FRÍTT

FRÉTTABLAÐIÐ

127. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 13. JÚNÍ 2017

Þjóðaröryggisráð fundaði í gær á öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli. Að sögn Guðlaugs Þórs Þórðarsonar utanríkisráðherra voru netöryggismál til umfjöllunar sem og hryðjuverkahætta og vopnaburður lögreglu. Fremst á myndinni má sjá Jónu Sólveigu Elínardóttur, fulltrúa meirihluta þingsins í nefndinni, og Bjarna Benediktsson forsætisráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Á fjórða þúsund manns í ósamþykktu húsnæði

Búið er að kortleggja núverandi stöðu óleyfisíbúða á höfuðborgarsvæðinu. Mikil fjölgun hefur orðið í Hafnarfirði og Mosfellsbæ frá árinu 2008. Borgar- og bæjarstjórar hafa fengið upplýsingarnar. Mörg óleyfishús með eldvarnir í lagi.

SAMFÉLAG „Markmiðið er ekki að hreinsa út úr svona húsnæði. Markmiðið er að eldvarnir séu í lagi," segir Jón Viðar Matthíasson, slökkviliðsstjóri slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins (SHS), en honum var falið að kortleggja núverandi ástand á óleyfisíbúðum á höfuðborgarsvæðinu.

Hann telur að á fjórða þúsund manns búi í slíku húsnæði á höfuðborgarsvæðinu.

Staðfest er að 1.035 íbúar búa í óleyfisíbúðum á höfuðborgarsvæðinu. Flestir í Reykjavík, eða 461, en flest börn búa í óleyfisíbúðum í Kópavogi, eða 30.

> Við viljum líka heyra frá fólki ef það er óöruggt með eldvarnir hjá sér.
>
> Jón Viðar Matthíasson, slökkviliðsstjóri

„Það eru íbúðir mjög víða en það er mikilvægt að taka það fram að ekki eru allar íbúðir með slakar eldvarnir. Margar af þessum íbúðum eru til fyrirmyndar en í öðrum mætti bæta þær. Við viljum líka heyra frá fólki ef það er óöruggt með eldvarnir hjá sér," segir hann. Jón Viðar bendir á að þegar slökkviliðsmenn fara í útkall verði þeir að hafa á bak við eyrað að þar inni séu mögulega íbúar. „Við höfum þurft að loka húsnæði, oftar en einu sinni. Ástandið var þá þannig að það var ekki hægt að bæta úr aðstæðum," segir hann.

Frá árinu 2008 hefur óleyfisíbúðum í Hafnarfirði fjölgað um 60, eða úr 21 heimilisfangi í 81. Í Mosfellsbæ eru nú 19 þekkt heimilisföng en voru sjö árið 2008. Alls eru 132 óleyfisíbúðir í Reykjavík, 63 í Kópavogi og 15 í Garðabæ. – **bb**

Evran vinsælust

VIÐSKIPTI Evran er langvinsælasti gjaldmiðillinn í gjaldeyrishraðbanka Arion banka. Hraðbanki bankans var nýverið opnaður í Kringlunni og er hann sá fyrsti hér á landi ef frá eru taldir hraðbankar í Leifsstöð.

75% af öllum úttektum sem gerðar voru í fyrstu vikunni voru evrur. 14% voru Bandaríkjadalir, 8% bresk pund og 3% danskar krónur. – **aó**

Ekkert plast og sóun í lágmarki

SAMFÉLAG Forsvarsmenn Mathallarinnar sem verður opnuð á Hlemmi segjast ætla að hafa að leiðarljósi að takmarka matarsóun og hugsa eins vel um umhverfið og hægt er. Meðal annars með því að lágmarka matarsóun og bjóða ekki upp á plastumbúðir. „Markmiðið er að verða alveg plastlaus," segir Ragnar Egilsson, markaðsstjóri Mathallarinnar. – **ghe** / **sjá síðu 24**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Sigmundur Davíð segir undarlega atburði hafa gerst við þinglok. 13

SPORT Það verður sambastemning í Laugardalnum í kvöld er íslenska kvennalandsliðið spilar við Brasilíu. Með liði Brasilíu spilar ein besta knattspyrnukona allra tíma, Marta. Hún mun ekki fá neitt ókeypis í kvöld. 14

LÍFIÐ Það er viðburðaríkt sumar fram undan hjá tónlistarkonunni Karó. 26

PLÚS SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

SMÁRABÍÓ

SMAX

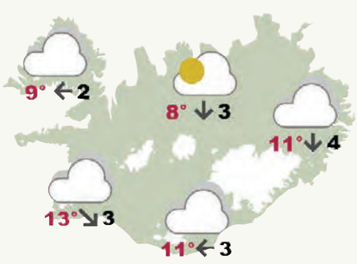
FULLKOMNASTI KVIKMYNDASALUR LANDSINS

Coca-Cola

FLAGSHIP LASER 4K DOLBY ATMOS

Fullkomnasta mynd í heimi | Fullkomnasta hljóð í heimi | Fullkomnari aðstaða

Veður



Fremur hæg norðaustlæg eða breytileg átt. Skýjað með köflum og þurrt að kalla, en líkur á síðdegisskúrum suðvestan til, einkum í innsveitum. SJÁ SÍÐU 18

Verslanir Oasis hafa verið í eigu Kaupþings frá árinu 2009 en eru nú í söluferli. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Vill kaupa verslanir af Kaupþingi

VIÐSKIPTI Breski kaupsýslumaðurinn Philip Day er sagður hafa áhuga á að kaupa fatakeðjurnar Coast, Oasis og Warehouse af Kaupþingi. Keðjurnar voru settar á sölu í nóvember í fyrra og var uppsett verð þá 100 milljónir punda, sem jafngildir um 12,5 milljörðum króna, en talið er að Day geti nú keypt verslanirnar fyrir helmingi lægri fjárhæð.

Day er forstjóri smásölukeðjunnar Edinburgh Woollen Mill, en í frétt The Sunday Times segir að hann hafi aukið umsvif sín á smásölumarkaði að undanförnu með kaupum á nokkrum verslunum.

Félagið Aurora Fashions rekur keðjurnar þrjár, Coast, Oasis og Warehouse, en það hefur verið í eigu Kaupþings frá árinu 2009. Áður voru þær í eigu félagsins Mosaic Fashions, sem varð gjaldþrota í kjölfar hrunsins, en Baugur Group var stærsti eigandi þess félags. Aðrir hluthafar voru meðal annars Kaupþing og fjárfestingarfélagið Stapi.

Líkt og margar verslanakeðjur hafa verslanir Aurora Fashions átt erfitt uppdráttar undanfarin ár. Fatasala hefur dregist verulega saman í Bretlandi og þá er einkaneysla jafnframt minni en áður. **– kij**

Hituðu upp fyrir þjóðhátíðardaginn

Þjóðhátíðardagur Íslendinga er næstkomandi laugardag með tilheyrandi húllumhæi. Dagskrá verður nokkuð áþekk því sem hún hefur verið í gegnum tíðina. Lögreglufólk sem kemur til með að standa vörð á Austurvelli æfði fyrir stóra daginn á Laugardalsvelli í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Mörg hundruð milljóna króna hádegisverður

VIÐSKIPTI Hádegisverður með fjárfestinum Warren Buffett var í nýliðinni viku sleginn hæstbjóðanda fyrir 2,7 milljónir dala, sem jafngildir um 265 milljónum króna.

Um árlegt uppboð er að ræða, þar sem áhugasömum gefst kostur á að vinna hádegisverð með spámanninum frá Omaha, en ágóðinn rennur allur til góðgerðarsamtaka.

Hæstbjóðandi vildi ekki láta nafns síns getið. Hann má taka með sér allt að sjö gesti en máltíðin verður snædd á steikhúsinu Smith & Wollensky í New York.

Uppboðið stóð í fimm daga en hæsta tilboð nam 2,3 milljónum dala, allt þar til á síðustu mínútum að hærra tilboð barst. Alls hefur Buffet safnað yfir 25 milljónum dala til góðgerðarmála með þessum hætti. **– kij**

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

MJÓDDIN S:587 2123
FJÖRÐUR S: 555 4789
augastaður
Gleraugnaverslunin þín

Rotturnar sleikja líka sólina í borginni

Íbúar í Vesturbænum hafa á Facebook vakið athygli á rottugangi. Starfsmaður meindýravarna Reykjavíkurborgar segir að ekki sé meiri rottugangur á svæðinu en venjulega. Rottur eiga það til að birtast á götum borgarinnar þegar hlýnar.

REYKJAVÍK Líklega má skýra það að Vesturbæingar verði meira varir við rottugang núna en áður með því að þegar vel viðrar séu rottur meira á ferli. Bjarni Brynjólfsson, upplýsingastjóri Reykjavíkurborgar, bendir á að ekki sé óeðlilegt að menn sjái rottur á þessum tíma þegar veðrið er hvað best

Hanna Ólafsdóttir, blaðamaður sem býr í Vesturbænum, birti á Facebook-síðunni Vesturbær myndband af rottu við Holtsgötu á laugardaginn. Færslan fékk mikil viðbrögð innan hópsins. Hanna segist þó aðeins hafa séð rottu á ferli í Vesturbænum í þetta eina skipti. Í Facebook-hópnum má sjá nokkrar færslur frá öðrum notendum um rottugang á svæðinu síðustu vikur, sumar rotturnar hafa verið á lífi en aðrar dauðar.

Starfsmaður meindýravarna hjá Reykjavíkurborg segir ekki meiri rottugang í Vesturbænum en venjulega þrátt fyrir frásagnir af því. Fólk verði ef til vill meira vart við þær núna, en tilkynningum hefur ekki fjölgað hjá meindýravörnum Reykjavíkurborgar.

Að mati starfsmannsins gæti verið að fólk tæki meira eftir rottum vegna umfjöllunar um rottugang. Fólk sé farið að líta sér nær og skoða heimahverfið meira.

Bjarni telur það ekki rétt að rottugangur hafi aukist. „Þegar það verður vart við rottur þá hefur fólk yfirleitt samband við meindýraeyða borgarinnar þannig að þeir eru með ansi góða skráningu á því sem er að gerast.“

Þegar tilkynnt sé um rottugang mæti meindýraeyðar og setji upp gildrur. „En síðan er eitrað í skolpbrunnana á sumrin til þess að halda rottum í skefjum. Engin hætta er á því að gæludýr komist í slíkt eitur,“ segir Bjarni.

Rottur eru meira áberandi í borginni þegar hlýnar í veðri. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Það er ekki óeðlilegt að menn sjái rottur á þessum tíma þegar veðrið er hvað best.**
>
> Bjarni Brynjólfsson, upplýsingastjóri Reykjavíkurborgar

Hann bendir á að rottur séu meira á ferli í góðu veðri. „Það er kannski mikið af opnum húsgrunnum vegna fjölda framkvæmda sem eru í gangi í Reykjavík. Þegar er verið að sinna viðhaldi hér og þar og skolpið er kannski opnað þá geta þær jafnvel flúið og farið á stjá. Þannig að það er ekki óeðlilegt að menn sjái rottur á þessum tíma þegar veðrið er hvað best.

Mikilvægt er að fólk láti meindýravarnir vita þegar það verður vart við rottur. Hægt er að finna síma hjá meindýravörnum á síðu borgarinnar,“ segir Bjarni Brynjólfsson. **saeunn@frettabladid.is**

30 GB fylgja!

iPhone 7 32 GB

99.990 kr. stgr.

128 GB **114.990 kr.**
256 GB **129.990 kr.**

iPhone 7 Plus 32 GB

114.990 kr. stgr.

128 GB **129.990 kr.**

Sumarið snýst um þig hjá Nova!

30 GB fylgja!

iPhone 6s 32 GB

89.990 kr. stgr.

30 GB fylgja!

iPhone SE 16 GB

54.990 kr. stgr.

Sumartilboð: Farsímum hjá Nova fylgir 30 GB netnotkun.
Gildir í 3 mánuði innanlands í áskrift og frelsi.

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | **www.nova.is**

Stærsti skemmtistaður í heimi!

NOVA

Vilja laga aðstöðu farþega í Mjódd

SAMGÖNGUR Um fjórar milljónir farþega fara árlega um skiptistöðina í Mjódd og bar Sjálfstæðisflokkurinn upp tillögu á borgarráðsfundi um að bæta aðstöðu farþega.

Lagt er til að salerni verði opnuð almenningi og sætum í biðsal verði fjölgað.

„Það lýsir mikilli þröngsýni og neikvæðu viðhorfi gagnvart þjónustu við strætisvagnafarþega að borgarráðsfulltrúar Samfylkingarinnar, Bjartrar framtíðar, Pírata og Vinstri grænna kjósi að fella tillögu um jafn sjálfsagðar úrbætur á skiptistöðinni og tillagan felur í sér. Ljóst er að umræddar úrbætur yrðu ekki kostnaðarsamar í samanburði við mörg verkefni sem borgarstjórnarmeirihlutinn setur nú í forgang,“ segir í tillögunni.

Borgarráðsfulltrúar Samfylkingarinnar, Bjartrar framtíðar, Vinstri grænna og Pírata bókuðu að aðstaðan í Mjóddinni væri opin til klukkan sex á daginn og eftir það biðu farþegar í strætóskýlum líkt og víðast annars staðar í borginni. „Afar fáar athugasemdir við opnunartíma húsnæðis í Mjódd hafa komið inn á borð Strætó.

Að undanförnu hefur verið til skoðunar að færa Þjónustumiðstöð Breiðholts í húsnæðið í Þönglabakka 4. Í tengslum við þann flutning hafa verið ræddar hugmyndir um að samnýta neðstu hæðina fyrir farþega Strætó og gesti þjónustumiðstöðvarinnar með það að markmiði að bæta aðstöðu og þjónustu við farþega Strætó,“ segir enn fremur. **– bb**

Meirihlutinn er gagnrýndur fyrir aðgerðaleysi í Mjódd. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hatursglæpum gegn hinsegin fólki fjölgaði

BANDARÍKIN Árið 2016 var það mannskæðasta fyrir hinsegin Bandaríkjamenn samkvæmt nýrri rannsókn National Coalition of Anti-Violence Programs.

The Daily Beast greinir frá því að þó að meira að segja árásin í Pulsenæturklúbbnum í Flórída sé tekin út fyrir sviga hafi hatursmorð gegn hinsegin Bandaríkjamönnum aukist um 17 prósent milli áranna 2015 og 2016.

Rannsóknin sýnir að litaðir hinsegin Bandaríkjamenn eigi sérstaklega undir högg að sækja þegar kemur að ofbeldi gegn hinsegin fólki. Einnig hafi margt transfólk verið myrt á árinu. Í skýrslunni kemur fram að 77 manns hafi verið myrtir út af hatri gegn hinsegin fólki í Bandaríkjunum árið 2016. Samkvæmt skýrslunni voru yfir 1.000 hatursárásir gerðar gegn hinsegin fólki, sem leiddu ekki til dauða þeirra, árið 2016. **– sg**

Bann við gjafafé

ÍSRAEL Benjamin Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, vill herða lög frá 2016 þar sem palestínskum samtökum er bannað að taka við fjárstuðningi frá Evrópu. Nú ætlar forsætisráðherrann að þjarma að ísraelskum samtökum sem ekki eru undir stjórn ríkisins.

Verði forsætisráðherranum að ósk sinni mega ísraelsk samtök, eins og til dæmis mannréttindasamtök sem gagnrýna stjórnvöld, ekki taka við fjárstuðningi frá öðrum löndum. Það gæti lamað starfsemi þeirra, að því er segir á fréttavef Berlingske. **– ibs**

Benjamin Netanjahú

Lögreglan skynjar ekki aukna hörku í undirheimunum

Lögregla segir að þrátt fyrir að svo megi virðast sé ekki að færast aukin harka í undirheima Reykjavíkur. Harkan hafi þó aukist sé horft yfir mjög langt tímabil. Mótorhjólaklúbbar sem stunda glæpastarfsemi hafi ekki náð að koma undir sig fótunum eins og óttast var um tíma eftir harðar aðgerðir lögreglu gegn þeim.

LÖGREGLUMÁL Ekki eru uppi merki um aukna hörku í undirheimum Reykjavíkur og nágrennis. Þetta segir Grímur Grímsson, yfirmaður miðlægrar deildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Þrátt fyrir að árás í Mosfellsdal hafi nýlega leitt til dauða manns, sé ekki að merkja aukna hörku heilt yfir.

„Það er ákveðin harka í undirheimum þegar kemur að innheimtuaðgerðum. Þá er um að ræða innheimtur á einhverjum skuldum sem geta verið tilkomnar vegna ólögmæts athæfis og lögreglu er þar af leiðandi ekki blandað í málið,“ segir Grímur.

Hann segir að vissulega megi merkja aukna hörku yfir langt tímabil. „Það má sjá þetta ef horft er yfir lengra tímabil, einhverja tugi ára, en ekkert alveg núna upp á síðkastið.“

Grímur segir að það vilji loða við grófar og glæpsamlegar innheimtuaðgerðir, alltaf kallaðar handrukkanir, að lögreglu sé ekki gert viðvart. „En ég hvet til þess að lögregla sé látin vita þegar ofbeldi er beitt í svona málum, og alltaf þegar ofbeldi er beitt.“

Einn hinna handteknu í manndrápsmálinu í Mosfellsdal, Jón Trausti Lúthersson, er stofnandi mótorhjólaklúbbsins Fáfnis sem síðar gekk inn í alþjóðasamtök Hells Angels á Íslandi. Síðar varð hann meðlimur í mótorhjólasamtökunum Outlaws. Bæði samtökin hafa áratugalanga sögu um skipulagða glæpastarfsemi þar sem þau hafa náð að skjóta rótum.

Grímur segir að ekkert bendi til þess að slíkum félögum sé að vaxa ásmegin eins og ráða má af fréttaflutningi þar sem bent er á tengsl Jóns Trausta og Sveins Gests Tryggvasonar, sem einnig er grunaður í málinu, við slík samtök. „Við erum alltaf að fylgjast með þessu og höfum aðeins þær upplýsingar sem á annað borð liggja fyrir okkur á lausu. En það er ekki þannig að þeim hafi verið að vaxa mikill fiskur um hrygg. Við reynum að fylgjast vel með því hvernig þessi samtök þróast og eflast eftir atvikum.“

Lögregla telur sig hafa kveðið uppgang mótorhjólasamtaka hér á landi í kútinn en fylgist vel með þróun þeirra áfram. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Það mega samt auðvitað öll samfélög passa sig á því að normalisera ekki ofbeldi. Allt ofbeldi er óeðlilegt og á ekki að eiga sér stað í samskiptum fólks.**
>
> Grímur Grímsson, yfirlögregluþjónn

Hingað til hefur erlendum félagsmönnum þessara mótorhjólaklúbba verið vísað frá við komuna til landsins.

Grímur segir að það hafi dregið verulega úr því að menn á vegum mótorhjólasamtaka sem stunda skipulagða glæpastarfsemi venji komur sínar hingað til lands. Lögregla hafi náð vel utan um vandamálið þegar það kom upp fyrir um áratug og uppræatt, þó auðvitað verði fylgst vel með áfram.

snaeros@frettabladid.is

Vélorf

Mikið úrval vélorfa með tvígengis- eða fjórgengismótor. Einnig rafknúin orf: 220V, 18V og 36V.

