FRÍTT

FRÉTTABLAÐIÐ

181. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 3. ÁGÚST 2017

Töluverður fjöldi var í afmælisveislu Haniye frá Afganistan sem haldin var í gær á Klambratúni. Haniye verður 12 ára í október en vildi halda upp á afmælið sitt hér á landi en vísa á henni og föður hennar, Abrahim Malekym, úr landi á næstu dögum. Hún brosti sínu smitandi brosi þegar kveikt var á afmæliskertunum og faðir hennar, sem stendur fyrir aftan, er skælbrosandi og stoltur. Haniye fæddist í flóttamannabúðum í Íran árið 2005. Þau hafa verið hér á landi frá því í desember og eignast marga góða vini sem komu og fögnuðu stóra deginum með henni. FRÉTTABLAÐIÐ/LAUFEY

Upptöku vantar af harkalegri handtöku

Tuttugu mínútna bút vantar í upptöku úr öryggismyndavél frá því þegar maður tvífótbrotnaði við handtöku. Ástæðan fyrir því að ekki er til upptaka er ekki kunn en héraðssaksóknari rannsakar nú málið.

LÖGREGLUMÁL Tuttugu mínútna bút vantar í upptöku úr öryggismyndavél við Hamborgarabúlluna í Kópavogi, á þeim tíma sem umdeild handtaka átti sér stað þann 5. maí síðastliðinn. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins, sem hefur fjallað ítarlega um handtökuna. Hinn handtekni tvífótbrotnaði þegar bílhurð var ítrekað skellt á fætur hans auk þess sem kylfum var beitt. Maðurinn hefur lagt fram kæru vegna málsins.

Ástæða þess að ekki er til upptaka af atvikinu er til rannsóknar hjá embætti héraðssaksóknara. Þetta staðfestir Kolbrún Benediktsdóttir varahéraðssaksóknari. „Það liggur fyrir að það er ekki til upptaka af þessu. Það hafa verið gefnar ákveðnar tæknilegar skýringar á því og við förum bara yfir það allt, hvort það er allt eðlilegt,“ segir Kolbrún og bætir við:

„Það er verið að skoða þær upptökur sem þó eru til og hvort þetta stenst allt, það er bara í rannsókn.“

» Hinn handtekni tvífótbrotnaði þegar bílhurð var ítrekað skellt á fætur hans auk þess sem kylfum var beitt.

Kolbrún lætur þess einnig getið að allt bendi til að það sem gerðist við lögreglubílinn sé utan sjónsviðs myndavélarinnar.

Aðspurð um efni úr öðrum öryggismyndavélum úr nágrenninu segir Kolbrún að kallað hafi verið eftir upptökum á öllum stöðum í kring en engar upptökur hafi sýnt atvikið.

Málinu var vísað til meðferðar hjá héraðssaksóknara þann 11. maí síðastliðinn, fimm dögum eftir að atvikið átti sér stað, en embættið fer með rannsókn og ákæruvald í málum sem varða ætluð refsiverð brot lögreglumanna. **– aá**

Keimlíkt veður um allt land

SAMFÉLAG Óþarfi verður að elta veðrið um verslunarmannahelgina, segir veðurfræðingur hjá Veðurstofu Íslands, því það verði svipað um allt land.

Þeir sem hyggjast njóta verslunarmannahelgarinnar í botn hafa fjöldann allan af útihátíðum að velja úr. Fjölskylduhátíðir eru í boði víða, tónlistaruppákomur eru í hverjum landshluta og hægt er að keppa í fjölbreyttum íþróttum eins og mýrarbolta og reiptogi.

Þá verða ótal tónleikar haldnir í flestum landshornum.

Teitur Arason veðurfræðingur segir keimlíkt útlit fyrir allt landið um helgina. „Fólk ætti ekki að þurfa að velja sér stað eftir veðri, það er enginn landshluti betri hvað það varðar. Þetta er bara ágætis íslenskur sumarhiti, 10 til 15 stig, en getur farið hærra þar sem sólin nær að skína.“

– sae / **sjá síðu 10**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, skrifar um ljótan leik. 18

SPORT Fjórir leikmenn hafa gefið flestar stoðsendingar. 18

MENNING Á sýningunni A17 í Listasafni Reykjanesbæjar reyna listamenn fyrir sér í abstraktlistinni. 30

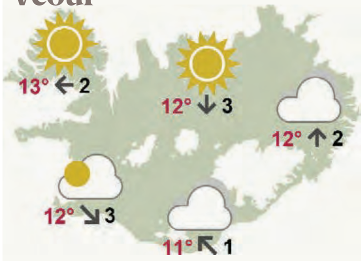
TÍMAMÓT Leikarinn Tómas Lemarquis er fertugur í dag og fagnar tímamótunum með mörg járn í eldinum. 26

LÍFIÐ Tíminn líður hratt á gervihnattaöld. 44

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **CROSSFIT**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Í dag verður áfram hæg breytileg átt eða hafgola á landinu. Bjartir og skýjaðir kaflar á víxl og ekki er spáð úrkomu nema sunnanlands, þar má búast við síðdegisskúrum.

SJÁ SÍÐU 30

Hundaeign virðist hafa áhrif á áform um íbúðakaup. NORDICPHOTOS/GETTY

Hundar ástæða íbúðakaupa hjá ungu fólki

ERLENT Svo virðist sem ein meginástæða þess að ungt fólk fætt eftir 1980, sem tilheyrir þúsaldarkynslóðinni, kaupi sér húsnæði sé hundaeign ef marka má nýja könnun.

Time greinir frá því að ný könnun SunTrust Mortgage sýni að þriðjungur þeirra sem tilheyra þúsaldarkynslóðinni og keyptu nýverið fyrsta heimili sitt hafi gert það vegna hunda sinna. Fleiri nefna hund sem ástæðu íbúðakaupa en hjónaband eða barneignir.

Time hefur eftir Dorindu Smith, framkvæmdastjóra SunTrust, að það geti verið erfiðara og dýrara að vera á leigumarkaði með hund og því megi minnka stress sem því fylgi með því að koma sér upp betri húsnæðiskosti.

Samkvæmt könnuninni sögðu 42 prósent aðspurðra sem tilheyrðu þúsaldarkynslóðinni, en höfðu ekki keypt sér húsnæði, að hundurinn þeirra eða áform þeirra um að eignast hund væri lykilástæða fyrir því að eignast eigið heimili. **– sg**

Fleiri nefna hund sem ástæðu íbúðakaupa en hjónaband eða barneignir.

Mörg þúsund ára hefð á Klambratúni

Hópur fólks kom saman á Klambratúni í gær til að stunda hreyfilistina Qigong. Hópurinn fylgdi styrkri stjórn feðginanna Þórdísar Filipsdóttur og Filips Woolford í gegnum Ba Duan. Ba Duan útleggst sem Átta silkimjúkar hreyfingar en formið er í sífelldri notkun víða um heim. Þá var Björn Bjarnason, fyrrverandi ráðherra, einnig á staðnum til að leiða fólk í gegnum leyndardóma hugleiðslunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Lesbíur leiddust um Ísafjörð

SAMFÉLAG Skemmtiferðaskipið Windstar Cruisers liggur í höfn á Ísafirði en skipið er í hringferð um Ísland. Um borð eru á fjórða hundrað lesbíur sem eru að njóta blíðunnar við Íslandsstrendur. Konurnar koma við á Grundarfirði í dag áður en þær koma til Reykjavíkur á föstudag.

Guðmundur Magnús Kristjánsson, hafnarstjóri á Ísafirði, segir ekkert verið að skilgreina farþegana á skipunum. Það sé þó óneitanlega skemmtilegt að sjá konur hönd í hönd ganga um bæinn. Eitthvað sem sé ekki dagleg sjón í bænum, en þeim mun fallegri og skemmtilegri – eins og mannlífið í heild sinni. Stærstur hluti farþeganna er frá Bandaríkjunum, amerískar húsmæður, en þaðan er skipið gert út. Það siglir með regnbogafánann í stafni. **– ktd**

Hitaveitan þrýstir upp sumarhúsaverði í Kjós

Lagning hitaveitu og ljósleiðara um Kjósina gengur vel að sögn veitustjórans sem kveður sumarhúsaverð þar hafa tekið kipp. Hins vegar sé skortur á pípurum í augnablikinu til að tengja bústaði og þeir megi gjarnan hringja upp í Kjós.

ORKUMÁL „Við erum að stökkva inn í 21. öldina,“ segir Sigríður Klara Árnadóttir, framkvæmdastjóri Kjósarveitna, sem um þessar mundir er að leggja hitaveitu og ljósleiðara um Kjósina.

Heita vatnið sem verið er að hleypa um sveitina er úr borholum á Möðruvöllum. „Við eigum nóg af vatni en vandamálið er hvað við erum dreifð. Þetta eru 120 kílómetrar af lögnum en við byrjuðum í maí 2016 og það er rífandi gangur í þessu,“ segir Sigríður.

Að sögn veitustjórans hefur heitt vatn nú þegar verið pantað í yfir 90 prósent íbúðarhúsa í sveitarfélaginu og 72 prósent sumarbústaða. Alls eigi að tengja 440 staði og því að vera lokið 30. nóvember í haust.

Meðfram hitaveitunni er lagt ídráttarrör fyrir ljósleiðara og er þetta tvennt mikið framfaraskref fyrir svæðið. „Þetta er orðinn aðalstaðurinn enda hefur fasteignaverð í Kjósinni snarhækkað og orðið auðveldara að selja sumarhúsalóðir,“ segir Sigríður og vitnar til orða fasteignasala um að það fyrsta sem væntanlegir sumarhúsakaupendur spyrji um sé jafnan hvort þar sé heitur pottur.

„Áður fyrr segist hann ekkert hafa verið að sýna þeim Kjósina. En núna sé komin hitaveita og ljósleiðari og það séu ekki mörg sveitarfélög sem bjóði upp á það í sumarhúsum.“

Sigríður segir þá sem þegar séu tengdir við hitaveituna lýsa mikilli breytingu til hins betra. Saggalykt hverfi, loftið í bústöðunum sé mýkra og fyrirsjáanlegt sé að viðhald minnki.

Framkvæmdir á vegum Kjósarveitna á þriðjudag rétt neðan stjórnsýsluhússins Ásgarðs. Laxá í Kjós liðast um í baksýn. MYND/SIGRÍÐUR KLARA ÁRNADÓTTIR

> **Einn sagði að konan hans hefði skipað honum að hringja í mig og segja að hún væri svo ánægð af því að sængin er núna heit þegar hún kemur og er viljugri að koma í bústaðinn fyrir vikið.**
>
> Sigríður Klara Árnadóttir, framkvæmdastjóri Kjósarveitna

„Einn sagði að konan hans hefði skipað honum að hringja í mig og segja að hún væri svo ánægð af því að sængin er núna heit þegar hún kemur og er viljugri að koma í bústaðinn fyrir vikið,“ segir Sigríður og hlær.

Þótt tengt hafi verið við 204 sumarhús nú þegar er aðeins búið að taka inn heitt vatn í 84 af þeim. „Það er skortur á pípurum núna þannig að ef einhvern pípara vantar vinnu þá er bara að hringja í Kjósina. Hér er beðið eftir þeim,“ segir Sigríður Klara Árnadóttir.

gar@frettabladid.is

Kringlan
Af öllu hjarta
ÚTSÖLULOK
OPIÐ TIL
21
Í KVÖLD
GÖTUMARKAÐUR
OG ÓTRÚLEG VERÐ
OPNUNARTÍMAR YFIR
VERSLUNARMANNAHELGINA
LAUGARDAGUR 5. ÁGÚST 10 - 18
SUNNUDAGUR 6. ÁGÚST LOKAÐ
MÁNUDAGUR 7. ÁGÚST LOKAÐ
kringlan.is
facebook.com/kringlan.is

Matvælafyrirtæki kært vegna skjalafals

LÖGREGLUMÁL Matvælastofnun hefur kært matvælafyrirtæki til lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu, en fyrirtækið er staðsett þar. Þetta kemur fram í tilkynningu frá MAST. Fyrirtækið falsaði niðurstöður greininga á vatnssýni og reyndi að blekkja stofnunina.

Eftirlitsmaður frá MAST mætti í fyrirtækið í byrjun júlí og vildi fá að sjá nýjustu niðurstöður greininga á vatnssýni. Forsvarsmaður fyrirtækisins sagðist ekki hafa þær en sendi stofnuninni síðar sama dag skjal dagsett 12. júní með niðurstöðum frá viðurkenndri rannsóknarstofu. Þar kom fram að vatnssýni sem fyrirtækið hefði afhent til greiningar uppfyllti kröfur reglugerðar um neysluvatn. Skjalið var á bréfsefni rannsóknarstofunnar og undirritað af starfsmanni hennar.

Starfsmann MAST grunaði að maðkur væri í mysunni og efaðist um gildi skjalsins. Rannsóknarstofan hefur staðfest við MAST að hafa aldrei búið til skjalið og forsvarsmaður fyrirtækisins hefur einnig viðurkennt svikin. Sökum alvarleika brotsins kærði MAST fyrirtækið til lögreglu en skjalafals er brot á almennum hegningarlögum.

Matvælafyrirtæki eins og hér á við taka sjálf vatnssýni árlega og senda á rannsóknarstofu til greiningar. Niðurstöður greininga eru síðan varðveittar og skoðaðar af eftirlitsmönnum, en fyrirtæki sem þessi eru heimsótt tvisvar til þrisvar á ári. Málavextir eru þeir að í janúar 2017 fékk fyrirtækið afhentar niðurstöður greininga rannsóknarstofu á vatnssýni sem það hafði sjálft tekið til skoðunar á vatnsgæðum. Niðurstöðurnar sýndu að vatnssýnið stæðist ekki kröfur samkvæmt reglugerð með tilliti til örverutalningar.

Matvælafyrirtæki reyndi að falsa undirskrift vegna vatnssýna.

Alcoa Fjarðaál við Reyðarfjörð.

Ókeypis námsgögn í Fjarðabyggð

SVEITARSTJÓRNARMÁL Bæjarráð Fjarðabyggðar samþykkti á síðasta fundi sínum þann 24. júlí sl. að öllum börnum í grunnskólum Fjarðabyggðar skuli veitt nauðsynleg námsgögn þeim að kostnaðarlausu frá og með haustinu 2017. Þetta kemur fram í tilkynningu frá bænum.

Gjaldfrjáls námsgögn styðja við fjölskyldustefnu Fjarðabyggðar sem og við barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna sem Íslendingar hafa staðfest aðild sína að. Með þessu skrefi vill Fjarðabyggð vinna gegn mismunun barna og styðja við það að öll börn njóti jafnræðis í námi. Umsjónarkennarar munu halda utan um námsgögn hvers bekkjar og þau verða aðgengileg nú í skólabyrjun. **– bb**

Akranes siglir til Vestmannaeyja

SAMGÖNGUR Elliði Vignisson, bæjarstóri í Vestmannaeyjum, fagnar veittri heimild samgönguráðuneytisins til siglinga ferjunnar Akraness milli lands og Eyja á Þjóðhátíð.

Hann segir heimildina þýða að hátt í þúsund miðar verði seldir aukalega á hátíðina.

„Við erum í þeirri stöðu að þurfa stöðugt að vera að verja með kjafti og klóm byggð og lífsforsendur í Vestmannaeyjum,“ segir Elliði sem gerir ráð fyrir að skipið verði komið til þjónustu á föstudag. **– kó**

Umferðareftirlit á þjóðvegum landsins ekki með fjármagn

Eftirlit lögreglu með vegum landsins hefur dregist saman. Áður voru fjármunir eyrnamerktir verkefninu en þeir lentu utan sakramentisins fyrir þremur árum. Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, segir skjóta skökku við að það gerist þegar ferðamannastraumurinn til landsins eykst mikið ár frá ári.

LÖGGÆSLA Þriðja sumarið í röð er umferðareftirlit lögreglunnar í mýflugumynd miðað við árin á undan. Fjármagn til verksins er þrefalt minna en áður var þrátt fyrir að umferðarþungi hafi aukist jafnt og þétt, í takt við aukinn fjölda ferðamanna sem aka á vegum landsins.

Árið 2005 var undirritað samkomulag um aukið umferðareftirlit lögreglunnar á þjóðvegi 1. Annars vegar á vegum frá Reykjavík og að Hvolsvelli og hins vegar frá höfuðborginni og norður á Húsavík. Samningurinn var gerður á grundvelli nýgerðrar umferðaröryggisáætlunar. Fjörutíu milljónir króna voru í upphafi eyrnamerktar verkefninu og engu öðru.

„Sá peningur var hrein viðbót og átti bara að fara í umferðareftirlitið,“ segir Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og fyrrverandi lögreglumaður.

Starfsemi lögreglunnar er á fjárlögum og á sú upphæð sem þar kemur fram að dekka starfsemina. Viðbótarupphæðinni var ætlað að auka umferðaröryggi á landinu, draga úr vímuefna- og hraðakstri og sporna þar með við slysum og dauðsföllum. Áætlað var að með átakinu væri unnt að koma í veg fyrir fjögur til fimm dauðsföll árlega.

„Hugmyndin var sú að hægt væri að ráða inn aukamenn á álagstímum, frá maí og fram í september, sem myndu sinna umferðareftirliti og engu öðru. Þeir kæmu því ekki að öðrum verkefnum,“ segir Vilhjálmur. Sjálfur sinnti hann slíku eftirliti á árum áður.

Þingmaðurinn segir að síðastliðin tvö ár hafi liðurinn ekki verið fjármagnaður líkt og áður og eftirlitið því ekkert miðað við það sem það var. Upphæðin hafi hækkað þar hún hafi snögglega verið lækkuð.

Féð var hugsað til þess að ráða inn menn sem sinntu eingöngu umferðareftirliti. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Satt best að segja kann ég enga skýringu á því hvers vegna þessi liður datt út af fjárlögum og fjármálaáætlun. Það hefur bara einhvern veginn farist fyrir,“ segir Vilhjálmur.

Líkt og alþekkt er hefur ferðamönnum hér á landi fjölgað mjög á undanförnum árum. Stór hluti þeirra leigir bíl og ekur um vegi landsins og umferð á þeim hefur aukist í samræmi við það. Þingmaðurinn telur ljóst að grípa verði inn í.

> Satt best að segja kann ég enga skýringu á því hvers vegna þessi liður datt út af fjárlögum og fjármálaáætlun.
>
> Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins

„Síðastliðin tvö ár hafa heyrst neyðaróp frá lögreglunni og þessu hefur verið bjargað með því að úthluta neyðarfé og skúffufé. Upphæðin er hins vegar aðeins þriðjungur af því sem áður var,“ segir Vilhjálmur og kallar eftir því að þetta verði leiðrétt á komandi þingi.

johannoli@frettabladid.is

RAFMAGNSREIÐHJÓL

MIKIÐ ÚRVAL AF RAFMAGNS-REIÐHJÓLUM

Apollo BigBoy
Li-ion rafhlaða
350w motor
26" gjarðir
Drægni 40-60 km.
Shimano gírar
Kenda dekk

229.900,-

apollo

NITRO
Urðarhvarfi 4 / 203 Kópavogi
Sími 557 4848 / www.nitro.is

Fossar markaðir bættu mest við sig

VIÐSKIPTI Fossar markaðir er það fjármálafyrirtæki sem jók hvað mest hlutdeild sína á verðbréfamarkaði á fyrstu sjö mánuðum ársins. Hlutdeild félagsins í heildarveltu á hlutabréfamarkaði var 13,9 prósent á tímabilinu, borið saman við 7,1 prósent á sama tíma í fyrra, og þá jókst hlutdeild félagsins um tæp tvö prósentustig á milli ára á skuldabréfamarkaði, þar sem hún hefur verið 12,3 prósent það sem af er ári.

Arion banki er með mesta hlutdeild fjármálafyrirtækja á hlutabréfamarkaði eða um 25,7 prósent á fyrstu sjö mánuðum ársins. Jókst hún lítillega á milli ára. Næst á eftir kemur Landsbankinn með 20,5 prósenta hlutdeild en hún hefur dregist saman um tæp þrjú prósentustig á milli ára.

