FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
134. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR
— MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* —
FÖSTUDAGUR 9. JÚNÍ 2017

Kaldrifjuð líkamsárás endaði í morði

Fjölskylda unnustu Arnars Jónssonar Aspar, sem var myrtur við heimili sitt á miðvikudag, gagnrýnir að hún hafi enga áfallahjálp fengið. Unnustan og aðrir fjölskyldumeðlimir urðu vitni að hrottafenginni árás sex manns sem leiddi til dauða Arnars.

LÖGREGLUMÁL Einn hinna grunuðu í manndrápsmálinu í Mosfellsdal, Sveinn Gestur Tryggvason, heyrist á upptöku á símtali til Neyðarlínunnar hreyta ókvæðisorðum að hinum látna um meinta fíkniefnaskuld. Á sömu upptöku heyrast hljóð frá Arnari Jónssyni Aspar sem gefa til kynna að hann sé enn á lífi, en hann lét lífið eftir árásina. Sveinn, sem er æskuvinur hins látna, hringdi sjálfur á Neyðarlínuna og óskaði eftir sjúkrabifreið að heimili Arnars, Æsustöðum í Mosfellsdal.

Það var um hálf sjö á miðvikudag sem lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu barst tilkynning um hrottafengna árás í Mosfellsdal. Þegar lögreglu bar að garði á Æsustöðum stóðu tveir menn yfir hinum látna, þeir Sveinn Gestur og Jón Trausti Lúthersson, sá síðarnefndi var að tala í símann en Sveinn Gestur hafði hafið endurlífgun.

Arnar Jónsson Aspar og unnusta hans eignuðust dóttur þann 27. maí síðastliðinn. Á miðvikudag, aðeins nokkrum klukkustundum fyrir árásina, fór parið með dóttur sína í myndatöku eins og oft tíðkast með nýfædd börn. Samkvæmt upplýsingum frá fjölskyldunni eru þessar ljósmyndir þeim einstaklega dýrmætar nú.

Dóttirin unga var sofandi á meðan árásin átti sér stað en móðir hennar þurfti að horfa upp á misþyrmingar á manni sínum. Foreldrar hins látna og afi unnustunnar urðu einnig vitni að árásinni. Árásin hefur verið fjölskyldunni mikið áfall en nánustu aðstandendur unnustunnar gagnrýndu harðlega í samtali við Fréttablaðið að í gær hafi konunni ekki verið veitt nein áfallahjálp. Hún fékk heimsókn frá presti en árásin stendur henni ljóslifandi fyrir sjónum og hjálp fagmanns sé nauðsynleg. Ljósmóðir kom á heimilið til að vitja dótturinnar en hún bæði nærist vel af móðurmjólk og sefur.

Tengdafaðir Arnars segir málið skelfilega sorglegt. „Þau voru svo ástfangin og hamingjusöm, glöð og ánægð. Framtíðin blasti við þeim.“

Öll hin grunuðu í málinu, Jón Trausti Lúthersson, Sveinn Gestur Tryggvason, Ásta Hrönn Guðmundsdóttir, bræðurnir Marcin og Rafal Nabakowski og Rúnar Örn Bergmann voru úrskurðuð í gæsluvarðhald um kvöldmatarleytið í gær.

Sjá síðu 4

6
eru grunuð í málinu og hafa öll verið úrskurðuð í gæsluvarðhald

Vopnaðir sérsveitarmenn voru viðstaddir þegar lögreglumenn fylgdu sex manns, sem grunaðir eru um að hafa ráðist á Arnar Jónsson Aspar á miðvikudagskvöld, með þeim afleiðingum að hann lést, fyrir dómara í gær. Á myndinni sést Jón Trausti Lúthersson, en hann var úrskurðaður í gæsluvarðhald til 23. júní. FRÉTTABLAÐIÐ/RITSTJÓRN

Allar tískulínur sænska verslunarrisans verða til sölu

LÍFIÐ Álfrún Pálsdóttir, ritstjóri íslenska Glamour, skellti sér í vikunni til Óslóar í höfuðstöðvar H&M í Noregi og kynnti sér hvað sænska fatakeðjan H&M mun bjóða landsmönnum upp á í haust en eins og kunnugt er orðið mun H&M opna verslanir í Kringlunni og Smáralind í ágúst.

Álfrún segir landsmenn eiga gott í vændum þar sem H&M á Íslandi mun selja allar tískulínur merkisins, að H&M Home undanskilinni. Hún segir vörulínur haustsins einkennast af vönduðum yfirhöfnum og góðum skóm sem henti íslensku veðurfari vel. **– gha / sjá síðu 36**

Útgönguspár segja Íhaldsflokkinn tapa þingmeirihlutanum

BRETLAND Útgönguspár benda til þess að Íhaldsflokkurinn sigri í bresku þingkosningunum sem fóru fram í gær. Flokkurinn mælist þó ekki með meirihluta á þingi. Þetta var staðan þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöld.

Samkvæmt útgönguspá á vegum sjónvarpsstöðvanna BBC, ITV og Sky mun Íhaldsflokkurinn fá 314 sæti á þinginu en Verkamannaflokknum er spáð 266 sætum. Verkamannaflokkurinn bætir þannig við sig 34 sætum.

Útlit er fyrir að enginn flokkur verði með meirihluta á þingi. Því er óvíst hvort Theresa May, leiðtogi Íhaldsflokksins, verði áfram forsætisráðherra. Hún hefur sinnt embættinu frá því að David Cameron sagði af sér í fyrrasumar. **– sg / sjá síðu 6**

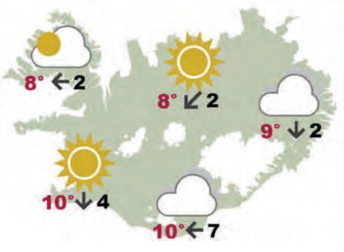
Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Bergur Ebbi skrifar um brúngulan 8. áratuginn. 13
SPORT Markalaust jafntefli í hellidembu í Dublin. 18
LÍFIÐ Moses Hightower sendir frá sér nýja plötu. 40
PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
● FÓLK
● SJÓMANNADAGURINN

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

SMÁRABÍÓ
SMAX
FLAGSHIP LASER 4K DOLBY ATMOS
FULLKOMNASTI KVIKMYNDASALUR LANDSINS
Coca-Cola
Fullkomnasta mynd í heimi
Fullkomnasta hljóð í heimi
Fullkomnari aðstaða

Veður



Norðaustan 3-8 og bjart með köflum á morgun, en dálítil rigning eða skúrir SA- og A-lands og þokuloft úti við NV-ströndina. Það má búast við síðdegisskúrum SV-lands.
SJÁ SÍÐU 32

Hæstiréttur sneri við dómi héraðsdóms í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Sýknuð af kröfu vegna útleigu íbúða á Airbnb

DÓMSMÁL Samkvæmt dómi sem féll í Hæstarétti í gær mega eigendur íbúða í fjölbýlishúsum leigja út íbúðir sínar í skammtímaleigu.

Hæstiréttur sýknaði í gær Guðlaug Rúnar Guðmundsson og Sigrúnu Gróu Skæringsdóttur af aðalkröfu og varakröfu Húsfélagsins 101 Skuggahverfi -1 og sneri þannig við dómi Héraðsdóms Reykjavíkur.

Héraðsdómur hafði komist að þeirri niðurstöðu að hjónunum sem voru eigendur þriggja íbúða á Vatnsstíg í Skuggahverfinu hefði verið óheimilt að leigja út íbúðirnar án samþykkis allra íbúa hússins.

Húsfélagið sem um ræðir er stórt, það tekur til sjö húsa með 79 íbúðum. Í dómnum kemur fram að af gögnum málsins og skýrslum vitna fyrir dóminum við aðalmeðferð málsins hafi verið ráðið að sú starfsemi sem hjónin ráku í íbúðum sínum hefði truflað aðra íbúa fjöleignarhússins á margan hátt, þótt í mismiklum mæli væri.

Húsfélaginu var í dómi Hæstaréttar gert að greiða áfrýjendum samtals 2,5 milljónir króna í málskostnað í héraði og fyrir Hæstarétti. **– sg**

»Eigendur íbúða í fjölbýlishúsum mega leigja út íbúðir í skammtímaleigu.

Skora á alla að gerast heimsforeldrar

Grínstjórar dags rauða nefsins, Saga Garðarsdóttir og Dóra Jóhannsdóttir, brugðu á leik með Páli Óskari í tilefni dagsins. Fjölmargir listamenn leggja UNICEF lið af þessu tilefni. Rapparinn Kött Grá Pje samdi til að mynda lag dags rauða nefsins, Sturla Atlas hannaði rauðu nefin í ár og Sigríður Thorlacius fór alla leið til Bangladess til að kynna sér aðstæður barna og baráttu UNICEF fyrir velferð þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vinsæl öpp fyrir brjóstagjöf

VIÐSKIPTI Snjallsímaforrit á borð við Baby Connect sem snúa að brjóstagjöf verða sífellt vinsælli. Markaðurinn fyrir snjallsímaforrit sem fylgjast með brjóstagjöf og veita ráðgjöf fer ört vaxandi. Því er spáð að verðmæti hans muni aukast úr 36 milljónum dollara 2015 í 250 milljónir dollara árið 2020 samkvæmt Marketsand-Markets.

BBC greinir frá því að vörur tengdar brjóstagjöf séu annar mest vaxandi markaðurinn hjá Amazon.

Þessi aukning í sölu er hluti af vaxandi markaði fyrir ungbarnavörur sem spáð er að muni stækka úr 11 milljörðum dollara í 13 milljarða dollara á næstu fjórum árum.

Brjóstagjafaröpp hafa þann kost að geta tekið saman gögn um hvernig gangi og geta aðstoðað konur við að skipuleggja daginn í kringum brjóstagjöf. **– sg**

Óútreiknanlegt vatn þreytir Álftnesinga

Hluti íbúa á Álftanesi glímir við að kaldavatnsþrýstingur er ekki eins og best verður á kosið. Sumum reynist erfitt að fara í sturtu á ákveðnum tímum dags eða vikunnar. Vandinn er mestur þegar hlýtt er í veðri. Málið er í skoðun hjá Veitum.

SAMFÉLAG Íbúar Álftaness eru langþreyttir á lágum kaldavatnsþrýstingi á svæðinu. Vandamálið hefur komið upp reglulega undanfarin ár. Málið er komið í ferli.

Í Facebook-hópnum Íbúar Álftaness skýtur málið reglulega upp kollinum. Má þar meðal annars finna innlegg frá því í júní í fyrra þar sem rætt er um málið og öðru hvoru síðan þá. Hjá sumum renni kalda vatnið nánast ekki, hjá öðrum kólnar það varla og aðrir heyra einhver óhljóð í rörunum. Enn aðrir tala um að ekki sé hægt að fara í sturtu nema á ákveðnum tímum sólarhringsins.

„Þetta birtist með mjög mismunandi hætti,“ segir Huginn Freyr Þorsteinsson, íbúi á Álftanesi. „Maður hélt fyrst að þetta væri bundið við mann sjálfan og manns eigið hús en síðan heyrði maður fleiri tala um þetta. Vandamálið virðist oft vera meira um helgar þegar notkun er mikil,“ segir Huginn.

Það virðist ekki vera svo að íbúar nessins séu Indriðar upp til hópa sem heyri endalaust bank í ofnunum. Gunnar Freyr Steinsson hefur verið í sambandi við Veitur vegna málsins.

„Við fluttum hingað í lok ágúst og tókum strax eftir því að sturtan var leiðinleg. Vatnið var ýmist alltof kalt eða alltof heitt, svo heitt að það lá við bruna, til skiptis,“ segir Gunnar. Þar sem blöndunartæki í húsi hans voru fjörgömul brá hann á það ráð að skipta þeim út í von um að vesenið yrði fyrir bí. „Þetta skánaði við nýju tækin en við finnum fyrir þessu reglulega. Sérstaklega þegar það er heitt í veðri.“

Gunnar Freyr Steinsson með garðslönguna, sem stundum er alveg jafn kraftlaus og sturtan á heimili hans á Álftanesi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **Maður hélt fyrst að þetta væri bundið við mann sjálfan og manns eigið hús en síðan heyrði maður fleiri tala um þetta.**
>
> Huginn Freyr Þorsteinsson, íbúi á Álftanesi

Gunnar og kona hans voru í sambandi við Veitur en fyrirtækið sendi mann til þeirra fyrir nokkrum vikum og skoðaði hann húsið. Gunnar benti honum einnig á umræðuna í hópnum og fékk þá þær upplýsingar að svona ætti þetta ekki að vera.

„Veitur hafa fundið fyrir sveiflum í þrýstingi og telja að það megi rekja til leka í kerfinu. Það er unnið að greiningu og lekaleit,“ segir Ólöf Snæhólm Baldursdóttir, upplýsingafulltrúi hjá Veitum. Hún bætir því við að sú vinna geti þýtt í nánni framtíð tímabundið kaldavatnsleysi á ákveðnum stöðum. Það yrði auglýst sérstaklega þegar þar að kemur.

„Það er búið að setja upp bráðabirgðasírita á svæðinu til að fylgjast með. Við biðjum íbúa líka um að láta vita ef það er eitthvað að sem má ekki rekja til skorts á ofankomu,“ segir Ólöf.

johannoli@frettabladid.is

Laugardaginn 10. júní bjóðum við til sjóðheitrar sumarsýningar í Kauptúni og segjum ferðasumarið 2017 formlega sett.

- Meistaragrillað kjöt frá Kjötkompaníinu í boði ásamt svalandi drykkjum frá Ölgerðinni og ís frá Kjörís í eftirrétt.
- **Tíu fyrstu bílunum sem keyptir eru á sýningunni fylgir glóðvolgur ferðapakki:** Sex manna MacKenzie tjald frá Coleman, fjórir Deck útilegustólar frá Coleman og Safarica útileguborð.
- **Þrír heppnir** sem reynsluaka verða dregnir út og hljóta þriggja brennara gasgrill frá Weber.
- **Sumarbirgðir af grillkjöti** frá Kjötkompaníinu fylgja öllum bílum sem keyptir eru á sýningunni.

Komdu og sjáðu alla okkar bestu bíla – sem verða margir hverjir á safaríkum sumartilboðum – og gæddu þér á grillsnilld um leið. **20% afsláttur af bónvörum í verslun**. Við hlökkum til að sjá þig.

- Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

5 3+2 ÁBYRGÐ

FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

VERIÐ VELKOMIN Kjötkompaní HAFNARFIRÐI

ÖLGERÐIN EGILL SKALLAGRÍMSSON

Kjörís

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Ákveða rannsókn á Landsréttarmáli í næstu viku

STJÓRNMÁL Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis kemur aftur saman í næstu viku til að ákveða hvort ráðast eigi í rannsókn á skipan dómara við Landsrétt. Þetta var niðurstaða fundar nefndarinnar í gær. Fulltrúar Pírata í nefndinni, Jón Þór Ólafsson og Birgitta Jónsdóttir, fara fram á að málið verði rannsakað en þrjá nefndarmenn þarf til að knýja fram rannsókn.

„Niðurstaða fundarins var sú að taka enga ákvörðun um þá tillögu en við ætlum að skoða þetta og kalla til sérfræðinga okkar,“ segir Jón Steindór Valdimarsson, varaformaður nefndarinnar. Hann gegnir formennsku í málinu vegna þess að tengsl Brynjars Níelssonar, formanns nefndarinnar, koma í veg fyrir að hann komi að málinu.

Ástráður Haraldsson lögmaður hefur stefnt ríkinu vegna ákvörðunar dómsmálaráðherra að skipa hann ekki dómara þrátt fyrir að hafa verið metinn í hópi þeirra hæfustu.

„Eftir því sem ég best veit þá er búið að stefna málinu inn og óska eftir svokallaðri flýtimeðferð þannig að við vorum að velta fyrir okkur samspili hugsanlegra aðgerða eða vinnu nefndarinnar við dómsmál sem er í gangi. Við ætlum að hittast aftur í næstu viku og fara betur yfir það hver staða nefndarinnar er og samspil við þetta dómsmál sem er lagt af stað. Aðrar ákvarðanir voru ekki teknar,“ segir Jón Steindór. **– snæ**

Jón Steindór Valdimarsson varaformaður og Brynjar Níelsson, formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fæst við svindl. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sameiginlegur ESB-saksóknari

EVRÓPUMÁL Tuttugu aðildarríki Evrópusambandsins, ESB, hyggjast setja á laggirnar sameiginlegt saksóknaraembætti, EPPO. Saksóknarinn á einkum að fást við svindl með sameiginlega sjóði sambandsins.

Fulltrúi framkvæmdastjórnar ESB, Vera Jourova, vill að þáttaka í EPPO verði skilyrði fyrir greiðslu úr sjóði sem styrkir fátækari aðildarríki sambandsins. Hún segir málið ekki bara snúast um peninga, heldur traust skattgreiðenda. **– ibs**

Lufthansa hefur heilsársflug

VIÐSKIPTI Þýska flugfélagið Lufthansa hefur tilkynnt að það muni bæta Keflavíkurflugvelli við sem heilsársáfangastað nú í haust. Félagið hefur síðastliðin ár flogið til Keflavíkur frá Frankfurt yfir sumartímann en mun næsta vetur fljúga þrisvar í viku milli áfangastaðanna.

Í tilkynningu frá flugfélaginu kemur fram að ástæðan sé mikil eftirspurn. Isavia hefur haft það sem markmið að fjölga flugfélögum sem fljúga til landsins allt árið og rímar það við markmið ferðaþjónustunnar um að minnka árstíðasveifluna í ferðaþjónustu.

Frankfurtflugvöllur er stór tengiflugvöllur og mun þessi viðbót Lufthansa einnig bæta tengingar frá Íslandi til fjölda áfangastaða í bæði Evrópu og Asíu í gegnum Frankfurt.

Flogið verður þrisvar í viku, á þriðjudögum, fimmtudögum og sunnudögum, frá 29. október. **– sg**

Fjórir árásarmannanna flúðu af vettvangi eftir barsmíðarnar

Ekki er ljóst hver nákvæm dánarorsök Arnars Jónssonar Aspar er. Sex manns réðust á Arnar við heimili hans á miðvikudagskvöld. Fjölskylda hans varð vitni að því. Símtal til Neyðarlínu gefur lögreglu tilefni til að ætla að um handrukkun hafi verið að ræða. Fjölskylda Arnars þvertekur fyrir að hann hafi verið í neyslu.

LÖGREGLUMÁL Sex hafa verið úrskurðuð í gæsluvarðhald grunuð um að hafa orðið Arnari Jónssyni Aspar að bana á miðvikudagskvöld. Fólkið kom á tveimur bifreiðum að heimili Arnars að Æsustöðum í Mosfellsdal rétt eftir klukkan sex síðdegis, bankaði upp á og veittist að Arnari með barsmíðum og spörkum fyrir utan heimili hans.

Bráðabirgðaniðurstöður krufningar gefa ekki fullnægjandi svör við því hver dánarorsök Arnars er en hann var með mikla áverka víðsvegar um líkamann sem taldir eru hafa haft samverkandi áhrif sem leiddu til dauða hans. Á meðal áverka sem Arnar hlaut við árásina eru rifbeinsbrot, tungubein hans var brotið og þá var hann með áverka á hálsi sem benda til þess að hann hafi verið tekinn hálstaki. Það kemur heim og saman við frásögn vitna af atburðinum.

Vitni að árásinni segja Arnar hafa fallið í jörðu strax í upphafi árásarinnar en síðan komist aftur á fætur og náð sér í kústskaft úr járni sem hann notaði til að reyna að verjast fólkinu. Hann hafi meðal annars notað kústskaftið til að berja í bifreiðar árásarmannanna. Við þá mótspyrnu Arnars flúði hluti árásarmannanna af vettvangi.

Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins hélt árásin þó áfram. Vitni bera að einn hinna grunuðu, Jón Trausti Lúthersson, hafi þá náð kústskaftinu af Arnari og barið hann. Arnar hljóp þá í burtu en rann og datt á grúfu. Vitni segja að þá hafi einn hinna grunuðu, Sveinn Gestur Tryggvason, stokkið á bak Arnars og tekið hann hálstaki með vinstri hendi. Hann hafi svo barið Arnar í andlitið með hinni hendinni. Vitni að árásinni, sem Fréttablaðið hefur heimildir fyrir að séu meðal annars móðir Arnars, hafi þá öskrað á mennina að sleppa honum en þeir ekki gert það fyrr en þeir gerðu sér grein fyrir að hann var meðvitundarlaus.

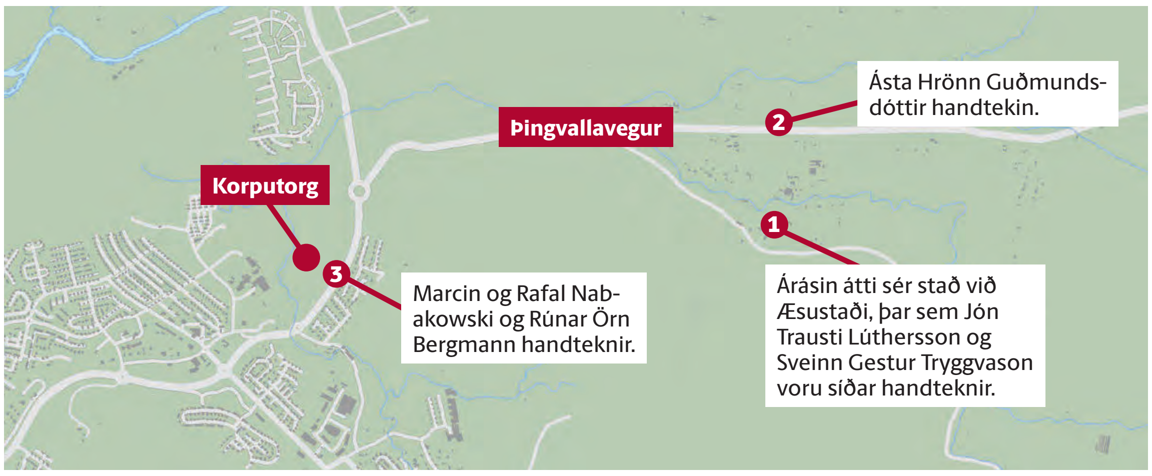
Nokkur símtöl bárust Neyðarlínunni vegna árásarinnar í gær. Í einu þeirra kynnti Sveinn Gestur sig með nafni og tilkynnti að senda þyrfti sjúkrabíl að Æsustöðum. Í símtalinu má heyra þegar Sveinn leggur símann frá sér og öskrar ókvæðisorð að Arnari um fíkniefnaskuld en Arnar lá þá meðvitundarlaus á jörðinni. Í símtalinu heyrast hljóð frá Arnari sem gefa til kynna að hann hafi þá verið enn á lífi.

Samkvæmt upplýsingum blaðsins réðst Sveinn einnig á Arnar fyrir þremur vikum vegna meintrar fíkniefnaskuldar.

Fjölskylda Arnars og unnusta þvertaka fyrir að hann hafi verið í fíkniefnaneyslu. Það hafi verið liðin tíð. Ef um fíkniefnaskuld sé að ræða hljóti hún að vera frá fornu fari.

Þegar lögreglu bar að garði stóð Jón Trausti yfir hinum látna en Sveinn, sem er æskuvinur Arnars, var að reyna endurlífgun. Við gatnamót Æsustaðavegar og Röðulsvegar var Ásta Hrönn Guðmundsdóttir handtekin, en hún hafði keyrt burt á bifreiðinni sem hinir tveir komu á. Hinir þrír, Marcin Wieslaw Nabakowski, Rafal Marek Nabakowski og Rúnar Örn Bergmann, sem allir eru grunaðir um að hafa komið að árásinni, voru handteknir í bifreið á Vesturlandsvegi við Korputorg. Mennirnir fimm hafa verið úrskurðaðir í gæsluvarðhald til 23. júní en konan til 16. júní. Farið hafði verið fram á jafn langt gæsluvarðhald yfir þeim öllum. **ritstjorn@frettabladid.is**

Handtökur fóru fram víða



5

karlar hafa verið úrskurðaðir í gæsluvarðhald til 23. júní. Ein kona verður í gæsluvarðhaldi til 16. júní.

TAX FREE DAGAR

Verðdæmi
40.319
verð áður
49.999

Char-Broil

Með Big Easy getur þú reykt kjöt, steikt kjúkling og grillað steikur með tru-infrared hita sem gerir þér kleift að grilla í hvaða veðri sem er.

Verðdæmi 1.443 verð áður 1.790

Verðdæmi 1.282 verð áður 1.590

Verðdæmi 402 verð áður 499

Verðdæmi 2.653 verð áður 3.290

Verðdæmi 483 verð áður 599

THE BIG EASY GRILL OG ALLIR GRILLAUKAHLUTIR

ÁN VIRÐISAUKASKATTS* DAGANA 8.-12. JÚNÍ

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

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

May tekur sætið en óvíst með þingið

Útgönguspár benda til þess að Íhaldsflokkurinn muni bera sigur úr býtum í bresku þingkosningunum. Flokkurinn mælist þó ekki með meirihluta fyrir þingið. Verkamannaflokkurinn bætir samkvæmt spánni við sig 34 sætum, því er óvíst hver mun stjórna þinginu.

Sæunn Gísladóttir
saeunn@frettabladid.is

Theresa May, leiðtogi Íhaldsflokksins, og Jeremy Corbyn, leiðtogi Verkamannaflokksins á kjörstað. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

314
sæti fékk Íhaldsflokkurinn samkvæmt útgönguspá

34
sætum bætir Verkamannaflokkurinn við sig á þingi samkvæmt útgönguspá

Bretar gengu að kjörborði í gær og kusu sér fulltrúa í neðri deild breska þingsins. Samkvæmt útgönguspá á vegum sjónvarpsstöðvanna BBC, ITV og Sky er Íhaldsflokknum spáð sigri með 314 sæti á þinginu en Verkamannaflokknum er spáð 266 sætum. Þegar Fréttablaðið fór í prentun voru fyrstu tölur ekki komnar.

Í síðustu tveimur kosningum hafa slíkar útgönguspár farið afar nærri endanlegum úrslitum. Útlit er fyrir að enginn flokkur verði með meirihluta á þingi og því óvíst hvort Theresa May, leiðtogi Íhaldsflokksins, verði áfram forsætisráðherra Bretlands. Hún hefur sinnt því embætti frá því að David Cameron, fyrrverandi leiðtogi flokksins, sagði af sér síðasta sumar.

Síðasta könnun YouGov benti til að Íhaldsflokkurinn myndi fá 42 prósent atkvæða en Verkamannaflokkurinn 35 prósent.

Kosningarnar voru að mörgu leyti sögulegar. Boðað var til þeirra þremur árum á undan áætlun og er talið að þær muni hafa mikil áhrif á bæði samskipti Bretlands við Evrópuríki í samningaviðræðum um útgöngu Breta úr Evrópusambandinu og samskiptin við Bandaríkjaforseta.

Þegar May boðaði til kosninga þann 18. apríl síðastliðinn mældist Íhaldsflokkurinn með gríðarlegt forskot. Þá mældist Íhaldsflokkurinn með allt að 17 prósenta forskot. Í kosningabaráttunni hefur May þó ekki náð að heilla kjósendur og hefur verið gagnrýnd fyrir áætlanir sínar í heilbrigðismálum. Corbyn hefur aftur á móti náð að heilla fólk á kosningaviðburðum og styrkt stöðu sína sem leiðtogi Verkamannaflokksins.

Búist var við skýrum niðurstöðum úr kosningunum klukkan þrjú í nótt að íslenskum tíma. Kosið verður um 650 þingmenn. Til að fá skýran meirihluta þarf stjórnmálaflokkur að ná 326 sætum. Vonir voru um að Íhaldsflokkurinn myndi bæta hressilega við sig þingsætum í þessum kosningum og vera þá með sterkari meirihluta en nú er þar sem hann er með 330 sæti. Útlit er þó fyrir að Verkamannaflokkurinn bæti við sig 34 sætum og að hann gæti náð að mynda þingsmeirihluta ásamt öðrum flokkum.

CNBC greinir frá því að ef May stendur uppi sem forsætisráðherra muni sterkt samband Bretlands við Bandaríkin líklega haldast áfram óbreytt en sigur Corbyns gæti haft í för með sér átök milli Breta og ríkisstjórnar Donalds Trump Bandaríkjaforseta.

Business Insider greinir frá því að fleiri hafi verið skráðir til að kjósa í þessum kosningum en í þingkosningunum árið 2015. Um 46,9 milljónir manna hafa skráð sig til að kjósa, en 46,4 milljónir gerðu það árið 2015.

Eitt stærsta hlutverk nýs leiðtoga Bretlands verður að leiða landið í samningaviðræðum um útgöngu úr Evrópusambandinu. Þetta mun hafa mikil áhrif á bæði efnahag Bretlands og Evrópusambandsins, sem og fólksflæði innan Evrópu.

Íhaldsflokkurinn er með mun harðari innflytjendastefnu en Verkamannaflokkurinn. Flokkurinn vill takmarka innflutning til landsins við 100 þúsund manns á ári. Til að ná því markmiði þyrfti hann að stoppa frjálst flæði fólks innan Evrópusambandsins til Bretlands en 250 þúsund manns fluttu frá því svæði til Bretlands á síðasta ári.

Vox greinir frá því að Evrópusambandið sé ólíklegt til að samþykkja þessa kröfu ef Bretland vill áfram hafa frjálsan aðgang að evrópska viðskiptamarkaðnum. Ef Bretland hefur ekki lengur aðgang að þeim markaði getur það haft skaðleg efnahagsleg áhrif bæði fyrir Bretland og Evrópusambandsríkin. May er talin sátt við þessa stöðu sem kölluð er „hard Brexit“. Corbyn aftur á móti virðist vera tilbúinn til að semja áfram um innflytjendur.

saeunn@frettabladid.is

FRUMSÝNING
FIAT
TIPO
HATCHBACK
Verð frá 3.190.000
Laugardaginn 10. júní
Opið frá 12 - 17
FIAT
fiat.is

5 ÁRA ÁBYRGÐ
ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ
Umboðsaðili Alfa Romeo, Chrysler, Dodge, Fiat, Fiat Professional, Jeep og Ram Trucks á Íslandi - Þverholti 6
270 Mosfellsbær - s. 534 4433 - www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 12-16

Volkswagen dagurinn
á morgun milli kl. 12 og 16.
Nýr Golf frumsýndur, Sara Björk mætir og margt fleira.
Auk frumsýningar á nýjum Golf kemur Sara Björk, landsliðskona og tvöfaldur Þýskalandsmeistari, í heimsókn og áritar myndir milli kl. 12.30 og 13.30, allir Volkswagen eigendur fá fría léttskoðun, skemmtilegur leikur verður í gangi og að sjálfsögðu bjóðum við öllum upp á ís, kaffi og svalandi drykki. Komdu í HEKLU Laugavegi og gerðu þér glaðan Volkswagen dag með okkur. Hlökkum til að sjá þig!
Nýr Golf verður frumsýndur samtímis á eftirfarandi stöðum:
• Höldur Akureyri
• Bílasala Selfoss
• Hekla Reykjanesbæ
• Bílás Akranesi
FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5
Kaffitár
Valdís
Við látum framtíðina rætast.
Volkswagen
www.volkswagen.is
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Forseti Íslands sendi frá sér yfirlýsingu í dag. MYND/AXEL SIGURÐARSON

Atkvæðagreiðslan hafi verið í samræmi við lög

STJÓRNSÝSLA Forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, hefur sent frá sér yfirlýsingu vegna undirskriftar hans á skipunarbréfi fimmtán dómara við Landsrétt. Forsetanum barst skipunarbréfið fyrir tveimur sólarhringum. Forsetinn tekur sérstaklega fram í yfirlýsingunni að hann hafi þurft að kynna sér málið vandlega. Hann hafi aflað staðfestingar á framvindu málsins og hvort ekki hefði verið staðið rétt að atkvæðagreiðslunni. Fól hann forsetaritara að nálgast upplýsingar frá skrifstofu Alþingis um málið.

