FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
176. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 28. JÚLÍ 2017

Jóhanna Sigurðardóttir, fyrsti opinberlega samkynhneigði forsætisráðherra heims, og kona hennar, Jónína Leósdóttir rithöfundur, gengu í færeysku Gleðigöngunni í gær. Þær voru heiðursgestir hátíðarinnar en alls sóttu rúmlega 6.000 gönguna. Í samtali við fréttastofu í gær sagði Jóhanna að þær væru einkar stoltar af því að vera heiðursgestir. FRÉTTABLAÐIÐ/SINDRI FREYR EINARSSON

Óvinnufær í hálft ár eftir handtökuna

Lögreglumennirnir tveir sem grunaðir eru um að hafa beitt harðræði við handtöku í maí voru varaðir við því að þeir myndu fótbrjóta manninn. Missti vinnuna og mun þurfa langa endurhæfingu. Sýndi mikinn mótþróa og lögreglumennirnir báðu nærstadda um aðstoð.

LÖGREGLUMÁL Búist er við að maðurinn sem varð fyrir meintri árás af hendi tveggja lögregluþjóna fyrir utan Hamborgarabúlluna í Kópavogi í maí verði frá vinnu í að minnsta kosti sex mánuði sökum áverkanna sem hann hlaut. Vitni segir lögreglumennina hafa verið varaða við því að þeir myndu fótbrjóta manninn.

Maðurinn mun samkvæmt heimildum þurfa langa sjúkraþjálfun og endurhæfingu. Tveir lögreglumenn, karl og kona, sæta rannsókn vegna málsins, eins og Fréttablaðið greindi frá í gær. Þau eru grunuð um að hafa veist að tveimur pólskum karlmönnum eftir að hafa verið kölluð til vegna drykkjuláta inni á veitingastaðnum. Báðir hlutu áverka en aðeins annar mannanna lagði fram kæru.

Sá sem fótbrotnaði er á fimmtugsaldri og kom hingað til lands í byrjun árs og starfaði hér sem bifvélavirki. Hann hafði hins vegar

> **Lögreglumennirnir börðu manninn í fótinn að sögn vitnis, svo fast að hann var frá af sársauka.**

ekki rétt á veikindaleyfi og var því sagt upp störfum vegna meiðslanna. Maðurinn þurfti að gangast undir skurðaðgerð og hefur ekki mátt stíga í fótinn.

Vitni að atvikinu segja lögreglumennina hafa lamið mennina tvo ítrekað með kylfum og svo slengt bílhurðinni fast á fætur annars mannsins þegar hann neitaði að fara inn í lögreglubíl. Eitt vitni segir lögreglumennina sömuleiðis hafa barið manninn í fótinn með kylfu, svo fast að maðurinn hafi verið frá af sársauka.

Lögreglumennirnir hafi jafnframt beðið nærstadda um aðstoð og að minnsta kosti einn hafi reynt að aðstoða við að koma manninum inn í bíl.

Hins vegar hafi ekki verið að sjá að mennirnir tveir hefðu veist að lögreglu eða beitt hana ofbeldi af nokkru tagi, þrátt fyrir að hinn fótbrotni hafi sýnt mikinn mótþróa við handtökuna. Félagi mannsins hafi svo verið skilinn eftir og að gestir veitingastaðarins hafi verið mjög óttaslegnir, enda hafi maðurinn verið mjög æstur og ögrandi. Lögreglumennirnir eru enn við störf **– ósk**

Foreldrar tilkynntir til lögreglu vegna vanrækslu á börnum í útilegum

SAMFÉLAG Dæmi eru um að foreldrar séu tilkynntir til lögreglu vegna meintrar vanrækslu gagnvart börnum sínum í útilegum eða á útihátíðum. Slík mál koma upp á hverju sumri og lenda þá á borði barnaverndaryfirvalda.

„Þessar tilkynningar koma til okkar á hverju sumri. Tilkynningarnar eru þess eðlis að foreldrar stundi full frjálslegt líferni, það er áfengi og annað slíkt, og börnin eru þá kannski eftirlitslaus á meðan,“ segir Halldóra Dröfn Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Barnaverndar Reykjavíkur.

„Svo gerist þetta bara oft í sumarfríum fólks að það missir stjórn á neyslu sinni og börn gjalda fyrir það.“

Halldóra segir að tilkynningar berist ýmist frá aðstandendum eða nærstöddum á tjaldsvæðum. Viðbrögð barnaverndar séu að skoða fjölskylduaðstæður hvers og eins og grípa inn í sé þess þörf. Ekki sé til sundurliðun á þessum vanrækslutilkynningum, en alls var tilkynnt um 3.674 vanrækslumál á landsvísu í fyrra.

„Heimilisofbeldismálin geta orðið á tjaldsvæðum eins og annars staðar,“ segir Halldóra.

Lögregluembætti víðast hvar á landinu kannast við þessi mál þó í mismiklum mæli sé.

„Auðvitað er þetta alls staðar svona. En börnin eiga auðvitað bara að vera með forráðamönnum sínum og það er eðlilegt að þeir séu í standi til þess að hugsa um börnin. ,“ segir Tryggvi Kr. Ólafsson, lögreglufulltrúi í Vestmannaeyjum. **– sks**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þórlindur Kjartansson skrifar um hlutverk fortíðarþrár. 11

SPORT Ísland vann Belgíu í fyrsta æfingaleiknum fyrir EM. 14

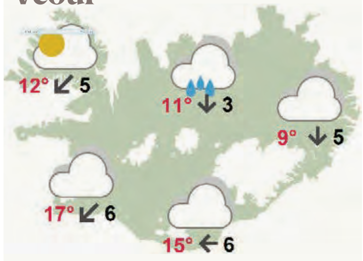
TÍMAMÓT Til stendur að halda barnahátíðina Kátt á Klambra aftur eftir góðar móttökur í fyrra. 16

LÍFIÐ Chad Smith sýnir trommulistir sínar og eys úr viskubrunni sínum í Hörpu á sunnudaginn. 26

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
● FÓLK ● MARAÞON

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Í dag mun norðaustanátt ríkja á landinu og vindur verður víða fremur ákveðinn. Það mun rigna á köflum norðan- og austanlands, en annars staðar verður þurrt að mestu og sjást mun til sólar suðvestan- og vestanlands. SJÁ SÍÐU 18

Um 5.000 skátar mættu á mótið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Strætó ferjar skátana upp að Esjunni

SAMGÖNGUR Strætó hefur einna helst þurft að bregðast við auknu álagi vegna heimsmóts skáta hér á landi á leið 57, sem fer upp að Esju. Óttast var að mótið myndi sprengja almenningssamgöngukerfi borgarinnar en það hefur ekki gerst.

Þetta segir Guðmundur Heiðar Helgason, upplýsingafulltrúi Strætó.

„Það er ekki búið að vera mikið álag á gulu vögnunum á höfuðborgarsvæðinu eins og er,“ segir Guðmundur Heiðar.

Upplýsingafulltrúinn segist ekki hafa heyrt um að hamfaraálag sé á strætókerfinu líkt og spáð var. „Ég tékkaði ekki á því í dag [í gær] en ég hefði heyrt af því ef það hefði verið eitthvað. Okkur finnst þetta hafa gengið mjög vel.“

Strætó vinnur með skátunum að því að dreifa álaginu. Segir Guðmundur Heiðar að skátarnir passi að dreifa sér ágætlega og að þeir muni láta vita ef það er von á miklu álagi. „Hingað til höfum við bara þurft að bregðast við á leið 57. Annars er þetta nokkuð gott allt saman.“

Til að bregðast við mögulegu álagi eru bílstjórar Strætó á bakvakt tilbúnir að stökkva inn í með aukavagn á tilteknar leiðir. – **þea**

Röðin sú sama en nú á nýjum stað

Pylsuvagn Bæjarins beztu var færður í fyrsta skipti í áttatíu ár í gær. Venjulega stendur vagninn á horni Tryggvagötu og Pósthússtrætis en hann stendur nú á stéttinni hjá Hótel 1919. Flutningarnir eru þó einungis tímabundnir. En þrátt fyrir nýja staðsetningu var röðin fyrir utan staðinn sú sama og venjulega. Svo virðist sem byggð á landinu gæti lagst í eyði án þess að röðin í pylsuvagninn myndi hverfa. FRÉTTABLAÐIÐ/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

Lögregla kölluð tvisvar í Herjólf

LÖGREGLUMÁL Lögreglan í Vestmannaeyjum var kölluð einu sinni út í gær og einu sinni á miðvikudag að höfninni í Eyjum vegna ósáttra farþega sem komust ekki með Herjólfi. Fjórar ferðir skipsins féllu niður á miðvikudag með tilheyrandi óþægindum fyrir farþega.

Tryggvi Ólafsson, lögreglufulltrúi í Vestmannaeyjum, segir að á miðvikudag hafi verið um að ræða erlenda ferðamenn sem voru ósáttir við að komast ekki með ferjunni þar sem ferð féll niður og í gær var annar ósáttur farþegi, Íslendingur, á ferð vegna þess að hann komst ekki með bílinn um borð.

Aðspurður segir Tryggvi að það sé ekki algengt að lögreglan sé kölluð að Herjólfi og bætir við að málin hafi leyst farsællega.

Biðlistar hafa myndast í Herjólf vegna ferða sem felldar voru niður, en gert er ráð fyrir að undið verði ofan af þeim í dag. – **skh**

Met í hvalaskoðun en útlit fyrir lægð í haust

Rúmlega 1.000 manns fóru í hvalaskoðun á vegum Norðursiglingar á mánudag sem er met hjá fyrirtækinu sem hefur starfað í 23 ár. Útlit er þó fyrir stöðnun og jafnvel samdrátt í haust þar sem ferðamenn stoppa nú skemur en áður á Íslandi.

Um 1.500 manns sigldu frá Húsavík á mánudag. MYND/NORÐURSIGLING

FERÐAÞJÓNUSTA Met var slegið í hvalaskoðun hjá Norðursiglingu á Húsavík á mánudag þegar rúmlega þúsund farþegar fóru á vegum fyrirtækisins frá Húsavík á einum degi.

„Það fóru hátt í 1.500 manns í heildina, að hinum fyrirtækjunum meðtöldum, frá Húsavík þann dag,“ segir Oddvar Haukur Árnason, flotaútgerðarstjóri Norðursiglingar.

Á hverju ári síðustu árin hefur farþegametið verið slegið hjá Norðursiglingu þar sem ferðum og bátum hefur fjölgað hjá fyrirtækinu en ekki var búist við að metið yrði slegið nú í ár.

„Metið okkar í fyrra var um 950 manns. Það virðist einhver stöðnun vera að eiga sér stað á markaðnum núna. Útlit er fyrir stöðnun það sem eftir er sumars og svo gæti orðið fækkun seinni hlutann í ágúst og í haust miðað við í fyrra,“ segir Oddvar.

Fyrirtækið rekur einnig gististaði og veitingarekstur. „Þar er mikið hrun. Það virðist sem fólk sé frekar að njóta afþreyingar á svæðinu en sparar við sig í mat, kaupir í matvöruverslunum og það gistir ekki á Húsavík,“ segir Oddvar.

„Það verður allavega ekki hrun í hvalaskoðun eins og í veitinga- og gistigeiranum. Þegar fólk er komið hingað norður er það þessi afþreying sem það er að leita að, en við gerum ráð fyrir fækkun á næsta ári.“

> Útlit er fyrir stöðnun það sem eftir er sumars og svo gæti orðið fækkun seinni hlutann í ágúst og í haust miðað við í fyrra
>
> Oddvar Haukur Árnason, flotaútgerðarstjóri Norðursiglingar.

Norðursigling var fyrsta fyrirtækið á Íslandi sem hóf skipulagðar hvalaskoðunarferðir og hefur selt þær í 23 ár.

Oddvar segir sterkt gengi krónunnar spila mest inn í.

„Fólk stoppar skemur á Íslandi. Það er nógu erfitt að fá fólk inn á Norðurlandið, svo þarf að fá það af þjóðveginum inn til Húsavíkur. Því skemur sem fólk stoppar því minni tíma hefur það til þess að skoða fleiri staði sem eru lengra frá. Við höfum eðlilega áhyggjur af þessum hlutum.“

Rannveig Grétarsdóttir, framkvæmdastjóri Eldingar, segir að töluvert minna sé að gera í hvalaskoðun hjá hennar fyrirtæki í Reykjavík heldur en síðustu árin.

„Þetta er eins og svona fyrir þremur árum. Ég held að í flestallri afþreyingu sé minna að gera. Það byrjaði eftir páska þá datt pínu úr þessu. Svo byrjaði júlí ágætlega. Þannig séð er þetta ágætis sumar. En síðasta sumar var metár.“

saeunn@frettabladid.is

300.000 kr. afsláttur!
Tilboðið gildir fram að verslunarmannahelgi

CITROËN

SUMARAFSLÁTTUR AF CITROËN SENDIBÍLUM!

NEMO TILBOÐSVERÐ FRÁ:
1.524.194 KR. ÁN VSK
1.890.000 KR. MEÐ VSK

JUMPY TILBOÐSVERÐ FRÁ:
2.459.677 KR. ÁN VSK
3.050.000 KR. MEÐ VSK

BERLINGO TILBOÐSVERÐ FRÁ:
1.806.452 KR. ÁN VSK
2.240.000 KR. MEÐ VSK

NEMO, BERLINGO & JUMPY

NÚTÍMALEG HÖNNUN • HAGKVÆMIR • SNAGGARALEGIR • RÚMGÓÐIR • SPARNEYTNIR
GOTT VERÐ • HLIÐARHURÐIR • ÖRYGGISGRINDUR • MISMUNANDI STÆRÐIR OG LENGDIR

citroen.is

Citroën sendibílar eru framleiddir með gæði, hagkvæmni og áreiðanleika í huga. Mikil áhersla er lögð á sparneytni og fyrirtaks vinnuaðstöðu með góðu aðgengi. Þú getur stólað á fyrsta flokks gæði, öryggi og fyrirmyndarþjónustu Citroën sendibíla. Nemo er snaggaralegur sendibíll, lítill að utan en rúmgóður að innan með hliðarhurðum og fellanlegu skilrúmi til að stækka rýmið og flytja lengri hluti. Berlingo er með þremur framsætum og kemur í tveimur lengdum, fjölnota sendbíll með ríflegu hleðslurými og góðri burðargetu. Jumpy er notendavænn og aðlagar sig að þínum þörfum, rýmið er allt að 6,6 m3 að rúmmáli og allt að 4 metrum að lengd með Moduwork búnaðinum. Til viðbótar getur hann dregið allt að 2,5 tonn. Hægt er að fá Citroën Jumpy í þremur mismunandi lengdum.

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17. Lokað á laugardögum í sumar.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Sveitarfélagið afþakkaði flugstöð sem ríkið selur hæstbjóðanda

FASTEIGNIR „Það er mjög dapurlegt að þetta skuli vera komið í þennan fasa,“ segir Ásthildur Sturludóttir, bæjarstjóri Vesturbyggðar, um þá fyrirætlan ríkisins að selja flugstöðina á Patreksfirði.

Flugstöðin var byggð við flugvöllinn í Sauðlauksdal árið 1983. Ásthildur segir að nú séu komin tæp tuttugu ár frá því áætlunarflug þangað lagðist af. Þótt lendingarljós og slíkt hafi verið fjarlægð telji hún það ekki mundu vera mikið mál að koma flugvellinum í nothæft ástand fyrir stórar vélar. Í augnablikinu séu fiskeldismenn að setja saman kvíar á vellinum.

Ásthildur segir Isavia reyndar hafa reynt að gefa Vesturbyggð flugstöðina en ákveðið hafi verið að þiggja hana ekki. „Það væri nú bara bjarnargreiði. Það þarf mikið að gera við húsið. Því hefur ekki verið sinnt í mörg, mörg ár,“ útskýrir hún.

Aðspurð segist Ásthildur ekki vita hvaða hlutverk hugsanlegir kaupendur gætu fengið flugstöðinni. Aðalbyggingin er 225 fermetrar og að auki fylgi 40 fermetra vélageymsla. Marka á húsinu leigulóð á staðnum þar sem það stendur. „Það er bara spurning um hvað fólki dettur í hug. Þetta er stórt og myndarlegt hús og stendur á fallegum stað,“ segir bæjarstjórinn.

Frestur til að skila tilboðum í flugstöðina inn til Ríkiskaupa rennur út 1. september. – **gar**

Dapurlegt segir bæjarstjórinn um sölu á flugstöðinni á Patreksfjarðarflugvelli. MYND/RÍKISKAUP

Hagnast um rúman milljarð

VIÐSKIPTI Hagnaður Icelandair á öðrum ársfjórðungi nam ellefu milljónum Bandaríkjadala. Samsvarar það 1,14 milljörðum króna. Frá þessu er greint í yfirlýsingu sem Icelandair sendi frá sér í gær.

Heildartekjur fyrirtækisins jukust um ellefu prósent milli ára og námu þær 38,67 milljörðum króna miðað við gengi dagsins í gær. Þá var sætanýting í millilandaflugi 83,6 prósent og jókst hún um 2,4 prósentustig frá því í fyrra.

„Félagið hefur sterka stöðu og býr yfir framúrskarandi starfsfólki sem er grunnur að velgengni þess,“ er haft eftir Björgólfi Jóhannssyni forstjóra í tilkynningunni. Segir enn fremur að EBITDA-spá hafi verið hækkuð fyrir árið í 150 til 160 milljónir Bandaríkjadala. Það megi rekja til gengisþróunar frá því síðasta spá var birt. – **þea**

Launamunur aukist í þenslu

KJARAMÁL „Þetta kemur í rauninni ekki á óvart því reynslan sýnir að launamunurinn virðist aukast á þenslutímum,“ segir Kristín Ástgeirsdóttir Jafnréttisstýra, um nýjar niðurstöður launakönnunar VR sem gefa vísbendingar um að launamunur kynjanna sé að aukast á ný.

Kristín Ástgeirsdóttir jafnréttisstýra.

„Þetta fylgir eftirspurn á vinnumarkaði og rannsóknir sýna að karlar biðja frekar um launahækkun en konur,“ segir Kristín og undirstrikar nauðsyn aðgerða eins og jafnlaunavottunar. „Hugarfarsbreyting tekur mjög langan tíma. – **aá**

Formaðurinn segir manneklu hjá lögreglunni leiða til slysa

Undirmönnun innan lögreglunnar er mikið vandamál að sögn formanns Landssambands lögreglumanna. Vill ekki tjá sig um handtökuna fyrir utan Hamborgarabúlluna og meint harðræði lögreglumannanna. Slys geti orðið við slíkar aðstæður og segir ekki óeðlilegt að þeir séu enn við störf þótt rannsókn standi yfir.

LÖGREGLUMÁL „Stærsti punkturinn í þessu öllu saman er þessi gríðarlega undirmönnun um land allt. Við erum búin að vara við því að það verði slys, hvernig svo sem þau verða, vegna þess,“ segir Snorri Magnússon, formaður Landssambands lögreglumanna. Mannekla er að hans sögn orðin gríðarlegt vandamál innan raða lögreglunnar.

Snorri vill ekki tjá sig sérstaklega um mál tveggja lögreglumanna sem grunaðir eru um að hafa beitt tvo menn grófu ofbeldi fyrir utan Hamborgarabúlluna við Dalveg í Kópavogi í maí síðastliðnum, með þeim afleiðingum að maður tvífótbrotnaði og þurfti að gangast undir skurðaðgerð. Fréttablaðið greindi frá málinu í gær en maðurinn verður óvinnufær í um sex mánuði hið minnsta.

Atvikið átti sér stað þegar verið var að handtaka annan manninn vegna drykkjuláta inni á veitingastaðnum. Maðurinn sýndi mikinn mótþróa við handtökuna og sæta lögreglumennirnir rannsókn vegna gruns um að hafa barið mennina tvo með kylfum og skellt bílhurð á fætur annars mannsins.

Snorri segir að atvik sem þessi séu alvarleg en að hins vegar sé ljóst að lögreglan eigi erfitt með að takast á við erfiðustu aðstæðurnar sökum mikillar manneklu. Landssambandið hefur óskað eftir heimild til að fá að nota rafbyssur í slíkum aðstæðum, en Snorri segist ekki geta sagt til um hvort það hefði getað haft áhrif á umrætt atvik.

„Við erum margoft búin að benda á þann möguleika fyrir lögregluna. Það er ansi stórt stökk í valdbeitingarstiganum að fara úr kylfu og piparúða yfir í skotvopn en þessar rafbyssur koma þar á milli – svo ég tali almennt, en ekki út frá þessu atviki.“

Landssamband lögreglumanna vill fá að nota rafbyssur í erfiðum aðstæðum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Aðspurður segir Snorri ekkert óeðlilegt við að lögreglumennirnir tveir séu enn við störf, þrátt fyrir alvarlegar ásakanir. „Lögreglumenn eru eins og aðrir borgarar og þegnar þessa lands, að þeir eru saklausir uns sekt þeirra er sönnuð með dómsuppkvaðningu. Þannig að ég sé í sjálfu sér ekki af hverju það sama ætti ekki að gilda um lögreglumenn og aðra sem fá á sig kæru,“ segir Snorri.

Við erum búin að vara við því að það verði slys, hvernig svo sem þau verða

Snorri Magnússon, formaður Landssambands lögreglumanna

„Eins verður líka að huga að því að þegar búið er að taka ákvörðun um hluta refsingar eru launin skorin niður til helminga. Þannig að það eru ýmis sjónarmið í málinu, og þau eru ekki eins klippt og skorin og þau líta oft út fyrir að vera.“ **sunnak@365.is**

Vill að bandalagsríki einbeiti sér að ISIS

SÝRLAND Bandaríkin, sem eru í forsvari fyrir hernaðarbandalagi hliðhollu uppreisnarmönnum í Sýrlandi, vilja að bandalagsríki einbeiti sér alfarið að baráttunni gegn hryðjuverkasamtökunum sem kenna sig við íslamskt ríki. Það þýðir að hernaðarbandalagið myndi ekki beita sér gegn hersveitum ríkisstjórnar Bashars al-Assad.

Talsmaður varnarmálaráðuneytisins sagði við blaðamenn í gær að markmið Bandaríkjanna í Sýrlandi og Írak væri að berjast við ISIS, eingöngu ISIS.

Yfirlýsingin kemur í kjölfar þess að Donald Trump Bandaríkjaforseti tók ákvörðun um að leynilegt verkefni CIA, sem gekk út á að sjá uppreisnarmönnum í Sýrlandi fyrir birgðum og vopnum, yrði stöðvað. Birtust fréttir af ákvörðuninni fyrir rúmri viku.

„Við höfum ítrekað að markmið okkar er að berjast við ISIS og eingöngu ISIS. Við höfum beðið aðra aðila að bandalaginu um að gera slíkt hið sama,“ sagði Ryan Dillon, talsmaður hernaðarbandalagsins, í gær.

Bandaríkin vilja að uppreisnarmenn einbeiti sér að ISIS. NORDICPHOTOS/AFP

CNN greindi frá því að hópur uppreisnarmanna, Shohada al-Quartyan, hafi yfirgefið herstöð bandalagsins í suðurhluta Sýrlands á dögunum eftir að hafa verið beðinn um að einbeita sér að ISIS en ekki baráttunni við Sýrlandsher. – **þea**

VIÐ BREYTUM OG BÆTUM Í KRINGLUNNI

RÝMINGAR SALA

20% AFSLÁTTUR

AF ÖLLU*

AÐEINS Í KRINGLUNNI

28.-30. JÚLÍ

*ÖNNUR TILBOÐ GILDA EKKI Á RÝMINGARSÖLUNNI

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

Landsbankinn græddi 12,7 milljarða króna

VIÐSKIPTI Hagnaður Landsbankans nam 12,7 milljörðum króna á fyrstu sex mánuðum ársins og jókst um 12,4 prósent á milli ára. Arðsemi eiginfjár bankans jókst lítillega á tímabilinu og var 10,6 prósent borið saman við 8,6 prósent á sama tíma í fyrra.

Rekstrartekjur bankans jukust um 2,5 prósent á fyrstu sex mánuðum ársins, úr 28,6 milljörðum króna í 29,3 milljarða og þá lækkaði rekstrarkostnaður um 1,7 prósent og nam tólf milljörðum. Munaði þar mestu um sjö milljarða lækkun á launakostnaði bankans.