Hlutdeild Íslandsbanka hefur einnig minnkað verulega á árinu. Hún var um 12 prósent á fyrstu sjö mánuðum ársins borið saman við 16,7 prósent á sama tíma í fyrra.

Velta á hlutabréfamarkaði hefur aukist töluvert á milli ára. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Á skuldabréfamarkaði er Íslandsbanki hins vegar með mestu hlutdeildina það sem af er ári, eða 17,9 prósent. Hefur hún nánast staðið í stað á milli ára. Þar á eftir kemur Landsbankinn með 16,9 prósenta hlutdeild. Hefur hlutdeildin minnkað úr 21 prósenti á milli ára. **– kij**

HÚSASMIÐJAN

blómaval

NÝ SENDING

RAFMAGNSPOTTAR

ÓTRÚLEGT VERÐ – TAKMARKAÐ MAGN

MSpa uppblásnir rafmagns nuddpottar. Fánlegir 4-6 manna.

Verð frá

66.895kr

- 4 manna
- 180 x 70cm
- 118 nuddstútar
- Þyngd 22 kg (tómur).
- Hitar í 42 C°

Vnr. 8089100

PVC dúklok fylgir

SÚPER VERÐ

Crossover 730l Rafmagnsnuddpottur

675.890kr

- Nuddstútar: 30 stykki hreyfanlegir
- Hitari: 3 kW
- Dæla: 3 HPR (2070W) tveggja hraða
- Ozone búnaður: innifalinn

Vnr. 8089151/8089150

Lok fylgir

Sýniseintök í eftirfarandi Húsasmiðju verslunum:
- Grafarholti
- Skútuvogi
- Selfossi
- Akureyri

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

DEWALT

DeWalt verkfæri 25% afsláttur

ATH! DeWalt veltisög er á 15% afslætti

HITACHI
Inspire the Next

Öll Hitachi verkfæri 25% afsláttur

Öll JOTUN pallaolía, viðarvörn og málning. - Blöndum alla liti

25% afsláttur

50% afsláttur

Öll sumarblóm og trjáplöntur

ENN MEIRI AFSLÁTTUR

Byggjum á betra verði

FRÍ HEIMSENDING
Í VEFVERSLUN HUSA.IS
EF VERSLAÐ ER FYRIR 5.990 KR. EÐA MEIRA

Hólmgeir segir sjómenn leggja fyrir sig ýmis störf. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þrjátíu prósenta launalækkun hefur áhrif

SJÁVARÚTVEGUR Skortur er á sjómönnum víða um land en margir þeirra hafa undanfarna mánuði ráðið sig í vinnu í landi. Lækkun fiskverðs, og þar með launa sjómanna, er helsta ástæða þessa. Hólmgeir Jónsson, framkvæmdastjóri Sjómannasambands Íslands, segir launin hafa lækkað um þrjátíu prósent á einu ári.

„Þetta hefur náttúrlega langan aðdraganda. Gengið var sterkt á tímabili og fiskverð hefur verið að lækka. Það auðvitað skapar óánægju og síðan fer það bara að gerast að ef mönnum býðst eitthvað betra í landi þá fara menn í land,“ segir Hólmgeir.

Stutt er síðan íslenskir sjómenn fóru í verkfall og skrifuðu undir nýja kjarasamninga. Hólmgeir segir almennt ríkja ánægju um nýju samningana og að þeir hafi ekki teljandi áhrif á brottfall úr greininni. Lækkun fiskverðs hafi aftur á móti haft þau áhrif að laun sjómanna hafi lækkað um þrjátíu prósent á einu ári og margir vilji ekki una við það. – þþ

Síðan fer það bara að gerast að ef mönnum býðst eitthvað betra í landi þá fara menn í land.

Hólmgeir Jónsson, framkvæmdastjóri Sjómannasambands Íslands

Kæla sig í hitanum

Íbúar Minsk, höfuðborgar Hvíta-Rússlands, brugðu margir á það ráð að baða sig í nærliggjandi vatni til kæla sig en hitabylgja geisar þar. Hitinn mældist mest 33°C. Hitastigið var hátt víðar í Evrópu. Í Tékklandi var fólki ráðlagt að halda sig inni þegar hitinn nálgaðist 40°C. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

ÁRÉTTING

Svör frá ráðuneytinu bárust

Vegna fréttar í gær um fjársjóðsleit í flaki skipsins Minden skal áréttað að svör bárust frá utanríkisráðuneytinu og dómsmálaráðuneytinu við spurningum Fréttablaðsins. Í þeim var spurningum blaðsins þó ekki svarað heldur aðeins útskýrt hvers vegna ekki væri tekin afstaða til þeirra.

Þjónustuver Kópavogsbæjar er flutt úr Fannborg 2 að Digranesvegi 1.

Þjónustuverið er opið mánudaga til fimmtudaga 8-16 og föstudaga 8-15.

Nánari upplýsingar um flutning bæjarskrifstofa má sjá á www.kopavogur.is.

Kópavogsbær

kopavogur.is

PIPAR\TBWA · SÍA · 172667

Vonar að sala á kjöti til Kína hefjist í vetur

Von er á kínverskri sendinefnd í september sem kemur hingað til að kynna sér sláturhús. Horfur eru á að hægt verði að hefja útflutning á lambakjöti til Kína í framhaldinu. Erfitt er að selja kjöt erlendis sem ekki er merkt sem íslensk vara.

Brátt brestur á með göngum og réttum og svo sláturtíð í framhaldinu. Ekki er búist við því að farga verði kindakjöti í stórum stíl. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

LANDBÚNAÐUR Vonast er til að hægt verði að hefja útflutning á lambakjöti til Kína í vetur, segir Svavar Halldórsson, framkvæmdastjóri Markaðsráðs kindakjöts.

„Það er von á kínverskri sendinefnd í september sem kemur hingað og mun taka út öll sláturhúsin og fara yfir kerfið og svona. Hér hafa verið mikil samskipti í gangi í tvö eða þrjú ár. Vonandi verður það niðurstaðan að Kínamarkaður opnast einhvern tímann í vetur. Kínamarkaður er mjög flottur fyrir hliðarafurðir og einmitt þá bita sem við eigum nóg af núna,“ segir Svavar.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu á þriðjudaginn má búast við að kindakjötsbirgðir verði um sjö hundruð til eitt þúsund tonnum meiri við upphaf sláturtíðar í haust heldur en æskilegt væri. Ástæðan er sú að útflutningur hefur dregist saman tvö ár í röð.

Svavar segir niðurstöðuna þó ekki verða þá að hér þurfi að farga kjöti í stórum stíl eins og tíðkaðist á árum áður heldur verði kjötið endanlega selt á mjög lágu verði. Það séu fyrst og fremst ódýrir bitar, sem ekki eru seldir sem íslenskir, sem gengur erfiðlega að selja. „Það er alveg hægt að selja þá en það fæst lægra verð af því að það er ekki hægt að selja þá sem íslenska afurð,“ segir Svavar. Þessir ódýru hlutar séu hins vegar bróðurpartur-inn af því sem flutt er út.

Það er von á kínverskri sendinefnd í september sem kemur hingað og mun taka út öll sláturhúsin og fara yfir kerfið og svona.

Svavar Halldórsson, framkvæmdastjóri Markaðsráðs kindakjöts

Svavar segir að samdráttur í útflutningi síðustu árin skýrist af nokkrum ólíkum þáttum. Noregsmarkaður hafi dottið út og viðskiptabann á Rússland hafi líka orðið til þess að Rússlandsmarkaður datt út. Þegar viðskiptabannið var sett á hafi önnur Evrópuríki getað leitað til Kína, en það hafi Íslendingar ekki enn getað gert. Þá skipti miklu máli að breska pundið hafi fallið um leið og krónan hækkaði og það hafi spillt mörkuðum í Bretlandi. „Bretland er stærsti innflytjandi á lambakjöti í Evrópu. Pundið féll og krónan hækkaði þannig að við erum að tala um 40-50 prósenta verðlækkun þar í krónum talið,“ segir hann.

jonhakon@frettabladid.is

VERÐ FRÁ:

1.995

SVEFNPOKAR

1. BUBERG svefnpoki. St. 190 x 75 sm. Þyngd: 1000 gr. Poki fylgir með **1.995**
2. AURSKOG svefnpoki. St. 220 x 50/75 sm. Þyngd: 1200 gr. Poki fylgir með **2.995**
3. SVARTSKOG svefnpoki. St. 225 x 55/85 sm. Þyngd: 2200 gr. Poki fylgir með **7.995**

Vnr. 4703800, 4713000, 4704000

Frábært **VERÐ**

SÓLSTÓLL

4.995

HALDEN SÓLSTÓLL
Traustur og nýtískulegur sólstóll úr stáli og sterkumstriga.
Fæst í svörtu og bláu. Vnr. 3738500, 3738516

VELOUR VINDSÆNGUR
Virkilega góðar og vandaðar vindsængur með velour efni.
Stærðir: 76 x 191 x 22 sm. **1.495**
137 x 191 x 22 sm. **2.495**
152 x 203 x 22 sm. **2.995**
183 x 203 x 22 sm. **4.995**
Vnr. 4733600,
4733200,
4734100,
4735900

Frábært **VERÐ**

VERÐ FRÁ:

1.495

ALLT Í ÚTILEGUNA

TJÖLD VERÐ FRÁ:

1.995

MIKIÐ ÚRVAL AF TJÖLDUM!

TJÖLD
Mikið úrval.
Vnr. DV4500700,
4721800,
4704200

VERÐ FRÁ:

995

PUMPUR
1. 3ja lítra fótpumpa **995**
2. Tvívirk 3 lítra handpumpa **1.295**
3. TORANDO 12V rafmagnspumpa **1.695**
4. HURRICANE rafmagnspumpa. Gengur fyrir 12 volta og 220 volta innbyggðri hleðslurafhlöðu **3.995**

Vnr. 4714100, 4719800, 4736200, 4719900

VERÐ FRÁ:

595

EINANGRUNARDÝNUR OG SJÁLFUPPBLÁSANLEGAR DÝNUR
1. Einangrunardýna 6 mm **595**
2. Einangrunardýna 12 mm **1.795**
3. Blá 51 x 180 x 3 sm. **3.495**
4. Græn 60 x 200 x 5 sm. **4.995**
5. Rauð 65 x 200 x 7,5 sm. **6.995**

Vnr. 4730300, 4730200, 4736000, 4736100, 4736500

1 STK.

1.995

BREKKU-STÓLL
Nettur og góður brekkustóll með neti. Leggst alveg saman. 1 stk. **1.995** nú 2 stk. **3.000**
Vnr.26028003

Kaupið fleiri og **SPARIÐ**

SUNNY ÚTILEGUBORÐ
Útileguborð með stillanlegri hæð.
Stærð: 60 x 80 sm.
Vnr. 908-10-1017

ÚTILEGUBORÐ

2.995

Kaupið fleiri og **SPARIÐ**

VATNSÞOLIÐ UNDIRLAG

1 STK.

1.695

NOLI ÚTILEGUTEPPI
Flott teppi með vatnsþolnu undirlagi. Frábært í útileguna, sumarbústaðinn,göngutúrinn eða á fótboltavöllinn!
1 stk. **1.695**
nú 2 stk. **2.000**
Vnr. 907-10-1062

HOLMDALEN ÚTILEGUSTÓLL
Lúxus útilegustóll. Hægt að leggja saman. Taska fylgir.
1 stk. **3.995**
nú 2 stk. **6.000**
Vnr. 3730700

1 STK.

3.995

Kaupið fleiri og **SPARIÐ**

FLÍSPONCHO MEÐ HETTU
Flott flísponcho með hettu.
Barnastærð:
2.995 nú **1.495**
Fullorðinsstærð:
3.995 nú **1.995**
Vnr. 605-11-1012

50% *afsláttur*

NÚ VERÐ FRÁ:

1.495

ÚTILEGUSTÓLL

1.195

HALDBAKKEN ÚTILEGUSTÓLL
Góður útilegustóll með örmum og glasahaldara.
Hægt að leggja saman.
Fæst í 3 litum.
Vnr. 3781300

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

GILDIR 03.08 - 06.08

Sumir ferðamenn láta sér ekki nægja að aka bílum sínum á viðkvæmum náttúrusvæðum, heldur tjalda þar einnig. Þessi mynd var tekin sumarið 2016. Ferðamönnunum var vísað burt af svæðinu.

Akstur í Esjunni bara brot af vandanum

Ítrekað kemur fyrir að ferðamenn aki bílum utan vega og skemmi náttúruna. Kallað er eftir vitundarátaki til að koma í veg fyrir slíkan akstur sem oft getur orsakað mikil náttúruspjöll. Sektir fyrir utanvegaakstur nema alla jafna ekki nema um 100 til 200 þúsund krónum.

Jón Hákon Halldórsson
jonhakon@365.is

UMHVERFISMÁL „Utanvegaakstur er mikið vandamál og þessi uppákoma í Esjuhlíðum ekki stór í því samhengi. Á hálendinu hagar þannig til að vegir eða slóðar eru víða einbreiðir og því nauðsynlegt að fara út fyrir slóðann þegar bílar mætast, annars staðar er plássið meira," segir Páll Gíslason, framkvæmdastjóri í Kerlingarfjöllum.

Undanfarið hefur verið fjallað mikið um bíl sem ekið var í Esjuhlíðar og olli skemmdum. Fréttablaðið greindi frá því í gær að viðurlög við utanvegaakstri væru sektargreiðslur eða fangelsi allt að tveimur árum samkvæmt lögum. Yfirleitt er málum lokið með sektargreiðslum sem nema á bilinu eitt til tvö hundruð þúsund krónur. Snæbjörn Guðmundsson, formaður Landverndar, tekur undir það að vandinn sé mikill og hugsanlega þurfi að þyngja viðurlög með hærri sektum. „Ég sé enga ástæðu til þess að vera eitthvað sérstaklega mjúk í þessu. Því þetta er víða mikið vandamál," segir Snæbjörn.

Sveinbjörn Halldórsson, formaður ferðaklúbbsins 4X4, segir að skilgreiningar á því hvað sé ólöglegur utanvegaakstur þurfi að vera betri. „Það er ekki til neitt sem heitir skráning á því hvað er utanvegaakstur og hvað er ekki utanvegaakstur. Þar fyrir utan þyrfti líka að vera skráning á því hvort það sé löglegur utanvegaakstur, eins og leitir, eftirleitir eða annað sem viðkemur landbúnaði eða björgunarstörfum og öðru. Vandamálið er að það er talað um utanvegaakstur en 90 prósent af honum er lögleyfður utanvegaakstur," segir Sveinbjörn. Hins vegar þurfi að koma í veg fyrir utanvegaakstur þar sem hann eyðileggur umhverfið. „Við leggjum mikið upp úr því við okkar félagsmenn að virða náttúruna," segir hann.

Páll Gíslason vill vakningu til að menn haldi sig innan þeirra ramma sem vegir og slóðar marka meðan jörð er auð og snjólaus. „Svipað og herferðin Hreint land – fagurt land forðum," segir hann. En ráðist var í það átak fyrir nokkrum árum til að koma í veg fyrir náttúruspjöll og rusl og annan óþrifnað í bæjum og til sveita, meðfram þjóðvegum og áningarstöðum ferðamanna.

Hér með fréttinni má sjá myndir sem voru teknar á Kjalvegi og í nágrenni við Kerlingarfjöll í sumar og í fyrrasumar. Þær sýna utanvegaakstur og þær afleiðingar sem hann kann að hafa.

> **Utanvegaakstur er mikið vandamál og þessi uppákoma í Esjuhlíðum ekki stór í því samhengi.**
>
> Páll Gíslason, framkvæmdastjóri í Kerlingarfjöllum

Hjólför eftir bíla geta orðið veruleg djúp og haft varanleg áhrif á landið.

Ferðamenn fara á hálendið í lengri og skemmri ferðir.

Sumir ökumenn sem fara á hálendið lenda í miklum vandræðum.

Eldgrillaður
KJÚKLINGUR
zero SYKUR
CLASSIC
Coca-Cola
Tilboð
Eldgrillaður kjúklingur og 2 l.
af Coca Cola, Zero eða Light
1.699 kr/pk
24
Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Spöng & Eiðistorg
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Verslunarmannahelgin 2017

40+
hljómsveitir koma fram á Norðanpaunki.

1. **Reykjavík** Innipúkinn í Reykjavík, Tónleikar á Húrra og Gauknum.
2. **Vestmannaeyjar** Þjóðhátíð, fjöldi tónlistarmanna kemur fram í Herjólfsdal.
3. **Flúðir** Tónleikar, barnaskemmtanir og furðubátakeppnin á Litlu-Laxá.
4. **Neskaupstaður** Neistaflug, skemmtiatriði og tónleikar í Neskaupstað.
5. **Akureyri** Ein með öllu og Íslensku sumarleikarnir, jaðaríþróttir, útivist og leikir auk tónleika.
6. **Ísafjörður/Bolungarvík** Mýrarboltinn, keppt í mýrarbolta og dansleikir á kvöldin.
7. **Egilsstaðir** Unglingalandsmót UMFÍ, Keppt í fjölda íþróttagreina.
8. **Vatnaskógur** Sæludagar, vímulaus fjölskylduhátíð KFUM og KFUK.
9. **Laugarbakki** Norðanpaunk, Laugarbakka Vestur-Húnavatnssýslu. Árlegt ættarmót paunkara á Laugarbakka.

Segir óþarft að elta veðrið um helgina

Víðs vegar um landið er boðið upp á fjör um helgina. Hægt er að velja milli alls kyns tónleika, fjölskylduskemmtunar og staðbundinna viðburða eins og reiptogs og furðubátakeppni. Útlit er fyrir að veðrið verði keimlíkt um allt landið.

SAMFÉLAG Þeir sem hyggjast njóta verslunarmannahelgarinnar í botn hafa fjöldann allan af útihátíðum til að velja úr, hvort sem þeir vilja vera í höfuðborginni að njóta Innipúkans í Kvosinni eða fara alla leið austur í Neskaupstað og upplifa Neistaflug sem hefur verið haldið síðan 1993.

Fjölskylduhátíðir eru í boði víða, tónlistaruppákomur eru í hverjum landshluta og hægt er að keppa í fjölbreyttum íþróttum eins og til dæmis mýrarbolta og reiptogi. Úrval af tónleikum er sjaldan meira en um helgina, á Norðanpaunki koma til að mynda yfir fjörutíu hljómsveitir fram.

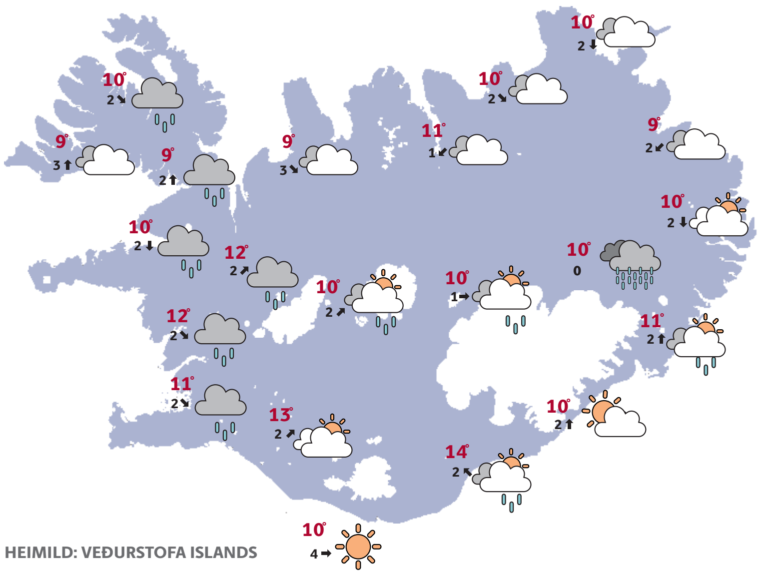
Þarf ekki að elta veðrið

Teitur Arason, veðurfræðingur hjá Veðurstofu Íslands, segir keimlíkt útlit fyrir allt landið um helgina. „Fólk ætti ekki að þurfa að velja sér stað eftir veðri það er enginn landshluti betri hvað það varðar.

