sem þú sérð aldrei aftur, Verð 2.690.000kr , Er á staðnum hjá okkur

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
http://www.isband.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Toyota Kauptúni

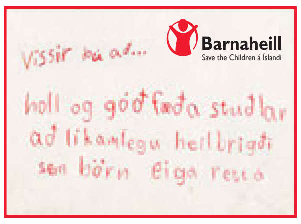
LEXUS Rx300 exe sóllúga. Árgerð 2006, ekinn 165 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.143969.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakauptuni.is

Bílar óskast

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

Bíll óskast fyrir ca. 250-400 þús. stg. Upplýsingar í síma: 7881155



Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

ÞJÓNUSTA

Garðyrkja

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR

Þakmálun, útimálun, múrviðgerðir. Innimálun, spörtlun, viðhaldsþjónusta. Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. S.891 9890 malarar@simnet.is

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Thai heilsunudd 101 RVK uppl. í s. 7748809.

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD

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

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

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HEIMILIÐ

Fatnaður

ÞÚ FÆRÐ FULLAN FATAPOKA Á 500 KR STK

í Nytjamörkuðum Fjölskylduhjálpar Íslands í Iðufelli 14 opið virka daga frá kl. 13 til 17 og í Hamraborg 9 í Kóp opið virka daga frá 13 til 18.

Allir velkomnir.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Tæplega 40fm einstaklings til leigu í Hfj. Uppl. í s. 663 0453 eftir kl. 16

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA - SKRIFSTOFUHERBERGI
Skrifstofu/vinnuherbergi til leigu í Auðbrekku. 15-19 fermetrar.

Uppl. í s. 897 9743

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

SUBWAY

Subway óskar eftir að ráða í dagvinnu á höfuðborgarsvæðinu. Óskað er eftir jákvæðu, duglegu, samviskusömu og áræðanlegu fólki. Hægt er að sækja um á heimasíðu fyrirtækisins: www.subway.is/Hafasamband / Saekjaumstarf

Subway is looking for a good and energetic daytime workers in Reykjavík. Intrested applicants please send an application through the companies website: www.subway.is/Hafasamband/Saekjaumstarf

STARFSMENN ÓSKAST Í STÁLSMIÐJU.
Stálsmiðja í Hafnarfirði óskar eftir vönum starfs og verkamönnum. Mikil vinna í boði og góð laun fyrir góða menn.
Áhugasamir sendi umsókn merkt "Vinna/stálsmiðja" og ferilskrá á fagstal@fagstal.is

HEAD HOUSEKEEPERS
Apartment Hotel in 101 Reykjavik is looking for head housekeepers.

Please send applications to: jobs@apartmentk.is

APARTMENT K
Leitar af starfsmanni í móttökustarf með frábæra þjónustulund í krefjandi og skemmtilegt starf. Enska kunnátta skilyrði. Ef þú heldur að þetta sé eitthvað fyrir þig sendu okkur þá ferilskrá á sales@apartmentk.is eða :jobs@apartmentk.is

Apartment K is looking for a receptionist/ greeter to join our team. It must be confident and professional, have strong customer service skills and be able to work as a team player. Fluent english required. It this sounds interesting to you please send your cv to sales@apartmentk.is or jobs@apartmentk.is

MOSFELLS BAKARÍ

VILT ÞÚ VINNA MEÐ OKKUR.
Óskum eftir hressu, þjónustulunduðu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í bakaríinu okkar í Reykjavík og Mosfellsbæ. Vinnutíminn er frá 13:00 - 18:30 alla virka daga og einn dag aðra hverja helgi. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
Hægt er að fylla út umsókn á staðnum eða á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

BAKARÍ Í BREIÐHOLTI
Starfskraftur óskast í bakarí aðra hvora helgi. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.
Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

FIRMA SSVERK.
zatrudni pracowników do prac ziemnych przy ukladaniu swiatlowodów. Oferujemy duzo pracy i duzo nadgodzin. prosze dane i tel wyslac mailem na zircon@simnet.is & tel. 847 7663

VERKTAKAFYRIRTÆKI
óskar eftir að ráða starfsmann á lager fyrirtækisins í Mosfellsbæ. Íslenskukunnátta og bílpróf nauðsynlegt. Starfsmaðurinn þarf að vera reglusamur ratvís og með góða framkomu.
Nánari upplýsingar hjá Ölmu í s. 5302706 og á alma@istak.is.

GINGER

HÁDEGIS-, KVÖLD- OG HELGARVINNA:
Ginger óskar eftir hressu starfsfólki til að vinna í hádeginu alla virka daga frá 10:30-15:00 Einnig vantar starfsfólk í kvöld og helgarvinnu. Ef þú ert orðinn 18 ára, reyklaus og vilt vinna á góðum og skemmtilegum stað sendu þá ferilskrá á brynja@ginger.is eða hafðu samband í síma 780-1980

M1 ehf óskar eftir að ráða verkamenn í múr og steypuviðgerðarvinnu. Upplýsingar í s. 896 6614

Vanan háseta vantar á 60 tonna dragnótarbát sem rær frá Þorlákshöfn og Grindavík. Uppl. í s. 896 7515 og 868 5965

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

atvinna

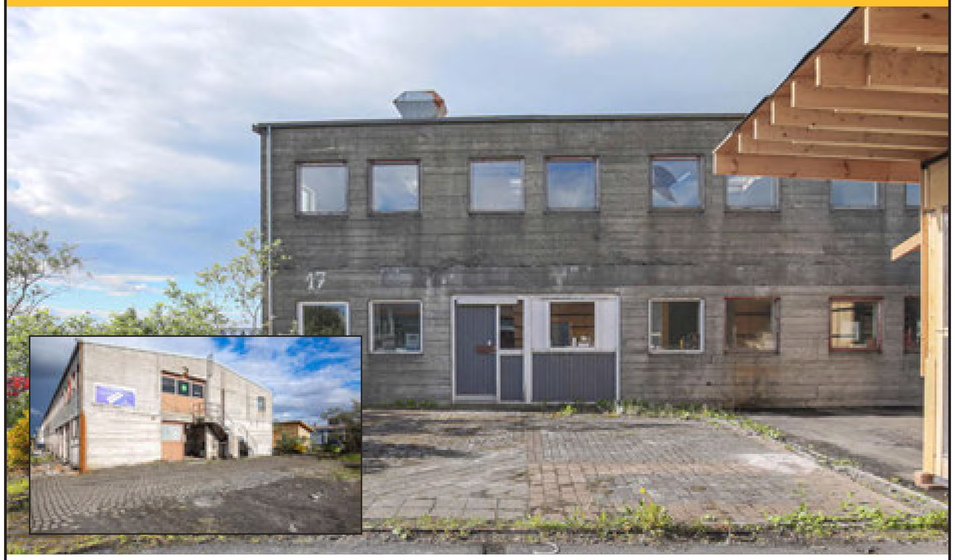
SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

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

HANDAFL EHF s. 777 2 333

fasteignir

VAGNHÖFÐI 17 - REYKJAVÍK



Vel staðsett ca 1015,2 fm Iðnaðar og athafnahúsnæði, á tveimur hæðum að hluta, við Vagnhöfða 17 í Reykjavík. Samkvæmt núverandi skipulagi skiptist húsið í þrjár aðskildar einingar sem verða seldar í einu lagi. Eignin þarfnast verulegra endurbóta innan sem utan. Húsið stendur á 2.102 fm lóð. Gott pláss er fyrir framan hús og við vesturgafl þess. Aðkoma að húsinu er líka frá Dverghöfða. Húsnæðið er laust við kaupsamning. **Verð: 120 millj.**

Nánari upplýsingar veita:

Þórarinn M. Friðgeirsson
Lögg. fasteignasali
sími 899 1882

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Lögg. fasteignasali
sími 864 5464

EIGNAMIÐLUN
Sala fasteigna frá 1957
Elsta starfandi fasteignasala landsins
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

fasteignir

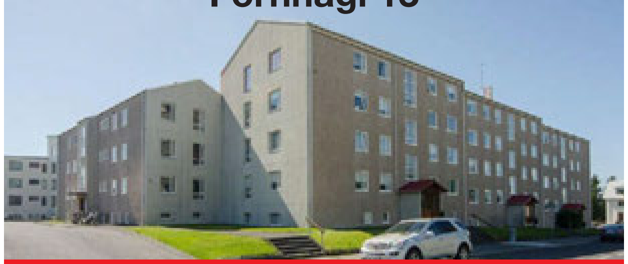
FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Skógarsel 43
3ja – 4ra herbergja íbúð. Sérinngangur af svölum

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

Mjög falleg og rúmgóð 137,5 fm íbúð á 3. hæð í mjög góðu lyftuhúsi við Skógarsel. Sér inngangur er í íbúðina frá svalagangi. Fallegar samstæðar eikarinnréttingar frá Brúnási eru í allri íbúðinni. Samliggjandi borð- og setustofa með stórum gólfsíðum gluggum. 2 herbergi. Góðar flísalagðar suðursvalir. Sér stæði í upphitaði bílageymslu og 2 geymslur.
Verð 54,9 millj. Verið velkomin.

Fornhagi 13



OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 16.ágúst kl.17:30-18:00

Falleg og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á 4.hæð við Fornhaga 13, íbúðin er skráð 88,6 fm, að meðtalinni sér geymslu í kjallara.

Mjög góð útsýnisíbúð þar sem sést til Esjunnar, gott útsýni er yfir Vesturbæinn og yfir sjóinn á Ægisíðunni.
Frábær staðsetning.