Í greinargerð frá skrifstofu Alþingis, sem forseta barst og vitnað er til í yfirlýsingunni, kom fram að atkvæðagreiðslan hafi verið lögmæt. Ráðherra hafi lagt fram tillögur um dómarana og farið eftir lögum. Þá hafi stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd einnig lagt fram þingskjal þar sem gerð var tillaga um hvern dómara fyrir sig í tölusettum liðum. Forsetinn átti einnig samtöl við formenn og forystufólk flokkanna þar sem kom fram að þingmenn flokkanna hefðu ekki andmælt fyrirkomulagi atkvæðagreiðslunnar.

„Fyrir liggur að enginn hreyfði andmælum við því á þingfundi eða við undirbúning atkvæðagreiðslunnar að greidd yrðu atkvæði í einu lagi um alla fimmtán töluliði þingskjalsins,“ segir í yfirlýsingunni. **– eas**

RUDY PROJECT Technically Cool
Bættu árangurinn!
Íþróttagleraugu með og án styrkleika.

Breyttar aðstæður til veiða í Andakílsá

UMHVERFISMÁL Allar líkur eru á að aðstæður til veiða í Andakílsá verði gjörbreyttar og erfiðar í sumar. Mun ásýnd árinnar, og ímynd hennar í huga veiðimanna, jafnframt breytast. Þetta kemur fram í bréfi Orku náttúrunnar til Umhverfisstofnunar. Þar er rakin atburðarás sem leiddi til þess að mikið af seti úr inntakslóni Andakílsárvirkjunar fór niður í farveg árinnar upp úr miðjum maí. Í fyrstu var talið að um fjögur til fimm þúsund tonn af seti hefðu farið í farveg árinnar, en sérfræðingar telja nú að magnið sé fimmtán til átján þúsund tonn.

Eiríkur Hjálmarsson, talsmaður Orku náttúrunnar, segir verkefnahóp hafa verið settan á fót undir lok maí til að meta hvaða aðgerðir skynsamlegast sé að ráðast í til þess að takmarka áhrif aurburðarins á lífríki árinnar. Hópurinn hefur gert mælingar í ánni og munu niðurstöður liggja fyrir bráðlega, að sögn Eiríks. Á grundvelli þeirra mun hópurinn ákveða hvort grípa eigi til aðgerða til að flýta fyrir að setið skolist úr ánni.

Eiríkur Hjálmarsson, talsmaður Orku náttúrunnar

Andakílsá framleiðir gönguseiði mest á þremur árum. Í bréfinu segir að allar líkur séu á að yngsti árgangurinn, þ.e. hrygningin síðasta haust, hafi að stærstum hluta misfarist. Þá hafi væntanlega orðið gríðarleg afföll á eldri árgöngum laxaseiða.

Fyrirtækið mun leggja sig í líma við að hreinsa ána og umhverfi hennar sem best og svo fljótt sem verða má. Fyrirtækið lýsir fullri ábyrgð á atvikinu. **– kij**

Fundu myglu á þremur hæðum í flugturninum

Isavia hefur varið 30 milljónum í viðgerðir á flugturninum við Reykjavíkurflugvöll eftir að myglusveppur fannst í apríl í fyrra. Framkvæmdum lýkur ekki fyrr en í haust, rúmu ári eftir að um 50 starfsmenn ríkisfyrirtækisins þurftu að flytja út.

HEILBRIGÐISMÁL Myglusveppur fannst á þremur af átta hæðum flugturnsins við Reykjavíkurflugvöll og hefur ríkisfyrirtækið Isavia þegar varið rúmum 30 milljónum króna í viðgerðir. Efstu tvær hæðir turnsins eru myglu- og rakalausar og hefur flugumferðarstjórn fyrir flugvöllinn verið sinnt þar síðan myglan uppgötvaðist í apríl í fyrra.

Samkvæmt skriflegu svari Isavia við fyrirspurn Fréttablaðsins standa viðgerðir enn yfir. Þeim á að ljúka í haust eða rúmu ári eftir að turninn var rýmdur. Um 50 starfsmenn fyrirtækisins þurftu þá að flytja skrifstofur sínar í viðbyggingu við flugstjórnarmiðstöð Isavia við Reykjavíkurflugvöll eða í húsnæði dótturfélagsins Tern Systems í Hlíðasmára í Kópavogi.

„Heilsa og öryggi starfsfólks er forgangsmál og þegar komnar voru niðurstöður úr sýnatöku sem sýndu að rakaskemmdir og mygla væru í húsinu var starfsfólki á skrifstofum strax fundinn nýr staður. Framkvæmdasvæðið var afmarkað svo framkvæmdir hefðu sem allra minnst áhrif á loftgæði í þeim hlutum húsnæðisins sem ósýktir voru,“ segir Guðni Sigurðsson, upplýsingafulltrúi Isavia.

Starfsfólk skrifstofu forstjóra Isavia, mannauðssviðs, hluta fjármálasviðs og deild þróunar- og stjórnunar höfðu skrifstofur í turninum. Þegar myglan var staðfest í apríl 2016 voru allir starfsmenn fyrirtækisins sendir í skoðun hjá hjúkrunarfræðingi. Ríkiskaup óskuðu í kjölfarið eftir þátttakendum í útboði á viðgerð á turninum.

„Hreinsun og viðgerðir eru framkvæmdar undir eftirliti sérfræðinga, sem veita ráðgjöf um hvernig unnt verður að gera loftgæði í skrifstofurýmum sem best. Meðal annars verður sett upp nýtt loftræstikerfi í byggingunni en það hefur einnig verið ráðist í niðurrif og hreinsun sem er lokið núna. Svo er uppsetning á kerfinu næst á dagskrá og að setja upp kerfisloft og nýtt byggingarefni fyrir það sem skipta þurfti út og var sýkt,“ segir Guðni.
haraldur@frettabladid.is

Viðgerðir standa yfir í flugturninum við Reykjavíkurflugvöll, en þeim lýkur í haust. Um ár er síðan turninn var rýmdur vegna myglu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> Heilsa og öryggi starfsfólks er forgangsmál
>
> Guðni Sigurðsson, upplýsingafulltrúi Isavia

Ólöglegt sælgæti á nammibar

DANMÖRK Skattayfirvöld í Danmörku lögðu á dögunum hald á yfir tvö tonn af ólöglega innfluttu sælgæti ætluðu fyrir nammibar í verslun á Jótlandi.

Svindl með sælgæti er farið að breiðast út um landið en áður var það aðallega stundað í Kaupmannahöfn, samkvæmt frétt danska ríkisútvarpsins.

Aðgerðir skattayfirvalda eru í samvinnu við dönsku matvælastofnunina sem kannar hvort sælgætið standist þær gæðakröfur sem gerðar eru í Danmörku. **- ibs**

Stundum er sælgæti ólöglegt í Danmörku. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Menning Svíþjóðar og samfélagsleg vitund hefur mótað gjörðir okkar frá stofnun Volvo árið 1927. Frá upphafi hefur megináhersla verið lögð á fólk sem hefur leitt af sér einstakar öryggisuppfinningar og áhrifaríkar umhverfisáherslur. Uppfinningar okkar hafa sett Volvo bíla fremsta í öryggi og leitt til lágmarksáhrifa á umhverfið. Við höfum nú sett okkur enn eitt krefjandi markmiðið. Frá árinu 2020 muni enginn slasast alvarlega eða láta lífið í nýjum Volvo. Vertu í fararbroddi og veldu öryggi í fremstu röð og bíl þar sem allt hefur verið gert til að lágmarka neikvæð áhrif á umhverfið.

Brimborg | Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 · Sími 515 7000 | Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5 · Sími 515 7050 | volvocars.is

Comey sór eið áður en fundurinn hófst. Fundarins hafði verið beðið með mikilli eftirvæntingu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Taldi líklegt að forsetinn myndi ljúga

Fyrrverandi forstjóri alríkislögreglunnar bandarísku mætti fyrir nefnd í gær. Kom hann þar inn á samskipti sín við Donald Trump og hvernig Rússar áttu við forsetakosningarnar í landinu í fyrra.

BANDARÍKIN „Ummæli Donalds Trump og ráðgjafa hans um mig og alríkislögregluna FBI eru „hrein og klár lygi“.“ Þetta var meðal þess sem kom fram í máli James Comey, fyrrverandi yfirmanns FBI, á opnum fundi rannsóknarnefndar öldungadeildar Bandaríkjaþings í gær.

Í dag er liðinn sléttur mánuður frá því að Comey komst að því að honum hefði verið sagt upp störfum sem stjórnanda FBI. Uppsögnin kom mörgum að óvörum, meðal annars stjórnandanum sjálfum en hann frétti af henni í fjölmiðlum. Fundarins í gær hafði verið beðið með eftirvæntingu en þar bar Comey vitni um hvað átti sér stað í samskiptum milli sín og forsetans í aðdraganda uppsagnarinnar.

„Ég veit að ég var rekinn vegna einhvers sem snýr að því hvernig ég hagaði rannsókn FBI á tengslum Rússa við forsetakosningarnar í fyrra. Mér skildist á forsetanum að það setti pressu á hann og væri að angra hann,“ sagði Comey. Þótti honum það skjóta skökku við því áður hafði forsetinn tjáð honum að hann væri ánægður með störf hans hjá FBI.

Fundurinn hófst klukkan tvö að íslenskum tíma og stóð yfir í þrjár klukkustundir. Comey ávarpaði fundinn áður en nefndarmeðlimir spurðu hann spjörunum úr.

„Hvíta húsið ákvað að rægja mig og, sem er mikilvægara, að rægja FBI með því að halda því fram að stjórnun stofnunarinnar væri ábótavant. Það voru hreinar og klárar lygar og mér þykir fyrir því að starfsfólk FBI hafi þurft að sitja undir þeim,“ sagði Comey hálfklökkur í ávarpi sínu.

Stjórinn fyrrverandi var þráspurður út í minnisblöð sem hann gerði eftir samtöl sín við Donald Trump en þau voru alls níu talsins. Comey sagði að það ætti rætur að rekja til þess að hann taldi líklegt að Trump myndi ljúga um fundarefnin. Comey hafði áður átt tvö samtöl við Obama en engin minnisblöð eru til um þá fundi. Hann sagði erfiðleikum háð, en ekki útilokað, að hann gæti afhent nefndinni afrit af minnisblöðunum. Sjálfur ætti hann þau ekki. Hluta þeirra hefur verið lekið til fjölmiðla og gæti verið að sá sem það gerði, vinur Comeys, eigi þau enn í heild sinni.

„Ég held að menn ættu að hlusta á allt það sem ég er að segja. Það sem mér finnst skipta miklu máli er: Af hverju lét hann alla yfirgefa skrifstofuna? Fyrir mér sem rannsóknarlögreglumanni er það stórt mál,“ sagði Comey aðspurður um hví þingmenn ættu að trúa honum. Vísar hann þarna til atviks þar sem Trump lét Jeff Sessions, Reince Preibus og Jared Kushner yfirgefa forsetaskrifstofuna í Hvíta húsinu áður en hann ræddi rannsóknina á Flynn við Comey.

Fundurinn hafði þær jákvæðu fréttir í för með sér, fyrir forsetann, að í máli Comeys kom fram að forsetinn hefði ekki verið undir beinni rannsókn hjá FBI á þeim tíma sem hann var rekinn. Slæmu fréttirnar eru hins vegar nánast allt annað sem fram kom á fundinum.

johannoli@frettabladid.is

Lögmaður Trumps rengir orð Comeys

Þegar Fréttablaðið fór í prentun hafði Donald Trump Bandaríkjaforseti ekki tjáð sig beint um málið. Lögmaður hans sendi þó frá sér yfirlýsingu í gær þar sem hann sagði að Donald Trump Bandaríkjaforseti krafði James Comey, þáverandi forstjóra alríkislögreglunnar FBI, ekki um hollustu. Auk þess að rengja framburð Comeys þessa efnis sakar lögmaðurinn hann um að leka „einkasamtölum“ við forsetann.

„Forsetinn sagði heldur aldrei við herra Comey: „Ég þarfnast hollustu. Ég geri ráð fyrir hollustu“ á nokkurn hátt eða að efni til,“ segir Kasotwiz sem tók einnig fram að forsetinn hefði rétt á að krefja undirmenn sína um hollustu samkvæmt frétt Washington Post.

> **Ég veit að ég var rekinn vegna einhvers sem snýr að því hvernig ég hagaði rannsókn FBI á tengslum Rússa við forsetakosningarnar í fyrra**
>
> James Comey, fyrrverandi forseti bandarísku alríkislögreglunnar FBI

Opinn kynningarfundur

NIÐURSTÖÐUR EFTIRLITS OG UMHVERFISVÖKTUNAR FYRIR RIO TINTO ALCAN, STRAUMSVÍK

Umhverfisstofnun boðar til opins kynningarfundar um niðurstöður eftirlits og umhverfisvöktunar fyrir Rio Tinto Alcan, Straumsvík, **þriðjudaginn 13. júní** í Hafnarborg, klukkan 16:00.

Í starfsleyfum tiltekinna stærri fyrirtækja er kveðið á um að boða skuli til opins kynningarfundar um umhverfisvöktun og losun af völdum starfseminnar. Allir velkomnir.

DAGSKRÁ FUNDARINS

ÁHERSLUR OG FYRIRKOMULAG Í EFTIRLITI
- G. Stella Árnadóttir frá Umhverfisstofnun

NIÐURSTÖÐUR EFTIRLITS OG MÆLINGA Á LOSUN ÁLVERSINS
- Einar Halldórsson frá Umhverfisstofnun

NIÐURSTÖÐUR UMHVERFISVÖKTUNARINNAR
- Nýsköpunarmiðstöð Íslands

ERINDI
- Guðrún Þóra Magnúsdóttir frá Rio Tinto Alcan

UMRÆÐUR AÐ LOKNUM FRAMSÖGUM

Nánari upplýsingar og birting vöktunarskýrslna á umhverfisstofnun.is

UMHVERFIS STOFNUN

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

FLUGSTÖÐ LEIFS EIRÍKSSONAR

30 ÁRA

TAKK FYRIR AÐ MYNDA
FRÁBÆRA STEMNINGU

Í apríl voru 30 ár síðan Flugstöð Leifs Eiríkssonar var tekin í notkun. Af því tilefni efndum við til myndaleiks þar sem við báðum ykkur um ljósmyndir af ykkar minningum úr flugstöðinni okkar. Við viljum þakka ykkur öllum fyrir frábæra þátttöku, frábærar myndir og sér í lagi allar þær einlægu og skemmtilegu minningar sem þið deilduð með okkur.

TAKK FYRIR AÐ VERA MIKILVÆGASTI HLUTINN
AF OKKAR FERÐALAGI Í 30 ÁR.

— HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI

isavia

Upphefðin

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Það er gömul saga og ný að á Íslandi kemur upphefðin ávallt að utan. Samkvæmt nýrri skýrslu Ríkisendurskoðunar fengu erlendir ráðgjafar stjórnvalda hátt í 400 milljónir í sinn hlut vegna vinnu við áætlun um afnám hafta 2014 og 2015. Greiðslur til helstu íslensku ráðgjafanna námu um 73 milljónum. Sá margfaldi munur í launagreiðslum þarf ekki að koma á óvart enda var ávallt ljóst að það yrði kostnaðarsamt að fá erlenda ráðgjafa að verkefninu.

Upplýsingar um ráðgjafarkostnað stjórnvalda koma fram tveimur árum eftir að áætlun um afnám hafta var kynnt 8. júní 2015. Sú áætlun hefur reynst marka þáttaskil. Vandinn sem Ísland stóð frammi fyrir gagnvart slitabúunum við losun hafta var án fordæma í alþjóðlegum samanburði. Þótt aðkoma erlendra sérfræðinga geti skipt sköpum þá kalla slíkar aðstæður stundum á óhefðbundnar lausnir þar sem reynsla slíkra ráðgjafa kemur þá síður að notum. Það átti svo sannarlega við í þessu verkefni. Staðreyndin er sú, eins og allir sem til þekkja vita, að það voru sérsniðnar innlendar lausnir, útbúnar af hinum íslensku ráðgjöfum, sem skópu að lokum þá niðurstöðu sem leit dagsins ljós 2015. Hún var ekki sjálfgefin og mætti oftar en ekki mótstöðu innan stjórnkerfisins. Ef hinir erlendu ráðgjafar, ásamt íslenskum embættismönnum, hefðu fengið að ráða för þá hefði niðurstaðan orðið önnur og lakari fyrir þjóðarbúið en reyndin varð. Um þetta er engin ástæða til að deila.

Fyrstu hugmyndir kröfuhafa vorið 2015 lutu að því að skilja eftir eignir upp á 150 milljarða en fara með afganginn úr landi. Niðurstaðan varð hins vegar sú að þeir féllust á stöðugleikaskilyrði sem fólu í sér framsal eigna sem þá voru metnar á 400 milljarða – virði þeirra hefur síðan þá hækkað til muna – auk annarra ráðstafana í því skyni að hægt væri að leysa höftin. Þótt Lee Buchheit hafi sagt niðurstöðuna fordæmalausa í fjármálasögunni hafa ekki orðið nein lagaleg eftirmál af aðgerðum stjórnvalda. Ómögulegt er að setja verðmiða á þann kostnað – beinan og óbeinan – sem slík langvarandi eftirmál fyrir dómstólum hefðu haft fyrir íslenskt efnahagslíf.

Þróun efnahagsmála frá því að haftaáætlunin var opinberuð hefur verið með ólíkindum. Lánshæfismat Íslands er komið í A-flokk, erlenda staðan hefur aldrei verið betri, vextir hafa lækkað – og munu halda áfram að gera það – og þá sjáum við áður óþekktan áhuga erlendra fjárfestingarsjóða á því að fjárfesta í íslensku atvinnulífi. Að bera Ísland saman við ríki á borð við Sviss eða Noreg er ekki lengur hlægilegt. Þótt haftaáætlunin og stöðugleikaframlög séu ekki eina skýringin að baki þessari þróun þá var hún lykilatriði í því að breyta væntingum fjárfesta, fyrirtækja og almennings gagnvart framtíð hagkerfisins.

Sumir héldu því fram að með haftaáætlun stjórnvalda hefðu kröfuhafar fengið „afslátt“ af stöðugleikaskattinum og að ekki hefði verið nægjanlega langt gengið í að komast yfir eignir slitabúanna. Indefence, samtök sem áttu þátt í að koma í veg fyrir glórulausa Icesave-samninga, töldu þannig að nauðasamningar á grundvelli stöðugleikaskilyrða myndu ekki duga til að leysa greiðslujafnaðarvanda Íslands. Litið tvö ár til baka eru þær fullyrðingar í besta falli vandræðalegar.

Hún var ekki sjálfgefin og mætti oftar en ekki mótstöðu innan stjórnkerfisins.

Halldór

Frá degi til dags

Haltur á hægri

Ný könnun á fylgi flokkanna í Reykjavík er sem blaut tuska í andlit Sjálfstæðismanna. Þó vissulega sé langur tími til stefnu fram að kosningum virðist engin hreyfing vera á fylgi flokksins. Könnunin er vatn á myllu þeirra sem nú undirbúa það að oddvitaskipti verði í næsta prófkjöri flokksins. Á meðan mætir oddviti Sjálfstæðismanna, Halldór Halldórsson, í viðtal í Viðskiptablaðinu og segir almenning ekki gera sér grein fyrir því hvaða flokkar skipi meirihlutann í Reykjavík. Það er enn leitandi að þeim kjósanda sem kemur til með að lesa viðtalið við Halldór og hugsa: „Þessi maður bendir réttilega á hvað við almenningur erum vitlaus. Best að greiða honum atkvæði mitt.“

Lífæð Lífar

Könnunin er ekki blaut tuska og bölmóður fyrir alla. Líf Magneudóttir, oddviti Vinstri grænna, hefur þurft að sitja undir því að innan hennar flokks sé leitað að nýjum oddvita. Könnun sem sýnir Vinstri græn rúmlega tvöfalda fylgi sitt í borginni, með 20,8 prósent, hlýtur að kveða slíkar raddir í kútinn. Kannanir fyrr á kjörtímabilinu sýndu litla sem enga hreyfingu en eftir að Líf tók við oddvitasætinu rýkur fylgið upp. Nú þarf VG bara að finna leyndarmálið á bak við stöðugleika fylgisins.

snaeros@frettabladid.is

Rauð nef skipta máli

Sigríður Víðis Jónsdóttir
upplýsingafulltrúi UNICEF á Íslandi

Dagur rauða nefsins er í dag! Rauða nefið táknar gleði og hlátur, nokkuð sem ætti að vera stór hluti af lífi allra barna – en er það því miður alltof oft ekki.

Með því að setja upp #rauttnef lýsir fólk yfir stuðningi við réttindi barna á heimsvísu og deilir þeirri sannfæringu að öll börn eigi rétt á góðu og hamingjuríku lífi, hvar í heiminum sem þau kunna að hafa fæðst. Með hjálp UNICEF og heimsforeldra hafa ótal börn um allan heim fengið næringu, vernd, menntun og heilsugæslu – fengið tækifæri á bjartari framtíð.

Allt starf UNICEF byggist á frjálsum framlögum og því er stuðningur heimsforeldra hjartað í starfseminni. Heimsforeldrar gera UNICEF kleift að bregðast samstundis við þegar neyðarástand brýst út, vera áfram til staðar fyrir börn eftir að kastljós fjölmiðla er farið annað, sinna hjálparstarfi á svæðum sem njóta engrar fjölmiðlaathygli, skipuleggja hjálparstarf til lengri tíma og beita sér á heimsvísu.

Á degi rauða nefsins vill UNICEF skemmta fólki og vekja um leið athygli á að heimsforeldrar og UNICEF berjast saman fyrir betri heimi fyrir öll börn. Á hverjum degi sést árangur af þessari baráttu – árangur sem hefur bein áhrif á börn og færir þeim von og betra líf.

Dagur rauða nefsins er skemmtun sem skiptir máli. Það er gaman að gefa og hláturinn getur lengt lífið, í bókstaflegri merkingu. Dagurinn nær hámarki með skemmtidagskrá á RÚV í kvöld þar sem grínistar, leikarar, fjölmiðlafólk og tónlistarmenn búa til ógleymanlegt kvöld. Í þættinum koma fram yfir 200 manns, auk þess sem 50 sjálfboðaliðar munu svara í símann í símaveri Vodafone. Ég hvet alla til að fylgjast með, slást í hóp heimsforeldra og njóta kvöldsins.

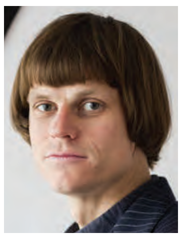
Um leið vil ég þakka öllum þeim fjölmörgu sem þegar eru heimsforeldrar hér á Íslandi. Þetta er fólk út um allt land og á öllum aldri – raunar skilja 98 ár á milli yngsta heimsforeldrisins og þess elsta. Hvergi eru hlutfallslega fleiri heimsforeldrar en hér á Íslandi og það er frábært!

Allt starf UNICEF byggist á frjálsum framlögum og því er stuðningur heimsforeldra hjartað í starfseminni.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson *andri@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:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Darkness on the Edge of Town

Í DAG



Bergur Ebbi

Þessi pistill hefst í Ameríku í brúngulum 8. áratugnum. Ímyndið ykkur djúpa gula sjöu sem þið þekkið úr períódumyndum eins og Dazed and Confused eða Virgin Suicides; iðandi amerískt moskító-úthverfasumar með síðhærðum, hassreykjandi slakkerum í köflóttum seventís-skyrtum starandi á converse skó sína þar sem þeir lötra eftir heitum gangstéttum. Við eina innkeyrsluna má sjá opinn bílskúr og ljóshærðan sólbrúnku-gæja með mottu og stælta upphandleggi í hvítum stuttermabol halda á tusku og strjúka yfir spyrnubílinn sinn: glænýjan Chevrolet Camaro Z/28, 1977 módel – með eldtungum á húddinu, og undir því urrandi 5,7 lítra V8 vél.

Ég veit ekki hvað veldur, en ég myndagúggla gamla bíla í tíma og ótíma og stari á skjáinn eins og dáleiddur. 1977 Camaro er reffilegur á að líta. Hönnunin er lítið breytt frá því fyrir olíukreppu. Þetta er sami neflangi drjólinn, sannkallaður „muscle-car“ eins og Kaninn kallaði þá. Mælaborðið er líka ærandi, það minnir á cockpit úr flugvél frá seinna stríði.

Þetta er bíll sem kyndir upp nostalgíuna í miðaldra mönnum og fær þá til að segja: „Þeir kunnu nú aldeilis að framleiða þá í gamla daga.“ Og ekki ætla ég að andmæla þeim. Ég skal meira að segja henda nokkrum spýtum í viðbót á yljandi arineldinn:

Meistaraverk frá Michigan

Það er funheitt síðdegi og sólin kastar fram lágum dimmgulum geislum af þeirri sort sem ljósmyndarar elska. Við erum stödd djúpt í Ameríku og djúpt í sjöunni. Í gegnum AM-útvarpið heyrist soft-rokk smellur frá hljómsveitinni Chicago.

Kransæðastíflaðir úthverfapabbar eru að kveikja upp í grillum, unglingur í Black Sabbath bol dettur af hjólabretti og hruflar sig á hné.

Í úthverfabotnlanganum eru krakkar að spila götuhokkí en með stuttu millibili þurfa þeir, eins og í Wayne's World, að færa mörkin frá því bíll þarf að aka fram hjá. Það ríkir djúp vissa hins gulnaða draums. Við erum enn þremur árum frá „Make America Great Again“ hinu fyrra, því það var jú vissulega kosningaslagorð Reagans 1980 þó tæplega fimmtíu milljón manns hafi sleppt að gúggla það.

Frá innkeyrslunni heyrist rosalegt vrúúúúmmmm-hljóð. Ljóshærði Camaro-töffarinn með upphandleggina var að starta bílnum. Vrúúmmm. Vrúúmmm. Krakkarnir í hverfinu sperra eyrun. Það er bensín að springa í 5,7 lítra meistaraverki frá Michigan. Vrúúúmmm. Hljóðið sem segir: „Got fuel to burn, got roads to drive,“ eins og Neil Young orti tólf árum síðar þó enginn viti enn fram á þennan dag, nákvæmlega hvað hann meinti.

Keep on Rockin' in the Free World

Hvers vegna skrifa ég pistil um ameríska úthverfastemningu árið 1977? Æi, ég veit það ekki. Ég held reyndar að fullt af fólki hafi gaman af því. Til dæmis gæjar frá Keflavík, og líklega Suðurnesjunum öllum. Auk þess liggur mér soldið á hjarta, og ég er alveg að koma að því.

Vrúúúmmm. Vrúúmmm. Camaro-kvikindið er komið af stað – úr innkeyrslunni og út botnlangann skríður það á ísköldum gönguhraða – en það er lognið á undan storminum

> **Bandaríki Norður-Ameríku! Hættið að a) segja að allt hafi verið frábært í gamla daga þegar það eru augljós sannindi að þið hafið aldrei haft það betra og b) takið ábyrgð á hlýnun jarðar og hættið að láta það vera sjálfsagt að grunnútfærslur af Toyota Camry geti reykspólað. Já, ég veit að þetta er pistill í íslensku blaði, fyrir íslenska lesendur – en ég bara get ekki orðað hneykslun mína og reiði yfir því að Bandaríkin hafi dregið sig úr Parísarsamkomulaginu öðruvísi en svona.**

enda vita allir að þar fer spyrnubíll, krúnudjásn sambandsríkisins. Mottumaðurinn gefur krökkunum letilegt hermannavink og stillir svo djúpgul skotveiðisólgleraugun af í baksýnisspeglinum.

Vrúúúmmm. Hann er rokinn. Krakkarnir skildir eftir í duftinu. Jóreykur. Tíbrá. Ofan á klósetti í úthverfi í Memphis liggur 158 kílóa kjötstykki, blátt og þrútið. Karton í hverri skúffu. Kalkúnn í hverjum skáp. Djúp sjöa. Chevrolet Camaro. 1977. Z/28. V8.

Tölur sem Kaninn skilur

Og nú aftur í raunveruleikann. Já, 2017. Takið af ykkur gulan nostalgíufilterinn. Ástæða þess að ég er að skrifa þetta er bara til að benda fólki á að Chevrolet Camaro, 1977 módel, Z/28 með 5,7 lítra V8, skilaði 170 hestöflum!

Það er minni kraftur en í einum hversdagslegasta og minnst spennandi bíl sem seldur er í Bandaríkjunum í dag. 2017 módelið af Toyota Camry skilar 178 hestöflum í grunnútgáfu – en hægt er að fá hann með 268 hestum. 2017 Camaro skilar á bilinu 275 til 455 hestum, eftir því hvaða vélarstærð er tekin. Með öðrum orðum:

Bandaríki Norður-Ameríku! Hættið að a) segja að allt hafi verið frábært í gamla daga þegar það eru augljós sannindi að þið hafið aldrei haft það betra og b) takið ábyrgð á hlýnun jarðar og hættið að láta það vera sjálfsagt að grunnútfærslur af Toyota Camry geti reykspólað.

Já, ég veit að þetta er pistill í íslensku blaði, fyrir íslenska lesendur – en ég bara get ekki orðað hneykslun mína og reiði yfir því að Bandaríkin hafi dregið sig úr Parísarsamkomulaginu öðruvísi en svona, og ef Macron Frakklandsforseti hefði sagt það svona hefði kannski einn til tveir af þessum fimmtíu milljónum sem kusu gyllta göltinn kannski hlustað. En nei. Predikum fyrir kórinn, í samfélagsmiðlastíl, eins og alltaf. Iss. Vrúúmmm – af ást og virðingu, eins og alltaf.

VERÐ FRÁ KR.
149.000

Það liggur þrotlaus ransóknar- og þróunarvinna á bakvið utanborðsmótora Suzuki sem skilar sér í krafti, sparneytni, áreiðanleika og endingu. Komdu við og kynntu þér úrvalið og möguleikana. Við tökum vel á móti þér

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

SUZUKI

FLUTT MEÐ EIMSKIP

Suzuki | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

OPNUN

Ný Fagmannaverslun og timbursala í Kjalarv

Fagmannaverslun Húsasmiðjunnar opnar í dag ásamt glæsilegri timbursölu í Kjalarvogi 12-14, miðsvæðis í Reykjavík. Fagmannaverslunin er sérverslun fagmannsins, sú fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. Þar bjóðum við upp á fyrsta flokks vörur, þjónustu og ráðgjöf sérfræðinga fyrir fagmenn og fólk í byggingaframkvæmdum. Ein glæsilegasta timbursala landsins er á sama stað þar sem þú finnur allt okkar úrval af timbri og plötum undir einu þaki.

...MEIRA FYRIR FAGMENN!

MÍ DAG

Húsasmiðjunnar

vogi

Afgreiðslutími:
Virka daga: 7:30 - 18:00
Laugardaga: 10:00 - 16:00
Kjalarvogi 12-14 / 104 Reykjavík / 525 3400 / husa.is

HÚSASMIÐJAN
Fagmannaverslun

Setjum hjartað í málið

Bubbi Morthens
tónlistarmaður

Yngsta dóttir mín – hún er 5 ára – hrópaði upp yfir sig öðru hvoru „oh my goodness“ þangað til ég sagði henni að prófa að hrópa „guð minn góður“ í staðinn. Og viti menn: það virkaði. Þegar henni er mikið niðri fyrir hrópar hún hátt og snjallt „guð minn góður“!

Íslenskan á undir högg að sækja þessa dagana. Tölvur, snjallsímar, bíó og sjónvarp með enskuna að vopni brjóta niður varnir íslenskunnar án erfiðleika. Æ fleira ungt fólk í tónlistarheiminum kýs að syngja á ensku en sem betur fer kjósa margir enn þá að syngja og rappa á íslensku.

Heimurinn er ekki lengur stór. Hann er í raun ekki stærri en síminn í lófa þér. Þar gerist allt. Þar eru stjórntækin enskumælandi, leikirnir, textinn, allt er á ensku. Meðan íslenskan er að berjast fyrir lífi sínu í brimboðum enskunnar hafa menn slökkt á vitanum. Það sést ekki til lands. Æ fleiri fyrirtæki í græðgisbríma kasta íslenskunni. Í veitingahúsabransanum er það að verða þannig að þjónar tala ekki íslensku, matseðlar eru á ensku, staðirnir bera ensk nöfn. Í fjármálageiranum fara fyrirlestrar fram á ensku. Það nýjasta nýja er að Flugfélagi Íslands varð brátt í brók og skírði kúkinn Air Iceland Connect. Virðingin fyrir sögunni, arfleifðinni, tungumálinu var ekki meiri hjá þessu gamalgróna fyrirtæki.