Tíðindin um helgina eru aðallega að sjaldan hefur verið rólegra veður um verslunarmannahelgina en núna, vindurinn er svo hægur. Það er mjög mikilvægt fyrir þá sem ætla að vera í tjaldi til dæmis og líka þá sem ferðast með aftanívagn. Það er ekki útlit fyrir að verði vandræði vegna vinds um helgina. Það eru líka góðar fréttir fyrir siglingar til Vestmannaeyja," segir hann.

„Það er engin sérstök hitabylgja í kortunum. Þetta er bara ágætis íslenskur sumarhiti, 10 til 15 stig, en getur farið hærra þar sem sólin nær að skína. Þetta er í kaldara lagi uppi í háloftunum. Það verður skýjað með köflum, sem sagt skýjaðra en hitt en sést samt til sólar inn á milli. Það eru líkur á skúrum um allt landið og mestar líkur á þeim síðdegis," segir Teitur. **saeunn@frettabladid.is**

Staðarspá í hádeginu á laugardag



HEIMILD: VEÐURSTOFA ISLANDS

> **Tíðindin um helgina eru aðallega að sjaldan hefur verið rólegra veður um verslunarmannahelgina.**
>
> Teitur Arason, veðurfræðingur hjá Veðurstofu Íslands

Saka sjávarútvegsráðherra um að hygla risunum

SJÁVARÚTVEGUR Samtök fiskframleiðenda og útflytjenda (SFÚ) segja í tilkynningu að fordæmalaus 30 prósenta hlíðrun afla milli fiskveiðiára, til að koma til móts við stórútgerðir, hafi þau áhrif að einungis strandveiðifiskur berst nú á markaði. SFÚ tekur undir kröfur Landssambands smábátaeigenda um að sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra hækki aflaviðmiðun til strandveiða í ágúst þannig að ekki komi til stöðvunar veiða.

Í tilkynningunni segir að vegna langvinns sjómannaverkfalls í byrjun þessa árs verði afli á Íslandsmiðum mun minni á þessu ári en gert hafði verið ráð fyrir við úthlutun aflaheimilda. Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir sjávarútvegsráðherra hafi komið til móts við stórútgerðir með því að heimila fordæmalausa þrjátíu prósenta hliðrun afla milli fiskveiðiára. Þessi hliðrun hafi hins vegar þau áhrif að einungis strandveiðifiskur berst nú á markaði og í stærri fiskvinnslur, sem eru hluti af lóðrétt samþættum sjávarútvegsfyrirtækjum, koma inn á kauphlið og skapa tilfinnanlegan skort fyrir smærri vinnslur, sem reiða sig eingöngu á fiskmarkaðsfisk sem hráefni.

Í tilkynningunni segir einnig að mikilvægt sé að ráðherra hafi hagsmuni fleiri aðila en stórútgerðarinnar í fyrirrúmi. Nauðsynlegt sé að bregðast við strax og tryggja samfelldar strandveiðar allan ágúst. Það verður einungis gert með því að hækka aflaviðmiðun. Þá er bent á að varla sé það í þágu samkeppni í íslenskum sjávarútvegi að hygla örfáum risum í greininni á kostnað sjálfstæðra aðila. – bb

Strandveiðiaflinn, sem hlutfall af þorskkvóta, hefur dregist saman frá árinu 2012 og ber ráðherra að grípa inn í, segir í tilkynningunni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

CITROËN

NJÓTTU. SJÖ SÆTA SÆLA.

CITROËN GRAND C4 PICASSO

7 SÆTA OG SJÁLFSKIPTUR • HÁ SÆTISSTAÐA • ÞRÍR BARNASTÓLAR Í SÖMU SÆTARÖÐ
RISASTÓRT SKOTT • SPARNEYTINN • STÓR SNERTISKJÁR • BLUETOOTH

TILBOÐSVERÐ FRÁ 3.390.000 KR.
Sjálfskipting 200.000 kr. aukalega.

citroen.is

Citroën Grand C4 Picasso er hannaður fyrir stórar fjölskyldur. Sæti fyrir sjö, þægilegt aðgengi, allir sitja hátt sem eru dásamleg gæði á langferðum og bíltúrinn verður skemmtilegri. Sætin í röðinni fyrir aftan framsætin eru í fullri stærð og vel fer um alla þá sem þú elskar mest og þrír barnabílstólar komast auðveldlega fyrir. Skottið er risastórt og auðveldlega stækkanlegt. Grand C4 Picasso er fyrir þig sem vilt komast ferða þinna með alla fjölskylduna á hagkvæman og þægilegan hátt. Ótrúleg sparneytni en sjálfskipt dísilútgáfan eyðir eingöngu 3.8 l/100 km í blönduðum akstri. Komdu með fjölskylduna, prófaðu og njóttu Grand C4 Picasso og gæðin munu hrífa þig.

NJÓTTU CITROËN Í DAG.

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

Dow Jones nær 22.000 stigum

VIÐSKIPTI Dow Jones hlutabréfavísitalan í Bandaríkjunum hækkaði í gær við opnun markaða og náði yfir 22 þúsund stigum sem er methæð.

MarketWatch greinir frá því að Dow hafi náð 21 þúsund stigum í byrjun mars og svo hækkað um þúsund stig síðan þá. Vísitalan hefur hækkað um rúmlega 11 prósent það sem af er ári.

Hækkun á gengi hlutabréfa í tæknifyrirtækinu Apple á þriðjudag ýtti undir hækkunina. Forsvarsmenn Apple greindu frá afkomu annars ársfjórðungs sem var umfram væntingar greiningaraðila. Einnig greindu þeir frá miklum væntingum af sölu iPhone 8 sem búist er við á markaði í næsta mánuði.

Dow Jones hefur hækkað um rúmlega 11 prósent á árinu. NORDICPHOTOS/AFP

Hlutabréf í félaginu tóku kipp eftir lokun markaða og höfðu um eftirmiðdaginn í gær hækkað um átta prósent. – **sg**

Frjósemi hefur minnkað

HEILBRIGÐISMÁL Ný rannsókn vísindamanna við hebreska háskólann í Jerúsalem sýnir að fjöldi sæðisfrumna meðal manna sem búa á Vesturlöndum hefur dregist saman um rúman helming á síðustu 40 árum. Frumunum fækkar að meðaltali um 1,4 prósent á ári.

Rannsóknin vekur upp spurningar um hvort þetta gæti leitt til endaloka mannkynsins. The Guardian greinir frá því að stærsta spurningin sé þó hvað valdi þessari þróun og hvað sé hægt að gera til að stöðva hana. Þó að svartsýnustu spár séu líklega ekki réttar sé ljóst að mannkynið standi frammi fyrir líffræðilegu vandamáli.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) greindi frá því fyrr á árinu að þekking á ófrjósemi karlmanna væri mjög lítil. Haft er eftir Richard Sharpe, prófessor við Edinborgarháskóla, að endalok mannkynsins séu ekki að nálgast. Hins vegar geti tíðindin verið sorgleg fyrir fólk sem berst við ófrjósemi.

Sæðisfrumum fækkar um 1,4% á ári. NORDICPHOTOS/GETTY

„Við höfum enga meðferð til að bæta sæðisframleiðslu manna sem berjast við ófrjósemi og höfum enga hugmynd um hvað veldur þessari stöðu. Við getum ekki bætt hana,“ sagði hann.

Annar hluti af frjósemisvandamáli Vesturlanda er að konur seinki barneignum fram á fertugsaldur. – **sg**

AUKIN ÞJÓNUSTA VIÐ EIGENDUR SKODA

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

ŠKODA

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

bilson -VERKSTÆÐIÐ-

Kletthálsi 9 • Sími 568 1090

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

LÍNAN BÆJARLIND 16 | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | LINAN.IS OPIÐ MÁN TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 | LAUGARDAGA 11 - 16

Síðasta embættisverkið

Filippus, hertogi af Edinborg, heilsaði upp á breska sjóliða í gær. Þetta var síðasta opinbera embættisverk hans sem hann sinnir einsamall en á 65 ára ferli sínum hefur hann sinnt 22.219 slíkum verkum. Filippus tilkynnti í maí þá áætlun sína að draga sig í hlé en hann mun áfram koma fram ásamt drottningunni. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Óumdeildur maður sem hyggst tryggja áframhaldandi sjálfstæði FBI

BANDARÍKIN Öldungadeild Bandaríkjaþings samþykkti með miklum meirihluta skipan Christophers Wray sem forstjóra alríkislögreglunnar FBI á þriðjudaginn.

Hann tekur við embættinu af James Comey sem var rekinn fyrr á árinu af Donald Trump Bandaríkjaforseta, er hann rannsakaði hlut Rússa í forsetakosningum síðasta árs.

Wray er fimmtugur og þykir óumdeildur þar sem hann náði að sannfæra bæði þingmenn Demókrataflokksins og Repúblikanaflokksins um að hann væri hæfur til starfans. Hann er hins vegar skráður sem Repúblikani. The Guardian greinir frá því að hann hafi lofað að láta pólitík aldrei koma í veg fyrir að ná markmiðum FBI og heitir sjálfstæði stofnunarinnar.

Wray útskrifaðist frá Yale háskóla í Bandaríkjunum og lauk þaðan einnig lagaprófi. Hann var aðstoðardómsmálaráðherra frá 2003 til 2005 í forsetatíð George W. Bush og var meðal annars yfir glæpadeild stofnunarinnar á þeim tíma og stýrði rannsóknum á fjársvikum fyrirtækja. Síðustu árin hefur hann verið meðeigandi lögmannsstofunar King & Spalding og sérhæft sig í hvítflibbaglæpum.

Hann hefur starfað áður hjá hinu opinbera því að frá 1997 til 2001 starfaði hann sem saksóknari á skrifstofu fylkissaksóknara Norður-Georgíu.

Wray tekur við starfinu af Andrew McCabe sem hefur sinnt því í tæplega þrjá mánuði frá því að Comey var sagt upp. Hann er talinn taka við embættinu á mjög erfiðum tímum í ljósi ágreinings Trumps og Comeys. Afskipti Rússa af forsetakosningunum verða áfram rannsökuð en Robert Mueller, fyrrverandi forstjóri FBI, mun stjórna rannsókninni. – **sg**

92 gegn 5 fór atkvæðagreiðslan til að staðfesta skipan Wrays.

2003 til 2005 var Wray aðstoðardómsmálaráðherra Bandaríkjanna.

9. maí rak Trump Comey.

Nýr Hyundai Tucson er einstaklega fallegur, með sjálfskiptingu, framhjóladrifinn eða fjórhjóladrifinn með sparneytna bensín- eða dísilvél. Komdu og upplifðu gæði Hyundai í reynsluakstri á nýjum Hyundai TUCSON með fimm ára ábyrgð.

Hyundai Tucson - 4wd, dísil, ssk. Verð frá 4.890.000 kr.

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

HYUNDAI

Hyundai Tucson 2wd / Dísilvél 1,7 lítrar, 141 hestöfl, eldsneytisnotkun 4,9 l/100 km* / Bensínvél 1,6 lítrar, 175 hestöfl, eldsneytisnotkun 7,9 l/100 km*. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

ENNEMM / SÍA / NM83309 *Eldsneytisnotkun miðast við uppgefnar tölur frá framleiðanda í blönduðum akstri.

25% AFSLÁTTUR

CLEVELAND

Tungusófi. Hægri eða vinstri tunga.
Dökk- eða ljósgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 231 × 140 × 81 cm

89.993 kr. ~~119.990 kr.~~

KAMMA

Þriggja sæta sófi með viðarfótum. Dökk- og ljósgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 201 x 84 x :105 cm

30% AFSLÁTTUR

97.993 kr. ~~139.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

MINEOLA

Tveggja og þriggja sæta sófar. Grár, gráblár eða ljós.

3ja sæta: 195 x 88 x 84 cm
76.993 kr. ~~109.990 kr.~~

2ja sæta: 165 x 88 x 84 cm
69.993 kr. ~~99.990 kr.~~

50% AFSLÁTTUR

SAGA

Tveggja og þriggja sæta sófi.
Svart leður á slitflötum.

2ja sæta: 160 x 85 x 75 cm
49.995 kr. ~~99.990 kr.~~

3ja sæta: 215 x 85 x 75 cm
64.995 kr. ~~129.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

IBIZA

Eldhúsborð, hvítt.
Stærð: Þ: 110 cm H: 74 cm hvítt

29.993 kr. ~~39.990 kr.~~

40% AFSLÁTTUR

MARCUS

Borðstofustóll.
Hvítur eða svartur.

4.794 kr. ~~7.990 kr.~~

45% AFSLÁTTUR

JOLENE

Borðstofustóll.
Svart PU-leður og krómfætur.

7.695 kr. ~~13.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

ANDREW

Borðstofustóll. Sterkt svart, hvítt, brúnt eða grátt bundið leður.

11.893 kr. ~~16.990 kr.~~

Tilboðsverð
frá 2.995 kr.

ALLIR PÚÐAR – MIKIÐ ÚRVAL

50% AFSLÁTTUR

ÖLL MATARSTELL FRÁ BROSTE

30% AFSLÁTTUR

Verðdæmi:
Matardiskar
4 stk.
tilboðsverð
1.995 kr.

AIDA ATELIER MATARSTELL

50% AFSLÁTTUR

ALLAR GÆRUR – MIKIÐ ÚRVAL

50% AFSLÁTTUR

Verðdæmi:
Lambagæra
frá Natures
Collection
tilboðsverð
14.495 kr.

Reykjavík
Bíldshöfði 20
10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1
10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

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

Sumar ÚTSALAN

LÝKUR UM HELGINA

Allt að **60%** afsláttur

RIA
Nettir og einstaklega þægilegir tveggja og þriggja sæta sófar.
Grænblátt, ljósgrátt eða dökkgrátt slitsterkt áklæði.

3ja sæta: 192 × 83 × 79 cm
55.993 kr. ~~79.990 kr.~~

2ja sæta: 152 × 83 × 79 cm
48.993 kr. ~~69.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

CAZAR
Skemmitlegur hægindastóll.
Koníaksbrúnt eða svart PU-leður.
13.993 kr. ~~19.990 kr.~~

40% AFSLÁTTUR

ASTRO
dökkrautt eða Rio kakí
slitsterkt áklæði.
35.994 kr. ~~59.990 kr.~~

LA-Z-BOY

HARROW
Hægindastóll. Ljósgrátt
slitsterkt áklæði.

60% AFSLÁTTUR

Stóll
59.996 kr.
~~149.990 kr.~~

Skammel
27.996 kr.
~~69.990 kr.~~

HÚSGAGNA HÖLLIN

Hótelgisting hækkað um tugi prósenta

Hagfræðingur hjá Landsbankanum segir stóraukna spurn ferðamanna eftir gistirýmum skýra miklar verðhækkanir á hótelgistingu á undanförnum árum. Launahækkanir hafi einnig áhrif. Hótelstjóri segir verð hafa hækkað á veturna en nánast staðið í stað á sumrin.

Gústaf Steingrímsson, hagfræðingur í hagfræðideild Landsbankans, segir að stóraukin spurn ferðamanna eftir gistirými sé sennilega helsta ástæða þess hve mikið þjónusta hótela og gistiheimila hefur hækkað í verði í krónum talið á undanförnum árum.

Verð á hótelgistingu hefur hækkað um meira en 60 prósent í erlendri mynt á síðustu tveimur árum. Mikil gengisstyrking krónunnar skýrir ekki nema ríflega helming hækkananna, að sögn hagfræðideildar Landsbankans, en stóran hluta þeirra má rekja beint til hærri gjaldskrár hótela. Þannig hefur hótelgisting í krónum talið hækkað langt umfram þróun verðlags. Nemur hækkunin um 24 prósentum á undanförnum tveimur árum.

„Menn virðast hafa verið í það góðri stöðu, og gistinýtingin er það há, að þeir hafa getað leyft sér að hækka verðið,“ segir Gústaf í samtali við blaðið.

Þeir hótelstjórar sem Fréttablaðið ræddi við segjast ekki kannast við svo miklar verðhækkanir. Þeir segja verðið vissulega hafa hækkað, sérstaklega í erlendri mynt, sem skýrist meðal annars af auknum launakostnaði sem vegi þungt í rekstri hótela.

Gústaf segir að herbergjanýting á hótelum sé almennt séð betri í ár en í fyrra og umtalsvert betri en árið þar á undan. „Nýtingin á höfuðborgarsvæðinu hefur í nokkur ár verið mjög góð í samanburði við herbergjanýtingu í öðrum borgum í heiminum,“ bendir hann á.

Önnur möguleg skýring á verðhækkunum sé aukinn launakostnaður. „Hótel hér á landi hafa þurft að glíma við aðeins hlutfallslega meiri launahækkanir á síðustu árum en víðast hvar annar staðar og hefur það þrýst á verðskrárhækkanir hótela og gistiheimila,“ segir Gústaf.

Kristófer Oliversson, framkvæmdastjóri og eigandi Center-Hotels-keðjunnar, segir að verð á hótelgistingu í Reykjavík hafi, í krónum talið, nánast staðið í stað yfir sumarmánuðina á síðustu árum. Hins vegar hafi verðið hækkað nokkuð yfir vetrartímann.

„Það má segja að flugstarfsemi og hótel hafi dregið vagninn í ferðaþjónustu yfir vetrartímann með því að bjóða mjög lág verð. Nú hefur gefist tækifæri til þess að hækka verðin og það höfum við reynt að gera. Mikil verðhækkun í erlendri mynt til okkar viðskiptavina hefur skilað einhverri hækkun í krónum talið á veturna, en verðin hafa lítið hækkað á sumrin,“ segir hann.

Steinþór Jónsson, hótelstjóri á Hótel Keflavík, segir að verðskráin á hótelinu hafi hækkað um fjögur til fimm prósent í krónum talið á milli ára. Hækkunin hafi verið svipuð árið áður og því samanlagt um átta til tíu prósent síðustu 24 mánuði. Aukinn launakostnaður hafi mestu áhrifin, en laun hafi hækkað umtalsvert undanfarin ár.

Steinþór segist ekki geta kvartað yfir síðasta vetri eða sumrinu, en hins vegar séu blikur á lofti varðandi næsta vetur. Eitthvað hafi farið að bera á afbókunum. „Maður vonar samt að maður hafi rangt fyrir sér og þessar áhyggjur reynist ástæðulausar,“ nefnir hann.

Hagfræðideild Landsbankans bendir á að dvalartími ferðamanna hafi verið 1,8 nótt að meðaltali á fyrstu sex mánuðum ársins. Hefur hann styst á hverju ári í fimm ár. Telja sérfræðingar Landsbankans að ástæðurnar séu tvenns konar. Annars vegar hafi verð á hótelgistingu farið verulega hækkandi á síðustu árum í erlendri mynt og ferðamenn af þeim sökum leitað í ódýrari gistingu og hins vegar hafi ferðamenn í auknum mæli leitað í heimagistingu.

Kristófer segir rétt að dvalartími ferðamanna hafi styst á undanförnum árum. Það skýrist meira og minna af auknum umsvifum leyfislausrar heimagistingar, sem taki til sín stóran hluta af gistimarkaðinum. Á sama tíma og ferðamenn kjósi í auknum mæli ódýrari leyfislausa gistingu séu stjórnvöld að prefalda gistináttagjaldið á hótelin frá og með 1. september næstkomandi.

„Það er dapurlegt að ekki sjáist í verki vilji til þess af hálfu stjórnvalda að taka á þessu mesta meini ferðaþjónustunnar.“

kristinningi@frettabladid.is

Mikil verðhækkun í erlendri mynt til okkar viðskiptavina hefur skilað einhverri hækkun í krónum talið á veturna, en verðin hafa lítið hækkað á sumrin.

Kristófer Oliversson, framkvæmdastjóri Center-Hotels-keðjunnar

Miklar verðhækkanir á þjónustu hótela í erlendri mynt hafa meðal annars valdið því að dvalartími ferðamanna hefur styst nokkuð á síðustu árum. Var dvalartíminn 1,8 nótt að meðaltali á fyrstu sex mánuðum ársins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

62%

nemur verðhækkun á hótelgistingu undanfarin tvö ár.

Greiningardeild Arion banka mælir með kaupum á bréfum Marels

Greiningardeild Arion banka mælir með því að fjárfestar kaupi hlutabréf í Marel. Verðmat deildarinnar á félaginu er óbreytt í evrum talið frá síðasta verðmati í maí, en hefur hækkað um átta prósent í krónum talið vegna gengisveikingar krónunnar síðustu tvo mánuði.