Lilja Björk Einarsdóttir, bankastjóri Landsbankans, segir afkomuna góða. Hún sé til marks um stöðugan og traustan rekstur bankans. „Rekstrartekjur héldu áfram að aukast, einkum vegna aukinna umsvifa í hagkerfinu og aukinnar markaðshlutdeildar bankans. Um leið veldur hagræðing því að rekstrarkostnaður minnkar,“ segir Lilja. – **kij**

Lilja Björk Einarsdóttir, bankastjóri Landsbankans

Mótmæltu banni Trumps

Fjölmenn mótmæli voru á Times Square í New York í gær. Var þar komið saman fólk sem var ósátt með ákvörðun Donalds Trump Bandaríkjaforseta um að banna transfólki að starfa í Bandaríkjaher. Þessir mótmælendur héldu á skiltum sem á stóð „Resist“ í fánalitum transfólks. Í gær sagði Joseph Dunford hershöfðingi þó að komið yrði fram við núverandi hermenn af virðingu og að ekki væri búið að innleiða tilmælin. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Ofurjeppamönnum finnst skemmtilegra að aka yfir vaðið frekar en yfir nýja veginn með ræsunum. MYND/SMÁRI RÓBERTSSON

Breikkuðu veg yfir ræsi

UMHVERFISMÁL Gröfumaður á vegum Vegagerðarinnar breikkaði í fyrradag veginn yfir umdeild ræsi sem komið var fyrir í Laugalæk í Landmannalaugum um þar síðustu helgi.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu á miðvikudag ætlar Vegagerðin ekki að fara að óskum Ferðafélags Íslands og fjarlægja ræsin strax. Í samvinnu við Umhverfisstofnun verði gerð tilraun með að hafa ræsin á þessum stað fram á haust. Svæðisstjóri Vegagerðarinnar sagði hins vegar fráganginn ekki nógu góðan og að úr því yrði bætt.

Skálavörður Ferðafélagsins, sem haft var samband við í gær, sagði veginn einfaldlega hafa verið breikkaðan enn frekar til að auðvelda rútum að komast yfir. Svo virtist hins vegar vera að ökumenn ofurjeppa hunsuðu ræsisveginn og veldu frekar að aka yfir vaðið ofan við hann. – **gar**

KOMDU
Í
KOLAPORTIÐ
– dásamleg deild samfélagsins
OPIÐ UM HELGAR FRÁ KL. 11 – 17
KVIKA

Ekkert að athuga við fjársjóðsleit í Minden

Enginn fjögurra opinberra aðila sem sent hafa Umhverfisstofnun umsögn gerir athugasemd við útgáfu leyfis til bresks félags sem leitar verðmæta í flaki þýska skipsins Minden. Minjastofnun segir að lögin nái ekki yfir skipsflakið.

FJÁRSJÓÐIR Landhelgisgæslan, Minjastofnun, Hafrannsóknastofnun og Heilbrigðiseftirlit Austurlands gera engar athugasemdir við að Umhverfisstofnun veiti leyfi til að opna flak þýska flutningaskipsins Minden.

Skipið, sem áhöfnin sjálf sökkti í september 1939, liggur á ríflega 2,2 kílómetra dýpi um 120 mílur suðaustur af Íslandi. Eins og fram kom í Fréttablaðinu um miðjan júlí hefur breska fyrirtækið Advanced Marine Services (AMS) sagt Umhverfisstofnun að fyrirtækið hafi fundið kistu í póstherbergi Minden sem það telji innihalda ótiltekna verðmæta málma. Miðað við uppgefna stærð kistunnar var síðan sagt frá því Fréttablaðinu hvert verðmæti hennar gæti verði miðað við að innihaldið væri gull. Ítrekað skal hins vegar AMS hefur ekki gefið upp að það telji að gull sé í kistunni.

AMS, sem Landhelgisgæslan vísaði frá flaki Minden í apríl, sótti í kjölfarið um starfsleyfi frá Umhverfisstofnun vegna þess að skera þarf gat á flakið til að ná kistunni út. Umhverfisstofnun leitaði í kjölfarið til nokkurra opinberra aðila og leitaði umsagna frá þeim vegna umsóknar AMS. Skilafrestur rann út 14. júlí en enn hafi ekki allir svarað. Meðal þeirra er utanríkisráðuneytið sem kveður málið í vinnslu.

“SS Minden er skipsflak og telst þar með til fornleifa en þar sem það hefur ekki náð 100 ára aldri nýtur það ekki sjálfkrafa friðunar samkvæmt lögum um menningarminjar, segir Minjastofnun sem einnig vitnar til laga um landhelgi, efnahagslögsögu og landgrunn sem breytt var á þessu ári.

„Brottnám muna sem eru fornleifafræðilegs og sögulegs eðlis af hafsbotni innan aðlæga beltisins án heimildar íslenskra stjórnvalda telst vera brot á lögum og reglum.“ Aðlæga beltið nái hins vegar 24 sjómílur frá landi. „Skipið SS Minden er 96 sjómílur utan þessarar línu og því gilda lög um menningarminjar ekki í þessu tilfelli,“ segir Minjastofnun.

Landhelgisgæslan segir AMS nú hafa upplýst um eðli og umfang aðferðanna sem ráðast eigi í við Minden. „Fyrst svo er þá gerir Landhelgisgæslan engar athugasemdir við að umræddur framkvæmdaaðili hljóti leyfi,“ segir í umsögn stofnunarinnar sem þó leggur til að skipi AMS verði gert að tilkynna komu sína og lok aðgerða til Landhelgisgæslunnar. Jafnframt að skipið verði skráð í svokallaða ferilvöktun Landhelgisgæslunnar á meðan aðgerðin varir.

Heilbrigðiseftirlit Austurlands segist ekki taka afstöðu til erindisins enda sé flakið langt undan landi „og ólíklegt að mengun frá aðgerðum berist inn í lögsögu sveitarfélaga innan vébanda HAUST,“ eins og segir í umsögninni.

„Ekki verður séð af gögnum málsins að nein mengun hljótist af því. Engar lagnir liggja á þeim stað í skipinu sem ætlað er að fara inn í,“ bendir Hafrannsóknastofnun á og kveðst ekki gera athugasemdir.

gar@frettabladid.is

Fjársjóðskista í Minden gæti geymt 12 milljarða

Ef gull er í kistu sem fjársjóðsleitarmenn vilja ná úr flaki þýska skipsins Minden gæti það verið tólf milljarða króna virði. Ekki eru til heimildir um verðmætan farm. Þýskur bankastarfsmaður í Suður-Ameríku kom um borð á elleftu stundu.

FJÁRSJÓÐSLEIT Kassi sem breska fyrirtækið Advanced Marine Services vill koma höndum yfir og liggur í flaki þýska flutningaskipsins Minden gæti rúmað gull fyrir meira en tólf milljarða króna.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu í gær hefur AMS í starfsleyfisumsókn til Umhverfisstofnunar sagst hafa fundið áhugaverðan kassa í póstherbergi undir efsta þilfari Minden. Segist fyrirtækið telja að í kassanum séu verðmætir málmar.

Samkvæmt mati AMS á stærð kassans gæti hann verið um það bil 0,2 rúmmetrar. Slíkur kassi gæti rúmað hátt í fjögur tonn af gulli. Sé verðmætur málmur í kassanum og sé sá málmur gull gæti því verið um gríðarleg auðævi að tefla. Ef þar væru til dæmis þrjú tonn af gulli væri markaðsverðmæti þess liðlega 12 milljarðar króna.

Ekki er gefið upp af hálfu AMS nákvæmlega hvaða verðmætu málma fyrirtækið telur vera í kassanum. Aðspurður útilokar Agnar Bragi Bragason, lögfræðingur hjá Umhverfisstofnun, ekki að það gætu verið málmar á borð við gull eða silfur. „Það gæti bara vel verið en ég veit það ekki,“ svarar hann.

AMS telur Minden og allt sem er í flakinu ekki tilheyra neinum. Skipið hafi legið óhreyft á hafsbotni frá því áhöfnin sökkti því fyrir nærri 78 árum og enginn gert tilraun til að endurheimta það. Ætlunin sé að skera gat á skrokk skipsins til að ná kassanum út, lyfta honum upp á yfirborðið og flytja til Bretlands.

Ítarlega var fjallað um Mindenmálið í Fréttablaðinu 29. apríl síðastliðinn. Sagt var frá því að engar heimildir bentu til þess að verðmætur farmur hefði verið um borð er Minden sigldi frá Ríó í Brasilíu áleiðis til Þýskalands þegar heimsstyrjöldin síðari var að brjótast út.

Hins vegar kom fram að stuttu fyrir brottför 6. september 1939 hefðu komið tveir menn frá fyrirtækinu Stolze og Co. og einn starfsmaður Banco Germanico og viljað sigla með skipinu sem farþegar. Banco Germanico hafi verið dótturfyrirtæki þýsku bankanna Dresdner Bank og Darmstädter und Nationalbank og starfað í Suður-Ameríku.

Í gær rann út frestur ýmissa stofnana auk utanríkisráðuneytisins til að senda Umhverfisstofnun umsagnir vegna beiðni AMS um starfsleyfi til að skera gat á Minden. Ekki fengust upplýsingar í gær um hvaða umsagnir hefðu borist en þess er vænst að utanríkisráðuneytið geri í umsögn sinni grein fyrir lagalegum álitamálum varðandi eignarhald og umráðarétt yfir Minden.

gar@frettabladid.is

Um borð í Minden 13. apríl síðastliðinn

Áhugaverður kassi, vilja fjarlægja kassann. Stærð u.þ.b. 100x45x45 cm

Sérstyrkt rými í póstherbergi.

Kassi sem AMS vill skyggnast í er í sérstyrktu rými undir efsta þilfari Minden sem liggur á 2.242 metra dýpi um 120 mílur undan Íslandi. MYND/AMS

» Ekki er útilokað að málmar á borð við gull eða silfur séu í kassanum um borð í Minden.

Fréttablaðið reiknaði út og birti 15. júlí síðastliðinn hvert verðmæti kistu um borð í Minden, sem breskt félag vill ná í, gæti verið ef innihaldið væri gull.

» **Þýska flutningaskipið Minden liggur um 120 sjómílur suðaustur af Íslandi.**

THE NORTH FACE
STÆRSTA ÚTIVISTARMERKI Í HEIMI
Duffel töskur
Frábæru farangurstöskurnar sem þola allt.
Til í ýmsum stærðum og litum.
frá 15.990 kr.
Exploration buxur
Vinsælu göngu- og ferðabuxurnar fáanlegar með og án rennilåss á skálmunum.
Dömu/herra
frá 10.990 kr.
Stormbreak 2 tjald
Létt 2 manna göngutjald.
Ytra tjald: 3000 mm Polyester PU húðað.
Innra tjald: Polyester.
37.990 kr.
Aleutian svefnpoki
Þægilegur og hlýr svefnpoki.
Mesta kuldaþol: -24°C.
Þolmörk: -7°C.
Þyngd: 1,8 kg.
15.990 kr.
Frábært verð
Hedgehog Hike
Vinsælir, léttir og þægilegir.
Fáanlegir í Mid hæð og lágir.
GTX vatnsvörn og
Karla/kvenna
15.990 kr.
ÚTILÍF
síðan 1974
KRINGLUNNI / SMÁRALIND
utilif.is
ÁRNASYNIR

Palestínumenn sungu og dönsuðu af gleði í Jerúsalem

MIÐ-AUSTURLÖND Palestínumenn flykktust aftur á Musterishæðina í Jerúsalem, sem múslimar kalla reyndar Haram al-Sharif, til þess að leggjast á bæn. Yfirvöld í Ísrael ákváðu að taka niður öryggishlið og öryggismyndavélar sem hafði verið komið þar upp til að fylgjast með Palestínumönnum í kjölfar þess að tveir ísraelskir lögreglumenn voru skotnir til bana á svæðinu.

Þegar hinni umdeildu öryggisgæslu var komið á hvöttu trúarleiðtogar Palestínumanna á svæðinu til sniðgöngu. Þótti þeim brot á réttindum múslima að þurfa að gangast undir öryggisleit til þess að sækja einn helgasta stað íslam heim.

Aðgerðir Ísraela urðu að miklu hitamáli. Fjöldamótmæli spruttu upp, múslimar báðu á bílastæðum utan við Musterishæðina og sjö misstu líf sitt í átökum.

Brottflutningur öryggistækjanna vakti mikla lukku og að því er BBC hermir mátti sjá Palestínumenn syngja og dansa af fögnuði fyrir utan svæðið áður en þeir gengu inn í al-Aqsa moskuna til bænahalds.

Menntamálaráðherra Ísraels, Naftali Bennett, sem er þó andstæðingur forsætisráðherrans Benjamíns Netanjahú, gagnrýndi ákvörðunina í gær. „Í stað þess að senda skýr skilaboð um yfirráð Ísraela sendum við skilaboð um að yfirráð okkar megi draga í efa.“

Ísraelar gera tilkall til Jerúsalemborgar allrar þótt alþjóðasamfélagið viðurkenni ekki yfirráð þeirra. Palestínumenn gera hins vegar tilkall til austurhluta borgarinnar en hún er höfuðborg Palestínu. – **þea**

Múslimar báðu fyrir utan mosku sína áður en Ísraelar fjarlægðu umdeildan öryggisbúnað. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Eignir í stýringu lækkuðu um 27 milljarða

VIÐSKIPTI Eignir í stýringu Landsbréfa, dótturfélags Landsbankans, lækkuðu um 27 milljarða króna eða um fimmtán prósent á fyrstu sex mánuðum ársins. Helgi Þór Arason, framkvæmdastjóri Landsbréfa, segir að skýringuna megi að langmestu leyti rekja til mikilla sveiflna í stærð lausafjársjóða í stýringu félagsins.

Eignir í stýringu félagsins voru 157 milljarðar í lok júnímánaðar samanborið við 184 milljónir króna í upphafi ársins. Þess má geta að heildarfjárhæð eignanna var 129 milljarðar í lok árs 2015 og hafa sveiflurnar því verið miklar síðustu ár.

Helgi Þór Arason, framkvæmdastjóri Landsbréfa

Helgi Þór bendir á að lausafjársjóðir félagsins, sem og annarra sjóðastýringafélaga, hafi stækkað verulega að undanförnu. Það hafi leitt til þess að sveiflurnar í stærð sjóðanna, og þar með eigna í stýringu, hafi aukist. Þessar sveiflur hafi hins vegar engin stórkostleg áhrif á afkomu Landsbréfa.

Hagnaður Landsbréfa nam 556 milljónum króna á fyrri hluta ársins og jókst um 91 prósent á milli ára. Jukust rekstrartekjurnar um 37 prósent og námu 1.135 milljónum. Helgi Þór segir reksturinn hafa gengið vel á árinu. Efnahagsástandið sé gott um þessar mundir og forsendur til staðar fyrir góðri ávöxtun á komandi misserum. – **kij**

Uppstokkun í Svíþjóð ekki nóg

SVÍÞJÓÐ Uppstokkun gærdagsins í ríkisstjórn Svíþjóðar var ekki nægilega mikil til þess að róa taugar stjórnarandstöðunnar þar í landi. Í kjölfar gagnaöryggishneykslis ákvað forsætisráðherrann Stefan Löfven í gær að þrír ráðherrar muni hverfa úr ríkisstjórninni og þrír nýir taka sæti.

Stefan Löfven, forsætisráðherra Svía.

Hneykslið sem um ræðir gengur út á klúður með útvistun tölvukerfis ríkisstjórnarinnar. Vildi stjórnarandstaðan, sem er í meirihluta, leggja fram vantraust á Önnu Johansson innviðaráðherra, Anders Ygeman innanríkisráðherra og Peter Hultqvist varnarmálaráðherra. Johansson og Ygeman stíga nú til hliðar en Hultqvist situr áfram. – **þea**

Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marels, segir félagið stefna á tólf prósenta árlegan meðalvöxt tekna á næstu tíu árum. Félagið ætlar sér að stækka hraðar en markaðurinn sem vex um á milli fjögur til sex prósent á ári. Félagið hefur á síðustu árum meðal annars vaxið með yfirtökum á öðrum félögum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Staða Marels aldrei sterkari

Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marels, segir markaðsaðstæður góðar og pantanastöðuna sterka. Staða Marels hafi aldrei verið sterkari. Félagið landaði í byrjun mánaðarins sinni stærstu pöntun frá upphafi. Auk þess stefnir félagið á frekari landvinninga í Suður-Ameríku með kaupum á brasilískum framleiðanda.

VIÐSKIPTI „Á heildina litið má segja að staða Marels hefur aldrei verið sterkari. Markaðsaðstæður eru góðar og pantanastaðan er sterk,“ segir Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marels, en félagið birti í fyrradag uppgjör fyrir annan fjórðung ársins.

Þar kemur meðal annars fram að pantanabók félagsins hafi staðið í 418,9 milljónum evra í lok fjórðungsins borið saman við 390,3 milljónir evra í lok fyrsta ársfjórðungs. Var vöxtur pantana fyrstu sex mánuði ársins sautján prósent á milli ára.

Fjárfestar virðast hafa verið ánægðir með uppgjörið, en til marks um það hækkuðu hlutabréf í Marel um 1,5 prósent í verði í 836 milljóna króna viðskiptum í gær.

Árni Oddur segir að mikið hafi verið um pantanir síðustu þrjá ársfjórðunga. „Þær verksmiðjur eru til afhendingar frá og með byrjun árs 2018, þannig að við erum nú að vinna að útfærslu á þeim og að hefja framleiðslu á þeim. Við gerum því ráð fyrir að sjá aukningu í veltu og þar af leiðandi, ef allt gengur vel, hagnaði á næstu misserum,“ nefnir Árni.

„Þetta eru mjög flóknar og stórar verksmiðjur og í sumum tilfellum tekur lengri tíma að hanna þær heldur en menn ætla í fyrstu. Við tökum því ávallt fram í okkar uppgjörum að afkoman geti auðveldlega sveiflast á milli ársfjórðunga.“

Marel stefnir á tólf prósenta árlegan meðalvöxt tekna næstu tíu árin og ætlar félagið sér – með sterkri markaðsstöðu og nýsköpun – að vaxa hraðar en markaðurinn sem vex á milli fjögur til sex prósent árlega.

Í júlímánuði var stærsta pöntun í sögu Marels tryggð með samningi við bandaríska verslanarisann Costco og Lincoln Premium Poultry um nýja hátækni kjúklingaverksmiðju í Nebraska í Bandaríkjunum.

„Við gerum ráð fyrir að verksmiðjan verði starfhæf á fullum afköstum í apríl árið 2019. Með þessu verkefni erum við í samstarfi við Costco að umbreyta matvælaiðnaðinum. Costco er að feta nýjar slóðir en þeir ætla með okkar aðstoð að sjá um framleiðsluna frá upphafi til enda,“ segir Árni Oddur. Þeir munu fyrst sjá um eggin þar til þau klekjast. Fara þá kjúklingarnir til kjúklingabænda í þrjátíu til fjörutíu daga. Í kjölfarið eru þeir sendir í verksmiðjuna sem Marel hannar, þar sem við tekur slátrun og fullvinnsla. Er gert ráð fyrir að um 1,6 milljónir kjúklinga verði að fullunninni vöru í viku hverri.

„Við sjáum um framleiðsluna allt frá bónda þar til varan er fullunnin. Það er nýtt fyrir okkur, því fram að þessu höfum við séð um framleiðsluna frá slátrun. Þetta er líka nýtt fyrir Costco. Þeir hafa hingað til séð um áframvinnslu á kjöti en hafa ekki áður séð um alla virðiskeðjuna.“

Árni Oddur segir framtíðarsýn Marels og viðskiptavina skipta máli. „Við erum að reyna að gera viðskiptavinum okkar kleift að framleiða hágæða matvæli á hagkvæman og sjálfbæran hátt. Við höfum unnið að því að auka gæði og öryggi og höfum fjárfest verulega í tækni til þess að auka sjálfbærni.“

kristinningi@frettabladid.is

Sjá mikil tækifæri í Brasilíu og Suður-Ameríku

Markmiðið með kaupum Marels á Sulmaq, brasilískum framleiðanda á búnaði fyrir fyrsta stig kjötvinnslu, sem tilkynnt var um í fyrradag, er að styrkja stöðu félagsins í Suður-Ameríku og tryggja greiðari aðgang að stækkandi vaxtarmörkuðum fyrir nauta- og svínakjöt.

Árni Oddur bendir á að Brasilía ein og sér sé annar stærsti framleiðandi nautakjöts í heiminum og þriðji stærsti framleiðandi kjúklingakjöts. Landið sé jafnframt stór útflytjandi á korni og sojabaunum. „Við erum með þrjátíu prósent af okkar veltu í Bandaríkjunum og Kanada sem er 360 milljóna manna markaður, en sex til tíu prósent af veltunni okkar er í Suður- eða Mið-Ameríku sem er 630 milljóna manna markaður.

Við sjáum því mikil tækifæri þarna. Við höfum undanfarna tvo áratugi náð góðum árangri í að nútímavæða kjúklingaiðnaðinn og náð landvinningum í laxaiðnaði á þessu markaðssvæði og teljum að með kaupunum á Sulmaq séum við enn betur í stakk búin fyrir frekari vöxt þarna.“

17%

var vöxtur pantana hjá Marel fyrstu sex mánuði ársins

LUKKU TÍVOLÍS

SNÚÐU Á HEPPNINA Á OLÍS

ALLIR VINNA SEM SNÚA

FULLT AF VINNINGUM

ÖLL BÖRN FÁ ÍS*

AÐALVINNINGUR
1.000.000 VILDARPUNKTAR
ICELANDAIR

* á meðan birgðir endast

SÍÐASTI SÉNS Í SUMAR, LUKKUHJÓL OLÍS VERÐUR Á VÖLDUM STÖÐVUM MILLI KL. 15 OG 17. ÓTAL SPENNANDI VINNINGAR Í BOÐI.

NÁNAR Á OLIS.IS/TIVOLIS

FÖS. 28. JÚLÍ FRÁ KL. 15–17

OLÍS NORÐLINGAHOLT
OLÍS BORGARNES
OLÍS SELFOSS

olís

Óráð

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Fyrr á árinu skipaði forsætisráðherra verkefnisstjórn sem á að koma með tillögur um endurmat á forsendum peninga- og gjaldmiðlastefnu Íslands. Óhætt er að segja að um sé að ræða eitt stærsta verkefni stjórnvalda. Öllum má enda vera ljóst að núverandi stefna er ekki sjálfbær til lengri tíma litið. Endurskoða þarf peningastefnuna með hliðsjón af þeirri byltingu sem hefur orðið á grunngerð hagkerfisins, ekki hvað síst vegna tilkomu nýrrar og ört vaxandi gjaldeyrisskapandi atvinnugreinar.

Verkefnisstjórnin er hins vegar ekki í öfundsverðri stöðu. Á meðal forystumanna ríkisstjórnarinnar er djúpstæður ágreiningur um hvaða leiðir eigi að fara í þeim efnum – á meðan sumir telja réttast að bæta umgjörðina um krónuna halda aðrir að til séu patentlausnir til að ná fram auknum stöðugleika í efnahagslífinu og lægri vöxtum. Fjármálaráðherra skipar seinni hópinn. Í grein í Fréttablaðinu í liðinni viku hafnaði hann krónunni sem gjaldmiðli og talaði fyrir fastgengisstefnu í formi myntráðs, sem áfanga í að taka upp evru í framtíðinni. Þótt sú skoðun ráðherrans sé vel þekkt eru slíkar yfirlýsingar – frá fjármálaráðherra landsins – augljóslega ekki til þess fallnar að auðvelda vinnu verkefnisstjórnarinnar.