Við verðum að snúa vörn í sókn

Nú er sjálf okkar, innsti kjarninn, rót menningar okkar að veði. Við verðum að snúa vörn í sókn. Það er mikilvægara að setja peninga í að íslenska tölvur en að grafa göng, svo dæmi sé tekið. Hvernig væri að hin ofsaríku útgerðarfyrirtæki, sem hafa mokað milljörðum upp úr hafinu árum saman, settu ásamt íslenskum stjórnvöldum peninga í það verkefni að bjarga íslenskunni?

Við verðum líka öll að vera vakandi heima fyrir, leiðrétta börnin okkar og okkur sjálf. Það er enn þá ort á íslensku, það er enn þá sungið á íslensku, enn þá eru skrifaðar bækur á íslensku, við tölum enn þá íslensku, fréttir eru sagðar á íslensku, en hversu lengi verður það þegar hvert fyrirtækið af öðru í borginni ber enskt nafn? Þó að ferðamenn komi hingað í áður óþekktum mæli þurfum við ekki að gefa íslenskuna upp á bátinn.

Ég heyrði í útvarpinu um daginn viðtal við fólk frá Belgíu sem hafði verið á tónleikum með Ásgeiri Trausta. Hann er að túra um heiminn og eðlilega syngur hann að mestu á ensku. En fólkið sem var talað við kvartaði yfir því að hann hefði ekki sungið á íslensku. Ég heyrði að Ólafur Páll útvarpsmaður var jafn hissa og ég.

Enskan er komin á fullt í orðaforða barna okkar, fullorðið fólk slettir til hægri og vinstri, fréttafólk notar ensk orð í beinni í staðinn fyrir góð íslensk orð. Ég heyri vini barna minna nota enskuna svo mikið að það er verulegt áhyggjuefni. Við þurfum á íslenskunni að halda og íslenskan þarf á okkur að halda. Þú berð ábyrgð. Við berum ábyrgð á að tungumálið okkar lifi.

Setjum hjartað í málið.

Orð í tíma töluð

Hjörleifur Hallgrímsson
eldri borgari á Akureyri

> **Ef þetta fólk fengi eftirlaun við hæfi myndi vafalaust ástandið batna því margt af því vill búa áfram í heimahúsum og sjá um sig sjálft og er margt fært um það ef það hefði mannsæmandi eftirlaun. Þá þyrfti færri hjúkrunarheimili.**

Ég er búinn að vera formaður í Félagi eldri borgara í Reykjavík í aðeins í nokkrar vikur. Mér blöskrar hvernig ástandið er. Ég skammast mín fyrir þá deyfð og áhugaleysi, sem ríkir meðal þeirra, sem ráða för og eiga að gæta velferðar og virðingar gagnvart hagsmunum eldri borgara,“ segir Ellert B. Schram í ágætri grein í Fréttablaðinu fyrir stuttu.

Og hann heldur áfram og segist ekki sjá leið til að fara með málefni eldri borgara gagnvart stjórnvöldum þar, sem undirtektir og skilningur er enginn. Þung orð.

Því má bæta hér við að einstaka alþingismaður talar um á hátíðastundum að bæta þurfi smánarleg kjör aldraðra en svo ekki meir. Og áfram heldur þetta fólk í þúsundum talið að lifa undir fátækramörkum við sult og seyru á meðan auðmenn af t.d. Engeyjarætt í ríkisstjórn velta sér í allsnægtum að öllu leyti. Það er fátt til ráða eins og Ellert bendir á og þó eru þau til en vantar samstöðu. Sbr. búsáhaldabyltingin.

Það er hálf nöturlegt til þess að vita eins og komið hefur fram hjá fyrrverandi leiðtogum eldri borgara t.d. Þórunni Sveinbjarnardóttur og Hauki Ingibergssyni að allur vandi eldri borgara verði leystur með því að byggja sem flest hjúkrunarheimili og auðvitað er það góðra gjalda vert að vissu marki. Þessu fólki virðist fyrirmunað að skilja að vandinn liggur að stórum hluta í að eldri borgarar eru á svo lágum eftirlaunum og eiga jafnvel ekki fyrir mat, lyfjum, læknisaðstoð né öðru, sem kallast mannsæmandi lífskjör.

Það eru nefnilega mýmörg dæmi um að eldra fólk, sem lagt hefur verið inn á sjúkrastofnanir hafi jafnvel vart verið hugað líf vegna næringarskorts. Hvers vegna? Það hefur ekki haft peninga til að kaupa handa sér góðan og næringarríkan mat né aðra lífsnauðsyn.

Ef þetta fólk fengi eftirlaun við hæfi myndi vafalaust ástandið batna því margt af því vill búa áfram í heimahúsum og sjá um sig sjálft og er margt fært um það ef það hefði mannsæmandi eftirlaun. Þá þyrfti færri hjúkrunarheimili. Þetta skilja m.a. ráðherrarnir og auðmennirnir þeir Engeyjarfrændur alls ekki og því fer, sem komið er.

En að lokum hvar er Grái herinn, sem stofnaður var að mér skildist til stuðnings eldri borgurum? Það lá við lúðrablæstri og söng, blaðagreinum og myndatökum í upphafi.

Svo allt hljótt.

Að auka ójöfnuð!

Gunnar Alexander Ólafsson
heilsuhagfræðingur

> **Ólíkt þeim sem ákváðu hámarksþakið og eru á kjararáðslaunum, þá finnur fólk í láglaunastörfum fyrir því hve hátt hámarksþakið er og þeim ójöfnuði sem í því felst.**

Nýtt greiðsluþátttökukerfi í heilbrigðisþjónustu hefur fáa góða kosti en fleiri ókosti. Aðalkostur þess er að loks er komið hámarksþak á kostnað einstaklinga fyrir tiltekna þætti heilbrigðisþjónustu og því ber að fagna. Eins mikið gleðiefni og hámarksþakið er, er það líka stærsti ókostur kerfisins, þ.e. hve hátt það er. Hámarksþakið fyrir almenna greiðendur er um 70 þúsund krónum fyrir 12 mánaða tímabil fyrir langflesta en fyrir færri getur hann orðið um 50 þúsund á ári (fer eftir notkun síðustu sex mánaða). Fyrir fólk með lægri launatekjur er þetta kerfi einfaldlega of hátt og í raun verra en það kerfi sem gilti áður.

Kona sem fór fimm sinnum til sérfræðilæknis á ári þurfti að greiða um 37 þúsund krónur í gamla kerfinu, en í nýja kerfinu þarf hún að greiða 65.000 krónur. Af hverju er þessi mikli munur? Jú, í gamla kerfinu var hver heimsókn til sérfræðings niðurgreidd að hluta og afsláttarmörkin lágu við 35.000 krónu þak. Í nýja kerfinu fara niðurgreiðslur ríkisins ekki að tikka fyrr en fólk hefur greitt allt að 70 þúsund krónur á ári.

Í nýja kerfinu munu 45.000 einstaklingar greiða minna en áður fyrir heilbrigðisþjónustu. Því ber að fagna. Um 110 þúsund manns koma til með að greiða það sama og í gamla kerfinu. Aftur á móti munu 115 þúsund manns greiða meira í nýja kerfinu en í því gamla. Ef ríkið legði meira fjármagn til kerfisins eða m.ö.o. fleiri greiðendur (skattgreiðendur) kæmu að því, mætti auka jöfnuð í aðgengi að heilbrigðisþjónustu. Þetta er því miður ekki gert heldur er um að ræða millifærslukerfi frá þeim sem nota heilbrigðiskerfið lítið til þeirra sem nota það mikið.

Frestun á læknisheimsóknum

Tökum dæmi af konu sem vinnur láglaunastarf og er á leigumarkaði. Hún er með í laun um 290 þúsund (nettó 228 þúsund) á mánuði. Eftir greiðslu leigu, matar og annars er ekki mikið eftir til ráðstöfunar. Heimsókn til kvensjúkdómalæknis kostar 14.000 kr. (8.000 kr. í gamla kerfinu) sem gæti reynst brekka hjá viðkomandi ef ekki óyfirstíganleg hindrun. Almennt þurfa konur að greiða meira fyrir heilbrigðisþjónustu í nýja kerfinu en í því gamla, af þeirri einföldu ástæðu að konur nota þjónustu heilbrigðiskerfisins meir en karlmenn. Hið háa hámarksþak vinnur auk þess meira gegn konum en körlum þar sem hlutfallslega fleiri konur eru í láglaunastéttum en karlmenn. Til viðbótar þessu, þá er lyfjakostnaður fyrir utan hið nýja greiðsluþáttökukerfi og leggst hann því ofan á þessar greiðslur. Það er gagnrýnisvert hve hátt hámarksþakið er, sérstaklega í ljósi þess að rannsóknir hafa sýnt að fleiri og fleiri hafa frestað heimsóknum til læknis vegna kostnaðar. Ég óttast að enn fleiri komi til með að fresta því að fara til læknis í nýja kerfinu.

Að mínu mati er lag að lækka hámarksþak einstaklinga vegna heilbrigðiskostnaðar. Ef gera á þá heilbrigðisþjónustu gjaldfrjálsa sem þetta nýja greiðsluþátttökukerfi ríkisins nær til (komur til heilsugæslustöðva, lækna, sjúkrahúsa, göngudeildir, rannsóknir og greiningar og þjálfun) mundi það kosta ríkissjóð um sjö milljarða króna á ári. Það er verðugt markmið að stefna að. Svo skemmtilega vill til að fyrrnefnd upphæð er nánast sú sama upphæð og þeir sem eiga fjármagn í skattaskjólum, þyrftu að greiða í skatt en gera ekki í dag. Þegar hámarksgreiðslur notenda í heilbrigðisþjónustu eru orðnar þetta háar er ósanngjarnt að deila kostnaðinum á sjúklinga heldur á sá kostnaður að dreifast í meiri mæli á alla skattgreiðendur og ná til fleiri þátta heilbrigðisþjónustu eins og gert er annars staðar á Norðurlöndunum. Þannig er hægt að ná þeim jöfnuði í aðgengi að heilbrigðisþjónustu sem einkennir velferðarkerfi annarra Norðurlanda.

Ólíkt þeim sem ákváðu hámarksþakið og eru á kjararáðslaunum, þá finnur fólk í láglaunastörfum fyrir því hve hátt hámarksþakið er og þeim ójöfnuði sem í því felst.

Er skjárinn að skelfa þig?

Hrefna Sigurjónsdóttir
framkvæmdastjóri Heimilis og skóla,sem stýrir SAFT netöryggisverkefninu

> **Ef foreldrar vilja að börn séu minna á netinu og í snjalltækjum þurfa þeir líka að spá í sína notkun og hvort þeir séu of mikið með nefið í tækjunum.**

Nýrri tækni fylgja tækifæri en líka áskoranir. Foreldrar standa frammi fyrir gjörbreyttu umhverfi og þurfa að huga að uppeldi á fleiri sviðum en áður. Skiljanlega vilja foreldrar leiðsögn, núna strax, en vandinn er sá að enn sem komið er er ekki til umfangsmikill rannsóknargrunnur að byggja á. Þó er unnið að því hörðum höndum víða í kapp við hraða tækniþróun og sífellt koma fram nýjar upplýsingar og aukin innsýn í heim bernskunnar á tækniöld. En þetta er snúin staða þar sem hraðinn er þess valdandi að um leið og nýjar upplýsingar birtast breytist landslagið.

Mismunandi skjátími

Bandarísku barnalæknasamtökin hafa nýlega endurskoðað viðmið um skjátíma og rýmkað tímann með þeim rökum að það skipti máli hvað er verið að gera með tækjunum, ekki bara hve lengi. Börn geta notað tækin í uppbyggilegum tilgangi og það tekur vissulega tíma, t.d. að sinna heimaverkefnum eða leita sér þekkingar, þróa færni o.s.frv. Nám fer líka fram í gegnum leik. Það sem þarf að horfa á í þessu samhengi er hvernig barninu vegnar og þá er gagnlegt fyrir foreldra að spyrja sig spurninga eins og:

Er barnið mitt líkamlega heilbrigt og fær það nægan svefn?

Á barnið mitt í góðum félagslegum tengslum við fjölskyldu og vini?

Hvernig er námsáhugi og námsárangur? Hefur barnið áhuga á að ná árangri í námi?

Stundar barnið mitt áhugamál eða sinnir tómstundum?

Nýtur barnið sín með sinni miðlanotkun? Finnst því t.d. gaman og er það að læra eitthvað þegar það notar tækin?

Ef svörin við þessum spurningum eru á jákvæðum nótum þá er barnið í góðum málum og rétt er að nefna að flest börn eru í góðum málum þó svo aukning hafi orðið í vandamálum tengdum skjánotkun samfara aukinni tækninotkun. En er þá engin ástæða til að hafa áhyggjur?

Allur er varinn góður

Vissulega ber að taka alvarlega vísbendingar um aukinn vanda barna og ungmenna í tengslum við tækninotkun. Aukinn fjöldi skjólstæðinga sálfræðinga og geðlækna með alvarlegan vanda í tengslum við net- og tækjanotkun er staðreynd sem ber að gefa gaum. Mikilvægt er fyrir foreldra að kynna sér vel þá pytti sem börn geta stigið í þegar þau fóta sig eftir tækniveginum svo hægt sé að varast þá. Eitt það mikilvægasta er að kenna börnum gagnrýna hugsun svo þau geti sjálf sett sér reglur og slegið varnagla. Einnig er mikilvægt að byggja upp traust í samskiptum svo líklegra sé að börn leiti til foreldra þegar þau lenda í vanda. En líkt og finna má fjölbreytni í skjátíma þá eru börn margbreytilegur hópur. Skjánotkun ungra barna fellur t.a.m. ekki undir sömu viðmið og þeirra sem eldri eru.

Skjánotkun ungra barna

Um þessar mundir vinnur SAFT í samstarfi menntavísindasvið HÍ og HA að rannsókn á miðlanotkun ungra barna. Barnakönnun fyrir 0 til 8 ára er farin af stað og er hún unnin að norrænni fyrirmynd. Gagnasöfnun er langt komin og ættu fyrstu niðurstöður að verða klárar næsta haust. Markmiðið er að framkvæma slíka könnun reglulega, helst með tveggja ára millibili, því það er mikilvægt að kortleggja þessa hluti. Sífellt yngri börn hafa greiðan aðgang að tækni. Einnig er unnið að könnun fyrir aldurshópinn 9 til 17 ára og þar er tekið mið af eldri SAFT könnunum og EU Kids Online og Global Kids Online könnunum. Sú könnun verður framkvæmd víða um Evrópu og í framhaldinu á heimsvísu næsta vetur.

Foreldrar eru fyrirmyndir

Ef foreldrar vilja að börn séu minna á netinu og í snjalltækjum þurfa þeir líka að spá í sína notkun og hvort þeir séu of mikið með nefið í tækjunum. Ný rannsókn bendir til að foreldrar sem sífellt tékka á farsímum gætu alið upp börn með styttri athyglisspönn. Þetta á eftir að skoða betur en vísbendingar eru fyrir hendi. Setja þarf einfaldar umgengnisreglur sem öll fjölskyldan fer eftir. Til dæmis um að hafa ekki síma eða tölvur við matarborðið, ekki í svefnherbergjum á háttatíma o.s.frv. Þetta er einfalt og gagnlegt og því fyrr sem viðmið eru sett því betra. Þá er ramminn skýr og uppalendur eru með áætlun.

Rætt er um tækja- og netnotkun í Foreldrasáttmála Heimilis og skóla sem hvetur bekkjarforeldra til að sammælast um viðmið og hefur sáttmálinn reynst foreldrum og kennurum vel. Heilbrigð skynsemi er sjaldan ofmetin og einnig er mikilvægt að taka mið af aldri barna og forsendum til að höndla tæknina sem er iðulega hönnuð til að krækja í athygli. Verum óhrædd við að ala börnin okkar upp. Líka á netinu.

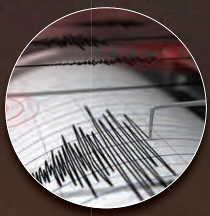
LAVA
www.lavacentre.is

OPIÐ HÚS ALLA HELGINA

Verið velkomin á eina heitustu sýningu landsins hjá Lava – Eldfjalla- og jarðskjálftamiðstöð Íslands á Hvolsvelli helgina 9.–11. júní. Aðgangur ókeypis.

Skráning fer fram á
lavacentre.is/opidhus

Eldhjarta Íslands
Upplifðu öflugasta hluta kvikuuppstreymisins undir Íslandi á lifandi og skemmtilegan hátt.



Jörðin skelfur
Hvernig er að vera staddur í miðjum jarðskjálfta? Þú kemst að því innan skamms!

Eldgos á Íslandi
Skoðaðu eldgos síðustu aldar á gagnvirkan máta, þar sem áhorfandinn hefur áhrif á sýninguna.

basalt arkitektar · PINGVANGUR · FERIS · GAGARIN · EFLA · IRMA · KATLA MATHÚS · RAMMAGERDIN Iceland Gift Store

FRÉTTABLAÐIÐ SPORT

Blikinn Ingibjörg Sigurðardóttir komst vel frá sínu í fyrsta landsleiknum. Hér á hún í höggi við hina írsku Katie McCabe. MYND/HAFLIÐI BREIÐFJÖRÐ

Fengum virkilega flott svar

Ísland og Írland gerðu markalaust jafntefli í vináttulandsleik á Tallaght vellinum í Dublin í gær. Landsliðsþjálfarinn var ánægður með hvernig íslensku stelpurnar svöruðu fyrir skellinn gegn Hollandi í apríl.

FÓTBOLTI Ísland magalenti í síðasta landsleik og tapaði 4-0 fyrir Hollandi. Íslensku stelpurnar voru ólíkar sjálfum sér í leiknum gegn Hollendingum en landsliðsþjálfarinn Freyr Alexandersson sagðist hafa kannast betur við sínar stelpur í leiknum í gær.

„Auðvitað var þetta barningur þar sem þær hættu mjög snemma að þora að spila og fóru í langa bolta. Svo fengu þær ótrúlega mikið af ódýrum aukaspyrnum og öll löngu innköstin. Við áttum von á því og það var gott að fá að slást og berjast. Við vorum með allt á hreinu og stóðumst það próf upp á 10. Ég var hrikalega ánægður með það,“ sagði Freyr í samtali við Fréttablaðið.

Það hellirigndi í Dublin í gær og völlurinn var erfiður viðureignar. Að sögn Freys reyndu íslensku stelpurnar þó að halda boltanum á jörðinni og spila honum á milli sín.

„Þrátt fyrir úrhelli og þungan og erfiðan völl þorðum við að spila. Við lögðum upp með að halda boltanum jafn vel innan liðsins og gegn jafn sterkum andstæðingum og Írum,“ sagði Freyr.

„Við fengum á okkur fjögur mörk í Hollandi og litum ekki út sem liðsheild. En krafturinn, hugarfarið og varnarleikurinn í öllum stöðum vallarins var framúrskarandi í dag. Ég þurfti að sjá það í dag [í gær]. Þetta svar var virkilega flott.“

Að sögn Freys hefði íslenska liðið átt að vinna leikinn í gær. Löglegt mark var dæmt af Íslendingum sem fékk svo bestu færin í leiknum. Hallbera Guðný Gísladóttir fékk úrvalsfæri í fyrri hálfleik og í þeim seinni voru Katrín Ásbjörnsdóttir og Berglind Björg Þorvaldsdóttir nálægt því að skora.

„Eins og ég sagði fyrir leikinn var ég að horfa á frammistöðuna og ég var ánægður með hana. En það er alltaf gott að vinna. Við fengum tvö dauðafæri í seinni hálfleik sem við áttum að klára. Það er kannski það eina sem ég er ósáttur við en spilamennskan í aðdraganda færanna mjög góð,“ sagði Freyr.

Ingibjörg Sigurðardóttir, 19 ára leikmaður Breiðabliks, var í byrjunarliði í sínum fyrsta landsleik og lék allan tímann í vörninni. Freyr kvaðst ánægður með frammistöðu Ingibjargar í leiknum í gær.

„Ég var búinn að ákveða að hún tæki þátt í þessum leik, bara ekki hversu mikið. Anna Björk [Kristjánsdóttir] fékk tak í náranna daginn fyrir leik og fyrst Ingibjörg var klár treysti ég henni. Hún er nógu góð til að spila og ég var mjög ánægður með hennar frammistöðu,“ sagði Freyr.

Hin 17 ára Agla María Albertsdóttir fékk tækifæri í byrjunarliðinu í sínum þriðja landsleik.

> Ég held að við höfum aldrei haldið boltanum jafn vel innan liðsins gegn jafn sterkum andstæðingum.
>
> Freyr Alexandersson

„Mér fannst hún koma mjög vel út úr leiknum,“ sagði Freyr. „Það hefði hentað henni mjög vel að geta farið einn á einn en það var erfitt að rekja boltann vegna aðstæðna. En hún gerði það nokkrum sinnum og fíflaði þær alveg upp úr skónum. Hugarfarið hennar er virkilega gott og hún pressar alltaf af fullum krafti og vinnur á við tvo. Okkur líkar gríðarlega vel við það auk þess sem hún hefur þessa náttúruhæfileika til að geta unnið leiki.“

Ísland spilaði leikkerfið 3-4-3 í gær en Freyr hefur gefið það út að íslenska liðið muni spila það á stóra sviðinu í Hollandi.

Hallbera var á sínum stað í stöðu vinstri vængbakvarðar en hægra megin var miðjumaðurinn Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir. Að sögn Freys leysti Gunnhildur þessa nýju stöðu með sóma.

„Hún hefur alla eiginleika til að spila þá stöðu. Hún er sennilega ein af þremur í liðinu sem hefur mestu hlaupagetuna. Hún getur farið upp og niður kantinn allan leikinn. Hún er líka gríðarlega sterk í loftinu og er ógnandi þegar hún mætir á fjærstöng,“ sagði Freyr.

Dagný Brynjarsdóttir kom ekkert við sögu í leiknum í gær. Hún hefur glímt við erfið meiðsli á undanförnum mánuðum en er að komast aftur á ferðina og lék m.a. með félagsliði sínu, Portland Thorns, um síðustu helgi. Freyr segir þó ólíklegt að Dagný spili leikinn gegn Brasilíu á þriðjudaginn kemur.

„Eins og staðan er núna eru minni líkur á því en meiri. Það þýðir samt ekki að það sé komið bakslag hjá henni. Hún hefur æft af fullum krafti með okkur. Völlurinn var gríðarlega þungur og erfiður og við erum með samkomulag við Portland um að hugsa vel um hana og reyna að takmarka mínúturnar hennar. Ég reikna ekki með að hún spili á móti Brasilíu,“ sagði Freyr.

Landsliðsfyrirliðinn Margrét Lára Viðarsdóttir missti af leiknum í gær vegna meiðsla. Freyr segir að það komi betur í ljós þegar heim er komið hvort Margrét Lára geti tekið þátt í leiknum gegn Brasilíu.

„Hún fer í myndatöku þegar við komum heim til að fullvissa okkur um að allt sé rétt greint. Þetta kemur í ljós á laugardagsmorgun þegar við fáum niðurstöður úr myndatökunni,“ sagði Freyr að lokum.

ingvithor@365.is

Nýjast

Inkasso-deildin

Fram - Þór 1-3
0-1 Jónas Björgvin Sigurbergsson (6.), 0-2 Jóhann Helgi Hannesson (27.), 0-3 Jóhann Helgi (47.), 1-3 Högni Madsen (81.).

HK - Þróttur 0-1
0-1 Sveinbjörn Jónasson, víti (40.).

Grótta - ÍR 1-2
0-1 Már Viðarsson (23.), 1-1 Aleksandar Alexander Kostic (25.), 1-2 Már (90.).

TAP FYRIR SILFURLIÐINU
Íslenska karlalandsliðið í handbolta tapaði 36-30 fyrir því norska á Gjensidige Cup, fjögurra liða æfingamóti í Noregi í gær. Marga sterka leikmenn vantar í íslenska liðið sem var alltaf í eltingarleik í leiknum í gær. Staðan í hálfleik var 19-15, Norðmönnum, silfurliðinu frá HM í janúar, í vil. Ómar Ingi Magnússon var markahæstur hjá Íslandi með átta mörk. Ólafur Guðmundsson kom næstur með sex. Íslensku markverðirnir vörðu samtals 13 skot. Ísland mætir Póllandi í öðrum leik sínum á mótinu klukkan 14.30 í dag.

EKKI SÁ LEIÐINLEGASTI

Landsliðsmaðurinn Ragnar Sigurðsson er afar spenntur fyrir leiknum stóra gegn Króatíu. „Þetta er mikil áskorun fyrir okkur enda hefur okkur ekki tekist að vinna þá. Við þolum ekki að tapa,“ segir Ragnar sem fær að glíma við framherjann sterka, Mario Mandzukic, á nýjan leik. „Það er ekkert spes við hann þannig séð. Þetta er bara flottur, frægur og góður leikmaður. Ég hef nú alveg spilað á móti betri mönnum en honum. Ég hef oft spilað á móti hrokafyllri og leiðinlegri leikmönnum. Ég hef ekkert út á hann að setja enda hefur hann ekki verið með nein leiðindi í minn garð. Ég ber ágætis virðingu fyrir honum.“

AFTURELDING TIL EVRÓPU
Afturelding tekur þátt í Evrópukeppni í handboltanum næsta vetur. Þetta staðfestir Ásgeir Sveinsson, formaður meistaraflokksráðs Aftureldingar, við Mosfellingur.is. Afturelding mun fara í EHF-bikarinn en liðið fær þátttökurétt í honum fyrir að lenda í 2. sæti í bikarkeppninni. Valsmenn unnu bikarkeppnina en urðu líka Íslandsmeistarar og geta því farið í Meistaradeildina. EHF-bikarinn er næststærsta Evrópukeppnin og talsvert sterkari en Áskorendabikarinn sem Valsmenn tóku þátt í nýliðna leiktíð með frábærum árangri.

Í dag

17.30	Manulife LPGA	Golfstöðin
18.35	Lettland - Portúgal	Sport 2
18.35	Eistland - Belgía	Sport 3
18.35	Svíþjóð - Frakkland	Sport
20.00	FedEx St Jude	Golfstöðin
20.45	HM markasyrpa	Sport
21.15	Teigurinn	Sport
22.15	1 á 1 með Gumma Ben	Sport
01.00	Cleveland - G. State	Sport

Inkasso-deildin:
19.15 Leiknir R. - Selfoss

GRILLVEISLA
MÚRBÚÐARVERÐ

20% AFSLÁTTUR

Kaliber KG-1301 Gasgrill
3+1 brennarar/hliðarhella
grillflötur 252,0 cm², 11,5KW
Áður kr. ~~43.400~~
34.690

25% AFSLÁTTUR

Kaliber PREMIUM GRILL

Kailber Ferðagasgrill
2x2,5KW brennarar, grillflötur
196,0cm², 5KW, vagn fylgir
Áður kr. ~~29.980~~
22.390

Flott í ferðalagið

20% AFSLÁTTUR

Kailber KG-1503
Gasgrill 3x3KW brennarar,
grillflötur 252,0 cm², 9KW
Áður kr. ~~39.900~~
31.890

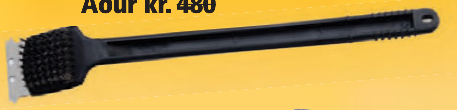
20% AFSLÁTTUR

Kailber KG-KG-2
Gasgrill 4x3,5KW brennarar,
grillflötur 303,6 cm²,14KW
Áður kr. ~~52.880~~
42.290

20% AFSLÁTTUR

Áður kr. ~~59.980~~
47.980
Kailber AG1125
Gasgrill 5x3,5KW brennarar,
grillflötur 815x460 mm, 17,5KW

Grillbursti
380
Áður kr. ~~480~~



Grillyfirbreiðsla
fyrir c120 cm breið grill
3.980

Grilláhöld, 3 stk. í setti
990
Áður kr. ~~1.390~~

20% AFSLÁTTUR

MOWER
bensín sláttuorf
Vél 0,7KW 31CC
Skurðarbreidd
255 > 480mm
17.590
Áður kr. ~~21.990~~

20% AFSLÁTTUR

31.990
Áður kr. ~~39.990~~

CE/GS VOTTUN

MOWER CJ18
BS 3,5hp Briggs&Stratton
mótor, rúmtak 125 CC,
skurðarvídd 46cm/18".
Safnpoki að aftan 60 L,
skurðhæð og staða
25-85mm/8

BRIGGS & STRATTON ®

20% AFSLÁTTUR

50.390
Áður kr. ~~62.990~~

MOWER CJ20
Sláttuvél m/drifi, BS 6,0 hp
Briggs&Stratton mótor. Rúmtak
150 CC, skurðarvídd 51cm/20",
sjálfknúin 3,6 km/h, safnpoki
að aftan 65 L, hliðar
útskilun, skurðhæð og
staða 25-75mm/8

20% AFSLÁTTUR

Lavor One Plus 130
háþrýstidæla
130 Max bar
420 l/klst.
Fylgihlutir: Burstar,
sápubrúsi
& Turbóstútur.
Áður kr. ~~12.490~~
9.990

20% AFSLÁTTUR

Lavor Galaxy 140
háþrýstidæla
140 Max bar
450 l/klst.
1900KW
Áður kr. ~~17.990~~
14.390

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
	Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is	

Meiri gæði / Lægra verð / MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Tilboð á sláttuvélum gildir til 10/6. Önnur tilboð í auglýsingunni gilda til 19/7

Alfreð Finnbogason er mættur aftur í bláa búninginn eftir fjarveru í vetur vegna meiðsla. Hann ætlar að láta til sín taka gegn Króatíu á sunnudag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ekki sjálfgefið að fá að spila fótbolta

Alfreð Finnbogason segist hafa lært mikið af því að hafa þurft að sitja á hliðarlínunni í hálft ár vegna meiðsla í vetur. Hann er nú heill heilsu og ætlar að láta til sín taka í landsleiknum gegn Króatíu á sunnudag.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@365.is

FÓTBOLTI Alfreð Finnbogason er kominn aftur á fullt eftir að meiðsli settu hann á hliðarlínuna í hálft ár í vetur. Alfreð meiddist í nára í leik Íslands og Tyrklands í undankeppni HM 2018 í byrjun október og spilaði hann ekki með Augsburg, liði sínu í Þýskalandi, á ný fyrr en í apríl.

Alfreð missti á meðan af leikjum Íslands gegn Króatíu og Kósóvó ytra en er nú kominn aftur í liðið. Líklegt verður að teljast að hann verði í byrjunarliði Íslands á sunnudag, líkt og hann gerði í fyrstu þremur leikjum Íslands í undankeppninni. Alfreð skoraði í öllum þremur leikjunum áður en hann meiddist.

„Það er gaman að hafa komist aftur af stað áður en tímabilinu lauk í Þýskalandi og átt þátt í því að liðið náði að halda sér uppi. Þetta er það sem maður sá fyrir sér í allan vetur og það hafðist,“ sagði Alfreð við Fréttablaðið fyrir æfingu íslenska landsliðsins á Laugardalsvelli í gær. Alfreð hafði misst af fyrstu æfingum vikunnar þar sem hann var með ælupest en var búinn að hrista hana af sér.

Fékk góðan stuðning

Alfreð neitar því ekki að það hafi stundum verið erfitt að sætta sig við hlutskiptið á meðan á endurhæfingunni stóð og að það hafi verið erfitt að komast í gegnum hana.

„Á milli komu erfið augnablik og maður skilur vel þegar menn eru að takast á við andleg vandamál þegar þeir glíma við meiðsli. Þetta er eitthvað sem maður spáði lítið í áður en nú kann maður betur að meta það sem maður gerir. Það er ekki sjálfgefið að fá að spila fótbolta,“ segir Alfreð og bætir við að hugarfarið hafi haft mikið að segja, sem og aðstoð utanaðkomandi aðila.