Greiningardeildin metur gengi bréfa í Marel á 401 krónu á hlut sem er tæpum átta prósentum hærra en gengið stóð í þegar markaðir lokuðu síðdegis í gær. Birti deildin verðmat sitt í gær í kjölfar þess að Marel birti uppgjör fyrir annan fjórðung ársins.

Sérfræðingar Arion banka benda á að sala Marels á ársfjórðunginum hafi verið undir sínum væntingum sem og áætlunum stjórnenda félagsins. Þrátt fyrir að pöntunum félagsins hafi fjölgað um átján prósent á milli ára hafi pantanir á öðrum fjórðungi verið um sjö prósentum færri en á fyrsta ársfjórðungi. Það hafi verið undir væntingum greiningardeildarinnar.

Þó er bent á í verðmatinu að pantanastaðan sé sterk sem þýði að mögulega sé von á miklum söluvexti á næstu misserum. Auk þess muni kaup Marels á brasilíska framleiðandanum Sulmaq ein og sér auka sölu félagsins um 2,5 prósent á ári.

Stjórnendur Marels gera ráð fyrir að meðalvöxtur tekna verði um tólf prósent á ári næstu tíu árin. Greiningardeild Arion banka spáir um níu prósenta vexti í ár og telur að vöxturinn geti verið umfram væntingar félagsins á næsta ári, þá fyrst og fremst vegna sterkrar pantanastöðu.

Pantanabók félagsins stóð í 418,9 milljónum evra í lok annars ársfjórðungs og hefur hún aldrei verið sterkari. Er því spáð að bókin stækki í 449 milljónir evra í lok þessa árs.

Greiningardeildin gerir jafnframt ráð fyrir því að Marel muni vaxa hraðar en markaðurinn, sem vex um fjögur til sex prósent á ári, allt til ársins 2021. Í útreikningum greiningardeildarinnar er ekki gert ráð fyrir að Marel stækki við sig með yfirtökum á öðrum félögum, en sérfræðingar Arion banka benda þó á að frekari yfirtökur séu líklegar, að minnsta kosti ef eitthvað má marka yfirlýsingar stjórnenda félagsins. – kij

Stjórnendur Marels gera ráð fyrir að meðalvöxtur tekna verði um tólf prósent á ári næstu tíu árin.

Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marels

BOSS
HUGO BOSS
SAND
POLO
RALPH LAUREN
Stenströms
ARMANI
COLLEZIONI
eterna
VAN KOLLEM
MADISON PARK • NY
gardeur
HUGO
HUGO BOSS
PETER VAN HOLLAND
FINUCCI
bugatti
TINO COSMA
BELLINI
collezione
MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898
BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880
LLOYD
Herra
lagerinn
outlet
líka fyrir konur
Hreinsun!
70%
afsláttur
af öllum vörum
Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512
Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)

Eigin ábyrgð

Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Offita er ekki vandamál ein og sér heldur miklu frekar lífsstílssjúkdómarnir sem henni fylgja. Þetta var inntakið í viðtali við Guðmund Jóhannsson lækni sem birt var hér í blaðinu fyrir nokkrum mánuðum. Guðmundur benti á að fylgikvillar offitunnar væru sykursýki, æða- og hjartasjúkdómar.

Miðað við þá staðreynd að Íslendingar eru meðal feitustu þjóða í Evrópu er viðbúið að senn komi að skuldadögum. Uppgjörið snertir ekki einungis þá sem glíma við sjúkdómana og aðstandendur þeirra, heldur hvert einasta mannsbarn í landinu sem stendur undir heilbrigðis- og velferðarkerfinu gegnum sínar skattgreiðslur.

Athyglisvert er að í máli Guðmundar kom fram að hann teldi lausnina ekki endilega felast í því að henda háum fjárhæðum í heilbrigðiskerfið. Forvarnirnar væru brýnastar – þar spilar mataræðið langstærsta rullu og svo hreyfingin.

Upp úr 1980 fór af stað mikil herferð gegn fitu. Þegar fitan fór út af matseðlinum kom viðbættur sykur í staðinn. Einnig fór að bera meira á unninni matvöru. Því sem náttúran býður var skipt út fyrir matvöru sem maðurinn sjálfur hafði fundið upp og átt við.

Varla þarf að leita lengi á Íslandi til að sjá að matarvenjum okkar er stórlega ábótavant. Margir hafa kannski tekið eftir því að við hringveginn er nánast ekkert annað í boði en sykraðir gosdrykkir, unnar kjötvörur og sælgæti í massavís. Er nema von að útlenda vini sem hingað rata reki í rogastans?

Sama má segja um sjálft höfuðvígi heilsunnar – Landspítalann. Furðulegt er að verða vitni að því að sjúklingar, sem fá heimsklassa þjónustu frá læknum og öðru starfsfólki, er síðan réttur matarbakki sem kannski þætti boðlegur á þorrablóti, en ætti alls ekki að rata á heilbrigðisstofnun. Sömuleiðis er athyglisvert að fylgjast með Costco grúppunni frægu á Facebook, en þar virðist lagt upp úr því að fá sem mest á sem lægstu verði.

Kannski ætti fólk að hugsa sig tvisvar um? Sumt það sem ódýrast er í krónum talið er dýru verði keypt þegar upp er staðið.

Mataræði og hreyfing eru uppeldisleg atriði. Foreldrar bera ábyrgð á að temja börnum sínum hollt mataræði og hvetja þau til að hreyfa sig. Fólki er þó vorkunn því það kostar mikla peninga að borða hollt og koma börnum í tómstundir. Þekkt er erlendis að fátækt fólk sækir í ríkari mæli á skyndibitastaði á borð við McDonalds eða KFC. Það er ódýrasti kosturinn. Afleiðingin er að tekjulægsta fólkið glímir frekar við offitu og fylgikvilla hennar.

Þarna er kjörið tækifæri fyrir ríkið að stíga inn. Skattkerfið á að hvetja til neyslu hollari fæðu. Skipuleg hreyfing á að vera niðurgreidd og öllum opin.

Mótsögnin er sú að þótt við Íslendingar séum meðal feitustu Evrópuþjóða erum við líka dugleg að hreyfa okkur. Sumarið er tími hjólamóta, víðavangshlaupa og íþróttaviðburða af ýmsu tagi. Ekki þarf heldur að minna á allt það frábæra afreksíþróttafólk sem héðan kemur. Eitthvað gerum við rétt.

Þegar að lífsstílssjúkdómum kemur er það einungis einstaklingurinn sem getur borið ábyrgð á sinni velferð. En ríkið getur togað í spotta þar sem það á við. Það á að stuðla að því að við borðum hollt og hreyfum okkur.

Margir hafa kannski tekið eftir því að við hringveginn er nánast ekkert annað í boði en sykraðir gosdrykkir, unnar kjötvörur og sælgæti í massavís.

Halldór

Frá degi til dags

Slæm vika

Vikan sem er að líða hefur ekki beinlínis verið vika Bjartar Ólafsdóttur umhverfisráðherra. Til að byrja með birtist enn ein könnunin sem sýnir fylgi flokksins við frostmark. Í öðru lagi upplýsist að ráðherrann gerðist sekur um fádæma dómgreindarleysi með því að nota sal Alþingis í auglýsingaskyni fyrir vini sína. Í þriðja lagi tilkynnti ráðherrann að það væri stefnt á að raf- og metanvæða allan bílaflota Íslendinga næstu tólf árin. Göfugt markmið en bara einhvern veginn svo svakalega óraunhæft.

Almannatengslin

Björt er reyndar ekki eini ráðherrann í ríkisstjórninni sem hefur misstigið sig í sumar. Flestir áhugamenn um stjórnmál hafa nefnilega tekið eftir því að á milli þess sem samstarfsmaður hennar, Benedikt Jóhannesson, telur okkur trú um kosti evrunnar umfram krónunnar varpar hann fram gölnum hugmyndum eins og þeirri að banna notkun tiltekinna seðla. Og það án þess að útgefandi seðlanna, Seðlabankinn, sé spurður um nokkuð. Þeir sem sýsla með opinbert fé eiga að fara vel með það, en hugsanlega væri réttlætanlegt að öngla saman nokkrum aurum svo ráðherrarnir komist á hraðkúrs í almannatengslum.

jonhakon@frettabladid.is

Ljótur leikur

Logi Einarsson
formaður Samfylkingarinnar

Mikilvægasta verkefni íslenskra stjórnmála er að auka jöfnuð landsmanna; eyða fátækt og bæta kjör þeirra sem standa höllum fæti.

Yfir sex þúsund íslensk börn búa við fátækt. Það gera margir öryrkjar einnig og hafa ekki uppskorið í góðærinu síðustu ár. Aldraðir lifa sumir við nagandi óöryggi og skort. Ungt fólk hrekst milli íbúða á ótryggum og gróðavæddum leigumarkaði, hefur litla möguleika á að kaupa húsnæði og sér jafnvel takmarkaða framtíð hér á landi.

Til að bæta úr þessari þjóðarskömm þarf að virkja það fegursta í mannssálinni; samkennd og samhjálp. Ná víðtækri sátt um samneyslu sem miðar að því að jafna lífskjörin. Við sem berum mikið úr býtum getum borið meiri álögur um leið og hlífa á þeim sem minna hafa milli handanna. Þá þarf þjóðin að fá sanngjarnari arð af auðlindunum.

Hækka þarf lægstu launin, tryggja öryrkjum og öldruðum ásættanlegan lífeyri og gera þeim kleift að afla aukatekna, án þess að lífeyrir sé jafnharðan skertur. Þá þarf að auka barna- og húsnæðisstyrk, þannig að ungt fjölskyldufólk fari vel nestað út í lífið.

Um þetta eru margir Íslendingar sem betur fer sammála en því miður ber nú á nokkuð nýjum og heldur ömurlegum tón í umræðunni. Þær raddir verða sífellt háværari í fjölmiðlum, á samfélagsmiðlum og jafnvel hjá stjórnmálamönnum, sem fullyrða að aðstoð við flóttamenn og hælisleitendur sé á kostnað þeirra Íslendinga sem eiga erfitt. Það er ósmekklegt að ýja órökstutt að því að einn hópur sem á um sárt að binda beri ábyrgð á öðrum í vondri stöðu. Og það er beinlínis ógeðslegt ef sá málflutningur er notaður til að afla stjórnmálaflokkum fylgis. Samfylkingin mun ekki taka þátt í slíku og andæfa honum kröftuglega.

Ísland er ríkt land og við getum vel bætt aðstæður Íslendinga sem höllum fæti standa, um leið og við öxlum sjálfsagða ábyrgð: Að rétta þeim hjálparhönd, sem hingað leita, úr ömurlegum aðstæðum og af sárri neyð.

Það er ósmekklegt að ýja órökstutt að því að einn hópur sem á um sárt að binda beri ábyrgð á öðrum í vondri stöðu.

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*

Stjórnmál og lygar

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Stjórnmálamenn hagræða stundum sannleikanum. Þeir ljúga stundum að kjósendum og hver að öðrum. Það liggur fyrir. Sumir beinlínis lifa lífinu ljúgandi, t.d. Trump Bandaríkjaforseti.

Samt þykir sannleikurinn jafnan sagna beztur á vettvangi stjórnmálanna á þann hátt að það telst í þingræðisríkjum vera alvarlegt brot og yfirleitt frágangssök að segja þingheimi ósatt. Ráðherra sem villir um fyrir t.d. skozka þinginu verður skilyrðislaust að segja af sér. Á Bretlandi er ekki bannað með lögum að ljúga að þingheimi, en lygi á þingi leiðir þó jafnan til afsagnar. Á Íslandi er ekki bannað með lögum að ljúga að Alþingi. Í nýjum siðareglum fyrir alþingismenn segir m.a. að „alþingismenn skuli sem þjóðkjörnir fulltrúar rækja störf sín af ábyrgð, heilindum og heiðarleika“. Sem sagt: Þeir mega helzt ekki ljúga og svíkja. Þegar Benjamín Disraeli forsætisráðherra Bretlands 1874-1880 var áminntur fyrir að segja í þinginu: „Helmingur þingmanna er svikahrappar,“ tók hann ummælin til baka með því að segja: „Helmingur þingmanna er ekki svikahrappar.“

Bandaríkin

Lygi í ræðustóli á Bandaríkjaþingi eða í vitnastúku frammi fyrir þingnefnd þar er lögð að jöfnu við meinsæri og er því lögbrot sem getur varðað allt að fimm ára fangelsi. Af þessu leiðir algengt rannsóknarúrræði þar vestra sem er að koma sakborningum í þá stöðu að þeir þurfi að velja milli játningar og meinsæris. Þetta úrræði hefur verið notað m.a. til að koma lögum yfir brotlega stjórnmálamenn. Þannig var t.d. John Mitchell dómsmálaráðherra í forsetatíð Richards Nixon 1969-1974 dæmdur í allt að fjögurra ára fangelsi m.a. fyrir meinsæri. Mitchell er eini dómsmálaráðherra landsins með fangavist á ferilskránni. Konan hans hét Martha. Lewis Libby, hægri hönd Dicks Cheney varaforseta George W. Bush forseta 2001-2008, fékk einnig fangelsisdóm m.a. fyrir meinsæri.

Dómar og flokkar

Tölurnar segja sögu. Í forsetatíð Nixons fengu 55 af samstarfsmönnum hans dóma, þ.m.t. sjálfur dómsmálaráðherrann. Flestir voru þeir dæmdir vegna innbrotsins í Watergate-bygginguna í Washington, þar af fengu 15 fangelsisdóma. Næstur Nixon kemur George W. Bush. Í forsetatíð hans fengu 16 af hans mönnum dóma, þar af níu fangelsisdóma. Fast á hæla honum fylgir Ronald Reagan: 16 af hans mönnum fengu dóma, þar af átta fangelsisdóma. Í þessu ljósi vekur það eftirtekt að engu fleiri bankamenn hafa fengið fangelsisdóma í Bandaríkjunum en á Íslandi, 35 í báðum löndum til þessa.

Munurinn á flokkunum tveim vekur einnig eftirtekt. Frá 1969 hafa Bandaríkjaforsetar úr röðum demókrata setið í 20 ár og úr röðum repúblikana í 28 ár. Í forsetatíð repúblikana hafa 34 menn forsetans verið dæmdir til fangavistar á móti einum úr hópi demókrata. Hvor flokkanna tveggja skyldi hafa breytzt úr breiðleitum borgaraflokki í harðsvíraðan öfgaflokk sem virðist nú keppa að því einu að mylja undir auðmenn með öllum ráðum? Það eru repúblikanar. Demókrataflokkurinn hefur á hinn bóginn haldið sínu striki nokkurn veginn sem breiðfylking ólíkra hagsmunahópa.

Rússadindlar?

Þessi dómareynslusaga er umhugsunarefni nú þegar mörg spjót standa á Trump forseta, einkum vegna meintra tengsla hans og manna hans við Rússa og gruns um lögbrot í því viðfangi. Nýjar upplýsingar um viðskipti Trumps við rússnesku mafíuna langt aftur í tímann birtust um daginn í grein eftir blaðamanninn og rithöfundinn Craig Unger í tímaritinu New Republic. Þar kemur m.a. fram að í Trump Tower, 58 hæða háhýsinu við Fifth Avenue á Manhattan sem ber nafn forsetans, gátu menn keypt íbúðir án þess að segja til nafns. Einn Rússinn keypti fimm íbúðir fyrir sex milljónir dala og greiddi þær út í hönd. Trump liggur því nú auk annars undir grun um að hafa rekið umfangsmikla fjárböðun fyrir Rússa. Hann fékk reyndar 10 milljón dala sekt 2015 fyrir fjárböðun um árabil í spilavíti sínu Taj Mahal í Atlantic City.

Robert Mueller, fv. yfirmaður alríkislögreglunnar FBI, starfar nú sem sérstakur saksóknari á vegum dómsmálaráðuneytisins. Honum er ætlað að leiða fram sannleikann um meint samskipti Trumps og manna hans við Rússa. Saksóknarinn hefur víðtæka lagaheimild til að leggja hald á gögn og kveðja hvern sem er til yfirheyrslu, einnig forsetann. Þar eð forsetinn er alræmdur lygari gæti honum orðið hált á svelli sannleikans í vitnastúku hjá saksóknaranum. Forsetinn leitar nú leiða til að losa sig við saksóknarann líkt og Nixon gerði á sinni tíð og gælir jafnvel upphátt við þá hugmynd að veita sjálfum sér og sínum sakaruppgjöf ef á þarf að halda. Dramað gæti undið upp á sig áður en yfir lýkur.

KRÓNAN
Krónan mælir með!
Best núna!
899 kr. kg.
Glæný rauð og græn vínber
Ber um helgina?
299 kr. pk.
Driscolls jarðarber, 250 g
OPIÐ
ALLA HELGINA
nánar á kronan.is
Tilboðin gilda til 7. ágúst. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN
EINS OG HEIMAGERÐUR
100%
UNGNAUTAHAKK
12 stk. í pakka
ENGIN AUKEFNI
100%
UNGNAUTAHAKK
100% hamborgara-búðin þín!
90g - 459 kr. pk.
120g - 579 kr. pk.
175g - 859 kr. pk.
NÝ AÐFERÐ
Betri hamborgari!
alltaf 2 stk. í pakka
FABRIKKU SMÁBORGARAR
Smáborgarar, brauð, Fabrikkusósa, salt og pipar
1999 kr. pk.
12 stk. í pakka, 100% hágæða smáborgarar
Krónan mælir með!
GERÐU ÞINN EIGIN FABRIKKUBORGARA
Hamborgarar, brauð, Fabrikkusósa, salt og pipar
1329 kr. pk.
2 stk. í pakka, 100% ungnautahamborgarar
3999 kr. kg
Ungnautasteikur - entrecote /ribeye, Írland
Tilboðin gilda til 7. ágúst. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN
New York marinering
Ítölsk marinering
Hvítlauks-marinering
Gott verð!
1499 kr. kg
Lúxus grísakótilettur, úrval marineringa, Spánn
#Grillsnilld
KRÓNAN
Gott verð!
2379 kr. kg
Laxaflök í lime og smjöri eða mangó chilí
Verð áður 2799 kr. kg
2398 kr. kg
Kryddlegnar ferskar kjúklingabringur
Tilboðin gilda til 7. ágúst. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN

199 kr. pk.
LAY's Salted, 175 g

148 kr. pk.
Doritos Nacho Cheese, 170 g

69 kr. stk.
Pepsi Max / Kristall m/límónu, 33cl

Gott í ferðalagið

Ódýrt

149 kr. pk.
Gestus snakk, 175 g

69 kr. pk.
Saltstangir, 250 g

Tilboðin gilda til 7. ágúst. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðs[illegible] www.kronan.is

FRÉTTABLAÐIÐ
SPORT

Evrópudeildardraumurinn lifir enn í Hafnarfirðinum

Meistaradeildin verður að bíða Steven Lennon og félagar hans í FH gáfu allt sem þeir áttu í síðari leik liðsins gegn Maribor frá Slóveníu í 3. umferð forkeppni Meistaradeildar Evrópu í gær en þurftu að játa sig sigraða á marki í uppbótartíma og 2-0 samanlagt. FH á þó enn möguleika á að komast í riðlakeppni Evrópudeildarinnar en dregið verður í umspilsumferð keppninnar á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Aðstæður sem Ólafía elskar

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir hefur í dag leik á Opna breska meistaramótinu í golfi. Leikið verður í roki og rigningu í Skotlandi, við aðstæður sem ættu að henta Ólafíu vel miðað við gengi hennar um liðna helgi.

GOLF Ólafía Þórunn Kristinsdóttir hefur í dag keppni á Opna breska meistaramótinu í golfi, fyrst íslenskra kylfinga. Ólafía hefur þar með enn einu sinni brotið blað í sögu íþróttarinnar á Íslandi en hún og Valdís Þóra Jónsdóttir hafa hvor keppt á sínu risamótinu til þessa á árinu.

Opna breska meistaramótið karlamegin er elst stórmótanna en í ár fór það fram í 146. sinn. Mótið hjá konunum er öllu yngra og er nú haldið í 42. sinn. Það fer fram á Kingsbarn-vellinum í Fife á austurströnd Skotlands.