Vélorf með rafmótor 230V	36V rafhlöðuorf	Mótorsláttuorf
Afl mótors 1000W	Notar 2 x 18V rafhlöður	43 cc 4-gengismótor, 1,45 hö
Þyngd 4,1 kg	Þyngd 5,2 kg	Þyngd 7,1 kg

ÞÓR HF

Reykjavík: Krókháls 16, 110 Reykjavík, Sími 568-1500

Akureyri: Lónsbakka, 601 Akureyri, Sími 568-1555

Opnunartími: Opið alla virka daga frá kl 8:00 - 18:00, Lokað um helgar

Vefsíða og netverslun: www.thor.is

MÁL OG MENNING

Að efla frjálsa þjóðmenningu

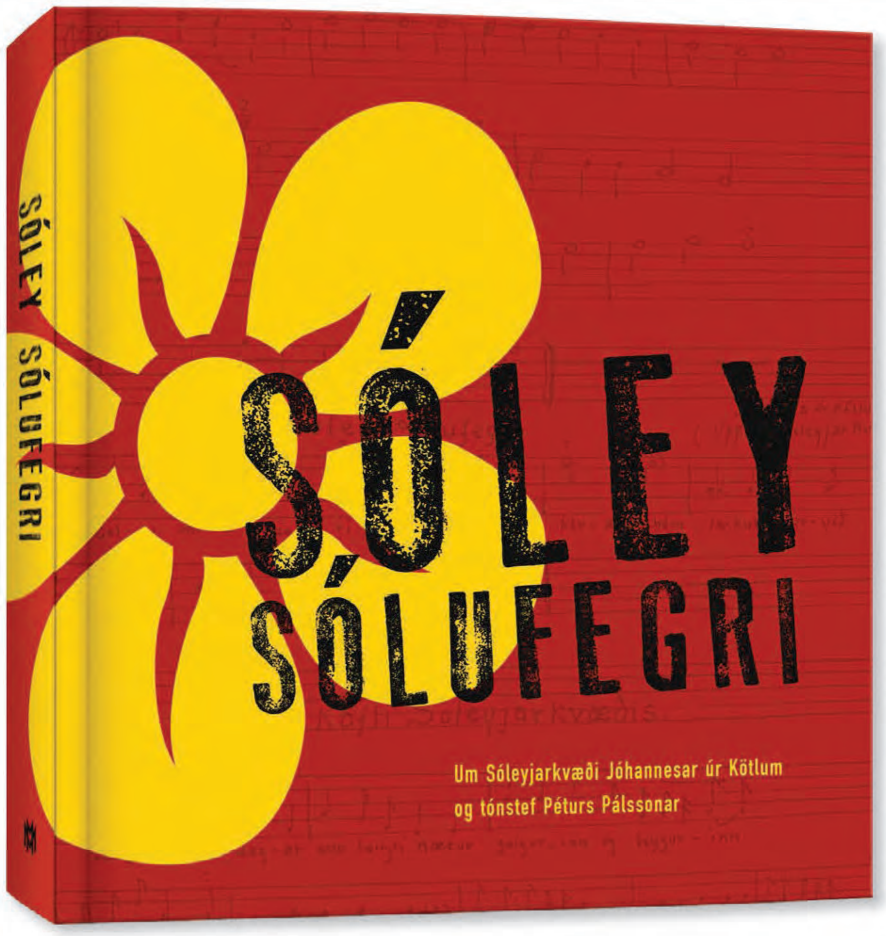
með bókaútgáfu og annarri upplýsingastarfsemi

Þannig lýsir Bókmenntafélagið Mál og menning hlutverki sínu í fyrstu samþykktum félagsins.

Þann 17. júní eru 80 ár liðin frá því að fulltrúar Félags byltingarsinnaðra rithöfunda og bókaútgáfunnar Heimskringlu lögðu grunn að félagi til að gefa út vandaðar bækur á viðráðanlegu verði. Síðan þá hefur gengið á ýmsu í sögu Máls og menningar, þar sem finna má rússagull og rekstrarvanda, en líka heimsbókmenntir og skáldaþing, að ótöldum þúsundum bóka. Nú er félagið stoltur aðaleigandi Forlagsins, stærstu bókaútgáfu á Íslandi, í félagi við Egil Örn Jóhannsson. Af þessu tilefni er öllum velunnurum Máls og menningar boðið til …

AFMÆLISVEISLU

í Kaldalóni í Hörpu þann 16. júní kl. 19:30



- Flutt verða brot úr Sóleyjarkvæði eftir Jóhannes úr Kötlum og Pétur Pálsson, undir stjórn Árna Harðarsonar.
- Gerður Kristný og Halldór Armand flytja skáldskap.
- Halldór Guðmundsson segir frá bókmenntafélaginu og Sigþrúður Gunnarsdóttir stýrir veislunni.
- Dagskráin tekur um klukkutíma og aðgangur er ókeypis en vissara er að tryggja sér miða í miðasölu Hörpu, s. 528 5050.

Í tilefni af afmælinu stendur MM að nýrri útgáfu Sóleyjarkvæðis, sem Helgi Bernódusson, Gunnar Guttormsson, Árni Björnsson og Þórður Helgason önnuðust. Bókinni fylgir hljómdiskur með upphaflegum flutningi á kvæðinu sem aldrei hefur komið út áður.

Aðalfundur
Íbúasamtaka Laugardals 2017

Aðalfundur Íbúasamtaka Laugardals verður haldinn þriðjudaginn 20. júní 2017 kl.20:00 í fundarsal Café Meskí, Fákafeni 9, Reykjavík.

Dagskrá fundar:
Venjuleg aðalfundarstörf.

Óskað er eftir tilnefningum í stjórn í síðasta lagi sólarhring fyrir aðalfundinn á netfangið ibuarlaugardals@gmail.com.

Allir áhugasamir íbúar eru hvattir til að mæta !

Stjórn Íbúasamtaka Laugardals.

Smærri viðgerðir

Hraðþjónusta HEKLU.
Hringdu í 590 50 30 eða renndu við.
Hekla.is

HEKLA

Norrænu krabbameinssamtökin (NCU) auglýsa eftir umsóknum um styrki til krabbameinsrannsókna

Rannsóknirnar skulu byggja á samstarfi vísindamanna norrænu landanna og hafa að markmiði að:

- Auka þekkingu og skilning á krabbameinum
- Auka skilvirkni forvarna
- Efla árangur í krabbameinsmeðferðum og endurhæfingu
- Auka virkni í beitingu krabbameinsmeðferða í norrænu löndunum

Umsóknum skal skilað fyrir kl. 13 þann 1. sept. 2017.
Nánari upplýsingar um umsóknir eru á **www.ncu.nu**

Krabbameinsfélag Íslands hefur verið meðlimur í Samtökum norrænna krabbameinsfélaga, Nordic Cancer Union (NCU) í yfir 60 ár. Samtökin leggja áherslu á að styðja vísindarannsóknir á krabbameinum og nema árlegir styrkir um 750.000 Evra.

www.krabb.is Krabbameinsfélagið

Mótmæla kosningunum

Hópar Madesa, þjóðflokks í suðurhluta Nepal, stóðu fyrir kyndilgöngu í borginni Janakpur í gær. Eftir tvær vikur fer fram síðari umferð sveitarstjórnakosninga í landinu, þeim fyrstu síðan ný stjórnarskrá tók gildi árið 2015. Madesar hafa kallað eftir því að fyrirmæli stjórnarskrárinnar séu virt en án árangurs. NORDICPHOTOS/AFP

Þekkt hótelkeðja í gamla sjónvarpshúsið

Samningaviðræður standa yfir á milli Reita og alþjóðlegrar hótelkeðju. Ritað verður undir samninga síðar í sumar ef allar forsendur ganga eftir. Herbergjafjöldi verður um 120 til 160 auk verslunar- og þjónusturýma á jarðhæð.

VIÐSKIPTI Ef að líkum lætur mun þekkt alþjóðleg hótelkeðja opna sitt fyrsta hótel hér á landi í gamla sjónvarpshúsinu að Laugavegi 176. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins. Fasteignafélagið Reitir hefur að undanförnu átt í viðræðum við keðjuna og er stefnt að undirritun samninga síðar í sumar.

Reitir vinna að því að breyta gamla sjónvarpshúsinu í hótel. Áform félagsins eru að stækka húsið þannig að það verði um 6.700 fermetrar að stærð, en húsið er nú um 4.100 fermetrar. Til stendur að rífa núverandi skemmu á baklóð hússins, byggja ofan á núverandi austurálmu og mögulega hækka húsið um eina hæð. Gert er ráð fyrir að fjöldi hótelherbergja verði á bilinu 120 til 160 auk verslunar- og þjónusturýma á jarðhæð.

Skipulagsyfirvöld í Reykjavík ákváðu í fyrra að efna til skipulagssamkeppni um reitinn ásamt nærliggjandi svæðum, þar á meðal athafnasvæði Heklu við Laugaveg og Brautarholt, en þar stendur til að byggja um 320 til 350 íbúðir á næstu árum. Um leið mun Hekla flytja höfuðstöðvar sínar í Suður-Mjódd. Gert er ráð fyrir að niðurstöður úr samkeppninni liggi fyrir síðar í mánuðinum.

Guðjón Auðunsson, forstjóri Reita, segir í samtali við blaðið að í kjölfarið verði lagt mat á verðlaunatillöguna og útfærsla fundin sem allir hlutaðeigandi geti orðið ásáttir um. „Síðan verður unnið deiliskipulag á grundvelli tillögunnar og þegar þeirri vinnu er lokið geta menn hafið framkvæmdir.

Þetta er bara í ákveðnu ferli og við vonumst til þess að það haldi sínum takti og að við getum hafið framkvæmdir þarna fyrr en seinna,“ nefnir hann.

Ekki verður skrifað undir samninga við hótelkeðjuna fyrr en niðurstöður úr samkeppninni liggja fyrir og aðrar forsendur ganga eftir.

Til stendur að opna 120 til 160 herbergja hótel í gamla sjónvarpshúsinu við Laugaveg. Verslunar- og veitingarými verða á jarðhæð hússins. MYND/REITIR

> **Þetta er bara í ákveðnu ferli og við vonumst til þess að það haldi sínum takti og að við getum hafið framkvæmdir þarna fyrr en seinna.**
>
> Guðjón Auðunsson, forstjóri Reita

Auglýst var eftir rekstraraðilum að hótelinu síðasta haust og reyndist áhuginn mikill. Heimildir Fréttablaðsins herma að þekkt alþjóðleg keðja, sem hefur aldrei rekið hótel á Íslandi, hafi orðið fyrir valinu og eru samningaviðræður langt komnar.

Fjölmörg fyrirtæki og samtök eru sem stendur í gamla sjónvarpshúsinu og má þar meðal annars nefna UNICEF á Íslandi, Red Chili, Sagaevents og Félag Sameinuðu þjóðanna.

Laugavegur 176 stendur meðfram samgöngu- og þróunarás þar sem áætlað er að hin nýja Borgarlína muni liggja. Áðurnefnd samkeppni snýr að framtíðarskipulagi reitsins sem nær frá Laugavegi 168 til 176. Gerir Reykjavíkurborg ráð fyrir blandaðri byggð, íbúðabyggð og atvinnustarfsemi á svæðinu til framtíðar. **kristinningi@frettabladid.is**

Einnig fylgja 40.000 Vildarpunktar Icelandair með Auris meðan tilboðið gildir

Þegar mikið er í húfi er gulls ígildi að hafa samherja innan sinna raða sem dregur fram það besta í öðrum. Ef þú vilt finna leikgleði í liprum akstri skaltu bruna til næsta viðurkennda söluaðila og nýta þér sértilboð á öllum gerðum Auris, hinum eina sanna óska-samherja. Jafnframt fylgja fjórfaldir Vildarpunktar með öllum gerðum Auris. Skelltu þér á hann áður en lokaflautið gellur.

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

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

ICELANDAIR

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Greiða á gjald af hverju kílói af eldisfiski sem flutt er úr landi. MYND/FJARÐARLAX

Leggja gjöld á eldisfisk

NOREGUR Framfaraflokkurinn í Noregi óttast að ný gjöld á eldislax sem norska stórþingið hefur samþykkt leiði til þess að ný störf skapist í Póllandi í stað Noregs. Sveitarfélög við sjávarsíðuna gætu fengið 400 milljónir norskra króna í aukatekjur á hverju ári samkvæmt nýrri samþykkt þingsins.

Árið 2013 voru bein og óbein störf við vinnslu norsks lax í Evrópu 100 þúsund. Roy Steffensen, þingmaður Framfaraflokksins, bendir á að greiða þurfi gjald af hverju kílói af óunnum fiski sem fluttur er út. Sveitarfélögin fái peninga í kassann þótt vinnslan fari fram erlendis.

Fulltrúi Sósíalíska vinstri flokksins, Torgeir Knag Fylkesnes, segir gjöldin mikilvægan sigur fyrir sveitarfélög við sjávarsíðuna. Fiskeldisfyrirtækin greiði nú engin gjöld fyrir afnot af hafsvæðunum. **– ibs**

Ölgerðin kaupir Kú

VIÐSKIPTI Ölgerðin hefur fest kaup á Kú mjólkurbúi. Ölgerðin framleiðir, flytur inn, dreifir og selur matvæli og sérvöru af ýmsum toga.

„Kú hefur verið ötull frumkvöðull frá stofnun og barist af einurð og afli gegn fákeppni á mjólkurmarkaði. Með kaupum Ölgerðarinnar eykst sá slagkraftur án þess þó að breyta frumkvöðlahugsjón fyrirtækisins þar sem hagur neytenda og framsýni ræður ríkjum,“ segir Októ Einarsson stjórnarformaður í tilkynningu.

„Við höfum lent í ýmsu og það hefur ekki alltaf verið auðvelt að berjast á þeim fákeppnismarkaði sem ríkt hefur. Stuðningur Ölgerðarinnar styrkir okkur í þeirri baráttu sem fram undan er og hleypir nýjum krafti í okkur,“ segir Ólafur Magnússon, sem mun starfa áfram með Kú mjólkurbúi.

Fram undan er fjöldi nýjunga frá Kú mjólkurbúi sem kynntar verða á næstu mánuðum.

„Það eru spennandi tímar fram undan og ég hlakka til að sjá öflugri Kú takast á við þá ójöfnu samkeppni sem ríkt hefur. Neytendur verða sem fyrr í fyrsta sæti hjá Kú mjólkurbúi,“ segir Guðni Þór Sigurjónsson framkvæmdastjóri. **– bb**

Íslenskir fjárfestar hafa augastað á Seachill

Sami hópur og keypti dótturfélag Icelandic Group í Belgíu hefur áhuga á að festa kaup á dótturfélagi í Bretlandi. Kaupverðið gæti numið yfir tíu milljörðum króna. Smásölukeðjan Tesco þarf að leggja blessun sína yfir kaupin.

VIÐSKIPTI Íslenskur fjárfestahópur sem festi nýlega kaup á dótturfélagi Icelandic Group í Belgíu hefur lagt fram kauptilboð í Seachill, dótturfélag Icelandic í Bretlandi, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Stór erlend sjávarútvegsfyrirtæki sem og alþjóðlegir fjárfestingarsjóðir hafa einnig sýnt félaginu áhuga.

Stjórn Icelandic Group, sem er að fullu í eigu Framtakssjóðs Íslands, ákvað í apríl síðastliðnum að hefja söluferli á Seachill. Félagið, sem var stofnað árið 1998, er leiðandi framleiðandi kældra fiskafurða inn á breska smásölumarkaðinn, en tekjur þess námu um 266 milljónum punda, sem jafngildir um 33,4 milljörðum króna, í fyrra.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur íslenska fjárfestahópnum, sem samanstendur meðal annars af Akri fjárfestingum, fagfjárfestasjóði í rekstri Íslandssjóða, og sjávarútvegsfélögunum Sæmarki-sjávarafurðum og Fiskproducts Iceland, verið hleypt áfram í aðra umferð söluferlisins. Sami hópur keypti belgíska félagið Gadus af Icelandic fyrr á árinu, en við það tilefni sagði Herdís Dröfn Fjeldsted, stjórnarformaður Icelandic, að aðkoma Íslendinga í sjávarútvegi að Gadus væri mjög jákvætt skref og gæfi félaginu enn frekari tækifæri til að efla ímynd og verðmæti íslenskra sjávarafurða í Mið-Evrópu.

Fréttavefurinn Undercurrent News greindi frá því í síðustu viku að kanadíska félagið Cooke Aquaculture og breska félagið Young's Seafood hefðu einnig lagt fram óskuldbindandi tilboð í Seachill. Það sama ætti við um fjárfestingarsjóði í Evrópu og Bandaríkjunum. Ekki er talið að söluferlinu ljúki fyrr en síðar í sumar.

Í frétt Undercurrent News segir að kaupverðið á Gadus hafi numið allt að fjórutíu milljónum evra, eða 4,4 milljörðum króna, sem er um áttfaldur rekstrarhagnaður félagsins fyrir afskriftir, fjármagnsliði og skatta (EBIDTA). EBIDTA Seachill nam um 10,4 milljónum punda, sem jafngildir um 1,3 milljörðum króna, í fyrra þannig að ætla má að mögulegt kaupverð á félaginu geti numið yfir tíu milljörðum króna.

Smásölukeðjan Tesco, sem er sú stærsta í Bretlandi, er helsti viðskiptavinur Seachill, bresks dótturfélags Icelandic Group, og er sögð þurfa að leggja blessun sína yfir nýjan eiganda félagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Síðasta stóra eining Icelandic Group

Seachill er síðasta stóra einingin sem eftir er í Icelandic Group. Tilkynnt var í apríl um sölu félagsins á Gadus í Belgíu til íslensks fjárfestahóps, en kaupin voru frágengin í lok síðasta mánaðar. Þá seldi Icelandic Group starfsemi sína í Bandaríkjunum til High Liner Foods árið 2011, auk þess sem Brim festi kaup á starfsemi Icelandic í Asíu árið 2015. Í fyrra seldi félagið enn fremur dótturfélag sitt á Spáni til Solo Seafood, sem er í eigu Nesfisks, Jakobs Valgeirs, FISK og Bjarna Ármannssonar. Eru sölurnar liður í þeirri stefnu Framtakssjóðsins að einfalda og endurskipuleggja rekstur Icelandic Group.

Herdís Dröfn Fjeldsted, stjórnarformaður Icelandic Group

Vöxtur Seachill frá stofnun hefur að miklu leyti byggst á nánu samstarfi við Tesco, stærstu smásölukeðju Bretlands, en félagið hefur lengi séð Tesco fyrir fjölbreyttu úrvali sjávarafurða. Í frétt Undercurrent News er fullyrt að Tesco verði að leggja blessun sína yfir kaupin á Seachill áður en þau geti orðið að veruleika. Finna megi ákvæði í langtímasamningi Tesco og Seachill þess efnis að Tesco geti sagt samningnum upp ef keðjunni líst illa á nýjan eiganda.

Seachill á einnig fiskréttaframleiðandann The Saucy Fish Co sem notið hefur mikilla vinsælda í Bretlandi á síðustu árum. Starfsmenn Seachill eru um 750 talsins og eru höfuðstöðvar félagsins í Grimsby.

Söluferlið er í höndum Íslandsbanka og Oghma Partners.

kristinningi@frettabladid.is

Opinn kynningarfundur

NIÐURSTÖÐUR EFTIRLITS OG UMHVERFISVÖKTUNAR FYRIR FJARÐARÁL, REYÐARFIRÐI

Umhverfisstofnun boðar til opins kynningarfundar um niðurstöður eftirlits og umhverfisvöktunar fyrir Fjarðaál, Reyðarfirði, **miðvikudaginn 14. júní** í Þórðarbúð v. Austurveg á Reyðarfirði, klukkan 17:00.

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
Erlín Jóhannsdóttir frá Náttúrustofu Austurlands

ERINDI
Magnús Ásmundsson frá Fjarðaáli

UMRÆÐUR AÐ LOKNUM FRAMSÖGUM

Nánari upplýsingar og birting vöktunarskýrslna á umhverfisstofnun.is

UMHVERFIS STOFNUN

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

Ráðherra vill atvinnulausa í sjálfboðavinnu

DANMÖRK Félagsmálaráðherra Danmerkur, Mai Mercado, vill efla sjálfboðaliðastarfsemi, einkum meðal atvinnulausra og þeirra sem eru á jaðri samfélagsins. Undanfarin fimm ár hefur sjálfboðaliðum meðal þeirra sem fá fjárhagslegan stuðning og þeirra sem hafa farið snemma á eftirlaun fjölgað úr 26 prósentum í 30 prósent á móti 41 prósenti meðal annarra íbúa.

Ráðherrann segir mikilvægt að einstaklingum finnist þeir vera hluti af samfélaginu. Sjálfboðaliðastörf geti auk þess opnað dyrnar að launaðri vinnu. **– ibs**

Styrkja skóla í Afganistan

SAMFÉLAG Creditinfo styður enn á ný við rekstur grunnskóla fyrir fátæk börn í Nangarhar í Afganistan.

Fyrirtækið hefur síðustu árin lagt sitt af mörkum fyrir skólann og stendur fyrir um 80 prósentum af rekstrarkostnaði hans. Um 460 nemendur eru í skólanum.

Um 33.500 manns búa í þorpinu, flestir fátækir bændur sem hafa ekki efni á að senda börn sín í skóla.

Þeir sem hafa ráð á því að senda einhver barna sinna í skóla senda oft stráka frekar en stúlkur og því er lestrarkunnátta kvenna verri en karla á svæðinu. **– sg**

Yfir þúsund mótmælendur handteknir á þjóðhátíðardegi

„Pútín, þjófur!“ og „Rússland mun verða frjálst á ný!“ voru meðal slagorða sem mótmælendur kölluðu á götum Rússlands í gær. Mótmælin fóru fram í leyfisleysi og réðust óeirðalögreglumenn gegn mótmælendum. Forsprakki mótmælanna komst aldrei á þau en hann var hnepptur í varðhald á heimili sínu fyrir þau.

RÚSSLAND Áætlað er að rúmlega þúsund mótmælendur hafi verið handteknir í Moskvu og St. Pétursborg á þjóðhátíðardegi Rússlands í gær. Fólkið hafði komið saman til að mótmæla stjórnvöldum.

Þúsundir manna komu saman á götum borganna tveggja og eru þá ótaldir aðrir mótmælendur í öðrum borgum. Rúmlega 5.000 mótmæltu í Moskvu og á fjórða þúsund í St. Pétursborg. Um 500 manns voru handteknir á hvorum fundi fyrir sig samkvæmt tölum frá lögreglu. Tölur lögreglunnar stemma ekki við tölur óháðra aðila.