Verð: **41,9 millj.**

Bókaðu skoðun:
Páll Þórólfsson
aðstoðm. fast.
sími: 893 9929
pall@miklaborg.is

Gunnar S. Jónsson
löggiltur fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

GIMLI **570 4800**
Fasteignasalan Gimli
Grensásvegi 13, 108 RVK
Árni Stefánsson
Viðskiptafræðingur
Löggiltur fasteignasali

VÆTTABORGIR 48
Opið hús í dag þriðjudag frá kl. 17:30-18:00
Mjög fallegt og vel viðhaldið 223 fm parhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Á neðri hæð eru tvö svefnherbergi og baðherbergi. Á efri hæð er mjög góð stofa og borðstofa með útsýni. Tvö svefnherbergi og baðherbergi. Eldhús með fallegri innréttingu. Útgengt er á verönd og í garð til suðurs frá efri hæð.
Verð: 64,9 millj.

ALLTAF VIÐ HÖNDINA
Þú getur lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu
FRÉTTABLAÐIÐ ... allt sem þú þarft

✝

Ástkær móðir okkar,

Kristjana Magnúsdóttir

frá Ísafirði,
síðast til heimilis að Austurbrún 4,

er lést þriðjudaginn 9. ágúst, verður jarðsungin frá Fossvogskirkju föstudaginn 19. ágúst klukkan 13.00. Blóm afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Blindravinafélagið.

Elín, Magnús, Gylfi, og Geir Guðmundarbörn

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jónína Sigríður Jónsdóttir

frá Lindabrekku,

lést laugardaginn 13. ágúst sl. að dvalarheimilinu Lundi á Hellu. Útförin verður í Skálholtskirkju föstudaginn 19. ágúst kl. 14.00.

Guðmundur Indriðason
og fjölskylda.

✝

Þökkum auðsýnda samúð, vináttu og hlýju vegna andláts og útfarar

Maríu Sigurbjörnsdóttur

Beykilundi 12, Akureyri.

Sérstakar þakkir til starfsfólks 11G og göngudeildar á LSH við Hringbraut.

Guðmundur Guðlaugsson
Soffía Björk Guðmundsdóttir
Steinunn Margrét Guðmundsdóttir
Ásdís Elva Guðmundsdóttir
Þorvaldur Guðmundsson **Agnes Smáradóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær faðir okkar,

Rafn Guðmundsson

Vesturgötu 7, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 25. júlí síðastliðinn. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélagið.

Guðlaug Rafnsdóttir
Hafdís Inga Rafnsdóttir
Ingi Freyr Rafnsson
Rafn Stefán Rafnsson
tengdabörn og barnabörn.

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

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

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Fyrstu álkarlar sögunnar

Systkinin Jakob og Svanhvít Antonsbörn og Andri Guðlaugsson urðu um helgina fyrst til að ljúka hinni þrískiptu þrautakeppni Álkarlinum sem háð er á Austurlandi.

„Við tókum þessar þrautir með viku millibili. Þær eru allar skemmtilegar og erfiðar,“ segir Jakob Antonsson, einn þeirra þriggja sem þreyttu Urriðavatnssund, Barðsneshlaup og hjólakeppnina Tour de Ormurinn sem saman mynda keppnina Álkarlinn. Hin sem luku keppni eru Svanhvít, systir Jakobs, og Andri Guðlaugsson á Egilsstöðum.

> **Barðsneshlaupið er mjög erfitt, nánast bara hindrunarhlaup því stígarnir eru svo þröngir.**

Sundið var 2,3 km langt, hlaupið 27 km og hjólaleiðin 103 km hringur um Fell, Fljótsdal og Velli, bæði á möl og bundnu slitlagi. Hægt var líka að keppa í hálfkarli þar sem vegalengdir voru styttri. Egilsstaðabúinn Guðbjörg Björnsdóttir lauk þeim.

„Barðsneshlaupið er mjög erfitt, nánast bara hindrunarhlaup því stígarnir eru svo þröngir,“ segir Jakob sem hefur samanburð við Laugavegshlaup og Jökulsárhlaup. Einnig hefur hann tekið þátt í Járnkarlinum bæði í Austurríki og Svíþjóð.

Efnt hefur verið til Álkarlsins tvívegis áður, en enginn náði þá að ljúka keppni.

gun@frettabladid.is

Guðbjörg, Andri, Svanhvít og Jakob með lukkudýrinu Spretti sporlanga.
MYND/GUNNAR GUNNARSSON HJÁ AUSTURFRÉTT

✝

Móðir okkar og tengdamóðir,

Halldóra Bjarnadóttir

Sólvöllum, Eyrarbakka,
áður búsett á Selfossi,

verður jarðsungin frá Selfosskirkju fimmtudaginn 18. ágúst kl. 15.00.

Erna Kristín Jónsdóttir **Bjarnfinnur Hjaltason**
Bjarni Jónsson **Vilhelmína Þór**
og fjölskyldur.

✝

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

Þorsteinn I. Stefánsson

Fróðengi 1,
áður til heimilis að Langagerði 46,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 4. ágúst sl. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 17. ágúst kl. 13.

Lilja Gróa Kristjánsdóttir
Kristján Þorsteinsson **Kristín Jónsdóttir Njarðvík**
Guðrún Þorsteinsdóttir
Erla Þorsteinsdóttir **Kjartan Blöndahl**
Stefán Þorsteinsson **Sigríður St. Björgvinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Aðalheiður Tómasdóttir

(Ala Lindberg)

Hrafnistu, Hafnarfirði,

lést í faðmi fjölskyldunnar síðastliðið fimmtudagskvöld 11. ágúst. Útför fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 19. ágúst kl. 13.00.

Pétur Hansson Lindberg **Una Björk Harðardóttir**
Ingeborg Lindberg
Jón Andrés Lindberg **Svanbjörg Gísladóttir**
Tómas Erling Lindberg **Sigrún Sigurðardóttir**
Hildur Lindberg **Jón Númi Ástvaldsson**
Valgerður Lindberg
og fjölskyldur.

✝

Ástkæra amma okkar og langamma,

Svala Nielsen

söngkona,

lést mánudaginn 8. ágúst. Starfsfólki Droplaugarstaða eru sendar sérstakar þakkir fyrir einstaka umönnun.

Útför hennar fer fram fimmtudaginn 18. ágúst í Fossvogskirkju kl. 13.00.

Jóhanna Svala Rafnsdóttir **Ísak Winther**
Rafn Winther Ísaksson
Róbert Winther Ísaksson
Sónata Winther Ísaksdóttir

✝

Eiginmaður minn og faðir okkar,

Bergur Jónsson

Hverfisgötu 33, Hafnarfirði,

lést mánudaginn 8. ágúst sl. Útförin fer fram fimmtudaginn 18. ágúst kl. 13.00 frá Hafnarfjarðarkirkju.

Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vildu minnast hans er bent á Hjartaheill.

Gunnhildur B. Þorsteinsdóttir
Ólöf Bergsdóttir **Jóhann V. Sveinbjörnss.**
Svanhildur M. Bergsdóttir **Rúnar Þór Egilsson**
Þorbjörg Bergsdóttir **Þórður Steinar Lárusson**
og fjölskyldur.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Hulda Ragnarsdóttir

frá Kolviðarhóli,

lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð, Hjallaseli 55, 31. júlí. Útför hefur farið fram í kyrrþey að hennar ósk.

Sigrún G. Stefánsdóttir **Hringur Hermóðsson**
Valgerður Stefánsdóttir **Eiríkur Gunnarsson**
Ragnar Stefánsson
barnabörn og barnabarnabörn.

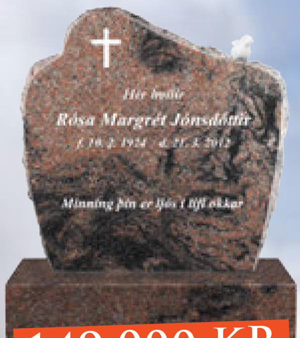
TILBOÐI LÝKUR Í ÁGÚST

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

116-5

188.100 KR.
ÁÐUR: 306.700 KR.
EINN FUGL FYLGIR



2042

149.000 KR.
ÁÐUR: 276.600 KR.

2046

270.000 KR.
ÁÐUR: 408.900 KR.

2020

268.620 KR.
ÁÐUR: 406.900 KR.

116-5

188.100 KR.
ÁÐUR: 306.700 KR.
EINN FUGL FYLGIR

113

297.420 KR.
ÁÐUR: 442.900 KR.

2021

304.000 KR.
ÁÐUR: 451.900 KR.

539.900 KR.
ÁÐUR: 746.000 KR.

104

329.000 KR.
ÁÐUR: 482.900 KR.

118

313.000 KR.
ÁÐUR: 462.900 KR.

385.000 KR.
ÁÐUR: 552.900 KR.

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

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

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

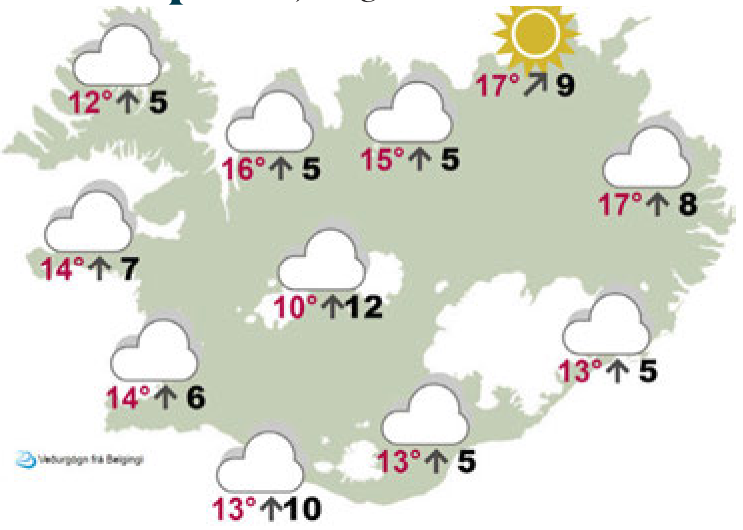
BÆJARHRAUNI 26,
HAFNARFIRÐI

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Suðlæg átt, 5-13 og skúrir um landið vestanvert en léttir til austanlands. Ef allt gengur upp gæti hiti náð allt að 22 gráðum í hlýrri sunnanáttinni norðaustanlands, en annars er hitastig víða 12 til 18 stig.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
12°	13°	12°
↓ 1	↖ 4	← 1

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
13°	12°	8°
↖ 8	↖ 3	↓ 2

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13°	11°	15°
↖ 7	↑ 10	↗ 5

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
15°	11°	7°
↗ 2	← 3	↑ 10

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. áfall
6. tveir eins
8. fley
9. sægur
11. nudd
12. útlit
14. taka ófrjálsri hendi
16. í röð
17. hélt á brott
18. leturtákn
20. ólæti
21. skynsemi.