Þar ættu að vera aðstæður sem henta Ólafíu vel en hún spilaði afar vel á Opna skoska meistaramótinu um síðustu helgi þar sem hún náði sínum besta árangri á LPGA-mótaröðinni og hafnaði í þrettánda sæti. Þess fyrir utan er spáin rigningu og roki um helgina, rétt eins og var á Opna skoska um síðustu helgi. Ólafíu leið vel í slíkum aðstæðum.

Rok og rigning í kortunum

Derrick Moore er þjálfari Ólafíu og hefur verið undanfarin ár. Hann sagði við Fréttablaðið í gær að veðurspáin væri góð tíðindi fyrir Ólafíu.

„Það eru í raun bestu aðstæðurnar fyrir hana,“ sagði hann í léttum dúr. „Þessar bestu eru vanar því að spila í góðu veðri en þegar það fer að reyna mikið á þá þarf að nota ímyndunaraflið og berjast. Það verður ekki mikið um fallegt hátt boltaflug þar sem boltinn lendir fallega á flötinni. En Ólafía elskar svona veður,“ bætti hann við.

Júlímánuður var sérstaklega góður fyrir Ólafíu en þá komst hún í gegnum niðurskurðinn á öllum þremur mótunum sem hún tók þátt í og stórbætti stöðu sína á peningalista mótaraðarinnar, þar sem hún er nú rétt utan efstu 100 kylfinga sem þarf til að endurnýja þátttökurétt sinn fyrir næstu leiktíð.

„Ég er alltaf bjartsýnn fyrir hönd Ólafíu. Árangurinn um síðustu helgi var frábær en samkeppnin verður mun harðari nú enda flestir af bestu kylfingum heims að taka þátt. En að sama skapi er þetta bæði völlur og aðstæður sem henta Ólafíu vel.“

Ólafía Þórunn brýtur niður múra

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir hefur verið brautryðjandi fyrir íslenska kylfinga síðasta rúma árið. Á þeim tíma hefur Ólafíu tekist ...

- ... að vinna Íslandsmeistaratitil kvenna á lægra skori en karlarnir – júlí 2016
- ... að tryggja sér keppnisrétt á bandarískri atvinnumótaröð – október 2016
- ... að vera í forystu á sterkustu atvinnumótaröð Evrópu – nóvember 2016
- ... að tryggja sér keppnisrétt á LPGA-mótaröðinni í Bandaríkjunum – desember 2016
- ... að komast í gegnum niðurskurðinn á LPGA-móti í golfi – janúar 2017
- ... að enda inn á topp 30 á LPGA-móti í golfi – febrúar 2017
- ... að taka þátt í risamóti kvenna í golfi – júní 2017
- ... að klára LPGA-mót á 10 höggum undir pari – júlí 2017
- ... að taka þátt í opna breska risamótinu í golfi – ágúst 2017

> Þessar bestu eru vanar því að spila í góðu veðri en þegar það fer að reyna mikið á þarf að nota ímyndunaraflið og berjast.
>
> Derrick Moore, golfkennari

Opna skoska meistaramótið verður sextánda mót Ólafíu á LPGA-mótaröðinni á annasömu tímabili. Hún hefur spilað afar stöðugt golf að undanförnu, sérstaklega í júlí, þar sem hún náði þrívegis að spila hring á undir 70 höggum og aldrei var hún meira á einu höggi yfir pari. Slíkur stöðugleiki er nauðsynlegur til að komast í gegnum niðurskurðinn á hvaða móti sem er.

Stutt í St. Andrew's

Kingsbarn Links-völlurinn er í aðeins 10 km fjarlægð frá St. Andrews, sem öllu jöfnu er kallað heimili golfíþróttarinnar. Golfklúbburinn í Kingsbarn var stofnaður árið 1793 en völlurinn sem er nú spilað á var tekinn í notkun árið 2000.

Sýnt verður beint frá mótinu á Golfstöðinni alla keppnisdagana. Útsending hefst klukkan 10 í dag en Ólafía Þórunn á rástíma klukkan 12.49. Fylgst verður með gangi mála í beinni textalýsingu á íþróttavef Vísis.

eirikur@365.is

Nýjast

Forkeppni Meistaradeildinar

FH - Maribor 0-1
0-1 Tavares (92.).
Maribor vann samanlagt 2-0.

Inkasso-deild karla

Haukar - Þór Ak. 2-0
1-0 Björgvin Stefánsson (77.), 2-0 Björgvin Stefánsson (88.).

Leiknir F. - Leiknir R. 1-3
0-1 Ósvald Jarl Traustason (31.), 1-1 Arkadiusz Jan Grzelak (57.), 1-2 Ragnar Leósson (70.), 1-3 Ingvar Ásbjörn Ingvarsson (73.).

Þróttur - Grótta 2-0
1-0 Viktor Jónsson (16.), 2-0 Vilhjálmur Pálmason (65.).

Selfoss - Keflavík 1-2
0-1 Jeppe Hansen (3.), 0-2 Marc McAusland (52.), 1-2 Svavar Berg Jóhannsson (62.).

Fylkir - HK 0-1
0-1 Ásgeir Marteinsson (28.).

Efst		Neðst	
Keflavík	31	Selfoss	21
Fylkir	30	Leiknir R	20
Þróttur	30	Fram	19
Haukar	26	ÍR	12
Þór	25	Grótta	8
HK	24	Leiknir F	7

KIEL OG PSG KEPPA UM ARON Þýska liðið Kiel og franska stórliðið PSG eru samkvæmt heimildum íþróttadeildar að blanda sér í kapphlaupið um Aron Pálmarsson en þau eru bæði að skoða þann möguleika að kaupa upp samning hans við Vesprem. Aron var búinn að gera samning við Barcelona frá og með sumrinu 2018 en íslenski landsliðsmaðurinn á eitt ár eftir af samningi sínum. Barcelona ætlaði að bíða eftir Aroni en nú gæti hann endað í búningi Kiel eða Paris Saint-Germain.

DAGUR MEÐ JAPANSKA LIÐIÐ Í ÆFINGABÚÐUM Á ÍSLANDI Dagur Sigurðsson er kominn á fulla ferð í starfi sínu sem þjálfari japanska landsliðsins í handbolta. Dagur hætti með þýska landsliðið eftir HM í handbolta í byrjun ársins og tók að sér það verkefni að undirbúa handboltalandslið Japana fyrir ÓL 2020 þar sem þeir verða á heimavelli. Dagur er nú mættur með japanska landsliðið alla leið til Íslands en Japanarnir eru í tveggja vikna æfingabúðum hér á landi.

DANSKA EÐA AUSTURRÍSKA ÆVINTÝRIÐ ENDAR Í KVÖLD Undanúrslit EM kvenna í fótbolta fara fram í kvöld. Fyrri leikurinn er á milli spútnikliða EM í Hollandi, Danmerkur og Austurríkis, en hann hefst klukkan 18.00. Dönsku stelpurnar enduðu 22 ára sigurgöngu Þjóðverja á EM í átta liða úrslitunum en þær austurrísku hafa enn ekki tapað leik á sínu fyrsta stórmóti. Seinni leikurinn er klukkan 18.45 á milli gestgjafanna Hollendinga og enska liðsins sem er af mörgum talið það sigurstranglegasta af þeim sem eru eftir í keppninni.

Í dag

Pepsi-deild kvenna
19.15 Grindavík-Stjarnan Grindav.

10.00 Opna breska Golfstöðin
17.30 Bridgestone Golfstöðin

Fólk

Tíska

FIMMTUDAGUR 3. ÁGÚST 2017

Birgitta flutti nýlega í Laugarneshverfið þar sem hún ræktar ber og kartöflur í garðinum. „Ég er mikið berjafrík og fannst skemmtilegast að fá Costco vegna berjanna. Ég tek alltaf bensín í Costco, því um munar, og finnst kostur að geta gefið vinum og vandamönnum úr stórum berjaumbúðunum.“ MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

Skemmtilegra að vera ljóska

Ljósir lokkar Birgittu Jónsdóttur stálu senunni í ræðustól þingmanna í eldhúsdagsumræðum Alþingis í vor, enda þekkt fyrir svartan makka. Hún segir að hún komist upp með að vera meira utan við sig sem ljóska. →2

Galvan komst í fréttirnar hér á landi þegar ráðherra lét mynda sig í kjól frá fyrirtækinu.

tíska →4

GÓÐA SKEMMTUN
um helgina!

comma,
SMÁRALIND

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Framhald af forsíðu ➪

Mig langaði að lita hár mitt grátt í tilefni þess að ég er varð hálfrar aldar gömul. Mér finnst það afar kúl, en gengur mjög hægt að grána,“ segir Birgitta Jónsdóttir, þingskáld Pírata og aðgerðasinni á Alþingi, um tilurð þess að hún er nú orðin ljóska.

Birgitta hefur frá unglingsaldri séð sjálf um að lita hár sitt og fer helst ekki á hárgreiðslustofur nema til að fá sér permanent.

„Ég er pönkari og í þeim kúltúr gerir maður hlutina sjálfur. Þá er ég listamaður í grunninn og fæ fá tækifæri til útrásar fyrir hið listræna á Alþingi. Ég geri við fötin mín sjálf, mála húsið mitt sjálf og var fátæk mjög lengi, en líka að eigin vali, til að geta sinnt barnauppeldi og lífsskoðunum mínum betur.“

Það tók Birgittu margar tilraunir að fá ljósan kollinn.

„Til að gera dökkt hár grátt þarf fyrst að aflita það. Því horfði ég á margar misskemmtilegar leiðbeiningar á Youtube til að fara sem réttast að. Á endanum fann ég efnið Olaplex sem verndar hárið í aflitunarferlinu en lenti á leiðinni í alls kyns furðulegum útfærslum og mætti meðal annars á frumsýningu heimildarmyndar um Edward Snowden í París með beibíblátt hár. En einn daginn var ég svo orðin ljóshærð og ákvað að staldra aðeins við áður en ég lita hárið alveg grátt.“

Birgitta fann fljótt að það er meira fjör að vera ljóska.

„Ég fíla vel að vera blondína og hef veitt því athygli að maður má vera meira utan við sig þannig. Það eru engar ýkjur heldur veruleiki að hárlitur getur gjörbreytt því hvernig fólk kemur fram við mann. Því hefði ég ekki trúað nema að upplifa það. Svo er þetta mjög gott dulargervi því fólk sem hefur þekkt mig lengi þekkir mig ekki lengur úti á götu!“

Að karlmenn vilji heldur ljóskur hefur þó farið framhjá Birgittu.

„Karlmenn gefa mér engan gaum og það er eins og ég sé ósýnileg,“ svarar hún í gríni. „Ég pæli annars ekkert í slíku. Ég nenni ekki út á lífið og er rosalega heimakær. Prófaði þó að dansa sjóðheitt salsa í sumar, sem var ótrúlega skemmtileg upplifun og ég reikna með að gera aftur. Það er svo hollt að dansa.“

Birgitta mælir með því að fólk breyti til og komi sjálfu sér á óvart með nýjum hárlit. „Ég verð áfram ljóska á þinginu en held áfram að sanka að mér gráum tónum til að gráa hárið verði flott. Ég er nýbúin að uppgötva nýjan háralit sem breytist eftir hitastigi og verð fyrst til að prófa hann.“ MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

Spurð um viðbrögð þingheims þegar hún birtist öllum að óvörum með ljósa lokka á eldhúsdagsumræðum í vor, segir Birgitta samstarfsfólkið vant því að hún brjóti siðareglur í klæðaburði, en hún er kjólamanneskja fram í fingurgóma og fer í fjallgöngur í kjól og góðum skóm.

„Ég upplifði að vera loks komin í ljóskuklúbbinn. Ég sagði fólkinu að ég væri að reyna að vera eins og það, sem féll í góðan jarðveg. Sjálf er ég rétt farin að venjast mér með ljósan kollinn en hrökk alltaf í kút þegar ég leit í spegil til að byrja með.“

Frá náttúrunnar hendi er hár Birgittu er svarbrúnt, þykkt og liðað.

„Ég er komin af Indjánum og Frökkum aftur í ættir. Hárið er sterkt og gott en sem krakki gerði ég tilraunir til að slétta krullurnar með straujárninu hennar mömmu,“ segir Birgitta en kveðst annars ekkert fylgjast með tísku.

„Þó hef ég óvart lent í miðjum tískustraumi og fann til dæmis gleraugu með risastórri Silhouette ‘67-umgjörð í eldgamla daga, sem aðrir ýmist fussuðu yfir eða dáðust að. Skömmu síðar urðu stórar umgjarðir hæstmóðins og þá urðu mínar að hátískugleraugum og ég allt í einu sú svalasta með þau á nefinu,“ segir Birgitta og skellihlær.

Æðislegt að verða fimmtug

Birgitta kom í heiminn 17. apríl 1967 og varð fimmtug í vor. Hún hefur þó enn ekki gefið sér tíma til að halda upp á fimmtugsafmælið.

„Ég nenni ekki að halda stórafmæli með lofræðum sem passa betur í jarðarfarir. Mig langar í listrænan gjörning og halda upp á fólkið sem hefur verið hluti af lífi mínu. Ég mun því freista þess að fá vini mína til að sýna mér stutt listræn atriði í stað ræðna á opnu berja- og freyðivínshúsi í haust,“ segir Birgitta kát og þakklát fyrir að vera á lífi.

„Á mínum uppvaxtarárum var það endastöð fyrir konur að verða fimmtugar en nú er öldin önnur. Mér finnst æðislegt að geta sagst vera hálfrar aldar gömul, þótt kallarnir séu svo heppnir að geta kallað sig fimmtíukall!“

Býður sig ekki fram að nýju

Birgitta tók fyrst sæti á Alþingi árið 2009 en segist aldrei hafa stefnt að því að verða stjórnmálamaður.

„Ég er varla enn búin að meðtaka að ég sé þingmaður, sem er gott því þá hefur maður ekki tekið of mikið vald inn í sig.“

Hún segist ekki munu bjóða sig fram að nýju.

„Ég ætla ekki að halda áfram eftir þetta kjörtímabil, sama hvort það verður stutt eða langt. Það er ekki hollt að vera of lengi á þingi, sama hvað fólk segir. Enginn er ómissandi og sannarlega ekki ég. Mín bíða ótal verkefni sem kraftar mínir nýtast betur til en upplýsi um það nánar þegar nær dregur.“

Birgitta ætlaði sér að hætta á þingi eftir síðasta kjörtímabil en gaf kost á sér til að miðla þekkingu sinni í stórum hópi nýrra Pírata sem skorti reynslu af þingstörfum.

„Í mínum huga er starf þingmannsins samfélagsþjónusta og þegar upp verður staðið vonast ég til að hafa gert gagn. Við lifum á ögrandi tímum í heiminum og brýnt að vera þar sem maður nýtist best. Starfið er gefandi en að sama skapi þykir mér erfitt að vera ekki í aðstöðu til að breyta hlutum sem þarf að breyta. Hefði enginn haft hugrekki til að setja á hitaveitu í stað olíukyndingar væru Íslendingar ekki með sömu lífsgæði. Ég er hræddust við stöðnun. Fólk þarf að hætta að vera hrætt við breytingar því lífið er samfelld breyting og ekki til neinn stöðugleiki. Stöðugleiki merkir stöðnun og allir sem horft hafa á vötn sem fá ekki ferskt vatn í sig horfa upp á lífríkið smám saman súrna og deyja.“

Samfélagslegt tilraunadýr

Dugandi geðheilbrigðiskerfi brennur á Birgittu á komandi haustþingi.

„Við verðum að búa til skjótvirka geðheilbrigðisstefnu sem virkar frá vöggu til grafar. Það er hrikalegt hvað margir falla á milli og hvað lítið þarf til úrlausna. Með nokkrum litlum aðgerðum gætum við losað fólk við ótta, kvíða og óþægindi og veitt þeim stuðning sem á þurfa að halda til að vera virkir í samfélaginu,“ segir Birgitta.

Í gegnum sína nánustu hefur hún reynt á eigin skinni hvað mikið vantar upp á í geðheilbrigðiskerfinu.

„Ég hef litið á mig sjálfa sem samfélagslegt tilraunadýr, því ef eitthvað getur mögulega farið úrskeiðis þá fer það alltaf úrskeiðis hjá mér. Það er ágætis veganesti í þessari vinnu, að skilja mótlæti fólks á lífsleiðinni. Okkur bráðvantar skjótvirkar leiðir til að tilkynna misbresti í reglum og lögum svo hægt sé að laga þá strax í stað þess að bregðast við alltof seint.“

Birgitta hefur góða von um að fá alla þingmenn í lið með sér en hún er jafnan spenntust fyrir því sem menn telja ógerlegt.

„Mér hefur tekist að fá í gegn hluti sem virst hafa ómögulegir. Mig langar líka að laga reglugerðafarganið sem viðkemur húsnæðismálum þannig að hægt sé að veita undanþágur. Það er ótrúlegt að ekki sé til neyðarhúsnæði hjá sveitarfélögum til að brúa millibilsástand hjá foreldrum sem finna ekki húsnæði í húsnæðiseklu, í stað þess að taka börnin af þeim. Slíkt er ekki boðlegt,“ segir Birgitta og kveður erfiðast að geta ekki lagað hlutina upp á sitt eindæmi á þingi, því meirihluta þingmanna þurfi til.

„Þingmenn í stjórn og stjórnarandstöðu þurfa að horfa fram hjá flokkslínum og skoða hvað við getum gert saman. Á komandi hausti vona ég að fólk hætti pólitískum leikjum því saman getum við gert svo margt fyrir þjóðina. Frá unglingsárum hefur minn helsti drifkraftur falist í því að fá fólk af ólíkum sviðum til að vinna saman að sameiginlegum markmiðum og ég hef aldrei skilið þörfina til að marka sér svæði. En svo framarlega sem maður á sér heiðarleg markmið og gerir sitt besta er maður á réttri leið.“

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

VERÐHRUNIÐ
ER HAFIÐ!
60%
afsláttur
hjá
Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Hundruð biðu í röð eftir því að verslunin yrði opnuð.

Fjölmenni við opnun Lindex

Lindex opnaði nýja og glæsilega verslun í Krossmóa í Reykjanesbæ á undan áætlun þann 29. júlí síðastliðinn.

Verslunin var opnuð stundvíslega klukkan 12 með því að gestir og aðstandendur töldu niður og í kjölfarið fylltist verslunin á augabragði.

Nýja verslunin er byggð upp með nýrri innréttingahönnun Lindex sem leit dagsins ljós fyrst við opnun í London. Hönnunin byggir á björtu yfirbragði, ólíkum litbrigðum hvítra og svartra lita auk viðar sem gefur versluninni skandínavískt yfirbragð.

Tíu prósent af andvirði sölu opnunardagsins runnu til Heilaverndar, félags sem var stofnað árið 1986 af aðstandendum fólks með arfgenga heilablæðingu. Félagið safnar fé til að styrkja rannsóknir á sjúkdómnum.

Hér má sjá þrjár af fjórum stofnendum Galvan með ánægðum viðskiptavini en fyrirsætan og leikkonan Rosie Huntington-Whiteley hefur skartað hönnun fyrirtækisins og er þarna í hvítum látlausum kvöldkjól með mjóum hlýrum.

Einföld, svöl og klassísk föt

Galvan tískufyrirtækið var stofnað árið 2014 og hefur náð talsverðum árangri í tískuheiminum á aðeins þremur árum.

Leikkonan Mandy Moore í dæmigerðum Galvan kjól, fallegum og látlausum.

Galvan tískufyrirtækið var stofnað árið 2014 af fjórum vinkonum sem komu hver úr sinni áttinni með sína reynslu og hugmyndir. Anna-Christin Haas er frá Þýskalandi og starfaði áður sem hönnunarstjóri hjá tískufyrirtækinu Jasmine di Milo, Katherine Holmgren stjórnarformaður er frá Bandaríkjunum og starfaði áður í listageiranum eins og Carolyn Hodler sölustjóri sem á rætur að rekja til Sviss. Sólveig Káradóttir eða Sola Harrison er svo íslensk fyrrverandi fyrirsæta sem hafði svarið þess dýran eið að koma aldrei nærri tískubransanum aftur en stóðst ekki mátið þegar hugmyndin að Galvan kviknaði og er nú listrænn stjórnandi fyrirtækisins.