„Óeirðalögreglumenn ganga hér inn í hópinn og handtaka mótmælendur, að því er virðist af handahófi,“ sagði Sarah Rainsford, fréttaritari BBC, í útsendingu fréttastofunnar.

Forsprakki mótmælanna, og einn helsti andstæðingur Vladimírs Pútín Rússlandsforseta, Alexei Navalny, komst aldrei á staðinn. Lögreglumenn meinuðu honum útgöngu af heimili sínu skömmu áður en mótmælin hófust. Navalny, sem er staðráðinn í að bjóða sig fram sem forseti á næsta ári, notar netið og samfélagsmiðla til að ná til fólks. Hann hafði kallað eftir því að fólk færi út á götur

Sjónarvottar lýstu því hvernig fólk var fjarlægt af handahófi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

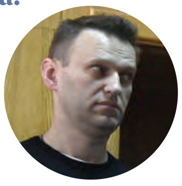
og mótmælti spillingu í stjórnkerfinu.

„Ég vil breytingar. Ég vil lifa í nútíma lýðræðisríki. Ég vil að skattarnir okkar verði að vegum, skólum og sjúkrahúsum en ekki lystisnekkjum, lúxusvillum og vínekrum útvaldra,“ sagði Navalny í einu slíku myndbandi sem birtist í mars.

Að sögn sjónarvotta voru mótmælin óvenjuleg. Fyrir á svæðinu var fjölskyldufólk samankomið til að fagna þjóðhátíðardeginum. Skyndilega voru mótmælendur mættir á svæðið. Fast á hæla þeim fylgdu lögreglumenn gráir fyrir járnum.

Mótmælafundurinn hafði ekki fengið grænt ljós frá stjórnvöldum og voru gestir fundarins meðvitaðir um að þeir gætu endað hann í járnum.

> **Ég vil að skattarnir okkar verði að vegum, skólum og sjúkrahúsum en ekki lystisnekkjum, lúxusvillum og vínekrum útvaldra.**
>
> Alexei Navalny, stjórnarandstæðingur



Þeim virtist standa á sama og vildu láta rödd sína heyrast. Hróp og köll á borð við „Pútín, þjófur!“ og „Rússland mun verða frjálst á ný!“ ómuðu um strætin áður en mótmælin voru stöðvuð.

Stjórnvöld höfðu veitt leyfi til að halda fundi í 169 borgum víða um land. Navalny hafði sjálfur sótt um leyfi og fengið en ekki líkað staðsetningin sem honum var boðið upp á. Hann færði því fundinn einhliða með áðurgreindum afleiðingum. Seint í gær var Navalny dæmdur í þrjátíu daga stofufangelsi fyrir að brjóta ítrekað gegn reglum um fundahald. **johannoli@frettabladid.is**

IN THE MATTER OF FRIENDS LIFE LIMITED -and-
IN THE MATTER OF FRIENDS LIFE AND PENSIONS LIMITED -and-
IN THE MATTER OF AVIVA INVESTORS PENSIONS LIMITED -and-
IN THE MATTER OF AVIVA LIFE & PENSIONS UK LIMITED -and-
IN THE MATTER OF AVIVA PENSION TRUSTEES UK LIMITED -and-
IN THE MATTER OF THE FINANCIAL SERVICES AND MARKETS ACT 2000

NOTICE IS HEREBY GIVEN that, on 27 April 2017, an application was presented to Her Majesty's High Court of Justice by Friends Life Limited (formerly known as Precis (1941) Limited and Friends Provident Life and Pensions Limited) ("**FLL**"), Friends Life and Pensions Limited (formerly known as London and Manchester (Pensions) Limited, Friends Provident Corporate Pensions Limited and Friends Provident Pensions Limited) ("**FLP**"), Aviva Investors Pensions Limited (formerly known as Norwich Union Pensions Management Limited and Morley Pooled Pensions Limited) ("**AIPL**"), Aviva Life & Pensions UK Limited (formerly known as Norwich Union Life & Pensions Limited) ("**UKLAP**") and Aviva Pension Trustees UK Limited (formerly known as Norwich Union Pension Trustees Limited) ("**UKPTL**") for an order under Sections 111 and 112(1)(d) of the Financial Services and Markets Act 2000 (the "**Act**") sanctioning a scheme (the "**Scheme**") for the transfer of: (i) the long term insurance businesses of FLL and FLP, including all of their policies, assets and liabilities (other than those to be transferred to UKPTL) to UKLAP, (ii) the in-force annuity business of AIPL, to UKLAP; and (iii) all of FLP's assets and liabilities arising in connection with the carrying out of its function as the scheme administrator and scheme operator in relation to the Flexible Retirement Account provided by it to UKPTL.

Parallel schemes are being effected in Jersey and Guernsey to transfer policies relating to those jurisdictions or otherwise to comply with local law.

Copies of the full Scheme document, the full report prepared in accordance with Section 109 of the Act on the terms of the Scheme by Mr David King (an Independent Expert, whose appointment was approved by the Prudential Regulation Authority, following consultation with the Financial Conduct Authority) and letters sent to interested parties enclosing policyholder booklets containing a summary of the Independent Expert's Report and a summary of the Scheme may be obtained, together with other relevant information, by any person free of charge by contacting FLL, FLP, AIPL, UKLAP or UKPTL as set out below or by visiting www.friendslife.co.uk/transfer2017 or www.aviva.co.uk/transfer2017, until the making of an order sanctioning the Scheme.

The application is directed to be heard before a Judge of the Companies Court at the Rolls Building, 7 Rolls Buildings, Fetter Lane, London, EC4A 1NL, on 13 September 2017. If approved, the transfer will become effective at 00.01a.m. (London time) on 1 October 2017. Any person, including an employee of FLL, FLP, AIPL, UKLAP or UKPTL, who alleges that they may be adversely affected is requested (but not obliged) to provide reasons why they consider they may be adversely affected and, if appropriate, notice of their intention to appear at the hearing, to the designated PO Box address below which has been created for the purpose of the Scheme, or by calling the telephone number below, not less than five working days before the hearing. Any person, who alleges that they may be adversely affected by the carrying out of the Scheme may appear at the hearing in person or by counsel or solicitor advocate.

FLL/FLP contact details:
Address:
Friends Life,
PO Box 3634,
Surrey Street,
Norwich, NR1 3EF,
United Kingdom
Telephone:
UK: 01603 605 555
International:
+44 (0) 1603 605 555
Website:
www.friendslife.co.uk/transfer2017

AIPL/UKLAP/UKPTL contact details:
Address:
Aviva,
PO Box 3637,
Norwich,
NR1 3DL,
United Kingdom
Telephone:
UK: 01603 605 555
International:
+44 (0) 1603 605555
Website:
www.aviva.co.uk/transfer2017

If you are a policyholder of FRIENDS LIFE LIMITED or FRIENDS LIFE AND PENSIONS LIMITED or AVIVA LIFE & PENSIONS UK LIMITED (previously known as PROVIDENT MUTUAL, COMMERCIAL UNION, NORWICH UNION or GENERAL ACCIDENT) or AVIVA INVESTORS PENSIONS LIMITED and have lost touch with us, for example through a change of address, please get in contact using the details above.

Ricardo Rossello fagnaði innilega þegar úrslitin lágu fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Vilja verða 51. stjarnan á þjóðfána Bandaríkjanna

PÚERTÓ RÍKÓ Íbúar Púertó Ríkó samþykktu í þjóðaratkvæðagreiðslu um helgina að falast eftir því að verða 51. ríki Bandaríkjanna. Leiðin þangað er hins vegar ekki auðveld en bandaríska þingið þarf að samþykkja tillögu þess efnis.

Efnahagsástandið á eyjunni hefur verið ömurlegt að undanförnu. Skuldir eyjaskeggja eru um 70 milljarðar dollara, andvirði um sjö billjóna íslenskra króna, og tæplega annar hver íbúi er undir fátæktarmörkum. Sökum þessa er starfsemi skóla og sjúkrahúsa ekki líkt og best verður á kosið. Af þeim sökum er talið ólíklegt að bandaríska þingið muni taka vel í að innlima Púerto Ríkó í landið.

Af þeim sem greiddu atkvæði á sunnudag vildu 97 prósent verða ríki innan Bandaríkjanna. Kosningaþátttaka var hins vegar dræm en aðeins tæpur fjórðungur sá sér fært að mæta á kjörstað. Þetta er í fimmta sinn frá árinu 1967 sem slík atkvæðagreiðsla fer fram.

„Frá og með deginum í dag getur alríkisstjórnin ekki haldið áfram að hunsa raddir meirihluta amerískra íbúa Púertó Ríkó,“ segir í yfirlýsingu frá Ricardo Rossello, landstjóra Puertó Ríkó. „Það væri mikil hræsni ef Washington, sem kallar ítrekað eftir því að önnur ríki heimsins virði lýðræði, hlustaði ekki á vilja bandaríska sambandssvæðisins Púertó Ríkó.“

> **Það væri mikil hræsni ef Washington, sem kallar ítrekað eftir því að önnur ríki heimsins virði lýðræði, hlustaði ekki á vilja bandaríska sambandssvæðisins Púertó Ríkó.**
>
> Ricardo Rossello, landstjóri Púertó Ríkó

Sú staðreynd að Karíbahafseyjan er sambandssvæði en ekki ríki er talin stór þáttur í slæmu efnahagsástandi landsins ásamt óábyrgri efnahagsstjórn. **– jóe**

CITROËN

FRUMSÝNING

NÝR CITROËN C3

Yfir 25 alþjóðleg verðlaun
7″ snertiskjár með Mirror Link GSM tengingu
Hlífðarklæðning á hliðum

C3 LIVE BEINSKIPTUR FRÁ
1.970.000 KR.
C3 FEEL SJÁLFSKIPTUR FRÁ 2.520.000 KR.

Vindar breytinga blása nú um fjölbreytta bílalínu Citroën. Við kynnum nýjan Citroën C3, einstakan í útliti með stóru 300 lítra skotti og fáanlegur með hinni bráðsnjöllu Airbump hliðarklæðningu sem verndar fyrir hurðarskellum. Citroën C3 er hljóðlátur, búinn nýjustu kynslóð sparneytinna véla og er fáanlegur með nýrri 6 þrepa undurþýðri sjálfskiptingu sem gerir hann frábærlega skemmtilegan og mjúkan í akstri. Apple Car Play og Mirror Link tæknin, sem er fáanleg í SHINE útfærsluna, gerir þér kleift að spegla helstu forrit farsímans eins og t.d Google Maps á 7″ snertiskjáinn. Komdu. Sýndu þig í Citroën.

citroen.is

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

brimborg
Öruggur staður til að vera á

25 grömm

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Þegar við borðum sykur losar heilinn boðefnið dópamín sem lætur okkur líða vel. Ástæða þess að okkar tegund elskar sætindi er sú að forfeður mannsins lærðu að ef þeir fundu ber eða hunang urðu þeir að borða þau hratt. Þróunarfræðilegar ástæður rótfestu ástarsamband mannsins og sykurs.

Margir áratugir eru síðan læknar fóru að líkja sykri við fíkniefni. „Margir læknar og matarráðgjafar gera sér ljóst að sykur hagar sér klínískt á svipaðan hátt og fíknilyf. Neysla sykurs skapar þörf fyrir meiri sykur og margir sjúklingar fá vanlíðan þegar sykurneysla er stöðvuð um hríð,“ segir í grein Ársæls Jónssonar læknis, Um mataræði og menningarsjúkdóma, sem birtist í Læknablaðinu 1974.

Besta leiðin til að halda í fitu og bæta á sig meiru fitu er að borða viðbættan sykur. Of mikil neysla viðbætts sykurs er ein helsta orsök offitufaraldursins á Vesturlöndum. Meðal annars af þessari ástæðu fór Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin í endurskoðun á næringarviðmiðum fyrir viðbættan sykur. Frá árinu 2015 hefur stofnunin mælt með að fullorðnir og börn fái alls ekki meira en 10 prósent af heildarkaloríuinntöku sinni úr viðbættum sykri. Æskilegt sé þó að miða við 5 prósent. Fyrir fullorðinn karlmann er það um 25 grömm af sykri á dag. Það jafngildir sex Oreo-kexkökum. Ein lítil kók í gleri (250 ml) fer yfir hámarkið en í henni eru 26,5 grömm af sykri.

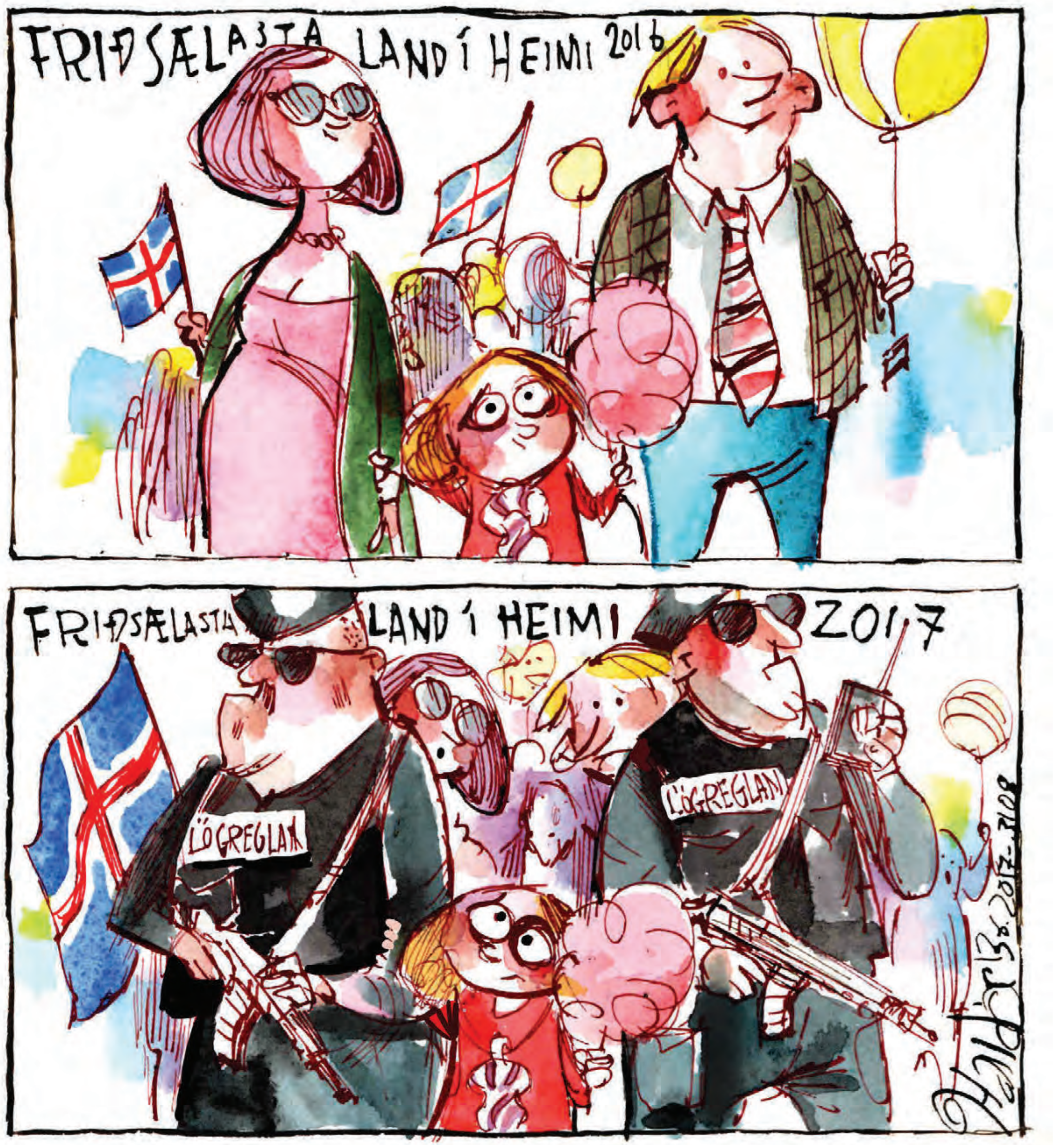
Mörg dæmi frá útlöndum sýna að sykurskattar virka sem tæki til að draga úr sykurneyslu. Bæði Norðmenn og Finnar hafa sérstaka sykurskatta og Bretar frá og með næsta ári. Niðurstöður íslenskrar rannsóknar sem birtar voru í byrjun þessa árs leiddu í ljós að fyrir hvert prósentustig sem verð á gosi hækkaði um minnkaði eftirspurnin um sama hlutfall. Í nýrri meistararitgerð í lýðheilsufræði við læknadeild HÍ er komist að þeirri niðurstöðu að skoða þurfi á ný skattlagningu gosdrykkja og sykraðrar matvöru hér á landi í þágu lýðheilsu.

Sú ríkisstjórn sem nú er við völd hefur ekki áhuga á að nota skatta til að draga úr sykurneyslu. Hins vegar er hægt að beita öðrum aðferðum til að reyna að ná sama markmiði.

Það hvernig draga eigi úr sykurneyslu er pólitísk spurning. Það er í eðli sínu stjórnlynt viðhorf að skattleggja mat sem er óhollur í þeim tilgangi að draga úr neyslu á honum. Stjórnlynd viðhorf eiga sér hins vegar margar birtingarmyndir í samfélaginu. Við bönnum tiltekinn hóp vímuefna og gerum dreifingu og sölu þeirra refsiverða. Við skattleggjum vímuefnið áfengi mun harðar en aðrar þjóðir. Ástæður þess eru nokkurs konar blanda af stjórnlyndi og tekjuöflun fyrir ríkissjóð.

Sú ríkisstjórn sem nú er við völd hefur ekki áhuga á að nota skatta til að draga úr sykurneyslu. Hins vegar er hægt að beita öðrum aðferðum til að reyna að ná sama markmiði. Til dæmis markvissri fræðslu. Það er mikilvægara fyrir þær kynslóðir barna sem nú eru í grunnskólum að tileinka sér fjármálalæsi og næringarfræði en að geta nefnt alla firði landsins eða geta skilið dönsku. Því til þess að geta átt gott líf er mikilvægt að börn skilji mikilvægi þess að vera með jákvætt eigið fé og hvernig eigi að stuðla að líkamlegri heilsu með ábyrgu fæðuvali.

Halldór



Frá degi til dags

Öryggið

Sigríður Andersen dómsmálaráðherra segist treysta mati ríkislögreglustjóra um aukinn viðbúnað þegar margmenni kemur saman hér á landi. Miklar deilur hafa skapast vegna vopnaðra sérsveitarmanna sem stóðu vörð í miðbænum um helgina. Það er nauðsynlegt að dómsmálaráðherra hafi traust á ríkislögreglustjóra. Hið sama traust á mati stjórans var þó ekki uppi þegar ríkisfjármálaáætlun var afgreidd við þinglok. Í athugasemdum ríkislögreglustjóra við frumvarpið er fullyrt að lögreglumenn séu of fáir til að geta sinn öryggishlutverki sínu. Fjármálaáætlun geri ekki ráð fyrir fjármagni sem geti bætt úr því. Ætli rekstrarmenn ráðuneytisins hafi komist að því að hver byssa kosti minna en stöðugildið?

Ógnin

Það hefur verið sérstakt að fylgjast með hvernig byssumálið skiptist eftir flokkspólitískum línum. Hægra megin virðist fólk ánægt með frumkvæði Ríkislögreglustjóra en vinstra megin heyrist fólk finna til óöryggis í návist skotvopnanna. Sumum virðist finnast það ófrávíkjanleg regla að lögregla eigi aldrei að bera vopn á Íslandi. Aðrir virðast álíta að einhvern tímann gæti komið upp sú ógn að vopnaburður þyki nauðsynlegur, en sá tími sé ekki kominn. Því er þó ósvarað hver sé best til þess fallinn að meta hvenær sá tími sé kominn, ef ekki Ríkislögreglustjóri. snaeros@frettabladid.is

Afhjúpandi áætlun

Oddný G. Harðardóttir
formaður þingflokks Samfylkingarinnar

Aðfaranótt 1. júní var fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar til næstu fimm ára samþykkt með einu atkvæði, 32-31. Áætlunin hefur fengið furðu litla athygli miðað við hversu áhrif hennar verða mikil fyrir íslenskt samfélag ef hún nær fram að ganga. Sérstaklega þarf að hafa áhyggjur af heilbrigðismálum, menntamálum, málefnum öryrkja og fatlaðs fólks, húsnæðis- og fjölskyldumálum ásamt samgöngum og löggæslu. Þetta eru einmitt málin sem rætt var mikið um í kosningabaráttunni og allir flokkar gáfu loforð um að ráða framar. En auk þessa eru helstu jöfnunartækin veikt; barnabætur og húsnæðisbætur og áætlunin mun leiða til aukins ójafnaðar. Þetta gengur allt gegn stefnu jafnaðarmanna. Þess vegna lagði Samfylkingin fram breytingartillögur við fyrrgreind málasvið áætlunarinnar svo og við þróunarsamvinnu.