„Maður þurfti að koma sér í einhvers konar ofurjákvæðan gír og þá er mikilvægt að hafa gott fólk í kringum sig. Ég fékk hjálp, bæði frá félaginu og frá fólki sem hafði reynslu af því að vera lengi frá vegna meiðsla.“

Alfreð fann ekki fyrir neinum almennilegum bata um langt skeið og segir að það hafi verið erfitt.

„Eftir þrjá mánuði var ég enn með verki við allt það sem ég gerði. Þá spyr maður sjálfan sig hvað maður sé að gera rangt. En félagið veitti mér góðan stuðning og ég fékk að gera það sem ég vildi og taldi best. Ég vissi alveg að ég myndi fá að spila fótbolta aftur en þetta var langt og leiðinlegt ferli. Maður verður bara að hugsa um þetta eins og hverja aðra reynslu – og muna að það er stutt í góðu tímana. Þannig kemst maður í gegnum þetta.“

Króatía ofarlega í huganum

Framherjasveit íslenska landsliðsins hefur orðið fyrir talsverðum skakkaföllum síðan á EM í Frakklandi síðasta sumar. Kolbeinn Sigþórsson hefur ekkert spilað vegna meiðsla og Eiður Smári Guðjohnsen er enn án félags. Meiðsli Alfreðs komu því sérstaklega illa við íslenska landsliðið í vetur.

Gylfi Þór Sigurðsson og Jón Daði Böðvarsson spiluðu sem fremstu menn gegn Króatíu í nóvember en þeir Björn Bergmann Sigurðsson og Viðar Örn Kjartansson voru í byrjunarliðinu í 2-1 sigri á Kósóvó í mars. Jón Daði var þá óvænt á meðal varamanna.

Líklegt er Alfreð snúi aftur í byrjunarliðið á sunnudag og að Jón Daði verði með honum í fremstu víglínu, líkt og í 2-0 sigrinum á Tyrklandi í október en Ísland lék frábærlega í þeim leik og yfirspilaði andstæðing sinn, sérstaklega í fyrri hálfleik.

„Það er alltaf erfitt að missa af landsleikjum,“ segir Alfreð. „Í allan vetur var ég með þennan leik gegn Króatíu í huga. Ég veit ekki af hverju en hann var manni alltaf ofarlega í huga. Og nú er hann kominn og ég held að þetta verði geggjaður leikur. Þetta er toppslagur í riðlinum og vonandi tekst okkur að fá sömu stemningu í liðið og var gegn Tyrklandi. Við vissum frá fyrstu mínútu að við værum að fara að vinna þann leik. Við vorum með hann í okkar greipum,“ segir framherjinn.

Fáum svör á sunnudag

Eftir 2-0 tap gegn Króatíu og 2-1 sigur á Kósóvó þar sem okkar menn þóttu sleppa ágætlega eftir misjafna frammistöðu segir Alfreð erfitt að meta það hvort liðið þurfi að finna taktinn aftur.

„Við höfum vissulega lent í óvenjumörgum skakkaföllum sem við erum ekki vanir og það hefur reynt á breiddina í hópnum. Við höfum þurft að standast nokkrar prófraunir en við höfum komist í gegnum þær. Fólk gleymir kannski að við erum í frábærri stöðu í riðlinum með tíu stig eftir fimm leiki. Það væri góð staða í hvaða riðli sem er í undankeppninni,“ segir Alfreð.

„Við höfum alltaf stefnt á efstu tvö sætin og ef við endum með 20 stig er ég nokkuð viss um að það muni duga til þess. Nú byrjar seinni umferðin í þessum riðli og það vill svo til að við byrjum á erfiðasta leiknum. Ég tel því að þessi leikur muni örugglega svara nokkuð mörgum spurningum um framhaldið og stöðu liðsins,“ segir Alfreð.

> Maður skilur það vel þegar menn eru að takast á við andleg vandamál þegar þeir glíma við meiðsli.
>
> Alfreð Finnbogason

Svekkjandi eftir langa bið

Sem fyrr segir var Alfreð iðinn við að skora með landsliðinu í upphafi undankeppninnar og er enn markahæsti leikmaður íslenska liðsins í henni með þrjú mörk. Aðeins einn leikmaður hefur skorað fleiri mörk í riðlinum og það er framherji Juventus og króatíska landsliðsins, Mario Mandzukic. Hann hefur skorað fjögur mörk til þessa.

„Það var svekkjandi að þurfa að stíga til hliðar eftir þessa góðu byrjun,“ segir Alfreð og vísar í meiðsli sín í vetur. „Mér fannst að ég hefði nýtt tækifærið vel, tækifæri sem ég fékk eftir langa bið á hliðarlínunni með landsliðinu. En eins og alltaf þegar það kemur að landsliðinu þá er markmið mitt að hafa áhrif og eins og allir þá vil ég spila. Ég er mjög spenntur fyrir þessum leik – mjög spenntur.“

Fann að mín var saknað

Alfreð segist ánægður með félagsliðaferil sinn en hlutirnir gengu ekki að óskum hjá honum eftir að hann yfirgaf hollenska liðið Heerenveen árið 2014 og gekk í raðir Real Sociedad á Spáni.

Þaðan var hann lánaður til Olympiacos í Grikklandi en hann fann loksins félag þar sem honum leið vel þegar hann fór til Augsburg í Þýskalandi. Hann sér ekki fram á annað en að vera þar áfram.

„Það er ekki sjálfgefið að fara í félag þar sem maður getur orðið lykilmaður á stuttum tíma og spilað alla leiki. Ég fann það líka í meiðslunum að mín var saknað. Sú staða er ekki sjálfgefin og ég get ekki sagt annað en að mér líði vel hjá Augsburg.“

GARÐPLÖNTU VEISLA

Hortensía í 17 cm potti
3.490kr
~~4.990kr~~

Stjúpur 10 stk
990kr
~~1.790kr~~

Blómstrandi garðplöntur á ótrúlegu tilboði á meðan birgðir endast

-28%
Birkikvistur, 30-40 cm
1.990kr
~~2.790kr~~

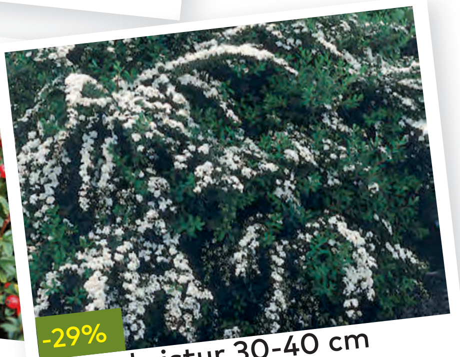
-33%
Hansarós
1.990kr
~~2.990kr~~

Gljámispill 30-40 cm
990kr
~~1.490kr~~

Sýpris 80-100 cm
990kr
~~1.990kr~~

-29%
Geislasópur
2.390kr
~~3.390kr~~

-25%
Hengimispill 30-40 cm
1.990kr
~~3.990kr~~



-29%
Sunnukvistur 30-40 cm
1.990kr
~~2.990kr~~

-33%
Blátoppur 30-40 cm
1.990kr
~~2.990kr~~

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

9. JÚNÍ 2017 FÖSTUDAGUR

†

Hjartans þakkir til ættingja og vina fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður okkar, ömmu og langömmu,

Pálínu Eggertsdóttur

Hvassaleiti 58.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund fyrir einstaklega hlýja og ástríka umönnun.

Ástríður Ebba Arnórsdóttir
Stella Valgerður Arnórsdóttir
Andri Steinþór Björnsson
barnabörn og langömmubörn.

†

Okkar yndislega og fallega,

Ester Eva Hall

lést 2. júní á Mount Auburn Hospital í Boston.

Spencer Hall
Óðinn Alexander og Viktor Þór synir þeirra
Rósella Mosty **Ágúst Gunnarsson**
Gunnar Gunnarsson
Aníta Mist, Tanya Líf og Sara Dís

†

Ástkær faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir og afi,

Pétur Ó. Rafnsson

lést á heimili sínu miðvikudaginn 7. júní sl. Útförin fer fram frá Neskirkju miðvikudaginn 14. júní kl. 13.00.

Harpa Þórunn Pétursdóttir **Tinna Pétursdóttir**
Björn Ársæll Pétursson **Arnar Már Ólafsson**
Sólveig Kristjánsdóttir
og fjölskyldur.

†

Móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Jensey Stefánsdóttir

(Eyja)

Dalbraut 20,

lést á Landspítalanum 2. júní síðastliðinn. Útförin fer fram frá Áskirkju þriðjudaginn 13. júní kl. 13. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hennar er bent hjartadeild Landspítalans.

Edda Agnarsdóttir **Birgir Þór Guðmundsson**
Kjartan Agnarsson
Kolbeinn Agnarsson **Ljósbrá Guðmundsdóttir**
Hlín Agnarsdóttir
Gyða Agnarsdóttir **Guðjón Aðalsteinsson**
Ari Agnarsson **Védís Guðjónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Okkar kæra

Hanna Helgadóttir

Skjóli,
áður til heimilis Hjarðarhaga 64,

er látin.
Útför hennar verður gerð frá Dómkirkjunni mánudaginn 12. júní 2017 kl. 13.00.

Aðstandendur.

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

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

Helga Hjörvar, fyrrverandi alþingismanni, finnst alltaf ótrúlega skemmtilegt að eiga afmæli. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fagnar fimmtugsafmæli á seglskútu á Adríahafi

Helgi Hjörvar fagnar 50 ára afmæli í dag. Helgi er á ferðalagi um Evrópu með dóttur sinni og mun halda upp á daginn á seglskútu. Þegar heim verður komið mun hann svo gera sér glaðan dag með fjölskyldunni í tilefni afmælisins enda er hann mikið afmælisbarn í sér.

Alþingismaðurinn fyrrverandi Helgi Hjörvar fagnar stórafmæli í dag en hann er 50 ára. Þegar blaðamaður náði tali af Helga í gær var hann staddur í París. „Helena dóttir mín fékk Evrópuferð í fermingargjöf og þar sem konan mín þurfti að vera í vinnunni fékk ég að vera fylgdarmaðurinn. Þetta hefur verið dásamlegt, við erum búin að vera í viku,“ segir Helgi sem var á leið í flug yfir til Króatíu.

„Við kíkjum þar í heimsókn til frænku hennar og förum á seglskútu út á Adríahafið. Þannig að þar verður afmælisdagurinn, einhvers staðar á öldum suður af Dubrovnik.“

Þannig að þar verður afmælisdagurinn, einhvers staðar á öldum suður af Dubrovnik.

Helgi stefnir svo á að gera sér glaðan dag í faðmi fjölskyldunnar þegar heim er komið og halda aftur upp á afmælið. Hann kveðst vera mikið afmælisbarn í sér. „Já, mér finnst alltaf ótrúlega skemmtilegt að eiga afmæli og vera boðinn í afmæli. Það er alltaf skemmtilegt að fagna lífinu.“

Þessi mánuður verður viðburðaríkur hjá Helga og fjölskyldu því ekki er nóg með að hann fagni stórafmæli heldur eru bæði elsta dóttir hans, Hildur, og eiginkona hans, Þórhildur, að útskrifast úr meistaranámi frá Háskóla Íslands. „Fullt af hlutum til að fagna,“ segir Helgi.

Spurður út í hvort það sé eitthvað ákveðið á afmælisgjafaóskalistanum segir Helgi: „Ég er mikið í sveitinni þessa dagana þannig að öll verkfæri sem duga til landbúnaðar eru á óskalistanum.“

gudnyhronn@365.is

†

Theodór Líndal Helgason

bílamálari,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Skjóli 5. maí síðastliðinn. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Fyrir hönd fjölskyldu og annarra aðstandenda, börn og barnabörn.

†

Birkir Friðbertsson

bóndi,
Birkihlíð,

lést 5. júní.
Jarðarför auglýst síðar.

Guðrún Fanný Björnsdóttir
börn, tengdabörn
og aðrir aðstandendur.

†

Ástkær bróðir okkar, unnusti, frændi og vinur,

Árni Alexandersson

Legomeistari Íslands,
Bláskógum, Sólheimum,

lést að heimili sínu þann 1. júní. Útför hans fer fram frá Sólheimakirkju Grímsnesi þann 12. júní kl. 15.00.

Kristinn Alexandersson
Heiðar Alexandersson
Þorsteinn Jóhannsson
og fjölskyldur
Dísa Sigurðar
og íbúar á Sólheimum

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Pétur Sigvaldason

bóndi,
Klifshaga 2, Öxarfirði,

sem lést á Skógarbrekku á Húsavík 1. júní, verður jarðsunginn frá Skinnastaðarkirkju í Öxarfirði, laugardaginn 10. júní kl. 14.00.

Unnur Sigurðardóttir
Aðalheiður Pétursdóttir **Guðni Þórólfsson**
Sigvaldi Pétursson
Stefán Pétursson **Guðlaug Anna Ívarsdóttir**
Ingimar Pétursson
og afabörn.

Fólk

FÖSTUDAGUR 9. JÚNÍ 2017

Lífsstíll

Fríða Sigurðardóttir, landsliðskona í blaki, varð á dögunum fyrsta konan til að spila 100 landsleiki.

Lífsstíll →4

Anna Lára Sigurðardóttir Orlowska tók þátt í Ungfrú Ísland til að láta gott af sér leiða og ná til fleira fólks með boðskap sinn og reynslu. MYND/EYÞÓR

Súrkálið er galdurinn

Anna Lára Sigurðardóttir Orlowska hefur verið handhafi glitrandi kórónu ungfrú Íslands síðan hún var krýnd fegurst íslenskra kvenna á ágústkvöldi í fyrra. →2

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Anna Lára segir fegurð ekki einungis í andliti fólgna heldur vegi innri maður og hjartalag mun þyngra. MYND/EYÞÓR

Það hefur kennt mér margt um sjálfa mig að vera valin ungfrú Ísland. Í dag er ég óhrædd við að segja og gera það sem mig langar til. Ég er miklu sterkari persóna,“ segir Anna Lára, reynslunni ríkari.

Hún segist ekki vera meðvituð um að vera kvenna fegurst á degi hverjum. „Nei, og ég er alltaf að segja að ég sé bara Anna Lára þrátt fyrir að vera með þennan titil. Fegurð er heldur ekki einungis fólgin í ytra útliti því uppspretta hennar er fyrst og fremst í innri manni og ég tel mig vera hjartahlýja og góða manneskju sem kemur fram við aðra af virðingu og kærleika.“

Besta fegrunarráðið frá ungfrú Ísland er að brosa. „En ég hugsa vitaskuld vel um heilsuna, rækta kroppinn í World Class og finnst æðislegt að dansa zumba þaðan sem ég kem alltaf út endurnærð og kát. Ég borða líka heilnæmt í flest mál, hafragraut í morgunmat, egg og eitthvað með því í hádegismat og fisk eða góðan kjúklingarétt í kvöldmat. Svo finnst mér auðvitað alltaf gott að fá mér pitsu og súkkulaði þegar sá gállinn er á mér.“

Innt eftir því hvernig hún rækti kvenleikann og hvað kvenleiki sé hjá nútímakonum svarar Anna Lára: „Sjálfri finnst mér gaman að klæða mig í föt sem sýna línurnar og láta mér líða vel og öruggri. Annars er ákaflega mismunandi hvernig við túlkum kvenleika og fyrir mig er það eitt á meðan það er allt annað fyrir aðrar konur. Mestu skiptir að okkur líði vel í eigin skinni.“

Suður-afríska alheimsfegurðardrottningin Rolene Strauss er fyrirmynd Önnu Láru á meðal fegurðardrottninga en hún var krýnd Miss World í Lundúnum árið 2014.

„Rolene er einstaklega glæsileg og flott fyrirmynd, rétt eins og ég vil vera fyrir aðrar konur. Ef ég mætti gefa ungum konum heilræði væri það að láta aldrei neitt eða neinn stoppa sig í að láta drauma sína rætast. Hvort sem það er að verða fegurðardrottning, leikstjóri eða flugmaður; það er ekkert til sem konur geta ekki gert.“

Anna Lára tók ákvörðun um að taka þátt í Fegurðarsamkeppni Íslands til að ná betur til fólks og stækka sinn heim. „Það hefur klárlega gengið eftir og keppnin hafði þar mikið að segja. Í dag er auðveldara fyrir mig að gera það sem hugur minn stefnir til og ég er óhrædd við að framkvæma það. Mig langar mest af öllu til að hafa góð áhrif út í samfélagið og er einmitt núna farin að vinna sem áhrifavaldur á samfélagsmiðlum þar sem ég miðla minni þekkingu og boðskap áfram. Það er eitt það

> **Ég bíð bara eftir að Nökkvi fari niður á skeljarnar!**
>
> Anna Lára Sigurðardóttir Orlowska

allra skemmtilegasta sem ég geri.“

Sér ekki eftir neinu

Þegar Anna Lára var lítil var hún alltaf í kjólum og með kórónu og varð hálfgerð prinsessa.

„Mér hefði þó aldrei dottið í hug þá að ég myndi fara í fegurðarsamkeppni einn daginn en í dag finnst mér auðskiljanlegt að hafa tekið þátt. Ég ætlaði mér að verða allt sem ég gat ímyndað mér. Einn daginn var það leikkona, næsta dag að vinna í blómabúð og hinn daginn eitthvað allt annað. En ég mundi engu vilja breyta úr lífshlaupi mínu eða fortíð því lífsreynslan gerir okkur að þeim manneskjum sem við erum í dag.“

Spurð hvað sé það fegursta sem sagt hefur verið við ungfrú Ísland svarar hún: „Ég hef þó nokkrum sinnum fengið skilaboð frá ókunnugum mæðrum sem hafa tjáð mér ánægju sína yfir því að dætur þeirra hafi mig sem fyrirmynd. Það gleður hjarta mitt mjög. Það allra mikilvægasta fyrir mig er að koma vel fram og vera stúlkum og öðrum konum góð fyrirmynd.“

Anna Lára og kærastinn, Nökkvi Fjalar Orrason úr Áttunni.

Kjólar og kóróna voru eftirlætis klæðnaður Önnu Láru í æsku.

Anna Lára krýnd kórónu fegurstu konu Íslands í keppninni MIss World.

Skemmtilegast við fegurðarbransann sé að fá tækifæri til að kynnast konum frá öllum heimshornum. „Þegar ég horfi á heimskortið í dag sé ég ekki lengur lönd heldur andlitin á öllum 120 stelpunum sem voru með mér í Miss World. Það er ómetanlegt og dýrmætt.“

Elskar pólska súrkálið

Anna Lára er fyrsta konan sem er að hálfu Íslendingur til að vera krýnd fegurst íslenskra kvenna en móðir hennar er pólsk.

„Ég er fædd og uppalin á Íslandi og að upplagi mun íslenskari en pólsk en hef að sjálfsögðu tileinkað mér marga góða pólska siði. Ég fer líka reglulega í heimsókn til Póllands og hef gaman af.“

Eftir því var tekið í pólskum fjölmiðlum þegar Anna Lára var krýnd ungfrú Ísland.

„Já, það var mikið látið með þetta úti og ég fór til Póllands með kórónuna í sjónvarpsviðtal. Auk þess fékk ég mikið af skilaboðum frá Pólverjum hér heima og úti um hversu stoltir þeir væru af að eiga ungfrú Ísland með pólskt blóð í æðum.“

Anna Lára borðar ekki rjóma og segir það oft valda undrun en hún elskar súrkál eins og aðrir Pólverjar.

„Ætli súrkálið sé ekki leyndarmálið á bak við spengilegan vöxt pólskra kvenna. Við elskum öll súrkál enda er það afskaplega heilnæmt og stuðlar að góðri meltingu.“

Anna Lára er uppalin í Efra-Breiðholti og búsett í margfrægu Fellahverfinu þar sem hún unir lífinu vel. „Breiðholtið einkennir mig alls ekki umfram annað ungt fólk í öðrum hverfum borgarinnar en það verður samt að viðurkennast að margt fólk í Breiðholti þarf að hafa meira fyrir hlutunum en aðrir.“

Í frístundum er hún ævintýra- og nýjungagjörn. „Mér finnst gaman að prófa nýjar upplifanir í íslenskri náttúru og hef yndi af frisbígolfi, fjallgöngum og fjórhjólaferðum, og svo ferðalögum um heiminn.“

Hún vonast til að geta ferðast sem mest í sumar og er staðráðin í að hafa gaman af lífinu meðfram vinnu. „Ég hef unnið í stelpuklúbbum í félagsmiðstöðinni Hundrað&ellefu en byrja með nýjan stelpuklúbb í haust. Ég vil taka starfið lengra og vera með minn eigin klúbb svo að allar ungar stelpur sem hafa áhuga geti skráð sig.

Efst á listanum er að gifta mig á Havaí og hefur alltaf verið draumurinn. Ég bíð bara eftir að Nökkvi fari niður á skeljarnar!“ segir hún og hlær dillandi hlátri.

Anna Lára er á Snapchat: annaorlowska94 og á Instagram: annalaraorlowska.

AF HVERJU VELUR SVO MARGT AFREKSÍÞRÓTTA- OG ÆVINTÝRAFÓLK AÐ NOTA EVY?

LANGVIRK SÓLARVÖRN, ÞOLIR SJÓ, SUND OG LEIK

SÆNSKA LANDSLIÐIÐ Í HJÓLREIÐUM

Rennur ekki af þegar við svitnum í sólinni
- FYRIRLIÐI ANDREAS DANIELSSON

„EVY var eina sólvörnin sem ekki sveið í augun þegar maður svitnaði. Ég hjóla tímunum saman í sólinni og þarf sólvörn sem ekki rennur af húðinni í ströngum æfingum. Fyrstu kynni mín af EVY sem áður hét Proderm var þegar ég keppti með Human Link. EVY var eina sólvörnin sem ekki rann af enninu niður í augu. Síðan nota ég eingöngu EVY og mitt keppnislið. Við keppum um allan heim og síðast i Nepal þar er sólin gríðarsterk og besta tegund af sólvörn algjör nauðsyn. Ég útbý allt mitt keppnisfólk með EVY á sólríkum dögum."

RÓÐRAKEPPNI – YFIR ATLANTSHAFIÐ

Eina hugsanlega sólarvörnin
-FREDRIK ABELLIN OG VIKTOR MATTSSON

„Atlantic Rowing Race er ein af erfiðustu keppnum heims. Róið er í opnum bát yfir allt Atlanshafið til Barbados á strönd Suður Ameríku, sem er 2512 sjómílur í steikjandi sól. Það er róið á tveggjatíma vöktum, allan sólarhringinn. Þegar við erum að róa verða allar pakkningar að vera minimal en sólvörnin á sitt pláss. EVY situr mjög lengi og þolir bæði svitann og saltvatn. Að sólbrenna getur verið örlagaríkt og má bara ekki gerast. Við svo einstakar aðstæður er EVY eina hugsanlega sólarvörnin."

SÆNSKA GOLFLANDSLIÐIÐ

Með EVY þurfum ekki að hafa áhyggur af sólinni
- FYRIRLIÐI KATARINA VANGDAL

„Golfspilarar í sænska golflandsliðinu þurfa að takast á við að vera í sterkri sól tímunum saman bæði í keppnum og við æfingar allt árið. Við verðum að geta að fullu einbeitt okkur að golfinu burtséð frá því hve sterk sólin er. Þetta á við um alla okkar spilara allt frá unglingalandsliðinu upp í hæstu atvinnutoppanna. Við þurfum þolna vörn sem er auðvelt að nota, án þess að þurfa að hafa áhyggur þessvegna höfum við valið EVY sem opinbera sólarvörn Sænska golflandsliðsins"

ATVINNU LANDSLIÐSMENN Í BLAKI

Frábært að hafa fundið svo góða sólarvörn
-ANNA ÅSBERG OCH SOFIA ÖGREN

„Það er þægilegt að bera EVY á sig og vörnin gengur hratt inn í húðina og rennur ekki af líkamanum þegar við svitnum í sólinni. Sem blakspilarar er frábært að hafa fundið svo góða sólvörn eins og EVY sem helst á húðinni lengi því það er erfitt að bera á sig þegar leikurinn er hafinn og hendur og líkami allur í sandi. Að sólvörnin rennur ekki af líkamanum þegar við svitnum í sólinni er mikilvægt. Við notum alltaf EVY því við erum oft heilu dagana úti í steikjandi sól og engir skuggar að leita skjóls í."

OFNÆMISPRÓFUÐ ÖRUGG SÓLARVÖRN MEÐMÆLI HÚÐLÆKNA

Læknifræðilega skráð grunnformúla.

SWEDISH GOLF TEAM · SWE CYCLING · VOLVO OCEAN RACE · BÄST-i-TEST.se · Svenska Vitiligo förbundet · UVA ULTRA · EVY TECHNOLOGY

Evy fæst í Apótekum, Hagkaup, Nettó, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Græn heilsa, Fríhöfninni og víðar | nánar á evy.is

Hættir eftir hundrað leiki

Fríða Sigurðardóttir, landsliðskona í blaki, varð fyrsta konan til að spila 100 landsleiki. Hún hefur nú einnig slegið metið, sem var 106 leikir.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Þetta tók mig tuttugu ár. Ef ég byggi á meginlandi Evrópu væri ég örugglega komin með þrjú eða fjögur hundruð leiki eftir þetta langan tíma," segir Fríða Sigurðardóttir, landsliðskona í blaki, en hún náði þeim áfanga á dögunum, fyrst íslenskra kvenna, að spila hundrað landsleiki. Reyndar er hún þegar búin að slá metið, sem var 106 leikir, enda hafi hlaupið í hana kapp.

„Mikið vill auðvitað meira og um leið og ég hafði náð 100 leikjum fletti ég upp hvað aðrir væru með. Á undan mér höfðu aðeins tveir náð þessum áfanga, báðir karlmenn, annar með 101 leik og hinn með 106 leiki. Ég sá að ég gat strax daginn eftir jafnað annan þeirra og í sömu ferð gæti ég slegið metið, sem ég gerði. Aðstoðarþjálfarinn minn, sem átti metið, var með í ferðinni og því var auðvitað gantast mikið með þetta. Nú er ég komin með 109 leiki. Við keppum eftir tvær vikur til úrslita á Evrópumótinu og þá ætti ég að geta komist upp í 113. Ég mun hins vegar ekki halda þessu meti lengi þar sem við spilum miklu fleiri leiki núna en við gerðum allan minn feril, sem betur fer. Ég reyni að njóta þess að vera á toppnum meðan það varir," segir Fríða en hún ætlar sér að leggja skóna á hilluna eftir Evrópumótið.

Fríða ásamt Emil Gunnarssyni þjálfara eftir að hún sló landsleikjametið hans. MYND/A & R PHOTOS

Tuttugu ár í landsliðinu

„Þetta er síðasta leiktímabilið mitt með félagsliði mínu, HK. Við tókum bæði deildarmeistaratitil og Íslandsmeistaratitil og mér finnst skemmtilegt að ljúka ferlinum þannig. Þegar landsliðið tók þátt í úrtökumóti fyrir heimsmeistaramótið spilaði ég minn hundraðasta leik á móti Serbíu. Það var brjálæðislega skemmtilegt þar sem Serbía er eitt af þremur bestu liðum í heimi. Þaðan fórum við svo beint á smáþjóðaleikana. Nú á ég eftir eina túrneringu í Lúxemborg og eftir það er ég hætt. Ég hef spilað blak frá því ég var tíu ára og verið í landsliðinu í tuttugu ár. Þetta er orðið gott. Líkaminn löngu búinn og mig er farið að langa að nota tímann í annað," segir Fríða. Blak taki mikið á líkamann og þá sérstaklega staðan sem Fríða spilar.

„Miðjan er erfiðasta staðan, mikil hopp og miklar stefnubreytingar sem reyna á liðamót og bak, axlir og hné. Í gegnum tíðina hef ég verið talsvert meidd og í keppninni var ég í sjúkraþjálfun tvisvar á dag og þess á milli með rafmagn á hnénu, bakinu og á öxlinni, var í nuddi og með kælingu. Sem betur fer er ég orðin svakalega skynsöm með hækkandi aldri og segi þetta gott," segir Fríða sposk. Blakið sé samt svo skemmtilegt og krefjandi og því hefur hún enst svo lengi.

„Það gerist svo miklu meira í blaki en mörgum öðrum íþróttum og svo mörg stig í pottinum. Liðið slysast ekki til að vinna blakleik, heldur þarf að vinna ofboðslega hart að takmarkinu. Blak er tæknilega erfið íþrótt og það þarf að reikna mikið út í huganum meðan spilað er, hraða bolta, hornafræði og fleira. Þá er blakið ekki kontaktíþrótt en er líkamlega krefjandi og maður fær mikla útrás," segir Fríða. Hún segir þó ekki erfitt að standa á þeim tímamótum að hætta spilamennsku eftir tugi ára.

„Ég hugsa að ég verði fljót að fylla tímann með einhverju öðru og er með stórar hugmyndir um að læra skartgripasmíði eða á gítar. En svo kannski geri ég bara ekki neitt. Ef hnén verða í lagi væri gaman að prófa RollerDerby."

„Ég spilaði minn hundraðasta leik á móti Serbíu. Það var brjálæðislega skemmtilegt þar sem Serbía er eitt af þremur bestu liðum í heimi."

Fríða og Elísabet Einarsdóttir í leik á móti Kýpur. MYND/CEV

Sjómannadagurinn

Kynning: Samskip

9. JÚNÍ 2017

MYND/ERNIR

Samskip eru búin undir makrílveiðina

Margs er að gæta þegar koma þarf fumlaust á erlenda markaði á þriðja hundrað þúsunda tonna sem ætlað er að hér verði landað af makríl á komandi vertíð. Slíkt átak kallar á gott samstarf og öflugan undirbúning, segir Gunnar Kvaran, forstöðumaður útflutningsdeildar Samskipa. →2

Samskip eru alþjóðlegt flutningafyrirtæki sem býður flutningalausnir og tengda þjónustu á landi, sjó og í lofti með hagkvæmni og sjálfbærni að leiðarljósi. Félagið býður upp á alhliða flutningaþjónustu á Íslandi og í Færeyjum, öflugt gámaflutningakerfi í Evrópu og frystiflutninga um allan heim. MYND/HELGA LAUFEY

Rólegheit að sumri liðin tíð

Makrílvertíðin kallar á öflugan undirbúning, segir forstöðumaður útflutnings hjá Samskipum. Vegna áhrifa verkfalls sjómanna fyrr á árinu ríði á að allt gangi snurðulaust fyrir sig. Markmið Samskipa sé bæði að koma fiski á markað og gera skipum kleift að komast sem fyrst á miðin aftur.

Ætli þetta sé ekki sjöunda makrílvertíðin sem nú fer í hönd síðan við Íslendingar fórum að veiða þennan fisk," segir Gunnar Kvaran, forstöðumaður útflutningsdeildar Samskipa. Vertíðin segir hann að hefjist yfirleitt á sama tíma, í lok júní eða byrjun júlí. „Þá hefst fyrsta löndun, en undirbúningur okkar hefst fyrr með undirbúningi bæði þjónustu og flutningsleiða."

Aflinn er fluttur um langan veg á markaði í Afríku og Asíu, auk Miðjarðarhafs- og Eystrasaltslanda. Fyrst segir Gunnar að fundað sé með fulltrúum erlendra skipalína sem tilbúnar séu til að útvega gáma til Íslands. Að baki sé heilmikil keðja vöruferlisstjórnunar innan fjölþættra flutninga. Því má segja að makrílvertíðin hafi hafist fyrir rúmum mánuði hjá Samskipum með þessum fundahöldum. „Gámarnir þurfa svo að vera tilbúnir og staðsettir vítt og breitt um landið til að fjölveiðiskipin geti komið inn, landað og drifið sig aftur út á miðin."

Magnið sem veitt sé þessa þrjá mánuði sem vertíðin stendur segir Gunnar hins vegar gríðarlegt. „Og þunginn í þessu er yfirleitt í kring um lok júlí eða í byrjun ágúst. Þá kemur mesta magnið í land." Með tilfærslum á kvóta frá síðasta ári segir hann standa til að veiða um 174 þúsund tonn hér við Ísland. Við bætist svo um 50 þúsund tonn sem grænlensk skip veiði í grænlenskri lögsögu, en landi hér. Alls um 220 þúsund tonn. „Þannig að rólegheitasumur sem margir kannast við eru löngu liðin og júlí og ágúst orðnir háannamánuðir hjá okkur. Þetta breyttist allt með tilkomu makrílsins."