LÓÐRÉTT
1. útmá
3. ógrynni
4. fugl
5. traust
7. spörfugl
10. dýrahljóð
13. gogg
15. arða
16. tímabils
19. Ónefndur.

LÁRÉTT: 2. lost, 6. ff, 8. far, 9. mor, 11. nú, 12. ásýnd, 14. stela, 16. áb, 17. fór, 18. rún, 20. at, 21. sinn.
LÓÐRÉTT: 1. afmá, 3. of, 4. sandlóa, 5. trú, 7. fossbúi, 10. rýt, 13. nef, 15. arta, 16. árs, 19. nn.

Skák Gunnar Björnsson

Chevaldonnet átti leik gegn Blanc í Val Thorens árið 1977.

1. Rf6+! Bxf6 2. Dxh6+! Kxh6 3. Hh3 1-0. Sinquefield Cup mótinu lauk í St. Louis í gærkvöldi. Wesley So var efstur fyrir lokaumferðina.

www.skak.is: Aðalfundur TR í kvöld.

Hvítur á leik

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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 →

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

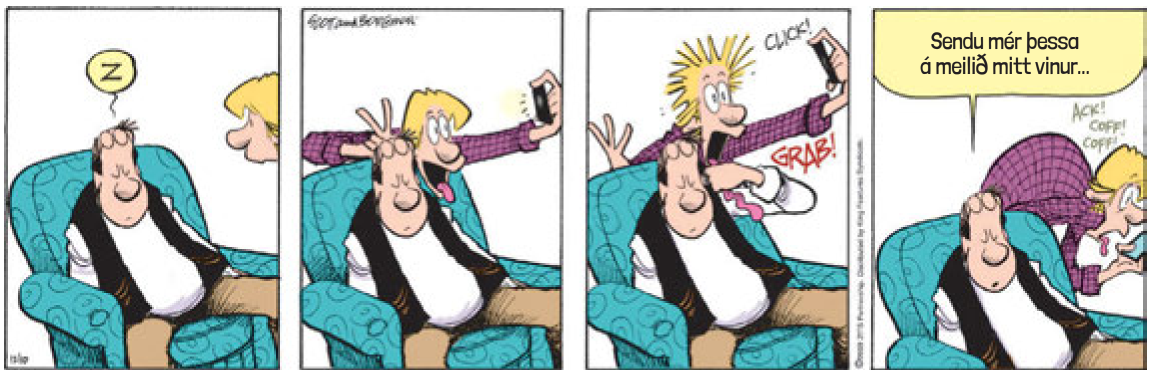
4	2	8	5	7	9	6	3	1
1	9	3	4	6	2	5	8	7
5	7	6	1	8	3	4	9	2
9	3	5	6	2	7	1	4	8
6	4	7	8	9	1	2	5	3
2	8	1	3	4	5	7	6	9
7	5	4	9	1	8	3	2	6
3	1	9	2	5	6	8	7	4
8	6	2	7	3	4	9	1	5

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

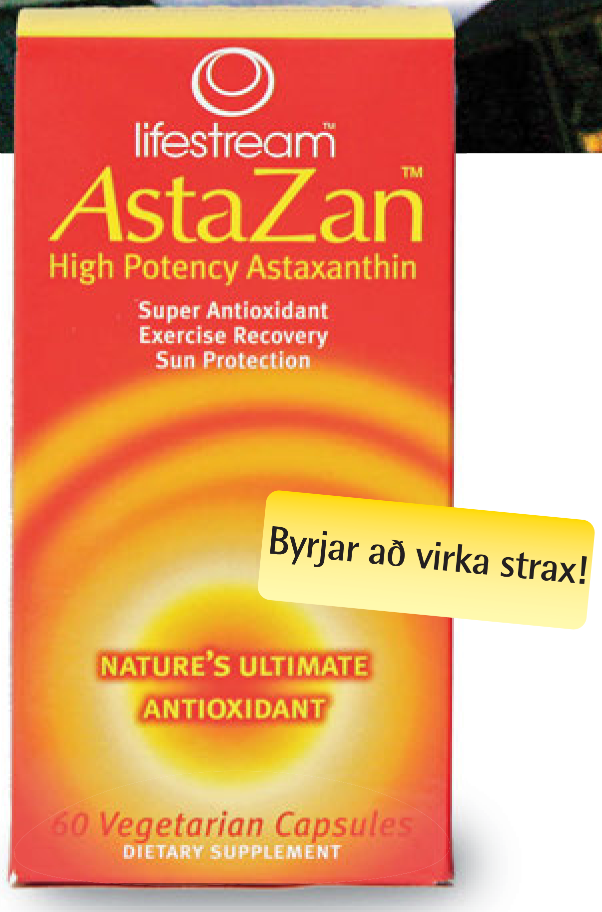
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Hlauptu Maraþon eða gerðu hvað sem þú vilt!

- Minni harðsperrur og hraðari endurheimt.
- Eykur styrk og þol vöðva við álag, eykur úthald og þol.
- Virkar vel á vöðvabólgu, stirðleika og eymsli.
- Mikil hjálp fyrir hlaupara, dregur úr álagsmeiðslum.
- Öflug andoxunarvirkni AstaZan gerir húðina fyrr brúna í sól og viðheldur sólbrúnum lit lengur. Styrkir viðkvæma húð



Sjöfn Jónsdóttir
Var orðin slæm í líkamanum eftir áratuga kennslu í klifri og íþróttum en þegar ég byrjaði á AstaZan losnaði ég við strengi, stirðleika, bólgur og eymsli í líkamanum.
Með AstaZan fékk meira vöðvaþol og losnaði við gigtarverki.
Virknin sýndi sig ótrúlega fljótt. Hef almennt meira úthald, styrk og líður mikið betur.

Ritrýndar læknarannsóknir, Karolinska Institute, PubMed. University of Memphis, 2001.

lifestream™

HIGH POTENCY GOLD STANDARD ★★★★★ PREMIUM QUALITY GUARANTEED

Íþróttafólk og sjúkraþjálfara mæla með AstaZan – Rannsóknir staðfesta árangur.
Ríkt af Lutein sem verndar augun gegn hrörnun í augnbotnum. Inniheldur lífrænt E-vítamín.

lífræn bætiefni fyrir alla — **www.celsus.is**

Fæst apótekum, helstu heilsubúðum, Hagkaup, Krónunni, Nettó og Fríhöfninni

Kvikmyndir á borð við þessa eru svo mikilvægar

Í vikunni frumsýnir Bíó Paradís kvikmyndina VIVA sem fjallar um átök ungs manns við að koma út sem dragdrottning á Kúbu, í samfélagi þar sem feðraveldið er sterkara en við þekkjum í íslenskum veruleika.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Juan Carlos Suarez Leyva býr á Íslandi í dag eftir að hafa komið hingað 2009 og orðið ástfanginn af landinu.

Kvikmynd getur veitt okkur innsýn í veruleika sem var okkur ókunnugur, breytt fordómum í skilning og umburðarlyndi. Kúbanska kvikmyndin VIVA, eftir leikstjórann Paddy Breathnach, er einmitt slík mynd en hún verður frumsýnd í Bíói Paradís næstkomandi fimmtudag. VIVA fjallar um Jesus, ungan mann sem vinnur við förðun á drag-skemmtistað í Havana á Kúbu, en dreymir um að koma sjálfur fram. VIVA er dramatísk átakasaga sem hefur þegar vakið athygli langt út fyrir landsteina Kúbu en Juan Carlos Suarez Leyva þekkir vel til umfjöllunarefnis myndarinnar sem og aðalleikarans. Juan Carlos er frá Guantanamo á Kúbu en hefur verið búsettur á Íslandi síðustu ár.

„Ég elska borgina mína og þegar ég kom til Íslands í fyrsta skipti þá fylgdi því ákaflega sérstök tilfinning vegna þess að þá áttaði ég mig á því að Reykjavík er svipuð að stærð og mannfjölda og fann fyrir ýmsum svipuðum eiginleikum þessara tveggja borga. Ég kom hingað fyrst árið 2009 sem ferðamaður og það var í fyrsta skipti sem ég fór frá Kúbu. Ég einfaldlega kolféll fyrir landinu og ákvað því að vera hér áfram, rétt eins og svo margir sem hingað koma.“

Gjörólík samfélög

Juan Carlos býr í Reykjavík ásamt sambýlismanni sínum en hann segir að það sé ákaflega frábrugðið að vera hommi á Kúbu eða á Íslandi. „Það er samt alls ekki eins og margir halda að það sé. Það er til að mynda komið vel fram við samkynhneigða innan millistéttarinnar. En það fylgja því hins vegar mun fleiri og erfiðari vandamál fyrir þá sem eru af lágstétt. Það hefur í raun verið trans-samfélagið á Kúbu sem hefur mátt þola mestan skaða. En kannski er erfitt fyrir mig að meta þetta þar sem ég vann við útvarp og sjónvarp á Kúbu og þar var þetta allt miklu opnara. Fyrir mig var því aldrei vandamál á Kúbu að vera samkynhneigður, ég naut stuðnings fjölskyldunnar en það eru ekki allir svo heppnir.