Við gerðum einnig tillögur á tekjuhliðinni um réttlátara skattkerfi, sem spornar gegn auðsöfnun á fárra hendur og gefur sanngjarnari tekjur af auðlindum þjóðarinnar. Tillögur okkar eru raunhæfar og hefðu stuðlað að auknum jöfnuði, uppbyggingu innviða og betra velferðarkerfi ef þær hefðu verið samþykktar. En þær voru felldar af hægristjórninni eins og við var að búast, enda hafa þau þegar svikið nær allt sem þau lofuðu fyrir kosningar.

Ekki er að vænta endurreisnar heilbrigðiskerfisins í valdatíð núverandi ríkisstjórnar.

Ríkisfjármálin hafa stýrandi áhrif á velferð landsmanna. Ekki er að vænta endurreisnar heilbrigðiskerfisins í valdatíð núverandi ríkisstjórnar þó um 90 þúsund manns hafi krafist þess með undirskriftum. Jafnrétti til náms á einnig undir högg að sækja vegna sveltistefnu bæði á framhaldsskóla- og háskólastiginu. Það sama á við um umferðaröryggi á holóttum og þröngum vegum. Stefnuleysi og skortur á uppbyggingu hjúkrunarheimila hefur ekki aðeins slæm áhrif á fólkið sem þarf á þjónustunni að halda, heldur einnig á daglegt líf þeirra sem hlúa að öldruðum fjölskyldumeðlimum sem bíða mánuðum saman eftir plássi á hjúkrunarheimilum.

Fjármálaáætlunin ríkisstjórnarinnar varðar alla landsmenn og afhjúpar stjórnarflokkana þrjá, betur en nokkuð annað, sem hægriflokka undir sterkum áhrifum nýfrjálshyggju.

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

Undarlegir atburðir við þinglok

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson
alþingismaður

Þegar mál eru „keyrð í gegn“ á lokaspretti þingstarfa er allt of algengt að það leiði til ýmiss konar mistaka við lagasetningu. Stundum eru það „tæknileg mistök“ sem þarf þá að laga síðar, jafnvel eftir ábendingar dómstóla. En stundum eru afgreidd mál sem eru óskynsamleg og líkleg til að vinna gegn markmiðunum sem þeim er ætlað að ná. Hættan er sérstaklega mikil þegar um er að ræða mál sem þingmenn kunna hvorki við að gagnrýna né greiða atkvæði gegn.

Við síðustu þinglok urðu svo þau merku tíðindi að ríkisstjórnin fór fram á að mál yrði samþykkt um leið og hún viðurkenndi að það væri ekki tilbúið. Þingmönnum var sagt að samþykkja hið ókláraða mál en að því búnu yrði viðeigandi ráðuneyti falið að leysa úr því sem út af stæði.

Málið sem um ræðir var frumvarp félagsmálaráðherra um svokallaða jafnlaunavottun. Vitanlega greiddi meirihluti þingmanna atkvæði með málinu því ekki vilja menn hætta á að vera sagðir andsnúnir auknu jafnrétti, óháð því hvort málið stuðlar raunverulega að auknu jafnrétti eða ekki. Það sama á stundum við um frumvörp og fréttir, það er fyrirsögnin sem gildir.

Eina málið

Frumvarpið átti að vera helsta skrautfjöður Viðreisnar, flokks sem átt hefur heldur erfitt uppdráttar eftir að hann gekk til liðs við Sjálfstæðisflokkinn í ríkisstjórn og gaf um leið eftir öll málin sem skömmu áður höfðu verið tíunduð sem ástæður þess að flokkurinn þyrfti að kljúfa sig frá Sjálfstæðisflokknum.

Þótt illa gengi með málið var því ekki um annað að ræða, að mati Viðreisnar, en að klára það á einn eða annan hátt. Á sama tíma þurfti Sjálfstæðisflokkurinn aðstoð við að staðfesta skipan Landsréttar. Mestu prinsippmenn þar á bæ voru því fóðraðir á krít og sagt að styðja vottunarmál Viðreisnar eða hafa verra af (kosningar). Þetta var þó ástæðulaus harka í garð gömlu góðu íhaldsmannanna því atkvæði þeirra reyndust óþörf við að koma frumvarpinu í gegn. Ljóst var orðið að vinstri-kerfisflokkarnir myndu stökkva á málið enda gátu þeir ekki verið þekktir fyrir að vera á móti máli sem héti svo góðu nafni.

Á tímum ímyndarstjórnmála skipta nöfn miklu meira máli en innihaldið og þegar tekst að setja eitt orð saman úr orðunum *jafn, laun og vottun* þurfa nútíma vinstrimenn ekki að heyra meira áður en þeir segja BINGÓ!

Innihald frumvarpsins

Ýmsir sem láta jafnréttismál sig miklu varða höfðu bent á galla við frumvarpið og að það væri ekki endilega til þess fallið að ná þeim árangri sem að væri stefnt. Þeir sem sjá um jafnlaunastaðalinn sem styðjast átti við bentu á að hann væri hannaður sem valfrjálst verkfæri en ekki sem kvöð.

Greinargerð með frumvarpinu er mögnuð lesning og virðist lýsa þrám stjórnlyndra kerfiskarla fremur en vonum frjálslyndra jafnréttissinna. Það er þó utan við meginefni þessarar greinar sem snýst um þá furðulegu atburði sem gerðust eftir að Viðreisnarfólk ákvað að málið yrði að fara í gegn á fyrsta þingi ríkisstjórnarinnar, sama hvernig það liti út.

Þó þarf að fylgja sögunni að eftirlitsaðferðin sem til stendur að beita er bæði dýr og íþyngjandi fyrir fyrirtæki án þess að það sé ljóst að hún skili tilætluðum árangri. Sérstakir eftirlitsmenn leika þar stórt hlutverk. „Faggiltir vottunaraðilar“ heita þeir á kerfismáli en þeir munu hafa eftirlit með því að öll skilyrði staðalsins „ÍST 85:2012“ séu uppfyllt. Þegar faggilti vottunaraðilinn mætir á vettvang getur hann krafist hinna ýmsu upplýsinga til að kanna m.a. hvort fyrirtæki séu að meta verðmæti vinnu starfsmanna rétt miðað við staðalinn.

> **Hið nýja ákvæði um birtingu staðalsins var fjarlægt úr frumvarpinu. Niðurstaðan varð því sú að þingið samþykkti lög þar sem leynd hvílir yfir því hvað felst í lögunum og óljóst er hvað þau koma til með að kosta.**

Breytingartillögur á elleftu stundu

Í tilraun til að keyra málið í gegn á lokasprettinum lagði meirihlutinn til breytingar á frumvarpinu tveimur dögum fyrir þinglok. Lögð var til frestun á gildistöku gagnvart fyrirtækjum (sígild leið þegar menn lenda í vandræðum með frumvörp) en í millitíðinni skyldi lögunum beitt á Alþingi, ráðuneyti og stofnanir.

Einnig var bætt inn ákvæði um að birta mætti staðalinn sem allt snerist um opinberlega. Það gerðist eftir að einhverjir fóru að hengja sig í smáatriði á borð við eftirfarandi spurningu: Ef við ætlum að skylda fólk til að vinna eftir sérstökum staðli, eða eiga ella á hættu innrás eftirlitsmanna og refsingar, ættum við þá ekki að leyfa fólkinu að vita hvað felst í staðlinum sem það á að uppfylla? Ef til vill voru einhverjir þingmenn líka forvitnir um hvað fælist í staðlinum sem þeir áttu að lögfesta.

Hugsa sér að á árinu 2017 séu menn enn að lenda í því að afskiptasamir þingmenn krefjist þess að fólk sé upplýst um hvað felist í lögunum sem því er ætlað að fylgja.

Lokadagurinn

Þegar stóð svo til að klára málið með breyttum tímasetningum og að viðbættri heimild til að upplýsa borgarana um hvaða reglum þeir yrðu dæmdir eftir kom babb í bátinn:

Staðlaráð Íslands, sem heldur utan um jafnlaunavottunarstaðalinn – ÍST 85:2012 sem til stóð að lögfesta, upplýsti löggjafann um að staðallinn væri höfundarréttarvarinn og óheimilt að birta hann eða nota í leyfisleysi.

Ráðherrann sagði þá Staðlaráði að það væri opinber stofnun og sem slík ætti hún ekki staðalinn né réði hvernig með hann væri farið. Staðlaráð var hins vegar ekki reiðubúið að votta skoðun ráðherrans. Ráðið væri alls ekki opinber stofnun og ætti því víst staðlaðan einkarétt. Deilur milli Staðlaráðs, ráðherra, ráðuneytis og lögmanna héldu áfram án þess að þær leiddu til niðurstöðu um hvort Staðlaráð væri stofnun eða hvort það hefði fundið upp staðalinn eða ætti hann eða hvort ríkið hefði heimild til að upplýsa almenning um hvað til stæði að leiða í lög.

Kaldhæðni málsins var sú að þingmenn Pírata voru duglegastir að minna á að staðallinn kynni að vera höfundarréttarvarinn. Þó er óviðeigandi að grínast með aðkomu Pírata að málinu því þeir stóðu sig öðrum betur við að draga fram helstu staðreyndir þess, ekki hvað síst varðandi hagsmuni ríkisins og gagnsæi í lagasetningu.

„Reddingin“

Nú voru góð ráð dýr, reyndar mjög dýr og enn er ekki vitað hversu dýr þau verða því niðurstaðan varð sú að samþykkja lög um jafnlaunavottun þar sem velferðarráðuneytinu var falið að semja við Staðlaráð um heimild til að nota staðalinn. Það er sem sagt búið að festa í lög að notast skuli við tiltekinn staðal áður en ríkið semur um hvað það eigi að greiða fyrir staðalinn. Ríkið hefur líklega sjaldan gengið til samninga með eins laka samningsstöðu. Það hlýtur líka að vera einsdæmi að ríkið setji lög sem rústa eigin samningsstöðu ... og þó, ég man eftir öðru dæmi.

Hið nýja ákvæði um birtingu staðalsins var fjarlægt úr frumvarpinu. Niðurstaðan varð því sú að þingið samþykkti lög þar sem leynd hvílir yfir því hvað felst í lögunum og óljóst er hvað þau koma til með að kosta.

Þá er ekki allt upp talið því staðlar eins og jafnlaunastaðallinn taka breytingum eftir aðstæðum. Það verður því ekki annað séð en að með lögfestingu tiltekins staðals sé Alþingi að gera tilraun til að fela þeim sem munu þróa staðalinn löggjafarvald.

Kerfið fékk sitt

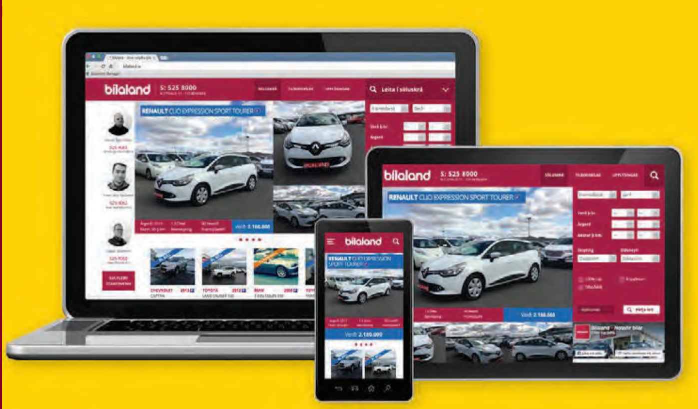
Þetta er það sem gerist þegar ímyndarstjórnmál og kerfisræði koma saman. Viðreisn taldi sig þurfa að fá alla vega eina fjöður í hattinn þótt það ætti eftir að semja um hvað hún kostaði. Aðrir kunnu svo ekki við að vera á móti máli með góðan tilgang.

Kerfinu var því falið að semja frumvarpið, semja um notkun, leyfi og greiðslur og framfylgja svo málinu eftir eigin uppskrift. Hjá fulltrúum kerfisins virðist afstaðan skýr, a.m.k. hjá sumum. Embættismaður sem vann að frumvarpinu sá t.d. ástæðu til að birta á Facebook nöfn þeirra sem brutu gegn kerfisræðinu með því að leyfa sér að sitja hjá eða greiða atkvæði gegn frumvarpinu.

Meirihluti þingmanna slapp þó við þá „skömm“ með því að styðja málið þótt margir hafi nefnt að þeir gerðu það þrátt fyrir mikla galla vegna þess að það væri skref í rétta átt. En er það skref í rétta átt þegar unnið er að góðum málstað með skaðlegri aðferð? Ef það eitt að markmiðið sé gott á að nægja til að þingmenn samþykki mál, óháð aðferðinni, er voðinn vís. Allar öfgar og kreddur eru réttlættar með tilvísun í góðan málstað. Framfarir byggjast hins vegar á því að unnið sé að góðum málstað með góðum aðferðum.

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

BÍLALAND BÝÐUR BÍLA Á FRÁBÆRUM KJÖRUM! KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN BÍL FRÁ BÍLALANDI



www.bilaland.is

Rnr. 121267
HYUNDAI Santa Fe III Premium.
Nýskr. 10/15, ekinn 47 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
VERÐ 6.390 þús. kr.

Rnr. 370637
NISSAN Qashqai Tekna.
Nýskr. 06/16, ekinn 25 þ.km, dísil, beinskiptur.
VERÐ 4.190 þús. kr.

Rnr. 152816
VW Passat Alltrack.
Nýskr. 01/16, ekinn 42 þ.km, dísil, sjálfskiptur.
VERÐ 5.490 þús. kr.

Rnr. 390073
NISSAN Leaf Tekna 30 kwh.
Nýskr. 08/16, ekinn 11 þ.km, rafmagn, sjálfskiptur.
VERÐ 3.590 þús. kr.

Rnr. 152800
FORD Ka.
Nýskr. 08/16, ekinn 5 þ.km, bensín, beinskiptur.
VERÐ 1.490 þús. kr.

Rnr. 144127
TOYOTA Yaris SOL.
Nýskr. 02/16, ekinn 6 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
VERÐ 2.190 þús. kr.

bílaland

Opið frá kl. 9–18 og á laugardögum frá kl. 12–16.

Klettháls 11 - 110 Reykjavík og
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími: 525 8000 - bilaland@bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

ENNEMM / SÍA / NM82596

Freyr Alexandersson hafði vökult auga með íslensku landsliðskonunum á æfingu liðsins á Laugardalsvellinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vilja að hún bíti aðeins í grasið

Það verður sambastemning í Laugardalnum í kvöld er íslenska kvennalandsliðið spilar við Brasilíu. Með liði Brasilíu spilar ein besta knattspyrnukona allra tíma, Marta. Hún mun ekki fá neitt ókeypis í kvöld.

FÓTBOLTI „Nálgunin að þetta sé skemmtilegt og krefjandi er nákvæmlega það sem ég vil heyra í kringum þennan leik,“ segir Freyr Alexandersson landsliðsþjálfari en Ísland spilar vináttulandsleik við Brasilíu á Laugardalsvelli í kvöld.

Þetta verður í fyrsta sinn sem landslið frá Brasilíu spilar á Íslandi og þetta er líka síðasti leikur íslenska liðsins fyrir EM. Það er því mikið undir hjá þeim stúlkum sem þurfa að sanna sig.

Eitt af bestu liðum heims

„Þetta er frábær prófraun fyrir okkur og góður vettvangur fyrir okkur til að sjá hvar við stöndum gegn þeim bestu. Þetta lið er svo sannarlega með þeim fremstu í heiminum,“ segir þjálfarinn sem óttast ekki að þetta skemmtilega verkefni verði að martröð á endanum.

„Ég geri það ekki. Við erum með okkar einkenni og leikstíl. Við þurfum að halda í það og spila okkar leik af krafti. Verðum líka að vera með „attitjúd“ og láta vita af okkur. Þá veit ég að við munum halda aftur af þeim. Við þurfum líka að sýna hugrekki og vilja til þess að taka þær á okkur á móti því það er skap í þeim. Þá munu þær refsa okkur enda hafa þær meiri einstaklingsgæði en við. Við þurfum að vera einbeittar allan tímann og til í að taka þennan slag,“ segir Freyr mjög ákveðinn.

Enginn vináttuleikur

Freyr segir að það komi ekki til greina að láta brasilísku stúlkurnar bara hafa það huggulegt. Þær séu ekki bara í dekri og náttúruskoðun á Íslandi heldur þurfi þær að mæta alvöru liði.

„Þetta er enginn vináttuleikur hjá okkur. Við erum mætt til þess að spila okkar leik og hann er fastur. Brassarnir þola það illa. Ef við gerum það aftur á móti ekki vel þá taka þær á okkur á móti því það er skap í þeim. Þá munu þær refsa okkur enda hafa þær meiri einstaklingsgæði en við. Við þurfum að vera einbeittar allan tímann og til í að taka þennan slag,“ segir Freyr mjög ákveðinn.

Marta er frábær karakter

Í leik kvöldsins á Laugardalsvelli fá áhorfendur að sjá eina bestu knattspyrnukonu allra tíma, Mörtu. Marta hefur fimm sinnum verið valin besta knattspyrnukona heims og er enn í allra fremstu röð.

Sara Björk Gunnarsdóttir þekkir vel til Mörtu eftir að hafa spilað með henni hjá sænska liðinu Rosengård þar sem þær urðu meistarar saman.

„Þetta er frábær karakter. Liðsspilari og frábær fótboltakona,“ segir Sara Björk er hún var beðin um að lýsa Mörtu. Hún segir Mörtu ekki líta stórt á sig né vera með einhverja stjörnustæla.

„Hún er mikið á jörðinni miðað við peninga og verðlaunapeningana sem hún hefur unnið sér inn.“

Vill sjá góða frammistöðu

Ísland verður án Dagnýjar Brynjarsdóttur í leiknum en hún hélt aftur til Bandaríkjanna þar sem hún á að spila með félagsliði sínu um næstu helgi.

„Ég átti ekki von á því að geta spilað með henni og er því ekkert svekktur. Ég er aftur á móti afar ánægður með stöðuna á henni. Hún er komin lengra heldur en ég átti von á. Allt lítur út fyrir að hún verði í toppstandi í júlí og við þurfum á því að halda,“ segir þjálfarinn, en hvað vill hann fá út úr þessum leik? „Fyrst og fremst vil ég að frammistaðan verði góð. Ef hún er góð og við töpum út af snilld Brassanna þá er það allt í góðu. Frammistaða og sigur myndi gefa okkur gríðarlega mikið og ekki síst sterkt sjálfstraust. Við viljum sjá blöndu af þessu en fyrst og fremst þarf frammistaðan að vera í lagi,“ segir Freyr en mun hann keyra á sínu sterkasta liði eða nýta leikinn til að skoða leikmenn sem eru við það að vera valdir í EM-hópinn?

„Ég ætla að keyra þetta á þeim leikmönnum sem eru 100 prósent leikfærir. Ef það væri fyrsti leikur á EM á morgun þá eru þetta leikmennirnir sem munu taka slaginn. Það verða engar tíu skiptingar í hálfleik en ég geri samt ráð fyrir 5-6 skiptingum út leikinn,“ segir Freyr en hvernig ætlar hann að stöðva Mörtu hina brasilísku?

Stuð að glíma við Mörtu

„Það verður stuð að glíma við hana. Hún er frábær sem og allar fjórar fremstu. Það verður veisla fyrir fólkið að sjá okkur glíma við þennan meistara. Við munum spila fast á hana og láta hana aðeins bíta í grasið. Við megum ekki selja okkur gegn henni. Hún var að æfa með Söru Björk og ég held hún hafi ekki fílað hana á æfingum. Sara er sennilega sú harðasta í bransanum og þær vita alveg út í hvað þær eru að fara. Það eru smá götubrassar í þeim. Þær geta klórað og tekið á því. Við gætum fengið flottan fótbolta og líka slagsmál.“

henry@frettabladid.is

ÝMIR FÓR TIL TÉKKLANDS
Valsmaðurinn ungi og efnilegi Ýmir Örn Gíslason var valinn í íslenska landsliðshópinn sem mætir Tékklandi í gríðarlega mikilvægum leik í undankeppni EM 2018 á miðvikudaginn. Ýmir lék sína fyrstu A-landsleiki á Gjensidige Cup í Noregi um helgina og stóð sig með prýði. Annars var ekkert sem kom á óvart í vali landsliðsþjálfarans Geirs Sveinssonar. Allir leikmennirnir í 17 manna hópi, fyrir utan Ými og Aron Pálmarsson, spiluðu á HM í Frakklandi í janúar. Ýmir sló í gegn á síðasta tímabili en hann átti stóran þátt í því að Valur varð Íslands- og bikarmeistari og komst í undanúrslit Áskorendabikars Evrópu.