> **Þannig að rólegheitasumur sem margir kannast við eru löngu liðin og júlí og ágúst orðnir háannamánuðir hjá okkur. Þetta breyttist allt með tilkomu makrílsins.**

Um leið segir Gunnar ljóst að á Íslandi séu ekki til tæki og tól til að koma í gáma öllu því magni sem von sé á. Samskip keppi því líka við stór frystiskip sem flytji afla til Hollands, Eystrasaltsins og jafnvel beint til Afríku. „Þau taka drjúgan skerf af þessu, en okkar áform eru að fylla kerfin þessar 10 til 12 vikur og flytja eins mikið magn og mögulegt er." Vertíðarstemningin sé góð hjá Samskipum og allir leggist á eitt. „Aðalatriðið er að skipuleggja þetta vel með útgerðum og söluaðilum. Það þýðir lítið að hringja og segjast þurfa að landa í 30 gáma á morgun ef engir gámar eru á svæðinu."

Að auki segir Gunnar svo standa til boða að láta afla millilenda í frystigeymslum Samskipa, ýmist hér á landi eða erlendis. „En mest af því sem landað er fer beint til kaupenda á mörkuðum erlendis."

Í febrúar leystist níu vikna verkfall sjómanna. Gunnar segir ljóst að svo löng veiðistöðvun komi víða niður, þar á meðal hjá flutningsaðilum. Sjá megi á aflatölum að fisk vanti í kerfin og frá markaðnum berist sögur af ákveðnum erfiðleikum sem einhvers staðar hafi orðið þegar íslenskur fiskur hafi misst hillupláss og aðrir, svo sem Norðmenn, hafi náð fótfestu. „Það er verkefni fyrir dyrum hjá söluaðilum og útgerðum að vinna aftur þá markaði." Makrílvertíðin nú skipti því marga miklu máli.

Gunnar Kvaran, forstöðumaður útflutningsdeildar Samskipa, hefur haft í nógu að snúast síðustu vikur við undirbúning fyrir makrílvertíðina í sumar. MYND/ERNIR

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Sölumaður auglýsinga: Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Veffang: Visir.is

www.n1.is facebook.com/enneinn

ENNEMM / SÍA / NM75654

Alltaf til staðar N1

Hátíðahöld um allt land

Sjómannadagurinn er haldinn hátíðlegur um allt land þann 11. júní. Dagskráin er fjölbreytt á Hátíð hafsins í Reykjavík og þá blása Norðlendingar og Vestfirðingar til hressilegrar skemmtidagskrár.

Við sendum sjómönnum og fjölskyldum þeirra hátíðarkveðjur í tilefni dagsins

NORDFISK
FISKMARKAÐUR NORÐURLANDS
Valeska

Hátíð hafsins samanstendur af tveimur hátíðardögum, hafnardeginum sem haldinn er laugardaginn 10. júní og sjómannadeginum, sem haldinn er á sunnudeginum. Hátíðarsvæðið nær frá Hörpu, um gömlu höfnina, út á Grandagarð og að HB Granda. Útisvið á Grandagarði verður með skipulögðum viðburðum.

Fjölbreytt dagskrá verður í boði, þar má nefna ljósmyndasýningu um 100 ára sögu hafnarbakkans en undanfarin ár hafa Faxaflóahafnir sett upp veglega ljósmyndasýningu ásamt þeim Guðjóni Inga Haukssyni sagnfræðingi, Guðmundi Viðarssyni og Guðjón Friðrikssyni á steyptum stöplum við Miðbakka. Það myndefni sem valið er hverju sinni á að gefa vegfarendum góða innsýn í þróun byggðar og hafsækinnar starfsemi. Í ár er sýningin tileinkuð því að 100 ár eru liðin frá því að gamla höfnin var formlega tekin í notkun.

Lostæti úr hafinu

Gestir hátíðarinnar fá að bragða á lostæti úr hafinu í boði Faxaflóahafna og Sjómannadagsráðs í tjöldunum á Grandagarði. Á boðstólum verða þrjár tegundir af síld ásamt einstöku makríl-paté, súrum hval og þorskalifrarpaté.

Koddaslagur

Bræður munu berjast í koddaslag á Plankanum í boði „Bið að heilsa niðrí slipp“.

Á árum áður tíðkaðist á sjómannadaginn að saltbarin þrekmenni reyndu á manndóm hvert annars í Reykjavíkurhöfn þar til annað féll í sjóinn við sára smán og hneisu.

Sex heljarmenni etja nú kappi á Plankanum við Verbúðarbryggjurnar á sunnudaginn kl. 15.00.

Akureyri og Hrísey

Á Akureyri hefst dagurinn með sjómannamessu í Glerárkirkju en þar verður einnig lagður blómsveigur að minnismerki um drukknaða og týnda sjómenn. Klukkan 13 siglir eikarbáturinn Húni II ásamt hvalaskoðunarbátum frá Ambassador og Eldingu frá Torfunefsbryggju að Sandgerðisbót og þar bætist fjöldi smábáta við hópinn og er siglt aftur saman inn á Poll. Öllum er velkomið að mæta á Torfunefsbryggju og sigla með án endurgjalds.

Í Menningarhúsinu Hofi verður létt sjómannadagsstemning frá klukkan 14 til 17. Fram koma fimir og flinkir danshópar frá dansskólanum Steps Dancecenter, Haraldur Ingi Haraldsson, fyrrverandi bæjarlistamaður, verður með leiðsögn um sýningu sína Aðgerð/Gutted, norðlensku tónlistarkonurnar Helga Kvam, Lára Sóley Jóhannsdóttir, Þórhildur Örvarsdóttir og fleiri flytja sjómannalög. Siglingaklúbburinn Nökkvi verður við höfnina við Hof með skútur og báta og hægt verður að kaupa ilmandi sjávarréttasúpu í götumáli hjá 1862 Bistro.

Í Hrísey verður sigling kl. 10 og messa í Hríseyjarkirkju í framhaldinu. Klukkan 13 hefst víðavangshlaup og er mæting við Hríseyjarbúðina. Í beinu framhaldi af hlaupinu verða leikir og sprell á hátíðarsvæði og við smábátabryggjuna. Reiptog, pokahlaup, skóflu-hlaup, vatnsblöðrukast, róðrarkeppni á kajökum, kappróður á gúmmíbátum fyrir börnin, sigling á björgunarsveitarbát o.fl. Klukkan 15 verður kaffihlaðborð í íþróttahúsinu í samstarfi við Verbúðina 66.

Vestfirðir

Á fréttavefnum bb.is segir frá dagskrá sjómannadagsins á Vestfjörðum. Á Patreksfirði er hefð fyrir miklum hátíðarhöldum en á dagskránni má sjá Stebba og Eyfa, Hreim og Matta, Skímó og Sirkus Íslands.

Í Bolungarvík stendur yfir dagskrá á þuríðardeginum sem lýkur á sunnudag með kaffisölu Kvennadeildar Landsbjargar í Félagsheimilinu. Þar á milli má heyra í Hirti Trausta og Maríu Ólafs, skella sér í hátíðarsiglingu eða fylgjast með leikhópnum Lottu. Dagskrána má nálgast á heimasíðu Bolungarvíkurkaupstaðar.

Á Flateyri dorga bæði ungir og gamlir, skella sér í reiptog, koddaslag og flekahlaup en dagskráin hefst á föstudegi með Pub Quiz á Vagninum og endar á siglingu um fjörðinn kl. 13.00 á sunnudaginn. Á laugardagskvöld er dansleikur í Samkomuhúsinu þar sem F1 rauður leikur fyrir dansi.

Spennandi dagskrá verður um allt land á sjómannadaginn.

> Gestir hátíðarinnar fá að bragða á lostæti úr hafinu í boði Faxaflóahafna og Sjómannadagsráðs í tjöldunum á Grandagarði. Á boðstólum verða þrjár tegundir af síld ásamt einstöku makríl-paté, súrum hval og þorskalifrarpaté.

Sætoppur sendir sjómönnum og fjölskyldum þeirra sem og landsmönnum öllum hátíðarkveðjur á sjómannadaginn 2017

SÆTOPPUR

Sætoppur ehf. | Lónsbraut 6 | 220 Hafnarfirði | 551 7170

MEÐ GRÆNA SAMVISKU?

Ferskar sjávarafurðir í umhverfisvænni umbúðum

Íslenskur sjávarútvegur er í fararbroddi í heiminum. Hvort sem litið er til ferskleika afurðanna, hreinleika framleiðslunnar eða nýsköpunar í greininni er um allan heim horft til íslenskra sjávarútvegsfyrirtækja sem leiðandi aðila. Kaupendur og neytendur sjávarafurða á heimsvísu eru kröfuharðir viðskiptavinir sem ætlast til þess að gæði, ferskleiki og umhverfisvitund haldist í hendur. Hjá Odda leggjum við okkar af mörkum með því að tryggja að umbúðir frá okkur utan um íslenskar sjávarafurðir séu umhverfisvænni en hjá samkeppnisaðilum og að fádæma lágt kolefnisspor* þeirra veiti íslenskum fyrirtækjum forskot á erlendum markaði.

Umbúðir frá Odda skila vörunum ferskum á áfangastað og tryggja að kaupendur og neytendur geti notið bestu sjávarafurða á markaðnum með grænni samvisku.

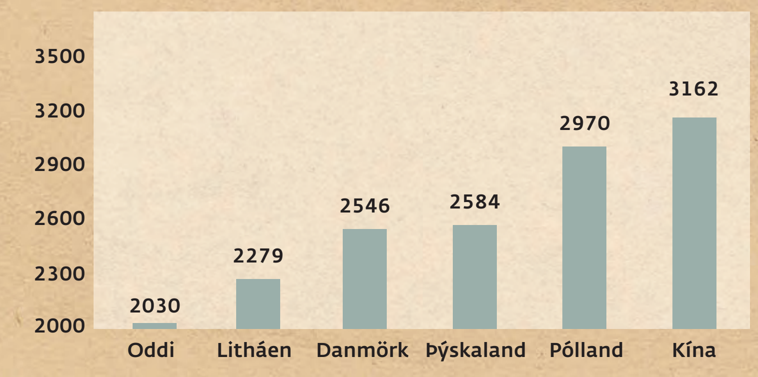
Veldu minna kolefnisspor – fyrir okkur öll.

Pappakassar

Mismunur á milli Odda og annarra framleiðslulanda Kg CO_2 ígildi

Karfapokar

Mismunur á milli Odda og annarra framleiðslulanda Kg CO_2 ígildi



www.oddi.is

*Skýrsla EFLU verkfræðistofu, okt. 2016

**Raforka framleidd að mestu með kjarnorku

Fiskneysla er af hinu góða

Krabbameinsfélagið kynnti á dögunum nýja skýrslu um tengsl sjávarfangs og krabbameina. Dr. Jóhanna Eyrún Torfadóttir tók skýrsluna saman en þar segir m.a. að fiskneysla virðist veita vernd gegn myndun brjóstakrabbameins og geta dregið úr framgangi blöðruhálskirtilskrabba.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Samantektin er yfirgripsmikil og nær yfir fjölda rannsókna og yfirlitsgreina. Helstu niðurstöður eru þær að fiskneysla, sérstaklega þegar borðað er mikið af feitum fiski, virðist veita vernd gegn myndun brjóstakrabbameins, en ekki eru vísbendingar um að hún hindri myndun krabbameins í blöðruhálskirtli. Engu að síður virðast einstaklingar sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli eða brjóstum geta bætt lífshorfur sínar með því að borða feitan fisk reglulega samhliða hollu og fjölbreyttu fæði. Á það sérstaklega við ef mataræðið var gott fyrir.

Þá kemur fram að fæðubótarefni sem innihalda langar ómega–3 fitusýrur, sem finnast bara í fiski og sjávarfangi, og D–vítamín geta verið verndandi fyrir krabbamein í brjóstum og blöðruhálskirtli, ásamt því að auka lífshorfur þeirra sem greinst hafa með þessi mein. Hins vegar er tekið fram að ofurskammta af ómega–3 fitusýrum eða D–vítamíni skuli varast því þeir geta mögulega haft neikvæð áhrif á heilsu og framgang krabbameina.

Hve mikið er hæfilegt?

En hve mikið er hæfilegt að taka inn? „Samkvæmt Matvælaöryggisstofnun Evrópu þá er langtíma neysla á allt að 5 grömmum af samanlagt löngum ómega-3 fitusýrum á dag talin örugg. Til samanburðar þá gefur ein teskeið eða 5 millilítrar af lýsi um það bil 0,9 grömm, sem er hæfilegt,“ upplýsir næringar- og lýðheilsufræðingurinn Jóhanna Torfadóttir, sem starfar á Miðstöð í lýðheilsuvísindum við HÍ. „Mikil neysla á þessum fitusýrum getur hins vegar aukið blæðingartíma og jafnvel dregið úr virkni ónæmiskerfisins.“

Samkvæmt norrænum næringarráðleggingum eru efri mörk öruggrar langtímaneyslu á D-vítamíni 4000 alþjóðlegar (IU) einingar, eða 100 míkrógrömm. „Hæfilegt magn eru 15 míkrógrömm á dag sem svarar til 600 IU,“ segir Jóhanna. Hún segir rannsóknir hafa leitt í ljós að há D-vítamíngildi í blóði geta jafnvel aukið dánarlíkur vegna brjóstakrabbameins. Þau geta sömuleiðis hækkað kalkstyrkinn í blóði sem getur valdið aukaverkunum eins og einkennum frá meltingarvegi og aukinni hættu á brothættum beinum, nýrnasteinum og neikvæðum áhrifum á hjarta- og heilastarfsemina.

Jóhanna Eyrún Torfadóttir, næringar- og lýðheilsufræðingur.

Hvaða fisktegundir ætti að borða?

En þegar talað er um að feitur fiskur veiti vernd um hvaða tegundir er þá helst að ræða? „Ég get nefnt lax, silung, síld, makríl, sardínur og lúðu,“ segir Jóhanna. Spurð hvort ekki hafi verið sýnt fram á verndandi áhrif magurs fisks segir hún að í þeim rannsóknum sem voru til skoðunar í þessu tilviki, sem tengdust krabbameinsáhættu, hafi oftast ekki verið gerður greinarmunur á fisktegund. „Oft eru þátttakendur bara spurðir hversu oft þeir borða fisk án þess að spyrja nánar um tegund hans. Hins vegar má sjá að í þeim rannsóknum þar sem vitað var um fisktegundina og magn langra ómega-3 fitusýra jafnvel reiknað þá fannst frekar verndandi samband fyrir krabbamein í brjóstum og minnkuð hætta á að látast úr blöðruhálskirtilskrabbameini.“

Jóhanna segir samt sem áður vísbendingar um að magur fiskur geri sitt gagn en nýlega birtist íslensk rannsókn þar sem fiskneysla íslenskra kvenna var skoðuð. Þar fundust verndandi tengsl á milli mikillar fiskneyslu, eða oftar en fjórum sinnum í viku, við brjóstakrabbameins. „Í rannsókninni var ekki spurt hvort um væri að ræða magran eða feitan fisk en við vitum, meðal annars vegna landskannana á mataræði Íslendinga, að algengustu fisktegundirnar á boðstólum landsmanna hafa verið ýsa og þorskur,“ segir Jóhanna. Hún segir rannsóknina nokkuð sér á báti þar sem sjaldgæft er í öðrum löndum að tíðni fiskneyslu sé jafn há. „Hún gefur vísbendingar um að mikil neysla á mögrum fiski geti líka veitt vernd gegn brjóstakrabbameini. En þetta þarf þó að rannsaka betur.

Þarf að líta á mataræðið heildstætt

Jóhanna bendir þó á að aldrei sé gott að einblína aðeins á eitthvað eitt. „Það er yfirleitt á kostnað einhvers annars.“ Hún mælist því ekki til þess að fólk hámi eingöngu í sig feitan fisk. „Það sem við sjáum aftur og aftur er að líta þarf á mataræðið með heildstæðum hætti. Það eru þessi samlegðaráhrif sem gilda. Að hafa gott jafnvægi, borða úr öllum fæðuflokkum og að mestu leyti næringarríkt og hollt. Það virðist gera okkur afar gott.“

Slipp og hoj!

SLIPPBARINN

Hér á Slippbarnum og Kaffislipp slær hjarta okkar í takt við handtökin á höfninni og við elskum ekkert meira en full lungu af fersku sjávarlofti. Þess vegna er Hátíð hafsins líka uppáhalds viðburðurinn okkar á árinu og ekki skemmir fyrir að Kaffislippur heldur upp á tveggja ára afmæli sitt um helgina!

Í ÁR TÖKUM VIÐ ÞÁTT Í HÁTÍÐAHÖLDUNUM MEÐ ÞVÍ AÐ BJÓÐA UPP Á:
Fiskisúpu Slippbarsins milli kl. 15 og 17 **laugardaginn 10. júní**
Afmælistilboð á veitingum á Kaffislipp **sunnudaginn 11. júní**

Kíktu til okkar, fylltu magann af góðgæti, eyrun af harmóníkutónlist Margrétar Arnardóttur og við gefum þér stórt faðmlag – eða að minnsta kosti fimmu.

KAFFISLIPPUR DELÍ

Icelandair hótel Reykjavík Marina | Mýrargata 2-12 | 560 8000 | kaffislippur.is | slippbarinn.is

www.ekran.is
ERT ÞÚ AÐ VELJA RÉTTA KOSTINN?
Við aðstoðum útgerðina þína við að finna hagkvæmustu leiðina í kostkaupum
Góð þjónusta og samkeppnishæf verð!
1918
HAFÐU SAMBAND OG FÁÐU TILBOÐ!
Sími 530 8500 | soludeild@ekran.is | ekran.is
Ekran
Fáðu fréttir af nýjum vörum og tilboðum á Facebook: @Ekranehf

Mikill áhugi fyrir nýsköpun

Undanfarinn áratug hefur margt áhugavert komið fram í nýsköpun í sjávarútvegi hér á landi, ekki hvað síst þegar kemur að tæknibreytingum.

Mikill árangur hefur náðst í nýsköpun í sjávarútvegi hér á landi undanfarinn áratug. Þar gegnir Íslenski sjávarklasinn mikilvægu hlutverki en hann hefur fyrst og fremst það hlutverk að tengja ólíka aðila í sjávarútvegi saman, segir Berta Daníelsdóttir, framkvæmdastjóri klasans. „Sjávarklasinn hefur innanborðs fólk og fyrirtæki úr öllum greinum sjávarútvegsins og þá ekki síst þeim nýju greinum sem eru mikilvægar í áframhaldandi þróun sjávarútvegsins. Þannig höfum við reynt að tengja hefðbundnar greinar sjávarútvegsins meira við vöruhönnuði sem dæmi.“

Með stofnun Húss sjávarklasans skapaðist einnig gott umhverfi fyrir frumkvöðla í sjávarútvegi, að sögn Bertu. „Það umhverfi hefur verið afar vel nýtt sem sést best á því að fjölmörg ný fyrirtæki hafa orðið til á þessum vettvangi sem skapa nú verðmæti og ný störf.“

Jákvæðar breytingar

Undanfarinn áratug hefur margt áhugavert komið fram í nýsköpun í sjávarútvegi, ekki síst þegar kemur að tæknibreytingum í tengslum við vinnsluna. „Þar hafa orðið gríðarlega miklar og jákvæðar breytingar. Með þeim höfum við Íslendingar náð að verða í fremstu röð í gæðum. Þá finnst mér gaman að sjá hversu mikill áhugi er fyrir nýsköpun og frumkvöðlastarfsemi tengdri hafinu hjá þjóðinni um þessar mundir. Við fáum alltaf fín viðbrögð hjá fjölmiðlum þegar við kynnum frumkvöðlastarfsemina og einstök fyrirtæki, hvort sem þau eru að kynna nýja tegund af harðfiski, lyf úr þorskalifur og allt þar á milli.“

Aðspurð um helstu vaxtarbroddana í greininni segir hún Íslendinga geta gert miklu meira af því að þróa eigin vörur beint á neytendamarkað. Ýmis fyrirtæki, stór og smá, séu þó að vinna að því. „Við eigum eftir að sjá verulegar breytingar í þeim efnum á komandi árum. Ég tel að vaxtarbroddarnir liggi í því að auka samtal okkar við erlenda neytendur og koma með fleiri vörur sem eru merktar íslenskum fyrirtækjum og Íslandi. Það liggja miklir möguleikar í því að tengja okkar einstöku matvæli beint við landið okkar. En til þess að ná árangri í þeim efnum þurfum við að auka markaðssetningu og kynna okkar sjálfbæra og hreina land fyrir erlendum neytendum.“

Berta Daníelsdóttir er framkvæmdastjóri Íslenska sjávarklasans. MYND/ERNIR

Mikil þörf til staðar

Hún segir erfitt að benda á sérstakar vörur eða fyrirtækið sem standi upp úr síðustu árin, það sé eins og að gera upp á milli barnanna sinna. „Þó verð ég að nefna Reykjavík Foods sem í síðustu viku setti á markað hægeldaðan lax í dósum. Þetta er íslenskur lax og við hann er blandað ýmsum hágæða hráefnum eins og basilíku og trufflum. Von er á fleiri skemmtilegum nýjungum frá þeim. Til viðbótar má nefna fyrirtækið Margildi. Þeir sérhæfa sig í fullvinnslu á lýsi og ómega-3 til manneldis og tækifæri þeirra til markaðssetningar í Asíu eru mjög mikil.“

Berta segir draum Íslenska sjávarklasans að opna klasa í nágrannalöndunum. Þannig verði til net af frumkvöðlafyrirtækjum sem leggi áherslu á að bæta nýtingu hafsins og framleiða á sjálfbæran hátt vörur úr efnum sem áður var kastað. „Við opnuðum klasa í Maine-fylki í Bandaríkjunum sem hefur gengið afar vel og erum í viðræðum við ýmis önnur svæði um að opna klasa. Það er mikil þörf fyrir sprotaathvarf í tengslum við sjávarútveg víða á Vesturlöndum og Íslenski sjávarklasinn er eitt allra besta dæmið um góðan árangur af slíkri vinnu.“

HEIMILDARMYND UM ÁSBJÖRN RE-50

Í KALDALÓNI HÖRPU, 10 & 11. JÚNÍ

Ísfisktogarinn Ásbjörn RE-50 hverfur senn úr rekstri HB Granda. Kvikmyndagerðarmaðurinn Björgvin Helgi Möller Pálsson hefur, í samstarfi við HB Granda, gert heimildarmynd um skipið. Myndin er um 50 mínútna löng og spannar hún feril skipsins frá komu þess til landsins ásamt því að núverandi áhöfn er fylgt eftir eina veiðiferð.

SÝNINGAR ERU OPNAR ALMENNINGI OG AÐGANGUR ER ÓKEYPIS

LAUGARDAGURINN 10. JÚNÍ
kl. 14:00 kl. 15:00 kl. 16:00

SUNNUDAGURINN 11. JÚNÍ
kl. 12:00 kl. 13:00
kl. 14:00 kl. 15:00

HB GRANDI

Sjá nánar á hbgrandi.is/asbjorn

Nortek og Nordata óskar sjómönnum
og fjölskyldum þeirra til hamingju með daginn
Nortek
ÖRYGGISTÆKNI
NORDATA

TIL HAMINGJU
MEÐ DAGINN
SJÓMENN
ÖLFUS
NÝ ÚTFLUTNINGSLEIÐ
Skoðaðu möguleikann að landa ferskum fiski
í Þorlákshöfn og senda beint út til Evrópu.
Hafðu samband!
hofn@olfus.is

Gamli og nýi tíminn mætast. Til hægri er Ásbjörn RE og til vinstri Engey RE. MYNDIR/KRISTJÁN MAACK

Mikil breyting á aðbúnaði

Friðleifur Einarsson hefur verið sjómaður í 37 ár, þar af 27 á togaranum Ásbirni RE. Hann hefur nú tekið við sem skipstjóri á glænýju skipi HB Granda, Engey RE91.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

Mér líst mjög vel á skipið og útbúnaður og vistarverur eru allt aðrar og betri en maður hefur átt að venjast. Mér leist ekkert alltof vel á skipslagið þegar ég sá það fyrst á teikningum en það venst alveg ótrúlega vel. Við lentum í miklum mótvindi á Miðjarðarhafi á leiðinni til Íslands, en skipið reyndist mjög vel. Það er líka miklu stærra en Ásbjörn og munar þar ekki síst um það að Engey er fjórum metrum breiðari en gamla skipið," segir Friðleifur í samtali við Þúfu, fréttabréf HB Granda.

Friðleifur og bræður hans voru aldir upp við sjóinn enda bjuggu þeir á Álftanesi. „Afi gamli var sjómaður og var með trilluútgerð frá Álftanesi. Pabbi lagði ekki sjómennskuna fyrir sig en hann var þó alltaf á grásleppu á vorin og við bræðurnir byrjuðum ungir að róa með honum," segir Leifur en svo merkilega vill til að bræðurnir þrír, Friðleifur, Ólafur og Einar Bjarni, lögðu fyrir sig sjómennskuna sem ævistarf og allir störfuðu þeir um tíma sem skipstjórar á ísfisktogaranum Ásbirni RE.

Friðleifur réð sig 18 ára gamall sem háseta á togarann Jón Vídalín ÁR frá Þorlákshöfn í febrúar árið 1980 og því fagnaði hann nýverið 37 ára starfsafmæli. Frá Jóni Vídalín og Þorlákshöfn lá leiðin yfir á Snorra Sturluson RE sem Bæjarútgerð Reykjavíkur (BÚR), einn af forverum HB Granda, gerði þá út. Hann fór svo í Stýrimannaskólann árið 1985.

Friðleifur Einarsson í brúnni á Engey RE91.

Aðstaðan fyrir sjómenn er öll til fyrirmyndar í nýja skipinu.

Eftir að Hraðfrystistöð Reykjavíkur sameinaðist Granda árið 1989 tóku við árin á Ásbirni sem urðu samtals 27. „Ég hef alltaf kunnað vel við mig í þessari vinnu. Auðvitað eru upp- og niðursveiflur í afkomunni. Þannig er það bara í þessu starfi," segir Friðleifur.

Hann hefur nú tekið við sem skipstjóri hins nýja skips HB Granda, Engeyjar RE91, sem kom til landsins í janúar. Öll áhöfn Ásbjarnar fluttist einnig yfir á hið nýja skip.

Við óskum sjómönnum og fiskvinnslufólki til lands og sjávar kærlega til hamingju með Sjómannadaginn

mjöll frigg
-hreinlega sterkari

BRIM SEAFOOD

FJARÐABYGGÐ

Garri

HAMPIÐJAN
www.hampidjan.is

HB GRANDI

Simberg ehf
Askalind 2, 201 Kópavogur

Golden Seafood Company
www.goseco.com

KÖFUNARÞJÓNUSTAN EHF
sími 863 5699 • www.kafari.is

Ledljós
Ludviksson ehf
www.ledljós.is

ÖLFUS

VOLVO PENTA
volvopenta.is | Brimborg

vörumerking

GÁMAÞJÓNUSTAN HF.
BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ

ICELAND RESPONSIBLE FISHERIES

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

N1

samskip

SAMHENTIR
UMBÚÐALAUSNIR

VIÐSKIPTAHÚSIÐ

Skemmtidagskrá á Austfjörðum

Um helgina verður mikið húllumhæ um allt land í tilefni sjómannadagsins. Í Fjarðabyggð er sjómannadagurinn ein stærsta hátíð sumarsins. Í kvöld verður sundlaugarpartí í Sundlaug Eskifjarðar og verða fullorðnir að koma í fylgd með börnum og/eða unglingum. Dj Doddi Mix þeytir skífum og heldur uppi fjörinu á Kaffihúsinu þar í bæ og verður frítt inn. Á morgun hefjast hátíðarhöldin með götuþríkeppni og verður einnig dorgveiðikeppni á Frystihúsbryggjunni. Klukkan eitt verður sigling og að henni lokinni hefst dagskrá á Eskjutúninu. Sjómannamessan verður á sínum stað á sunnudaginn og eftir hana verða sjómenn heiðraðir. Á Fáskrúðsfirði verður sigling á laugardaginn og messa á sunnudaginn þar sem sjómenn munu taka virkan þátt í athöfninni. Neskaupstaður verður skreyttur hátt og lágt á morgun og annað kvöld verður unglingaball í Atómi frá kl. 20-23. Á laugardag verður sigling og um kvöldið ball í Egilsbúð. Á sunnudaginn er formleg skemmtidagskrá og m.a. keppt í reiptogi, koddaslag og björgunarsundi áhafna. Aldraðir sjómenn verða heiðraðir.

Fátt er skemmtilegra en að skella sér í siglingu um sjómannadagshelgina.

Barnahátíð hafsins

Sjómannadagurinn er ævintýraleg upplifun fyrir krakka. Á Hátíð hafsins í höfuðstaðnum verður boðið upp á línubrú aftan við Víkina sjóminjasafn, furðufiskasýningu og andlitsmálningu á Grandagarði 8, klifurvegg, bryggjusprell og fjölskylduratleik á Bótabryggju og fjölskyldudag í Bókabúð Forlagsins við Fiskislóð. Farin verður skrúðganga frá Hörpu að Granda klukkan 12.30 á sunnudag og í Viðey verður margt áhugavert í boði í tilefni sjómannadagsins. Bryggjuveiði krakka með verðlaunum verður í boði á Verbúðarbryggju á sunnudag og í Sæbjörginni, sem liggur við Bótabryggju, verður listasmiðja og sjóræningjakaffi á laugardeginum þar sem allur ágóði rennur til tækjakaupa fyrir björgunarsveitirnar. Nánari upplýsingar um tímasetningar á dagskrá má sjá á hatidhafsins.is.

Taílensk fiskisúpa

Hér er uppskrift að einfaldri og bragðmikilli fiskisúpu sem tilvalið er að prófa á sjómannadaginn.

Innihald:

1 bolli hrísgrjón
2 msk. smjör
500 g risarækjur
Salt og pipar
2 hvítlauksrif, pressuð
1 laukur, smátt skorinn
1 rauð paprika, smátt skorin
1 msk. rifið engifer
2 msk. rautt karrí (red curry paste)
2 dósir kókosmjólk
960 ml nautasoð (eða vatn og 3-4 teningar af nautakrafti)
Safi úr 1 límónu
Kóríander til skreytingar (má sleppa)

Sjóðið hrísgrjónin í 1½ bolla af vatni. Takið til hliðar og geymið. Bræðið smjör í potti við meðalhita og bætið risarækjunum út í. Steikið þar til bleikar að lit eða í 2-3 mínútur og hrærið reglulega. Saltið og piprið að smekk. Takið úr potti og geymið.

Setjið hvítlauk, engifer, lauk og papriku í pottinn og steikið í 3-4 mínútur eða þar til grænmetið er mjúkt. Bætið rauðu karríi við og hrærið í eina mínútu.

Bætið næst nautasoði og kókosmjólk saman við og hrærið stöðugt í súpunni í 1-2 mínútur svo allt blandist vel saman. Hitið að suðu, lækkið þá hitann og látið malla í um 10 mínútur. Bætið að lokum risarækjum, hrísgrjónum, límónusafa og kóríander við. Berið strax fram. Heimild: grgs.is.

„Ef búnaðurinn virkar ekki eða illa er verið að eyða ansi háum fjárhæðum með litlum árangri,“ segir Sigurjón Sigurðsson, framkvæmdarstjóri lausnasviðs Exton. MYNDIR/EYÞÓR

Réttur búnaður skiptir öllu máli

Gott fundarherbergi og fjarfundarbúnaður skiptir miklu máli fyrir rekstur margra fyrirtækja og stofnana. Með réttum lausnum frá Exton má spara mikla fjármuni til lengri tíma og mikinn tíma fyrir stjórnendur.