Upphafið að Galvan var að þær stöllur voru orðnar leiðar á að sjá konur í formlegum og fyrirferðarmiklum kjólum á rauða dreglinum og langaði að koma á markað finni fatnaði fyrir konur sem var allt í senn nútímalegur, einfaldur og svalur, tímalaus en samt alltaf í tísku og væri hægt að breyta og nota aftur með litlili fyrirhöfn. Fatnaðinum er ætlað að vera glæsilegur en ekki of dýr miðað við sambærilegar flíkur og vekja athygli fyrir ákveðna sérstöðu. Samfestingar með berar axlir eða mjóum hlýrum eru eitt aðalsmerki Galvan, en einnig eru einfaldir síðkjólar með örmjóum hlýrum og skyrtur úr flæðandi efnum einkennandi. Efnin eru gjarna silkikennd og litapallettan hrein, engin mynstur eða rendur heldur oftast einn heill litur út í gegn. Skærir litir eru sjaldséðir þó mjúkur appelsínugulur eigi upp á pallborðið og svo auðvitað svart, grátt og hvítt auk mjúktóna bleikra og fjólublárra litatóna. Sniðin eru oft köntuð en líka mjúk og flæðandi og þær viðurkenna fúslega að sækja innblástur til tísku tíunda áratugarins.

Þýska fyrirsætan Monica Ivancan í glæsilegum samfestingi frá Galvan.

Skemmst er frá að segja að Galvan sló strax í gegn og innan tveggja ára frá stofnun höfðu stjörnur á borð við Rosie Huntington- Whiteley, Jennifer Lawrence, Emmu Watson, Kylie Jenner og Rihönnu klæðst kjólum frá Galvan við hin ýmsu tækifæri. Eigendur fyrirtækisins segja í viðtali við Vogue 2015 að það skipti þær máli hverjar klæðist fötunum þeirra og að þær vilji helst að það séu sterkar, klárar og nútímalegar konur sem passa við anda vörumerkisins. Þær hafa allar tengsl inn í heim hinna ríku og frægu og hafa nýtt sér þau til að koma Galvan á framfæri, til dæmis með því að halda kynningarveislur fyrir Galvan á sveitasetri George Harrison meðan Sólveig var gift syni Bítilsins.

Galvan er með höfuðstöðvar sínar í London þar sem langstærstur hluti fatanna er framleiddur og skýrir það að hluta til verðið en samkvæmt stjórnendum Galvan er það samt hagkvæmari kostur þegar um er að ræða fáar flíkur af hverri tegund, einkum þegar gæði eru í fyrirrúmi. London er einnig ein af tískuhöfuðborgum heimsins og andinn sem þar svífur yfir vötnum hentar hinu einfalda, fágaða, töff og kynlausa yfirbragði sem merkið vill vera þekkt fyrir.

CrossFit

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx Kynningar: Reebok Fitness, Artasan, CrossFit XY

Sem stendur er CrossFit Katla með aðstöðu í Reebok Fitness í Holtagörðum. Iðkendur fá aðgang að öllum stöðvum Reebok Fitness ásamt aðgangi í þrjár sundlaugar.

Fólk nær árangri í CrossFit

Reebok fitness rekur sex líkamsræktarstöðvar víðsvegar um höfuðborgarsvæðið. Stefnt er að því að þær verði orðnar átta í byrjun næsta árs en þá verður opnuð glæsileg stöð í Lambhaga við Vesturlandsveg. Þar verður fullbúin CrossFit aðstaða með sérstyrktu gólfi. →2

Gólfið í CrossFit-salnum í nýju Reebok-fitness stöðinni við Lambhaga, sem verður opnuð um mánaðamótin janúar/febrúar, verður sérstyrkt þannig að það þoli betur þær þyngdir sem verið er að æfa með. Eins verður frábær aðstaða til annars konar hreyfingar og slökunar. Má þar nefna fjóra hóptímasali, glæsilegan tækjasal, heita og kalda potta, gufubað og annað sem nýtist þeim sem æfa CrossFit.

Sem stendur er CrossFit Katla með aðstöðu í Reebok Fitness í Holtagörðum. „Þeir sem kaupa áskrift í CrossFit Kötlu fá aðgang að öllum líkamsræktarstöðvum Reebok-Fitness ásamt þremur sundlaugum en ég veit ekki til þess að sams konar kaupauki fylgi hjá öðrum CrossFit stöðvum,“ segir Erlendur Jóhann Guðmundsson, rekstrarstjóri Reebok Fitness. „CrossFit iðkendur okkar geta því nýtt sér alla hóptíma sem eru í boði í Reebok fitness í hvaða stöð

> **Það eru mörg dæmi um að fólk sem hefur átt erfitt með að finna sig í annarri líkamsrækt kemst á sporið í CrossFit.**

sem er. Má þar nefna Trigger Point Pilates, Foam Flex/teygjur og Hot Yoga en allt eru þetta tímar sem mýkja og liðka sem er gott á móti stífum æfingum,“ segir Erlendur og bendir á að margir meðlimir nýti sér það að fara beint úr CrossFit í slíka tíma. „Þá er sund orðið að keppnisgrein á heimsleikunum í

Mikill stígandi er í CrossFit iðkun á Íslandi.

Framhald af forsíðu ➪

CrossFit og eru margir sem nýta sér aðgang í Kópavogslaug, Salalaug og Ásvallalaug sem fylgir öllum okkar kortum.“

Aðspurður segir Erlendur mikinn stíganda í CrossFit iðkun á Íslandi. „Kosturinn er að þarna er fólk að æfa undir leiðsögn með góða þjálfara sem stýra tímunum. Það fær bæði eins konar einkaþjálfun en líka pepp og hópstuðning sem er ekki síður hvetjandi,“ útskýrir Erlendur.

Í CrossFit er unnið jafnt með liðleika, úthald og styrk. Gerðar eru fimleikaæfingar, ólympískar lyftingar, ketilbjölluæfingar og aðrar tæknilegar æfingar og lögð áhersla á eins fjölbreytta hreyfingu og kostur er. „Allir iðkendur þurfa að hafa lokið grunnnámskeiði í CrossFit og er það reglulega í boði hjá okkur. Næsta grunnnámskeið hefst einmitt núna miðvikudaginn 9. ágúst. Þar eru öll helstu grunnatriði og hreyfingar kenndar og er námskeiðið nauðsynlegt til að iðkendur nái sem mestu út úr æfingunum og öðlist grunnskilning og þekkingu á því hvað CrossFit gengur út á,“ segir Erlendur. Eftir grunnnámskeið eru iðkendur svo gjaldgengir í öll WOD (Workout of the Day) í töflu.

Erlendur segir marga hafa náð gríðarlega góðum árangri í CrossFit. „Það eru mörg dæmi um að fólk sem hefur átt erfitt með að finna sig í annarri líkamsrækt kemst á sporið í CrossFit.“ Hann segir það helst mega skýra með því að iðkendur eru í góðu sambandi við þjálfarana auk þess sem það myndast gjarnan góð og skemmtileg hópstemning sem hvetur fólk áfram. „Eins er það svo frábært við CrossFit að allir geta tekið þátt, sama í hvaða formi þeir eru, en við erum með fólk á öllum stigum þjálfunar sem nýtur þess að stunda CrossFit hjá okkur.“

Erlendur segir ríka áherslu lagða á heimilislegt andrúmsloft hjá CrossFit Kötlu. Boðið er upp á rúmlega 25 tíma í hverri viku og starfa sex þjálfarar með Level 1 réttindi á stöðinni. Iðkendur eru um 200 talsins á öllum aldri.

> **Kosturinn er að þarna er fólk að æfa undir leiðsögn með góða þjálfara sem stýra tímunum. Það fær bæði eins konar einkaþjálfun en líka pepp og hópstuðning sem er ekki síður hvetjandi.**
>
> Erlendur Jóhann Guðmundsson

Allar nánari upplýsingar er að finna á crossfitkatla.is en þess má geta að ýmist er hægt að kaupa mánaðarkort í Reebok fitness án bindingar og jafnframt kort til lengri tíma.

Reebok Fitness mun opna glæsilega CrossFit aðstöðu í nýrri Reebok Fitness stöð í Lambhaga á nýju ári.

Erlendur segir marga hafa náð gríðarlega góðum árangri í CrossFit.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Sölumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Veffang: Visir.is

HELSTU CROSSFIT STJÖRNURNAR NOTA REEBOK!

ÞAU VÖLDU SINAR UPPAHALDS VÖRUR

ANNIE MIST ÞÓRISDÓTTIR
- 27 ÁRA
- CROSSFIT GAMES 7X
- ENDAÐI Á VERÐLAUNAPALLI 4X
- SIGRAÐ 2X

KATRÍN TANJA DAVÍÐSDÓTTIR
- 24 ÁRA
- KEPPTI FYRST Á CROSSFIT GAMES 2012
- CROSSFIT GAMES 4X
- SIGRAÐ 2X Í RÖÐ
- ENDURTEKUR HÚN LEIKINN Í ÁR?

FREDERIK AEGIDIUS
- 30 ÁRA
- CROSSFIT GAMES 3X
- KEPPTI SÍÐAST ÁRIÐ 2013

BJÖRGVIN KARL GUÐMUNDSSON
- 24 ÁRA
- FYRST Á CROSSFIT GAMES ÁRIÐ 2014
- CROSSFIT GAMES 3X
- ENDAÐI Í 3.SÆTI ÁRIÐ 2015

www.reebok.is

VIÐ ÓSKUM ÞEIM GÓÐS GENGIS Á CROSSFIT LEIKUNUM 2017!

15% AFSLÁTTUR Á FYRSTU KAUPUM

Mjög hentugt víkingasport

CrossFit-kappinn Evert Víglundsson ber fulla ábyrgð á CrossFit-æði Íslendinga. Hann fór fyrstur utan til náms í CrossFit og er nú yfirþjálfari og eigandi CrossFit Reykjavík, einnar stærstu CrossFit-stöðvar í heimi.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Evert hefur tvisvar keppt í liðakeppni á heimsmótinu og lenti í 24. sæti af 25 þúsund keppenda hópi í einstaklingskeppni. „Möguleg ástæða þess að ég hef ekki komist alla leið er að ég hef stundum tekið vinnu og fjölskyldu fram yfir tímafrekar, daglegar æfingar árið um kring. Líka að fara stöku sinnum í ísbúðina og fá mér bjór með vinum. Það er allt eða ekkert sem dugar ef maður ætlar sér á verðlaunapall í CrossFit," segir Evert. MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

CrossFit opinberaðist heimsbyggðinni þegar upphafsmaður þess, Greg Glassman, ræsti heimasíðuna crossfit.com árið 2001 og hóf að birta þar æfingu dagsins eða „WOD" (e. workout of the day). Æfingarnar byggðu á blöndu ólympískra lyftinga og kraftlyftinga, fimleikaæfingum og þolæfingum, en áður hafði almenningur hvergi haft tök á að ástunda þessar íþróttagreinar á einum og sama stað," segir Evert, sem starfaði sem einkaþjálfari í World Class þegar hann komst á snoðir um æfingu dagsins hjá Glassman.

„Þá fór ég að prófa æfingarnar á sjálfum mér, fann fljótt mikinn árangur og að þarna var eitthvað annað og meira í gangi en hefðbundin líkamsrækt. Ég hafði á árum áður keppt í fótbolta, sundi og á skíðum og saknaði keppnisstemningarinnar sem fylgdi því. Þarna fann ég hana aftur því CrossFit samanstendur af íþróttagreinum sem kalla á stöðuga keppni við sjálfan sig og aðra."

Íslendingar eru sterkir

Þegar þarna var komið vildi Evert út. Þegar sumri hallaði 2008 fór hann vestur um haf í læri til að þjálfa eftir forskrift Glassmans sem byrjað hafði með litla stöð í Santa Cruz, Kaliforníu, en nú eru um 15 þúsund stöðvar í heiminum. Eftir þjálfaranámið fékk Evert leyfi til að reka eigin stöð undir merkjum CrossFit á Íslandi.

„Um haustið, sama ár, opnaði ég CrossFit í World Class, Seltjarnarnesi, þar sem Björn Leifsson hjálpaði mér að komast af stað. Allar götur síðan hefur uppgangur CrossFit verið hraður á Íslandi og hvergi eins mikill í heiminum," segir Evert og veit upp á hár hvers vegna.

„Ástæðan er sú að íslenska þjóðin er ákveðin og dugleg og hvergi bangin við að reyna nýja hluti. Við hikum ekki við að taka á hlutunum og skora á okkur sjálf. Því má segja að CrossFit sé hentugt víkingasport því það útheimtir styrk, djörfung og þor í miklum áskorunum."

Af sömu ástæðu gangi íslenskum konum afburða vel í CrossFit en Íslendingar eiga tvo tvöfalda heimsmeistara í CrossFit; þær Annie Mist Þórisdóttur og Katrínu Tönju Davíðsdóttur.

„Íslensku stelpurnar hafa frá upphafi heimsleikanna verið bestar og engar náð jafn merkilegum árangri. Ég er iðulega spurður um ástæðuna ytra og hef uppgötvað að íslenskar konur óttast ekki þátttöku í kraftasporti. Þær eru sterkari og ákveðnar að upplagi og ófeimnar við að vera harðar af sér. Það er það sem virkilega þarf í þetta sport."

Kvennakeppnin harðari í ár

Keppni í kvennaflokki á heimsleikunum nú er harðari en nokkru sinni og gríðarlega spennandi, að sögn Everts. Hins vegar sé núverandi heimsmeistari í karlaflokki, Bandaríkjamaðurinn Mat Fraser, líklegur til að verja titilinn en honum mætir Björgvin Karl Guðmundsson sem lenti í 3. sæti árið 2015.

„Heimsleikarnir verða harðari með hverju árinu sem líður og fleiri konur jafn góðar í ár. Eingöngu atvinnumenn komast í fámennt úrtakið og engin leið fyrir venjulegan iðkanda að komast á heimsleikana eins og keppnin er orðin í dag. Leggja þarf allt undir og gera ekkert annað en að æfa ef markmiðið er að komast á leikana," segir Evert.

Um 330 þúsund manns tóku þátt í undankeppni heimsleikanna í CrossFit, sem haldnir verða í Madison, Wisconsin, dagana 3. til 6. ágúst. Aðeins þrjátíu karlar og þrjátíu konur komust í lokakeppnina, þar af fimm Íslendingar, fjórar konur og einn karl. Það eru Björgvin Karl, Ragnheiður Sara Sigmundsdóttir, Þuríður Erla Helgadóttir, Annie Mist, tvöfaldur heimsmeistari, og Katrín Tanja, núverandi og tvöfaldur heimsmeistari í CrossFit.

„Út á við eru stelpurnar allar vinkonur en á keppnisgólfinu ríkir innbyrðis keppni og mikið í húfi. Ég verð ánægður með að sjá þær allar standa uppi sem sigurvegara en vona auðvitað innst inni að Annie Mist vinni. Ég á mest í Annie, þjálfaði hana áður en hún byrjaði í CrossFit og þegar hún byrjaði í því. Í dag er Annie Mist einn af meðeigendum CrossFit Reykjavík og vinnur hér sem þjálfari þegar hún er heima."

> Íslenskar konur óttast ekki þátttöku í kraftasporti. Þær eru sterkari og ákveðnari og ófeimnar við að vera harðar af sér.

Á heimsleikunum fer einnig fram liðakeppni. Þar keppa sex manna lið, sem samanstanda af þremur konum og þremur körlum sem æfa á sömu CrossFit-stöðinni, á milli annarra stöðva í heiminum.

„CrossFit Reykjavík sendir út eitt lið og CrossFit XY í Garðabæ annað lið til keppni. Örlítið auðveldara er að komast í liðakeppni heimsleikanna því í liðunum eru ekki atvinnumenn en þó þurfa keppendur að vera mjög færir á öllum sviðum til að eiga þangað erindi," segir Evert.

Uppselt í CrossFit Reykjavík

Árið 2008 vissu fáir á Íslandi hvað CrossFit var nema Evert og tveir aðrir; þau Leifur Hafsteinsson sem rak um tíma CrossFit-stöð í Sporthúsinu og Hrönn Svansdóttir sem opnaði CrossFit Reykjavík í bílskúrnum heima hjá sér í Mosfellsbæ.

„Við Hrönn þekktumst frá fornu fari og í árslok 2009 var bílskúrinn orðinn of lítill og mig farið að langa út úr World Class, því CrossFit passar illa með hefðbundinni líkamsrækt. Við ákváðum því að leigja saman 900 fermetra húsnæði í Skeifunni 8 og opnuðum undir nafni hennar CrossFit Reykjavík í ársbyrjun 2010," segir Evert og bætir við að þau Hrönn hafi óttast að hafa tekið of stórt stökk upp á við. Ári síðar var húsnæðið sprungið og þau færðu sig yfir í helmingi stærra húsnæði í Faxafeni 12.

„Í fyrravetur var það líka orðið of lítið og nú er einfaldlega uppselt í stöðina. Við hættum að selja kort í desember en hreyfing kemst á biðlista þegar einhver iðkenda hættir í stöðinni. Við viljum ekki troða inn fleirum heldur einbeita okkur að góðri þjónustu og tryggja nægt pláss til æfinga sem fyrir eru lagðar í persónulegri þjálfun."

Líftími skammur á toppnum

Að byggja upp almenna hreysti er markmið CrossFit-æfingakerfisins.

„Vinsældir CrossFit skrifast á raunverulegan árangur en einnig skemmtilegan félagskap. Sameiginlegt markmið og hugarfar, um að verða besta útgáfan af sjálfum sér, sameinar iðkendur og á milli þeirra kviknar ást og vinskapur. Þannig hafa orðið til CrossFit pör- og fjölskyldur um allan heim og líka hér á Íslandi," útskýrir Evert og upplýsir að með CrossFit-æfingum verði líkamsvöxtur eins og honum var áskapað að vera.

„Fallegur líkamsvöxtur er bónus við almenna hreysti, og alltaf háður genetískum erfðum, en til gamans má geta að CrossFit-konur voru fengnar til að vera aukaleikarar í kvikmyndinni Wonder Woman vegna þess að þær litu út eins og Amazon-gyðjur."

Æðsta takmark innan CrossFit er að komast á heimsleikana en til þess þurfa keppendur að sinna æfingum, mataræði og hugarfari alla daga ársins, mörg ár í röð.

„Í öllum afreksíþróttum er sjálfsagi og viljastyrkur númer eitt, tvö og þrjú. Þannig sneri Katrín Tanja við blaðinu þegar hún komst ekki á heimsleikana 2014, fór að gefa innri styrk meiri gaum og stóð uppi sem heimsmeistari næstu tvö árin á eftir. Þess háttar íhugun kallast á ensku „mindfulness" og snýst um að vera meðvitaður um sjálfan sig og eigin styrk; að trúa og treysta á sjálfan sig," segir Evert sem heldur fyrirlestra um næringu og „mindfulness" um land allt.

„Þeir sem ætla sér að ná árangri í lífinu þurfa að vera ánægðir með sjálfa sig og vitaskuld líður íslenska keppnisfólkinu vel með að vera komið í fremstu röð. Það hefur lagt hart að sér og unnið allt að sex tíma á dag við að þjösnast á líkamanum í alls kyns átökum. Eins og hjá öllum í afreksíþróttum slítur slíkt líkamanum út fyrir aldur fram en líftíminn á toppnum er skammur."

Útsöluaðilar:
Útilíf – Kringlunni – Smáralind • Sportver Akureyri • Toppmenn & Sport Akureyri
K Sport Keflavík • Nína Akranesi • Sportbær Selfossi • Axel Ó Vestmannaeyjum
Dreifingaraðili: DanSport ehf. Hægt að sjá vörur á **dansport.is**

Fyrir húð, heila og hjarta

Krillolía frá Natures Aid er ómega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðuríshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Ómega 3 er góð fyrir æðakerfið, heilann, húðina og ónæmiskerfið.