ÆTLAR EKKI AÐ FARA TIL KÍNA
Diego Costa, markahæsti leikmaður Englandsmeistara Chelsea á síðasta tímabili, hefur útilokað að spila í Kína á næsta tímabili. Costa fékk skilaboð frá Antonio Conte, knattspyrnustjóra Chelsea, á dögunum þar sem stóð að krafta hans væri ekki lengur óskað hjá félaginu. Costa vill helst fara aftur til Atlético Madrid en það gæti reynst flókið vegna félagaskiptabannsins sem spænska félagið er í. Costa hefur verið orðaður við kínversk félög en hann hefur engan áhuga á að fara til Kína. „Ég útiloka að fara til Kína. Ég verð að hugsa um HM,“ sagði hinn 28 ára gamli Costa.

Ingibjörg dúxaði á móti Mörtu í haust. Verður gaman að sjá hvort hún haldi byrjunarliðssætinu og noti F-orðið aftur á þá bestu.

Mist Rúnarsdóttir
@MistRunarsdotti

EKKI FENGIÐ NEIN TILBOÐ
Ekki er ljóst hvar Joe Hart, aðalmarkvörður enska landsliðsins í fótbolta, spilar á næsta tímabili. Manchester City lánaði Hart til Torino á síðasta tímabili en litlar líkur eru á að hann fari aftur til Ítalíu. City hefur lítið við Hart að gera enda félagið nýbúið að kaupa brasilíska markvörðinn Ederson fyrir metfé. Hart hefur þó ekki áhyggjur af því að City setji of háan verðmiða á sig. „Ég þarf að byrja á því að fá tilboð og ef þau koma get ég skoðað mín mál,“ sagði hinn þrítugi Hart um stöðuna.

KR-INGAR Í EVRÓPUKEPPNI
Íslands- og bikarmeistarar KR ætla að taka þátt í forkeppni FIBA Europe Cup næsta haust. Dregið verður í riðla 4. júlí en fyrstu leikir verða heima og að heiman 27. september og 4. október. Þetta er í fyrsta sinn síðan 2008 sem íslenskt félagslið tekur þátt í Evrópukeppni. Þá spiluðu KR-ingar við Banvit frá Tyrklandi. KR hefur verið sterkasta lið landsins undanfarin ár. KR-ingar hafa orðið Íslands- og deildarmeistarar fjögur ár í röð og bikarmeistarar undanfarin tvö ár.

Í dag

18.15 Ísland - Brasilía Sport

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 13. JÚNÍ 2017

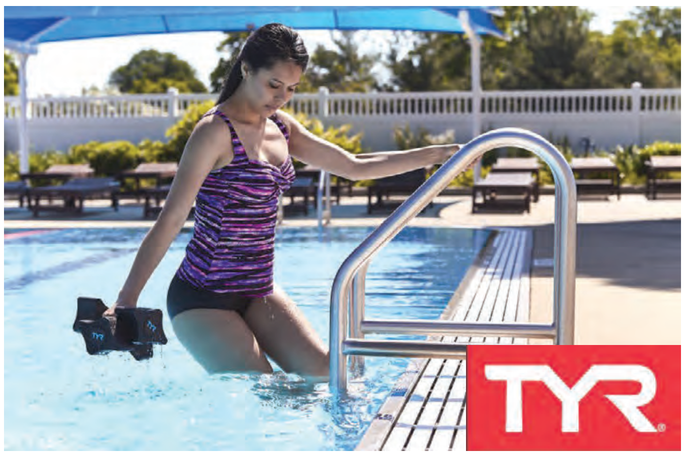
Strax í apríl byrja margir að finna fyrir óþægindum vegna frjókorna frá trjám á borð við birki, aspir og víði, auk túnfífla. Grasfrjó eru þó algengasti ofnæmisvaldurinn hérlendis. NORDICPHOTOS/GETTY

Þeir sem eru að hefja hlaup þurfa að huga að ýmsum þáttum, segir Gunnar Páll Jóakimsson, hlaupaþjálfari og íþróttafræðingur.

heilsa →4

Frjókornin komin í loftið

Frjókornaofnæmi getur valdið fólki miklum óþægindum. Unnur Steina Björnsdóttir ofnæmislæknir segir mikilvægt að halda einkennum þess í skefjum. →2



Mikið úrval af TYR sundfatnaði - nýjar gerðir og litir, úr **DURAFAST** efninu, sem er sérlega klórþolið og lithelt.
Kíktu á úrvalið á heimasíðu okkar www.aquasport.is

Aqua Sport
www.aquasport.is

Bæjarlind 1-3, 201 Kópavogur
sími: 5640035

Frjókornaofnæmi lýsir sér með einkennum frá augum, nefi, nefkoki og út í eyru og jafnvel astma. NORDICPHOTOS/GETTY

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Strax í apríl byrja margir að finna fyrir óþægindum vegna frjókorna frá trjám á borð við birki, aspir og víði, auk túnfífla. Grasfrjó eru þó algengasti ofnæmisvaldurinn hér á landi en þau eru nýlega farin af stað. „Frjókornaofnæmi lýsir sér með einkennum frá augum, nefi, nefkoki og út í eyru og jafnvel astma. Þessi einkenni minna á kvef og fólk getur líka fundið fyrir þreytu, enda heitir frjókornaofnæmi hay-fever á ensku,“ segir Unnur Steina Björnsdóttir, sérfræðingur í lyflækningum og ofnæmissjúkdómum.

Með réttum lyfjum er hægt að draga verulega úr einkennunum. „Mikilvægt er að byrja tímanlega að nota nefúða, sem er steraúði, að minnsta kosti tveimur vikum áður en frjókornin fara af stað. Nefúðinn fyrirbyggir bólgur en ef þær ná sér á strik þolir fólk sífellt minna af ofnæmisvakanum og fær meiri einkenni af minna magni af frjókornum,“ upplýsir Unnur Steina, sem mælir með að fólk byrji síðan að taka ofnæmistöflur og -augndropa þegar það fer að finna fyrir einkennum frá augum og nefi.

„Best er að taka nefúða, ofnæmistöflur og -augndropa á sama tíma. Með því fást samlegðaráhrif og verkunin verður enn sterkari en ef lyfin eru tekin hvert í sínu lagi.“

Samlegðaráhrif af lyfjum

„Best er að taka nefúða, ofnæmistöflur og -augndropa á sama tíma. Með því fást samlegðaráhrif og verkunin verður enn sterkari en ef lyfin eru tekin hvert í sínu lagi. Sumir taka þessi lyf að morgni en öðrum hentar betur að taka þau á kvöldin. Það er mismunandi hvaða tími hentar hverjum og einum en mestu máli skiptir að taka lyfin daglega yfir frjókornatímabilið,“ segir Unnur Steina.

Hún bendir á að gott sé að forðast ofnæmisvakann eftir því sem kostur er, t.d. eigi ekki að hengja út þvott af þeim sem er með frjókornaofnæmi, stór gleraugu geti komið sér vel og sá sem þjáist af frjókornaofnæmi eigi ekki að slá gras. „Svo er vatnið eitt það besta sem hægt er að nota til að fyrirbyggja einkenni. Gott er að skola reglulega framan úr sér með vatni og fara í sund eða sturtu. Þá er hægt að skola nefið með saltvatnslausn sem fæst í apótekum en það má líka nota sérstakar könnur til þess,“ segir Unnur Steina.

Afnæming í 3-4 ár

Til að losna við frjókornaofnæmi fyrir fullt og allt er hægt að fara í svokallaða afnæmingu og hefur hún gefist vel. „Afnæming hefur gefist mjög vel en meðferðin tekur þrjú til fjögur ár og hægt er að fá hana í töfluformi. Þá er sett tafla undir tungu á hverjum degi í um þrjú ár. Afnæmingin er aðferð til að kenna ónæmisfrumunum í líkamanum að hætta að halda að grasið eða birkið sé hættulegt. Afnæming hefur verið notuð í breyttri mynd síðan árið 1911. Áður fyrr var þetta sprautumeðferð en þá þurfti fólk að mæta á spítala og það var töluverð fyrirhöfn og aukaverkanirnar gátu verið hættulegar. Töflurnar hafa miklu minni aukaverkanir en það þarf að muna eftir að taka þær. Þá eru komin fram ný líftæknilyf sem virka mjög vel gegn alvarlegum astma.“

„Afnæmingin er aðferð til að kenna ónæmisfrumunum í líkamanum að hætta að halda að grasið eða birkið sé hættulegt.

Sterasprautur umdeildar

Sumir kjósa að fá sterasprautur við frjókornaofnæmi en Unnur Steina mælir gegn því vegna þess að þær gefa aðeins skammtímalausn á einkennum ofnæmisins. „Því miður er enn verið að nota sterasprautur, sem vissulega taka öll einkennin, en það er umdeilt hvort það eigi að nota þær. Sterasprautur ætti í raun aðeins að nota fyrir fólk sem er verulega slæmt af frjókornaofnæmi og er að bíða eftir að fara í afnæmingu. Hægt er að byrja í afnæmingu á haustin, þegar frjókornatímabilinu er lokið.“

Unnur Steina segir mikilvægt að þeir sem stýri apótekum landsins hugi vel að því sem þeir selji gegn frjókornaofnæmi. „Fólk heldur gjarnan að allt sem fæst í apótekinu sé byggt á vísindalegum grunni. Sumt af því sem er í boði í lausasölu er ekki nægilega læknisfræðilega sannað. Þetta hef ég gagnrýnt því mér finnst að apótekin þurfi að koma hreint fram gagnvart neytendum.“

Hægt er að fylgjast með frjókornamælingum á vef Náttúrufræðistofnunar, www.ni.is, og heimasíðu Astma- og ofnæmisfélags Íslands, www.ao.is.

Magnesíum Gel er einkar hentugt eftir íþróttaiðkun, til dæmis hlaup. Magnesíum Gel smýgur hratt og vel inn í húðina.

NÝTT – Magnesíum Gel

Magnesíum Gel er nýjung úr smiðju Better You, fyrirtækisins sem framleiðir vinsælu magnesíumolíurnar og -flögurnar. Gelið inniheldur mikið magn af hreinu magnesíum sem er auðvelt að nudda á auma vöðva.

Magnesíum er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesíumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. „Magnesíum er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamanum ásamt því að stuðla að betri heilsu vöðva og beina, vökvajafnvægi og til stjórnunar á tauga- og vöðvasamdrætti. Upptaka á þessu mikilvæga steinefni í gegnum húðina hefur reynst mörgum einstaklega vel,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfi hjá Artasan ehf.

Margir þjást af magnesíumskorti

„Við fáum magnesíum úr ýmsum matvælum en samt sem áður er það mjög algengt að fólk sé með skort og er til dæmis talið að allt að 80% Bandaríkjamanna séu með skort. Næringarsnauður jarðvegur sem nýttur er til ræktunar, lélegt/rangt mataræði, óhófleg áfengis- og koffínneysla, ýmis lyf og mikil streita er meðal þess sem veldur skorti og svo skolast steinefni líka út þegar við svitnum,“ segir Hrönn.

Magnesíumskortur getur verið undirliggjandi orsök ýmissa sjúkdóma en einkenni skorts eru margvísleg. Þau geta lýst sér sem:

- Þróttleysi
- Lystarleysi
- Þreyta
- Ógleði
- Svefnleysi
- Kvíði
- Mígreni
- Vöðvakrampar og sinadrættir
- Dofi/tilfinningaleysi
- Náladofi
- Hjartsláttartruflanir
- Skapsveiflur

Hraðari upptaka

Magnesíumgelið frá Better You er unnið á þann hátt að það smýgur hratt og vel inn í húðina. Rannsóknir sýna að virkni gelsins skilar sér fimm sinnum hraðar en ef um töflur er að ræða. Gelið er ólíkt magnesíumspreyinu að því leyti að það er þykkara og olíukenndara þannig að það er mjög þægilegt til að nudda á auma vöðva. Fjöldi fólks hefur notað magnesíumspreyin með góðum árangri og er þá sérstaklega talað um góða slökun í vöðvum, hægt er að forðast krampa við og eftir íþróttaiðkun og að fótapirringur minnki mikið eða hverfi. Margir sofa einnig betur þar sem magnesíum er vöðvaslakandi. Gelið er því gríðarlega góð viðbót við þessa línu.

Magnesíum kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesíumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi

Vandamál í meltingarvegi

Margir kljást við vandamál tengd meltingarfærum og um leið og þessi líffæri eru ekki í toppstandi minnkar frásog næringarefna. Magnesíum sem borið er á húð kemur þá sterkt inn því við tökum það upp beint gegnum húðina og förum alfarið framhjá meltingarfærunum. Einnig kannast margir við að fá í magann þegar magnesíum er tekið inn, með gelinu er það vandamál úr sögunni, segir Hrönn.

Inniheldur 100% náttúrulegt og hreint magnesíumklóríð og er öruggt til notkunar á húð hjá öllum aldurshópum.

Kláði í húð

Það er vel þekkt að fólk finni fyrir kláða eða kitli þegar magnesíum er sett á húðina, segir Hrönn, en það gerist þegar það smýgur inn í líkamann. Gelið virðist ekki valda jafn miklum kláða og þar sem upptakan er mjög hröð er hægt að hreinsa og/eða þurrka það af húðinni 3-4 mínútum eftir að það hefur verið borið á hana – rétt eins og með spreyið. Það er í öllum tilfellum betra að nudda efninu inn í húðina til að auka upptökuna.

1 tsk. af geli inniheldur 500 mg af hreinu magnesíum

Frumskilyrði að byrja rólega

Margir byrja að stunda útihlaup á þessum árstíma. Nauðsynlegt er að gefa sér góðan tíma til að aðlagast breyttu álagi og huga vel að hlaupaskóm.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Almenningur er æ meðvitaðri um mikilvægi heilsunnar og eru útihlaup hluti af breyttum lífsstíl hjá mörgum sem þannig hugsa. Útihlaup er góð aðferð til að stuðla að bættu líkamlegu formi og ekki þarf dýran búnað til að byrja þó vissulega sé mikilvægt að huga vel að góðum skóm.

Þeir sem eru að hefja hlaup þurfa þó að huga að ýmsum þáttum, segir Gunnar Páll Jóakimsson, hlaupaþjálfari og íþróttafræðingur. Forsendur séu mjög misjafnar hjá byrjendum þar sem líkamlegt ástand og aldur hafi mikið að segja. Frumskilyrði sé þó að byrja rólega og gefa sér góðan tíma til að aðlagast breyttu álagi. „Ekki falla í þá gryfju að finnast að meira sé alltaf betra. Öll hreyfing er betri en engin. Sumir eru með góðan grunn úr öðrum íþróttum og geta byrjað á hlaupaæfingum. Aðrir byrja að ganga og blanda síðan saman göngu og skokki. Fyrstu vikurnar geta verið með einföldum æfingum en eftir það er betra að hafa æfingarnar fjölbreyttar, bæði hvað varðar hlaupaleiðir og æfingaálag. Flestir eiga að geta stundað hlaup sem heilsurækt en ganga er líka ágætt form líkamsræktar fyrir þá sem ekki geta eða vilja hlaupa.“

Skór skipta máli

Ekki er nauðsynlegt að fjárfesta í dýrum útbúnaði en þó skipta góðir skór máli, segir Gunnar Páll. „Mikið framboð er af alls kyns góðum skóm en skór geta verið fínir til síns brúks þó þeir henti ekki fyrir þig. Þá eru bestu skórnir fyrir utanvegahlaup ekki alltaf góðir á malbikinu. Því er gott að leita ráða við val á skóm. Mikið framboð er af góðum útivistarfatnaði sem hentar vel til hlaupa. Á Íslandi eru fingravettlingarnir góðir, með þá líður þér betur þó þú sért léttklæddur að öðru leyti. Í íslenska rokinu er gott að vera í hlýjum undirfatnaði og þar yfir í léttum skjólfatnaði sem ver þig gegn vindinum.“

Hann ráðleggur byrjendum að skrá sig í hlaupahóp, slíkt hafi gjörbreytt viðhorfinu hjá fjölmörgum til hlaupa. „Innan hlaupahópa fæst leiðsögn og aðhald. Ekki bara frá leiðbeinendunum heldur líka frá hinum í hópnum. Auðvitað kjósa margir að hlaupa einir en það er þá auðvelt að blanda þessu saman. Ég ráðlegg öllum að finna sér félagsskap í hlaupunum, allavega einu sinni í viku. Þá er gaman að hafa samband við hlaupahópa þegar þú ert á ferðalagi og njóta þekkingar þeirra á hlaupaleiðum á sínu svæði.“

„Fyrstu vikurnar geta verið með einföldum æfingum en eftir það er betra að hafa æfingarnar fjölbreyttar,“ segir Gunnar Páll Jóakimsson, hlaupaþjálfari og íþróttafræðingur. MYND/ANTON BRINK

Muna að teygja

Teygjur og styrktaræfingar skipta einnig máli, segir Gunnar Páll. „Hlaupin ein og sér eru of einhæft form líkamsræktar. Ég ráðlegg öllum að taka einhverjar styrktaræfingar með hlaupunum. Eftir æfingu er best að taka sér tíma til að taka teygjuæfingar og léttar styrktaræfingar, með eða án tækja. Þá er rétt að liðka sig alltaf vel í upphafi. Upphitun með göngu eða skokki og léttum liðkunaræfingum ef fara á í einhverjar krefjandi æfingar. Annars að byrja allar æfingar rólega, jafnvel á göngu, og enda þær á sama hátt.“

Að lokum bendir hann á að ýmsir skemmtilegir viðburðir þar sem allir geta tekið þátt, skemmtiskokkarar jafnt sem afreksfólk, hafi átt sinn þátt í að fjölga þátttakendum. „Fjölbreytni þessara viðburða er líka alltaf að aukast. Sumum finnst gaman að taka þátt í götuhlaupum en aðrir heillast af utanvegahlaupum. Það er hvetjandi að setja sér takmark og vera með í viðburði sem viðkomandi þarf að þjálfa markvisst fyrir í langan tíma til að taka þátt. Á síðunni hlaup.is er að finna fjölda viðburða sem höfða til ólíkra hópa auk lista yfir flesta starfandi hlaupahópa hér á landi.“

Kæri Nágranni

Okkur langar að benda ykkur á nokkur atriði varðandi Secret Solstice hátíðina sem fer fram 15. til 18. Júní.

Við munum gera allt sem getum til að lágmarka það ónæði sem nágrannar okkar verða fyrir á meðan hátíðinni stendur. Við vinnum náið með Reykjavíkurborg til að ganga úr skugga um að allir njóti helgarinnar á meðan við gætum fyllsta öryggis bæði gesta og íbúa.

Hávaðamengun: Öll sviðin okkar eru staðsett með það í huga að lágmarka hávaðamengun í íbúðahverfum í kring. Þá munum við vera með reglulegar hávaðamælingar til að tryggja að við höldum okkur innan þess sem leyfilegt er.

Það verður spiluð lifandi tónlist úti fimmtudaginn 15. júní frá kl. 18:00 til 23:30, og frá 12:00 til 23:30 dagana 16. til 18. júní. Hvernig dag munu hljóðprufur hefjast klukkan 11:00
Miðvikudaginn 14. júní munu fara fram prófanir á hljóðkerfum klukkan 15:00

Með kærri kveðju
Starfsfólk Secret Solstice

SLÖKUN - VELLÍÐAN - UPPLIFUN
JARÐBÖÐIN
VIÐ MÝVATN
- VERIÐ VELKOMIN Í MÝVATNSSVEIT -
www.jardbodin.is · sími 464 4411 · info@jardbodin.is

Staðgott og orkumikið nesti á sumarnámskeiðin

Grunnskólakrakkar fagna loks sumarfríi og skemmtilegri leikjadagskrá sem tekur nú við. Hollt og gott nesti er nauðsynlegt til að viðhalda orkunni í útileikjum allan daginn. Fjölbreytni í nestisboxið er áskorun.

Hollt nesti og fjölbreytt getur reynst foreldrum áskorun á hverjum degi meðan sumarnámskeið standa yfir. Kjötbollur eru góðar bæði heitar og kaldar og tilvalið að útbúa helling af þeim og eiga í frysti.

Einfaldar kjötbollur

300 g hakk, til dæmis grísa- og nautahakk
1 stórt egg
¼ bolli laukur, fínt saxaður
¼ bolli gulrót, fínt söxuð
¼ bolli paprika, fínt söxuð
1/3 bolli brauðmylsna
1/3 bolli mjólk
1 tsk. Worcestershiresósa
Salt
Svartur pipar

Blandið öllu saman í skál og hnoðið saman með höndunum. Mótið bollur í þægilegri stærð og raðið í ofnskúffu. Bakið við 200 gráður í 20 – 25 mínútur. Styttið tímann ef bollurnar eru litlar.
Uppskrift fengin af food.com

Jógúrtsósa

⅔ bolli hrein grísk jógúrt
1 msk. ólívuolía
1 msk. saxað dill
1 bolli gúrka, fínt söxuð
Salt

Hrærið öllu saman í skál og setjið í lítið box með loki sem passar í nestisboxið.