Þetta var engu að síður allt öðruvísi en hér á Íslandi. Á Kúbu er ekki þessi hefð sem er fyrir sambúð og að auki þá eru samkynhneigð hjónabönd ekki leyfð. Þetta var eitt af því sem fékk mig til þess að vilja vera áfram á Íslandi. Mig langaði til þess að geta verið áfram hjá mínum maka og að hafa þetta sambúðar- og hjónabandsval sem breytir í raun svo miklu.“

Mikið feðraveldi

Kvikmyndin VIVA fjallar fyrst og fremst um drag-samfélagið á Kúbu sem Juan Carlos segir að sé í raun bundið við höfuðborgina. „Fyrir þá sem eru í drag þá er þetta mun erfiðara en fyrir samkynhneigða og það kemur ákaflega sterkt fram í myndinni. Þetta er að stórum hluta stéttbundið vandamál því þessi athöfn að klæða sig eins og kona og koma fram sem kona virðist enn mæta ákveðnum fordómum. Þetta virðist vekja með fólki ákaflega sterkar og

Atriði úr kvikmyndinni VIVA en myndin hefur þegar vakið mikla athygli.

neikvæðar tilfinningar og það leiðir til þess að margir sem gerast dragdrottningar í dag þurfa enn að búa við það að vera hafnað af sínum fjölskyldum og að vera jaðarsettir í samfélaginu. Kúba er ákaflega karllægt samfélag. Þetta er mikið feðraveldi þar sem ákveðið vald gengur frá föður til sonar og menn vilja ekki að synir sínir séu að taka þátt í einhverju á borð við dragsýningar.“

Áhrifamáttur kvikmynda

En skyldi kvikmynd á borð við VIVA hafa áhrif á samfélagið og afstöðu þess. „VIVA var frumsýnd á stærstu kvikmyndahátíð Kúbu og einnig á stöðum sem tengjast hinsegin samfélaginu með einum eða öðrum hætti. Ég talaði við aðalleikarann, Héctor Medina, og hann hafði á orði hversu dásamlegt var að sjá heilu fjölskyldurnar koma saman í bíó. Að sjá fólk koma til þess að kynnast þessum heimi og leggja meira á sig til þess að skilja ástvini sína en það hafði kannski áður gert. Á tíunda áratugnum höfðum við kvikmyndina Fresa y Chocolate (Jarðarber og súkkulaði) sem var tilnefnd til Óskarsverðlauna og hafði gríðarleg áhrif. Þar sögðum við frá okkar hinsegin samfélagi sem hafði lengi verið einangrað og jaðarsett og fólk getur rétt ímyndað sér hversu mikil áhrif vinsældir slíkrar myndar geta haft. Það er ástæðan fyrir því að það er mikilvægt að fá myndir á borð við VIVA og það er mikilvægt að fólk fari í bíó að sjá svona myndir.

Eftir að ég sá þessa mynd þá grét ég alla leiðina heim vegna þess að þetta er áhrifarík mynd. Ég veit að hlutir eins og gerast í VIVA eru enn að gerast heima á Kúbu og ég veit hvað þetta er erfitt fyrir marga þó svo ég hafi persónulega ekki farið í gegnum þessa lífsreynslu. Lífið er erfitt fyrir marga sem vilja koma út sem dragdrottningar og annað hinsegin fólk. Þess vegna er Ísland paradís fyrir mér – paradís fyrir hinsegin samfélagið.“

Þunnur þrettándi á opnunartónleikum Jazzhátíðar í Reykjavík

TÓNLIST

Opnunartónleikar Jazzhátíðar

★★☆☆☆

Tómas R. Einarsson ásamt Sigríði Thorlacius, Rósu Guðrúnu Sveinsdóttur, Ómari Guðjónssyni, Davíð Þór Jónssyni, Snorra Sigurðarsyni, Samúel Jóni Samúelssyni, Sigtryggi Baldurssyni, Kristófer R. Svönusyni og Einari Scheving.

Norðurljós í Hörpu
Miðvikudaginn 10. ágúst

Ég hef lengi haldið upp á tónlist Tómasar R. Einarssonar bassaleikara. Geisladiskarnir hans fara oft á fóninn hér á heimilinu. Tónlistin hans er kúbanskur djass, einkar líflegur og grípandi. Engu að síður hefði þurft að gera betur á upphafstónleikum Djasshátíðar Reykjavíkur, þar sem tónlist Tómasar var í forgrunni.

Með honum lék hátt í tíu manna hópur valinkunnra hljóðfæraleikara. Þar af voru fjórir sem spiluðu á ýmiss konar slagverk. Segjast verður eins og er að útkoman var býsna groddaleg. Kannski var hljóðblöndunin ekki nógu góð. En svo velti maður því fyrir sér hvort útsetningarnar hefðu ekki mátt vera fjölbreyttari. Það var of mikið um að allir væru að spila á fullu á sama tíma. Þetta skilaði sér í óþarflega þykkum tónmassa, einhvers konar klunnalegheitum sem leiðinlegt var að upplifa.

Slagverkið var ekki létt og leikandi, eða þrungið ástríðum eins og á að einkenna svona tónlist. Það var aðallega síendurtekinn glymjandi sem varð fljótt tilbreytingarsnauður. Nokkrir hljóðfæraleikarar voru þó með skemmtileg sóló, eins og Davíð Þór Jónsson á píanó og Snorri Sigurðarson á trompet. Það dugði samt ekki til að lyfta heildarhljómnum upp úr meðalmennskunni.

Söngurinn var almennt ekki heldur ásættanlegur. Hann var fyrst og fremst í höndunum á Sigríði Thorlacius. Hinn voldugi hljóðfæraleikur valtaði yfir hana hvað eftir annað. Erfitt var að skilja hvað hún var að syngja. Sumpart var það henni sjálfri að kenna. Hún hefur jú fína rödd en textaframburðurinn var nokkuð loðinn. Hún var of mikið inni í sér, það vantaði hjartað í sönginn. Mögulega hefði hljóðmaðurinn mátt hækka eilítið í henni.

Rósa Guðrún Sveinsdóttir söng aðeins með Sigríði á tímabili. Það virkaði yfirleitt ágætlega, textinn var skýrari. Miklu skemmtilegra var þó þegar Bogomil Font/Sigtryggur Baldursson kom stuttlega fram. Söngur hans var mun áhrifameiri, flæðandi og fallega óheftur. Af hverju söng hann ekki fleiri lög?

Í heild voru þessir tónleikar þunnur þrettándi. Skorturinn á fjölbreytni í útsetningum og flatur söngurinn hafði þær afleiðingar að það var eins og sífellt væri verið að flytja sama lagið aftur og aftur. Vissulega var ekki mikil breidd í lögunum í sjálfu sér, en það hefði samt verið hægt að gera þau áhugaverðari og meira spennandi.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Svæfandi tónleikar sem liðu fyrir einhæfar útsetningar og slappan söng.

Mundu að aftasti stafurinn í bílnúmerinu þínu táknar þann mánuð sem mæta á með bílinn í skoðun.

IS AG 17 678

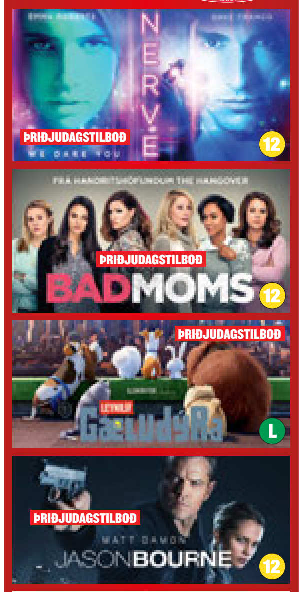
32
SKOÐUNAR-
STÖÐVAR UM
LAND ALLT

Bifreiðaskoðanir

Á ökutækjasviði Frumherja hf. er almennum skoðunum sinnt, s.s. aðalskoðunum, endurskoðunum, breytingaskoðunum, ástandsskoðunum og tjónaskoðunum. Einnig sinnir það skráningarstarfsemi vegna ökutækja, t.d. móttöku eigendaskiptatilkynninga, og veitir tæknilega þjónustu.
Starfsemin er á öllu landinu og eru starfræktar 32 skoðunarstöðvar í þeim tilgangi.
Frá 2002 hefur Frumherji einnig séð um framkvæmd skriflegra og verklegra ökuprófa á Íslandi.
Ökuprófin eru framkvæmd á 20 stöðum á landinu, sjá lista yfir prófstað á vefsíðu okkar www.frumherji.is

Frumherji

Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar


LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
NERVE	5:50, 8, 10:10
LEYNILÍF GÆLUDÝRA 2D ÍSL.TAL	4, 6
LEYNILÍF GÆLUDÝRA 3D ÍSL.TAL	4
LEYNILÍF GÆLUDÝRA 2D ENS.TAL	4, 6
BAD MOMS	8, 10:10
JASON BOURNE	10:10