Eigi að takast að framfylgja fastgengisstefnu í gegnum myntráð er lykilatriði að það séu náin tengsl við hagsveiflu þess myntsvæðis sem gengið er fest við. Því er alls ekki fyrir að fara í tilfelli Íslands og evrópska myntbandalagsins. Hagsveiflan hér á landi hefur lítil sem engin tengsl við hagsveifluna í kjarnaríkjum evrusvæðisins. Friðrik Már Baldursson, prófessor í hagfræði, benti á þessu augljósu sannindi fyrir skemmstu og sagði hagsveiflu evrusvæðisins undanfarin ár hafa verið gjörólíka þeirri íslensku. Myntráðsleið, með tengingu krónu við evru, hefði falið í sér sameiginlega peningastefnu sem hefði alls ekki hentað hér á landi. Á sama tíma og mörg evruríki hafa þurft að glíma við mikið atvinnuleysi og lítinn hagvöxt, sem hefur þýtt að Evrópski seðlabankinn hefur haldið stýrivöxtum við núll prósent, þá er Ísland að upplifa fordæmalausan efnahagsuppgang sem endurspeglast meðal annars í gríðarlegri hækkun á raungengi krónunnar.

Þótt mikil styrking krónunnar sé farin að valda sumum útflutningsgreinum tímabundnum erfiðleikum þá hefur gengishækkunin skipt sköpum í að viðhalda jafnvægi í þjóðarbúskapnum samhliða miklum vexti ferðaþjónustunnar og stuðlað að minni verðbólgu og lægri vöxtum. Krónan hefur unnið sitt verk. Það er ekki hlutverk gjaldmiðils að þjóðnýta misfjárfestingu tiltekinna atvinnugreina sem ættu, í stað þess að kvarta undan háu gengi krónunnar, fremur að leita leiða til hagræðingar og samþjöppunar við núverandi aðstæður.

Það er ekki hlutverk gjaldmiðils að þjóðnýta misfjárfestingu tiltekinna atvinnugreina sem ættu, í stað þess að kvarta undan háu gengi krónunnar, fremur að leita leiða til hagræðingar og samþjöppunar við núverandi aðstæður.

Fastgengisstefna í gegnum myntráð myndi útheimta margfalt stærri gjaldeyrisforða en þann sem Seðlabankinn hefur byggt upp á síðustu árum. Að öðrum kosti myndi slíka stefnu skorta trúverðugleika og framkalla áhlaup um leið og alþjóðlegir spákaupmenn gerðu sér grein fyrir því að fastgengið væri ekki í samræmi við undirliggjandi efnahagsþróun og Seðlabankinn hefði hvorki getu né vilja til að verja það. Verkefni stjórnvalda er því ekki að leggja upp í myntráðsvegferð þar sem lokatakmarkið er upptaka evru, sem nýtur hvorki pólitísks né almenns stuðnings og yrði aðeins til þess fallin að leiða til óþarfa átaka í samfélaginu, heldur að einblína á raunhæfar aðgerðir til að bæta hagstjórnina og umgjörð peningastefnunnar. Þar eru ekki í boði

Halldór

Frá degi til dags

Af hverju?

„Af hverju eru börnin tekin frá mér til þess að koma þeim í fóstur og skilja mig eftir á götunni?" Þessari spurningu varpaði Helga Jóhannesdóttir, einstæð tveggja barna móðir í Reykjanesbæ, fram í samtali við Vísi í gær. Greindi hún frá því að Barnavernd Reykjanesbæjar hafi gefið henni viku til að finna samastað fyrir sig og börnin ella verði þau send í fóstur.

Það vekur undrun pistlahöfundar að í vestrænu velferðarríki, þar sem flestir hafa það frekar gott, sé ekki betur hugsað um þá sem eru í slíkum vanda. Þótt húsnæðismarkaðurinn sé í ólagi þarf að hjálpa þeim sem lenda í hvað mestum vandræðum. Hjálpin felst ekki í að taka börnin af móðurinni.

Áreitni

Í fréttabréfi BSRB segir að óalgengt sé að þolendur kynbundinnar og kynferðislegrar áreitni og ofbeldis leiti sér aðstoðar. Segir enn fremur í bréfinu að auka þurfi umræðu um áreitni í samfélaginu og að nýlega hafi nýjar reglur tekið gildi sem eigi að ganga lengra í að verja starfsmenn gegn áreitni.

Varla þarf að taka fram að áreitni hefur neikvæð áhrif, bæði á þolandann og á samstarfsmenn, og tekur pistlahöfundur því heilshugar undir orð BSRB.

thorgnyr@frettabladid.is

8. boðorðið.

Kristján Þ. Davíðsson
framkvæmdastjóri Landssambands fiskeldisstöðva

Séra Gunnlaugur í Heydölum fer með himinskautum í predikun sinni í Fréttablaði þriðjudagsins 25. júlí. Heit trú hans á málstað sinn og þeirra af safnaðarbörnum hans, sem eru handhafar laxveiðiréttinda í ám, hitar honum svo í hamsi að hann gleymir meira að segja einu boðorðanna.

Í predikun hans eru norskir laxabændur ljótu karlarnir, langt komnir með að leggja náttúru Noregsstranda í rúst og hérlend handbendi þeirra fara nú sem landafjendur um strandlengju Íslands, blindaðir af skærum loga Mammons, tilbúnir að selja náttúru landsins svo rækilega undir sömu örlög og Noreg að nærtækasta samlíkingin sem honum kemur í hug er ekkert minna en kjarnorkuváin.

Eins og góðum kennimanni sæmir boðar hann reyndar lausnina, eldi ófrjós lax í lokuðum kerfum, sem hann freistast til að skrökva að sé víða krafist, en það er hvergi gert. Hann lætur þess ógetið að eldi á ófrjóum laxi er hvergi í heiminum stundað á hagrænum forsendum. Eina eldið á ófrjóum laxi er í tilraunaskyni og hefur verið mótmælt af dýraverndarfólki og stöðvað af yfirvöldum vegna siðfræðilegra og dýraverndunarsjónarmiða. En kannski helgar tilgangurinn meðalið hjá sóknarprestinum. Er honum minna annt um velferð laxa en aurana sem má fá fyrir veiðiréttindin?

Hann lætur þess ógetið að eldi á ófrjóum laxi er hvergi í heiminum stundað á hagrænum forsendum.

Ekkert minnist hann á nýkomið áhættumat sjókvíaeldis sem segir hættu á erfðablöndun í kvíalaxeldi, við þann litla hluta strandlengju Íslands sem er opinn fyrir eldi, sáralitla og staðbundna við eldissvæði, sem eru fjarri öllum helstu laxveiðiám landsins. Lax í hafbeitarám, ræktaður í áratugi með seiðum víða af landinu, teljast seint meðal verndarþurfi villtra stofna og erfðablöndun löngu orðin.

Ekkert hefur heldur heyrst um að Gunnlaugur sé á móti laxeldi, sé það stundað í engum kvíum, í hafbeit, eins og gert hefur verið í Breiðdalsá um áratugaskeið. Það er honum kannski efni í aðra predikun? Kannski hann líti samt í bók bókanna áður, svona rétt til að rifja upp 8. boðorðið.

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR**: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: 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*

Hvað höfum við gert til þess að verðskulda þetta?

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Fátt er manninum eðlislægara heldur en að líta til fortíðarinnar með tregafullum söknuði en til framtíðarinnar með kvíðablandinni von. Líklega er það vegna þess að fortíðin er skrifað blað og þrátt fyrir öll vandamál hennar þá vitum við að okkur sem einstaklingum og mannkyninu í heild tókst að komast einhvern veginn í gegnum hana. Það sama er ekki hægt að segja um framtíðina; það er ómögulegt að útiloka að hún fari illa.

Gulnaðar nútímamyndir

Víða er mikið gert út á fortíðarrómantíkina; fólk hefur jafnvel tilfinningar til liðinna tíma löngu fyrir sína eigin tíð og til fjarlægra staða sem það hefur aldrei komið til. Meira að segja eitt mest notaða snjallsímaforrit heims, Instagram, varð vinsælt fyrst og fremst vegna þess að það bauð upp á þann möguleika að breyta kristaltærum ljósmyndum í máðar og gulnaðar útgáfur af sjálfum sér—og það jafnvel þótt flestir fyrstu notendurnir væru á þeim aldri að hafa aldrei kynnst öðru en fullkomnum myndgæðum á sinni eigin lífstíð. Það er líklega einhver þráður í okkur sem saknar rómantískrar fortíðar sem við þekkjum bara af afspurn. Hið óhagganlega öryggi fortíðarinnar var vitaskuld ekki raunverulegt, heldur er það seinni tíma hugsmíð. Um alla tíð hefur fólk haft tilhneigingu til þess að kvíða framtíðinni og sakna fortíðarinnar.

Lognið í Eyjum

Sá eiginleiki að muna frekar góðu hlutina en leyfa þeim slæmu að mást smám saman út er bráðnauðsynlegur. Ég man

> Það er líklega einhver þráður í okkur sem saknar rómantískrar fortíðar sem við þekkjum bara af afspurn.

til dæmis fyrst og fremst eftir lygnum sólskinsdögum úr æsku minni í Vestmannaeyjum þótt ekki þurfi mikla heimildavinnu til þess að komast að þeirri staðreynd að bernskusumur mín voru óvenjulega vot og vindasöm. Það breytir engu um minningar mínar og það er út frá minningunum sem maður sníður frásagnir sínar um liðna tíma.

Þannig er þetta alls staðar og það er líklega ástæða þess að jafnvel nútímalegustu ungmenni hafa á tilfinningunni að lífið hafi að einhverju leyti verið betra á þeim tímum þegar gulnuðu ljósmyndir fyrri kynslóða voru teknar.

Þar sem tíminn læknar sár, sléttir úr misfellum og skilur eftir sig dýrðarljóma þá vekur áminning um fortíðina gjarnan sælustrauma og öryggistilfinningu. Þessi ljúfsára „sögufölsun“ hjálpar okkur að halda áfram að gleðjast og vera sátt við tilveruna þótt hún sé kannski ekki alltaf nákvæmlega eins og maður hefði kosið að hún væri.

Hver man eftir vetrinum?

Þegar sólin skín á Ísland verða allir glaðir og léttir í spori. Í hugum okkar býr vitneskja um að vetrarhörkur munu smám saman taka við af sumarsælunni. En í hjörtum okkar leyfum við okkur að

gleyma því óhjákvæmilega og við njótum blíðunnar óbeislað og kvíðalaust.

Þegar hins vegar landið okkar—eða lífið—sýnir verstu hliðar sínar—þá eigum við til að gleyma um stund öllum góðviðrisdögunum. „Hvað hef ég gert til að verðskulda þetta?“ er spurning sem allir menn spyrja sig þegar lífið virðist ósanngjarnt og grimmt. Og við því eru yfirleitt engin góð svör.

En það má líka spyrja sig á sólríkum sumardögum og þegar börn hlæja í leik og maður er umvafinn góðum vinum og fjölskyldu: Hvað höfum við gert til þess að verðskulda allt það? Og við því eru yfirleitt heldur engin góð svör.

Njótum sólarinnar

Þrátt fyrir alla sína nauðsynlegu kosti þá má fortíðarþráin ekki sitja ein við stjórnvölinn. Þá getur hún orðið dragbítur á framfarir og lífshamingju. Eins undarlegt og það kann að hljóma þá er nefnilega stærsta og mikilvægasta hlutverk fortíðarþrárinnar að hjálpa okkur að trúa á framtíðina.

Þrátt fyrir áföll og ósanngirni þá er lífið sjálft og tilveran slíkt kraftaverk, og býður upp á svo mikla óverðskuldaða gleði, að við gerum sjálfum okkur og framtíðinni mest gagn með því að vera þakklát fyrir góðu dagana og kvíða ekki þeim slæmu; en muna eftir þeim góðu þegar við þurfum á því að halda.

Og þegar illa viðrar í lífinu þá verðum við að geta huggað okkur við þá vissu að þegar fram líða stundir þá eru það sælu- og sigurstundirnar sem standa hæst og varpa lífsstórum skugga á þau áföll og erfiðleika sem við þurfum að glíma við. Og það má segja um allt það sem maður missir og saknar að einhvern tímann fékk maður að eiga það og njóta.

Hinir fáu sólardagar á Íslandi eru alltaf stærri og sterkari heldur en samanlagður hríðarbylur vetrarmánaðanna—og sama gildir í lífinu ef við gætum þess að hafa augun opin.

SÓFADAGAR

AF ÖLLUM SÓ

Loke-svefnsófi. Ljósgrár með viðarfótum. Pokafjöðrun. Með geymsluplássi. Svefnflötur 140x200cm. 129.900 kr. Nú 96.900 kr.

Toluca-svefnsófi. Dökkgrár. L157 x D85 cm. Svefnflötur 140 x 197 cm. 59.900 kr. Nú 44.900 kr.

Basic 810-hægindastóll. Ljósgrár með stálfótum. 29.900 kr. Nú 21.900 kr. Hægt er að sérpanta í fleiri áklæðum.

Savona-svefnsófi. Dökkgrár. L225 x D151 cm. Svefnflötur 140 x 197 cm. 89.900 kr. Nú 66.900 kr. Fæst einnig ljósgrár

25-40% AFSLÁTTUR AF ALLRI SUMARVÖRU

Copenhagen - stóll. Plastseta. Gúmmítrésfætur. 19.900 kr. Nú 14.900 kr.

Summer-borð. 90 x 190 cm. 39.900 kr. Nú 29.900 kr.

Queensland-hægindastóll. H82 cm. 24.900 kr. Nú 14.900 kr.

Summer-eldstæði. Ø75 cm. 16.900 kr. Nú 11.900 kr.

Piza-sólhlíf. Ø250 cm. Stillanleg. Fæst einnig grá og hvít. 17.900 kr. Nú 13.425 kr. Fótur seldur sér.

Blossom-borð. 3 í setti. 16.900 kr. Nú 9.900 kr.

Daffodil-sessa. Fæst í 5 mismunandi litum. 1.995 kr. Nú 1.197 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

25%
ÓFUM, SÓFABORÐUM OG HÆGINDASTÓLUM

ILVA

Ghost-hægindastóll. Ljósgrár. 129.900 kr. Nú 94.900 kr.

NATUZZI EDITIONS

Natuzzi-hægindastóll. B903. Madison leður. 199.900 kr. Nú 149.900 kr.

nú 44.900
SPARAÐU 15.000

Honest-sófaborð. 80 x 45 x 80 cm. 59.900 kr. Nú 44.900 kr.

Kingston-sófi. 2,5 sæta+legubekkur. Grátt efni A2. L 271 cm. 299.900 kr. Nú 224.900 kr.

nú 59.900
SPARAÐU 20.000

Denice-sófi. 3ja sæta sófi. L 186 cm. 79.900 kr. Nú 59.900 kr.

nú 19.900
SPARAÐU 20.000

Gople-skemill. Ø55 cm. Blár. 39.900 kr. Nú 19.900 kr.

nú 74.900
SPARAÐU 25.000

Larina-sófi. 3ja sæta sófi. Grátt efni. Fætur úr gúmmívið. L 83 cm. 99.900 kr. Nú 74.900 kr.

nú 19.900
SPARAÐU 7.000

Noto-sófaborð. Ø90 cm. Olíuborin eik. 26.900 kr. Nú 19.900 kr.

Nelly-hægindastóll. H 87 cm. 119.900 kr. Nú 89.900 kr.

Chesterfield-sófi. 3ja sæta. L 220 cm. 299.900 kr. Nú 224.900 kr.

25% AFSLÁTTUR AF ALLRI SMÁVÖRU ÚT MÁNUDAGINN 31.JÚLÍ

Vita - Eos ljós. Mini, 35 cm. 12.995 kr. Nú 9.746 kr. Medium, 45 cm. 18.995 kr. Nú 14.246 kr. Large, 44.995 kr. Nú 33.746 kr. Perustæði og fætur eru seldir sér.

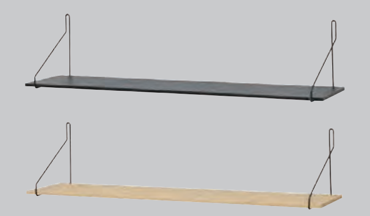
broste COPENHAGEN

Smoke-glös. Rauðvínsglas. 60cl. 1.995 kr. Nú 1.496 kr. Hvítvínsglas. 40cl. 1.795 kr. Nú 1.346 kr. Vatnsglas. 30cl. 1.495 kr. Nú 1.121 kr.

Camelot-ljósakróna. Ø50. Plast. 14.995 kr. Nú 11.246 kr.

Karmele-ábreiða. 130x 170 cm. Grá eða offwhite. 3.995 kr. Nú 2.996 kr.

Evora-púðar. 40x40 cm. 1.995 kr. Nú 1.496 kr. 40x60 cm. 1.995 kr. Nú 1.496 kr.


Pewee-hilla. L 79 x D 18. Eikarhilla. 4.995 kr. Nú 3.746 kr. Svört hilla. 2.995 kr. Nú 2.246 kr.

Words-sápa. 300 ml. 2.495 kr. Nú 1.871 kr.

VEXTIR 0%

12 MÁNAÐA VAXTALAUS GREIÐSLUDREIFING
Þegar verslað er með VISA eða MasterCard. Þegar verslað er fær kaupandi að sjá yfirlit yfir greiðsluáætlun sem sýnir áætlaðar mánaðarlegar greiðslur, ásamt lántökukostnaði og færslugjaldi.

VISA MasterCard

3 MÁNAÐA VAXTALAUS GREIÐSLUDREIFING MEÐ Netgíró

Gloppóttur sigur á Belgum

Íslenska karlalandsliðið í körfubolta lék sinn fyrsta leik í undirbúningnum fyrir Eurobasket í gærkvöldi. Liðið vann þá sjö stiga sigur á Belgíu, 83-76,en þjálfarinn Craig Pedersen á mikið verk óunnið fyrir mót.

KÖRFUBOLTI Íslenska karlalandsliðið í körfubolta vann góðan sigur á Belgíu, 83-76, í vináttulandsleik í Smáranum í gærkvöldi en um var að ræða fyrri leik þjóðanna í heimsókn Belga hingað til lands. Ísland hefur leik á Eurobasket í lok ágúst og er undirbúningurinn nú formlega hafinn.

„Það er mjög mikilvægt að vinna fyrsta leikinn í undirbúningnum og það á móti svona sterku lið,“ segir Logi Gunnarsson, leikmaður íslenska landsliðsins, en hann skoraði tíu stig í leiknum.

„Það er kannski töluverður stirðleiki í okkur og við vorum að dreifa álaginu mjög mikið í kvöld. Það fengu því allir að spila eitthvað sem er mjög gott.“

Logi segir að leikur íslenska liðsins hafi verið gloppóttur.

„Mér fannst við vera fínir í fyrri hálfleik og þar náðum við góðu forskoti. Við hleypum þeim allt of nálægt okkur í seinni hálfleiknum og þeir komast allt of oft á vítalínuna. Þetta hefur sennilega verið frekar leiðinlegur leikur að horfa á,“ sagði Logi.

Íslenska landsliðið er á leiðinni í Eurobasket í lok ágúst þar sem liðið mætir Grikklandi, Póllandi, Finnlandi, Slóveníu og Frakklandi. Ísland spilar aftur við Belgana í kvöld og þá á Akranesi.

» Ellefu leikmenn íslenska liðsins skoruðu í leiknum í gær. Ægir Þór Steinarsson var sá eini skoraði ekki.

Íslenska liðið var í töluverðum vandræðum með að gera gjörsamlega út um leikinn í gærkvöldi og ná það góðu forskoti að hann væri í raun búinn.

„Ég held að það sé mjög eðlilegt þar sem það eru svo margir að koma inn af bekknum og liðið breytist nánast í hverri einustu sókn. Það getur haft svona áhrif á lið.“

Hann segir að það sé mjög mikilvægt að fá góða þjóð strax í upphafi undirbúningsins.

„Það er bara frábært að spila við alvöru lið strax og sjá hvað við þurfum að laga og vinna í fyrir stóra mótið.“ stefanarni@365.is

Martin Hermannsson fær hér óblíðar móttökur frá varnarmönnum Belga. Hann var stigahæstur Íslendinga í leiknum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Nýjast

Landsleikur í körfubolta

Ísland - Belgía 83-76

Stig Íslands: Martin Hermannsson 15, Logi Gunnarsson 10, Kristófer Acox 10, Hlynur Bæringsson 10, Haukur Helgi Pálsson 8, Sigtryggur Arnar Björnsson 6, Brynjar Þór Björnsson 6, Ólafur Ólafsson 5, Elvar Már Friðriksson 5, Sigurður Þorsteinsson 4, Hörður Axel Vilhjálmsson 4.

Borgunarbikar karla, undanúrslit

Stjarnan - ÍBV 1-2

1-0 Hilmar Árni Halldórsson, 1-1 Hafsteinn Briem (66.), 1-2 Kaj Leo í Bartalsstovu (73.).

Pepsi-deild karla

KR - Fjölnir 2-0

1-0 Pálmi Rafn Pálmason (43.), 2-0 Óskar Örn Hauksson (75.).

EM kvenna, D-riðill

Portúgal - England 1-2

Skotland - Spánn 1-0

Lokastaðan: England 9, Spánn 3, Portúgal 3, Skotland 3.

16-liða úrslitin

Holland - Svíþjóð	29. júlí
Þýskaland - Danmörk	29. júlí
Austurríki - Spánn	30. júlí
England - Frakkland	30. júlí

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 28. JÚLÍ 2017

Læknirinn í eldhúsinu hefur verið iðinn við grillið í sumar. Hann gefur góðar uppskriftir inn í helgina.

lífsstíll ➔4

GLAMOUR
ÍSLENSKT TÍSKUTÍMARIT

KOMIÐ Í ALLAR HELSTU VERSLANIR

Þóra setti ekki fyrir sig á láta hárið fjúka fyrir hlutverk fanga. MYND/ANDRI MARÍNÓ

Gengur með bók og barn

Leikkonan og rithöfundurinn Þóra Karítas Árnadóttir lauk nýverið við að leika í nýrri stuttmynd um íslenska konu sem hafnar í fangelsi í Tyrklandi. Hún er með nýja bók í smíðum sem hún vonast til að geta klárað fyrir miðjan janúar en þá á hún von á sínu öðru barni. ➔2

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is

Framhald af forsíðu ➪

Þóra Karítas Árnadóttir fer með aðalhlutverkið í nýrri íslenskri stuttmynd sem verið er að leggja lokahönd á. Hún hefur fengið nafnið Islandia og fjallar um unga íslenska konu sem fer í sólarlandaferð til Tyrklands, lendir í hremmingum og hafnar í fangelsi. Handritið er eftir Eydísi Eiri Björnsdóttur og byggir á hennar eigin reynslu. „Þetta er viðkvæmt efni sem talar beint inn í samtímann. Stjórnmálaástandið í Tyrklandi er ótryggt og staða kvenna slæm en Eydís tekur upp hanskann fyrir konur sem sitja saklausar í fangelsi eða eru þar af ósanngjörnum ástæðum,“ upplýsir Þóra. Hún segir efnið hafa höfðað til sín og er þakklát fyrir að hafa fengið hlutverkið. „Maður fer alltaf í prufu upp á von og óvon. Ég hef í raun ekki verið í stóru sjónvarps- eða kvikmyndahlutverki síðan ég lék í Ástríði og er ánægð með að hafa fengið tækifæri til að sýna á mér aðra og dramatískari hlið.“

Á fullt erindi

Myndin var tekin upp í fjallaþorpinu Segovia á Spáni enda á leikstjórinn og handritshöfundurinn Eydís Eir ekki afturkvæmt til Tyrklands eftir fangavistina. „Öll umgjörðin var eins og um stórmynd væri að ræða og fagmennskan í fyrirrúmi. Það var ráðinn spænskur meðframleiðandi og kanadískur tökumaður sem báðir búa yfir mikilli reynslu. Umhverfið var líka gríðarlega fallegt sem skiptir miklu fyrir kvikmyndamiðlunina,“ segir Þóra sem bíður spennt eftir því að sjá útkomuna. Hún segir vonast til að myndin verði tilbúin í haust svo hægt verði að senda hana á sem flestar hátíðir. „Mér finnst efnið eiga fullt erindi.“

Lét hárið fjúka

Þóra þurfti að klippa af sér hárið fyrir hlutverkið. „Ég setti það alls ekki fyrir mig. Fyrir einhverja tilviljun var ég með ljóst sítt hár í prufunum, en þannig hef ég ekki verið síðan í Ástríði. Ég vissi hver leikstjórinn og fyrirmyndin að sögupersónunni var og tók það fram að það væri lítið mál að láta hárið fjúka. Ef það þjónar hlutverkinu finnst mér bara gaman að stíga aðeins út úr sjálfri mér og fara inn í eitthvað annað,“ segir Þóra sem var síðast stuttklippt um tvítugt. „Ég veit líka að hárið mitt vex mjög hratt og finnst bara gaman að leyfa gráu hárunum að njóta sín.“

Þóra segist snemma hafa tekið þá afstöðu að vera ekki að pæla allt of mikið í útlitinu. „Ég man eftir því að hafa horft í spegil snemma á unglingsaldri og hugsað; Ég er frekar sæt í dag. Næsta dag leit ég í sama spegil og hugsaði; Voðalega er ég ljót. Ég ákvað þá að þetta væri allt of afstætt. Það væri ekkert vit í því að vera að velta sér upp úr þessu.“

Þóra hefur fengist við eitt og annað í gegnum tíðina. Hún lærði guðfræði en síðar lá leiðin í leiklist. Hún útskrifaðist 2006 og starfaði í Þjóðleikhúsinu, Borgarleikhúsinu og hjá Leikfélagi Akureyrar ásamt því að leika í sjónvarpsþáttum. Hún tók svo meistaragráðu í ritlist og gaf út sína fyrstu bók í fyrra. Hún er svo með aðra bók í smíðum.