Kjötbollunum er gott að dýfa í kalda sósu og þá er líka gott að skera niður sellerí, papriku, gulrætur og gúrku í strimla sem þægilegt er að stinga í sósuna. Kirsuberjatómatar og grænar ertur bragðast líka vel með jógúrtsósunni.
Uppskrift fengin af realsimple.com

Kjötbollur er hentugt að búa til í magni og frysta. Þær eru kjörnar í nestisboxið með kaldri dýfu.

Köld jógúrtsósa er góð með kjötbollum og grænmeti.

» Kjötbollunum er gott að dýfa í kalda sósu og þá er líka gott að skera niður sellerí, papriku, gulrætur og gúrku í strimla sem þægilegt er að stinga í sósuna.

20-50% afsláttur
af völdum vörum!
Stærðir
36-56
Skemmtilegt sumarhapp-drætti dagana 10-16.júní!
Brakandi gott Prins Polo í boði fyrir gesti!
JIBBÍ JEIJ DAGAR!
Nýjar vörur og fullt af FRÁBÆRUM tilboðum í Kringlunni og á Glerártorgi
ZIKZAK
TÍSKUHÚS
Skór á FRÁBÆRU verði! 4.990kr st.36-41
Skór á FRÁBÆRU verði! 4.990kr st.36-41
Skór á FRÁBÆRU verði! 4.990kr st.36-41
Skór á FRÁBÆRU verði! 4.990kr st.36-41
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 2.990 st.S-XXXL
SKOKKUR ÁÐUR 4.990 NÚ 2.990 st.S-XXXL
KJÓLL ÁÐUR 4.990 NÚ 1.990 st.S-XXXL
TÚNIKA ÁÐUR 5.990 NÚ 3.990 st.38-50
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 2.990 st.S-XXXL
SKOKKUR ÁÐUR 3.990 NÚ 2.990 st.S-XXXL
BLÚSSA ÁÐUR 6.990 NÚ 3.990 st.38-56
Tískuhús Zik Zak
www.Facebook.com/zikzakkringlan
Kringlan 551-1314
Glerártorg 559-1314

Börnin sofa best í eigin rúmi

Ný bandarísk rannsókn sýnir að börn undir sex mánaða aldri eigi að sofa í sama herbergi og foreldrarnir en þau mega alls ekki vera í sama rúmi.

Ungbörn eiga ekki að sofa uppi í rúmi hjá foreldrum. Bæði er það hættulegt auk þess sem svefn barnsins verður verri. Of lítill svefn á fyrstu mánuðum lífsins getur leitt til offitu og svefnleysis síðar á ævinni. Bandarísku sérfræðingarnir töldu best að barnið fengi eigið herbergi um sex mánaða aldur. Eftir það getur orðið erfiðara að venja það á eigið rúm og herbergi þar sem barnið fer að ala með sér aðskilnaðarkvíða. Rannsóknin var birt í blaðinu Pediatrics.

Þátttakendur voru 279 bandarískar mæður sem svöruðu spurningum um börn sín. Spurt var hversu lengi börnin svæfu, hvar þau svæfu, hversu oft þau vöknuðu á nóttunni, brjósta- eða pelagjöf á nóttunni, hvenær og hversu oft þau legðu sig yfir daginn og hvort þau svæfu yfirleitt vel eða illa. Í ljós kom að börn sem sofa í eigin rúmi eftir fjögurra mánaða aldur sofa 45 mínútum lengur í samfelldum svefni en þau sem sofa uppi í rúmi hjá foreldrum. Þau börn sem sofa í eigin herbergi eftir níu mánaða aldur sváfu mun betur og lengur en þau sem voru í sama herbergi og foreldrar.

Ungbörn eiga að sofa í eigin rúmi. Alls ekki á milli foreldra sinna. NORDICPHOTOS/GETTY

Norskur sérfræðingur sem spurður var um rannsóknina á vefsíðu forskning.no segir nauðsynlegt fyrir ungbörn að sofa í sama herbergi og foreldrar fyrstu mánuðina. Það sé betra fyrir barnið og auðveldi móðurinni brjóstagjöf. Ungbörn ættu hins vegar ekki að sofa í sama rúmi og foreldrar vegna hættu á köfnun. Börnin sofa mun betur í eigin rúmi. Mjög ung börn sofa venjulega ekki ein í herbergi í Noregi eins og tíðkast fremur í Bandaríkjunum. Þar utan hafa ekki allir efni á íbúð með mörgum svefnherbergjum.

Í eldri rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum kom fram að um 14% foreldra láta ungbarn sofa uppi í hjá sér. Í Noregi mun það vera um 25% ungbarna sem sofa á milli foreldranna og hefur það aukist mikið undanfarin ár. Norðmenn hafa varað foreldra við hættunni sem getur skapast fyrir barnið en vöggudauði er algengastur hjá börnum sem sofa hjá foreldrum.

Ákveðnar reglur eru alltaf í gildi. Látið barnið sofa í eigin rúmi og það á að liggja á bakinu. Gætið að því að barninu sé ekki of heitt. Ekki hafa kodda eða tuskudýr í rúminu hjá ungbarni.

Domino's TOYOTA

LANDSLEIKUR | ÞRIÐJUDAG | 18:15 | SPORT

Í OPINNI DAGSKRÁ

ÍSLAND - BRASILÍA

SPORT BESTA SÆTIÐ

SÍMI 1817 | 365.IS | 365

MYND: MYNDASAFN KSÍ

Bílar & Farartæki

SUZUKI

TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

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

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

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

SAFT

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN

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

100% LÁN

SUZUKI Jimny. Árgerð 2012, ekinn 51 Þ.KM, bensín, SJÁLFSKIPTUR. Verð 1.790.000. Rnr.136224.

100% LÁN

TOYOTA RAV4 4X4. Árgerð 2000, ekinn 220 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 490.000 staðgreitt. Rnr.159584.

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN

TOYOTA Rav4. Árgerð 1997, ekinn 158 Þ.KM, bensín, beinskiptur. TILBOÐ 350.000 staðgreitt. Rnr.162619.

90% LÁN

VW Polo Trendline. Árgerð 2015, ekinn 9 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.090.000. Rnr.136156.

90% LÁN

SKODA Fabia 1.4 Disel. Árgerð 2016, ekinn 32 þ.km, beinskiptur. Verð 2.090.000. Rnr.136158.

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

bilfang.is S. 567 2000

GLÆSILEGUR !

Audi A3 SPORT Sportback Diesel (150HÖ) árg 2017 ek 6 þ.km Sjálfskiptur , vel búinn OKKAR VERÐ 4.1 mil !!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Vissir þú að...
börn eiga rétt á aðstoð
og hjálp ef þau lenda í ofbeldi

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

BÍLAHÖLLIN S: 567-4949

VW Golf trendline. Árgerð 2007, ekinn 153 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 880.000. Rnr.288383.

TOYOTA Aygo h/b. Árgerð 2006, ekinn 75 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 590.000. Rnr.151815.

BÍLAHÖLLIN S: 567-4949

TOYOTA Auris terra. Árgerð 2013, ekinn 72 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.151778.

TOYOTA Rav4 vx. Árgerð 2015, ekinn 31 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.130.000. Rnr.311886.

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

NÝR BÍLL • HYUNDAI Ioniq hybrid

Árgerð 2017,
bensín,
sjálfskiptur,
6 gírar.
Verð 3.490.000. -
Rnr.101799.

MB bílar • Kletthálsi 1a • 110 Reykjavík
www.mbbilar.is • S. 415 1150

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

Bílar til sölu

GRILLBÍLL !!!
Þessi er hlaðinn græjum. LÆKKAÐ VERÐ 3.850.000.- uppl. 820-5181

Bílar óskast

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

Hjólbarðar

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

Húsbílar

Ford Transit Rimor húsbíll. Nýskr 30.05.2008. Ek. 84þús. Vél 2.2. 5 gíra. Eyðslugrannur. Hraðastillir. Skoðaður 2018. Bakkmyndavél. Nýleg dekk. Svefnpláss fyrir 4. Verð 5.600.000.- Uppl. í s. 855 5231

Þjónusta

Húsaviðhald

NULL
Hreinsa þakrennur, ryðbletta þök og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í s.8478704 eða manninn@hotmail.com

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

Spái í spil. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

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

Nudd

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd

Heilsunudd. Nuddstofan, opið frá 09-19. S. 855 3199

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK
285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

ÞÝSKA SENDIRÁÐIÐ
óskar eftir 4ja herb. íbúð til leigu í fjögur ár frá 15.08.2017 í Reykjavík eða nágrenni, helst m/bílskúr-skýli. Sendið upp. vinsamlegast á info@reykjavik.diplo.de og 530 1100

Geymsluhúsnæði

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

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

Hönnun

HÖNNUN

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

Atvinna

Atvinna í boði

STARFSMAÐUR VANUR FISK
Fiskvinnsla í Hafnarfirði leitar eftir starfsmanni með lyftarapróf, viðkomandi þarf að vera vanur fiskvinnustörfum. Hægt er að senda póst á vinna@hamrafell.is

Atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

Erum með vana smiði, verkamenn, múrara og pípara sem eru klárir í vinnu.

HANDAFL EHF
STARFSMANNAÞJÓNUSTA
s. 777 2 333

Waldorfskólinn Sólstafir í Reykjavík auglýsir laust starf waldorfkennara við skólann skólaárið 2017-2018.

Waldorfskólinn er sjálfstæður grunnskóli sem hefur skapandi skólastarf og mannrækt að leiðarljósi.

Hæfniskröfur vegna starfsins eru:
- Grunnskólakennaramenntun.
- Meistaragráða í Waldorf uppeldis og kennslufræði.
- Stjórnunar og/eða kennslureynsla í Waldorfskóla æskileg.
- Menntun í listmeðferðafræði æskileg.

Nánari upplýsingar varðandi starfið á solstafir@waldorf.is

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á
www.talentradning.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

talent@talentradning.is
bryndis@talentradning.is
Sími: 552-1600

Tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um nýtt deiliskipulag og breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík.

Kjalarnes, Hof

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi fyrir Esjuhof., spildu úr Hofslandi I við Esjurætur á Kjalarnesi. Í tillögunni er gerð grein fyrir mögulegri uppbyggingu svæðisins til framtíðar og er m.a. verið að afmarka byggingarreit, bílastæði, hestagerði og stíga. Markmiðið er að byggja upp aðstöðu til að þjóna göngu-, hesta- og hjólreiðamönnum með salernisaðstöðu, hesta- og farangursskýli auk möguleika á kaffisölu og aðstöðu fyrir starfsfólk. Stærð svæðisins sem skipulagið nær yfir er um 15 hektarar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

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

Fiskislóð 43

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Örfiriseyjar vegna lóðar nr. 43 við Fiskislóð. Í breytingunni felst m.a. að stækka byggingarreit og færa nær götu til suðvesturs í samræmi við Fiskislóð 45, hækka hámarkshæð úr 12 metrum í 18 metra á 23 m x 23 m reit innan byggingarreits fyrir sértilbúinn sýningarsal og fækka bílastæðum niður í 35 (þar af 3 rútustæði). Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Fiskislóð 45

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags Örfiriseyjar vegna lóðar nr. 45 við Fiskislóð. Í breytingunni felst að á lóðinni verði hámarksnýtingarhlutfall með millipöllum N:0,65. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Norðurbrún 2

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 24. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir lóðina nr. 2 við Norðurbrún. Í breytingunni felst m.a. að hækka húsið um tvær inndregnar hæðir og breyta notkun hússins úr verslunarhúsnæði í atvinnuhúsnæði með íbúðum, allt að 30-90 m^2 að stærð, fjöldi íbúða yrði samtals 8. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Templarasund 3 og Kirkjutorg 4

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.141.2 vegna lóðarinnar nr. 3 við Templarasund og nr. 4 við Kirkjutorg. Í breytingunni felst m.a. að bætt er við takmörkuðum byggingarreiti í inngarði undir svölum við austurhlið Templarasunds 3. Byggingarreiturinn takmarkast við 1. hæð og kemur til með að innihalda stoðrými við rekstur á jarðhæð húsanna. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Klettagarðar 27

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Klettasvæðis vegna lóðarinnar nr. 27 við Klettagarða. Í breytingunni felst m.a. að byggingarreitur neðanjarðar er stækkaður fyrir bílgeymslu, gert ráð fyrir opnu bílastæðahúsi á lóð, bílastæðahús verði opið tveggja hæða auk þess sem gert er ráð fyrir bílastæðum á þaki bílastæðahúss og kjallara undir hluta húss. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Brautarholt 26 og 28

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 17. maí 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 1. júní 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Skipholtsreits vegna lóðanna nr. 26 og 28 við Brautarholt. Í breytingunni felst m.a að bætt er við takmörkuðum byggingarreit við norðurhliðar Brautarholts 26 og 28 og austurhlið Brautarholts 26 fyrir svalir, leyfilegt verði að koma fyrir þaksvölum á 2. hæð Brautarholts 28 með tengingu við bæði húsin, fyrirhugað að breyta efri hæðum hússins í íbúðir að hámarki 30 eða gistirými/hótel og á jarðhæðum verði verslunar-, þjónustu- og geymslurými. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 13. júní 2017 til og með 25. júlí 2017**. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, ***www.reykjavik.is***, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 25. júlí 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 13. júní 2017
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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

HÖFUM HEIL ÖKUTÆKI Í UMFERÐ!

Skylduskoðun ökutækja eru framkvæmdar á **32** stöðum um land allt hjá Frumherja, sjá staðsetningar á frumherji.is

Vörubílar · Eftirvagnar · Sendibílar · Hestakerrur · Hópbílar · Fólksbílar/jeppar · Felli -og hjólhýsi · Mótorhjól · Tjaldvagnar/kerrur

HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ

VELDU ÞÉR SKOÐUNARSTÖÐ

ÞANN 31. MARS 2017 LOKAÐI SKOÐUNARSTÖÐ FRUMHERJA AÐ HESTHÁLSI 6-8 RVK. NÝ GLÆSILEG STÖÐ OPNAR AÐ HÁDEGISMÓUM Í JANÚAR 2018.

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

20 ÁRA
STOFNAÐ 1997

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

sr. Gísli H. Kolbeins

Strikinu 10, Garðabæ,

andaðist á Vífilsstöðum laugardaginn 10. júní. Útförin verður auglýst síðar.

Sigríður B. Kolbeins
Bjarnþór G. Kolbeins
Anna Lára Kolbeins **Halldór Bergmann**
Ragnheiður G. Kolbeins **Haraldur Stefánsson**
Halldór Kolbeins
Eyþór Ingi G. Kolbeins **Dagný Marinósdóttir**
barnabörn og langafabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir, amma og langamma,

Kristín Eiðsdóttir

Dalbæ, Dalvík (áður Smáravegi 7),

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri þann 7. júní sl. Útför hennar fer fram frá Dalvíkurkirkju fimmtudaginn 15. júní kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á gjafasjóð Dalbæjar kt. 470498-3239, banki 0177-15-200694.

Hörður Kristgeirsson
Herborg Harðardóttir **Már Kristinsson**
Bjarni Harðarson **Eygló Arnardóttir**
barnabörn og langömmubörn.

FALLEGIR LEGSTEINAR

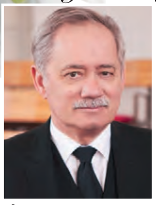
Á GÓÐU VERÐI

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

Auðbrekku 4, 200 Kópavogi, sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

Nærgætni, hlýja og virðing — Við andlát ástvinar



ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

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

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

Hinsti vilji

Hver er vilji þinn varðandi skipulag og fyrirkomulag útfarar, þ.e. hinsti vilji. Við bjóðum þér til samtals um það sem er þér mikilvægast við lífslok þín. Viljayfirlýsing þín verður eftirlifendum mikilvægt leiðarljós. Samtalið og varðveisla upplýsinga er þér að kostnaðarlausu.

Útfararstofa kirkjugarðanna
Útfarar- og lögfræðiþjónusta

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Margt leynist í laufinu

Háskóli Íslands og Ferðafélag barnanna bjóða fróðleiksfúsum í vísindaferð um Elliðaárdal síðdegis í dag að skoða skordýr. Stækkunargler er góður staðalbúnaður.

Það verður örugglega margt forvitnilegt á vegi okkar í Elliðaárdalnum því gaman er að skoða pöddur í algeru návígi og margt leynist í laufinu. Við ætlum inn í skóginn og niður að vatninu,“ segir Jón Örn Guðbjartsson, almannatengill í Háskóla Íslands, þegar forvitnast er um rannsóknaferð sem lagt verður í klukkan 17 í dag frá gömlu rafstöðinni í Elliðaárdal til að skoða skordýr.

„Lisa Anne Libungan, doktor frá HÍ og sérfræðingur hjá Hafrannsóknastofnun, verður fararstjóri en auk þess mun fjöldi líffræðinema ganga um svæðið með fólki og hjálpa því að greina skordýrin,“ segir Jón Örn og bætir við að vísindafólkið verði með búnað sem einfaldi leit og hjálpi til að fanga smádýrin. Í þessa göngu sé frábært fyrir fólk að hafa með sér stækkunargler og ekki sé verra að vera í vaðstígvélum.

gun@frettabladid.is

Smádýralífið er áhugavert, eins og þessir krakkar vita. MYND/JÓN ÖRN GUÐBJARTSSON

Þórður Bjarnason

lést 21. maí sl.

Útförin hefur farið fram.

Aðstandendur

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma, systir, mágkona og frænka,

Sigríður Baldursdóttir

Hamraborg 18,

lést á líknardeild LSH þann 30. maí sl. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á söfnunarreikning vegna endurbóta á Kópavogskirkju, reiknnr. 0536-26-630000, kt. 691272-0529.

Fyrir hönd aðstandenda,
Vilborg Sverrisdóttir Rökke

Birkir Friðbertsson

bóndi,
Birkihlíð,

verður jarðsunginn frá Suðureyrarkirkju föstudaginn 16. júní klukkan 14.00. Einnig verður haldin minningarathöfn í Guðríðarkirkju þriðjudaginn 20. júní klukkan 13.00.

Guðrún Fanný Björnsdóttir,
börn, tengdabörn
og aðrir aðstandendur.

Hjartans þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug vegna andláts og útfarar elsku eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

Eggerts Einarssonar Bollasonar

Böggvisbraut 13, Dalvík

Bára Arthursdóttir
Bolli Kjartan Eggertsson
Arthur Már Eggertsson **María Jónsdóttir**
Brynjar Þór Eggertsson **Izabela Patrycja Kulikowska**
Davíð Örn Eggertsson **Magdalenda Ýr Hólmfríðardóttir**
og barnabörn.

Arndís Árnadóttir

Skógarseli 13, Reykjavík,

andaðist umvafin fjölskyldu sinni 3. júní síðastliðinn. Útför hennar fer fram frá Seljakirkju fimmtudaginn 15. júní nk. kl. 15.00.

Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á minningarsjóð sonarsonar hennar, Hlyns Þórs Sigurðssonar kt. 411209-0160, bankaupl. 115-05-60550.

Arnþór Sigurðsson
Sigurður B. Arnþórsson **Aðalheiður Diego Hjálmarsdóttir**
Hákon Örn Arnþórsson **Katrín Gunnvör Gunnarsdóttir**
Árni Þór Arnþórsson **Roger Amilcar Rafael Capuñay Geng**
Kristín Anna Arnþórsdóttir
barnabörn og langömmubarn.

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Ágúst Kristmanns

forstjóri,
Kirkjulundi 12, 210 Garðabæ,

sem lést þann 7. júní 2017 á Hjúkrunarheimilinu Ísafold, verður jarðsunginn frá Garðakirkju, Garðabæ, fimmtudaginn 15. júní 2017 kl. 11.00.

Ingi Kristmanns **Hrefna Þórarinsdóttir**
María Kristmanns
Guðlaugur Kristmanns **Eva Garðarsdóttir**
Sigríður Kristmanns
Berglind Ágústsdóttir **Ragnar Sölvi Geirsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Margrét Örnólfsdóttir

ritari,
Lyngbrekku 13, Kópavogi,

lést sunnudaginn 4. júní á hjúkrunarheimilinu Mörk. Útför hennar fer fram miðvikudaginn 14. júní kl. 13.00 frá Kópavogskirkju.

Örnólfur Kristjánsson **Helga Steinunn Torfadóttir**
Eyjólfur Kristjánsson **Guðrún Eysteinsdóttir**
Anna Ragnhildur Halldórsd. **Friðbjörn Garðarsson**
Hlíf Árnadóttir **Einar Freyr Sigurðsson**
og barnabörn.

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

tl.is

SUMARTILBOÐ VIKUNNAR!

ASUS

INTEL i3 MEÐ SSD OG FHD Á 20.000 KRÓNA AFSLÆTTI Í EINA VIKU!

ASU-X540LADM687T

ÓTRÚLEGT VERÐ FYRIR ÞESSA SPRÆKU FARTÖLVU MEÐ INTEL I3 ÖRGJÖRVA, 8GB VINNSLUMINNI OG 256GB SSD DISKI. KRISTALTÆR 15,6'' SKJÁR MEÐ FHD HÁSKERPU OG IPS SKJÁTÆKNI FYRIR BETRI MYNDGÆÐI.