SAMBÍÓIN SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
SUICIDE SQUAD 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 2:50 - 6 - 8:40 - 10:40	12
SUICIDE SQUAD 2D VIP	KL. 2:40 - 5:20 - 8 - 10:40	VIP
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 3D	KL. 2 - 4	L
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 2D	KL. 1 - 3:10 - 5:50	L
JASON BOURNE	KL. 8 - 10:30	12
STAR TREK BEYOND 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:40	12
THE BFG	KL. 3 - 5:30 - 8	6
LEITIN AÐ DÓRU ÍSLTAL 2D	KL. 1 - 3:20	L
RIBBIT ÍSLTAL	KL. 12:50 (400 KR.)	L

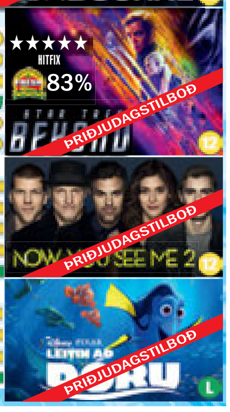
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
SUICIDE SQUAD 3D	KL. 8 - 10:40	12
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 5:20	12
BAD MOMS	KL. 8	12
NERVE	KL. 10:40	12
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 3D	KL. 5:50	L

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
SUICIDE SQUAD 3D	KL. 5:20 - 8 - 10	12
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 7 - 10:30	12
JASON BOURNE	KL. 5:20 - 8 - 10:30	12
LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 2D	KL. 5:40	L
NOW YOU SEE ME 2	KL. 10:20	12
THE LEGEND OF TARZAN 2D	KL. 8	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
SUICIDE SQUAD 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 6:20 - 9	12
NOW YOU SEE ME 2	KL. 8	12
THE LEGEND OF TARZAN 2D	KL. 10:40	12
LEITIN AÐ DÓRU ÍSLTAL 2D	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI		
SUICIDE SQUAD 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
SUICIDE SQUAD 2D	KL. 10:40	12
STAR TREK BEYOND 3D	KL. 8	12
LEITIN AÐ DÓRU ÍSLTAL 2D	KL. 5:40	L



SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

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

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

16. ÁGÚST 2016

Tónlist

Hvað? Secret Swing Society
Hvenær? 20.30
Hvar? KEX Hostel
Á djasskvöldi KEX verður í boði gamaldags sveifludjass frá strákunum í Secret Swing Society.

Hvað? DJ Microwave Landing System
Hvenær? 21.00
Hvar? Bravó
Sturlað stuð á Bravó þegar hinn ótrúlegi DJ Microwave Landing System spilar sína uppáhaldstónlist.

Hvað? Ingunn Huld og hljómsveit
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg
Ingunn Huld mætir með hljómsveitinni sinni og gerir allt vitlaust á Rosenberg.

Hvað? DJ Halifax
Hvenær? 22.00
Hvar? Lebowski Bar
Að sjálfsögðu verður DJ Halifax á Lebowski bar í kvöld. Það fæst bjór á barnum fyrir þá sem taka helgina ótrúlega snemma í vikunni.

Hvað? Karókíkvöld
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn
Mættu á Gaukinn og slátraðu uppáhaldslaginu þínu í karókí. Það er líka fátt skemmtilegra en að drekka drykk og horfa á aðra góla Africa með Toto.

Hvað? Óli Dóri
Hvenær? 22.00
Hvar? Kaffibarinn
Óli Dóri verður eiturhress á Kaffibarnum. Kjörið fyrir alla þá sem hafa gaman af umræðum um jökla og lundapysjur.

Hvað? LOCUS ISTE – Tónleikar Melodiu
Hvenær? 20.00
Hvar? Kristskirkja
Melodia er kammerkór Áskirkju og ætlar sér að halda í kórakeppni á Ítalíu á næstunni. Í kvöld mun kórinn syngja á tónleikum sem eru eins konar undirbúningur fyrir keppnina þar sem kórinn prufukeyrir keppnisprógrammið sitt. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Perlur íslenskra sönglaga
Hvenær? 17.00
Hvar? Kaldalón, Harpa
Sígild íslensk tónlist í Hörpu. Perlur íslenskra sönglaga, þjóðlög, sálmar og ættjarðarsöngvar. Verð frá 3.900 krónum.

Sýningar

Hvað? – feeling blessed
Hvenær? 17.00
Hvar? Algera stúdíó, Fosshálsi 9, 2. hæð
Kristín Morthens myndlistarkona nemur við OCAD-listaháskólann í Torontó en er hér á landi í sumarfríi og ætlar af því tilefni að halda sýningu á verkum sem hún hefur verið að vinna upp á síðkastið. Í verkum sínum kemur Kristín af stað samtali stafræns tungumáls og handverks í málverki – en málverkið er afgerandi miðill í listsköpun Kristínar.

Hvað? Bowie – The Session
Hvenær? 11.00
Hvar? Esja, Harpa
Sýning Gavin Evans á ljósmyndum af David Bowie heitnum er í fullum gangi í Esjusal Hörpunnar.

Hvað? Þögul leiftur – ljósmyndasýning Vesturfarasetursins
Hvenær? 11.00
Hvar? Esja, Harpa
Sýning á nærri 400 ljósmyndum af íslenskum landnemum teknar á árunum 1870-1910.

Ágúst Bent stendur reglulega fyrir pub quiz-i með vini sínum York og í kvöld er þemað milljónamæringar og aldamótabörn.

Hvað? Icelandic Sagas: The Greatest Hits
Hvenær? 20.00
Hvar? Norðurljós, Harpa
Sýning þar sem farið er í gegnum það besta úr Íslendingasögunum, á ensku, á 75 mínútum. Miðaverð er 4.900 krónur.

Hvað? How to become Icelandic in 60 minutes
Hvenær? 19.00
Hvar? Kaldalón, Harpa
Leiksýning á ensku þar sem áhorfendum er kennt hvernig á að verða Íslendingur. Sýningin er samin af Bjarna Hauki Þórssyni sem samdi einnig Hellisbúann, Pabbann og Afann. Miðaverð er frá 4.400 krónum.

Ball

Hvað? Lindýhopp ball
Hvenær? 21.00
Hvar? Edinborg, Ísafirði
Þessa dagana er í gangi heljarinnar lindýhopp-partí á Ísafirði. Lindýhoppdansarar alls staðar að úr heiminum eru þarna saman komnir og dansa af lífs- og sálarkrafti. Í kvöld mun hljómsveitin Hrafnaspark leika fyrir dansi.

Námskeið

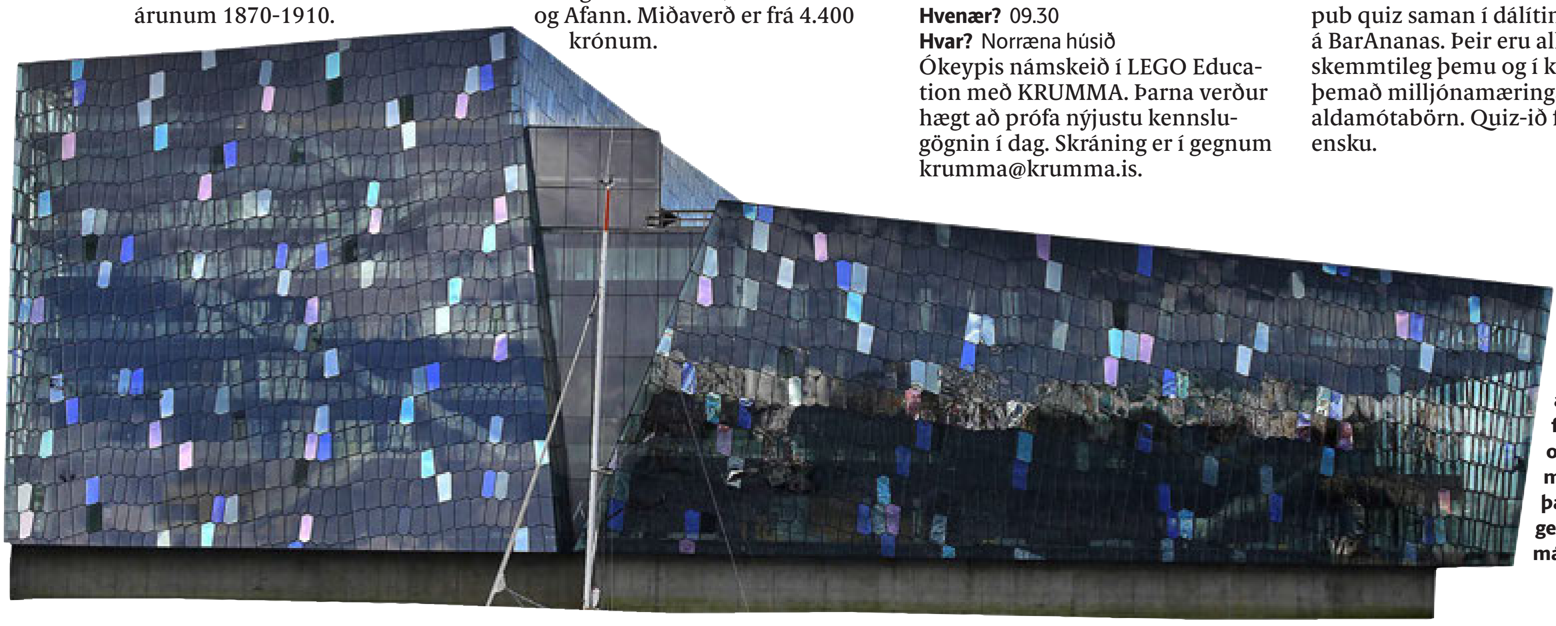
Hvað? Kennslu- og námssýning fyrir kennara
Hvenær? 09.30
Hvar? Norræna húsið
Ókeypis námskeið í LEGO Education með KRUMMA. Þarna verður hægt að prófa nýjustu kennslugögnin í dag. Skráning er í gegnum krumma@krumma.is.