Þótt flestir landsmanna þekki til verka Exton sem leigufyrirtækis þegar kemur að ýmsum tækjum í tengslum við hljóð, ljós, sviðsuppsetningu og fleira í tengslum við stærri tónleika hér á landi er um helmingur starfsemi fyrirtækisins á sviði ýmissa lausna til fyrirtækja hérlendis og erlendis, segir Sigurjón Sigurðsson, framkvæmdastjóri lausnasviðs Exton. „Auðvitað erum við þekktust fyrir aðkomu okkar að þessum stóru tónleikum á borð við Rammstein, Justin Timberlake, Justin Bieber og innlendum viðburðum á borð við Fiskidaginn mikla á Dalvík. En á sama tíma erum við stórtækir í sölu á ýmsum lausnum fyrir fyrirtæki í ólíkum atvinnugreinum hér á landi.“

Hann nefnir m.a. að fyrirtækið selji lausnir til allra stærstu sjónvarpsstöðva hér á landi og þessa dagana sé verið að klára stórt verkefni með Smárabíói í tengslum við skjávarpa og tjöld. „Síðan snýr stór hluti af lausnasviði okkar að því að hanna og selja allan nauðsynlegan búnað í fundarherbergi fyrirtækja og stofnana. Þar sameinum við alla þessa nauðsynlegu þætti sem skipta máli fyrir gott fundarherbergi, t.d. hljóð, mynd og ljós. Við höfum útbúið sérstakt fundarherbergi í húsnæði okkar að Vesturvör í Kópavogi þar sem við getum sýnt fyrirtækjum hvernig við teljum að alvöru fundarherbergi og fjarfundarbúnaður eiga að vera.“

Úrvals lausnir

Þar skiptir mestu máli að hljóð og mynd virki vel saman. „Á svona fundum sitja oft margir stjórnendur með afar takmarkaðan tíma. Ef búnaðurinn virkar ekki eða illa er verið að eyða ansi háum fjárhæðum með litlum árangri. Við þjónustum ýmis fjármálafyrirtæki og opinberar stofnanir, mörg stærri hótel landsins og mörg fyrirtæki í útflutningi. Örugg og góð samskipti skipta öllu máli í viðskiptum þessara fyrirtækja.“

Þegar kemur að fjarfundum býður Exton upp á úrvals lausnir. „Með einföldum hætti er hægt að hringja hefðbundin símtöl eða þar sem fundargestir eru í mynd, í gegnum Skype. Í fundarherbergi okkar hanga tveir hljóðnemar í loftinu, hvor með þrjá minni hljóðnema, sem allir til samans nema allt tal mjög vel. Fyrir vikið verða allar samræður manna á milli mjög skýrar. Þegar myndfundur er haldinn notum við sömu stjórntæki en tengjumst Skype. Þá skiptir öllu máli að hljóð og mynd séu skýr þar sem allir fundargestir sjá framan í hver annan. Áður fyrr var algengt að einn hátalari væri staðsettur á miðju fundarborði sem þýddi að þeir sem sátu við enda borðsins, þá gjarnan æðsti stjórnandi, heyrði illa hvað fór fram. Með lausnum okkar er þessi vandi úr sögunni.“

Þær lausnir sem Exton býður upp á gera m.a. fundargestum kleift að skipta skjánum upp í marga hluta. „Þannig geta t.d. fjórir fundargestir unnið uppi á skjávarpanum frá tölvum sínum eða síma. Einn gæti t.d. verið með Excel-skjal opið á meðan annar er að vinna í Word. Þriðji gæti verið að spila myndband á YouTube og svo fjórði með póstforritið opið. Hver og einn getur svo tekið yfir allan skjáinn tímabundið.“

Auðveldar vinnuna

Staðsetning hátalara skiptir líka miklu máli, segir Sigurjón. „Það þýðir t.d. ekki að stilla þessu upp þannig að myndin sé á skjávarpa en hljóðið komi aftan frá. Þess vegna höfum við hátalara allan hringinn sem skiptir öllu máli á fjarfundum þegar allir þurfa að heyra mjög vel hvað fer fram, sérstaklega í alþjóðlegum samskiptum.“

Það er auðvelt að stjórna fundartímanum með lausnum frá Exton.

Í höfuðstöðvum Exton í Kópavogi geta áhugasamir skoðað frábærlega útbúið fundarherbergi með mjög góðum fjarfundarbúnaði.

Bókunarbúnaður er einfaldur í lausnum Exton. Fyrir utan fundaherbergi Exton er lítill skjár sem er beintengdur við póstkerfi starfsmanna. „Þar er auðvelt að panta fundarherbergi, staðfesta fundartíma og lengja fundi ef þarf. Þegar viðkomandi fundarherbergi er upptekið er rautt ljós á skjánum þannig að þeir sem ganga fram hjá því sjá að það er upptekið.“

Í höfuðstöðvum Exton geta áhugasamir mætt og kynnt sér fundarherbergi Exton og kynnt sér þær lausnir sem fyrirtækið býður upp á, segir Sigurjón. „Þegar stjórnendur eru farnir að leggja á sig ferðalög til annarra landa því fjarfundabúnaður viðkomandi fyrirtækis er svo lélegur er kominn tími fyrir breytingar. Slíkar fjárfestingar margborga sig á skömmum tíma og auðvelda alla vinnu fyrir alla aðila.“

Nánari upplýsingar má finna á www.exton.is.

Ítalskt í eldhúsi Evu

Eva Laufey töfraði fram ítalskar kræsingar í þætti sínum Í eldhúsi Evu á Stöð 2 í gærkvöldi. Hún gerði eigið tagliatelle sem fáir geta staðist.

Í eldhúsi Evu

Eva Laufey Hermannsdóttir

Heimalagað tagliatelle með risarækjum og pastasósu

Pastadeig

400 g hveiti
3 egg
4 eggjarauður
1½ msk. ólífuolía
1 tsk. salt

Setjið hveiti á borðflöt og gerið holu í miðjuna á hveitinu, setjið egg, eggjarauður, salt og ólífuolíu í holuna og blandið öllum hráefnum saman með höndum. Hnoðið deigið vel í nokkrar mínútur og sláið deiginu upp í kúlu, setjið plastfilmu yfir kúluna og geymið deigið í kæli í 30 til 40 mínútur. Skiptið deiginu í þrjá hluta og fletjið hvern hluta út, í pastavél eða með kökukefli. Skerið pastadeigið í þunnar lengjur eða notið pastavélina til þess að móta tagliatelle. Sjóðið í vel söltu vatni í þrjár mínútur.

Risarækjur í tómata- og basilíkusósu

1 msk. ólífuolía
12 – 14 risarækjur
1 hvítlauksrif
¼ rautt chili
1 msk. ólífuolía
2 laukar
2 hvítlauksrif
350 g saxaðir tómatar úr dós eða passata
1 kjúklingateningur
1 msk. smátt söxuð basilíka
Salt og pipar
Parmesan

Hitið olíu á pönnu, saxið niður eitt hvítlauksrif og ¼ chilialdin, steikið í smástund á pönnu og bætið síðan risarækjum út á pönnuna og steikið þar til þær eru orðnar bleikar. Takið þær af pönnunni og byrjið á sósunni (óþarfi að skola pönnuna á milli).
Hitið olíu á pönnu, saxið niður lauk og hvítlauk og steikið þar til laukurinn er orðinn glær í gegn. Bætið tómötum, kjúklingakrafti og smátt saxaðri basilíku út á pönnuna og kryddið til með salti og pipar.
Leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur og bætið risarækjunum út í í lokin.
Rétt áður en þið berið réttinn fram er gott að setja soðið pasta út í sósuna og rífa niður nóg af ferskum parmesan yfir réttinn. Berið strax fram og njótið.

Heimalagað tagliatelle með risarækjum og pastasósu.

Heimalagað ravioli með ricotta- og spínatfyllingu

Pastadeig

400 g hveiti
3 egg
4 eggjarauður
1½ msk. ólífuolía
1 tsk. salt

Setjið hveiti á borðflöt og gerið holu í miðjuna á hveitinu, setjið egg, eggjarauður, salt og ólífuolíu í holuna og blandið öllum hráefnum saman með höndum. Hnoðið deigið vel í nokkrar mínútur og sláið deiginu upp í kúlu, setjið plastfilmu yfir kúluna og geymið deigið í kæli í 30 – 40 mínútur. Skiptið deiginu í þrjá hluta og fletjið hvern hluta út, í pastavél eða með kökukefli. Gerið litla hringi í deigið til dæmis með hvítvínsglasi, sprautið fyllingunni ofan á deigið og setjið lok yfir. Lokið deiginu með því að þrýsta vel á endana og gott er að nota gaffal til þess að þrýsta á í lokin. Þannig tryggjum við að fyllingin leki ekki út þegar við sjóðum pastað.
Sjóðið í vel söltu vatni í um það bil fjórar mínútur. Berið strax fram með ljúffengu salvíusmjöri.

Ricotta- og spínatfylling

1 msk. ólífuolía
250 g spínat
200 g ricottaostur
1 hvítlauksrif
1 egg
½ dl rifinn parmesanostur
2 msk. smátt söxuð basilíka
Salt og pipar

Hitið olíu á pönnu, saxið niður spínat og steikið þar til spínatið verður mjúkt í gegn.
Blandið spínatinu saman við ricottaostinn í skál og bætið pressuðu hvítlauksrifi, einu eggi, nýrifnum parmesanosti og smátt saxaðri basilíku út í og blandið vel saman. Kryddið til með salti og pipar.
Setjið fyllinguna til dæmis í sprautupoka og sprautið á pastadeigið eða notið einfaldlega skeiðar í verkið. Best er að kæla fyllinguna svolítið áður en þið sprautið á pastadeigið.

Salvíusmjör

100 g smjör
Fersk salvía, handfylli

Bræðið smjörið á pönnu, saxið niður ferska salvíu og setjið út á pönnuna. Steikið salvíuna þar til hún er orðin stökk. Berið fyllt ravioli fram með þessu ljúffenga salvíusmjöri og nýrifnum parmesan.

Brúskettur með ricottaosti og kirsuberjatómötum

1 fínt snittubrauð
1 msk. ólífuolía
200 g ricottaostur
20 kirsuberjatómatar
2 msk. smátt söxuð basilíka
½ hvítlauksrif
1 msk. ólífuolía
¼ tsk. balsamikedik
Sítrónubörkur
Salt og pipar

Hitið ofninn í 200°C.
Skerið niður snittubrauð í fínar sneiðar og leggið á pappírsklædda ofnplötu, sáldrið ólífuolíu yfir og bakið í nokkrar mínútur eða þar til brauðið er orðið gullinbrúnt.
Skerið niður kirsuberjatómata, pressið hvítlauk og saxið niður basilíku, blandið öllu saman í skál og bætið ólífuolíu og balsamikediki saman við. Kryddið til með salti og pipar.
Smyrjið hverja brauðsneið með nóg af ricottaosti, setjið væna skeið af tómatamaukinu ofan á, rífið sítrónubörk yfir rétt í lokin og ekki má gleyma nýrifnum parmesan.

Ofnbökuð sítrónuostakaka borin fram með ferskum berjum.

Ofnbökuð sítrónuostakaka borin fram með ferskum berjum

Kexbotn

400 g kexkökur, til dæmis Digestive
120 g smjör
1 tsk. sykur

Setjið kexið í matvinnsluvél og maukið, bræðið smjör og hellið því í matvinnsluvélina ásamt einni teskeið af sykri og maukið enn betur saman. Hellið blöndunni í hringlaga smelluform.

Ostafylling

900 g hreinn rjómaostur, við stofuhita
170 g sykur
250 g sýrður rjómi
2 egg
2 tsk. vanilludropar eða -sykur
Fræin úr einni vanillustöng
½ dl nýrifinn sítrónubörkur

Hitið ofninn í 200°C. Þeytið rjómaost og sykur saman þar til osturinn verður léttur og mjúkur, bætið sýrða rjómanum við og þeytið vel. Bætið því næst eggjum, sítrónu og vanillu saman við og þeytið áfram þar til deigið er orðið silkimjúkt. Hellið fyllingunni yfir kexbotninn og vefjið tvöföldu lagi af álpappír meðfram forminu, með því ætti kakan ekki að springa en ostakökur geta verið svolítið viðkvæmar.
Bakið kökuna við 200°C í 45 til 50 mínútur. Leyfið henni að kólna í ofninum í um það bil klukkustund, hún er mjög hlaupkennd þegar hún er tekin út úr ofninum en hafið ekki áhyggjur, hún á einmitt að líta þannig út. Geymið kökuna í kæli í nokkrar klukkustundir áður en þið berið hana fram, best yfir nótt. Sáldrið flórsykri yfir kökuna áður en þið berið hana fram ásamt ferskum berjum.

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Land cruiser 150 vx diesel 33". Árgerð 2016, ekinn 6 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Dráttarbeisli. Bakkmyndavél. Verð 11.190.000. Rnr.151649.

HYUNDAI I10 comfort. Árgerð 2014, ekinn 67 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.290.000. Rnr.151801.

TOYOTA Yaris live. Árgerð 2017, NÝR BÍLL. bensín, 5 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.151805.

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

SUZUKI

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

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd gegn klámi.

STÓRA BÍLASALAN

90% LÁN
90% LÁN - SKODA Octavia 1.2 TSI Combi. Árgerð 2012, ekinn 65 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 1.980.000. Rnr.136165.

100% LÁN
TOYOTA Auris Terra. Árgerð 2013, ekinn 63 Þ.KM, bensín, 6 gírar. TILBOÐ 1.790.000 staðgreitt. Rnr.159175.

100% LÁN
MAZDA 6 Wagon. Árgerð 2006, ekinn 162 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 690.000 staðgreitt. Rnr.159640.

100% LÁN
TOYOTA Rav4. Árgerð 1997, ekinn 158 Þ.KM, bensín, beinskiptur. Verð 350.000 staðgreitt. Rnr.162619.

Stóra bílasalan
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

Bílar til sölu

VW Polo, comfortline, 1400. Árg 2011. Ekinn 80 þús. Einn einkaeigandi frá upphafi. Bilinn er sem nýr. Sjálfskiptur. Listaverð 1.430 þús. Engin skipti. S:892-1967.

Til sölu Nizzan micra. Árg 2014. Ekið 40 þús. Verð: 1.490. S: 6185859

Bílar óskast

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

Fellihýsi

VAGNAHÖLLIN

Köllunarklettsvegur 3
við Sæbraut
Sími 522 2222
www.vagnahollin.is

CHALET A-HÝSI TIL SÖLU
5/2008. Gas eldavél, kælir og upphitun. Heitt og kalt vatn. 2. gaskútar grjótgrind. Útvarp. Verð 1.500.000. Uppl. 8563405.

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

JAPÖNSK GÆÐI!

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

HAPPY HOUR
alla föstudaga
16-19

Allir velkomnir

Sjómannadagsball um helgina!

Rúnar Þór & Klettar

ásamt Björgvin Gísla, Sigga Árna, og Ara Jóns úr Roof Tops

föstudag frá kl. 23-02 (opið til 03)
og laugardag frá kl. 00-03

Gullnáman

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

HEIMAVÍK
Flotnet, sökknet. Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is

NÝTT - NÝTT - NÝTT HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKA NR. 12
Góð reynsla - meiri afli Heimavík ehf Heimavik.is simi 892-8655

Hjólbarðar

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Bókhald

Tek að mér að færa bókhald fyrir lítil fyrirtæki og einstaklinga fyrir sanngjarnt verð. Upplýsingar í síma 824-8864

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Viðhalds Verk ehf

Óska eftir verkamönnum til starfa sem fyrst Potszebuje pomocnikow do pracy jak najszybciej. Upplýsingar í síma: 618-7712

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

Nudd

NUDD TILBOÐ
Tælensk nudd á 7990 kr. (50 mín.)
Tímapantanir í síma 7788493
Warapon Thai massage,
Suðurlandsbraut 16

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

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

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Vélar og verkfæri

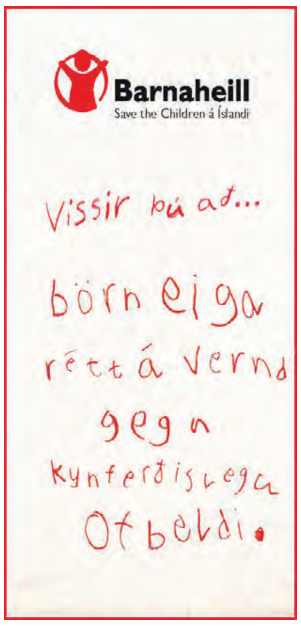
Lítið notaður rennibekkur til sölu. 3ja og 4 klossa kló ásamt brillu. 1 m á milli odda. Mjög stabill og góður bekkur. Stanko Samat 400 Verð kr. 1,250.000+vsk eða tilboð

Heilsa

Nudd

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

Býð upp á heilnudd og slökun, íþróttanudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. S. 894 4817



Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

PVC vöðlur . Þykkar og góðar vöðlur fyrir erfiðar aðstæður St. 42-48. Verð 10.950 kr Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

BAKARÍ / KAFFIHÚS
Starfskraftur óskast í sumarafleysingar í bakarí eftir hádegi og annan hvern lau. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.
Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

BÍLSTJÓRI ÓSKAST
Hraustur, reyklaus og reglusamur. Föst verkefni og vinna á sendibílastöð. Sniðugt sumarstarf fyrir strák/mann sem vill kynnast sendibílaakstri. Nóg vinna, fín laun. Getur líka verið framtíðarstarf. skutlari@gmail.com eða 892-6363.

Topp íbúð miðsvæðis í Reykjavík

Stórglæsileg 198,3 fm íbúð á efstu hæð á friðsælum stað miðsvæðis í Reykjavík þar sem stutt er í alla þjónustu. Eignin skiptist í anddyri, eldhús, borðstofu, stofu, fjögur herbergi, tvö baðherbergi og þvottahús. Hjónasvíta með sér baðherbergi og miklum fataskápum. Vandaðar innréttingar úr hnotu, granítborðplötur, gólfhiti og aukin lofthæð. Skjólgóðar suð-vestur svalir. Tvö stæði í bílgeymslu. Húsvörður. **Opið hús föstudaginn 9. júní klukkan 12:30 til 13:00.**

EIGNAMIÐLUN
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

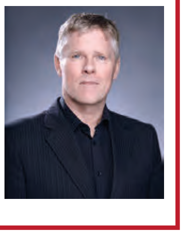
STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984
535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is
FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

FALLEGT OG VEL SKIPULAGT

FUNAFOLD 61, 112 REYKJAVÍK **84.9M**

Fallegt og vel skipulagt 5. herb. einbýlishús, 297 fm. Öll rými stór og rúmgóð, þrjú baðherbergi og hjónasvíta. Húsið er með tvöföldum bílskúr, suðurverönd, suðursvölum, góðu útsýni og fallegum garði. Möguleiki er að útbúa aukaíbúð.

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 10. JÚNÍ KL. 14:00



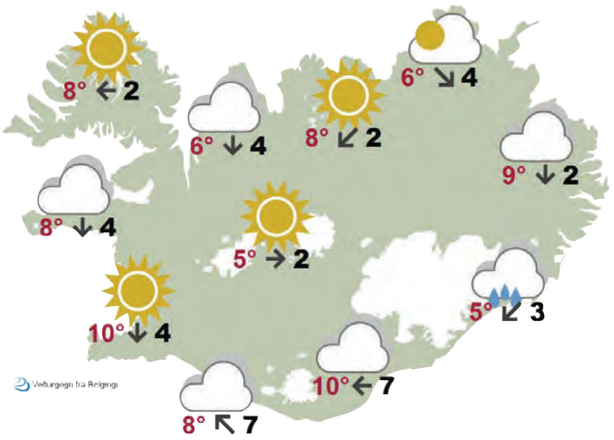
Nánari upplýsingar um eignina veitir
Edwin Árnason, löggiltur fasteignasali
GSM 893 2121 og edwin@stakfell.is

YUASA
Sumartilboð
Neyslugeymar
Neyslugeymar í
Fellihýsi
Hjólhýsi
Húsbíla
80 Amper kr. 16.900
100 Amper kr. 17.900
115 Amper kr. 19.900
YUASA
LEISURE
CARAVANS & MOTOR HOMES
L26-80 12V 80Ah 540A
YUASA
LEISURE
CARAVANS & MOTOR HOMES
L36-100 12V 100Ah 700A
Stilling
Allt fyrir bílinn
Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Norðaustan 3-8 og bjart með köflum í dag, en dálítil rigning eða skúrir SA- og A-lands og þokuloft úti við NV-ströndina. Það má búast við síðdegisskúrum SV-lands. Hiti 5 til 13 stig að deginum, hlýjast sunnan heiða en vægt frost til fjalla í nótt



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10°	9°	11°
↓ 4	↙ 3	↓ 4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
10°	11°	6°
← 4	← 9	↙ 3

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13°	7°	7°
↙ 5	↙ 6	↙ 5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
4°	14°	6°
↓ 10	↙ 7	↙ 10

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

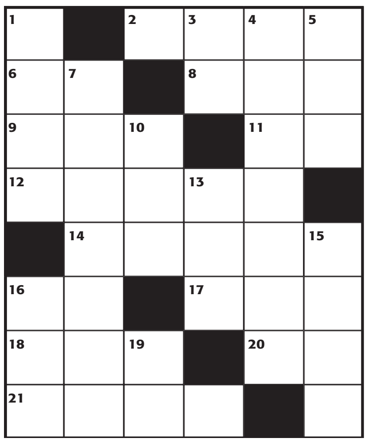
4	2	5	1	3	9	6	7	8
6	8	3	7	2	4	9	1	5
7	9	1	5	6	8	2	4	3
9	6	8	2	4	5	1	3	7
1	3	2	6	8	7	5	9	4
5	4	7	9	1	3	8	6	2
8	5	4	3	9	6	7	2	1
2	7	9	4	5	1	3	8	6
3	1	6	8	7	2	4	5	9

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.

Krossgáta

LÁRÉTT
2. plat
6. tveir eins
8. aur
9. æxlunarkorn
11. óreiða
12. aðfall
14. rabb
16. pot
17. útsæði
18. vel búin
20. til
21. tryggur.

LÓÐRÉTT
1. brenna
3. frá
4. þegn
5. stjórnpallur
7. frægð
10. þrá
13. amboð
15. ala
16. einatt
19. núna.



LÁRÉTT: 2. gabb, 6. oo, 8. for, 9. gró, 11. rú, 12. aðsog, 14. skraf, 16. ot, 17. fræ, 18. fín, 20. að, 21. trúr.
LÓÐRÉTT: 1. loga, 3. af, 4. borgara, 5. brú, 7. orðstír, 10. ósk, 13. orf, 15. fæða, 16. oft, 19. nú.

Skák Gunnar Björnsson

Kiss átti leik gegn Mathe í Ungverjalandi árið 1990.
Hvítur á leik
1. Rxd5! Dxd5 2. Bxe6+! 1-0. Eftir tvær umferðir á ofurmótinu í Noregi eru Kramnik og Nakamura efstir með 1½ vinning.
www.skak.is: Guðmundur á EM.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Þernur til sjós
Þótt hetjusöngvar um sjómenn fjalli gjarnan um karlmenn þá hafa konur líka stigið ölduna. **Rannveig Ásgeirsdóttir og Svava Gestsdóttir** voru þernur á Gullfossi.

Sögur af veginum
Undir grjóthörðu yfirborðinu er mýkt og umhyggja fyrir samfélaginu. Meðlimir **mótorhjólaklúbbsins Grindjána** segja sögur af veginum.

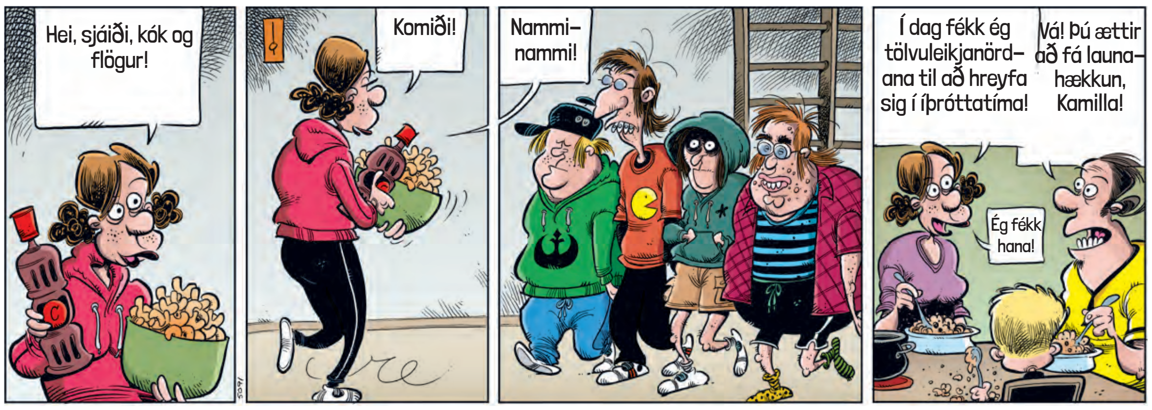
Bretland í brennidepli
Þorbjörn Þórðarson fréttamaður er í London og fylgdist með **kosningum í Bretlandi**. Við rýnum í kosningaúrslitin.

Uppgert á Álftanesi
Við lítum inn á nýuppgert og fallegt heimili **Maríu Gomez** á Álftanesinu.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

markhönnun ehf

nettó

Santa Maria veisla!
Ekta bragð frá Mexíkó

20% afsláttur af öllum vörum á þessari síðu

SPICE & DIP MIX
4 TEGUNDIR - 28 G
151 KR
ÁÐUR: 189 KR

REFRIED BEANS
215 G
159 KR
ÁÐUR: 199 KR

CHUNKY WRAP SALSA
230 G
295 KR
ÁÐUR: 369 KR

TACO SAUCE
230 G
279 KR
ÁÐUR: 349 KR

SALSA DIP MEDIUM
4 TEGUNDIR - 28 G
239 KR
ÁÐUR: 299 KR

TEX MEX/GUACAMOLE DIP
250 G
263 KR
ÁÐUR: 329 KR

TACO SHELLS 12 PK
135 G
199 KR
ÁÐUR: 249 KR

NÝTT Í nettó

TORTILLA SOFT ORIGINAL 8PK
320 G
239 KR
ÁÐUR: 299 KR

TORTILLA WHOLE WHEAT 8PK
320 G
271 KR
ÁÐUR: 339 KR

TORTILLA WRAP 6PK
371 G
311 KR
ÁÐUR: 389 KR

TORTILLA CORN & WEAT 8PK
336 G
247 KR
ÁÐUR: 309 KR

PIZZA TORTILLA
280 G
215 KR
ÁÐUR: 269 KR

GREEN JALAPENO HOT
215 G
295 KR
ÁÐUR: 369 KR

FLÖGUR
5 TEGUNDIR - 185 G
159 KR
ÁÐUR: 199 KR

FLÖGUR - STÓR POKI
CHEESE/SALTED- 475 G
279 KR
ÁÐUR: 349 KR

Santa Maria

Barnabækur hljóta að skipta **miklu** máli

Margrét Tryggvadóttir, bókmenntafræðingur og rithöfundur, er meðal þeirra 29 sem hlutu styrk til ritstarfa frá Hagþenki, nú í vikunni. Hún ætlar að skrifa myndskreytta barnabók um Kjarval.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Ég er þakklát og glöð fyrir þennan góða stuðning. Það eru engir sérstakir styrkir veittar til barnabókagerðar sem við þyrftum þó að hafa fyrir okkar örmarkað.“ Þetta segir Margrét Tryggvadóttir, bókmenntafræðingur og rithöfundur, eftir að hafa tekið við 800 þúsund króna styrk frá Hagþenki til að skrifa bókina Maðurinn sem fór sínar eigin leiðir – Kjarval fyrir börn.

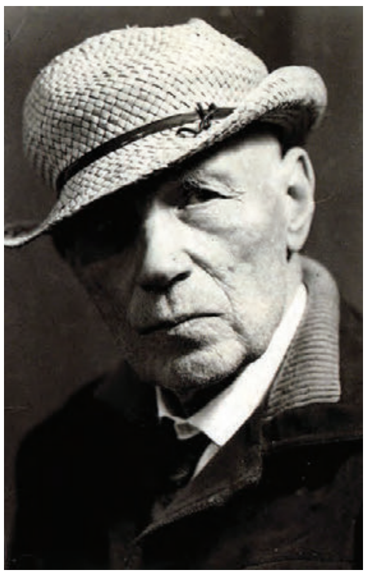
Skyldi hún vera byrjuð? „Já, býst þó ekki við að bókin komi út á þessu ári en vonandi því næsta. Í henni vil ég segja börnum frá Kjarval, þeim merka listamanni og verkum hans. Ég hugsa hana fyrir stálpaða krakka, kannski 8 til 12 ára, og mig langar að hafa hana í stóru broti, svipuðu og Íslandsbókin. Verkin hans Kjarvals eru mörg svo stór og það væri gaman að geta sýnt þau almennilega.“

„Annars er vandi að skrifa fræðandi efni fyrir börn, þar þarf að taka réttan pól sem höfðar til þeirra,“ segir Margrét. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Bókin verður sem sagt mikið myndskreytt að sögn Margrétar sem kveðst búin að fá annan styrk til að greiða fyrir höfundarrétt mynda og vinnslu á þeim. Sá er frá Barnavinafélaginu Sumargjöf. En hvernig kynntist hún Kjarval sjálf? „Ég er svo heppin að foreldrar mínir, Elínbjört Jónsdóttir og Tryggvi Páll Friðriksson, hafa alltaf verið viðloðandi myndlist svo þegar ég var krakki var mér dröslað á allar sýningar og ég endaði á að læra að meta það. Ég held líka að myndlist og myndlesning verði æ þýðingarmeiri því öll heimsmynd okkar og framsetning á efni er svo myndræn.“

Margrét telur verk Kjarvals höfða vel til krakka, enda leynist þar margt og þau séu ævintýraheimur. „Kjarval var líka afkastamikill og leitandi, prófaði ýmsa stíla svo myndlistarferill hans er fjölbreyttur. Annars er vandi að skrifa fræðandi efni fyrir börn, þar þarf að taka réttan pól sem höfðar til þeirra og kveikir áhuga.

Kjarval var náttúrlega ólíkindatól og sérstakur í háttum og það væri hægt að skrifa bók um hann sem hálfgerða skrípapersónu en það langar mig ekki að gera. En hann bjó stundum við forvitnilegar aðstæður, var í tjaldi heilu sumrin og þá var útilegubúnaður og útivistarfatnaður mikið öðruvísi en í dag.“



Krakkar fá að kynnast meistara Kjarval í nýju bókinni.

Innt eftir hvað hún sé að gera núna annað en grúska í Kjarval svarar Margrét: „Áður en ég fór á þing skrifaði ég og þýddi nokkrar barnabækur og sá um myndritstjórn slíkra bóka, ég er í raun komin aftur í það. Barnabækur eru mitt hjartans mál. Ég tel að við séum á ögurstundu varðandi það hvort við höldum áfram að tala og skrifa íslensku eða ekki. Barnabækur hljóta að skipta miklu máli. Við búum ekki til 25 ára lesendur, annaðhvort ánetjast fólk bókum í barnæsku eða ekki og útgáfa á þeim er eitt af því sem verður að vera í lagi hjá okkur.“

Styrkir Hagþenkis til ritstarfa

Hagþenkir, félag höfunda fræðirita og kennslugagna, úthlutaði starfsstyrkjum til ritstarfa í vikunni.

Til úthlutunar voru 15 milljónir. Alls bárust 69 umsóknir og af þeim hlutu 29 verkefni styrk.