„Ég hef alltaf verið verkefnaráðin og finnst gaman að fást við ný og ögrandi verkefni. Ég hef aldrei skilgreint mig sem eitthvað eitt heldur leyft mér að elta minn innri áttavita,“ segir Þóra sem tók til dæmis upp á því að gefa saman bestu vini sína um síðustu helgi. „Það var táknræn athöfn en þau ganga síðan frá málum hjá sýslumanni. Ég gæti hins vegar alveg hugsað mér að verða mér úti um réttindi enda gaman að fá að vera þátttakandi í slíkum gleðidegi.“

Það verður stutt á milli barna hjá Þóru.

Óvæntur styrkur

Fyrsta bók Þóru, Mörk, fjallar um kynferðisofbeldi sem móðir hennar, Guðbjörg Þórisdóttir, varð fyrir af hendi afa síns í æsku en með bókinni rufu þær mæðgur fjögurra kynslóða þögn. Vigdís Grímsdóttir, sem kenndi Þóru ritlist, var helsti hvatamaður hennar í að koma bókinni út og hefur haldið hvatningu sinni áfram. „Nú er ég að skrifa skáldsögu sem byggir á sönnu íslensku sakamáli. Vigdís bauðst til að lesa yfir og í kjölfarið barst mér óvæntur styrkur. Ég veit ekki hver stendur á bak við hann en veit að hún hafði milligöngu um hann. Hún vildi að ég hefði tíma og næði til að klára.“ Þóra hefur fengið vilyrði hjá Forlaginu fyrir því að bókin verði gefin út og vonast til að klára hana fyrir miðjan janúar á næsta ári. „Mér rennur eiginlega blóðið til skyldunnar fyrst ég fæ svona fína hvatningu en svo á ég líka von á öðru barni og stefni að því að klára áður en það kemur í heiminn.“

En leitar hugurinn þá meira inn á ritvöllinn en í leiklistina eða stefnir þú á að halda áfram að gera hvort tveggja? „Já, það væri óskandi. Mér finnst gott að hafa fókus á skrifunum en gaman að hafa hitt sem bónus enda nýt ég þess mjög að fara inn í fjölmenn og skemmtileg verkefni þar sem félagsveran fær að blómstra. Það er líka svo gott að vera í kreatívu samstarfi við aðra listamenn og það vinnur vel með skrifunum.“

Það verður stutt á milli barna hjá Þóru en fyrir eiga hún og myndlistarmaðurinn Sigurður Guðjónsson tveggja ára son auk þess sem Þóra býr svo vel að eiga 13 ára stjúpson. „Það er bara eitt og hálft ár á milli mín og bróður míns. Það verða tvö og hálft á milli yngri barnanna tveggja svo mér finnst þetta bara í lengra lagi,“ segir hún og hlær. Þóra kveðst mjög þakklát fyrir að hafa ekki farið á mis við þá reynslu að eignast börn. „Ég er 38 ára og finn að það að verða móðir er hluti af þroskaferli sem ég þurfti á að halda. Það er líka mjög hamingjuaukandi og gefandi að fá tækifæri til að endurnýja sýn sína á lífið í gegnum augu lítils barns.“

Islandia varpar ljósi á stöðu kvenna í Tyrklandi og talar þannig beint inn í samtímann.

Myndin var tekin upp í litlu fjallaþorpi á Spáni enda á leikstjórinn ekki afturkvæmt til Tyrklands eftir að hafa lent þar í fangelsi.

Þóra leikur í vídeóverkinu Asylum eftir manninn hennar Sigurð Guðjónsson, en það hefur verið sýnt víða um heim.

Sjúkdómsgreining móður

Þóra segir hins vegar bæði kosti og galla við að eignast börn þetta seint. „Kostirnir eru þeir að þú ert mjög tilbúin og nýtur þess í botn. Gallarnir eru kannski þeir að aðstandendur þínir eldast með,“ segir Þóra, en um það leyti sem bókin um móður hennar kom út í fyrra var Guðbjörg móðir hennar að greinast með Benson heilkennið sem hefur líka verið nefnt sjónrænn Alzheimer. „Þetta er sjaldgæft afbrigði og lýsir sér í hrörnun á sjónsviði heilans,“ upplýsir Þóra en móðir hennar, sem hætti að vinna fyrir fjórum árum, varð vör við allra fyrstu einkennin þegar hún var 58 ára. „Þá starfaði hún sem skólastjóri með margt á sinni könnu og tók eftir því að tölvuskjárinn fór allur í rugl. Hún gekk lengi á milli augnlækna en greiningin tók langan tíma enda á sjúkdómurinn ekki upptök sín í augum heldur heila. Við höfum því rætt um að það væri gott að segja frá, ef einhver annar skyldi vera í sömu sporum, því greining getur dregið úr framvindu sjúkdómsins, hjálpað fólki að skilja og takast á við einkennin.“

Sjúkdómurinn er þess valdandi að Guðbjörg getur hvorki lesið né skrifað sem hún hafði áður mikla unun af. „Það hjálpar hins vegar hvað hún er jákvæð og fljót að aðlagast. Hún hlustar bara á hljóðbækur í staðinn og er alltaf glöð og kát. Sjúkdómur sem þessi getur komið fram í skapgerðarbrestum en hjá henni hefur hann frekar aukið hina barnslegu gleði og við reynum bara að njóta þess,“ segir Þóra. Hún segir sjúkdóminn líka geta komið fram í mál- og verkstoli en að móðir hennar búi enn yfir fullu innsæi. „Hún nýtur líka barnabarnanna í botn og þau hennar en því miður getur hún ekki annast þau ein eða kennt þeim að lesa.“

Lifir í núinu

Þóra segist reyna að velta framhaldinu ekki mikið fyrir sér. „Þetta er svo einstaklingsbundinn sjúkdómur og þessi reynsla kennir manni að lifa í núinu. Greiningin er áfall en svo getur allt eins verið að ástandið eins og það er í dag verði stöðugt í lengri tíma og við ætlum að einbeita okkur að því að njóta þess sem er.“ Þóra segir sjúkdóminn ekki liggja í ættinni og að vissulega sé skýringa leitað. „Maður veltir því til dæmis fyrir sér hvort áfall í æsku hafi þarna eitthvað að segja. Það eina sem er þó vitað er að hreyfing er til bóta og mamma er lífsglöð félagsvera sem lætur sér ekki leiðast.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@365.is, s. 512 5367 | **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351 **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@365.is, s. 512 5358 | **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.Is, s. 512 5457 | **Jóhann Waage,** johannwaage@365.Is, s. 512 5439 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.Is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@365.Is, s. 512 5433

Peysa,
2999,-
NÝ
VERSLUN
OPNUM 29. JÚLÍ
KL. 12:00
Í KROSSMÓA,
REYKJANESBÆ
LINDEX

Lamb og fiskur í uppáhaldi

Eftir nokkurra ára dvöl erlendis er Ragnar Freyr, Læknirinn í eldhúsinu, kominn aftur heim ásamt fjölskyldu sinni. Hann hefur grillað mikið í sumar þar sem íslenska lambið og ýmis fiskur hefur verið í fyrirrúmi.

Læknirinn í eldhúsinu, Ragnar Freyr Ingvarsson, er fluttur heim eftir átta ára dvöl í Svíþjóð og Englandi þar sem hann stundaði framhaldsnám í lyf- og gigtarlækningum.

Matarblogg hans, Læknirinn í eldhúsinu, var sett á fót árið 2006 og hefur Ragnar á undanförnum árum gefið úr þrjár matreiðslubækur auk þess sem hann hefur haldið úti matreiðsluþáttum á SkjáEinum og ÍNN. Í sumar kom í verslanir fyrsta kryddlína hans sem hann vann í samvinnu við Krydd og tehúsið. Íslenska grillsumarið hefur lagst vel í hann. „Þar sem ég er fluttur heim hef ég grillað meiri fisk en áður. Þéttur fiskur eins og lúða, keila og langa passar vel á grillið og það gerir humar líka. Makríll er jafnframt fiskur sem gott er að grilla. Ég hef prófað hann einu sinni og þarf klárlega að prófa betur.“

Annars er Ragnar mikil kjötæta og finnst lambakjöt og nautakjöt stórkostlegir bitar á grillið. „Ég verð að segja að íslenska lambakjötið er í mestu uppáhaldi hjá mér á grillið. Lambakjöt elskar grillið og grillið elskar það jafnmikið til baka. En að sama skapi finnst mér líka gott að grilla grænmeti, fyllta sveppi, paprikur og tómata. Það er líka ljúffengt að grilla kúrbít og eggaldin sem eru hráefni sem njóta sín hvað best á grillinu. Þá komst ég einnig upp á lagið með að grilla bok choy (lítið kínakál) og svo skilst mér að grænkál sé alveg stórkostlegt grillað, velt upp úr góðri jómfrúarolíu, en það á ég eftir að prófa.“

Fyrr í sumar kom á markað fyrsta kryddlína Ragnars undir merkinu Læknirinn í eldhúsinu. Blöndurnar vann hann í samvinnu við Krydd og tehúsið. „Um er að ræða fimm blöndur sem ég bjó til í tengslum við útgáfu á þriðju matreiðslubókinni minni; Læknirinn í Eldhúsinu – Grillveislan. Ég kynntist Omry og Ólöfu á Matarbúrinu í Hörpu í vetur og við förum að ræða samvinnu um einhverjar kryddblöndur. Omry gat hjálpað mér að betrumbæta kryddblöndurnar með sínum hugmyndum og svo þeim afburðagóðu kryddum sem þau eru með í búðinni sinni.“

Fremst í flokki segir hann Yfir holt og heiðar sem er kryddblanda sem passar mjög vel með íslenska lambakjötinu. „Þá ber að nefna klassíska grillnuddið sem byggir á fyrirmyndum frá suðurríkjum Bandaríkjanna, með eigin sveiflu auðvitað. Kryddblandan er ljúffeng á svínakjöt og kjúkling. Marokkósku draumarnir sækja innblástur til Norður-Afríku og passa mjög vel á lambakjöt og kjúkling. Svo er það Þúsund og ein nótt sem er indverskt innblásið grillnudd sem passar á lamb, nautakjöt, kjúkling en er líka einstaklega gott á kartöflur eða annað rótargrænmeti. Að lokum er það El torro loco sem er hugsað sérstaklega fyrir nautasteikur.“

Hér gefur hann lesendum Fréttablaðsins tvær ljúffengar uppskriftir sem henta vel á grillið í sumar. „Ég valdi steikina og camembertinn vegna þess hve einföld uppskriftin er en enn fremur vegna þess hversu ótrúlega góður grillaður camembert verður. Sósan er svo mögnuð að fólk á eftir að endurtaka leikinn aftur og aftur.“ Humar með chorizopylsum er líka réttur sem er einfaldur og fljótlegur segir Ragnar. „Fitan sem rennur af pylsunni, -bragðbætt með papriku og chili hreinlega kyssir humarinn og þessi brögð njóta sín sérstaklega vel saman.”

„Lambakjöt elskar grillið og grillið elskar það jafnmikið til baka,“ segir Ragnar Freyr Ingvarsson, læknir og meistarakokkur.

Kryddlegið entrecôte með camembertsósu, hvítlaukssveppum og rósmarínkartöflum

Uppskriftin er fyrir tvo svanga

- **500 g entrecôte**
- **2 msk. blanda af fersku timíani, rósmaríni og steinselju**
- **2 msk. góð jómfrúarolía**
- **Pipar og seinna salt**

Saxið kryddjurtirnar vandlega niður og blandið saman við jómfrúarolíuna. Nuddið kryddblöndunni inn í kjötið, piprið rækilega og látið marínerast í a.m.k. tvær klukkustundir (eða yfir nótt). Blússhitið grillið og saltið kjötið vandlega áður en þið setjið það á heitt grillið. Grillið eftir smekk, „rare, medium rare or ruined“.

Camembertsósa

- **1 camembert**
- **Salt og pipar**
- **Hvítlaukur**
- **Skvetta af sérríi**

Stingið gat á ostinn að ofan með gaffli. Nuddið ostinn með hvítlauknum. Hellið skvettu af sérríi ofan á ostinn og saltið og piprið. Lokið umbúðunum aftur (notið álpappír eða box) og bakið á grillinu við óbeinan hita í 10-15 mínútur þar til osturinn er mjúkur en heldur enn formi sínu.

- **Hvítlaukssveppir**
- **500 g stórir sveppir**
- **5 msk. hvítlauksolía**
- **Salt og pipar**
- **Handfylli af fersku timíani**

Veltið sveppunum vandlega upp úr hvítlauksolíu. Saltið og piprið ríkulega og dreifið fersku timíani með sveppunum. Bakið við óbeinan hita í þrjú korter þar til sveppirnir ilma dásamlega.

Rósmarínkartöflur

- **800 g nýjar kartöflur**
- **4 msk. góð jómfrúarolía**
- **2-3 greinar ferskt rósmarín**
- **1 hvítlaukur**
- **Sjávarsalt og pipar**

Takið hvítlaukinn sundur í geira, setjið með kartöflunum í eldálbakka) og veltið upp úr olíunni. Raðið rósmaríngreinum á milli, saltið vel og piprið. Bakið við óbeinan hita í um klukkustund þar til kartöflurnar eru gullnar að utan.

Nautasteikin og camembertinn eiga ótrúlega vel saman.

Nýja kryddlínan undir merkinu Læknirinn í eldhúsinu er unnin í samvinnu við Krydd- og tehúsið.

Hvítlaukur og timían koma hér við sögu.

Humar með chorizopylsum er einfaldur og fljótlegur réttur þar sem fitan af pylsunni, bragðbætt með papriku og chili, kyssir humarinn.

Humar- og chorizospjót með mangósósu

Fyrir sex

Humar sómir sér best með einhverju feitu, eins og hvítlaukssmjöri eða olíu eða feitum chorizopylsum eða þá bara hvoru tveggja, eins og í þessari uppskrift.

- **1 kg humar**
- **5 chorizopylsur**
- **3 msk. hvítlauksolía**
- **Salt og pipar**

Skolið humarinn, takið úr skelinni og fjarlægið görnina. Setjið humarinn í skál og veltið upp úr hvítlauksolíunni. Skerið chorizopylsurnar í grófar sneiðar. Þræðið humarinn upp á spjót (sem legið hafa í bleyti) ásamt pylsunum. Saltið og piprið. Eldið á funheitu grilli þar til humarinn er tilbúinn, tekur bara nokkrar mínútur á hvorri hlið.

Mangósósa

- **1 dós sýrður rjómi**
- **1 mangó**
- **2 tsk. mangóchutney**
- **½ rauður chilipipar**
- **1 msk. ferskt kóríander**
- **Salt og pipar**

Setjið sýrðan rjóma í skál og blandið mangóchutney saman við. Skerið mangóið í smáa bita og hrærið saman við sósuna ásamt smátt skornum kjarnhreinsuðum chilipipar og fersku kóríander. Smakkið til með salti og pipar.

ÁSKRIFTIN FYLGIR ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á uppáhaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér.

Kynntu þér málið á 365askrift.is

365
365ASKRIFT.IS

Maraþon

FÖSTUDAGUR 28. JÚLÍ 2017

Kynningar: Ljósið, Artasan; SagaMedica, LYFIS

Á að vera jákvæð upplifun

Daníel Smári Guðmundsson hlaupaþjálfari segir markvissar æfingar grundvallaratriði þegar hlaupa á maraþon. Hann gefur hér góð ráð.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Flestallir geta hlaupið heilt maraþon (42,2 km) ef þeir þjálfa sig fyrir það, eru bara mislengi að skila sér í markið. Það er hins vegar afar óskynsamlegt að reyna við maraþonvegalengdina án réttrar þjálfunar. Það skilur aðeins eftir slæmar minningar. Því miður eru til allt of margar sögur af hlaupurum sem hafa farið illa þjálfaðir í maraþonhlaup, ekki klárað hlaupið, komið skaddaðir í mark, þurft að glíma við líkamleg meiðsl vikum og mánuðum saman og jafnvel aldrei hlaupið aftur. Að hlaupa maraþon er áskorun sem á að skilja eftir jákvæða upplifun og góðar minningar,“ segir Daníel Smári Guðmundsson hlaupaþjálfari.

Hvenær þarf að hefja þjálfun fyrir maraþon?

„Ég mæli með að lágmarki þremur til fjórum æfingum í viku í tíu til tólf vikur fyrir maraþonið. Þjálfunin miðar að því að lengja vegalengdirnar og ákefðina jafnt og þétt þar til tveimur vikum fyrir keppnina. Að minnsta kosti tvær æfingar á viku þurfa að vera langar og rólegar. Sá sem ætlar að hlaupa heilt maraþon lengir lengstu æfingu vikunnar smá saman upp í 28-35 km kílómetra. Best er að ná fjórum til fimm þannig æfingum en ein er betri en engin. Þeir hlauparar sem ná aldrei að hlaupa lengri hlaupatúra en 20 til 25 kílómetra munu alltaf lenda í erfileikum.

Þeir sem ætla í hálft maraþon ættu að hafa náð að lágmarki þremur 20-23 kílómetra æfingum og þeir sem ætla að hlaupa 10 kílómetra ættu að hafa náð ahð lágmarki þremur 60-90 mínútna æfingum. Líkaminn þarf að aðlagast þjálfunarálaginu jafnt og þétt. Það þýðir ekkert að byrja með látum,“ segir Daníel.

Ekki gleyma hvíldinni

„Síðustu tvær vikur fyrir maraþonið er dregið smám saman úr æfingaálagi. Besti undirbúningurinn er að ná allri þreytu úr líkamanum án þess þó að hætta alveg að æfa. Þegar þér finnst öll þreyta vera farin úr líkamanum getur þú gert ráð fyrir því að enn sitji töluverð þreyta eftir. Margir óreyndir hlauparar hafa flaskað á þessu atriði. Ég mæli með því að hlaupa lítið síðasta hálfa mánuðinn fyrir maraþon og ekkert síðustu fjóra dagana. Þá er mikilvægt að borða kolvetnisríka en holla fæðu síðustu dagana, og drekka vel af vökva. Margir taka einnig inn sölt til að minnka líkurnar á krampa í hlaupinu og drekka orkuhleðsludrykki. Ekki ætti að hlaða daginn fyrir keppni heldur borða léttan mat og drekka hefðbundið.“

Daníel Smári Guðmundsson hlaupaþjálfari segir alla geta hlaupið maraþon með réttri þjálfun. MYND/VILHELM

Léttur klæðnaður

„Helst ætti að hlaupa í léttum og vel dempandi skóm og léttklæddur. Þó þarf að klæða sig eftir veðri. Ef miðað er við venjulegt íslenskt veður, 5-15 gráður, er gott að hlaupa í stuttbuxum og hlýra- eða stuttermabol. Fólk hitnar hratt á hlaupunum og það er ekki gott að hlaupa kappklæddur. Þá er mikilvægt að bera vaselín eða annað gott krem á alla hugsanlega núningsfleti svo sem tær, læri, klof, handarkrika og geirvörtur.“

Varast ofþornun

„Gott er að taka inn orkugel rétt áður en komið er að hverri drykkjarstöð og drekka að minnsta kosti sopa af vatni til að líkaminn nái að fullnýta orkuna úr gelinu. Áætlað er að nægjanlegt sé að drekka 500 ml af vatni á klukkutíma í maraþonhlaupi við venjulegt hitastig 15-20 gráður til að halda vökvabúskap líkamans í jafnvægi. Ofþornun veldur því að afkastageta vöðva minnkar og líkur á vöðvatitringi og krömpum aukast. Ef fólk fær krampa á hlaupum má ekki stoppa, heldur ganga og halda sér á hreyfingu þar til krampinn fer.“

Eftir hlaupið

„Próteinríkur drykkur er mjög æskilegur innan 10-15 mínútna eftir hlaup og halda ætti áfram að drekka vatn allan daginn, 1-2 glös á klukkutíma. Ekki neyða það þó ofan í sig. Einnig ætti að borða holla og næringarríka máltíð sem inniheldur sem flesta fæðuflokka.

Ef fólk er fyrir áfenga drykki, má verðlauna sig með nokkrum bjórum eða léttvínsglösum kvöldið eftir hlaup, það gefur góða slökun.

Ekki ætti fara í heita sturtu eða heitan pott á eftir, það eykur líkurnar á að fá heiftarlega krampa. Næstu daga ætti að láta duga að fara út að ganga en hlaupa helst ekkert eða lítið næsta hálfa mánuðinn. Undirliggjandi þreyta í vöðvum getur varað í allt að mánuð eftir gott maraþonhlaup,“ segir Daníel.

Daníel hefur leiðbeint fleiri hundruð manns um hlaup og heldur utan um hlaupahópinn Afrekshópinn. Hann segir hlaupaþjálfunina snúast um sálfræði.

„Margir hafa miklar efasemdir um sjálfan sig og hæfileika sína í byrjun og efast um að þeir geti náð markmiðum sínum í hlaupunum. En með réttri reglulegri markvissri þjálfun og hvatningu geta allir náð þeirri færni að hlaupa gott maraþonhlaup og gert hlaup að lífsstíl.“

LYFJA
– Lifið heil

Búðu þig vel undir aukin átök

Frábært úrval af vörum sem hjálpa þér að ná alla leið í mark

Skoðaðu úrvalið af Incrediwear í verslunum Lyfju

Incrediwear
Byltingarkennd tækni í hlífum sem auka blóðflæði og jafna hita í vöðvum. Flýtir fyrir bata eftir æfingar og hentar vel þeim sem stunda íþróttir af krafti.

Heelen

Í samvinnu við Félag íslenskra fótaaðgerðafræðinga

Heelen
Verndum ökkla, ristar, tær og hæla.

Solaray
Bætiefni sem hjálpa þér að ná aftur kröftum þínum og bæta árangurinn.

Astaxanthin endurnýjar kraftana fyrir aukið þol og styrk og getur minnkað harðsperrur og vöðvaverki.

Magnesium Roll On stillir verki, kælir og mýkir þreytta vöðva.

Bio Citrate Magnesium styður við eðlilega vöðvaslökun.

www.lyfja.is

ÍSLENSKA/SIA.IS LYF 85280 07/17

Ljósið er óendanlega mikilvægt

Jenný og Sólveig Kolbrún hafa báðar nýtt sér þjónustu endurhæfingarmiðstöðvarinnar Ljóssins í baráttu sinni við brjóstakrabbamein. Þær leggja sín lóð á vogarskálarnar í Reykjavíkurmaraþoninu, Jenný fer tíu kílómetrana sjálf en eiginmaður Sólveigar og bróðir ætla að hlaupa í hennar nafni.