Ómega 3 og 6 kallast lífsnauðsynlegar fitusýrur, en það þýðir að líkaminn framleiðir þær ekki sjálfur. Við verðum því að fá þær úr mat og/eða bætiefnum. Matarvenjur í vestrænum ríkjum hafa stuðlað að því að flestir eru að fá of mikið af ómega 6 en of lítið af ómega 3 sem þýðir að líkur á krónískum bólgum aukast til muna en þær eru taldar orsök flestra sjúkdóma og þá sér í lagi svokallaðra lífsstílssjúkdóma,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Minni bólgur og mýkri liðir

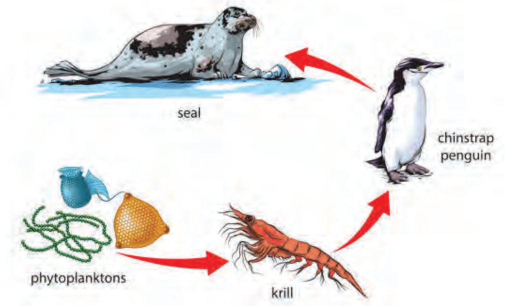
„Jákvæð áhrif ómega 3 eru að stórum hluta rakin til fjölómettuðu fitusýranna EPA og DHA sem hafa verndandi áhrif m.a. gegn hjarta- og æðasjúkdómum. Ómega 3 hefur góð áhrif á liði og blóðþrýsting og svo hafa rannsóknir einnig beinst að DHA sérstaklega og jákvæðum áhrifum þess á meðgöngu, fóstur, þroska heila og taugakerfis, og ýmsa geðræna sjúkdóma,“ segir Hrönn. Hún segir sífellt fleiri rannsóknir hafa leitt í ljós kosti þess að bæta ómega 3 fitusýrum inn í mataræði okkar og getur regluleg inntaka:

- hækkað „góða“ HDL-kólesterólið
- bætt minnið og aukið einbeitingu
- mýkt liði og dregið úr stirðleika
- dregið úr bólgum
- dregið úr þurrkblettum á húð og minnkað exem
- minnkað líkur á insúlínónæmi (sykursýki II)
- minnkað líkur á þunglyndi
- jafnað blóðsykurinn
- eflt lifrarstarfsemina
- haft góð áhrif á teygjanleika húðarinnar
- unnið gegn öldrun

Kristófer finnur mikinn mun á húðinni. MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

Fann mikinn mun á húðinni

Kristófer Fannar Stefánsson hefur alltaf stundað íþróttir af krafti og æfir nú CrossFit 5-6 sinnum í viku. Mikilli íþróttaiðkun fylgja margar sturtuferðir sem geta þurrkað húðina og hefur hann þurft að vera duglegur að bera á sig rakakrem til að halda húðinni góðri. Íþróttafélagar bentu honum á krillolíuna, hreinleika hennar og hversu öflug ómega 3 þar er á ferð og fór hann að taka hana fyrir nokkru síðan. Kristófer fann mikinn mun á sér eftir um það bil mánuð og þá sérstaklega á húðinni en þurrkurinn er alveg horfinn og rakakrem því orðin óþörf.



Krill eða ljósáta er lítið krabbadýr sem lifir í efstu lögum sjávar. Krill er neðst í fæðukeðjunni sem þýðir að olían sem unnin er úr því er mjög hrein en þungmálmar og mengun ýmiss konar er að verða mikið vandamál í mörgum fisktegundum í dag.

Ómega 3 og húðin

Saga Kristófers er afar áhugaverð því DHA-fitusýrur, sem eru ásamt EPA-fitusýrum í miklu mæli í krillolíunni, eru byggingarefni húðarinnar og ábyrgar fyrir heilbrigði frumuhimna sem mynda stóran hluta af húðinni. Þegar frumuhimnurnar eru heilbrigðar, er húðin mjúk, rök og vel fyllt (sem þýðir til dæmis minni hrukkur). EPA-fitusýrurnar gera einnig ýmislegt gott fyrir húðina en þær:

- hafa áhrif á fituframleiðslu húðarinnar og rakastig
- koma í veg fyrir oförvun á hársekkjum (sést oft á upphandleggjum)
- geta komið í veg fyrir ótímabæra öldrun húðarinnar
- Geta komið í veg fyrir unglingabólur
- Ómega 3 getur einnig verndað húðina gegn sólskemmdum og hafa bólguhamlandi áhrif fitusýrunnar afar góð áhrif á þurrkbletti og exem

Betri upptaka – ekkert eftirbragð

Krillolían hentar að sögn Hrannar gríðarlega vel því hún inniheldur svo kölluð fosfólípíð – fitusýrur sem gera það að verkum að olían blandast vel við vatn og upptakan verður mun betri en í venjulegum fiskiolíum. Vegna þessa er ekki hætta á að fólk sé að ropa upp bragði eftir inntöku á krillolíu perlum. „Astaxanthin (rauði liturinn frá krabbadýrinu) er öflugt andoxunarefni sem er í krillolíu en það er mjög hollt fyrir okkur ásamt því að gefa olíunni mikinn stöðugleika og veita vörn gegn þránun.“

Sölustaðir: flest apótek og heilsuhús

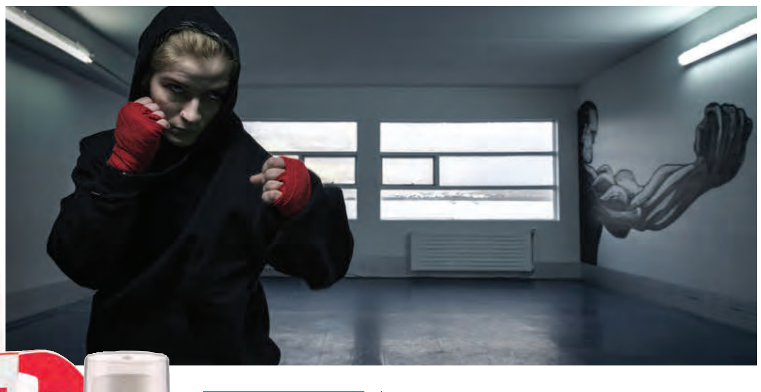
Magnesíum er staðalbúnaður

Magnesíumolíur og -flögur frá Better You hafa reynst mörgum vel og hefur Magnesíum Recovery slegið í gegn hjá afreksfólki í íþróttum.

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

Hröð upptaka og engir strengir

Valgerður Guðsteinsdóttir er 31 árs atvinnuboxari og einlægur aðdáandi magnesíum vörulínunnar frá Better You. „Ég æfi sex daga vikunnar, venjulega oftar en einu sinni á dag svo endurheimt er mér mjög dýrmæt. Magnesíumspreyin hjálpa mér þar mjög mikið og ég get bætt við nýjum og meira krefjandi æfingum án þess að finna mikið fyrir því. Ég byrjaði til dæmis að lyfta lóðum fyrir nokkrum vikum og man þegar ég tók þunga réttstöðuæfingu í fyrsta skiptið. Ég spreyjaði Magnesium Recovery á mjóbakið og læri í upphitun og svo á bakið á milli setta. Ég var mjög hissa daginn eftir að finna nær ekkert fyrir þessari nýju og kröftugu æfingu. Það er greinilegt að líkaminn grípur þetta efni strax upp. Ég á það til að stífna upp á miðri æfingu en nú get ég spreyjað á fæturna þegar ég finn að það er að gerast og áhrifin láta ekki á sér standa. Mér finnst líka frábært að manneskja eins og ég, sem er með næringuna í toppstandi, hvíli vel og æfi skynsamlega, finni svona góð áhrif af þessu. Recovery spreyið er orðið staðalbúnaður í æfingatöskunni og svo er ég líka með brúsa í veskinu, ávallt reiðubúin.“



> Það er greinilegt að líkaminn grípur þetta efni strax upp en ég er farin að spreyja á fæturna á miðri boxæfingu þegar ég finn að ég er að stífna upp.
>
> Valgerður Guðsteinsdóttir, atvinnuboxari

Magnesíum Recovery er hreint magnesíum klóríð ásamt kamfóru, svörtum pipar og sítrusolíu til að styrkja æfinguna og hraða endurheimt.

Allt að 80% líða skort

„Magnesíum er að finna í ýmsum matvælum en samt sem áður er það mjög algengt að fólk sé í skorti og er t.d. talið að allt að 80% Bandaríkjamanna skorti magnesíum,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi Artasan. „Næringarsnauður jarðvegur sem nýttur er til ræktunar, lélegt/rangt mataræði, óhófleg áfengis- og koffínneysla, ýmis lyf og mikil streita er meðal þess sem veldur skorti og svo skolast steinefni líka út þegar við svitnum. Það er því mikilvægt fyrir alla að huga að inntöku á steinefnum og ætti magnesíum að vera þar fremst í flokki.“

Magnesíum spreyin frá Better You fá gæðastimpil

Magnesíum Orginal og Recovery hafa að sögn Hrannar hlotið fjölmargar viðurkenningar fyrir mikil gæði og nú hefur það síðarnefnda fengið vottun frá Informed Sport, en það er stofnun sem tekur bætiefni og prófar reglulega gegn bönnuðum efnum og kannar hreinleika. Hún segir fjölmörg íþróttasamtök mæla með því að íþróttafólk velji aðeins bætiefni sem bera þennan gæðastimpil.

Sölustaðir: Flest apótek, Fræið Fjarðarkaup & Heilsutorg Blómavali

Ferskt, nýtt og einfalt er best

Erna Héðinsdóttir, næringarfræðingur og markþjálfi, mælir með fersku hráefni til matargerðar. Hún gefur hér uppskrift að hollum fiskrétti.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Það er mikilvægt fyrir fólk sem æfir mikið að næra líkamann með hollri fæðu og hugsa um að fæðan gefi góða orku, mikilvæg byggingarefni og næringarefni sem hjálpa líkamanum að vera hraustur og heilbrigður. Við ættum að forðast að innbyrða næringarsnauðan mat, eða mat fullan af aukaefnum," segir Erna Héðinsdóttir, næringarfræðingur og markþjálfi hjá CrossFit Reykjavík.

„Góð regla er að reyna að hafa fæðuna sem upprunalegasta og minnst unna. Skemmtilegast er að geta notað nýtt, ferskt íslenskt hráefni. Óunnið kjöt, dásamlega íslenska fiskinn og egg. Mikið af grænmeti og nota ávexti, hnetur og fræ sem millibita og muna að vatnið er besti svaladrykkurinn."

Erna er með þjálfara- og alþjóðadómararéttindi í ólympískum lyftingum og level 1 CrossFit þjálfararéttindi. Hún kynntist ólympískum lyftingum í byrjun árs 2013 og féll fyrir þeirri íþrótt. Hún bætti svo CrossFit inn 2014. Erna hefur keppt þó nokkrum sinnum í lyftingum og var meðal annars Íslandsmeistari 2014 í opnum flokki -69 kg og á núverandi Íslandsmet í -75 kg flokki 40-45 ára. Í janúar 2016 keppti hún í liðakeppni á CrossFit-leikunum í 39+ aldursflokki í liði frá CrossFit Reykjavík og sigraði liðið þá keppni.

Hún segir gott að halda sig við fæðu sem líkaminn er vanur þegar nær dregur keppni.

„Þegar kemur að keppni er mikilvægt að hver og einn þekki sinn líkama og haldi sig við fæðu sem hann er vanur og veit hvernig fer í maga. Það er gott að vera búinn að skipuleggja sig og prófa þá fæðu sem neyta skal. Það er einnig mjög mikilvægt að huga að vökvajafnvægi og þegar keppt er í miklum hita þarf að passa saltjafnvægi," segir Erna.

Erna næringarfræðingur segir best að forðast unninn mat. MYND/ANDRI MARINÓ

Hún gefur hér uppskrift að hollum rétti fyrir fólk sem æfir stíft.

„Bleikjuflök með eplum og möndlusmjöri er einn af uppáhaldsréttunum mínum.

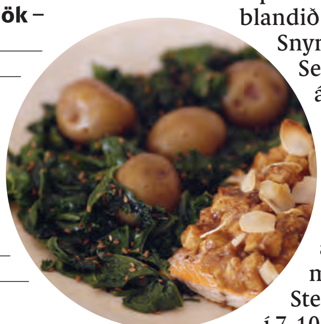
Bleikja, og þá sérstaklega villt bleikja, er hollur og góður fiskur og eflaust margir búnir að fylla á kisturnar í veiðiferðum í sumar. Bleikjan gefur m.a. ómega 3 fitusýrur og góð prótein. Möndlurnar og eplin eru svo líka stútfull of góðri næringu.

Þótt ég sé ekki mikil kartöflumanneskja þá eru glænýjar litlar kartöflur dásamlegar og íslenskt grænkál sannkölluð ofurfæða.

Hversdagsmatinn finnst mér gott að hafa einfaldan og fljótlegan og ekki of mörg innihaldsefni en gefa mér svo tíma inn á milli í flóknari rétti."

Lið Ernu sigraði á crossfitleikunum í 39+ aldursflokki í janúar 2016.

Bleikja með eplum og möndlusmjöri



800-1.000 g bleikjuflök – helst villt bleikja
50 g smjör
150 g H-Berg möndlusmjör
1 tsk. Minced hot chili frá Blue Dragon
¼ tsk. sjávarsalt
1 stk. grænt epli
Möndluflögur
Heitt grænkálssalat með kartöflusmælki
500 g litlar nýja kartöflur
500 g grænkál
1 msk. smjör
1 msk. avókadóolía
2 msk. ristuð sesamfræ

Sjóðið kartöflurnar við vægan hita í opnum potti. Þannig springa nýjar kartöflur síður.
Bræðið smjörið og blandið möndlusmjöri, chilimauki og salti saman við.
Skerið eplið í litla teninga og blandið saman við maukið.
Snyrtið bleikjuflökin.
Setjið avókadóolíu á bökunarpappír í ofnskúffu og raðið bleikjunni í ofnskúffuna. Berið epla/möndlusmjörsmaukið á flökin og stráið möndluflögum yfir.
Steikt í ofnið við 200°C í 7-10 mínútur.

Á meðan fiskurinn er í ofninum er vatninu hellt af kartöflunum og þær látnar þorna.
Smjör og olía sett á pönnu og kartöflurnar steiktar. Grænkálið rifið af stilkunum og í litla bita og því síðan bætt á pönnuna og látið linast (tekur mjög stuttan tíma)
Ristuð sesamfræ sett út í í lokin og heita salatið sett í skál.

Mikil samheldni og stemming

CrossFit XY var stofnuð árið 2011 og frá upphafi hefur áherslan verið lögð á að búa til og viðhalda góðum anda innan veggja stöðvarinnar.

Það er mikil samheldni og góður andi á stöðinni. Fólk á öllum aldri hvetur hvert annað áfram og heilu fjölskyldurnar mæta saman á æfingu, foreldrar í sína tíma og krakkarnir á námskeið," segir Rúnar Kristmannsson, rekstrarstjóri CrossFit XY.

Hann bætir við að áhuginn hafi aukist á barna- og unglingastarfi undanfarin ár. „Barnastarfið miðast við 9-12 ára og unglingastarfið 13-15 ára. Æfingarnar koma inn á þennan kjarna- og grunnstyrk sem stundum gleymist í öðrum íþróttum sem krakkar og unglingar stunda."

Einstaklingar og lið frá CrossFit XY fara reglulega á mót erlendis og ná oftar en ekki frábærum árangri. „Liðin okkar eru samsett af krökkum sem nota CrossFit sem sína keppnisíþrótt. Við erum að senda lið á heimsleikana í CrossFit annað árið í röð eftir að hafa hafnað í þriðja sæti í undankeppninni sem er gríðarlega góður árangur. Við erum mjög dugleg að mæta á mót hvar sem er í heiminum með lið og einstaklinga sem hafa áhuga á að keppa í sportinu."

Hér má sjá lið CrossFit XY skömmu áður en í ljós kom að liðið hefði lent í þriðja sæti í undarúrslitum og unnið sér keppnisrétt á heimsleikunum.

Þrátt fyrir árangur keppnisfólks XY er samt aðalmálið hversu góður andi myndast innan veggja stöðvarinnar. „Þú sem iðkandi í CrossFi XY ræður algerlega ferðinni og ert hluti af hópnum sama hvar þín markmið liggja. Það eru engar dyr lokaðar og æfingar aðlagaðar hverjum og einum. Við hvetjum fólk til að ná sínum markmiðum og sjá árangur, hvort sem það er að öðlast betri líkamlega og andlega líðan eða verða heimsmeistari í CrossFit."

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

LANGVIRK SÓLARVÖRN–ÞOLIR SJÓ, SUND OG LEIK

SÆNSKA LANDSLIÐIÐ Í HJÓLREIÐUM

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

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

RÓÐRAKEPPNI – YFIR ATLANTSHAFIÐ

Eina hugsanlega sólarvörnin
-FREDRIK ABELLIN OG VIKTOR MATTSSON

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

OFNÆMISPRÓFUÐ ÖRUGG SÓLARVÖRN MEÐMÆLI HÚÐLÆKNA

Læknifræðilega skráð grunnformúla.

SÆNSKA GOLFLANDSLIÐIÐ

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

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

ATVINNU LANDSLIÐSMENN Í BLAKI

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

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

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

Sjá útsölustaði á www.evy.is

Alltaf hægt að bæta sig

Á rúmlega tveimur og hálfu ári hefur hinn 12 ára gamli Rökkvi Hrafn náð afar góðum árangri í CrossFit. Fátt annað kemst að í lífi hans um þessar mundir enda stefnir hann á þátttöku á heimsleikunum.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Rökkvi Hrafn Guðnason var rétt tæplega tíu ára gamall þegar hann sótti fyrstu CrossFit-æfingu sína. Móðir hans, Margrét Benediktsdóttir, hóf að stunda CrossFit í ágúst 2014 og eldri systir hans, Álfrún, stuttu síðar. „Þær tvær voru alltaf að tala um hvað CrossFit væri rosalega skemmtilegt þannig að mig langaði líka að prófa. Ég tók mína fyrstu æfingu á gamlársdag árið 2014, byrjaði síðan í grunnnámskeiði í janúar og hef verið að síðan. Pabbi er því sá eini í fjölskyldunni sem stundar ekki íþróttina enda skilur hann ekkert það sem við erum að tala um þegar við tölum um CrossFit heimafyrir.“

Mikið keppnisskap

Hann segir mest heillandi við íþróttina vera að hún hafi engan endapunkt, alltaf sé hægt að bæta sig í veikleikum, liðleika, styrk og tíma. „Það sem gerir þessa íþrótt öðruvísi en aðrar er að maður er aldrei að gera það sama, því CrossFit inniheldur bæði þolæfingar, lyftingar og fimleika. CrossFit gagnast þér líka í lífinu, þú ferð að hugsa betur um sjálfan þig og þér líður betur og ert sterkari.“

Rökkvi hafði komið víða við áður en hann sneri sér að CrossFit. Hann segir keppnisskapið strax hafa komið í ljós á leikskólaaldri þegar hann sótti íþróttanámskeið í Réttarholtsskóla einu sinni í viku. „Ég þoldi t.d. ekki að tapa í stórfiskaleik þótt ungur væri. Þegar ég var um fjögurra og hálfs árs gamall byrjaði ég að æfa frjálsar íþróttir hjá ÍR og byrjaði í fótbolta tveimur árum síðar. Ég hætti þó fljótlega í fótboltanum og hélt áfram í frjálsum og æfði þær í fimm ár þar til ég skipti yfir í CrossFit.“

Frekari bæting

Þjálfunin hefur gengið vel að hans sögn og frammistaða hans í keppnum undanfarið er einstök. „Ég er bæði að keppa í ólympískum lyftingum og CrossFit. Fyrir stuttu keppti ég á móti í ólympískum lyftingum og sló öll Íslandsmet í mínum þyngdarflokki. Í CrossFit keppti ég bæði í einstaklingskeppni og einu sinni í liðakeppni og vann í bæði skiptin. Ég er að æfa fimm sinnum í viku og er að slá eigin Íslandsmet dag eftir dag. Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga eru einfaldar æfingar en á laugardögum tökum við tvöfalda æfingu og þá er seinni æfingin meira lyftur. Á sunnudögum eru tækniæfingar.“

„Ég er að æfa fimm sinnum í viku og er að slá eigin Íslandsmet dag eftir dag,“ segir Rökkvi Hrafn Guðnason. MYND/STEFÁN

Stefnan er sett á enn frekari bætingu á árinu enda stefnir Rökkvi á að keppa í heimsleikunum. „Á næstunni mun ég hefja þjálfun hjá fyrrverandi ólympíukeppanda til að æfa mig í ólympískum lyftingum svo ég geti keppt í þeim í framtíðinni. Ég er að reyna að taka þátt í eins mörgum keppnum og hægt er og ég get ekki beðið eftir að sjá hvað mun gerast á næsta ári. Utan crossfit kemst fátt annað að í lífinu og ég hef eiginlega ekki tíma fyrir önnur áhugamál.“

Rökkvi fór tæplega tíu ára gamall á fyrstu CrossFit-æfingu sína.