Tvö verkefni hlutu hæsta styrk, 900 þúsund, eitt 800 þúsund (Maðurinn sem fór sínar eigin leiðir – Kjarval fyrir börn) og sjö 600 þúsund.

unicef
Gleðilegan 9. JÚNÍ-CEF!
Fylgstu með beinni útsendingu kl 19:40 á RÚV föstudaginn 9. júní!
Saga Garðarsdóttir, Dóra Jóhannsdóttir, Páll Óskar, Kött Grá Pje, Sigríður Thorlacius, Halldóra Geirharðsdóttir, Ari Eldjárn, Sturla Atlas, Grrrrls, Reykjavíkurdætur, Berglind Festival, Emmsje Gauti, Sigyn Blöndal, Jóhann Alfreð, Bylgja Babýlons, Aron Can, Alvia Islandia, Pétur Jóhann, Ólafur Darri, Glowie, Erpur, Andri Freyr, Hugleikur Dagsson, Ilmur Kristjánsdóttir, Kriðpleir, Halldór Gylfason, Anna Svava, Valdimar, Úlfur Úlfur, Gunnar Hansson, Katla Margrét, Snjólaug, Halla Oddný, Steiney, Hr. Hnetusmjör, Birnir, Gísli Marteinn, Edda Björgvinsdóttir, Alexander Jarl, Björgvin Frans, Sveppi, Björg Magnúsdóttir, Gísli Einarsson, Karó, Sigríður Halldórsdóttir, Kristján Eldjárn, Jón Mýrdal, Sara Dís, Dóri DNA, Auður, Svala Björgvins, Kristbjörg Kjeld, Kristín Þóra Haraldsdóttir, Auðunn Blöndal, Steindi, Ólafía Hrönn, Ragnhildur Steinunn, Between Mountains, Sigurbjartur Sturla, Jóhann Kristófer Stefánsson, Vök, Katrín Halldóra Sigurðardóttir, Improv Ísland, Randver Þorláksson, Hilmir Snær, Heimir Hallgrímsson, Lóa Hjálmtýsdóttir, Bergur Ebbi, Snorri Helgason, Never2L8, Þorvaldur Davíð – og allskonar leynigestir!
#heimsforeldri
unicef.is
DAGUR RAUÐA NEFSINS
09/06/17
vodafone
LINDEX
KVIKA

Verð gildir til og með **11. júní** eða meðan birgðir endast

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
100% ÍSLENSKT ungnautakjöt
ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans
SMASH STYLE
ENGINN VENJULEGUR HAMBORGARI
398 kr. 2x100 g
469 kr. 2x120 g
549 kr. 2x140 g
HVER ER ÞINN UPPÁHALDS HAMBORGARI?
www.islandsnaut.is
20% verðlækkun pr. kg
TILBOÐ
1.495 kr. kg
OS Samlokuostur
Í sneiðum - Verð áður 1859 kr. kg.
119 kr. 2 stk.
Smash Style Hamborgarabrauð
2 stk. í pakka
Hunt's
IMPROVED RECIPE!
198 kr. 510 ml
Heinz Tómatsósa
5170 g
Ferskur ÍSLENSKUR fiskur
ÍSLENSKT Grísakjöt
norðanfiskur
Lax ímatinn
2.298 kr. kg
Norðanfiskur Laxaflök
Beinhreinsuð, fersk
2.398 kr. kg
Norðanfiskur Laxaflök
Beinhreinsuð, fersk, krydduð
BÓNUS Grillkjöt
1.298 kr. kg
Bónus Grísakótilettur
Kryddaðar
HEINZ TOMATO KETCHUP
198 kr. 570 g
Heinz Tómatsósa
5170 g
BÓNUS EKKERT BRUÐL

LAUGARÁS BÍÓ · midi.is

THE MUMMY – SÝND KL. 8, 10.20

BAYWATCH – SÝND KL. 8, 10.30

PIRATES OF THE CARIBBEAN – SÝND KL. 5

HEIÐA – ÍSL. TAL – SÝND KL. 5.40

BALSASKÓGI – ÍSL. TAL – SÝND KL. 3.50

STUBBUR STJÓRI – ÍSL. TAL – SÝND KL. 5.50, 6

ÉG MAN ÞIG – SÝND KL. 8, 10.20

SAMBÍÓIN · SAMbio.is · KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU

Frábær spennumynd

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

THE MUMMY	KL. 5:30 - 8 - 10:20
THE MUMMY VIP	KL. 8
WONDER WOMAN 2D	KL. 5 - 8 - 10:55
WONDER WOMAN 2D VIP	KL. 10:20
BAYWATCH	KL. 5:30 - 8 - 10:30
PIRATES 3D	KL. 5:15 - 8 - 10:45
PIRATES 2D VIP	KL. 5:15
KING ARTHUR 2D	KL. 10:45
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D	KL. 5:15 - 8

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

THE MUMMY	KL. 5:40 - 8 - 10:20
WONDER WOMAN 2D	KL. 5 - 7:50 - 10:40
BAYWATCH	KL. 5:30 - 8 - 10:30
PIRATES 2D	KL. 5 - 7:50 - 10:30

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

THE MUMMY	KL. 5:30 - 8 - 10:30
WONDER WOMAN 3D	KL. 10:20
BAYWATCH	KL. 8
PIRATES 2D	KL. 5:20

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

WONDER WOMAN 3D	KL. 4:20 - 7:20 - 10:15
BAYWATCH	KL. 5:30 - 8 - 10:30
PIRATES 2D	KL. 4:30 - 7:15 - 10

SAMBÍÓIN AKUREYRI

WONDER WOMAN 3D	KL. 8 - 10:55
BAYWATCH	KL. 5:30 - 8
PIRATES 3D	KL. 5:15
PIRATES 2D	KL. 10:30

KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU

Góða skemmtun í bíó

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

9. JÚNÍ 2017

Tónlist

Hvað? Valdimar
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
Hljómsveitin Valdimar spilar fyrir Akureyringa á einum besta tónleikastað landsins, Græna hattinum. Það má passlega búast við fullu húsi og því um að gera að mæta snemma.

Hvað? Arnar Dór – Hittu mig í draumi
Hvenær? 20.30
Hvar? Bæjarbíó, Hafnarfirði
Margir þekkja Arnar Dór eftir skemmtilega framkomu hans í sjónvarpsþættinum The Voice Ísland í vetur, þar sem hann endaði í 2. sæti. Tónleikarnir Hittu mig í draumi eru nefndir eftir nýjasta lagi Arnars Dórs sem kom út í vor og verður að sjálfsögðu flutt á tónleikunum ásamt mörgum öðrum perlum, m.a. Bridge over troubled waters, Higher ground, Þú átt mig ein o.fl. íslensk og erlend dægurlög í bland við fönk og sálartónlist.

Hvað? Kótelettan Music Festival 2017
Hvenær? 23.00
Hvar? Selfoss
Kótelettan Music Festival er haldin í 8. sinn dagana 9. til 10. júní á Selfossi. Fram koma m.a. Stuðmenn, Páll Óskar, Stuðlabandið, Úlfur Úlfur, Emmsjé Gauti, Daði Freyr, DJ Siggi Hlö, Áttan, Love Guru.

Hvað? RVK Soundsystem fastakvöld #77
Hvenær? 22.00
Hvar? Paloma, Naustunum
Mánaðarlegur reggí-, dub- og dancehall viðburður RVK Sound á efri hæð Paloma. Gestasnúður kvöldsins: Miss Coco.

Valdimar og hljómsveit skemmta í kvöld á Græna hattinum. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Hvað? DJ Egill Cali
Hvenær? 21.00
Hvar? Tívolí, Hafnarstræti
Egill dúndrar nokkrum vel völdum á fóninn á Tívolí í kvöld.

Viðburðir

Hvað? Sjóarinn síkáti
Hvenær? 06.00
Hvar? Grindavík
Það er allt að verða vitlaust í Grindavík enda sjómannadagshelgin fram undan. Dagurinn byrjar snemma en sundlaug bæjarins er opnuð á slaginu sex þar sem sjómenn geta skolað af sér saltið og mætt spikk og span inn í helgina. Síðan er það hver viðburðurinn á fætur öðrum sem tekur við en dagurinn endar á Bryggjuballi og svo mun DJ FúZi breyta Fish house í „nötrandi vígvöll“.

Hvað? Listhópar og Götuleikhús Hins hússins
Hvenær? 12.00
Hvar? Hér og þar í Reykjavík
Í dag munu listhópar Hins hússins ásamt Götuleikhúsinu bregða á leik á strætum borgarinnar milli kl. 12 og 14. Alls starfa 11 listhópar hjá Hinu húsinu í sumar og eru þeir af öllu tagi. Það er klassísk tónlist, hip-hop, raftónlist, gjörningalist, myndlist og ritlist svo fátt eitt sé nefnt. Þannig að allir gestir borgarinnar geta örugglega notið sín og fundið eitthvað við sitt hæfi.

Hvað? Föstudagspartísýning – Pulp Fiction
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Myndin er talin með áhrifamestu kvikmyndum tíunda áratugarins. Hún var tilnefnd til sjö Óskarsverðlauna og hlaut Óskarinn fyrir besta handrit og Gullpálmann í Cannes. Myndin fjallar um glæpamenn í Los Angeles, Jules (Samuel L. Jackson) og Vincent (John Travolta). Þar sem Pulp Fiction sækir mikið í klassískar kvikmyndir eru ótal vísanir í kvikmyndasöguna.

Hvað? Uppistand fyrir þunglyndissjúklinga
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Fram koma Stefán Ingvar Vigfússon & Þórdís Nadia Semichat. Miðaverð er 2.000 krónur.

Þórdís Nadia Semichat grínar fyrir þunglyndissjúklinga í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

AUKIN ÞJÓNUSTA VIÐ EIGENDUR SKODA

- Bílson er sérhæft og vottað þjónustuverkstæði sem uppfyllir allar ströngustu kröfur Skoda.
- Fullkomin forgreiningarstöð þar sem greina má flest allt um ástand bílsins og gæði.

ŠKODA

Við leitumst við að vera samstíga því besta í Evrópu. Komið, sjáið og sannfærist.

bilson - VERKSTÆÐIÐ - Kletthálsi 9 • Sími 568 1090

Kletthálsi 9 • 110 Reykjavík • Sími 568 1090 • bilson@bilson.is • bilson.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

INHOPE · insafe · SAFT

SELFOSS 9.-11. JÚNÍ

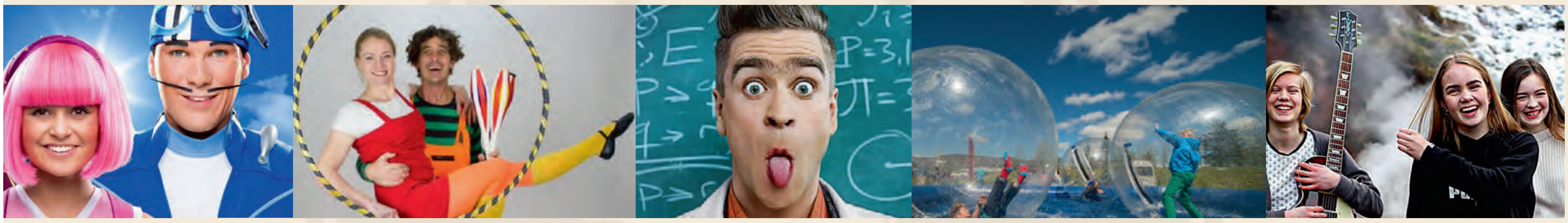
KÓTELETTAN

BBQ & MUSIC FESTIVAL 2017

AÐGANGUR ÓKEYPIS

VELKOMIN Á BBQ FESTIVAL

FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ OG GRILLSÝNING Á LAUGARDAGINN 10. JÚNÍ



VILLI VÍSINDAMAÐUR · ÍÞRÓTTAÁLFURINN OG SOLLA STIRÐA
PÁLL ÓSKAR · BRÚÐUBÍLINN · ÁTTAN · SIRKUS ÍSLANDS · MÍÓ TRÍÓ
SPRELL TÍVOLÍ · VATNABOLTI · VELTIBÍLINN OG FLEIRA OG FLEIRA

STÓRA GRILLSÝNINGIN 2017

KOMIÐ OG KYNNIÐ YKKUR ALLT ÞAÐ BESTA Á GRILLIÐ Í SUMAR,
SJÁUMST Á SELFOSSI **Á LAUGARDAGINN!**

GOÐI · Krás KJÖTVINNSLA REYKHÚS · ESJA GÆÐAFÆÐI · KJARNAFÆÐI · ora · SS fremstir fyrir bragðið Síðan 1907

olís · Lambakjöt · ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR · íslenskt grænmeti · BYKO · HÚSASMIÐJAN

weber · Broil King · JÖTUNN VÉLAR · VERSLUN · VARAHLUTIR · NAPOLEON · Char-Broil

EIMSKIP · #KOTELETTAN · FACEBOOK/KOTELETTAN · WWW.KOTELETTAN.IS · pepsi MAX

Fjölbreyttur frétta- og mannlífsþáttur í léttum dúr þar sem þrautreyndir dagskrárgerðarmenn Stöðvar 2 fjalla um allt milli himins og jarðar á léttu nótunum. Í þætti kvöldsins verður rætt við bræðurna söngelsku þá Friðrik Dór og Jón Jónsson og ýmislegt fleira skemmtilegt. Umsjónarmaður er Kjartan Atli Kjartansson.

FRÁBÆRT FÖSTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

IMPRACTICAL JOKERS

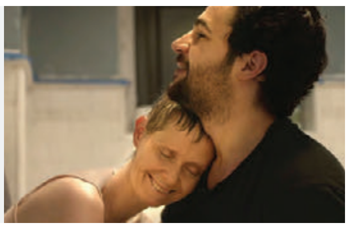
Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á um að vera þátttakendur í falinni myndavél.

LONDON ROAD

Rétt fyrir jólin 2006 fundust lík fimm ungra kvenna við borgina Ipswich í Englandi og olli málið að vonum miklu umróti og skelfingu á meðal íbúanna. Frábær bresk sakamálamynd í söngleikjastíl.

JAMES WHITE

Dramatísk mynd um ungan mann sem virðist heldur rótlaus en þegar móðir hans missir heilsuna verður hann að takast á við lífið á nýjan hátt.



TRUTH

Vönduð mynd, byggð á sönnum atburðum, um fréttamanninn Dan Rather hjá 60 mínútum sem var sagt upp eftir fréttaflutning um Bush forseta.

LIP SYNC BATTLE

Stórskemmtilegir tónlistarþættir í umsjón tónlistarmannsins LL Cool J og leikkonunnar Chrissy Teigen. Hér kemur saman rjóminn úr skemmtanabransanum vestanhafs sem keppast um besta tónlistaratriðið.

Fyrsti þáttur

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

365.is

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Kalli kanína og félagar
07.45 Tommi og Jenni
08.05 The Middle
08.30 Pretty Little Liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors Frábærir þættir þar sem fjórir framúrskarandi læknar, sérfræðingar á fjórum ólíkum sviðum, veita afar aðgengilegar og gagnlegar upplýsingar um þau heilsufarsmál sem hvað helst brenna á okkur.
09.35 Doctors
10.20 Jamie & Jimmy's Food Fight Club Sjónvarpskokkarnir geðþekku og æskuvinirnir Jamie Oliver og Jimmy Doherty leiða saman hesta sína í stórskemmtilegum þætti þar sem þeir fá til sín góða gesti til að taka áskorunum og bregða einnig á leik með öðrum kokkum þar sem þeir etja kappi í matargerð.
11.15 The Detour
11.40 The Heart Guy
12.35 Nágrannar
13.00 Flúr & fólk
13.30 Djúpið
15.25 Pan
17.20 Top 20 Funniest
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Íþróttir
19.05 Ísland í sumar Fjölbreyttur frétta- og mannlífsþáttur í léttum dúr þar sem þrautreyndir dagskrárgerðarmenn Stöðvar 2 fjalla um alla heima og geima. Allt frá takkaskóm og torfæru til heyskapar og hektara
19.20 The Simpsons
19.45 Impractical Jokers Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttakendur í hrekk í falinni myndavél.
20.10 London Road
21.40 James White
23.05 Don't Breathe
00.40 Rudderless
02.25 Djúpið
03.55 Pan
05.45 The Middle

SPORT

07.10 Inkasso deildin (Fram - Þór)
08.50 Premier League World 2016/2017
09.20 Season Highlights
10.15 Spænski boltinn (Malaga - Real Madrid)
12.05 Spænsku mörkin
12.35 NBA 2016/2017 (Cleveland - Golden State)
14.45 UEFA Champions League (Juventus - Real Madrid)
16.30 Inkasso deildin 2017 (Fram - Þór)
18.10 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2016/2017
18.35 Undankeppni HM (Svíþjóð - Frakkland)
20.45 HM Markasyrpa
21.15 Teigurinn
22.15 1 á 1
1 á 1. Strákarnir á Grillmarkaðnum
23.15 Undankeppni HM (Lettland - Portúgal)
01.00 NBA 2016/2017 (Cleveland - Golden State)

STÖÐ 3

17.30 Raising Hope
17.55 New Girl
18.15 Mindy Project
18.40 Modern Family
19.05 Fóstbræður
19.35 Lip Sync Battle
20.00 Gilmore Girls
20.45 Silicon Valley
21.15 Izombie
22.00 Entourage
22.30 Fresh Off The Boat
22.55 Fóstbræður
23.20 Lip Sync Battle
23.45 Gilmore Girls
00.25 Silicon Valley
00.55 Izombie
01.35 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Víkingurinn Viggó
10.11 Zigby
10.25 Stóri og Litli
10.38 Ljóti andarunginn og ég
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Víkingurinn Viggó
14.11 Zigby
14.25 Stóri og Litli
14.38 Ljóti andarunginn og ég
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Víkingurinn Viggó
18.11 Zigby
18.25 Stóri og Litli
18.38 Ljóti andarunginn og ég
19.00 Ríó 2

Mörgæsirnar kl. 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

08.20 Manulife LPGA Classic
10.20 PGA Highlights 2017
11.15 Inside the PGA Tour 2017
11.40 FedEx St. Jude Classic
14.40 Golfing World 2017
15.30 Manulife LPGA Classic
17.30 Manulife LPGA Classic
19.35 Feherty
20.00 FedEx St. Jude Classic
23.00 Golfing World 2017
23.50 Manulife LPGA Classic

BÍÓSTÖÐIN

10.10 All The Way
12.20 Ghostbusters
14.15 The Lady in the Van
16.00 All The Way Mögnuð mynd frá 2016 með Bryan Cranston í aðalhlutverki og fjallar um fyrsta ár Lyndons Johnson eftir að hann tók við embætti forseta Bandaríkjanna eftir dauða JFK.
18.15 Ghostbusters
20.15 The Lady in the Van Gamanmynd frá 2015 með Maggie Smith í aðalhlutverki. Sönn saga um kynni Alans Bennet af hinni heimilislausu Mary Shepherd sem í fimmtán ár bjó í sendibíl í innkeyrslunni við hús hans og átti sér merka sögu. Shepherd, sem var fyrrverandi píanósnillingur, strauk af geðveikrahæli, lenti í umferðarslysi sem hún kenndi sjálfri sér um að hafa valdið og lifði síðan í stöðugum ótta við að verða handtekin fyrir þá sök.
22.00 Truth
00.05 Inglourious Basterds
02.35 The Captive
04.25 Truth

RÚV

17.05 Fjallabræður í Abbey Road
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Skólar og strið
18.14 Kata og Mummi
18.26 Bláï jakkinn
18.30 Jessie
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Dagur rauða nefsins
23.05 Barnaby ræður gátuna
00.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.05 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.23 Dr. Phil
09.05 Chasing Life
09.48 Jane the Virgin
10.35 Síminn + Spotify
12.55 Dr. Phil
13.36 Man With a Plan
14.00 Ný sýn - Sunna Davíðsdóttir
14.32 Speechless
14.57 Friends with Benefits
15.21 Friends With Better Lives
15.46 Glee
16.33 King of Queens
16.55 The Millers
17.17 How I Met Your Mother
17.39 Dr. Phil
18.23 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
19.10 The Wrong Mans
19.40 The Biggest Loser
21.10 The Bachelor
22.40 Under the Dome
23.25 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
00.05 Prison Break
00.50 Ray Donovan
01.35 Penny Dreadful
02.20 Secrets and Lies
03.05 Extant
03.50 The Wrong Mans
04.20 Under the Dome
05.05 Síminn + Spotify

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	

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

Eldgrillaður
KJÚKLINGUR

Eldgrillaður kjúklingur og 2 l. af Coca Cola, Zero eða Light

1.699 kr/pk

699 kr/stk

Nýtt í Hagkaup

Bone Suckin´

Grill- og marineringarsósur, kryddblöndur og sinnep sem kætir bragðlaukana.

BAKARÍIÐ

799 kr/stk

Steinbakað súrdeigsbrauð

Aldargömul frönsk uppskrift. Ekkert ger. Langtíma hefun.

1, 2 og elda. Indverskur matur í einföldum skrefum

449 kr/pk

Geeta´s

Gerðu þinn eigin indverska kjúklingarétt.

289 kr/stk

ProPud

Próteinbúðingur fyrir kröfuharða.

Nýjungar

599 kr/pk

Joe&Seph´s sælkerapopp

Peanut Butter & Chocolate Caramel, Mojito, Gin & Tonic, French Camembert og Strawberry Cheesecake.

349 kr/stk

Hambó#1 og Hambó#2

Hamborgarasósur sem þú verður að smakka.

Gildir til 11. júní á meðan birgðir endast.

ORIGAMI SUSHI

REGNBOGARÚLLA

RÚLLA MÁNAÐARINS!

1.499 kr/pk

BÚIÐ TIL DAGLEGA

MEÐ HVERJUM KEYPTUM BAKKA AF RÚLLU MÁNAÐARINS FYLGIR 1/2 LÍTRI AF KRISTAL MEÐ LÍMÓNU- OG JARÐARBERJABRAGÐI.

24 Hagkaup

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

Holta KJÚKLINGUR

100% HREIN AFURÐ

TILBOÐ 10% afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-BRINGUR

1.798 kr/kg
verð áður 1.998

Holta

TILBOÐ 10% afsláttur á kassa

FERSKUR KJÚKLINGUR

629 kr/kg
verð áður 699

ÍSFUGL

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

KALKÚNA-LUNDIR

2.659 kr/kg
verð áður 3.799

ÍSLANDS NAUT

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

ÍSLENSKAR NAUTALUNDIR

5.779 kr/kg
verð áður 6.799

SS

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

NAUTGRIPA-BORGARAR 4X90 G

637 kr/pk
verð áður 749

4X120 G

848 kr/pk
verð áður 998

ÍSLANDS LAMB

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

LAMBA-INNRALÆRI

3.149 kr/kg
verð áður 4.499

CEDAR´S HUMMUS

VEGAN

Gegnsæi og heiðarleiki einkennir Cedar´s Hummus. Hráefnin eru vel valin og uppskriftirnar ósviknar. Úr verður gómsætur og bráðhollur hágæða hummus sem tryllir bragðlaukana. Góður t.d. í vefjuna, með salatinu, pastanu, súrdeigsbrauðinu, grænmetinu og snakkinu.

Avocado - Balsamic & laukur - Hvítlaukur - Tómat & basil - Sriracha

449 kr/stk

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

FRÉTTABLAÐIÐ
LÍFIÐ

Aron Can fékk sér risavaxið tattú í vikunni á Memoria Collective.

Aron Can fékk sér sporðdreka-tattú

Rapparinn Aron Can lét skella stærðarinnar húðflúri á sig á þriðjudaginn. Stór sporðdreki í hefðbundnum stíl varð fyrir valinu og Jason Thompson á tattústofunni Memoria Collective sá um að setja listaverkið á Aron. Tattúið fékk hann sér á kálfann á hægri fótlegg.

Aron er greinilega harður af sér því eins og áður sagði er tattúið nokkuð stórt og í lit. Fyrsta skref fyrir Jason var því að gera útlínurnar og svo litaði hann inn í þær með svörtu og rauðu bleki. Slíkt verk tekur gjarnan nokkrar klukkustundir og margir hefðu eflaust látið klára tattúið í tveimur tímum. – gha

SVARTUR OG RAUÐUR SPORÐDREKI PRÝÐIR NÚ HÆGRI FÓTLEGG RAPPARANS ARONS CAN.

Stefna á 2.000 kótelettur

Kótelettan BBQ Festival, Golfklúbburinn Tuddi og Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna taka aftur höndum saman og halda í þriðja skipti styrktarsölu á grilluðum kótelettum, svokölluðum styrktarlettum, um næstu helgi. Salan fer fram á dagskemmtun Kótelettunnar BBQ Festival á laugardaginn.

„Þetta er í áttunda skiptið sem við skipuleggjum og setjum upp þessa hátíð svo hópurinn sem stendur að baki verkefninu hefur öðlast smá reynslu ofan á þá sem fyrir var þegar við höfum þetta í fyrsta skipti,“ segir Einar Björnsson, aðalskipuleggjandi Kótelettunnar BBQ Festival.

Markmiðið er að selja 2.000 kótelettur. „En sumir stefna miklu hærra en það. Það góða fólk sem mætir á Kótelettuna hefur verið mjög viljugt að styrkja gott málefni og ekki er verra þegar það fær alvöru íslenska afurð í staðinn.“

Spurður út í hver galdurinn á bak við góða kótelettu sé segir Einar: „Ég hef svo sem mínar leiðir þegar ég skelli þeim á grillið, en ég held að það sé ráð fyrir fólk að mæta á laugardaginn í Miðbæjargarðinn á Selfossi því þar verður fólk sem veit hvernig á að búa til framúrskarandi kótelettur,“ segir Einar að lokum og hvetur alla til að mæta á Kótelettuna og gera sér glaðan dag. – gha

SKIPULEGGJANDI KÓTELETTUNNAR SEGIR ALLA SEM KOMA AÐ HÁTÍÐINNI HAFA METNAÐARFULL MARKMIÐ.

Svona á að ráðleggja túristunum okkar

Markmið vefsins Travelade er að svala ólíkum þörfum túrista og Lífið leitaði til **Nínu Hjördísar Þorkelsdóttur**, ritstjóra vefsins, og spurði um hvað ætti að ráðleggja ferðamönnum á Íslandi. Það þýðir víst ekkert að skutla þeim öllum á Geysi og vona að málið sé dautt.

1. MÆLTU MEÐ EINHVERJU SEM SAMRÆMIST ÁHUGASVIÐI ÞEIRRA

Ferðafólk er að sjálfsögðu ólíkt innbyrðis, með ólík áhugamál og lífsviðhorf. Ekki draga þá ályktun að allir ferðamenn vilji gera það sama, spurðu þá um áhugamál þeirra áður en þú mælir með einhverju.

2. EKKI GLEYMA AÐ MINNAST Á EINBREIÐU BRÝRNAR

Það getur verið vandasamt að keyra á Íslandi. Einbreiðar brýr eru þekktar slysagildrur og algengari hér á landi en annars staðar. Erlendir ferðamenn hafa lent í slysum vegna óvarkárni við akstur yfir slíkar brýr. Svo er ekki úr vegi að minnast á að það er stórhættulegt að stoppa bíl á miðjum þjóðveginum, hvort sem það er til þess að ná ljósmynd eða fá sér ferskt loft.

3. SEGÐU ÞEIM LEYNDARMÁL

Offjölgun ferðamanna hefur verið til umræðu upp á síðkastið og margir helstu ferðamannastaðir landsins eru orðnir yfirfullir. Af hverju ekki að mæla með einhverri lítt þekktri perlu?

4. MÆLTU MEÐ EINHVERJU SEM ER ÓKEYPIS

Verðlag á Íslandi er umkvörtunarefni margra túrista. Mín reynsla er sú að ferðafólk fari gjarnan í dýrar skoðunarferðir í staðinn fyrir að gera eitthvað sem kostar ekki neitt. Til dæmis er fullt af heitum náttúrulaugum á Íslandi sem gaman er að baða sig í og fjöllum sem æðislegt er að ganga á – alveg ókeypis.

5. EKKI TELJA FERÐAFÓLKI TRÚ UM AÐ ÞAÐ SÉ HLÝTT Á ÍSLANDI

Ég hef stundum heyrt Íslendinga fullyrða, í samtali við ferðamenn, að það sé ekkert rosalega kalt á Íslandi. Þótt það sé rjómablíða í borginni getur verið ískalt annars staðar á landinu, sérstaklega uppi á hálendinu. Það getur verið stórhættulegt að vera illa klæddur á fjöllum, líka á sumrin.

6. BENTU ÞEIM Á AÐ GANGA SNYRTILEGA UM NÁTTÚRUNA

Svo má endilega ráða fólki frá því að ganga örna sinna úti í náttúrunni, það er auðvitað óásættanlegt.

7. KENNDU ÞEIM AÐ KLÆÐA SIG

Ég hef oft lent í því að hitta ungt fólk á ferðalagi um Ísland sem er í algjörum mínus yfir því að hafa bara tekið með sér útivistarföt en engin „venjuleg“ föt. Ég hitti meðal annars stelpu um daginn sem sagði að henni hefði liðið eins og hálfvita þegar hún fór á tónleika í Reykjavík í Gore-Tex jakkanum sínum.

8. BLANDAÐU GEÐI

Það getur verið mjög forvitnilegt að lenda á kjaftatörn við ferðamenn og kynnast því hvernig þeir upplifa landið. Mörgum þeirra finnst heldur ekki ónýtt að kynnast heimamönnum.

Nína Hjördís veit hvernig á að leiðbeina túristum.
MYND/HÁKONBRODERLUND

9. SEGÐU ÞEIM AÐ SLEPPA MYNDAVÉLINNI

Það er allt öðruvísi að njóta náttúrunnar þegar maður er ekki í sífellu að reyna að ná góðum ljósmyndum. Mér finnst sniðugt að ráðleggja ferðamönnum að prófa að sleppa því að taka myndavélina/símann með í heilan dag og upplifa frelsið sem því fylgir.

10. RÁÐLEGGÐU ÞEIM AÐ DREKKA KRANAVATN

Sumir útlendingar kaupa vatn á flösku á Íslandi og gera sér ekki grein fyrir gæðum hins íslenska kranavatns. Það er um að gera að benda þeim á að kranavatn á Íslandi er tandurhreint og því algjör óþarfi að eyða peningum í vatn á flöskum.
gudnyhronn@365.is

Íslendingar fá allar línur H&M fyrir utan heimilislínuna

Álfrún Pálsdóttir, ritstjóri íslenska Glamour.

Haustið hjá H&M er mjög spennandi. Við á Íslandi fáum allar línurnar innan merkisins, fyrir utan H&M Home, í bili,“ segir Álfrún Pálsdóttir, ritstjóri íslenska Glamour, sem skellti sér til Óslóar í vikunni til að kynna sér hvað H&M mun bjóða landsmönnum upp á í haust. Henni líst vel á það sem er í vændum.

„Studio-línan er til dæmis mjög flott en hún kemur bæði fyrir karla og konur. Hún er innblásin af New York með graffitímynstri og dökkum litum eins og svörtum, gráum, bláum og vínrauðum.

Kvenfatalínan er kvenleg, en inniheldur sömuleiðis líka karlmannleg snið. Falleg efni á borð við ull og silki í bland við lakk. Mikið um gerðarlegar yfirhafnir fyrir bæði kynin. Fylgihlutirnir og skórnir lofa líka góðu, passar allt vel í íslenska veturinn,“ segir Álfrún sem fékk svo innsýn í umhverfisverndarstefnu H&M í heimsókn sinni.

„Sú stefna er gríðarlega metnaðargjörn og verður gaman að sjá hvernig við munum taka henni hérna heima. Eins og að skila gömlum flíkum aftur í búðina og fleiri aðgerðir í þeim dúr. Ég held að það sé full ástæða til að vera spenntur fyrir komu verslunarinnar hingað heim.“ – gha

ÍSLENDINGAR GETA GREINILEGA LÁTIÐ SIG HLAKKA TIL KOMU H&M TIL ÍSLANDS.

H&M er á leiðinni til Íslands og vöruúrvalið verður gott. NORDICPHOTOS/AFP

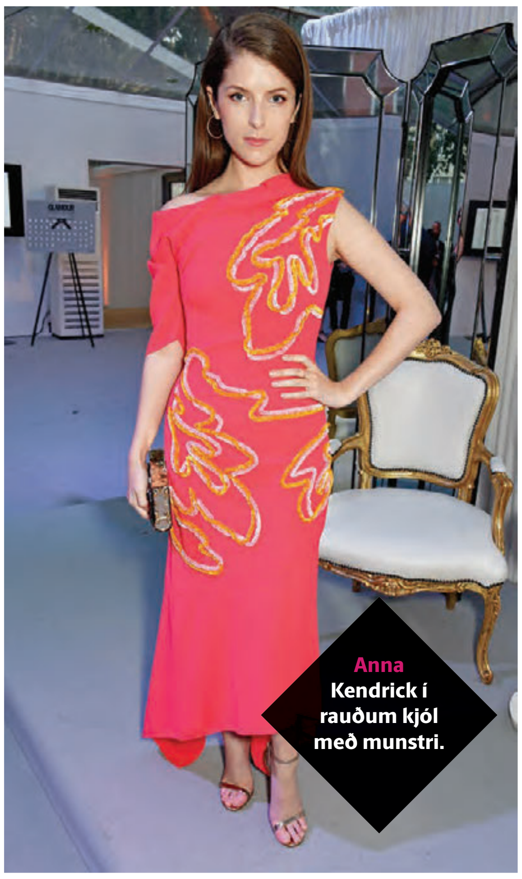
Skál fyrir UNICEF
Cheerios
ÍSLENSKA/SIA.IS/NAT 84805 06/17

Jennifer Hudson í fallegum svörtum og hvítum kjól.