Jenný Sigfúsdóttir er í miðri lyfjameðferð gegn brjóstakrabbameini en lætur það ekki hindra sig í að taka þátt í Reykjavíkurmaraþoninu og safna áheitum fyrir Ljósið. „Ég fór í Ljósið til að hreyfa mig því ég vildi vera í formi til að takast á við meðferðina. Þar kynnist ég nokkrum góðum konum og meðal annars einni sem var að greinast með brjóstakrabbamein í annað sinn og hún var að hvetja okkur til að hlaupa því hún hafði séð hvað maraþonpeningarnir skipta miklu máli. Ég er ein af þeim sem get ekki hlaupið því ég er að drepast í hnjánum. En hún talaði svo mikið um hvað hlaupastyrkurinn skiptir Ljósið miklu máli að ég ákvað bara að slá til og skrá mig með henni. Ég geng þessa tíu kílómetra á mínum hraða og kemst örugglega einhvern tíma á mark, býst við að fólk bíði bara eftir mér. Ljósið er staður þar sem maður getur fengið óendanlega hjálp. Dóttir mín missti pabba sinn úr krabbameini fyrir þremur árum og hún hefur nýtt sér andlega stuðninginn bæði þá og núna þegar ég greindist.“

Sólveig Kolbrún Pálsdóttir er með brjóstakrabbamein og bíður eftir leyfi frá lækninum sínum um hvort hún megi hlaupa tíu kílómetra en bróðir hennar og eiginmaður munu báðir hlaupa fyrir Ljósið í Reykjavíkurmaraþoninu. „Það er erfitt að útskýra hvað Ljósið er mikilvægt. Þegar maður greinist með krabbamein er maður auðvitað alveg niðurbrotinn. Og svo fær maður fullt af bæklingum um hvert hægt er að leita og tekur ekki helminginn inn. Svo var það á áttunda degi eftir fyrstu lyfjameðferð þegar ég var alveg búin á því að maðurinn minn segir: Nú þarft þú að hafa samband við Ljósið. Ég sendi póst og var boðið að koma daginn eftir í kynningu. Og ég hafði ekki hugmynd um hvað þetta er mikið og mikilvægt starf. Þarna eru fagaðilar sem sjá til þess að þú fáir það sem þú þarft til að halda þér gangandi. Svo kynnist fólk í sömu sporum og fer samferða í gegnum þetta verkefni. Fjölskyldan mín sá hvað Ljósið gerði fyrir mig og þegar það kemur upp í fjölskylduboði að bróðir minn er búinn að ákveða að hlaupa hálfmaraþon býður hann mér að velja málefnið og þá var Ljósið auðvitað efst á blaði. Vinnuveitandanum hans hjá Víkurvögnum fannst þetta svo frábært, því bróðir minn er ekkert sérstaklega hlaupalegur, að fyrirtækið ákvað að heita á hann. Maðurinn minn ætlar í tíu kílómetra og ég líka, ef ég fæ leyfi hjá lækninum. Þegar þú greinist með krabbamein er svo mikilvægt að koma ekki til baka í rúst heldur jafnvel sterkari og það er markmiðið með starfi Ljóssins.“

Jenný Sigfúsdóttir og Sólveig Kolbrún Pálsdóttir leggja sitt af mörkum til Ljóssins í Reykjavíkurmaraþoninu en þær eru báðar í krabbameinsmeðferð og sækja fjölbreyttan stuðning og endurhæfingu í Ljósið.

Ljósið er sjálfseignarstofnun sem sinnir endurhæfingu og stuðningi fyrir krabbameinsgreinda og fjölskyldumeðlimi. Þar er boðið upp á fjölbreytta þjónustu með það að markmiði að efla líkamlega og andlega getu. Um 400 manns sækja þjónustuna mánaðarlega. Ljósið reiðir sig á stuðning frá almenningi til að geta haldið starfseminni úti. Allir sem hlaupa fyrir Ljósið í Reykjavíkurmaraþoninu eru velkomnir í undirbúningsskokkhóp kl. 15.30 á fimmtudögum á vegum Ljóssins.

Sjá ljosid.is

Ógnar metum Kára Steins

Hlynur Andrésson sigraði Kára Stein Karlsson í hálfu maraþoni í Reykjavíkurmaraþoninu í fyrra. Hann hefur líka hoggið ansi nærri Íslandsmetum hans í fimm og tíu kílómetra hlaupi. Hlynur á nokkur Íslandsmet í styttri vegalengdum og stefnir á lágmörkin fyrir Ólympíuleikana og HM.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Hlynur Andrésson sigraði hálfmaraþon karla í Reykjavíkurmaraþoninu í fyrra. Hann hljóp á tímanum 01:10:04. Íslandsmethafinn Kári Steinn Karlsson kom svo fast á hæla hans á tímanum 01:10:12. Met hans síðan í Kaupmannahöfn 2014 er 65:12.

> **„Félagar mínir plötuðu mig í frjálsar og ég vakti nógu mikla athygli til að fá boð um frjálsíþróttastyrk til áframhaldandi náms frá nokkrum háskólum ytra.**

Hlynur spilaði körfubolta með ÍBV frá ellefu ára aldri. „Það var svo ekki fyrr en ég fór til Bandaríkjanna í skiptinám í menntaskóla árin 2011-2012 að hlaupahæfileikarnir komu í ljós. Félagar mínir plötuðu mig í frjálsar eftir körfuboltatímabilið þarna úti og ég vakti nógu mikla athygli til að fá boð um frjálsíþróttastyrk til áframhaldandi náms frá nokkrum háskólum,“ segir Hlynur sem endaði í Michigan. Hann á nú aðeins eitt keppnisár eftir og mun klára master í frumeinda- og sameindalíffræði næsta vor.

Hlynur sló Íslandsmetin í mílu (1609 metrar) og 3000 metrum innanhúss í vetur. „Eins náði ég í 5000 metra metið utanhúss í vor þegar ég hljóp á tímanum 14:00:83. Í fyrra var ég svo nálægt 10 kílómetra metinu en keppti ekki í þeirri grein í ár,“ segir Hlynur sem vonar að næsta ár verði enn betra.

Aðspurður segist Hlynur aldrei hafa hlaupið maraþon. „Ég hef aðeins hlaupið nokkur hálfmaraþon, en er aðallega að keppa í styttri vegalengdum á braut.“ Hann segist ekki koma til með að taka þátt í hálfu maraþoni í ár líkt og í fyrra. „Ég verð því miður í æfingabúðum fyrir síðasta „cross country“ eða víðavangshlaup-tímabilið mitt.“ Hann segir langtímamarkmiðin að styrkja Íslandsmetin í langhlaupagreinum og ná lágmörkum á Ólympíuleikana og heimsmeistaramótið í frjálsum.

Hlynur sigraði í hálfmaraþoni karla í fyrra. Hann á nokkur Íslandsmet í styttri greinum og stefnir á frekari sigra.

En á hann einhver ráð handa þeim sem stefna langt í hlaupum? „Já. Aldrei að hætta að leita leiða til þess að bæta sig. Hlusta á þá sem eru betri og vera tilbúinn að leggja eins mikið á sig andlega og líkamlega og unnt er.“ Hann skrifar árangurinn á samviskusemi, vinnusemi og hæfileika. „Ég hefði heldur aldrei náð svona langt án þess stuðnings sem ég hef frá fjölskyldu og vinum.“

Viltu gefa í á hlaupunum?

Magnesíumspreyin frá Better You hafa reynst þeim sem stunda íþróttir vel. Magnesíum Recovery hentar sérstaklega þeim sem hreyfa sig mikið.

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, beina, vökvajafnvægis og til stjórnunar á tauga- og vöðvasamdrætti. Nýjustu rannsóknir benda einnig til þess að magnesíum geti nýst gegn vægu þunglyndi,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum

Sigurjón Sigurbjörnsson er rúmlega sextugur ofurhlaupari sem notar Magnesíum Recovery frá Better You. Með því hefur hann losnað við vöðvakrampa og um leið bætt sig í hlaupinu:

„Ég er rétt að verða 62 ára og er búinn að nota Magnesíumspreyið síðan 2011 þegar ég setti núgildandi Íslandsmet í 100 km hlaupi og hef notað það í öllum keppnum og æfingum síðan. Síðasta alvörukeppni mín var á Laugaveginum í fyrra, 2016, en þá bætti ég Íslandsmetið í 60 ára flokki og fór fram úr mörgum hlaupurum seinni hluta hlaupsins. Þegar þeir komu í mark sögðu þeir mér að þeir hefðu fengið krampa. En ég slapp alveg við það enda notaði ég magnesíumspreyið vel fyrir hlaupið. Svo meiddist ég í hásin í Reykjavíkurmaraþoninu og var greindur með króníska hásinabólgu. Mér var ráðlagt eftir áramót, þegar ég var enn þá að berjast við þessi meiðsli, að nudda mig með magnesíumolíu og ég er aftur byrjaður að hlaupa.“

Eftir 10 sekúndur var ég krampalaus

Sigurjón getur sagt margar reynslusögur um hversu vel magnesíumolían hefur reynst honum:

Magnesium Recovery hefur reynst fjölda íþróttafólks afar vel en það inniheldur einnig kamfóru, svartan pipar og sítrusolíur til að styrkja æfinguna og hraða endurheimt.

Sigurjón reiðir sig mikið á magnesíumspreyin. Þau hafa oft bjargað honum.

> Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum. Í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég fór að nota magnesíumúðann fékk ég enga vöðvakrampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt.

> Ég byrjaði að nota magnesíumspreyið árið 2011 og hef notað það í öllum keppnum og á æfingum síðan.

Magnesíum hefur áhrif á

- orkumyndun (ATP í frumunum)
- vöðvastarfsemi
- taugastarfsemi
- myndun beina og tanna
- meltingu
- blóðflæði
- kalkupptöku
- húðheilsu

Merki um magnesíumskort:

- Svefnerfiðleikar
- Sinadráttur
- Vöðvakrampi
- Aukin næmni fyrir stressi
- Síþreyta
- Orkuleysi
- Höfuðverkir
- Fjörfiskur

„2015 ákvað ég að hlaupa í Reykjavíkurmaraþoninu og reyna að bæta metið í heilu maraþoni í 60 ára flokki og verða fyrstur Íslendinga að hlaupa vegalengdina undir þremur tímum. Ég hljóp á 2:59:29 og þegar ég kom í mark fékk ég krampa. Ég hafði notaði spreyið fyrir hlaupið en drakk svo ekki nægan vökva í hlaupinu sjálfu. Mér voru gefnar magnesíumtöflur í sjúkratjaldinu og sagt að það gætu liðið 15 mínútur þar til þær virkuðu. Ég fór út af svæðinu og hitti konuna mína sem var með magnesíumspreyið mitt, ég spreyjaði á mig og eftir tíu sekúndur var ég krampalaus“

Steinefni skolast út með svita

Magnesíumskort má oft rekja til lélegs og rangs mataræðis, mikillar streitu, ýmissa lyfja, mikillar koffínneyslu og næringarsnauðs jarðvegs sem nýttur er til ræktunar matvæla. Einnig skolast steinefni út úr líkamanum þegar við svitnum, þannig að ef við æfum mikið þá töpum við steinefnum sem við þurfum að passa upp á að bæta okkur.

Sölustaðir: Flest apótek, Fræið Fjarðarkaupum, Heilsutorg Blómavali

Blómstrar á hlaupum

Eftir barneignir ákvað Steinþóra Þórisdóttir að setja sjálfa sig í fyrsta sæti, koma sér í form og fara út að hlaupa. Hún segist bókstaflega hafa skriðið á milli ljósastaura til að byrja með en í dag fer hún létt með fullt maraþon.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Hlaupin komu þannig til að samstarfskona mín hjá Encode-Íslenskar lyfjarannsóknir sýndi mér hlaupaprógramm sem hún fór eftir og heitir From couch to 5K. Ég prentaði það út og hengdi á ísskápinn þar sem það hékk í margar vikur. Ég skoðaði prógrammið oft og sá það fyrir mér sem fyrsta skrefið til að koma mér í form en eftir að börnin mín fæddust lét ég sjálfa mig alveg sitja á hakanum. Síðan gerðist það einn daginn að ég ákvað að byrja að hlaupa og fór af stað. Það var hrikalega erfitt og ég bókstaflega skreið á milli ljósastaura. Þetta er átta vikna prógramm en þegar ég var komin í viku fjögur endurtók ég hana nokkrum sinnum og það endaði með að þetta átta vikna prógramm tók mig átta mánuði. Mér fannst ég rosalega dugleg þegar ég komst loksins fimm kílómetrana,“ rifjar Steinþóra upp þegar hún er spurð um tildrög þess að hún fór að stunda hlaup.

> Síðan gerðist það einn daginn að ég ákvað að byrja að hlaupa og fór af stað. Það var hrikalega erfitt og ég bókstaflega skreið á milli ljósastaura.
>
> Steinþóra Þórisdóttir

Hlaupafélagi mikilvægur

Steinþóra átti hlaupafélaga en þegar hann lenti í slysi og varð að taka sér hlé frá hlaupum ákvað hún að ganga til liðs við hlaupahópinn Bíddu aðeins sem Bryndís Baldursdóttir stóð fyrir. Hann sameinaðist síðar öðrum hópi og heitir núna Hlaupahópur Breiðabliks og Hafþór Rafn Benediktsson er þjálfari. „Ég vissi að án hlaupafélaga myndi ég ekki halda áfram. Þegar ég mætti á fyrstu æfinguna sagði Bryndís okkur að hlaupa niður á braut og það reyndist vera mín venjulega fimm kílómetra leið en fyrir hópnum var þetta bara upphitun. Mér tókst þó að skakklappast þetta, Bryndísi tókst að tala mig í gegnum hlaupin og ég hljóp síðan nokkra hringi með hinum. Ég hélt áfram að mæta á æfingar og það var mikill sigur að ná að hlaupa tíu kílómetra nokkru seinna. Lykillinn í þessu er að halda áfram að mæta á æfingar og ekki gefast upp,“ segir hún.

Steinþóra segir hvetjandi að hafa hlaupafélaga. Hún er í Hlaupahópi Breiðabliks. Hún er hér lengst til hægri.

Hálft Reykjavíkurmaraþon framundan

Tveimur árum síðar tók Steinþóra þátt í hálfmaraþoni og ekki leið á löngu þar til hún hljóp sitt fyrsta maraþon. Þau eru nú orðin tvö, auk Laugavegshlaups nú fyrr í sumar. „Ég fékk mikla hvatningu frá hlaupahópnum og allt í einu var ég komin á það stig að geta tekist á við erfiðar áskoranir og hlaupið lengri vegalendir,“ segir hún.

Næsta verkefni er að hlaupa hálft maraþon í Reykjavíkurmaraþoni til styrktar Einstökum börnum. Steinþóra vinnur hjá Vistor hf. og hún, ásamt tveimur öðrum samstarfskonum, stendur fyrir hvatningu í vinnunni til að taka þátt í Reykjavíkurmaraþoni. Þær eru búnar að fá um 90 manns frá Veritas samsteypunni til að hlaupa og kallar hópurinn sig „Veritas hleypur til góðs“ á hlaupastyrkur.is.

Fyrsta skrefið var erfitt

Steinþóra viðurkennir fúslega að það hafi verið mjög erfitt að stíga það skref að byrja að hlaupa og koma því inn í daglega rútínu. „Ég lét börnin, fjölskylduna og heimilið alltaf ganga fyrir eða þar til ég tók þá meðvituðu ákvörðun að setja sjálfa mig í forgang og taka frá sérstakan tíma í hverri viku fyrir hlaup.“

> Ég blómstra þegar ég hleyp, ég brosi allan tímann og næ að hreinsa hugann. Ég er orðin miklu heilsuhraustari en áður. Ég var t.d. alltaf í sjúkraþjálfun því ég þjáðist af bakmeiðslum en ég finn ekki fyrir þeim í dag.
>
> Steinþóra Þórisdóttir

Vöðvastyrkur mikilvægur

Mikilvægt er að styrkja vöðvana til að forðast meiðsli en Steinþóra komst að því eftir að hún tók þátt í Jökulsárhlaupinu í fyrra. „Ég haltraði meirihluta hlaupsins vegna hnémeiðsla. Eftir það fór ég í sjúkraþjálfun og var ráðlagt að styrkja vöðvana í kringum hnén því þeir þurfa að styðja vel við liðina. Ég var í fjarþjálfun frá þjálfara á ithrottir.is, sem sendi mér forrit í snjallsímann og ég fór alveg eftir því. Innan þriggja mánaða fann ég mikinn mun á mér,“ upplýsir hún.

Tíu kíló eru fokin frá því að Steinþóra byrjaði að hlaupa en hún segir hlaupin fyrst og fremst veita sér óendanlega mikla gleði. „Ég blómstra þegar ég hleyp, ég brosi allan tímann og næ að hreinsa hugann. Ég er orðin miklu heilsuhraustari en áður. Ég var t.d. alltaf í sjúkraþjálfun því ég þjáðist af bakmeiðslum en ég finn ekki fyrir þeim í dag. Hlaupin henta mér mjög vel. Fyrir mér er hlaupahópurinn mikilvægastur og hvatningin frá honum skiptir mig miklu máli. Án hans finnst mér hvert skref erfiðara, ég vorkenni sjálfri mér ægilega mikið og er þyngri í skrokknum.“

En hvað er gott að hafa í huga þegar markmiðið er að hlaupa maraþon? „Það fer eftir stöðu hvers og eins. Þeir sem hlaupa markvisst og geta hlaupið tíu kílómetra vandræðalaust þurfa 15-17 vikna undirbúning og prógramm frá hlaupaþjálfara sem þekkir viðkomandi vel. Annars þarf að byrja fyrr að æfa, helst undir leiðsögn hlaupaþjálfara. Styrktarþjálfun er mikilvæg og að finna þann hlaupahóp sem manni líður best að hlaupa með.“

Magnesíum Citrate frá Gula miðanum

Líkaminn þarf magnesíum til að virka á sem skilvirkastan hátt. „Magnesíum er fjórða algengasta steinefnið í líkamanum og nauðsynlegt fyrir eðlilega líkamsstarfssemi. Það stuðlar meðal annars að eðlilegri virkni tauga og vöðva, getur hjálpað til við að draga úr lúa og þreytu ásamt m.a. því að stuðla að eðlilegum efnaskiptum og að viðhalda beinum og tönnum,“ segir Signý S. Skúladóttir, markaðsstjóri Heilsu. Um það bil helmingur þess magnesíums sem er í líkamanum finnst í beinum og tönnum. Hinn helmingurinn í frumum, vefjum og líffærum líkamans.

Inntaka á magnesíum hefur að sögn Signýjar meðal annars hjálpað mörgum að losna við fótaóeirð og sinadrætti á nóttunni. Hvert glas af Magnesium Citrate frá Gula miðanum inniheldur 100 jurtahylki og hver skammtur 500 mg af magnesíum sítrati og 80 mg af hreinu magnesíum, en líkaminn á afar auðvelt með að taka upp magnesíum sítrat.

Vörur frá Gula miðanum fást í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum matvöruverslana.

> Magnesíum stuðlar meðal annars að eðlilegri virkni tauga og vöðva, getur hjálpað til við að draga úr lúa og þreytu ásamt m.a. því að stuðla að eðlilegum efnaskiptum og að viðhalda beinum og tönnum.

Líkaminn á afar auðvelt með að taka upp magnesíum sítrat.

FRÁBÆR MORGUNMATUR EÐA MILLIMÁL

• **TILVALIÐ Í NESTIÐ** • **FYRIR OG EFTIR ÆFINGU** • **HENTAR ÖLLUM**

INNIHELDUR CHIA FRÆ, ÁVEXTI OG GRÆNMETI. 1200 MG AF OMEGA 3. TREFJA- OG PRÓTEINRÍKT. GLÚTEINLAUST OG VEGAN. LÍFRÆNT VOTTAÐ OG ÓERFÐABREYTT.

Heilsuvörur úr íslenskri hvönn

SagaMedica er íslenskt þekkingarfyrirtæki sem sérhæfir sig í rannóknum á íslenskum lækningajurtum og framleiðslu á náttúruvörum úr þeim. Þær jurtir sem hafa verið rannsakaðar hafa mikla sögulega þýðingu fyrir íslensku þjóðina, enda hafa lækningajurtir skipað stóran sess í samfélaginu frá landnámstíð.

Íslenska ætihvönnin er uppistaðan í vörum SagaMedica og er hvönnin sem fyrirtækið notar m.a. tínd í Hrísey sem er vistænt vottuð. Hvönnin hefur verið nýtt til heilsubótar af Íslendingum í yfir þúsund ár og tveggja áratuga rannsóknir okkar hafa leitt til merkilegra uppgötvana á virkni hennar,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, markaðs- og sölustjóri SagaMedica.

SagaMedica hefur verið á markaðnum síðan árið 2000 og býður upp á áhugaverðar vörur úr hvönn. SagaPro, við tíðum þvaglátum, fer þar fremst í flokki en SagaPro er unnið úr laufum hvannarinnar. Varan hentar vel konum og körlum með minnkað blöðrurými og einkenni ofvirkrar blöðru sem er algengt vandamál. SagaPro bætir lífsgæði þeirra sem glíma við þetta vandamál.

„Það hefur sýnt sig að SagaPro fækkar mjög salernisferðum jafnt að degi sem nóttu og bætir svefninn. Ákveðnir lífsstílshópar sækja líka í auknum mæli í þessa vöru til að geta stundað áhugamál sín án vandkvæða, þetta eru til að mynda hlauparar, golfarar, göngufólk og fólk sem stundar hjólreiðar. Þetta er eitt mest selda bætiefnið á innanlandsmarkaði í dag.“

„Það eru fjölmargir hlauparar að taka SagaPro að staðaldri eða tímabundið fyrir keppnishlaup,“ segir Ingibjörg Ásta.

Varan hentar vel konum og körlum með minnkað blöðrurými og einkenni ofvirkrar blöðru sem er algengt vandamál.

Tekur þátt í Fit&Run

SagaMedica tekur þátt í sýningunni Fit&Run sem haldin verður í Laugardalshöllinni í tengslum við Reykjavíkurmaraþonið 17. og 18. ágúst.

„Við verðum þar með bás og kynnum þar SagaPro og aðrar vörur fyrirtækisins. Við munum taka vel á móti gestum og gangandi,“ segir Ingibjörg. „Það eru fjölmargir hlauparar að taka SagaPro að staðaldri eða tímabundið fyrir keppnishlaup. Við mælum með því að byrja að taka SagaPro 10-14 dögum fyrir keppnishlaupið til að hámarka virknina.“

Vinsælar vörur SagaMedica

Aðrar vinsælar vörur sem SagaMedica selur eru SagaVita sem gagnast vel til að verjast kvefpestum. Jafnframt þykir SagaVita vera orkugefandi og afköstin aukast.

SagaMemo hefur góð áhrif á minnið. SagaMemo er unnið úr fræjum hvannarinnar og blágresi. SagaMemo er notað af fólki sem vill viðhalda heilbrigðu minni.

Aðrar vörur frá SagaMedica eru Voxis hálstöflurnar en hægt er að velja um þrjár mismunandi tegundir. Voxis klassíska útgáfan, Voxis sykurlaus og Voxis sykurlaus með engifer. Voxis er unnið úr laufum hvannarinnar og gagnast vel við særindum í hálsi og kvefi.

Vörurnar frá SagaMedia eru fáanlegar í helstu apótekum, heilsu- og matvöruverslunum.

Kynntist SagaPro í hlaupahópnum

„Ég átti erfitt með að ná heilli nótt án þess að vakna og þurfa að fara á klósettið. Svefninn var orðinn ansi slitróttur. Ég kynntist Saga Pro þegar hlaupahópnum mínum bauðst að prófa, til að sjá hvort Saga Pro hjálpaði í löngum hlaupum og drægi úr tíðum klósettferðum. Eftir stuttan tíma á Saga Pro var vandamálið úr sögunni,“ segir Árni Einarsson en hann hefur notað SagaPro í rúmt ár.