Uppistand

Hvað? Einnar nætur gaman með Ömmu Dídí
Hvenær? 20.00
Hvar? Frystiklefinn, Hellissandur
Amma Dídí segir óbærilega fyndnar skrýtlur.

Pub quiz

Hvað? Bent & York Quiz: Millionaires & Millenials
Hvenær? 21.00
Hvar? BarAnanas
Þeir Bent og York eru miklir vinir sem hafa verið að halda pub quiz saman í dálítinn tíma á BarAnanas. Þeir eru alltaf með skemmtileg þemu og í kvöld er þemað milljónamæringar og aldamótabörn. Quiz-ið fer fram á ensku.


Í Hörpu er alltaf líf og fjör. Í dag og kvöld er margt á seyði þar og um að gera að athuga málið.

TILBOÐ

LG SJÓNVÖRP

55"

LG 55UF680V

149.990

VERÐ ÁÐUR **229.990**

65"

LG 65UF680V

199.990

VERÐ ÁÐUR **349.990**

HÁGÆÐA SNJALL SJÓNVARP MEÐ IPS LED SKJÁ OG ULTRA HD 4K UPPLAUSN

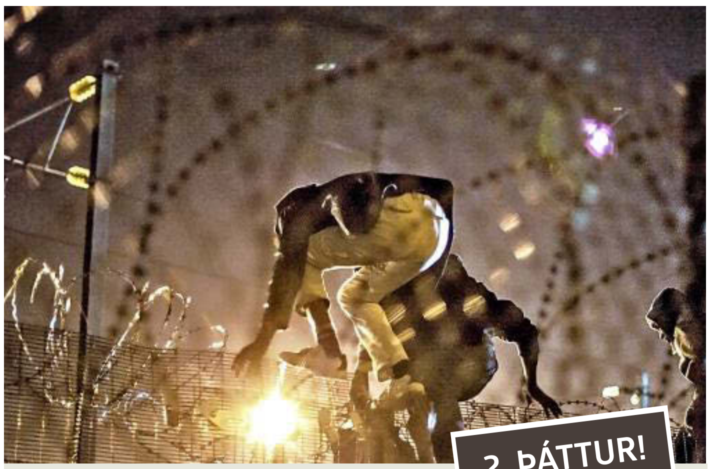
- Upplausn 3840x2160
- 1000Hz PMI myndvinnsla
- Tru ULTRA HD quad core örgjörvi með 4K uppskölun
- Micro pixel control local dimming
- Real Cinema 24p
- USB upptaka
- Miracast
- Þráðlaus Wi-Fi tenging
- Stafrænn DVB-C/T2/S2 móttakari
- Gervihnattamóttakari
- webOS 2.0 með opnum netvafra og 4K Netflix
- Góðir tengimöguleikar m.a. með 2x USB 3.0 og 2x HDMI
- Apple og Android síma- / og spjaldtölvu app
- Magic Remote stuðningur (aukahlutur)

LED | 4K ULTRA HD | 1000Hz PMI | 4K Upscaler | Local Dimming | NETFLIX

OPIÐ VIRKA DAGA 9-18 OG LAUGARDAGA 11-16 | SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • **WWW.SM.IS**



EXODUS: OUR JOURNEY TO EUROPE
Mögnuð heimildarmynd í þrem hlutum sem varpar ljósi á eitt flóknasta úrlausnarefni samtímans, flóttamannavandann í Evrópu. Sjötíu einstaklingum er fylgt eftir á stórhættulegu ferðalagi í leit að betra lífi.

FRÁBÆR
ÞRIÐJUDAGUR

Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

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

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

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

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

MY BEST FRIENDS'S WEDDING
Vinirnir Julianne og Michael gera samning um að verði þau enn á lausu þegar þau ná 28 ára aldri muni þau giftast.

THE AMERICANS
Þriðja sería um rússnesku njósnarana Phillip og Elizabeth sem starfa undir fölsku flaggi í Bandaríkjunum og njósna fyrir KGB á dögum Kalda stríðsins.

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Ærslagangur Kalla kanínu og félaga
07.50 The Middle
08.15 Mike and Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Junior Masterchef Australia
11.05 Suits
11.50 Empire
12.35 Nágrannar
13.00 The X Factor UK Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni en með honum við dómaraborðið sitja söngkonurnar Cheryl Fernandez-Versini og Rita Ora og svo breski útvarpsmaðurinn Nick Grimshaw.
14.25 The X Factor UK
15.10 Fresh Off the Boat
15.40 Nashville Önnur þáttaröð þessara frábæru þátta þar sem tónlistin spilar stórt hlutverk og fjallar um kántrísöngkonuna Raynu og ungstirnið Juliette Barnes. Í síðustu þáttaröð reyndu þær fyrir sér í samstarfi til að lífga upp á feril þeirra beggja. Eins hefur mikið gengið á bæði í starfi og einkalífi þeirra. Með aðalhlutverk fara Connie Britton úr American Horror Story og Heyden Panettiere.
16.25 Nashville
17.15 The New Girl
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.15 Friends
19.40 2 Broke Girls
20.00 Vice Principals
20.35 Exodus. Our Journey to Europe
21.20 Rush Hour
22.00 Murder In The First Þriðja þáttaröðin af þessum hörkuspennandi þáttum þar sem sakamál eru til umfjöllunar frá upphafi til enda út þáttaröðina. Stjörnuleikstjórnandi í ameríska fótboltanum er myrtur fyrir framan fjölda manns á vinsælum skemmtistað. Rannsóknarlögregluteymið Terry English og Hildy Mulligan kalla ekki allt ömmu sína og velta við öllum steinum á leið sinni til þess að finna sannleikann í þessum máli sem og öðrum sem verða á þeirra vegi. Með aðalhlutverk fara Taye Diggs, Katheleen Robertson.
22.45 Outsiders
23.30 Last Week Tonight With John Oliver
00.00 Mistresses
00.45 Bones
01.30 Orange is the New Black
02.30 Annabelle
04.05 Spring Breakdown
05.25 Public Morals
06.05 Legends

SPORT

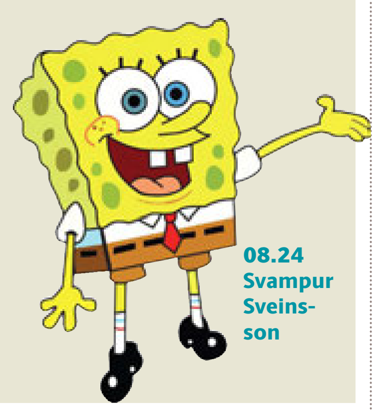
07.00 Premier League 2016/2017
08.40 ÓL 2016 - Körfubolti karla
10.30 ÓL 2016 - Körfubolti karla
12.20 Premier League 2016/2017
14.00 Messan
15.00 Pepsídeildin 2016
16.50 Pepsídeildin 2016
18.40 UEFA - Forkeppni Meistaradeildarinnar 2015/2016
20.45 Premier League Review 2016/2017
21.40 Premier League 2016/2017
23.20 Messan
00.20 ÓL 2016 - Körfubolti karla

STÖÐ 3

17.50 Raising Hope
18.15 The Big Bang Theory
18.35 Modern Family
19.00 Fóstbræður
19.25 Entourage
19.55 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
20.25 The Last Man on Earth
20.50 The Americans
21.35 Graceland
22.20 Legends of Tomorrow
23.05 Salem
23.50 Fóstbræður
00.15 Entourage
00.45 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
01.15 The Last Man on Earth
01.35 The Americans
02.20 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 Lína Langsokkur
09.25 Latibær
09.48 Stóri og litli
10.00 Ljóti andarunginn og ég
10.25 Ævintýri Tinna
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 Lína Langsokkur
13.25 Latibær
13.48 Stóri og litli
14.00 Ljóti andarunginn og ég
14.25 Ævintýri Tinna
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 Lína Langsokkur
17.25 Latibær
17.48 Stóri og litli
18.00 Ljóti andarunginn og ég
18.25 Ævintýri Tinna
18.47 Mæja býfluga
19.00 Happily N'Ever After



08.24 Svampur Sveinsson

GOLFSTÖÐIN

08.00 John Deere Classic
11.00 PGA Tour 2016 - Highlights
11.55 John Deere Classic
14.55 Golfing World 2016
15.45 John Deere Classic
18.45 Golfing World 2016
19.35 PGA Tour 2016 - Highlights
20.30 Paul Lawrie Match Play

BÍÓSTÖÐIN

12.10 Garfield. A Tail of Two Kitties
13.30 My Best Friend's Wedding
15.15 Bull Durham
17.05 Garfield. A Tail of Two Kitties Garfield leggur land undir fót og fer til Englands með eiganda sínum og hundinum Odie. Þegar þangað er komið er hann tekinn í misgripum fyrir konunglegan kött sem er nýbúinn að erfa kastala. Ef það er eitthvað sem Garfield kann að meta er það konunglegt dekur.
18.25 My Best Friend's Wedding
20.10 Bull Durham
22.00 Gone in 60 Seconds Hasar og spenna af bestu gerð. Randall hefur stolið mörgum bílum um dagana en er nú sestur í helgan stein, yfirvöldum til mikillar gleði. Bróðir hans er hins vegar í mikilli klípu og því neyðist Randall til að taka upp fyrri iðju. Honum er ætlað að stela fimmtíu glæsikerrum á mettíma. Takist það ekki fær bróðir hans heldur betur að kenna á því!
23.40 Jack Ryan. Shadow Recruit
01.25 Nurse 3D
02.50 Gone in 60 Seconds

RÚV

12.25 ÓL 2016: Frjálsar íþróttir
15.40 ÓL 2016: Samantekt
16.10 Saga af strák
16.30 Sterkasti fatlaði maður heims
17.00 ÓL 2016: Fimleikar
18.50 Táknmálsfréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Áfram, konur!
20.10 Venjulegt brjálæði – Stóri vinningurinn
20.50 Landakort
21.00 ÓL 2016: Samantekt
21.30 Sjónvarpsleikhúsið
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Mundu mig
23.15 ÓL 2016: Frjálsar íþróttir
01.55 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

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

ÚTVARP

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

MEIRI HRAÐI, SKARPARI MYND, BETRA VIÐMÓT

APPLE TV 4 Á **0 KR.**

Í þrjátíu ár höfum við verið í fararbroddi við að færa þér gæðaefni með nýjustu tækni. Árið 1986 biðu tilvonandi áskrifendur okkar í röðum eftir myndlyklum þegar fyrsti myndlykillinn kom til Íslands. Frá þeim tíma hefur hvergi verið hnikað og hver tæknibreytingin tekið við af annarri. Við hjá 365 leggjum metnað í að þú njótir skemmtunarinnar á sem bestan hátt og stígum nú enn eitt skrefið og kynnum **365 sjónvarp á Apple TV.** Meiri hraði, skarpari mynd og enn betra viðmót í sjónvarpi framtíðarinnar.