Nicole Kidman ásamt ritstjóra breska Glamour, Jo Elvin.

Kryddpían Geri Horner var að sjálfsögðu mætt.

Jourdan Dunn tók sig vel út í rauðum blúndukjól.



Anna Kendrick í rauðum kjól með munstri.

Bresku Glamour verðlaunin

Breska Glamour veitir árlega Women of the Year verðlaunin þar sem þeir sem hafa þótt skara fram úr á árinu eru verðlaunaðir. Leikkonan Nicole Kidman var ein þeirra sem hlutu verðlaun. „Mig grunaði aldrei að þetta yrði besta árið í lífi mínu. Þegar ég var fertug hélt ég að ég yrði sest í helgan stein fimmtug,“ sagði Kidman þegar hún tók við verðlaununum sem leikkona ársins. Verðlaunin tileinkaði hún leikstjóranum Sofiu Coppola sem var fyrsti kvenkyns kvikmyndaleikstjórinn í 56 ár sem var kjörin leikstjóri ársins á kvikmyndahátíðinni í Cannes 2017.

VINNINGSHAFAR 2017:

- Gamanleikkona: Sharon Horgan
- Besta leikkona í sjónvarpi: Vanessa Kirby
- Fylgihlutahönnuður: Tabitha Simmons
- Pistlahöfundur: Caitlin Moran
- Brautryðjandi: Jennifer Hudson
- Best á YouTube: Pixiwoo
- Kvikmyndagerðarkona: Sharon Maguire
- Frumkvöðull: Jourdan Dunn
- Höfundur: Anna Kendrick
- Verðlaun ritstjóra: Winnie Harlow
- Hönnuður ársins: Maria Grazia Chiuri
- Maður ársins: James Corden
- Leikkona ársins: Nicole Kidman
- Glamour innblástur: Amy Poehler

GLAMOUR
Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

Vinkonurnar Amy Poehler og Rashida Jones . NORDICPHOTOS/GETTY

Fyrirsætan Winnie Harlow.

SUBARU
Confidence in Motion

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

ENNEMM / SÍA / NM82553

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

Rekstraröryggi og gott endursöluverð er það sem allir þekkja og kemur fyrst upp í hugann. Lágur þyngdarpunktur, þverliggjandi BOXER vél og sítengt fjórhjóladrif með tölvustýrðri stöðugleikastýringu er lykillinn að akstursöryggi. Allir Subaru eru með 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNCAP.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

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

VINNINGASKRÁ

6. FLOKKUR 2017
útdráttur 6. júní 2017

HAPPDRÆTTI SÍBS

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000
35656

AUKAVINNINGAR kr. 100.000
35655 35657

PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

8243	11867	14768	24329	24421	27587	56882	65850	66197	73446

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

41	4775	13352	19795	26070	31321	37603	45773	54371	63223	68748	75228
114	4856	14169	20050	26376	31801	37885	46389	54410	63338	69653	75348
137	4859	14179	20407	26404	32055	38878	46437	54439	63411	70457	75832
149	5040	14534	21107	26527	32751	39297	47154	54887	64069	70686	76159
365	5836	14540	21437	26676	33080	39682	47467	55352	64072	70931	76349
369	6171	14601	21536	26756	33146	40049	48061	55608	64124	70934	76443
1467	6566	15131	21586	27124	33496	41129	48150	55628	64277	70937	76700
2043	7646	15184	22106	27223	33747	42159	48187	56354	64355	71822	76859
2112	8447	15466	22415	27248	33873	42255	48912	56459	64593	72398	76900
2241	9180	15755	22445	28345	33883	42287	48955	57890	64610	72735	77223
2750	9495	16198	22672	28450	34043	42671	49487	59603	65152	73005	77224
2780	9824	16532	22986	28741	34335	42743	49766	59687	65340	73386	77319
2916	10091	16539	24026	28993	34392	42808	49777	60181	65488	73395	77710
3059	10532	16885	24340	29072	34814	43025	50408	60294	65524	73464	77931
3196	10621	17444	24391	29687	35265	43099	50800	60863	66446	73696	78333
3207	10975	17956	24777	29843	35826	43132	50904	61297	66828	73870	79174
3474	11748	18009	25293	30065	36412	43279	51199	61699	67406	74079	79412
4097	11946	18280	25359	30358	36423	43431	51479	62017	67828	74196	79574
4208	12044	18340	25360	30415	36486	45152	54048	62290	68155	74198	79764
4373	12347	18460	25714	30688	36623	45216	54164	62484	68258	74500	
4548	12955	18817	25750	30969	36709	45343	54220	63100	68458	74524	

VÖRUÚTTEKT HJÁ HAGKAUPUM kr. 30.000

96	7677	13223	20559	27667	34440	40907	48654	54722	62344	67655	73818
354	7851	13246	20565	27971	34664	40930	48766	54744	62346	67663	73861
422	7876	13410	20583	27976	34926	41017	48820	54895	62402	67701	73869
757	8279	13532	20664	28477	34938	41102	48929	54956	62415	67713	73961
938	8323	13599	20745	28511	35167	41232	48994	55120	62533	67950	74120
950	8426	13783	20817	28515	35257	41364	49025	55249	62587	67989	74142
1060	8537	13810	20958	28682	35293	41448	49235	55507	62593	68568	74234
1081	8633	13836	20980	28988	35375	41593	49417	55564	62641	68703	74446
1137	8716	13916	20998	29178	35714	41719	49599	55607	62675	68712	74485
1163	8734	14005	21041	29184	35783	41942	49845	55621	62789	68819	74623
1173	8972	14042	21197	29311	35912	42280	49863	55731	63039	68901	74710
1421	8991	14281	21277	29451	36220	42314	49866	55780	63044	68946	74737
1451	9005	14520	21378	29482	36907	42364	49947	55806	63072	68971	74889
1763	9090	14839	21616	29494	37203	42424	50167	55912	63168	69274	74952
1857	9126	15272	21881	29684	37206	42469	50476	56210	63181	69311	74965
1985	9233	15288	22030	29703	37229	42624	50818	56358	63324	69354	75183
1998	9249	15313	22033	30135	37307	42703	50836	56428	63351	69396	75365
2120	9260	16091	22112	30187	37317	42716	50854	56474	63366	69472	75370
2143	9264	16110	22297	30236	37377	42781	50900	56511	63743	69577	75526
2201	9572	16296	22305	30395	37493	42860	50905	56513	64005	69618	75710
2687	9794	16399	22774	30738	37509	42950	50936	56795	64221	69780	76009
2917	9819	16408	22779	30757	37652	43351	51354	56856	64294	69848	76019
2982	9862	16477	22883	30778	37662	43868	51398	57034	64494	69875	76087
3060	10105	16713	22952	30829	37813	43875	51426	57082	64557	69974	76097
3101	10112	16743	23115	30850	37888	44236	51611	57122	64564	70343	76460
3197	10284	17057	23170	31495	38167	44379	51751	57264	64576	70365	76858
3280	10438	17064	23362	31585	38204	44653	51755	57346	64707	70556	76943
3443	10530	17208	23393	31652	38414	44817	51816	57390	64777	70623	76974
3562	10552	17438	23643	31679	38488	44942	51913	57468	64784	70793	77164
3670	10554	17656	24128	31753	38494	45102	52140	57716	64808	70969	77235
3813	10602	17910	24220	32041	38693	45132	52405	57810	65001	71006	77507
3868	10703	18082	24438	32078	39288	45159	52424	57914	65106	71066	77759
3879	10830	18201	24545	32079	39319	45222	52480	58482	65273	71172	78206
3900	10831	18214	24629	32418	39375	45225	52514	58525	65284	71429	78395
4294	10862	18358	24668	32447	39390	45468	52541	59065	65362	71531	78516
4402	10899	18632	24810	32484	39647	45800	52606	59332	65373	71555	78662
4415	10997	18641	25037	32604	39657	45881	52746	59439	65388	71643	78686
4489	11245	18730	25056	32622	39673	45897	52762	59444	65521	71753	78788
4933	11322	18835	25092	32667	39860	46394	52911	59651	65679	71937	78829
5108	11680	18929	25288	32730	39875	46395	52968	59853	65686	71952	78861
5144	11823	19021	25366	32810	39882	46413	53129	59916	65823	72003	78864
5329	11952	19185	25418	32964	39942	46493	53264	60055	66023	72044	78923
5582	11987	19186	25516	32980	39947	46507	53402	60092	66032	72083	79369
5649	12130	19246	25705	33034	39976	46656	53535	60099	66149	72286	79386
6058	12233	19287	25847	33076	40100	47106	53597	60367	66211	72486	79681
6295	12360	19309	26059	33207	40157	47155	53645	60478	66319	72820	
6380	12361	19342	26420	33579	40395	47237	53991	60596	66347	72848	
6430	12450	19504	26485	33632	40455	47247	54075	60957	66537	72975	
6554	12478	19843	27042	33743	40468	47346	54177	61136	66760	73023	
6557	12489	19868	27067	33761	40519	47537	54237	61173	66938	73221	
6788	12694	20090	27105	33772	40543	47745	54282	61698	66959	73373	
6839	12721	20300	27287	33846	40601	47855	54343	61749	67015	73668	
6853	12789	20317	27386	33939	40794	47931	54473	61948	67019	73669	
7366	13053	20377	27390	34033	40886	48453	54578	62010	67140	73730	
7613	13151	20429	27566	34356	40890	48572	54609	62165	67545	73796	

PENINGAVINNINGAR kr. 20.000

202	7230	15341	21999	28504	34693	42179	47527	55819	63125	68730	75411
400	7251	15373	22005	28552	34805	42395	47665	55970	63198	68847	75461
491	7292	15612	22031	28701	34837	42513	47786	56035	63218	68876	75470
499	7320	15634	22138	28722	34972	42537	48177	56284	63402	68974	75479
594	7325	15930	22269	28728	34977	42592	48192	56469	63505	69374	75732
640	7634	15940	22280	28772	35106	42609	48246	56536	63510	69409	75765
726	7734	15971	22288	28855	35142	42613	48297	56580	63534	69435	75903
1016	8061	16048	22395	28997	35200	42719	48318	56615	63592	69515	75975
1024	8099	16049	22572	29275	35274	42731	48703	57018	63639	69571	75985
1063	8230	16289	22598	29468	35373	42794	48749	57283	63724	69641	76241
1078	8448	16440	22616	29475	35387	42922	48760	57520	63741	69676	76287
1109	8507	16513	22703	29546	35715	42954	48796	57524	63745	69863	76297
1112	8643	16522	22785	29871	35738	42974	48969	57683	63943	70148	76417
1127	8644	16547	22815	29874	35843	43097	48971	57730	63966	70162	76496
1372	8650	16825	22858	29932	36095	43241	49009	57733	64153	70238	76545
1789	8669	16860	22992	29962	36119	43302	49050	57778	64200	70327	76571
1806	8675	16883	23132	30100	36422	43337	49075	57995	64392	70341	76593
1964	8741	17030	23145	30115	36497	43389	49202	58260	64402	70494	76656
1979	9033	17162	23271	30298	36503	43406	49306	58373	64431	70520	76825
2012	9106	17206	23280	30334	36576	43469	49344	58393	64443	70550	76868
2083	9201	17315	23662	30382	36593	43512	49356	58467	64714	70718	76990
2090	9204	17437	23867	30408	36595	43531	49461	58498	64907	70761	77094
2274	9417	17547	23909	30439	36697	43576	49788	58659	65075	70816	77181
2282	9665	17612	23932	30463	36881	43691	50096	58664	65078	70847	77192
2407	9721	17715	23977	30479	36992	43768	50137	58798	65297	70851	77306
2882	9777	17881	24231	30489	36996	43836	50212	58834	65485	70977	77316
2908	10042	17913	24293	30700	37020	43902	50304	58893	65492	71039	77378
2964	10115	17989	24354	30745	37029	43956	50311	59072	65507	71054	77422
3202	10326	18145	24474	30796	37167	43983	50433	59344	65557	71126	77479
3230	10461	18222	24531	30964	37224	44077	50484	59404	65608	71227	77535
3252	10568	18310	24556	30974	37232	44160	50741	59451	65680	71286	77609
3296	10639	18326	24783	31133	37260	44253	51048	59470	65692	71487	77676
3451	10676	18337	24793	31150	37330	44444	51055	59511	65725	71550	77745
3457	10773	18545	24897	31279	37518	44550	51107	59809	65734	71770	77902
3607	10923	18552	24933	31308	37573	44576	51173	59968	65819	71845	77957
3627	10970	18582	24958	31467	37682	44630	51372	60122	65838	71939	78002
3650	11060	18628	25055	31539	37832	44727	51506	60130	65857	72034	78025
3701	11119	18714	25370	32001	37866	44956	51895	60239	65859	72167	78061
3770	11248	18743	25373	32026	37868	45023	51966	60256	65917	72298	78474
3806	11351	18758	25431	32056	38123	45156	52039	60338	65924	72307	78541
3866	11431	18862	25687	32119	38185	45219	52069	60360	66012	72324	78695
4098	11448	18873	25692	32121	38224	45300	52081	60383	66182	72466	78784
4101	11486	18976	25749	32359	38487	45320	52109	60635	66200	72570	78832
4125	11658	19000	25855	32378	38595	45389	52406	60639	66266	72602	78852
4172	11667	19063	25864	32420	38821	45485	52604	60886	66303	72634	78902
4212	12014	19080	26087	32476	38845	45501	52735	60926	66320	72649	78960
4355	12051	19167	26285	32517	38953	45557	53068	60964	66402	72654	79022
4570	12174	19216	26373	32544	38977	45666	53258	61094	66629	72680	79041
4599	12262	19294	26415	32637	39027	45737	53422	61104	66780	72772	79060
4705	12357	19330	26535	32663	39227	45750	53603	61145	67022	72808	79072
4778	12389	19362	26589	32862	39259	45814	53725	61202	67125	72858	79074
4844	12391	19574	26607	32934	39381	45891	53747	61211	67200	72876	79152
5050	12483	19717	26625	33066	39431	45953	53761	61245	67365	72939	79164
5086	12733	19758	26699	33133	39798	45954	53781	61320	67402	73017	79180
5205	12865	19882	26738	33244	39897	45985	53826	61425	67509	73098	79254
5216	12944	19896	26792	33260	39952	46044	53871	61603	67572	73108	79569
5411	12978	20079	26815	33309	39957	46128	53894	61630	67610	73128	79759
5434	13048	20246	27010	33361	39981	46177	54109	61771	67697	73338	79817
5479	13164	20315	27073	33372	40079	46185	54142	61864	67738	73489	79826
5715	13226	20637	27132	33416	40084	46293	54182	61879	67752	73527	79840
5776	13244	20677	27243	33508	40088	46341	54230	62018	67843	73582	79853
5828	13332	20920	27329	33562	40161	46348	54321	62072	67970	73614	79858
5879	13520	20924	27405	33655	40182	46482	54377	62166	68004	73771	79859
5896	13542	21018	27523	33807	40546	46708	54387	62177	68054	74416	79901
5918	13583	21054	27538	33872	40764	46776	54607	62254	68056	74497	79984
6177	13644	21075	27578	33914	41003	46807	54649	62285	68063	74683	
6541	14064	21213	27707	33922	41178	46811	54666	62357	68212	74685	
6634	14142	21335	27772	33975	41218	46914	54676	62470	68223	74811	
6661	14576	21465	27837	34031	41309	46969	54772	62480	68264	74961	
6669	14605	21481	27924	34064	41405	47160	54902	62534	68306	75100	
6744	14925	21556	27974	34124	41488	47379	54958	62567	68328	75125	
6770	15051	21575	28066	34334	41729	47436	55544	62596	68361	75186	
6929	15204	21729	28367	34359	41777	47445	55588	62686	68521	75229	
7050	15308	21752	28456	34395	41947	47481	55777	62782	68553	75246	
7096	15321	21987	28487	34451	42114	47520	55814	62911	68593	75324	

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 20. júní 2017
Birt án ábyrgðar um prentvillur

Taka útgáfunni með stóískri ró

Hljómsveitin Moses Hightower sendir frá sér Fjallaloft, sína þriðju plötu, í dag. Hljómsveitarmeðlimir eru ekkert stressaðir yfir útgáfunni og kannski ekki að undra þar sem um er að ræða menn sem hafa spilað um allan heim með nánast öllum hljómsveitum landsins.

Þeir Andri, Magnús og Steingrímur stilla upp fyrir gigg sem önnur hljómsveit í kvöld. Daníel mætir til landsins á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Stefán Þór Hjartarson
stefanthor@frettabladid.is

Við erum enn þá sama hljómsveitin og sömu mennirnir í henni," segir Steingrímur Karl Teague aðspurður hvort eitthvað sé öðruvísi á nýjustu plötu Moses Hightower, sem kemur út í dag, en á fyrri plötum. Platan hefur verið titluð Fjallaloft.

„Við unnum þetta reyndar svolítið öðruvísi. Við fórum með honum Gunnari Erni Tynes í múm í stúdíóið hans og tókum upp „live" grunna fyrst með honum, eins og við gerum alltaf. Við höfum hingað til unnið með Magnúsi Øder – sem er æðislegt, en við ákváðum að við værum kannski orðnir dálítið heimakærir í þeim hljómi og svona fyrst hinar plöturnar eru til og góðar eins og þær eru þá, til að finna einhvern tilgang í að gera þá þriðju, ákváðum við að finna einhvern annan vinkil og fórum þá með Gunna í stúdíó í þetta sinn.

Við tókum helling af grunnum og síðan púsluðum við þeim saman eftir á. Við gerum þetta þannig að við spilum live saman en samt er þetta þannig að við erum ekki búnir að semja lögin á þeim tímapunkti. Eftir það tökum við upptökurnar og púslum þeim saman í lögin. Svo fengum við Styrmi Hauksson, en hann hefur alltaf verið fimmti Bítillinn okkar, og hann lóðsaði okkur restina af leiðinni. Hann hljóðblandaði og sá um eftirvinnu – hann á bara heilmikið í plötunni, svona eins og allir upptökumenn sem við höfum unnið með."

Fjallaloft er þriðja plata sveitarinnar en síðasta plata Moses Hightower, Önnur Mósebók, sem gagnrýnendur héldu vart vatni yfir og var tilnefnd til ótal tónlistarverðlauna, kom út árið 2012.

Hvers vegna tók þetta svona langan tíma hjá ykkur? „Við höfum aldrei verið allir saman á landinu lengi í einu, þetta eru alltaf bara rispur. Síðan höfum við alltaf mikið unnið með öðru fólki og verið að gera okkar eigin hluti. Annars sko, vorum við bara svona lengi að þessu," segir Steingrímur og hlær, „en við vorum auðvitað allir að gera aðra skemmtilega hluti – ég var á tónleikaferðalagi heillengi, Maggi [Magnús Trygvason Eliassen] – ja, maður gerir bara ráð fyrir að hann sé að tromma í öllum hljómsveitum þangað til maður kemst að öðru, Danni [Daníel Friðrik Böðvarsson] er svo í Þýskalandi að spila helling af súrkálsdjassi og túra með hljómsveitinni Pranke. Andri [Ólafsson] spilar náttúrulega út um alla veröld og var ein af ljósmæðrunum á Júníusar Meyvant plötunni – hann er líka að leggja parket og eignast börn. En við höfum alltaf verið að gefa út lag og lag."

> **VIÐ TÖKUM ÞESSU RÓLEGA – OKKUR FINNST BARA GAMAN AÐ SPILA OG SYNGJA. PLATAN ER ALLAVEGA TILBÚIN OG VONANDI FINNA HANA SEM FLESTIR.**

Lögin Fjallaloft, Feikn, Trúnó og Snefill hafa öll gert það gott en þau eru á sínum stað á Fjallalofti ásamt sjö öðrum spánnýjum lögum.

Hvernig ætlið þið að fylgja gripnum eftir? „Það verður útgáfupartí í Lucky Records á laugardaginn. Platan verður sett á fóninn og látin rúlla og við spilum eitthvað – Danni kemur til landsins á föstudaginn þannig að við verðum ekkert búnir að æfa neitt rosa mikið," segir Steingrímur hlæjandi, „en við reynum að spila eitthvað fallega saman.

En aðalatriðið er að platan verður þarna og fólk að spóka sig á laugardegi getur kíkt við – það er alltaf gott að vera með tilefni til að fara eitthvað. Svo spilum við á Græna hattinum á Akureyri 15. júlí. Svo eru það bara veglegir útgáfutónleikar í haust, það er kannski svolítið upp í móti að ætla að kynna plötuna í sumar. Við tökum þessu rólega – okkur finnst bara gaman að spila og syngja.

Platan er allavega tilbúin og vonandi finna hana sem flestir," segir Steingrímur að lokum en útgáfupartíið verður, eins og hann segir, á laugardaginn í Lucky Records kl. 14.

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*

HÁTÍÐ HAFSINS

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports

SJÓMANNADAGURINN

10.-11. JÚNÍ 2017

WWW.HATIDHAFSINS.IS

DAGSKRÁ

Laug. kl. 11.00	Hátíðin blásin inn af skipslúðrum. -Reykjavíkurhöfn.
Laug. kl. 14.00	Siglingakeppni Brokey ræst með fallbyssuskoti. -Við Ingólfsgarð.
Laug. Kl. 14.00	Aflraunir karla og kvenna. -Grandagarði
Laug. Kl. 14.00	Ganga um höfnina undir leiðsögn Guðjóns Friðrikssonar (frá myndasýningu við Miðbakka).
Laug. Kl. 14.00	Knattspyrnukeppni sjómanna. -Þróttaravelli.
Laug/Sun. Kl. 13.00 - 17.0	Tónlist og skemmtun á stóra sviði Grandagarði
Laug/Sun. Kl. 12.00 - 16.00	Listasmiðja í Sæbjörginni. -Við Bótabryggju.
Laug/Sun. Kl. 11.00 - 17.00	Bryggjusprell. -**Nú á Bótabryggju.**
Laug/Sun. Kl. 11.00 - 17.00	Línubrú. -Bak við Sjóminjasafnið.
Laug/Sun. Kl. 13.00 - 16.00	Fiskismakk í tjöldum á Grandagarði.
Sun. Kl. 13.00	Dorgveiðikeppni á Verbúðarbryggju. Flott verðlaun!
Sun. Kl. 15.30	Björgun úr sjó. (Fyrir utan Sjávarklasann)
Sun. kl. 15.30	KK-bandið spilar
Sun. Kl. 16.00	Koddaslagur á Verbúðarbryggju. Bræður munu berjast! NÝTT

DAGSKRÁ SJÓMANNADAGSINS

Sun. Kl. 10.00	Minningarathöfn um týnda, drukknaða sjómenn við Fossvogskirkju.
Sun. Kl. 11.00	Sjómannamessa. -Dómkirkjan í Reykjavík.
Sun. Kl. 13.00	Skrúðganga frá Hörpu niður á Grandagarð með Skoppu og Skrítlu. Allir fá veifur.
Sun. Kl. 14.00	Hátíðardagskrá Sjómannadagsins á stóra sviði, Grandagarði. Heiðrun sjómanna, ávörp og tónlistaratriði.

FRÍTT BÁTASTRÆTÓ

Sunnudagur

Báturinn Sailor frá Reykjavík Sailors ferjar hátíðargesti ókeypis til og frá Hörpu að Víkinni á hálftíma fresti frá kl. 13.00 - 17.00, á sunnudag. Frítt fyrir alla.

BRYGGJUSPRELL

Laug. / Sun.

Bryggjusprellið er ævintýralegt sjávartívolí með allskonar þrautum, smiðjum, keppnum og leikjum fyrir börn á öllum aldri og verður nú staðsett á Bótabryggju við hlið Sæbjargarinnar.

SÆBJÖRGIN

Laug. / Sun.

Á laugardag verður sjóræningja þema um borð í skipinu og á sunnudag mun Sæbjörgin fagna Sjómannadeginum með ljúfum harmonikkutónum. Ratleikir, sprell og listasmiðjur á bát og bryggju. Vertu Memmm!

RISA AFMÆLISKAKA & BLÖÐRUR HIP HIP HÚRRA!!

Laugardag kl. 15.00 - 16.00 á Grandagarði

Í ár verða 100 ár liðin frá því að fyrsta áfanga hafnargerðar í Gömlu höfninni Reykjavík lauk og 80 ár liðin frá því að Sjómannadagsráð var stofnað. Því sláum við upp afmæliveislu og bjóðum alla velkomna í dýrindis RISA afmælisköku og allir krakkar frá blöðrur.

Íslandsbanki · BRIM SEAFOOD · HB GRANDI · EIMSKIP · SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

Sumar HÁTÍÐ

GLEÐILEGT SUMAR!

Skoðaðu tilboðin á byko.is

Í verslunum BYKO

Laugardaginn 10. júní frá 12-15

Boðið er upp á grillaðar pylsur, gos og safa í öllum verslunum.
Sundpokar, buff og nammi fyrir ungu kynslóðina.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Tilboð gilda til 12.júní eða á meðan birgðir endast.

DAGSKRÁ BREIDD

SIRKUS ÍSLANDS:
Andlitsmálun, blöðrugerðarmaður og önnur skemmtun kl. 13-15

EMMSJÉ GAUTI kl. 15

Sonax - Harley Davidson mótorhjól á staðnum
Bosch - sérfræðingur á staðnum kl. 12-16
Royal Canin - kynning, sérfræðingur í gæludýravörum veitir ráðgjöf
Hundaþjálfari gefur góð ráð milli 12 - 16
Snickers vinnuföt - sértilboð

Emmsjé Gauti kl. 15

ANDLITSMÁLUN

SLATTUVÉL Einhell
GC-PM 46 1,9kW.
27.995kr.
748300652
Almennt verð: 39.995kr.
-30%

-25%

BLÁKORN 10kg.
1.721kr.
55095107
Almennt verð: 2.295kr.

5 og 25kg pakkningar einnig á 25% afslætti

Einhell
-20%

SLÁTTUORF,
GC-BC 31 0,7kW.
23.995kr.
74830078
Almennt verð: 29.995 kr.

GLÆSILEGIR AFSLÆTTIR!

BLÓMAPOTTAR - 30% · GARÐHÚSGÖGN -20% · SUMARLEIKFÖNG - 30%
GRILLFYLGIHLUTIR -25% · REIÐHJÓLAFYLGIHLUTIR -30% · TJÖLD -30%
REIÐHJÓL -20% · FERÐATÖSKUR -30% · ÖLL VIÐARVÖRN -25%
ÚTIMÁLNING -25% · JÁRNHILLUR -30% · SONAX -20% · TRÖPPUR OG STIGAR -30%
SNICKERS VINNUFÖT -20% · PLASTBOX -30% · VINNUVETTLINGAR -20%
GÆLUDÝRAVÖRUR -20% · BARNABÍLSTÓLAR - 25%

FJÖLDI ANNARRA TILBOÐA

-17%

Broil King

GASGRILL
Crown Cart 310, 8,3kW.
49.995kr.
50657516
Almennt verð: 59.995kr.

Flymo

-29%

SLÁTTUVÉL
Flymo Turbo 400, 1500W.
19.995kr.
53323037
Almennt verð: 27.995 kr.

-35%

FERÐAGASGRILL
2,93kW, svart.
12.995kr.
50632100
Almennt verð: 19.995kr.

BOSCH
Invented for life

HÁÞRÝSTIDÆLA,
AQT-33-11, 110 bör.
13.595kr.
74810231
Almennt verð: 16.995 kr.

-20%

OUYAO

SLÁTTUVÉL 2,3kW
22.995kr.
53323130
Almennt verð: 32.995 kr.

-30%

Einhell

GEIRUNGSSÖG
TC-SM 2534.
29.995kr.
74808322
Almennt verð: 39.995 kr.

-25%

PALLA-LEIKUR BYKO

Vertu með!

1. ÞÚ KAUPIR GAGNVARIÐ PALLAEFNI FYRIR 50.000 KR. EÐA MEIRA Á TÍMABILINU 1. MAÍ - 17. ÁGÚST 2017.
2. ÞÚ SKRÁIR NÓTUNÚMER OG AÐRAR NAUÐSYNLEGAR UPPLÝSINGAR Á www.byko.is/pallaleikur
3. ÞÚ ERT KOMINN Í POTTINN OG GÆTIR UNNIÐ VEGLEGA VINNINGA!

Vinningshafar eru kynntir á Facebooksíðu BYKO á hverjum föstudegi frá 14. júlí.

AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS
SENDUM ÚT UM ALLT LAND

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

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

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Maríu Rúnar Bjarnadóttur

Merking(arleysi)

Einu sinni, seint um kvöld, sat íslensk kona við árbakka í Hiroshima í Japan. Hún var að fylgjast með börnunum sínum henda steinum í ána. Maðurinn hennar las ferðamannaskilti við laskað hús fyrir aftan þau. Húsið er minnisvarði um fólkið sem dó þegar kjarnorkusprengjan sprakk þar 70 árum áður. Það eyddist ekki eins og allt hitt í sprengingunni. Konan náði ekki alveg af hverju.

Frá bakkanum sást vel yfir í friðargarðinn hinum megin við ána. Konan var að hugsa um að staður sem fagnar friði væri betri landnýting en hergagnaframleiðslan sem sprengjan eyddi. Hún var líka að berjast við innri ótta um að það væri kannski lygi í túristabókunum að svæðið væri nú hættulaust vegna geislavirkni og varð mjög áhyggjufull yfir að hafa sett börnin í hættu með þessari ævintýraþrá. Það væri örugglega líka fallegur árbakki á Mallorca sem hefði verið fínn fyrir fjölskyldufrí.

Þögnin var rofin þegar tveir ungir menn stigu af hjólum undir brúnni yfir ána. Þeir tóku upp gítara og sungu endurtekið og án hlés lagið „Don't look back in anger" með bræðrabandinu Oasis. Þeir voru enn að þegar ísinn kláraðist og fjölskyldan stóð upp frá árbakkanum.

Þetta rifjaðist upp fyrir konunni þegar hún sá í vikunni heimsfræga tónlistarmenn flytja sama lag á samstöðutónleikum vegna árásanna í Manchester. Lag bræðra sem ekki hafa talast við í áraraðir er allt í einu sameiningarsöngur. Í huga konunnar líka friðarsöngur eftir upplifunina í Japan. Höfundurinn hins vegar man ekki um hvað textinn er, hann var svo illa dópaður þegar hann samdi hann.

GLAMOUR fylgir með *Stóra- og Risapakkanum*

Kynntu þér málið á 365.is 365

Charlotte & Julien Dream your world™

HEILSURÚM

STILLANLEGIR DAGAR
25%
AFSLÁTTUR
KOMDU NÚNA!

TEMPUR

AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT

STILLANLEGIR DAGAR

ÞRÁÐLAUS FJARSTÝRING

- LED-vasaljós
- Klukka
- Vekjaraklukka
- Upp/niður höfðalag
- Upp/niður fótasvæði
- Rúm í flata stöðu
- 2 mínútur
- Nudd
- Bylgjunudd

DÝPRI OG BETRI SVEFN

Með því einu að snerta takka getur þú stillt rúmið í hvaða stöðu sem er og með öðrum færð þú nudd. Saman hjálpa rúmið og dýnan þér að ná hámarksslökun og dýpri og betri svefni. Svo vaknar þú endurnærð/ur og tilbúin/n í átök dagsins.

STILLANLEG RÚM – VERÐDÆMI

Með tveimur Serta Therapist heilsudýnum, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 589.800

Tilboð 442.350 kr.

Með Tempur Micro Tech Hybrid heilsudýnum, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 649.800

Tilboð 487.350 kr.

STILLANLEGU HEILSURÚMIN FRÁ C&J:

- Inndraganlegur botn
- Lyftigeta yfir 2 x 450 kg per botn
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stálgrind undir botni
- Tveir nuddmótorar með tímarofa
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi
- LED lýsing undir rúmi
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477

DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100

SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is

Betra BAK