Árni Einarsson, þríþrautargarpur

„SagaPro gagnast mér á nokkrum sviðum. Ég er í þríþraut og æfi því þrjár íþróttir, sund, hjól og hlaup. Eftir að ég byrjaði að taka SagaPro get ég tekið langar hlaupa- og hjólaæfingar, 2-5 tíma, án þess að þurfa að hendast inn á bensínstöð eða bak við tré og pissa. Númer eitt er þó svefninn. Að þurfa ekki lengur að vakna upp á nóttunni og létta á mér er frábært. Það er ómetanlegt að ná góðum nætursvefni.“

Hlaupið til góðs fyrir betra líf

Margir taka þátt í Reykjavíkurmaraþoni til að láta gott af sér leiða í gegnum Hlaupastyrk, áheitasöfnun Íslandsbanka. Árlega safnast milljónir en hvað verður um áheitaféð? Hér eru fáein dæmi.

Félagið Akkeri starfar í þágu fólks á flótta og var stofnað af Þórunni Ólafsdóttur.

● Það sem gert var við Hlaupastyrk í fyrra: Að styðja við fólk á flótta og sjá verðandi og nýbökuðum mæðrum í flóttamannabúðum fyrir fatnaði, hreinlætisvörum og ungbarnavörum. Einnig voru fjölskyldur á flótta styrktar til að komast frá Sýrlandi og aðstoðað með leiguhúsnæði í Tyrklandi. Greiddur lyfjakostnaður, keypt námsgögn fyrir skólamiðstöðvar í Grikklandi og aðstoðað við að greiða flóttafólki aðgang að bókum og fræðsluefni.

● Næst mun Akkeri nota styrkinn í að koma á fót félagsrými að evrópskri fyrirmynd. Markmið rýmisins verður að rjúfa einangrun fólks á flótta með því að bjóða upp á stað þar sem hægt er að sinna áhugamálum, fræðast um samfélag og réttindi og kynnast nýju fólki. Slíkar miðstöðvar gegna mikilvægu hlutverki þegar kemur að tengslamyndun fólks við nýtt samfélag og öfugt. Miðstöðin mun bjóða alla velkomna, óháð þjóðerni og félagslegri stöðu.

Styrktarfélagið Gleym-mér-ei heldur utan um styrktarsjóð sem er notaður til að styrkja ýmis málefni í tengslum við missi barns á meðgöngu og í eða eftir fæðingu. Einnig skipuleggur Gleym-mér-ei árlega minningarathöfn sem er tileinkuð missi á meðgöngu og barnsmissi.

● Það sem gert hefur verið með Hlaupastyrk er: Gagngerar

Þúsundir hlaupa Reykjavíkurmaraþon og þar á meðal fjölmargir sem taka sprettinn til að láta gott af sér leiða. MYND/DANÍEL

endurbætur á duftreit fyrir fóstur í Fossvogskirkjugarði; tvö rúm og náttborð gefin til meðgöngu- og sængurkvennadeildar Landspítala og haldin minningarstund 15. október í 5 ár víða um landið.

● Næst ætlar Gleym-mér-ei að nota styrkinn í fræðslu um missi á meðgöngu, meðgöngu eftir missi og hvernig hægt er að tala um missi á meðgöngu við börn. Einnig fræðslu fyrir foreldra sem hafa misst.

Styrktarfélagið Göngum saman styrkir grunnrannsóknir á brjóstakrabbameini. Félagið fagnar nú tíu ára afmæli og hefur frá upphafi lagt áherslu á hreyfingu sem forvörn og heilsueflingu, og haldið úti vikulegum göngum frá upphafi. Félagið hefur nú þegar veitt yfir 70 milljónir í styrki til íslenskra rannsókna á brjóstakrabbameini, samtals um 50 styrki. Allir styrkþegar vinna að sama markmiði; að skilja eðli og uppruna brjóstakrabbameins, í von um betri meðferðarmöguleika og lækningu í framtíðinni.

● Hlaupastyrkir eru mikilvæg fjáröflun fyrir félagið og margir taka árlega þátt til að safna áheitum. Í fyrra tóku 88 manns þátt og söfnuðu 2.532.785 krónum í áheit. Frá upphafi hafa hátt í tólf milljónir safnast í styrktarsjóð félagsins og eiga þeir sem taka þátt, og þeir sem heita á hlauparana, stóran þátt í árlegum styrkveitingum félagsins.

Félagið Blár apríl vekur almenna athygli á einhverfu og safnar fé til styrktar málefnum er varða börn með einhverfu.

● Það sem gert hefur verið með Hlaupastyrk: Árið 2014 voru keypt sérkennslugögn fyrir alla skóla á landinu, kúlusessur og heyrnarhlífar. Árið 2016 var styrknum varið í framleiðslu á fræðsluefni um einhverfu, hugsað fyrir nemendur á yngsta stigi grunnskóla, sem og foreldra sem vilja geta útskýrt einhverfu fyrir yngri kynslóðinni. Helsta sköpunarverk fræðsluefnisins er Dagur, 10 ára tölvuteiknaður drengur með einhverfu.

● Næst ætlar Blár apríl að nota styrkinn í námskeið fyrir foreldra, fræðslu fyrir foreldra barna sem eru ekki með einhverfu heldur almenna fræðslu fyrir alla. Einnig fyrirlestraröð um einhverfu fyrir skóla.

Erindi eru samtök um samskipti og skólamál. Þau veita ókeypis ráðgjöf til barna að 18 ára aldri og aðstandenda þeirra varðandi samskiptavanda og einelti, bæði gerendur og þolendur. Einnig sjálfsstyrkingu fyrir börn til að takast á við afleiðingar af samskiptavanda og einelti. Erindi sér um félagsstarf fyrir félagslega einangruð börn eða börn sem hafa þörf fyrir styrkingu í félagslegum samskiptum.

Afstaða – til ábyrgðar, er forvarnar-, fræðslu- og hagsmunafélag fanga og áhugamanna um fangelsismál. Markmið þess er að stuðla að betrun í afplánun og upplýsa fanga, almenning og stjórnvöld um framgang í forvarnarstarfi og nýjungum í betrunarmálum.

● Það sem félagið ætlar að gera við Hlaupastyrkinn nú: Er að koma á fót atvinnumiðlun fyrir fyrrverandi fanga, enda er örugg atvinna oft algjört lykilatriði þegar fólk lýkur afplánun og heldur út á meðal almennings. Afstaða vill líka efla stuðning fyrir aðstandendur fanga þegar fjölskyldumeðlimur/ástvinur hefur afplánun og áfallið skellur á þeim. Slíkur stuðningur er afar mikilvægur vegna þess að aðstandendur fanga er oft og tíðum falinn hópur sem á mjög erfitt, býður afar fá úrræði til aðstoðar og hafa ekki í nein hús að venda. Mikilvægt er að upplýsa og aðstoða þennan hóp sem situr oft einn eftir með börn á sínu framfæri og á á hættu að missa allt sitt þar sem fyrirvinnan hefur verið svipt frelsi og möguleikum á samskiptum við umheiminn. Afstaða mun áfram leggja áherslu á menntun, starfsþjálfun, verknám, störf, húsnæði og styrkingu fjölskyldusambanda, enda allt liðir í farsælli endurkomu fanga í samfélagið að afplánun lokinni. Allt er þetta mikilvægt í því að fækka endurkomum í fangelsin, fækka glæpum, fækka brotaþolendum og minnka kostnað ríkisins. Að betra einstaklinga í fangelsum er samfélagslega hagkvæmt.

Mikil fitubrennsla

Fitubrennsla hlaupara ræðst af þyngd, hlauphraða og líkamsburðum hvers og eins. Til að reikna út hámarksbrennslu hitaeininga á hlaupum er hægt að margfalda þyngd sína í pundum með 0,63, og margfalda þá útkomu með fjölda mílna sem á að hlaupa. Talan sem þá fæst jafngildir þeim hitaeiningum sem brennt var umfram grunnhraða efnaskipta. Hlaupi 68 kílóa kona tíu kílómetra brennir hún um 567 hitaeiningum. Eftir því sem líkamsformið er betra brenna færri hitaeiningar við hlaup á sömu vegalengd og þá er tímabært að hlaupa hraðar eða lengra.

Hlaupið um heim allan

Það er óþarfi að örvænta þegar Reykjavíkurmaraþoninu lýkur því það eru enn mörg maraþon fram undan í heiminum sem gaman væri að taka þátt í.

Þar má nefna Medoc maraþonið í Frakklandi í september þar sem hlaupið er í gegnum vínekrur sem gæti haft áhrif á frammistöðu hlauparanna, eða að minnsta kosti vegalengdina sem þeir hlaupa. New York Maraþonið fer fram 5. nóvember og er sennilega stærsta maraþon í heimi. Þar er hlaupið gegnum hverfi borgarinnar sem aldrei sefur og tekinn stór biti úr safaríkasta epli heims.

Hinn 12. nóvember er svo hægt að hlaupa frummaraþonið frá borginni Maraþon og til Aþenu og fá á leiðinni söguna beint í æð.

Í febrúar 2018 er hægt að slást í hóp 300. 000 hlaupara í Tókýó þar sem löng hefð er fyrir langhlaupum og í mars er svo hægt að hlaupa í hlíðum Kilimanjaro í Tansaníu.

Í apríl er það svo Kínamúrsmaraþonið sem gefur réttindi til að monta sig alveg óheyrilega að hlaupi loknu.

Það er því sannarlega hægt að hlaupa um heim allan á næstu mánuðum

Erfitt maraþonhlaup

Barkley maraþonhlaupið er eitt erfiðasta maraþonhlaup sem hægt er að taka þátt í. Hlaupið er haldið í Frozen Head garðinum í Tennessee fylki í Bandaríkjunum og er svokallað últra maraþonhlaup en leiðin er um 161 km löng, þar sem hámarksfjöldi þátttakenda er fjörutíu.

Það er ekki löng leið sem gerir hlaupið svona erfitt. Stærsta áskorunin er að rata í mark en mestur hluti leiðarinnar er ómerktur. Hlaupið er gegnum skóg, yfir trjáboli og klifra þarf upp grýttar hlíðar. Hlaupið fer oftast fram í lok mars eða byrjun apríl og þá rignir mikið á svæðinu sem gerir hlaupið enn erfiðara. Fæstir ná að ljúka keppni en meira en helmingur hlaupa frá árinu 1986 hafa endað þannig að enginn lauk keppni.

Upphafsmaður hlaupsins er Gary „Lazarus Lake“ Cantrell og þykja þátttökuskilyrðin nokkuð sérstök en þau eru aldrei tilkynnt opinberlega fyrir hvert hlaup. Þeir sem sækja um þátttöku þurfa m.a. að skila inn ritgerð þar sem þeir útlista hvers vegna þeir ættu að fá að taka þátt, borga rúmlega 150 kr. fyrir umsóknina og þurfa auk þess að uppfylla ýmis skilyrði sem breytast á milli ára.

Utan hefðbundnu leiðarinnar er hægt að hlaupa styttri leið, svokallað skemmtiskokk, en hún er um 97 km löng. Hlauparar hafa 60 klukkustundir til að klára hlaupið.

Ný lausn við liðverkjum: Glucosamin LYFIS

Glucosamin LYFIS er ætlað við vægri til meðalsvæsinni slitgigt í hné. Lyfið fæst án lyfseðils í apótekum. Glucosamin LYFIS er í duftformi í skammtapokum og er leyst upp í vatni. Auðvelt er að taka lyfið inn og einungis þarf að taka það einu sinni á dag.

Fjöldi rannsókna staðfestir virkni glucosamin súlfats

„Margar rannsóknir hafa verið gerðar sem staðfesta virkni glucosamin súlfats við einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné og hefur það lengi verið notað við liðverkjum. Síðan 2007 hefur verið gerð sú krafa að vörur sem innihalda glucosamin séu framleiddar og seldar sem lyf, sem tryggir gæði, virkni og öryggi vörunnar,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Heilbrigður liðvökvi og brjósk er mikilvægt fyrir hreyfanleika liða

Hnéliðurinn er stærsti liður mannslíkamans og á honum er mikið álag við dagsins amstur. Mikilvægur þáttur í hreyfanleika liða er brjósk sem hylur enda beinanna sem mætast og liðvökvinn sem auðveldar hreyfingar. Við slitgigt, í hné og öðrum liðum, koma fram skemmdir í liðnum, þar með talin þynning á liðbrjóskinu ásamt því að yfirborð þess verður grófara. Breyting verður einnig á beini og öðrum vefjum þannig að hreyfanleiki verður ekki eins og hann á að vera.

Liðverkir hrjá fjölda fólks og mikið mæðir á hnjáliðum sem eru stærstu liðir líkamans. Brjósk og liðvökvi eiga stóran þátt í hreyfanleika liða og þegar skemmdir verða minnkar hreyfanleiki og verkir geta komið fram.

LYFIS
Traust í lyfjum

Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin súlfat í duftformi og inniheldur hver pakki 30 skammtapoka.

Glucosamin súlfat viðheldur gæðum liðvökva og dregur úr niðurbroti brjósks

Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin súlfat sem er eðlilegur efnisþáttur í liðbrjóski og liðvökva. Rannsóknir hafa sýnt að inntaka glucosamin súlfats örvar nýmyndun mikilvægra „smurefna“ í liðum, m.a. hýalúronsýru. Auk þess hefur glucosamin súlfat einnig reynst hindra virkni brjóskeyðandi ensíma sem og myndun annarra vefjaskaðandi efna. Þessi áhrif geta stuðlað að vægri bólgueyðandi verkun.

Vegna verkunarmáta glucosamins geta liðið nokkrar vikur þar til dregur úr einkennum slitgigtar (einkum verkjum).

Glucosamin LYFIS hentar fyrir þá sem finna fyrir liðverkjum vegna slitgigtar

- Glucosamin er náttúrulegur efnisþáttur í liðbrjóski og liðvökva
- Fjöldi rannsókna á glucosamin súlfati staðfesta virkni þess
- Einn skammtur á dag
- Leyst upp í vatni
- Auðvelt að taka inn
- Nær bragðlaust
- Ódýrari valkostur

Glucosamin LYFIS fæst í 30 skammta pökkum í apótekum og er á góðu verði.

Notkunarsvið: Glucosamin LYFIS er notað til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné. **Ekki má nota lyfið** ef um er að ræða ofnæmi fyrir glucosamini, einhverju öðru innihaldsefni lyfsins eða fyrir skelfiski, þar sem glucosamin er unnið úr skelfiski og ef um er að ræða meðfæddan efnaskiptasjúkdóm (fenýlketonmigu). **Gæta skal sérstakrar varúðar:** Einstaklingar með sykursýki, astma, alvarlegt lifrar- eða nýrnavandamál, óþol fyrir einhverjum tegundum sykurs eða eru á natríumskertu fæði skulu leita ráða hjá lækni áður en lyfið er notað. Einnig þarf að útiloka að um sé að ræða annan liðsjúkdóm. **Meðganga og brjóstagjöf:** Ekki liggja fyrir nægilegar upplýsingar um notkun og því skal ekki nota Glucosamin LYFIS á meðgöngu eða samhliða brjóstagjöf. **Skömmtun:** *Fullorðnir, einnig aldraðir:* Innihald eins skammtapoka á dag, helst með mat. **Algengustu aukaverkanir:** Ógleði, kviðverkur, meltingartruflanir, vindgangur, hægðatregða og niðurgangur. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Febrúar 2014.

REYKJAVÍKUR MARAÞON ÍSLANDSBANKA

Furðufatahlaup Georgs

Mætum öll í furðufötum og búum til skrautlegasta hlaup sumarsins!

Hljómskálagarðurinn, 19. ágúst

Það verður fjör þegar Georg og félagar hlaupa af stað í allskonar búningum og furðuklæðnaði.

Skráningu á netinu lýkur kl. 13 þann 17. ágúst, en hægt er að skrá sig í Laugardalshöll, 17. og 18. ágúst. Þar verða einnig afhent hlaupagögn og armbönd.

Skemmtun fyrir 8 ára og yngri frá kl. 13

Áður en hlaupið hefst klukkan 15 verður nóg um að vera í skemmtigarðinum okkar frá klukkan 13. Kastalar, leikir, klifur, bogfimi, andlitsmálning o.fl. 6 ára og yngri skulu mæta í fylgd fullorðinna.

Skráðu þig í fjörið núna á rmi.is

Keppendur ræstir út milli kl. 15 og 15:30

MARK 600 m
Vonarstræti
Suðurgata
Tjörnin
RÁS
Skothúsvegur
Hringbraut
Bjarkargata
Skemmtigarður
Sóleyjargata

Þær tvær halda uppi stuðinu!

Leiktæki frá skemmtigarðinum, andlitsmálning og fullt af fjöri

Laugarnar í Reykjavík
LENGRI AFGREIÐSLUTÍMI UM HELGAR Í SUMAR
NÁNAR Á ITR.IS
Fyrir líkama og sál
fyrir alla fjölskylduna
í þínu hverfi
frá morgni til kvölds
Sími: 411 5000 • www.itr.is

Rúmur hálfur milljarður safnast til góðra málefna

Frá árinu 2007 hafa þátttakendur í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka getað hlaupið til styrktar góðu málefni. Tugir milljóna hafa safnast til á annað hundrað góðgerðafélaga í tengslum við hlaupið ár hvert.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is

Anna Lilja Sigurðardóttir, upplýsingafulltrúi Íþróttabandalags Reykjavíkur sem sér um framkvæmd Reykjavíkurmaraþonsins, segir að íslenska aðferðin við að safna áheitum sé öðruvísi en annars staðar. „Erlendis er löng hefð fyrir því að heita á hlaupara og við ákváðum að prófa þetta hérlendis árið 2006. Úti velur hlaupið sjálft yfirleitt nokkur málefni sem hlauparar geta valið úr en ég veit ekki til þess að okkar fyrirkomulag, það að fólk geti valið málefni og jafnvel stofnað málefni til að safna fyrir, þekkist annars staðar,“ segir hún. Þetta byrjaði rólega árið 2006 en þá söfnuðust 22 milljónir. Árið 2010 var svo vefsíðan hlaupastyrkur.is stofnuð og þá tvöfaldaðist sú upphæð. „Þá gat fólk sett mynd af sér og lýst því fyrir hvern það hljóp, hvað það vildi styrkja og þá kom krafturinn í þetta.“ Áheitasöfnunin er opin fyrir góðgerðafélög sem hafa verið formlega stofnuð á Íslandi og eru með starfandi stjórn og kennitölu. Ekki er hægt að skrá félög sem nota kennitölur eða bankareikninga einstaklinga. Núna eru 157 félög skráð á vefsíðuna svo það er hægt að velja um mjög fjölbreytt málefni. „Við erum með opið fyrir skráningu félaga til 4. ágúst og því enn þá hægt að bæta við félögum; Þetta eru ótrúlega fjölbreytt félög, mannúðarfélög, dýravernd, minningarsjóðir, barnavernd o.fl., það er svo mismunandi hverju fólk brennur fyrir.“ Hún segir að um fjórðungur hlaupara hlaupi til góðs. „Það eru svona 15.000 manns sem taka þátt í hlaupinu, þar af um 4.000 útlendingar og í þeim hópi eru ekki margir sem hlaupa til góðs en einhverjir þeirra velja þó að hlaupa fyrir íslensk félög. Svo eru tvö til þrjú þúsund börn sem hlaupa í krakkahlaupi og skemmtiskokki og þau eru yfirleitt ekki að safna en af þeim 8.000 sem eftir eru velur um helminginn að hlaupa til góðs, þrjú til fjögur þúsund manns.“ Árið 2016 söfnuðust 97.297.117 krónur til 164 góðgerðafélaga. En hvaða málefni skildu vera vinsælust? „Félög sem tengjast veikindum barna eru alltaf ofarlega á lista og en það er Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna sem oftast hefur safnað mestu.“

Anna Lilja ætlar ekki að hlaupa sjálf í ár frekar en fyrri ár. „Ég næ aldrei að hlaupa því það er í svo mörg horn að líta á hliðarlínunni, ég þarf til dæmis að koma úrslitunum til fjölmiðla og verð því að vera við markið og fylgjast með.“ Hún segist hins vegar vera dugleg að heita á hlaupara og málefni. „Bæði heiti ég á fólk sem ég þekki en líka þær sögur sem hreyfa við mér. Ég þori ekki að nefna eitthvað eitt málefni því ég þekki marga sem eru að hlaupa og styð þá alla. Mæli með því að fólk kíki við á hlaupastyrkur.is og lesi um öll þessi frábæru málefni og það duglega fólk sem ætlar að hlaupa fyrir þau.“

Alls hafa 545.887.148 krónur safnast til góðra málefna í áheitasöfnun Reykjavíkurmaraþonsins frá upphafi.

Anna Lilja Sigurðardóttir, upplýsingafulltrúi Reykjavíkurmaraþonsins, heitir á fjölmörg málefni ár hvert. MYND/VILHELM

macron

ÆFÐU Í LIT

Macron er ört vaxandi íþróttamerki með höfuðstöðvar í Bologna á Ítalíu. Vandaður og litríkur fatnaður fyrir alla aldurshópa.

Macron Store Reykjavík er opin 12-18 alla virka daga og 11-14 á laugardögum.

Macron.is | Macron Store Reykjavík | Grensásvegi 16

Verð áður: 69.500.-
með örmum

Tilboðsverð:
49.500.-*
með örmum

se:joy

se:joy frá Sedus sameinar góða hönnun, fallegar línur ásamt ótrúlega þægilegri upplifun fyrir sitjandan(n).

sedus

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / 5687733 / epal@epal.is / epal.is

epal

*gildir til 31. desember 2017

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

Bílalíf

100 % LÁN MÖGULEGT
PEUGEOT 205 CTI CABRIO. Árgerð 1992, ekinn 185 Þ.KM, bensín, beinskiptur. Verð aðeins 790.000. Rnr.246077,á staðnum.S:5621717.

Bílalíf
Kletthháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is

VAKA

Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

bíll.is
bestir í bílum...

NISSAN Qashqai tekna 4wd 1,6 disel. Árgerð 2016, ekinn 9 Þ.KM, disel, beinskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.302311.

SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2015, ekinn 78 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.690.000. Rnr.302145.

SUZUKI Sx4 s-cross . Árgerð 2015, ekinn 44 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.590.000. Rnr.107439.

Bíll.is
Malarhöfði 2, 110 Rvk.
Sími: 577 3777
www.bill.is

BILO.IS
HÖFÐAHÖLLIN

HOBBY 560 UKF PREMIUM - ÓNOTAÐ, árgerð 2016, leður, kojur, TFT-skjár, 12 volt ofl. ofl. TILBOÐSVERÐ AÐEINS 4.790.000 kr. Raðnr. 256556 á BILO.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

SUZUKI

SUZUMAR gúmmíbátar. Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

Bílar til sölu

FORD MONDEO árg. 6/2011. Bensín. 1600cc. Ek 140þús. Beinskiptur. 6 gírar. Tilboð kr 1.290.000. Uppl. í S 897 3660.

Bílar óskast

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

Vinnuvélar

JLG Spjótlyftur til leigu Árgerð 2017, Vinnuhæð upp í 22 metra Uppl.í s 8580400 Sigfús

JLG Skæralyftur til leigu Rafmagns og Diesel Vinnuhæð upp í 18 metra Uppl í síma 8580400 Sigfús

Hjólbarðar

VAKA

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

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

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Rafvirkjun

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

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

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

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Hönnun

KG
HÖNNUN

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

Atvinna

Atvinna í boði

STARFSMAÐUR ÓSKAST
Stundvís, reglusamur starfskraftur óskast til ýmissa starfa í matvöruverslun framtíðarstarf. Uppl. Kjöthöllin Háleitisbraut 58-60
Upplýsingar veitir Sveinn í síma 553 8844.

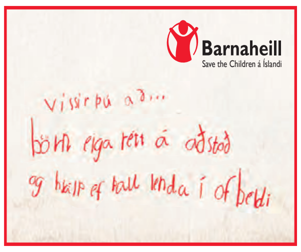
Atvinna óskast

Tvítugur strákur óskar eftir mikilli vinnu er með bíl. Uppl. S. 696 2381

Viðskiptatækifæri

TIL SÖLU:
Til sölu ísbúð / ísgerð með eigin framleiðslu og mikinn tækjakost. Miklir möguleikar fyrir duglega aðila. Skoða öll skipti. Uppl. í síma 895-7737

Til sölu rekstur með akstur fyrir ferðamenn. Hentar vel fyrir einstakling eða hjón. Frábær vefsíða ofl. Núverandi pantanir fylgja. Áhugasamir sendi tölvupóst á icelandtouristservice@gmail.com



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

INHOPE insafe SAFT

Skemmtanir

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

HAPPY HOUR ALLA DAGA!! 16-19

Rúnar Þór og Klettar spila um helgina

föstudag frá kl. 23-02
laugardag frá kl. 00-03

Allir velkomnir

Gullnáman

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

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafaþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:
- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ **Vinnusparnaður**
Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ **Markviss leit**
Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ **Þriggja mánaða ábyrgð**
Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ **Ekkert staðfestingargjald**
Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ **Fjöldi hæfra umsækjenda**
Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**
Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ **Reynsla og þekking**
Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ **Sanngjarnt verð**
Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

STRÁ

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

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

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

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

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

EXPLORE skólatöskurnar fást í A4

eitt verð

9.990 kr.