Nú getur þú fengið þér Apple TV 4 með áskrift að efni frá 365 og sparað tugi þúsunda því við bjóðum þér **Apple TV á 0 krónur með 12 mánaða áskrift** að völdum pökkum 365.

Tilboðið gildir með völdum sjónvarpspökkum 365 til 31. ágúst 2016.

Nánar á 365.is eða í síma 1817.

EPLI VALITOR

Í samstarfi við Epli og Valitor

PIPAR\TBWA / SÍA

365 er framsækið fjölmiðla- og fjarskiptafyrirtæki sem veitir lifandi og upplýsandi þjónustu við landsmenn, 365 daga ársins. 365 starfar á öllum sviðum fjölmiðlunar; að sjónvarps- og útvarpsrekstri, blaðaútgáfu og vefmiðlun, auk þess að bjóða fjarskiptaþjónustu, bæði net og farsíma.

Félagið á auk þessa Midi.is sem annast miðasölu á mannfagnaði og viðburði, svo sem á leiksýningar, tónleika, kvikmyndasýningar, íþróttaleiki og fleira. Hjá 365 starfa um 400 manns.

365

HBO® and related service marks are the property of Home Box Office, Inc.

Gunnhildur Jónsdóttir
gunnhildur@frettabladid.is

Einkennilegustu greinarnar á Ólympíuleikunum

Nú þegar Ólympíuleikarnir eru í fullum gangi sitja Íslendingar heima límdir yfir sjónvarpinu þegar tími gefst. Ljóst er að keppnisgreinarnar á leikunum eru eins fjölbreyttar og þær eru margar en sumar eru þó furðulegri en aðrar. Fréttablaðið tók saman þær íþróttir sem fólk er líklegast til þess að klóra sér í höfðinu yfir.

Trampólínfimleikar

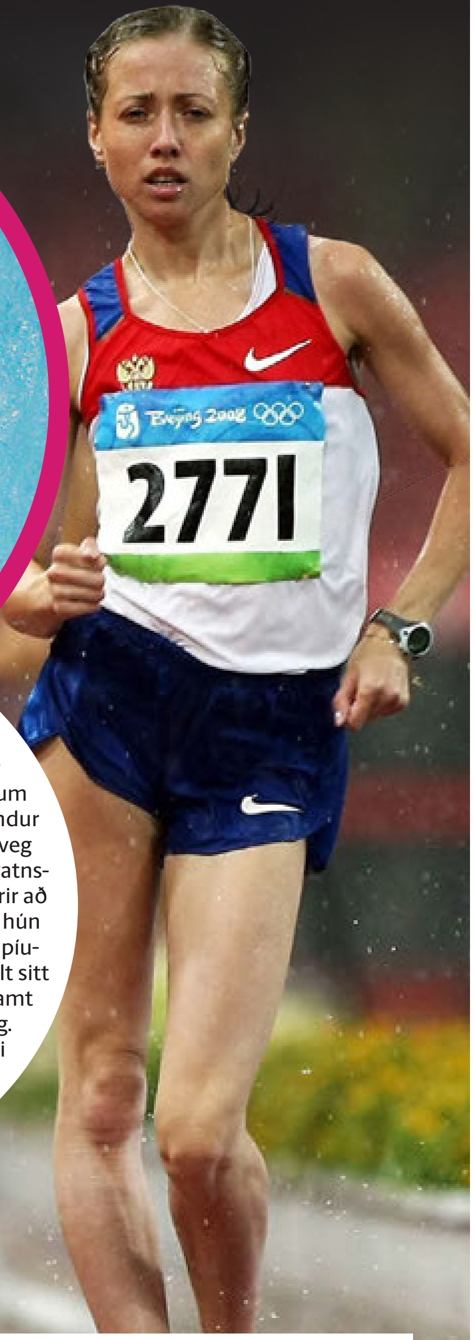
Hættulegasta íþróttagrein Ólympíuleikana er án efa trampólínið. Það er engin önnur grein sem krefst þess að keppendur þurfi að svífa um í lausu lofti á miklum hraða í mikilli hæð. Trampólínið var tekið inn í Ólympíuleikana árið 2000 og hefur haldið sig þar síðan. Keppnin fer þannig fram að þátttakendur hafa 60 sekúndur til þess að ná að koma sér í góða hæð með því að hoppa á trampólíninu. Eftir það byrja þeir að sýna listir sínar í loftinu og í lokin verða keppendur að lenda á fótunum. Hreint út sagt magnað að fylgjast með trampólíninu og lætur mann vilja kaupa sér eitt slíkt og byrja að æfa sig.

Hindrunar-hlaup

Þrátt fyrir að hið hefðbundna hindrunarhlaup sé alls ekkert til þess að furða sig yfir þá er til önnur tegund sem er svipuð en þó allt öðruvísi. Það hindrunarhlaup var upprunalega gert fyrir hesta en það felur í sér að keppendur hlaupa 3.000 metra og þurfa að hoppa yfir 28 hindranir. Það sem gerir þessa keppni þó öðruvísi er að á eftir sjö af þessum 28 hindrunum eru hnéháir vatnspollar sem íþróttafólkið lendir í eftir hindranirnar.

Listsund

Það eru fáar keppnisgreinar á Ólympíuleikunum eins og listsundið, sem er magnað sjónarspil. Það er í raun með ólíkindum hversu nákvæmir og samtaka listsundskeppendur geta verið. Keppendur eru alltaf alveg í stíl í alveg eins búningum með alveg eins hárgreiðslu og vatnsheldа förðun. Þrátt fyrir að greinin líti ekki út fyrir að vera erfið þá eru margir sem halda því fram að hún sé ein af mest krefjandi keppnisgreinum Ólympíuleikanna þar sem þátttakendur þurfa að gera allt sitt óaðfinnanlega fallega og á hárréttum tíma ásamt því að vera að synda og hreyfa sig í sundlaug. Bannað er að styðjast við botninn í lauginni á meðan atriðin fara fram þrátt fyrir að í flestum dönsum sé nokkrum liðsfélögum lyft upp í loftið.



Nútímafimmtarþraut

Titillinn einkennilegasta Ólympíugreinin fer skuldlaust til nútímafimmtarþrautarinnar. Keppnisgreinin felur í sér að keppendur keppa í fimm íþróttagreinum sem eru nú þegar sérstakar Ólympíugreinar. Keppt er í skylmingum, 200m sundi, hindrunarhlaupi á hesti, skotfimi með skammbyssu og þriggja kílómetra hlaupi. Í greininni hefur verið keppt á Ólympíuleikunum frá árinu 1912 en hún var hönnuð með það markmið að hún endurspeglaði þjálfun hins fullkomna hermanns á þeim tíma. Í dag fer keppnin fram á þremur dögum en áður fyrr fór hún fram á einum degi.

Kraftganga

Þessi forláta íþrótt er ein sú allra furðulegasta og fyndnasta að fylgjast með. Keppendur eru að rembast við að labba eins hratt og þeir geta án þess að byrja að skokka og útkoman lítur út fyrir að vera fólk að pissa í sig sem keppist um að komast sem fyrst á klósettið. Greinin hefur verið hluti af Ólympíuleikunum frá 1904 en helsta reglan, sem er afar ströng, er að þátttakendur verða alltaf að vera með annan fótinn á jörðinni.

SKÓLATÖLVUR MEÐ HÁSKERPUSKJÁ!

ASUS

RISASTÓR 512GB SSD OG HRAÐUR INTEL i5 ÖRGJÖRVI

Þessi lætur ekki bíða eftir sér. Sérstaklega hröð ofurtölva með fullkomnum háskerpuskjá sem eykur vinnupláss, sprækum Intel i5 örgjörva, 8GB vinnsluminni og 512GB SSD diski.

169.995

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 512GB SSD DISKUR | 15,6" SKJÁR

MEIRA VINNUPLÁSS MEÐ FULL HD!

Með háskerpuskjá færðu ekki aðeins töluvert betri myndgæði fyrir myndbönd og ljósmyndir, heldur einnig meira vinnupláss en í skjám með hefðbundna upplausn. Auðveldara er að vinna í tveimur skjölum hlið við hlið og texti verður mun skýrari.

69.995

acer

HAGKVÆM 15,6" FULL HD MEÐ SSD!