-20.000

79.995

FULLT VERÐ 99.995

-32%

16.995

FULLT VERÐ 24.995

RAZER

7.1 RAZER LEIKJAHEYRNARTÓL

RAZ-RZ0401250100R3M1

8.000 KRÓNA AFSLÁTTUR AF ÞESSUM VINSÆLU RAZER KRAKEN 7.1 LEIKJAHEYRNAR-TÓLUM Í EINA VIKU. GEGGJAÐUR HLJÓMUR FYRIR LEIKINA OG TÓNLISTINA.

-30.000

139.995

FULLT VERÐ 169.995

PHILIPS

GLÆSILEGUR CURVED 40" PHILIPS 4K SKJÁR

PHS-BDM4037UW

FYRIR ÞÁ SEM VILJA ALVÖRU VINNUPLÁSS Á EINUM STÓRUM SKJÁ Í STAÐ TVEGGJA. MEÐ HÁRRI UPPLAUSN ER HÆGT AÐ VERA MEÐ MÖRG SKJÖL OPIN SAMTÍMIS Á SKJÁNUM Í BESTU GÆÐUM.

-31%

19.995

FULLT VERÐ 28.995

CORSAIR

CORSAIR CRYSTAL 460X TÖLVUKASSI

COR-CC9011099WW

MEÐ TEMPRUÐU GLERI. HÆGT AÐ SETJA ALLT AÐ 6 VIFTUR Í HANN EN 2 FYLGJA MEÐ. PASSAR FYRIR MINI-ATX, MICRO-ATX OG ATX. GALIÐ VERÐ Í EINA VIKU.

TILBOÐIN GILDA TIL 19. JÚNÍ EÐA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

TÖLVU LISTINN

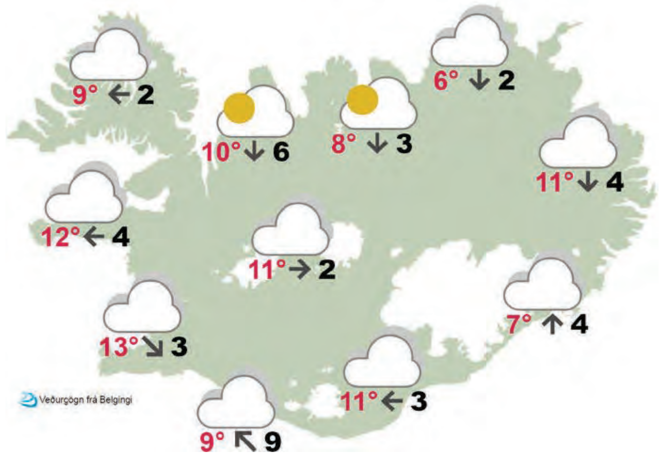
MEIRA EN 2.000 TÖLVUR OG TÖLVUVÖRUR Á LÆGRA VERÐI Á WWW.TL.IS!

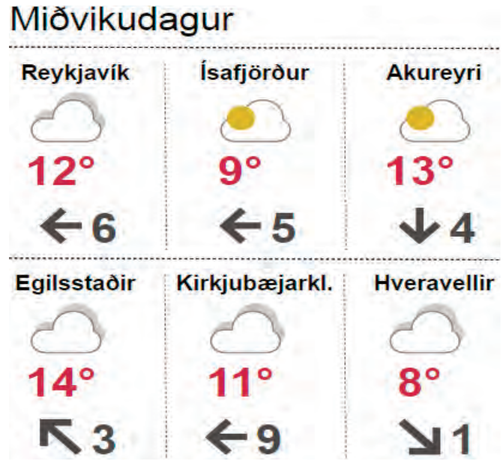
REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRTORG	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 431 3333

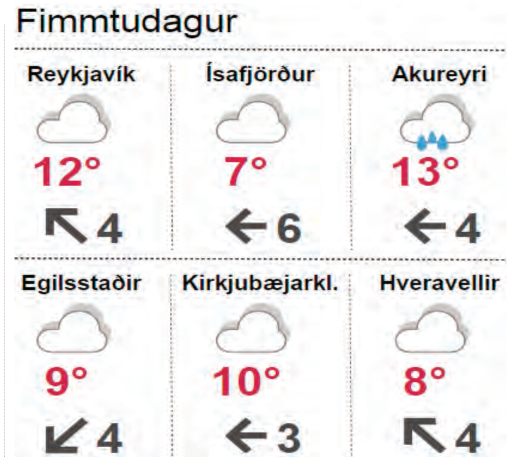
VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Fremur hæg norðaustlæg eða breytileg átt. Skýjað með köflum og þurrt að kalla, en líkur á síðdegisskúrum suðvestan til, einkum í innsveitum. Hiti 5 til 17 stig, hlýjast sunnan- og suðvestanlands, en svalast við norðurströndina.







LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

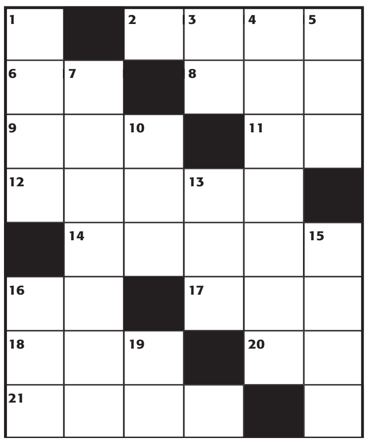
5	8	3	7	2	1	6	9	4
4	6	1	3	5	9	7	2	8
7	9	2	8	4	6	3	1	5
8	1	6	4	9	2	5	3	7
9	7	5	1	8	3	2	4	6
2	3	4	6	7	5	9	8	1
6	2	8	9	1	7	4	5	3
3	4	9	5	6	8	1	7	2
1	5	7	2	3	4	8	6	9

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. stagl
6. einnig
8. hyggja
9. forað
11. óð
12. fyrirferð
14. tólf tylftir
16. hætta
17. skordýr
18. munda
20. frá
21. lokka

LÓÐRÉTT
1. hróss
3. bardagi
4. kennsla
5. beiskur
7. tilgáta
10. nálægt
13. skarð
15. bekkur
16. kjökur
19. til



LÁRÉTT: **2.** tafs, **6.** og, **8.** trú, **9.** fen, **11.** ær, **12.** stærð, **14.** gross, **16.** vá, **17.** fló, **18.** ota, **20.** af, **21.** laða.
LÓÐRÉTT: **1.** lofs, **3.** at, **4.** fræðsla, **5.** súr, **7.** getgáta, **10.** nær, **13.** rof, **15.** sófi, **16.** vol, **19.** að.

Skák Gunnar Björnsson

Levon Aronian (2.793) átti leik gegn Magnusi Carlsen (2.832) í fjórðu umferð Norway Chess-mótsins í Stafangri.

Hvítur á leik

17. Bxh7+! Kxh7 18. Rg5+ Kg8 (18...Kg6 19. Dg4 f5 20. Dg3 Kf6 21. d5!) **19. Dh5 Rf6 20. Dxf7+ Kh8 21, Dc7! Bd7 22. Rf7+ Kh7 23. Rxd8** og hvítur vann 12 leikjum síðar. Nakamura er efstur eftir fimm umferðir.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

Bros auglýsingavörur **með þínu merki**

Skoðaðu litríkt úrval á **bros.is**

Bros auglýsingavörur,
Norðlingabraut 14.

BROS AUGLÝSINGAVÖRUR – með þínu merki

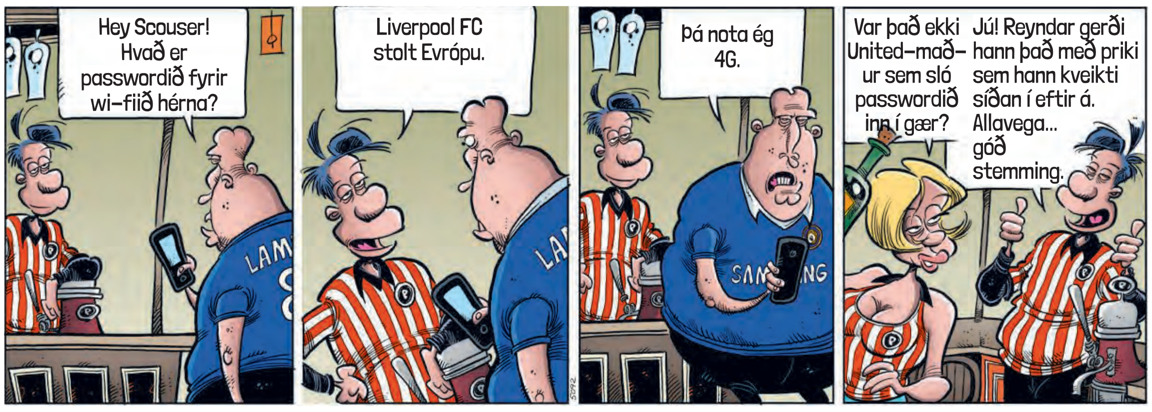
Ársfundur UNICEF

Ársfundur UNICEF á Íslandi verður haldinn á Þjóðminjasafni Íslands, **mánudaginn 19. júní, kl 10-11.**

Allir velkomnir.

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SUMARIÐ ER TÍMINN

GLÆSILEG GARÐHÚSGÖGN Í HÖLLINNI Á KYNNINGARVERÐI TIL 22. JÚNÍ

CLICK
Garðstóll m/örmum.
Svartur, dökkgrár og blár
14.990 kr.
~~19.990 kr.~~

CIRCLE
Garðborð. Bambus og granít.
Þvermál 110 cm
49.990 kr. ~~69.990 kr.~~
Þvermál 150 cm
64.990 kr. ~~89.990 kr.~~

CLICK
Garðstóll, hár m/örmum.
Svartur, dökkgrár og blár
15.990 kr.
~~21.990 kr.~~

29.990 kr.
~~39.990 kr.~~

CLICK
Ruggustóll. Marglitur, svartur, dökkgrar eða blár.

CLICK
Sólbekkur, hallanlegur. Svartur eða marglitur.
27.990 kr.
~~37.990 kr.~~

Reykjavík Bíldshöfði 20 — **10 – 18** virka daga, **11 – 17** laugardaga, **13 – 17** sunnudaga
Akureyri Dalsbraut 1 — **10 – 18** virka daga, **11 – 16** laugardaga
Ísafjörður Skeiði 1
www.husgagnahollin.is 558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru.

HÚSGAGNA HÖLLIN

Coca-Cola BÍÓ
á þriðjudögum í Laugarásbíó
750 kr.
á allar myndir nema íslenskar
FRÍ ÁFYLLING Á GOSI Í HLÉI
LAUGARÁS BÍÓ

The Mummy – SÝND KL. 5.40, 8, 10.20
Baywatch – SÝND KL. 8
Pirates – SÝND KL. 10.30
Ég man þig – SÝND KL. 8, 10.20
Heiða – ÍSL. TAL – SÝND KL. 5.30
Stubbur stjóri – ÍSL. TAL – SÝND KL. 5.30

SAMBÍÓIN SAMbio.is
KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU

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. 4:40 - 7:40 - 10:35
BAYWATCH	KL. 5:30 - 8 - 10:30
PIRATES 2D	KL. 4:45 - 7:30 - 10:15

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

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

13. JÚNÍ 2017

Tónlist

Hvað? Freyjujazz
Hvenær? 12.15
Hvar? Listasafni Íslands
Ungverski fiðluleikarinn Luca Kézdy leikur ásamt píanistanum Sunnu Gunnlaugs á Freyjujazzi í Listasafni Íslands. Aðgangseyrir er 1.500 krónur.

Hvað? Hrynsveit Reykjavíkur
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hosteli, Skúlagötu
Jazzkvöld Kex hostels fer fram í kvöld og er það Hrynsveit Reykjavíkur sem spilar, en hún samanstendur af hrynsveitarleikurum Stórsveitar Reykjavíkur. Kjartan Valdemarsson leikur á píanó, Eðvarð Lárusson á gítar, Gunnar Hrafnsson á kontrabassa og Jóhann Hjörleifsson á trommur. Hugsanlegt er að einhverjir af blásurum stórsveitarinnar kíki í heimsókn.

Hvað? HIMA – Silk Road on Strings
Hvenær? 20.00
Hvar? Hörpu
Konfúsíusarstofnunin Norðurljós kynnir einstaka tónleika. Kínverski fiðlusnillingurinn Dan Zhu heldur tónleika í Norðurljósasal Hörpu. Dan Zhu er einn af þekktustu fiðluleikurum Kína. Hann flutti Tchaikovsky fiðlukonsertinn í Carnegie Hall aðeins 18 ára gamall og hefur síðan leikið út um allan heim. Hér kemur hann fram ásamt píanóleikaranum Julien Quentin.

Hvað? HIMA – Nemendatónleikar eldri deildar
Hvenær? 17.00
Hvar? Hörpu
Í eldri deild Akademíunnar taka þátt 75 hljóðfæranemendur frá 9 löndum á aldrinum 10 til 26 ára. Á tónleikunum fáum við að heyra úrval einleiks- og kammerverka sem þeir hafa verið með í handleiðslu hjá kennurum á námskeiðinu.

Viðburðir

Hvað? Auto-X á Bíladögum 2017
Hvenær? 16.00
Hvar? Bílaklúbbi Akureyrar
Æsispennandi Auto-X keppni í tilefni Bíladaga á Akureyri.

Hvað? Drulluspyrna á Bíladögum 2017
Hvenær? 20.00
Hvar? Bílaklúbbi Akureyrar
Þá er komið að því – drulluspyrnan er aftur á dagskrá Bíladaga.

Hvað? Karókí partí
Hvenær? 21.00
Hvar? Gauknum, Tryggvagötu
Karókíið er á sínum stað á Gauknum. Öll uppáhaldslögin ættu að vera til í undirspilsútgáfu og mögulega með mjög undarlegu tónlistarmyndbandi við.

Sýningin Guð, hvað mér líður illa, er í Hafnarhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sýningar

Hvað? Louisa Matthíasdóttir: Kyrrð
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstöðum
Viðamikil yfirlitssýning á verkum listakonunnar Louisu Matthíasdóttur (1917-2000) þar sem kærkomið tækifæri gefst til að fá yfirsýn yfir feril listakonu sem á einstakan hátt túlkaði íslenskt landslag.

Hvað? Ragnar Kjartansson: Guð, hvað mér líður illa
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsi
Ragnar Kjartansson heldur fyrstu safnsýningu sína á heimavelli eftir sigurför á erlendri grundu á undanförnum árum. Þar á meðal eru meiriháttar yfirlitssýningar í virtum söfnum báðum megin við Atlantshafið. Þegar hér er komið sögu á ferli listamannsins kann titillinn Guð, hvað mér líður illa að koma nokkuð á óvart. En Ragnar talar ekki aðeins fyrir sjálfan sig heldur okkur áhorfendur með því að minna á hjálpræði listarinnar.

Hvað? Ásmundur Sveinsson: List fyrir fólkið
Hvenær? 10.00
Hvar? Ásmundarsafni
Yfirlitssýning á verkum Ásmundar Sveinssonar myndhöggvara. Á sýningunni er sjónum beint að öllum ferli listamannsins allt frá tréskurðarnámi hjá Ríkharði Jónssyni og til síðustu ára listamannsins. Sýnd eru verk unnin í ýmis efni þar á meðal verk höggvin úr tré, steinsteypu og brons. Á sýningunni eru jafnframt frummyndir þekktra verka sem stækkuð hafa verið og sett upp víða um land.

Hvað? Kjarval – lykilverk
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstöðum
Á sýningunni gefst gott tækifæri til að kynnast mörgum lykilverkum frá ferli listamannsins og fá innsýn í þau meginstef sem voru uppistaðan í lífsverki hans. Annars vegar landið í öllum sínum fjölbreytileika og hins vegar það líf og þær táknmyndir sem Kjarval skynjaði í landinu, það sem hugurinn nemur ekki síður en það sem augað sér.

Bíladagar á Akureyri eru hafnir og það er vel. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

MERCURY Utanborðsmótorar
Fyrirliggjandi á lager, skrúfur á flestar gerðir utanborðsmótora
Verkstæði Vélasölunnar hefur á að skipa sérhæfum starfsmönnum til viðgerða og viðhalds á Mercruiser bátavélum og Mercury utanborðsmótorum.
VÉLASALAN
www.velasalan.is
S. 520 0000, Dugguvogi 4
104 Reykjavík

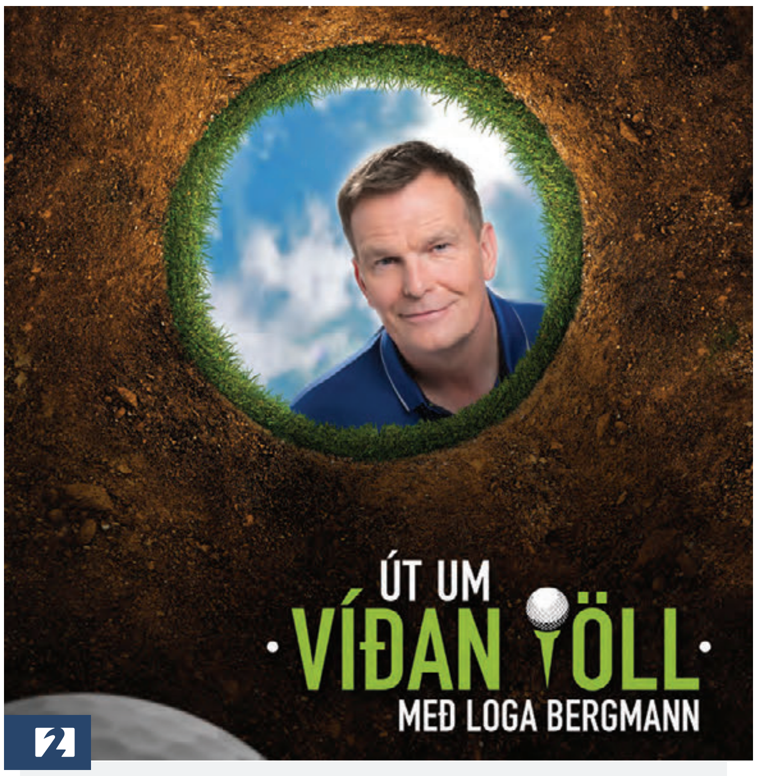
BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Knights Of Cups	17:00
Genius	17:30
Hjartasteinn	17:30
Everybody Wants Some!!	19:30
The Shack	20:00
Ég Man Þig	20:00
Lion	21:45
Embrace of the Serpent	22:30
Hrútar	22:30

20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SKÓM
ÚT 18. JÚNÍ *
New Balance
790
13.990 kr.
11.992 kr.
Nike
Air Max Thea
18.990 kr.
15.192 kr.
Nike
Zoom Strong
18.990 kr.
15.192 kr.
Under Armour
Speedform Gemini 3
22.990 kr.
18.392 kr.
Converse
All Star HI
9.990 kr.
7.992 kr.
Asics
FuzeX Lyte
19.990 kr.
15.992 kr.
Nike
Metcon
19.990 kr.
15.992 kr.
Asics
Kayano
29.990 kr.
23.992 kr.
Under Armour
Speedform Slingride
22.990 kr.
18.392 kr.
ÚTILÍF
síðan 1974
KRINGLUNNI / SMÁRALIND
utilif.is
*Gildir ekki með öðrum tilboðum
ÁRNASYNIR

KL. 19:05 alla virka daga
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 grunnskóli Tálknafjarðar sóttur heim en hann á 5 ára afmæli um þessar mundir og er eini einkarekni grunnskólinn á landinu. Umsjónarmaður kvöldsins er Kristján Már Unnarsson.

ÞRÆLGOTT
ÞRIÐJUDAGSKVÖLD
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365



Í þessum skemmtilega og hressandi þætti fer Logi Bergmann á flakk um gullfallega golfvelli með landsþekktum gestum. Að þessu sinni er ferðinni heitið til Bretlands þar sem Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir tekur sveifluna á The Grove golfvellinum.

VEEP
Sjötta serían af þessum bráðfyndnu og margverðlaunuðu gamanþáttum þar sem Julia Louis-Dreyfus er í aðalhlutverki.

BETTER CALL SAUL
Þriðja serían af þessum spennandi og öðruvísi þáttum um Saul Goodman sem er best þekktur sem lögfræðingur Walters White í þáttaröðinni Breaking Bad.

THE LEFTOVERS
Fyrir þremur árum hvarf skyndilega hópur af fólki sporlaust af jörðinni og nú fylgjumst við með þeim sem urðu eftir og þurfa að kljást við eftirköstin.