- Létt og þægileg.
- Góður stuðningur við bak.
  Bringuól heldur töskunni stöðugri á baki barnsins.
- Góð hólf - lítil og stór.
  Stillanlegar, bólstraðar og breiðar axlaólar.
- 2 töskur í einni.
  Auðvelt að renna af og á eftir þörfum.

Þú skráir þig í A4 klúbbinn á www.a4.is eða í næstu A4 verslun.
Frí heimsending ef verslað er fyrir 5.900 eða meira á www.a4.is

A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi
www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á **Facebook** **pinterest.com/a4fondur** og **instagram.com/a4verslanir**

A4
SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN

Merkisatburðir

1662 Erfðahyllingin í Kópavogi (Kópavogsfundur). Helstu forystumenn þjóðarinnar, m.a. Árni Oddsson lögmaður og Brynjólfur Sveinsson biskup, undirrita skuldbindingarskjal er miðar að einveldi Danakonungs hér á landi. Þeir eru tregir til en láta um síðir undan.

1895 Þjórsárbrú hjá Þjótanda er vígð og opnuð fyrir umferð. Á þriðja þúsund manns eru viðstaddir. Brúin er í notkun í rúma hálfa öld.

1957 Hallgrímskirkja í Saurbæ á Hvalfjarðarströnd er vígð. Hún var reist til minningar um Hallgrím Pétursson sem orti þar mörg sín bestu ljóð.

1960 Norðurlandaráðsþing er haldið á Íslandi í fyrsta sinn, en ráðið var stofnað 1952.

1974 Þjóðhátíð er haldin á Þingvöllum í blíðskaparveðri. Um fjórðungur þjóðarinnar sækir hátíðina sem haldin er til minningar um 1100 ára afmæli Íslandsbyggðar.

1981 Fótboltakappinn Michael Carrick fæðist.

1985 Fimm stökkvarar setja Íslandsmet í fallhlífarstökki yfir Akureyri þegar þeir mynda stjörnu sem þeir halda í 45 sekúndur.

1982 Leikkonan Ágústa Eva Erlendsdóttir fæðist.

Valdís Helga, Jóna Elísabet ogHildur Soffía eru konurnar á bak við Kátt á Klambra. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Kátt á Klambra komin til að vera eftir góðar móttökur

Barnahátíðin Kátt á Klambra var haldin í fyrsta sinn í fyrra og fékk afar góðar móttökur. Leikurinn verður endurtekinn næsta sunnudag og nú með stærra sniði en áður. Skipuleggjendur hátíðarinnar segja ljóst að hátíðin Kátt á Klambra sé komin til að vera.

Upphaflega kviknaði hugmyndin hjá Jónu Elísabet Ottesen. Hún var á Secret Solstice með rúmlega eins árs dóttur sína árið 2015. Það var sól og margt fjölskyldufólk á svæðinu og það skapaðist rosalega góð stemning. Jóna viðraði hugmyndina við mig um að gera barnahátíð og það sumar höfum við hugmyndavinnu fyrir hátíðina. Hátíðin var haldin í fyrsta sinn sumarið 2016 við afar góðar undirtektir,“ segir Valdís Helga Þorgeirsdóttir sem heldur utan um barnahátíðina Kátt á Klambra ásamt Jónu Elísabetu og Hildi Soffíu Vignisdóttur.

Kátt á Klambra var haldin í fyrsta sinn í fyrra á Klambratúni og verður haldin í annað sinn næsta sunnudag. „Hátíðin er töluvert stærri í sniðum en við fengum til liðs við okkur hana Hildi Soffíu síðastliðinn vetur. Hún kemur sterk inn í markaðsmálin hjá okkur sem og aðra skipulagningu. Hún flutti heim frá Noregi síðastliðið haust þar sem hún heillaðist af norskri barnahátíð og vildi taka þá hugmynd heim sem féll svona vel að okkar hugsjón,“ útskýrir Valdís.

> Dagsetningin lendir á þeim tíma þar sem flest börn eru í sumarfríi og hafa foreldrar haft orð á því að það skorti frekari afþreyingu.

Stærri dagskrá í ár

Hátíðin verður stærri í sniðum í ár ef miðað er við seinasta ár. „Já, dagskráin okkar er viðameiri í ár og við erum með flytjendur á borð við Emmsjé Gauta, Hildi, Sirkus Íslands, Lalla töframann og mikið mikið fleira. Afþreying fyrir börnin er einnig fjölbreytt og skemmtileg en við bjóðum upp á hjólabrettakennslu, beatboxkennslu, föndur, ritlistarsmiðju, tattú, andlitsmálningu og fleira. Á staðnum verður líka flott aðstaða fyrir ungabörn þar sem hægt verður að skipta á þeim og gefa brjóst í næði.“

Valdís segir hátíðina hafa heppnast svo vel í fyrra að hún er orðin spennt fyrir að sjá hvernig til tekst á sunnudaginn. „Kátt á Klambra fékk mjög svo góðar viðtökur. Dagsetningin lendir á þeim tíma þar sem flest börn eru í sumarfríi og hafa foreldrar haft orð á því að það skorti frekari afþreyingu. Þannig að fólk er ánægt með þetta framlag. Afþreyingin er líka svo fjölbreytt og spennandi og vekur mikinn áhuga hjá unga fólkinu.“

Spurð út í hvort Kátt á Klambra sé komið til að vera segir Valdís: „Já, við komum til með að halda áfram og gera enn betur með hverju árinu,“ segir Valdís að lokum og bendir á að miðar inn á hátíðina fáist á tix.is. „Miðaverð er 1.200 krónur en fjölskyldupakki með miðum fyrir fjóra er á 4.000 krónur og öll afþreying er innifalin í miðanum.“

gudnyhronn@365.is

✝

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Sigurjóns Jónssonar
Bólstaðarhlíð 41.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund fyrir góða umönnun og hlýju.

Sigríður Jónsdóttir
Ágúst Sigurjónsson — **Sesselja Hrönn Jensdóttir**
Helga Jónína Sigurjónsdóttir — **Hafsteinn Már Ársælsson**
Guðný Sigurjónsdóttir — **Svavar M. Sigurjónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Emma Gústavsdóttir
frá Vestmannaeyjum,

lést á Landspítalanum þriðjudaginn 25. júlí.

Kristinn Ingólfsson
Gústav Sveinsson
Kristín Kristinsdóttir — **Markús Sigurðsson**
Ólöf Kristinsdóttir — **Steingrímur Birgisson**
Unnur Markúsdóttir
Erna Markúsdóttir
Ellen Markúsdóttir
Snorri Viðarsson

✝

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

Tómas Þorsteinn Sigurðsson
fyrrverandi forstöðumaður vitasviðs Siglingastofnunar,

andaðist laugardaginn 22. júlí. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 3. ágúst klukkan 13.

Sigrún Sigurbergsdóttir
Ásdís Tómasdóttir — **Garðar Þorbjörnsson**
Tómas Sigursteinn, Bryndís Kolbrún, Þorbjörn, Sigrún
Silka Dís, Þorsteinn Grétar, Benedikt, Tómas og Hinrik

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Gunnlaug Sæunn Antonsdóttir
(Lóló)
Rósakoti,
Reykjamörk 13, Hveragerði,

lést á Landspítalanum Fossvogi 25. júlí. Útförin fer fram frá Hveragerðiskirkju laugardaginn 29. júlí kl. 14.00.

Björn Anton Eiríksson — **Gabi Rech**
Kristín Eiríksdóttir — **Sveinn Kristinsson**
Jón Eyþór Eiríksson — **Elín Magnea Óskarsdóttir**
Páll Kjartan Eiríksson — **Harpa Katrín Sigurðardóttir**
Sverrir Eiríksson — **Ásdís Ómarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

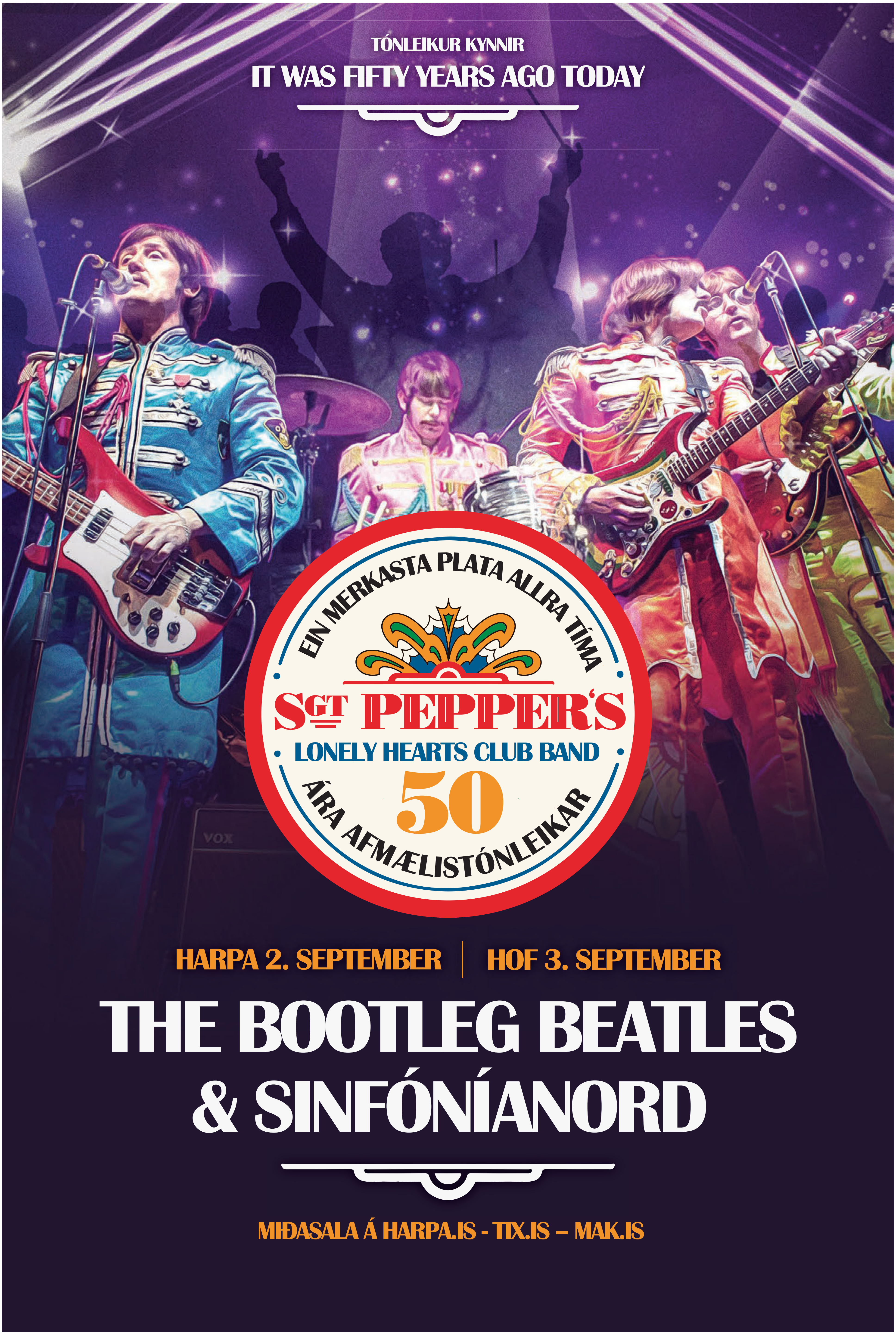
Hallfríður Hermannsdóttir
(Halla)
Sólvangsvegi 1, Hafnarfirði,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 19. júlí. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki deildar B7 LSH í Fossvogi og starfsfólki líknardeildar LSH í Kópavogi fyrir góða umönnun og hlýhug.

Jóna Björg Björgvinsdóttir — **Bjarni Már Júlíusson**
Þóra Jónína Björgvinsdóttir — **Kristinn Eldjárn Friðriksson**
Ottó Hermann Björgvinsson
Kolbrún, Júlíus, Sylvía, Elísa og Marta

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

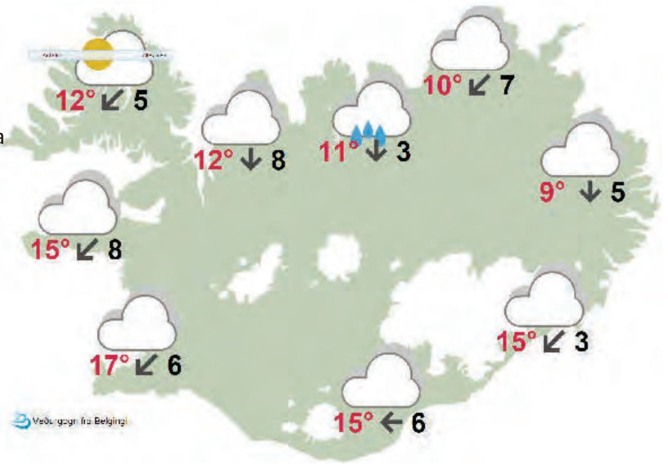
Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.


TÓNLEIKUR KYNNIR
IT WAS FIFTY YEARS AGO TODAY
EIN MERKASTA PLATA ALLRA TÍMA
SGT PEPPER'S
LONELY HEARTS CLUB BAND
50
ÁRA AFMÆLISTÓNLEIKAR
VOX
HARPA 2. SEPTEMBER
HOF 3. SEPTEMBER
THE BOOTLEG BEATLES
& SINFÓNÍANORD
MIÐASALA Á HARPA.IS - TIX.IS – MAK.IS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Í dag mun norðaustanátt ríkja á landinu og vindur verður víða fremur ákveðinn. Það mun rigna á köflum norðan- og austanlands, en annars staðar verður þurrt að mestu. Hitastig fer heldur lækkandi á landinu, en hámarkshiti mun þó sennilega ná 20 gráðum á suðvesturhorninu.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
15°	8°	7°
↙ 7	↙ 7	↓ 5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
7°	15°	7°
↓ 8	↙ 4	↙ 9

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
15°	6°	7°
← 5	↙ 8	↓ 5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
6°	16°	8°
↓ 9	← 2	↙ 10

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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. hreinsiefni
6. hljóm
8. gogg
9. blundur
11. í röð
12. miklu
14. þrætur
16. tímabil
17. af
18. sólunda
20. pfn.
21. tikka

LÓÐRÉTT
1. mats
3. utan
4. ávaxtatré
5. þakbrún
7. andstaða
10. sönghópur
13. rangl
15. rótartauga
16. hylli
19. frá

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

LÁRÉTT: 2. sápu, **6.** óm, **8.** nef, **9.** mók, **11.** rs, **12.** stóru, **14.** þrátt, **16.** ár, **17.** frá, **18.** sóa, **20.** ég, **21.** tifa.
LÓÐRÉTT: 1. dóms, **3.** án, **4.** perutré, **5.** ufs, **7.** mótþrói, **10.** kór, **13.** ráf, **15.** tága, **16.** ást, **19.** af.

Skák Gunnar Björnsson

Baadur Jobava (2714) átti leik gegn Wei Ming Kevin Goh (2446) á Xtracon-mótinu í Helsingör í Danmörku.
Svartur á leik
26...Dc3!! 27. Rxe6 (27. Bxc3 Rxc3 og mát er ekki umflúið). **27...Dc2!! 28. Rc7+ Kd7!** Glæsilega teflt hjá Georgíumanninum. Jóhann Hjartarson tekur þátt og er nálægt toppnum.

www.skak.is: Úrslit sumarmóts við Selvatn.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Vill byltingu fyrir krabbameinssjúka
Lára Jóhönnudóttur missti móður sína úr brjóstakrabbameini og greindist sjálf með meinið í vetur. Hún hefur greitt milljón krónur vegna meðferðarinnar.

Skúrkur eða hetja?
Forsætisráðherra Indlands er ýmist talinn skúrkur eða hetja og áhrif hans fara vaxandi.

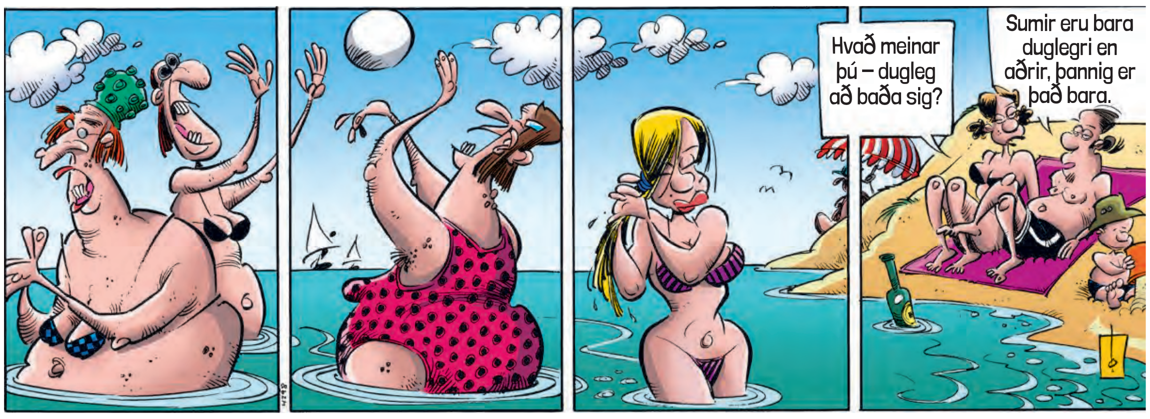
Ferskur sumarkokteill
Sumarkokteilarnir í ár eru ferskir að mati sérfræðinga.

Íslendingar elska Balí
Íslendingar hafa tekið ástfóstri við eyjuna Balí síðustu ár og hrífast helst af viðmóti eyjarskeggja.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

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

Verð gildir til og með **30. júlí** eða meðan birgðir endast - * Ef keypt eru 2 stk. Smash Style hamborgarabrauð og 2 stk. Smash Style, 120 g hamborgarar

LAUGARÁSBÍÓ midi.is

FRÁ LUC BESSON LEIKSTJÓRA THE FIFTH ELEMENT, LUCY OG LEON
VALERIAN AND THE CITY OF A THOUSAND PLANETS
SÝND KL. 4, 7, 10

WISH UPON
SÝND KL. 8, 10

AULINN ÉG 3
ÍSL. 2D KL. 4, 6
ENSK. 2D KL. 4, 6

BABY DRIVER
SÝND KL. 10.20

ÉG MAN ÞIG
SÝND KL. 8

SAMBÍÓIN SAMbio.is
KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU

Frá leikstjóra The Dark Knight þríleiksins, Inception og Interstellar
A FILM BY CHRISTOPHER NOLAN
DUNKIRK
metacritic 94%
93%

STORKURINN RIKKI
Frábær teknimynd fyrir alla fjölskylduna
Sýnd með íslensku tali.

THE BLEEDER
BASED ON A TRUE STORY

DESPICABLE ME 3
Sýnd með íslensku tali í 2D og 3D

WAR FOR THE PLANET OF THE APES

WONDER WOMAN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
DUNKIRK	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 9 - 10:20
DUNKIRK VIP	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20
THE BLEEDER	KL. 8 - 10:20
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 2 - 4 - 6 - 8
AULINN ÉG 3 ÍSL TAL 2D	KL. 2 - 4 - 6
AULINN ÉG 3 ÍSL TAL 3D	KL. 3 - 5 - 7
ALL EYEZ ON ME	KL. 10
THE HOUSE	KL. 8
BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D	KL. 3:20 - 5:40
WONDER WOMAN 2D	KL. 10

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
DUNKIRK	KL. 5:40 - 8 - 9 - 10:20
THE BLEEDER	KL. 5:50 - 8 - 10:20
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 5:50
PLANET OF THE APES 2D	KL. 6 - 10
THE HOUSE	KL. 8

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
DUNKIRK	KL. 6 - 8:20 - 10:40
THE BLEEDER	KL. 6 - 8:20 - 10:40
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 6
BAYWATCH	KL. 10:40
PIRATES 2D	KL. 8

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
DUNKIRK	KL. 8
THE BLEEDER	KL. 8
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 6
VALERIAN 3D	KL. 10:20
WISH UPON	KL. 10:20
AULINN ÉG 3 ÍSL TAL 2D	KL. 6

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
DUNKIRK	KL. 8 - 10:20
THE BLEEDER	KL. 8 - 10:20
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 6
BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40

Hvað? Hvenær? Hvar?
Föstudagur

hvar@frettabladid.is

28. JÚLÍ 2017

Tónlist

Hvað? Babies á Húrra
Hvenær? 22.00
Hvar? Húrra
Stuðbandið Babies heldur uppi stuðinu fyrir dansþyrsta.

Hvað? Valdimar
Hvenær? 22.00
Hvar? Bryggjan Brugghús
Ein skemmtilegasta „live“ hljómsveit landsins, hljómsveitin Valdimar mun spila hér á Bryggjunni Brugghúsi föstudaginn 28. júlí. Hljómsveitin mun spila alla sína helstu smelli og vonandi nokkur frábær tökulög líka. Að venju mun hljómsveitin Valdimar vera í brjáluðu stuði og trylla lýðinn með því að sveifla sér fimlega á milli lágstemmdra rólegra kafla yfir í blásturbrjálæði sem kemur öllum sem á annað borð eru á lífi í stuð. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Opnunartónleikar Reykholtshátíðar
Hvenær? 20.00
Hvar? Reykholtskirkja
Það er sannkallað tilhlökkunarefni að heyra kammerkórinn Schola Cantorum flytja nokkur af öndvegisverkum J.S. Bach (1685–1750) og Arvo Pärt (1935) undir stjórn Harðar Áskelssonar. Kórinn hefur hlotið mikið lof fyrir söng sinn og hlaut Íslensku tónlistarverðlaunin sem Tónlistarflytjandi ársins árið 2016. Á tónleikunum mun einnig hljóma eitt af öndvegisverkum Bachs, Brandenburgar-konsert nr. 3, í flutningi hljóðfæraleikara Reykholtshátíðar.

Hvað? Smoota (TV On The Radio) + Klaki á Gaukurinn
Hvenær? 22.00
Hvar? Gaukurinn
Smoota frá Brooklyn, New York, er eins manns hljómsveit sem spilar „alt soul“ og „sexy pop“. Þess má geta að Smoota er meðlimur hljómsveitarinnar TV On The Radio frá New York sem hefur verið að gera það gott um allan heim í um það bil áratug. Hann hefur meðal annars unnið með Run The Jewels, Sufjan Stevens, Spoon, Aaron Neville, Pretty Lights, Miike Snow, Elvis Costello, Bernard Purdie, Steven Tyler, Bebel Gilberto, Angelique Kidjo, Deer Tick, MNDR, Pharaoh Monche, Gordan Gano of the Violent Femmes, Steve Arrington, Antibalas, Chin Chin og mörgum fleirum. Honum til halds og trausts verður sóló artistinn Klaki sem er oft kenndur við hljómsveitina Toneron. Miðaverð er 1.000 krónur.

Ari Eldjárn verður í Tjarnarbíói í kvöld með Jono Duffy. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Kammerkórinn Schola Cantorum flytur meðal annars nokkur verk eftir J.S. Bach í kvöld.

Hvað? Rót
Hvenær? 22.00
Hvar? Dillon
Hljómsveitin Rót spilar fönk af fínustu sort. Borin verður á borð dýrindis glás af New Orleans fönki, suðurríkjarokki, bolli af blús og dass af djassi kryddað með seiðandi svingi og sterku grúvi. Kássunni er að sjálfsögðu rennt niður með einum svellköldum af barnum. Komið snemma til að fá sæti og bjóðið vinum ykkar með. Frítt inn.