ACE-NXGCEED018

Ótrúlega vel búin 15,6" fartölva miðað við verð. Ofurhraður 128GB SSD diskur, 6GB minni og Intel örgjörvi. Kristaltær FullHD háskerpuskjár.

INTEL ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 128GB SSD DISKUR | 15,6" SKJÁR

89.995

acer

FRÁBÆR KAUP FYRIR SKÓLANN!

ACE-NXMVHED178

Ofurskýr FullHD skjár, hraður 256GB SSD, 6GB vinnsluminni og Intel Pentium örgjörvi. Sterkbyggð og glæsilega hönnuð frá Acer.

INTEL ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 256GB SSD DISKUR | 15,6" SKJÁR

HVÍT MEÐ SSD

129.995

acer

ACE-NXG7AED009

Fullkomin fartölva fyrir þá sem vilja létta og kraftmikla fartölvu. Intel i5, 256GB SSD diskur, öflugur Intel 520M grafikjarni og FullHD skjár.

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 256GB SSD DISKUR | 13,3" SKJÁR

96GB SSD 1TB HDD

149.995

acer

ACE-NXGDZED020

Frábær kaup. Intel i5 örgjörvi, 96GB SSD og 1TB gagnadiskur. 2GB GTX 950M leikjaskjákort og kristaltær FHD háskerpuskjár.

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 1TB DISKUR | 15,6" SKJÁR

GTX 960M

199.995

ASUS

ASU-GL552VWCN298T

Ein flottasta úr ROG leikjalínunni frá Asus með i5-6300HQ og 2GB GeForce GTX960M leikjaskjákorti. 15,6" FHD skjár, 8GB vinnsluminni og 1TB diskur.

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 1TB DISKUR

FRÍ HEIMKEYRSLA Á FARTÖLVUM Í ÁGÚST!

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

Kira Kira og Hermigervill hafa í nægu að snúast við að semja kvikmyndatónlist. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vissu strax að þau væru undrateymi

Raftónlistarfókið **Kira Kira** og **Hermigervill** þóttust vera að vinna saman fyrir myndatökumann en steingleymdu sér og rönkuðu við sér fimm tímum síðar með meistaraverk í höndunum.

Við erum bæði raftónlistarfólk, en komum úr skemmtilega ólíkum áttum“ segir Kira Kira um nýbakað kvikmyndatónlistarsamstarf hennar og Hermigervils. Bæði hafa þau getið sér gott orð fyrir framgöngu sína í raftónlist á Íslandi um nokkurra ára skeið og þrátt fyrir þennan ólíka kjarna finna þau sameiginlega tengingu í gegnum „emotional sci-fi“ tónlist eins og Kira orðar það. Kira og Hermigervill segjast hafa farið hratt á ansi gott flug í þessu samstarfi sem þó fór eiginlega óvart af stað.

„Við Hermigervill kynntumst fyrir sléttu ári þegar við vorum fengin til þess að semja verk fyrir Hallgrímskirkjuorgel á Kirkjulistahátíð. Upp úr því fórum við aðeins að bralla saman músík, aðallega fyrir nýju plötuna mína, en líka tæran spuna sem hljómaði frá upphafi eins og hann ætti heima í dramatískri vísindaskáldsögu. Á einhverjum tímapunkti tók svo Boiler Room TV viðtal við okkur um þetta samstarf okkar og Reykjavíkursenuna almennt fyrir litla heimildarmynd sem kemur út fljótlega,“ segir tónlistarkonan.

„Inntak myndarinnar er vinátta og samstarf tónlistarfólks í Reykjavík, mjög fallegt verkefni sýnist mér. Þeirra maður mætti í pönnukökur heim til mín og tók upp viðtal við okkur Hermigervil þar og kom svo með kameruna á æfingu hjá Kórus, kórnum mínum. Það var svo ákveðið að taka svolítið upp í hljóðverinu hjá Hermigervli, þar sem við ætluðum í rauninni bara að láta líta út fyrir að við værum að vinna eitthvað sniðugt, aðeins að leika við myndavélina. En við kunnum greinilega ekki að þykjast því fimm klukkutímum síðar hrukkum við úr leiðslu, búin að semja epískt lag sem hljómar ekki eins og neitt sem við höfum gert áður.“

Kristín segir það vissulega jákvætt hversu ólík þau Hermigervill eru sem tónlistarmenn. „Ég kem úr tilraunatónlistar/spuna- og myndlistarbakgrunni og tónlistin mín er frekar beitt og draumkennd á meðan hans hljóðheimur er gáskafullur og bjartur. Við erum frekar ólíklegt tónlistar-kombó, en það er akkúrat það sem gerir þetta samstarf spennandi. Það er eitthvað óvænt og hressandi við það hvernig hljóðheimar okkar fléttast saman.“

Og eitthvað eru þau að gera rétt, því auk kvikmyndatónlistarinnar sem kemur út í Berlín á næstunni þá hafa þau þegar hafist handa við að semja tónlist fyrir íslenska kvikmynd í fullri lengd. Kristín er eðli málsins samkvæmt ánægð með framvindu mála. „Við vissum strax að við værum einhvers konar undrateymi í að semja kvikmyndatónlist saman, svo við tókum þessu verkefni fagnandi þegar það kom inn á borð og það er eitthvað sem segir mér að þetta sé bara byrjunin,“ segir hún einlæg í lokin.

gudrun@frettabladid.is

Steve-O aftur á leið til Íslands

Grínistinn Stephen Glover sem flestir kannast við undir nafninu Steve-O og þekkja einna best úr sjónvarpsþáttunum Jackass er væntanlegur hingað til lands í desember næstkomandi.

„Þetta er spennandi, hann var hérna árið 2011 og þá gekk það mjög vel. Það var í Háskólabíó og þá braut hann reyndar eitthvað borð. Það er auðvitað hluti af einhverri áhættusýningu og er eins og það er,“ segir Guðbjartur Finnbjörnsson, aðalsprautan á bak við komu Steve-O. Ekki nóg með það að hann hafi brotið borð þá endaði hann sýninguna á því að kveikja í sér en hann hefur lengi verið þekktur fyrir fífldirfsku og fíflaskap.

Eftir að Jackass-sjónvarpsþættirnir og -myndirnar hættu í framleiðslu hefur Steve-O hafið sjálfstæðan feril og kemur nú fram með eigin uppistandssýningar. Sem stendur er hann að fara af stað með The End of the World-túr sem byggist að mestu leyti upp af uppistandi þó ekki sé loku fyrir það skotið að einhverjum áhættuatriðum bregði fyrir.

„Þetta er nýtt uppistand sem hann er að fara í gang með þannig að fólk má búast við því að hlæja svolítið og svo verður líka eitthvað spennandi í gangi ef ég þekki minn mann,“ segir Guðbjartur og viðurkennir að hann hafi sjálfur verið aðdáandi Jackass-gengisins.

Sýningin fer fram þann 22. desember, tveimur dögum fyrir jól og gæti því verið prýðileg fyrirfram jólagjöf. Kappinn kemur fram í Háskólabíói líkt og síðast og fer miðasala fram á Midi.is þann 18. ágúst. – **gló**

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

TIL HAMINGJU BLIKASTELPUR

Vörður óskar Breiðabliki, nýkrýndum bikarmeistara kvenna í fótbolta árið 2016, innilega til hamingju með titilinn.

Við fögnum með þeim og hlökkum til að fá að standa áfram vörð um sigursælasta félagið í úrvalsdeild íslenskrar kvennaknattspyrnu.

Áfram Breiðablik!

VIÐ VILJUM KYNNAST ÞÉR BETUR.

vörður

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

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

Bakþankar

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Ákall til Páls Óskars

Fegurðarskyn mitt fær áfall þegar ég kem skokkandi út úr guðs grænni náttúru útivistarsvæðanna inn í byggt ból úthverfanna. Ástæðan er mikill fjöldi grárra, svartra eða í skásta falli hvítra og forljótra steypukassa. Taldi fegurðarskynið fyrst að þetta væru kommúnistablokkir sem kapítalískur risi hefði rekið mislangt niður í jörð með sínum hagræðingarhæl og vissi því ekki hvaðan á sig stóð veðrið þegar það áttaði sig á því að þetta eru blokkir og einbýlishús, byggðar af miklum efnum og einbeittum vilja. Vissulega finnast líka falleg hús á stangli.

En þessi ferhyrnda árátta ríður ekki við einteyming og hefur nú rutt sér til rúms í annars ágætum miðbæ Reykjavíkur.

Það sem fegurðarskyn mitt skilur ekki, er af hverju þessi listfenga þjóð, sem býr við góðan kost og ríka sköpunargleði, kýs að búa í einsleitum steypustöplum, þar sem ekki örlar á risi, súlu, styttu, turni, sívalningi, jónískum snúðum eða nokkru sem kæmist nálægt því að vera nokkuð nýnæmi fyrir augað? Á þessi þjóð aðeins eitt mót til að steypa í?

Kassar þessir eru líka málaðir svo niðurdrepandi litum að halda mætti að hönnuðir þeirra sem og eigendur telji að litadýrð sé vá mikil sem stemma verði stigu við. En vandinn við þetta líf er einmitt sá að það getur reynst mörgum erfitt að þreyja þorrann þar sem fábreytni og ferhyrndur hugsunarháttur ræður ríkjum.

Fegurðarskyn mitt er svo þjáð að nú geri ég ákall til Páls Óskars sem einna mest skreytir og skemmtir í þessu landi með söng sínum og framgöngu. Palli minn, bregð þér nú á bak einhyrningi þínum og hringdu inn Hinsegin daga sem haldnir skulu verða í heilan áratug. Það veitir ekki af í landi hinna gráu ferhyrninga.