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Teen Titans Go
07.50 The Middle
08.10 Mike and Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 White Collar
11.05 Mr Selfridge
11.50 Suits
12.35 Nágrannar
13.00 Britain's Got Talent
14.10 Britain's Got Talent
14.35 Britain's Got Talent
15.40 Britain's Got Talent
16.05 The Middle
16.30 The Simpsons
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Ísland í sumar
19.20 Last Week Tonight With John Oliver
19.55 Út um víðan völl
20.30 Veep Sjötta þáttaröðin af þessum bráðfyndnu og margverðlaunuðu gamanþáttum. Julia Louis-Dreyfus er hér í hlutverki þingmanns sem ratar í starf varaforseta Bandaríkjanna.
21.00 Better Call Saul
21.45 The Leftovers
22.45 Outsiders Önnur syrpan af þessum hörkuspennandi þáttum sem fjalla um Farrell-klanið sem er eins konar utangarðsfólk sem lifir eftir eigin lögum og reglum hátt uppi í Appalachia-fjöllum langt frá mannabyggð og ákveðin dulúð hvílir yfir. Þegar ógn steðjar að heimakynnum þeirra standa þau þétt saman og svífast einskis til þess að standa vörð um fólkið sitt og og lífsmáta.
23.35 Mary Kills People
00.20 Bones
01.05 Queen Sugar Magnaðir þættir sem byggðir eru á metsölubók og framleiddir af Opruh Winfrey. Þættirnir fjalla um líf þriggja afar ólíkra systkina sem taka við fjölskyldufyrirtækinu í hjarta Luisiana. Fljótlega fer að hrikta í stoðum þess þegar í ljós kemur að þeim er ekki vel tekið af öllum þeim sem koma að fyrirtækinu. Óuppgerð mál líta dagsins ljós og systkinin þurfa að taka á honum stóra sínum við að koma rekstri fyrirtækisins í réttan farveg og lífi þeirra aftur í eðlilegt horf.
01.50 The Visit
03.20 Justified
04.05 11/22/63
04.55 11/22/63
05.50 The Middle

SPORT

07.15 Undankeppni HM - Eistland - Belgía
08.55 Undankeppni HM - Svíþjóð - Frakkland
10.35 Undankeppni HM - Lettland - Portúgal
12.15 Undankeppni HM - Skotland - England
13.55 Undankeppni HM - Ísland - Króatía
15.35 Markaþáttur Undankeppni HM 2018
16.25 NBA - Cleveland - Golden State
18.15 Ísland - Brasilía
20.30 Undankeppni HM - Þýskaland - San Marino
22.10 Undankeppni HM - Kasakstan - Danmörk
23.50 Undankeppni HM - Aserbaídsjan - Norður-Írland

STÖÐ 3

17.30 Raising Hope
17.55 New Girl
18.15 Mindy Project
18.40 Modern Family
19.05 Ástríður
19.35 Mayday
20.20 Last Man Standing
20.45 Sleepy Hollow
21.30 Salem
22.15 The Wire
23.15 Ástríður
23.45 Mayday
00.30 Last Man Standing
00.50 Sleepy Hollow
01.35 Salem
02.15 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 Lína langsokkur
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 Lína langsokkur
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 Lína langsokkur
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin L
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 Alpha og Omega

Doddi litli og Eyrnastór kl. 07.47, 11.47 og 15.47

GOLFSTÖÐIN

08.00 FedEx St. Jude Classic
11.00 PGA Highlights
11.55 FedEx St. Jude Classic
14.55 FedEx St. Jude Classic
19.55 Golfing World
20.45 Manulife LPGA Classic
22.45 Golfing World
23.35 Feherty

BÍÓSTÖÐIN

10.55 Men, Women & Children
12.55 Hello, My Name is Doris
14.25 Mona Lisa Smile
16.25 Men, Women & Children Frábær mynd frá 2014 með Adam Sandler, Rosemarie DeWitt og Jennifer Garner í aðalhlutverkum. Internetið og öll hin þráðlausa tækni sem nú hefur að miklu leyti tekið yfir samskiptamáta fólks er viðfangsefni þessarar áleitnu myndar Jasons Reitman. Hér eru sagðar nokkrar aðskildar sögur sem renna síðan saman í eina heild, en þær fjalla á raunsannan hátt um hvernig hin nýja tækni hefur hreint og beint breytt því hvernig fólk kemur fram, hugsar og talar hvert við annað.
18.25 Hello, My Name is Doris
20.00 Mona Lisa Smile
22.00 Pitch Perfect 2
23.55 The Hunger Games. Catching Fire Myndin hefst eftir að Katniss Everdeen kemur heim til sín eftir að hafa unnið 74. árlegu Hungurleikana, ásamt félaga sínum Peeta Mellark. Sigur þýðir að þau verða núna að fara í sigurferð um landsvæðin og skilja vini sína og fjölskyldur eftir heima.
02.20 Redemption
04.00 Pitch Perfect 2

RÚV

17.00 Íslendingar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hopp og hí Sessamí
18.25 Gullin hans Óðins
18.50 Vísindahorn Ævars
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Er hægt að lækna MS-sjúkdóminn?
20.05 Í garðinum með Gurrý
20.35 Veröld Ginu
21.05 Skytturnar
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Úr myrkrinu
23.15 Skömm
23.30 Fallið
00.30 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 Chasing Life
09.50 Jane the Virgin
10.35 Síminn + Spotify
13.35 Dr. Phil
14.15 Superstore
14.40 Top Chef
15.25 Difficult People
15.50 Remedy
16.35 King of Queens
17.00 The Millers
17.25 How I Met Your Mother
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Late Late Show
19.50 Black-ish
20.15 Royal Pains
21.00 Scorpion
21.45 Scream Queens
22.30 Casual
23.00 The Tonight Show
23.40 The Late Late Show
00.20 CSI Miami
01.05 Code Black
01.50 Imposters
02.35 Quantico
03.20 Sex & Drugs & Rock & Roll
03.50 Scorpion
04.35 Scream Queens
05.20 Casual
05.50 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

LAND ROVER
DISCOVERY SPORT HSE

NÝIR - SJÁLFSKIPTIR - DÍSEL

Mjög vel útbúnir bílar

- √ 180 hestafla vélin
- √ Sjö sæta
- √ Glerþak með rafdrifinni gardínu
- √ Losanlegt dráttarbeisli
- √ 19" felgur
- √ Íslenskt leiðsögukerfi
- √ ...og margt fleira

Til í mörgum litum, komið og reynsluakið.

VERÐ KR.
7.990
ÞÚSUND

Skoðum með uppítöku
á öllum tegundum bifreiða

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18

STÓRA BÍLASALAN
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík

Plastnotkun og matarsóun í lágmarki

Á Hlemmi Mathöll, sem verður opnuð á næstu vikum, verður unnið með það að leiðarljósi að takmarka matarsóun auk plastnotkunar.

Það eru margir sælkerar sem bíða spenntir eftir opnun Mathallarinnar á Hlemmi þar sem hægt verður að kaupa fjölbreyttan mat og drykki úr fersku hráefni. „Það er ekki komin nákvæm dagsetning á hvenær markaðurinn verður opnaður. En það er óhætt að segja að þetta verði opnað á næstu vikum,“ segir Ragnar Egilsson, markaðsstjóri hjá Hlemmi Mathöll.

Til stóð að opna matarmarkaðinn í vor en nokkrar tafir urðu. „Það sem við ströndum á er að það þurfti margt að laga í húsnæðinu. Þetta er hús sem er komið til ára sinna og borgin er að skila því af sér núna. Þetta lítur vel út,“ útskýrir Ragnar sem spáir því að markaðurinn verði opnaður í júlí.

En núna er allt að smella og ljóst er að allir sem koma að markaðinum munu vinna með það að leiðarljósi að lágmarka matarsóun og hugsa vel um umhverfið. „Við ættum að vera eins umhverfisvæn og við mögulega getum. Markmiðið er að vera alveg plastlaus og ég tel að það náist alveg.

Grænmetið verður til dæmis flest umbúðalaust, og þær umbúðir sem verða notaðar eru með „fair trade“-vottun,“ segir Ragnar sem hvetur viðskiptavini til að mæta með margnota poka á markaðinn. „Það er auðvitað best en svo verðum við með einhverja pappírspoka líka.“

Minnir á nammibar

Bryndís Sveinsdóttir sér um grænmetisverslun Mathallarinnar. Sú verslun hefur hlotið nafnið Rabbar Barinn. „Allt grænmetið verður selt í lausu og það verður allt íslenskt hjá okkur,“ segir hún.

Bryndís segir fyrirkomulagið í kringum Rabbar Barinn minna svolítið á nammibarinn í Hagkaupum. „Fólk kemur inn og fær að plokka algjörlega það sem það vill og svo er hráefnið selt eftir vigt. Hérna fær fólk að kaupa nákvæmlega það magn sem það vantar,“ segir Bryndís sem er orðin afar spennt fyrir opnuninni. „Við munum gefa Íslendingum færi á að kaupa alvöru íslenskar vörur sem eru algjört sælgæti og auðvitað miklu hollari en það sem fæst á hefðbundnum nammibar.“

Á Rabbar Barnum verður svo hægt að kaupa gómsætar grænmetissúpur. „Helga Mogensen er að búa til uppskriftir fyrir okkur. Það verða tvær til þrjár súpur til sölu hjá okkur á hverjum degi, ýmist til að borða á staðnum eða til að taka með. Ein súpan verður úr grænmeti sem er alveg að falla á tíma og hún verður ódýrari en hinar,“ útskýrir Bryndís sem er mikið í mun að draga úr matarsóun. „Þetta er því fullkomið fyrir þá sem vilja taka þátt í að vernda umhverfið.“

Útisvæðið lofar góðu

Þegar Ragnar er spurður nánar út í fyrirkomulagið segir hann: „Hérna verða 10 rekstraraðilar með bása. Og hér verða pop-up básar á svæðinu, þannig að það er ákveðið svigrúm fyrir tímabundna viðburði. Mathöllin verður opin allan ársins hring, frá morgni til kvölds. Fyrir utan verður svo útisvæði þannig að vonandi náum við að opna á meðan það er einhver sól,“ segir hann og hlær. „Þetta er auðvitað svæði sem hefur ekki verið nógu vel nýtt undanfarið.“

Ragnar segir að í Mathöllinni verði lögð áhersla á samstarf. „Þarna fá rekstraraðilar tækifæri til að nota hráefni frá öðrum sem taka þátt í matarmarkaðinum. Þetta hefur vantað í matarmenningu á Íslandi.“

gudnyhronn@365.is

Ragnar Egilsson og Bryndís Sveinsdóttir geta ekki beðið eftir að hægt verði að opna Hlemm Mathöll, útlit er fyrir að það verði í júlí. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

HÚSASMIÐJAN
blómaval
TILBOÐSVEISLA
Í HÚSASMIÐJUNNI OG BLÓMAVALI
SÚPER TILBOÐ
Hortensía í 17 cm potti
3.490 kr
4.990 kr
SÚPER TILBOÐ
Stjúpur, 10 stk.
990 kr
1.790 kr
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.
SÚPER TILBOÐ
Gljámispill, 30-40 cm
990 kr
1.490 kr
SÚPER TILBOÐ
Sýpris, 80-100 cm
990 kr
1.990 kr
SÚPER TILBOÐ
Hansarós
1.990 kr
2.990 kr
33% afsláttur
Garðplöntuveisla í Blómavali:
Runnamura
1.990 kr 2.990 kr
Dornrós
2.290 kr 3.390 kr
Einir
2.990 kr 3.390 kr
Sláttuvélar
20-30% afsláttur
Háþrýstidælur
20-25% afsláttur
Nilfisk
Garðhúsgögn
25% afsláttur
Claber garðvörur
25% afsláttur
Hjálmur fylgir öllum hjólum
Kaupauki
Black&Decker
30% afsláttur
Rafmagnshandverkfæri
BLACK& DECKER
Ferðavörur
20% afsláttur
Hillurekkar
20% afsláttur
Byggjum á betra verði
FRÍ HEIMSENDING Í VEFVERSLUN HUSA.IS
EF VERSLAÐ ER FYRIR 5.990 KR. EÐA MEIRA

Stórt sumar í vændum hjá Karó

Söngkonan **Karó** sendir frá sér nýtt lag, Overnight, og myndband. Lagið gerði hún í fyrra ásamt Auði og frumsýnir það ásamt myndbandi í kvöld á skemmtistaðnum Paloma. Í því vinnur hún með þrjú sjónarhorn á togstreitu innan ástarsambanda.

Karólína Jóhannsdóttir söngkona, betur þekkt sem Karó, stefnir á að taka upp plötu í sumar og spila á helling af tónleikum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Karólína Jóhannsdóttir söngkona, betur þekkt sem Karó, gefur út sitt fyrsta lag og myndband í ár en hún gaf út lögin Silhouette og Wolfbaby í fyrra. Karó fór með sigur úr býtum í Söngkeppni framhaldsskólanna árið 2015 en hún keppti fyrir hönd Menntaskólans í Reykjavík. Nýjasta lagið hennar nefnist Overnight og verður frumsýnt á skemmtistaðnum Paloma í kvöld.

„Við Auður gerðum lagið í fyrra. Það hefur verið partur af mínu giggi síðan þá en ég ákvað að gefa það út núna. Við sömdum lagið sem sagt saman og það er Logi Pedro sem mixar. Það er kannski smá erfitt að útskýra hvernig lag þetta er, en ætli það megi ekki segja að þetta sé einhvers konar raf/RnB-bræðingur," segir Karó en hún kom nú síðast fram í laginu Opnum dyrnar sem var opinbert lag dags rauða nefsins nú fyrir helgi, en í laginu söng hún ásamt rapparanum Kött Grá Pje.

„Lagið fjallar í grunninn um þessa togstreitu sem getur skapast í ástarsamböndum, þessi on/off, haltu mér/slepptu mér spennu, og í myndbandinu erum við að vinna með þrjár mismunandi gerðir af svoleiðis spennu."

Karó mun nýta sumarið í að framleiða meira efni en eflaust bíða margir með töluverðri eftirvæntingu eftir því – Wolfbaby fékk til að mynda töluverða athygli á erlendum tónlistarsíðum stuttu eftir að það kom út en í því fjallaði hún um niðrandi ummæli um hana sem voru birt á Twitter.

> **LAGIÐ FJALLAR Í GRUNNINN UM ÞESSA TOGSTREITU SEM GETUR SKAPAST Í ÁSTARSAMBÖNDUM, ÞESSI ON/OFF, HALTU MÉR/SLEPPTU MÉR SPENNU, OG Í MYNDBANDINU ERUM VIÐ AÐ VINNA MEÐ ÞRJÁR MISMUNANDI GERÐIR AF SVOLEIÐIS SPENNU.**

„Planið í sumar er að vinna að EP-plötu, en ég er ekki alveg komin með neinn tíma á hvenær ég myndi gefa hana út. Ég er að fara að gera annað myndband seinna í sumar og það er sem sagt við annan síngúl sem ég sit á." Aðspurð hvort fram undan séu einhverjir tónleikar svarar hún því játandi en segir að það komi í ljós síðar hvenær og hvar það verði. Það má því búast við miklu frá þessari ungu söngkonu í sumar.

Myndbandið við Overnight er í leikstjórn Antoníu Lár, það er skotið af Ágústi Elí og klippt af Atla Karli Bachmann. Eins og áður segir verður það frumsýnt í kvöld á skemmtistaðnum Paloma klukkan átta.

stefanthor@frettabladid.is

Íslenski dansflokkurinn gerir það gott með Fórn

Íslenski dansflokkurinn hefur verið að gera góða hluti utan landsteinanna upp á síðkastið en flokkurinn sýndi verkið Fórn meðal annars á Spring Festival í Utrecht – en þar hlaut verkið frábæra dóma og fékk fjórar stjörnur hjá þremur stórum hollenskum miðlum (Trouw, NRC og Theaterkrant). Trouw sagði til dæmis „sturluð en frískandi sýning sem hittir alla leið í mark" og NRC sagði sýninguna „spennandi dióníska fögnuð[...] lífsins".

Dansflokkurinn mun ferðast með Fórn hingað og þangað á árinu en í mánuðinum er farið með sýninguna til Harstad í Noregi í tengslum við Arctic Arts Festival. Þaðan liggur leiðin aftur til Hollands, en þá er það reyndar sýningin Black Marrow eftir Damien Jalet og Ernu Ómarsdóttur sem verður sýnd á Julidans hátíðinni.

Íslenski dansflokkurinn fer sigurför um heiminn. MYND/JÓNATAN GRÉTARSSON

Fórn er sviðslistahátíð undir listrænni stjórn Ernu Ómarsdóttur og Valdimars Jóhannssonar og samanstendur af fjórum frumsömdum verkum unnum af og í samstarfi við Bryce Dessner, Gabríelu Friðriksdóttur, Matthew Barney, Margréti Bjarnadóttur og Ragnar Kjartansson. Fórn er samstarfsverkefni Íd og Borgarleikhússins og var frumsýnt í Borgarleikhúsinu 16. mars síðastliðinn. – **sþh**

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*

VERIÐ TILBÚIN MEÐ VÆNGINA
ÞEGAR LANDSLEIKURINN HEFST!

25

FUNHEITIR
HOT WINGS™

Á TILBOÐI Í DAG! 2.799 KR.

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

Benedikts Bóasar Hinrikssonar

Skömmin er okkar

Það er svo gaman að fara á völlinn í Færeyjum. Þar er boðið upp á færeyskan bjór og þar er boðið upp á stemningu. Leikur Færeyja og Sviss á laugardag var svo mikil uppgötvun fyrir okkur félagana að við gátum ekki annað en skammast okkar fyrir hvernig KSÍ og fótboltasamfélagið er að gera hlutina hér á landi.

Í Færeyjum er Torsvöllur með þrjár stúkur upp við völlinn. Fyrir aftan annað markið var VIP-svæðið og þar fyrir neðan hvatti 12-an þeirra Færeyinga liðið áfram. Á Laugardalsvelli er 12-unni haldið frá hefðarfólki.

Hægt var að kaupa sex bjóra í einu á Torsvelli og fékk maður þá svona pappadót með til að bera allan varninginn aftur í sætið sitt. Það mátti ekki sullast.

Í hálfleik var hægt að skjótast á veitingastaðinn 12.fo eða næla sér í súpu. Fá sér svo meiri færeyskan bjór, sem er frábær. Öll afgreiðsla gekk nokkuð snurðulaust fyrir sig og enginn var áberandi ölvaður. Færeyingar byrjuðu líka að fá sér bjór aðeins fyrr en við. Bjórdrykkja er jú ekki orðin þrítug á Íslandinu góða. Þeir sem vildu ekki bjór löbbuðu bara fram hjá. Sögðu bara nei, takk.

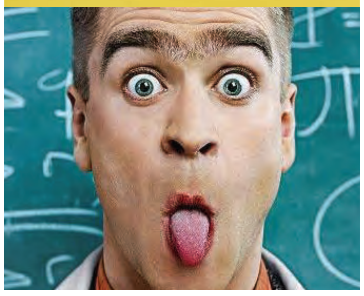
Fyrir leik var hægt að kíkja í minjagripabúðina til að kaupa trefla, búninga, húfur og fyndna bjórvettlinga í færeysku litunum.

Þó ég sé fegin að fanzone-menningin sé loks komin hingað á Íslandið góða þá verðum við að stíga út úr moldarkofanum. Við sýndum og sönnuðum á EM að við erum einir bestu og skemmtilegustu aðdáendur heims. Það er ekki einu sinni bara mitt mat heldur alþjóðasamfélagsins.

Bjóðum upp á innlendan bjór í fanzone. Hættum að vera sveitamenn með rollur. Það er allt í lagi. Það gerist ekki neitt, nema kannski einhver örlítill hávaði á vellinum.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

Kringlan
JIBBÍ JEI
VÍSINDA-VILLI
KL. 17.00



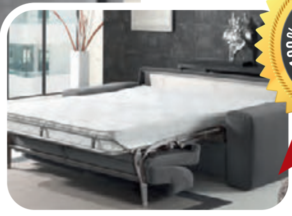
Svefn & heilsa
Heilsurúm / Stillanleg rúm / Húsgögn / Mjúka deildin
Gerið gæða- og verðsamanburð

Höfum opnað nýja og glæsilega vefverslun
svefnogheilsa.is
Taktu því rólega og skoðaðu vöruúrvalið okkar á netinu og gerðu hagstæð innkaup
Frí heimsending á mjúkvöru - Hagstæður flutningur á rúmum um land allt
Einstaklingsrúm kr 6.900.- / Stærri rúm og húsgögn kr. 9.900.-

Reverie BODYPRINT
Stillanlegt hjónarúm
Reverie 3E með Bodyprint 700 heilsudýnum 2x90x200cm
Verð aðeins kr. 469.900.-
- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

RECOGNIZED FOR EXCELLENCE WOMEN CERTIFIED
Reverie 3E með Memory heilsudýnum 2x90x200cm
Tilboðsverð aðeins kr. 279.960.-

Svefnsófar
Nýjar sendingar af svefnsófum
Mikið úrval.
Verð frá aðeins kr. 174.900.-



100% SVEFN - 100% HEILSA GÓÐ HVÍLD

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

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