Hvað? Duplum // Björk Níelsdóttir & Þóra Margrét Sveinsdóttir
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi
Fyrstu tónleikar Duplum Dúós verða haldnir í Mengi í kvöld. Þar munu þær stöllur Björk, söngkona og Þóra, víóluleikari, leika nokkur af sínum uppáhalds einleiksverkum sem og að flytja frumsamin verk. Björk og Þóra hafa komið víða við á sínum tónlistarferli og leikið með mörgum þekktum hljómsveitum; Björk, Sigur Rós, Florence and the Machine og Stargaze sem og fjöldamörgum kammerhópum og leikuppfærslum. Á efniskránni eru verk eftir Berio, Aperghis, Hildergaard von Bingen, Svein Lúðvík Björnsson og nýr ljóðaflokkur við ljóð Maya Angelou eftir Björk Níelsdóttur. Miðar á 2.000 krónur við inngang.

Sýningar

Hvað? GENGUR VEL
Hvenær? 17.00
Hvar? Rýmd, Völvufell 13-21
Sýningaropnun í Rýmd, nemendagalleríi Listaháskólans. Verk á sýningunni eiga myndlistar- og vöruhönnunarnemarnir, þær Íris Indriðadóttir, Helena Margrét Jónsdóttir, Katla Rúnarsdóttir, Ólöf Björk Ingólfsdóttir og Signý Jónsdóttir.

Hvað? Starship Troopers - föstudagspartísýning!
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís
Starship Troopers er vísindaskáldskapur af bestu gerði sem fjallar um stríð milli manna og risavaxinna padda. Frábærar tæknibrellur og stórkostleg gagnrýni leikstjórans Paul Verhoeven á amerískt samfélag. Fasistasamfélag framtíðarinnar berst við geimverupöddurnar til þess að lifa af kvikmynd sem þú vilt ekki missa af.

Hvað? Jono Duffy & Ari Eldjárn
Hvenær? 20.30
Hvar? Tjarnarbíó
Uppistand þar sem grínistarnir Jono Duffy og Ari Eldjárn fara á kostum.

Uppákomur

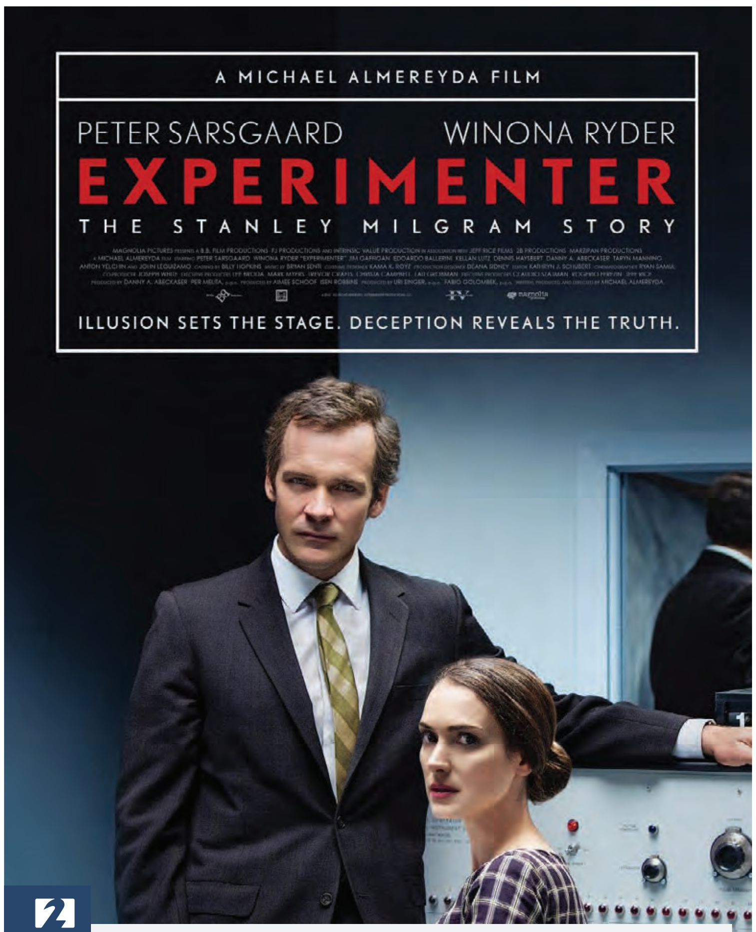
Hvað? Druslugöngu Skiltagerð á Lofti
Hvenær? 19.00
Hvar? Loft, Bankastræti 7
Í kvöld verður skiltagerð á Lofti Hosteli þar sem fólk getur gert skilti fyrir gönguna á laugardaginn. Pennar og skilti verða á staðnum.

Hvað? Málunarkvöld
Hvenær? 19.30
Hvar? Paint Iceland, Flatahraun 5a, Hafnarfirði
Málunarkvöld Paint Iceland henta öllum, hvort sem þeir hafa málað áður eða ekki. Þau eru kjörin til að eiga skemmtilega stund með vinum, vinnufélögum eða ættingjum. Tímapantanir í gegnum torunn@painticeland.com.

ÓSKARSVERÐLAUNAMYND Í FULLRI LENGD
LIFANDI FLUTNINGUR SINFÓNÍUHLJÓMSVEITAR
KÓRAR OG EINSÖNGVARAR
UPPLIFIÐ MYNDINA Á ALGERLEGA NÝJAN HÁTT
THE LORD OF THE RINGS
THE FELLOWSHIP OF THE RING
Hljómleikabíó
UPPSELT Á BÁÐAR SÝNINGAR...
AUKASÝNING SUNNDAGINN 27. ÁGÚST
YFIR 230 TÓNLISTARMENN Á SVIÐI
SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
KÓR SÖNGSVEITAR FÍLHARMÓNÍU OG HLJÓMEYKIS
BARNAKÓR KÁRSNESSKÓLA
VERÐLAUNATÓNLIST HOWARD SHORE
ELDBORG 25. OG 26. ÁGÚST
TÓNLEIKUR - SINFÓNÍANORD
MIÐASALA Á HARPA.IS-TIX.IS OG Í SÍMA 528 50 50
WWW.LORDOFTHERINGSINCONCERT.COM
ÍSLENSKUR TEXTI

DAGSKRÁ

Föstudagur



Áhugaverð bíómynd, byggð á sögu hins þekkta geðlæknis Stanley Milgram sem framkvæmdi röð róttækra tilrauna um hegðun fólks árið 1961. Myndin segir frá því þegar Milgram kynnist eiginkonu sinni og svo hinum umdeildu tilraunum sem ollu miklu fjaðrafoki á þeim tíma.

FRÁBÆRT
FÖSTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

IMPRACTICAL JOKERS

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

IN THE HEART OF THE SEA

Árið er 1820 og áhöfnin á hvalveiðiskipinu Essex veit ekki hvaðan á sig stendur veðrið þegar risastór búrhvalur ræðst á skipið og sökkvir því langt úti á Suður-Kyrrahafi. Þessi atburður varð rithöfundinum Herman Melville innblástur að hinni frægu sögu um hvíta búrhvalinn Moby Dick.

YOU DON'T KNOW JACK

Dramatísk mynd með Al Pacino í aðalhlutverki sem fjallar um líf og starf hins umdeilda dr. Jacks Kevorkian sem helgað hefur líf sitt baráttu fyrir líknardrápum.

EASTBOUND AND DOWN

Önnur serían um föllnu hafnaboltastjörnuna Kenny Powers sem var hent út úr meistaradeildinni og hrökklaðist aftur á æskuslóðir sínar í Norður-Karólínu.

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

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Litlu Tommi og Jenni
07.45 Kalli kanína og félagar
08.05 The Middle
08.30 Pretty Little Liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Save With Jamie
11.10 The Heart Guy
12.10 The New Girl
12.35 Nágrannar
13.00 Beethoven's 2nd
14.25 Pride and Prejudice
16.30 Top 20 Funniest
17.15 Simpson-fjölskyldan
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Íþróttir Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
19.05 Ísland í sumar
19.25 Impractical Jokers Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á um að vera þátttakendur í hrekk í falinni myndavél.
19.50 Experimenter
21.30 In The Heart of the Sea Spennumynd frá 2015 í leikstjórn Rons Howard með Chris Hemsworth í aðalhlutverki. Árið er 1820 og áhöfnin á hvalveiðiskipinu Essex veit ekki hvaðan á sig stendur veðrið þegar risastór búrhvalur ræðst á skipið og sökkvir því langt úti á Suður-Kyrrahafi. Þessi atburður varð rithöfundinum Herman Melville innblástur að hinni frægu sögu um hvíta búrhvalinn Moby Dick. En Moby Dick sagði ekki alla söguna því eftir að Essex sökk voru eftirlifandi skipverjar skipreika í um 90 daga sem að sjálfsögðu kostaði marga þeirra lífið.
23.30 Our Brand Is Crisis
01.15 The Nice Guys Gamansöm spennumynd frá 2016 með Ryan Gosling og Russel Crowe. Myndin segir frá þeim Holland March og Jackson Healy sem búa í Los Angeles árið 1977. Sá fyrrnefndi starfar sem einkaspæjari en sá síðarnefndi tekur að sér að lumbra á mönnum fyrir nokkurn veginn hvaða sakir sem er, gegn greiðslu auðvitað. Þeir Holland og Jackson þekkjast ekkert í byrjun sögunnar en þegar Jackson er ráðinn til að lemja Holland breytist það og þótt það hljómi ótrúlega leiða þau fyrstu kynni til samstarfs þeirra á milli.
03.10 Rush Hour
03.50 Pride and Glory Hörkuspennandi glæpamynd sem fjallar um fjölskyldu lögreglumanna í New York þar sem Colin Farrell, Edward Norton og Jon Voight leika aðalhlutverkin.

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Bayern München - FC Internazionale
08.45 Keflavík - Fylkir
10.30 Stjarnan - ÍBV
12.15 Stjarnan - Grindavík
14.10 Pepsímörkin
15.40 Bayern Munchen - FC Internazionale
17.20 Keflavík - Fylkir
19.00 Stjarnan -
20.40 Teigurinn
21.30 1 á 1
22.00 Búrið
22.35 FH - Leiknir
00.15 Formúla E - Magazine Show
00.45 Premier League World

STÖÐ 3

17.15 Raising Hope
17.40 The New Girl
18.05 The Detour
18.30 Modern Family
18.55 Curb Your Enthusiasm
19.30 Lip Sync Battle
19.55 Gilmore Girls
20.40 It's Always Sunny in Philadelphia
21.05 Eastbound and Down
21.35 Entourage
22.05 Six Feet Under
23.10 The New Adventures of Old Christine
23.35 Fresh Off The Boat
00.00 Modern Family
00.25 Curb Your Enthusiasm
01.00 Lip Sync Battle
01.25 Gilmore Girls
02.10 It's Always Sunny in Philadelphia
02.35 Eastbound and Down
03.05 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
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 g
10.38 Ljóti andarunginn og ég
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
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
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Lína Langsokkur
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Víkingurinn Viggó
18.11 Zigby
18.25 Stóri og Litli
18.39 Brunabílarnir
19.00 Loksins heim

Svampur Sveinsson kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GOLFSTÖÐIN

08.15 Inside the PGA Tour
11.40 Champions Tour Highlights
12.35 Inside the PGA Tour
16.00 RBC Canadian Open
19.00 RBC Canadian Open
01.00 PGA Special. Arnold Palmer Network
01.40 RBC Canadian Open

BÍÓSTÖÐIN

11.50 Tammy
13.30 Grassroots
15.10 Dare To Be Wild
16.55 Tammy
18.35 Grassroots Gamanmynd með Jason Biggs frá 2012. Atvinnulaus blaðamaður gerist kosningastjóri kunningja síns sem vill komast í borgarstjórn Seattle svo hann geti breytt almenningssamgöngukerfi borgarinnar. Grassroots er eftir leikstjórann og handritshöfundinn Stephen Gyllenhaal sem sækir efnið í sanna sögu blaðamannsins Phils Campell og vinar hans, Grants Cogswell, en þeir háðu merkilega og oft á tíðum launfyndna kosningabaráttu í Seattle-borg árið 2001 í því skyni að tryggja Grant sæti í stjórn borgarinnar. Grant hafði í raun aðeins eitt baráttumál á stefnuskránni og það var að veita meira fé til uppbyggingar á rafmagnslestakerfi borgarinnar í stað olíuþyrstra strætisvagna. Myndin er fyrst og fremst fyndin innsýn inn í kostulega pólitíska baráttu sem þeir félagar lögðu út í til að tryggja Grant sætið.
20.15 Dare To Be Wild
22.00 You Don't Know Jack Áhugaverð og dramatísk mynd með AL Pacino í aðalhlutverki og fjallar um líf og starf hins umdeilda dr. Jacks Kevorkian sem helgað hefur líf sitt baráttu fyrir líknardrápi. Pacino hlaut Emmy og Golden Globe verðlaunin fyrir frammistöðu sína.
00.15 Sausage Party
01.45 Lost River
03.20 You Don't Know Jack

RÚV

15.30 HM í sundi
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Pósturinn Páll
18.16 Kata og Mummi
18.30 Ævar vísindamaður
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kærleiksvéðja, Nína
20.05 Séra Brown
20.50 Mrs. Doubtfire
22.55 Step Up. All In
00.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 Life Unexpected
09.50 Crazy Ex-Girlfriend
10.35 Síminn + Spotify
13.10 Dr. Phil
13.50 Making History
14.15 Pitch
15.00 Friends with Benefits
15.25 Friends With Better Lives
15.50 Glee
16.35 King of Queens
17.00 Younger
17.25 How I Met Your Mother
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Wrong Mans
19.40 The Biggest Loser
20.25 The Bachelor
21.55 The Bachelor
22.40 Under the Dome
23.25 The Tonight Show
00.05 Prison Break
00.50 American Crime
01.35 Damien
02.20 Quantico
03.05 Extant
03.50 The Wrong Mans
04.20 Under the Dome
05.05 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

F&F

ENN MEIRI VERÐLÆKKUN

70%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

Skeifan, Spöng, Garðabær, Smáralind,
Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri

CEDAR´S HUMMUS

VEGAN

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

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

449 kr/stk

Gildir til 30. júlí á meðan birgðir endast.

479 kr/pk

Terra snakk
Ekta grænmetisflögur.

998 kr/pk

Sambazon acai
Frosin Acai ber og berjablanda, næringarrík ofurfæða.

Pellini

639 kr/pk

Pellini
Hágæða ítalskt kaffi. Kaffihylki í úrvali.

199 kr/stk

Vert þú grillmeistarinn
Einstakt BBQ-reykbragð fyrir alla grillrétti. Veljið á milli nokkurra reykblanda í handhægum reykbökkum - tilbúið til notkunar á grillinu.

Nýtt í Hagkaup

998 kr/stk

ProPud ís
Próteinís án viðbætts sykurs. Laktósafrír.

Maria and Ricardo's

Nýtt í Hagkaup

Maria and Ricardo´s tortillur
10 teg. af ferskum tortillum, 3 mismunandi stærðir.

ÞESSAR VERÐUR ÞÚ AÐ SMAKKA

VIÐ ELSKUM AÐ GRILLA

24 Hagkaup

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

VEISLA GRILLMEISTARANS

ÍSLANDS LAMB

Holta KJÚKLINGUR

Holta KJÚKLINGUR

Kaldi

Holta KJÚKLINGUR

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

gæði – þekking – þjónusta

STAFRÆNIR STIMPLAR - BÓKHALDSSTIMPLAR - NÚMERASTIMPLAR
FATASTIMPLAR - TEXTASTIMPLAR - HRINGSTIMPLAR
COLOP - TRODAT - DAGSETNINGASTIMPLAR

STIMPLAR

Stimplar af öllum stærðum og gerðum

PANTAÐU STIMPIL Á PMT.IS

pmt PLAST, MIÐAR & TÆKI

Krókhálsi 1 | 110 Reykjavík | s. 567 8888 | www.pmt.is

Skemmtanir
Árshátíðir
Grímuböll
Dimmisjón
ofl. & ofl.

Ykkar skemmtun....
....okkar fókus

Hókus Pókus

www.hokuspokus.is
Verslun og vefverslun
Laugavegi 69 S. 551-7955

Bros auglýsingavörur með þínu merki

Skoðaðu litríkt úrval á bros.is

Bros auglýsingavörur,
Norðlingabraut 14.

BROS AUGLÝSINGAVÖRUR – með þínu merki

Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?

GUM eru hágæða tannvörur

tannlæknar mæla með GUM tannvörum

... fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum

allar upplýsingar á www.icecare.is

Föstudags-playlisti Lífsins

Thelma Hafþórsdóttir

TÓNLISTARKONA

Í mínum eyrum er þetta skotheldur listi til spilunar, t.d. á meðan maður hefur sig til," segir Thelma sem gaf nýlega út lagið Humming my song sem er af væntanlegri breiðskífu sem hún vinnur nú að.

Föstudagsplaylista Lífsins má einnig finna á Spotify undir notandanafninu Vísir.

PLAY FOLLOW

LAG	FLYTJANDI
Coconut	Harry Nilsson
Unintended consequence of love	Bonnie Raitt
Pawn it all	Alicia Keys
You're speaking my language	Juliette and the Licks
Black tongue	Yeah yeah yeahs
Kick it	Peaches feat. Iggy Pop
Í kirkju	Friðryk
Grown woman	Beyoncé
Kodachrome	Paul Simon
Don't mug yourself	Streets

Chad Smith sýnir trommulistir sínar

Chad Smith, trommuleikari Red Hot Chili Peppers, kemur fram Í Hörpu á sunnudaginn og mun þar leika magnaðar trommulistir sínar og í leiðinni ausa úr viskubrunni sínum fyrir áhugasama.

Við í Hljóðfærahúsinu fáum Chad Smith, trommuleikara Red Hot Chili Peppers, til okkar í Hörpu núna á sunnudaginn. Þar verður hann með svo kallað trommara-„clinic",“ segir trommarinn Arnar Þór Gíslason sem starfar í Hljóðfærahúsinu.

Spurður út í hvað „clinic“ þýði í þessu samhengi á Arnar erfitt með að finna íslenskt orð. „þetta er svona trommara-framkoma. Hann kemur sem sagt og trommar, tekur nokkur Red Hot Chili Peppers lög með undirspili og allur fókusinn verður á honum. Hann verður einn á sviðinu og trommar fyrir viðstadda, sýnir trix og spjallar á milli. Hann mun fara í gegnum feril sinn og segja frá hverju hann er að reyna að ná fram með trommuleiknum hverju sinni," útskýrir Arnar.

Aðspurður hvort hægt sé að kalla þetta námskeið segir Arnar: „Nei, þetta er ekki beint námskeið, þetta er meira trommusýning. Vissulega er hægt að læra eitthvað af þessu en þeir sem mæta eru ekki að fara að tromma sjálfir, bara fylgjast með og verða vonandi fyrir innblæstri."

Arnar segir að samtal á milli Chads og áhorfenda muni spila stórt hlutverk á sunnudaginn. „Chad er svo flottur og hress náungi. Hann er ekkert að taka lífið of alvarlega og hefur bara gaman af," segir Arnar sem er spenntur fyrir að sjá Chad leika á als oddi á sunnudaginn.

En fyrir hverja er sýning Chads Smith? „Þetta er fyrir alla. Trommarar hafa kannski mestan áhuga á þessu en þetta er samt sem áður fyrir alla. Og kannski fyrst og fremst fyrir þá einstaklinga sem hafa áhuga á hljómsveitinni," segir Arnar. Hann bætir við að það sé óþarfi að hafa vit á trommum og trommuleik til að skemmta sér vel á sýningunni. „Þetta verður kannski bara skemmtilegra eftir því sem þú veist minna um trommur."

„Já, ég fer," segir Arnar spurður út í hvort hann ætli svo á Red Hot Chili Peppers tónleikana á mánudaginn. „Þessi hljómsveit er náttúrulega tímamótaband. Sérstaklega platan Blood Sugar Sex Magik (1991), hún hafði mikil áhrif. Sem trommuleikari þá er þetta fyrsta platan sem ég lærði að tromma alveg frá fyrsta lagi til síðasta lags. Hún lagði grunninn að mínum trommuleik síðar," segir Arnar.

Þess má geta að Chad Smith kemur fram í Silfurbergi í Hörpu á sunnudaginn klukkan 19.00 og miðasala fer fram á vef Hörpu, harpa.is. **gudnyhronn@365.is**

Trommarinn Arnar Þór Gíslason er spenntur fyrir komu Chads Smith til Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/LAUFEY

Trommari Red Hot Chili Peppers

- Chadwick Gaylord Smith, kallaður Chad Smith
- fæddur 25. október 1961 í Minnesota, Bandaríkjunum
- byrjaði í Red Hot Chili Peppers árið 1988 en sveitin var stofnuð árið 1983
- hefur oft náð ofarlega á lista yfir bestu trommara heims
- byrjaði að tromma aðeins sjö ára gamall
- er sagður mjög líkur gamanleikaranum Will Farrell og hefur gert mikið grín að því sjálfur
- er kvæntur Nancy Mack og saman eiga þau þrjá syni. Hann á þrjú önnur börn úr fyrri samböndum
- er þekktur fyrir að gera mikið fyrir ýmis góðgerðafélög sem snúast um að efla tónlistarsköpun.

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*

double
CRUNCHWRAP
949 kr.
Tvö lög af krydduðu nautakjöti, sýrður rjómi, ostasósa, kál, tómatar og tvær stökkar Tostada skeljar.
Boxmáltíð
1599 kr.
Double Crunchwrap, nachos, ostasósa, Prins súkkulaði og miðstærð af gosi.
TACO BELL
Hafnarfirði / Grafarholti
www.tacobell.is

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

Þórarins Þórarinssonar

#dóttir

Hef ekki hundsvit á knattspyrnu. Hefur aldrei höfðað til mín frekar en aðrar íþróttir. Áhugaleysið ásamt fullkomnum skorti á keppnisskapi er ákveðinn lúxus.

Geð mitt og blóðþrýstingur sveiflast aldrei í takt við gengi íslenskra landsliða. Hélt því ró minni á meðan íslenska kvennalandsliðið tapaði og tapaði í Hollandi.

Þykir þó dálítið vænt um stelpuboltann. Mögulega vegna þess að á níunda áratugnum spilaði litla systir mín með Breiðabliki. Var númer 9. Baneitraður senter.

Kópavogsbúar vilja réttilega eigna sér drjúgan hlut í uppgangi kvennaboltans. Þar tóku sig til nokkrir pabbar 1983 og komu á fót alvöru móti fyrir dæturnar sínar. Gull- og silfurmótið gaf loks stelpunum í yngstu flokkunum tækifæri til þess að etja kappi á alvöru móti. Berjast um gull, silfur og brons.

Hef sjálfur lent í því að missa mig aðeins á kantinum þegar ég horfi á litlu stelpuna mína keppa. Föðurhjartað getur látið mann gera skrítna hluti. Rosalega spennandi að horfa á dóttur sína berjast um boltann.

Skildi því ekki tuðið yfir því að stelpurnar okkar kusu að skarta eftirnöfnum sínum á treyjunum í Hollandi. Allra síst órakenndum feðraveldistengingum í umræðunni.

Íslenska nafnahefðin er mjög svöl og til fyrirmyndar. Í löndunum í kringum okkur tíðkast enn sú firra að kona taki eftirnafn eiginmannsins! Það er rembulegt. Dæturnar okkar eiga sig alltaf sjálfar.

Stelpurnar kváðu þetta kjaftæði í kútinn. Börðust stoltar undir gunnfánanum #dóttir. Ein sterk heild. Herinn okkar.

Ellefu dætur á velli, ein fyrir allar og allar fyrir eina, geta og hafa afrekað margt og þótt þessar orrustur hafi tapast þá er stríðinu ekki lokið.

Áfram dætur!

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

SUMARLEIÐIN
11 GB
ENDALAUST TAL OG SMS
FYRIR AÐEINS
2.590 KR.
Á mánuði
SKRÁÐU ÞIG Á 365.IS
365

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.
SUMAR ÚTSALA
SÍÐUSTU DAGAR

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is
Betra BAK