Nýjar vörur streyma inn í verslun Curvy!!

Fallegur fatnaður í stærðum 14-28

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!

Við erum á Snap chat > Curvy.is

Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Smáauglýsingar

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

ALVÖRU FERÐABÍLL!!!
'11 TOYOTA LAND CRUISER 150 GX. EK 114 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK... SKOÐAR SKIPTI Á ÓDÝRARI!!! ÁSETT 5.280Þ #472246. S: 580 8900

KONUNGUR HÚSBÍLANNA!!!
'17 FORD NOBLER T-6000 ELEGANCE. EK 3 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK...GERAST EKKI FLOTTARI!!! ÁSETT 11.880Þ #452862. S: 580 8900

ÓMÓTSTÆÐILEGUR!!!
'17 LAND ROVER DISCOVERY HSE. EK 1 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK 8 GÍRAR... GRÍÐARLEGA VEL BÚINN!!! ÁSETT 12.980Þ #453012. S: 580 8900

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

PRAKKARINN!!!
'99 AUDI TT 180 HÖ. EK 177 Þ.KM, BENSÍN, BEINSK...EKKI MISSA AF ÞESSUM!!! ÁSETT 699Þ #471535. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

BILO.IS
HÖFÐAHÖLLIN

GERÐU OKKUR TILBOÐ
HOBBY 560 UKF PREMIUM - ÓNOTAÐ, árgerð 2016, leður, kojur, TFT-skjár, 12 volt ofl. ofl. Verð 4.790.000 kr. Raðnr. 256556 á BILO.is Til sýnis inni!

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

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

SUZUKI Swift gl 4x4. Árgerð 2015, ekinn 46 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.950.000. Rnr.151892.

SUZUKI Vitara s 1,4 turbo 4x4. Árgerð 2016, ekinn 24 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.150.000. Rnr.151905.

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

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Rav4 vx. Árgerð 2016, ekinn 15 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.680.000. Rnr.311961.

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

SUZUKI

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

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

Bílar óskast

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

Fellihýsi

Rockwood fellihýsi, 12 ft, árg 2010. Mjög lítið notað. Verð 1890 þúsund. Uppl í s. 6919988.

Vinnuvélar

Carter smágrafa til sölu Smágrafa 1,9 tonn með Perkins motor, með fylgir 2 auka skóflur og hraðskiptir á skóflum Verð 2.700.000 Upplýsingar í síma 824 2243 Eiður eða eidur@staltech.is

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

HONDA
CR-V Elegance
Nýskráður 7/2016, ekinn 19 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.690.000

HONDA
CR-V Lifestyle dísil
Nýskráður 6/2012, ekinn 57 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.790.000

BÍLL DAGSINS
Tilboð dagsins kr. 490.000
HYUNDAI i10 GL
Nýskráður 5/2012, ekinn 83 þús.km., bensín, 5 gírar. **Verð kr. 890.000**

KIA
Sportage
Nýskráður 6/2012, ekinn 103 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.190.000

SKODA
Octavia II Ambiente
Nýskráður 10/2012, ekinn 82 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.090.000

HONDA
Civic Prestige
Nýskráður 4/2017, ekinn 3 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Reynsluakstursbíll frá umboði
Verð kr. 4.190.000

HONDA
Acura MDX SH-AWD
Nýskráður 7/2007, ekinn 113 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.790.000

TOYOTA
Rav4
Nýskráður 10/2007, ekinn 90 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.790.000

HONDA
HR-V Executive Navi
Nýskráður 11/2016, ekinn 6 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.190.000

Lykill fjármögnun

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00
Lokað laugardaga í sumar.

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga uppítöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

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

GARÐAUMSJÓN
Garðvinna, sláttur klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

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

Bókhald

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

Málarar

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

REGNBOGALITIR
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spörtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málarameistari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Spádómar

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

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA®

Stiga Estate 3084 H
Sjálfskiptur sláttutraktór
B&S 3130 AVS mótor
Notendavænt sæti og stýri
240 lítra graskassi
Frábær traktór í meðalstór svæði

VETRARSÓL Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

HUMARSALAN

SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI
Heimsending. www.humarsalan.is
Pöntunarsími: 8676677

Óskast keypt

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

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

SHIMANO

Shimano veiðisett

kr. 8,900

Shimano Veiðisett
Veiðihjól :Shimano Hyperloop 4000 FB
Stöng: Yellow Reef 1,35m
Lína: Sufix 330 metra 20 punda

Vesturröst
Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrost.is

Barnaheill Save the Children á Íslandi
vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd og umönnun

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði óskast

110 REYKJAVÍK

ÁRBÆR / ÁRTÚNSHOLT
Einstæður faðir með tvö börn í skóla í 110 óskar eftir 2-3ja herbergja íbúð í Hraunbæ eða Ártúnsholti á sanngjörnu verði. Reglusemi og skilvísar greiðslur.
Nánari uppl. í síma 824 1485

Vantar hús, raðhús eða annað húsnæði á höfuðborgarsvæðinu eða sirka 1.klst ökuradius frá borginni. Mikil greiðslugeta fyrirfram og trygging. Tómas, Sími: 699-6762

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLAVÖRÐUR OG HÁSETI.
Vélavörð og háseta vantar á mb. Patrek BA 64 sem rær með beitingavél frá Patreksfirði. Áætlað að hefja veiðar þann 7. ágúst nk. Uppl. í símum 8958 3959 og 896 1462.

Atvinna óskast

Tek að mér þrif í heimahúsum. Vandvirk og sanngjörn. s.7827451

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurþjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

EYJALIND
Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörun í síma og netfang.
Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Atvinna

Óskum eftir að ráða húsvörð á Hrafnistu Hafnarfirði. Hrafnista í Hafnarfirði er stærsta öldrunarheimili landsins. Jafnframt er þar starfrækt dagdvöl. Gott mötuneyti er á staðnum.

Helstu verkefni

- Umsjón með húsnæði og búnaði
- Sér um minniháttar viðhaldsverkefni
- Samræmir aðkeypta þjónustu iðnaðarmanna
- Tryggir að öryggismál séu í lagi
- Almenn húsvarðarstörf

Menntunar- og hæfniskröfur

- Iðnmenntun æskileg
- Góð færni í samskiptum
- Jákvæðni og metnaður í starfi
- Sjálfstæði og sveigjanleiki
- Góð íslenskukunnátta

Um er að ræða rúmlega 100% starf.
Æskilegt er að viðkomandi hefji störf sem fyrst.
Umsóknarfrestur er til 10. ágúst.

Nánari upplýsingar veitir Lind hjá Fastráðningum í síma 552-1606 eða lind@fastradningar.is

das HRAFNISTA
Reykjavík | Hafnarfjörður
Kópavogur | Reykjanesbær | Garðabær

SÖLUMAÐUR

SÖLUMAÐUR ÓSKAST Í HÚSGAGNADEILD OKKAR Á SMÁRATORGI

Leitum að jákvæðum og þjónustulunduðum einstaklingi í húsgagnadeildina okkar. Skemmtilegt starf í lifandi umhverfi.

Spennandi starf þar sem miklir möguleikar eru á að vaxa í starfi.
Góð árangurstengd laun í boði fyrir réttan aðila.

Áhugasamir hafið samband við Smára 842-8065 smari.hauksson@rfl.is

Umsóknarfrestur er til 18. ágúst 2017

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

HJÓLARAR!

VILJIÐ ÞIÐ TAKA RÆKTINA Í VINNUNNI?

Fréttablaðið óskar eftir hjólreiðafólki til að dreifa blaðinu í verslanir og veitingahús í miðbæ Reykjavíkur.

Vinnutíminn er frá 8:00 til 12:00, mánudaga til laugardaga.

Fréttablaðið leggur til hjól.

Umsóknir vinsamlegast sendist á starf@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR BÍLTÆKI
HÁTALARAR SJÓNVÖRP ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR ÚTVÖRP
DVD SPILARAR
BÍLHÁTALARAR
HEYRNARTÓL
MYNDAVÉLAR
HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgallaðar vörur og síðustu eintök með miklum afslætti
Sjónvörp frá Philips, Panasonic og LG á frábærum verðum
Whirlpool spansuðu helluborð frá 34.995
65" LG 4K snjallsjónvörp frá 149.995
Örbylgjuofnar frá 6.990, allt að 30% afsláttur
Vestfrost þvottavélar með íslensku stjórnborði frá 29.995
Whirlpool bakaraofnar með blæstri frá 29.995
Philips kaffivélar sem sjóða vatnið með 25% afslætti
Barkalausir þurrkarar frá 34.995
Pottar, pönnur og búsáhöld með 30-50% afslætti
Panasonic þjófavarna- og myndavélakerfi með 40% afslætti
Soundbar heimabíó í miklu úrvali frá Philips,
LG og Panasonic. Verð frá 14.995
Whirlpool stál uppþvottavélar frá 49.995
Philips ryksugur frá 12.995 - allt að 35% afsláttur

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Sjá allt úrvalið á ht.is

OPIÐ!

OPIÐ Á SUÐURLANDSBRAUT
VIRKA DAGA FRÁ 10-18.

Heimilistæki
www.ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic
wilfa Melissa Ariete elna VESTFROST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
3. ÁGÚST 2017 FIMMTUDAGUR

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

Rúnar Lárus Ólafsson

Hraunbraut 18, Kópavogi,

lést á heimili sínu 28. júlí. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju á morgun, 4. ágúst, klukkan 15.00. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir, en þeim sem vildu minnast hans er bent á Geðhjálp.

Sigurlína Konráðsdóttir
Heiða Björk Rúnarsdóttir **Hreinn Valdimarsson**
Fjóla Rut Rúnarsdóttir **Jón Óskar Carlsson**
Linda Rún Rúnarsdóttir
Gunnar Örn Rúnarsson **Ásta Samúelsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Guðmundar Júlíussonar

frá Hellissandi, kaupmanns í Melabúðinni, til heimilis að Laugarásvegi 54, Reykjavík.

Katrín Stella Briem
Friðrik Á. Guðmundsson **Rúna Hauksd. Hvannberg**
Pétur Alan Guðmundsson
Snorri Örn Guðmundsson **Lisa Knutsson**
Rúna Friðriksdóttir **Mattia Pozzi**
Katrín Stella Briem Friðriksdóttir
Maja Snorradóttir
Arna Snorradóttir

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

Pálmar Þorsteinsson

stýrimaður, Þúfubarði 10, Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum 27. júlí. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju, miðvikudaginn 9. ágúst og hefst athöfnin kl. 13. Við viljum þakka starfsfólki á deild 11E, Karitas líknarfélagi og heimahjúkrun Hafnarfjarðar fyrir einstaka umönnun og aðstoð.

Helga Jóna Guðjónsdóttir
Margrét Pálmarsdóttir **Birgir Árnason**
Þorsteinn Pálmarsson **Guðrún Steinþórsdóttir**
Guðjón Pálmarsson
Guðrún Svava Pálmarsdóttir
Guðbjörg S. Pálmarsdóttir **Frímann Þór Þórhallsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Halldóra Sigurgeirsdóttir

Hrólfsskálamel 8, Seltjarnarnesi,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 29. júlí. Útförin fer fram frá Seltjarnarneskirkju, þriðjudaginn 8. ágúst kl. 15.00. Sérstakar þakkir til starfsfólks líknardeildar LSH í Kópavogi og Karitas heimahjúkrunar fyrir alúð og umhyggju.

Reynir Erlingsson
Ingilaug Erlingsdóttir **Jóhann Kjartansson**
Rúnar Erlingsson

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.

Tómas Lemarquis hefur lengi haft mikinn áhuga á andlegum málefnum og lagt stund á shamanisma og heilun. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Frjáls undan öllu krumpi sem safnast upp í lífinu

Það er margt að gerast í lífi hins fertuga Tómasar Lemarquis þessa dagana, kvikmyndir frá Hollywood, Íslandi og Rúmeníu á leiðinni og ferðalag um fjöllin í Perú sem er ekki síður andlegt ferðalag í huga leikarans.

Leikarinn Tómas Lemarquis er fertugur í dag en hann var hinn rólegasti yfir þessum tímamótum þegar blaðamaður náði af honum tali enda önnum kafinn við að undirbúa ferð til Perú sem hann leggur í ásamt góðu föruneyti á morgun. Að Tómas sé á faraldsfæti kemur þó eflaust engum sem til hans þekkja á óvart en hann hefur óneitanlega verið á miklu flakki síðustu ár. „Já, það er nú búið að vera flakk á mér um talsvert langt skeið. Ég hef bæði verið á ferðalögum og svo hef ég búið erlendis alveg frá 2003. Fyrst var ég í París í þrjú ár, síðan bjó ég í Berlín en svo er ég núna fluttur með annan fótinn til Los Angeles.“

Tómas segir að það sé nú fyrst og fremst leiklistin sem hafi dregið hann svona víða á þessum tíma og í LA sé hann að fylgja því eftir. „Þar er ég að fara í prufur og svona að vinna með mínum umboðsmanni en ég er kominn með atvinnuleyfi þannig að ég svona ákvað að láta reyna á þetta.“ En er þetta ekki harður heimur? „Jú, jú, þetta er harður heimur,“ tekur Tómas undir er nú engu að síður hinn rólegasti. „En ég kann bara mjög vel við þetta. Maður er búinn að byggja upp ákveðið þol í þessu í gegnum öll þessi ár. Þetta er auðvitað mikið af nei-um og allt það en ég er hættur að taka það inn á mig. Áður fyrr hefði ég kannski verið rosalega spældur að rétt missa af hlutverki en núna lít ég frekar á það sem jákvætt að vera á meðal þeirra sem koma sterklega til greina, þannig að þetta er svona spurning um afstöðu. Ég horfi núna frekar til þess að maður sé að færast nær og það er auðvitað jákvætt.

En annars er einhver Hollywood ræma sem er að koma út á næstunni og ég er í henni,“ laumar Tómas út úr sér hinn rólegasti yfir upphefðinni og bætir við: „En ég má bara ekki nefna hana enn sem komið er. Svo eru líka tvær aðrar myndir að koma út á næstunni þar sem ég er með hlutverk og önnur þeirra er íslensk en hin rúmensk. Þannig að það er heilmikið að gerast.“

Tómas segir að það angri hann ekki sem leikara að hoppa á milli þessara tungumála við starfið. „Nei, það er ekkert mál. Ætli að það sé ekki hinn tvítyngdi bakgrunnur minn sem hjálpar til við þetta. Þetta er ekkert sem ég hef sóst eftir heldur má segja að tungumálin hafi bara komið upp í hendurnar á mér. Ég var leiðsögumaður uppi á jökli í sumar og er mikið fyrir að komast út í náttúruna og þar hoppa ég alveg linnulaust á milli tungumála,“ segir Tómas og brosir.

Varðandi afmælisdaginn sjálfan þá segir Tómas að hann komi nú til með að fara í undirbúning Perúferðar sem standi fyrir dyrum daginn eftir. „Ég er að fara í þriggja vikna ferðalag með hóp af fólki. Við erum að fara til Perú að labba í fjöllunum. En ég stunda mikið andleg mál og hef verið að læra shamanisma og heilun sem á ættir að rekja til Perú. En ég er ekkert í þessum ofskynjunarlyfjum eins og sumir gera í Perú en ég hef mikinn áhuga á transástandinu og vitundinni þannig að þessi ferð er líka andleg í þeim skilningi. Ég fór þarna 2012 en þetta er land sem kallar mikið á mig. Einu sinni fór ég til Nepal og var að hugleiða í fjöllunum og hef farið í nokkrar svona lengri reisur í gegnum tíðina og yfirleitt er það eitthvað andlega tengt.“

Tómas segir að þetta hafi þróast á einhverjum árum og að í raun tengist þetta líka leiklistinni. „Þetta svona losar um allt sem stendur í vegi fyrir manni og hjálpar mér ótvírætt sem leikara. En fyrst og fremst með því að vera frjáls undan öllu því krumpi sem maður safnar saman í lífinu, það er gott fyrir alla. En til þess að vera leikari þá þarf maður að vera laus við komplexa og frjáls.“

magnus@frettabladid.is

Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Jens Ásmundsson

Bröttuhlíð 17, Hveragerði,

lést á heimili sínu, Dvalarheimilinu Ási, föstudaginn 21. júlí 2017. Bálför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Arnfríður Halla Gunnarsdóttir og aðstandendur.

Ástkær bróðir okkar,

Baldur Jóhann Jóelsson

innanhússarkitekt,

lést sunnudaginn 4. júní á Støberigården hjúkrunarheimilinu í Nykøbing Mors, Danmörku. Útförin hefur þegar farið fram þar ytra.

Systkini hins látna.

SKÓLATÖLVUR Á LÆGRA VERÐI!

tl.is

acer

HAGKVÆM MEÐ SSD Á 54.995!

ÓTRÚLEGT VERÐ

ACE-NXGFTED007

MEÐ INTEL ÖRGJÖRVA, FULL HD HÁSKERPUSKJÁ OG 128GB SSD Á ÞESSU ÓTRÚLEGA VERÐI!

15,6'' FULL HD
- INTEL DUAL CORE
- INTEL HD 500
- 4GB MINNI
- 128GB SSD

54.995

13,3'' INTEL i5 KABY LAKE

TILVALIN SKÓLATÖLVA

ACE-NXGHXED015

EINSTAKLEGA NETT OG FLOTT VÉL MEÐ INTEL i5 KABY LAKE ÖRGJÖRVA.

13,3'' FULL HD
- INTEL i5-7200U KABY LAKE
- INTEL HD 620
- 4GB MINNI
- 128GB SSD

99.995

99.995

SSD FYRIR HRAÐA OG 1TB HDD FYRIR GÖGN

INTEL i5 KABY LAKE

ACE-NXGE6ED077

SÉRSTAKLEGA KRAFTMIKIL MEÐ INTEL I5 KABY LAKE ÖRGJÖRVA, 6GB VINNSLUMINNI, SSD DISK FYRIR STÝRIKERFIÐ OG 1TB GAGNADISK.

15,6'' FULL HD
- INTEL I5-7200U KABY LAKE
- INTEL HD 620
- 6GB MINNI
- 96GB SSD / 1TB HDD

14" SKÓLATÖLVA MEÐ OFFICE 365 Í 1 ÁR!

FJÓRIR INTEL KJARNAR

ACE-NXSHXED017

INTEL PENTIUM QUAD CORE ÖRGJÖRVI OG ALLT AÐ 9 TÍMA RAFHLÖÐUENDINGU

14''
- FJÓRIR INTEL KJARNAR
- INTEL HD 505
- 4GB MINNI
- 64GB eMMC

OFFICE 365 ÁRS ÁSKRIFT FYLGIR AÐ VERÐMÆTI 9.995,-

64.995

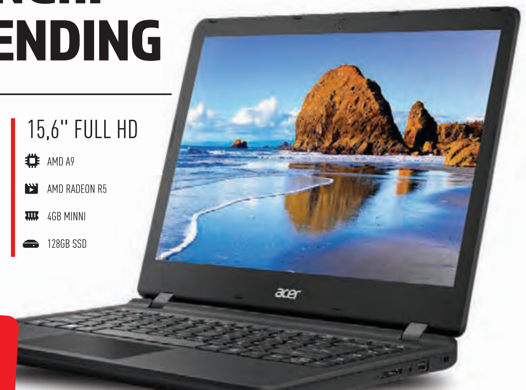
A9 OG LENGRI RAFHLÖÐUENDING

R5 RADEON

ACE-NXGNVED036

ÖFLUGUR ÖRGJÖRVI, R5 RADEON SKJÁKORT OG BLUELIGHTSHIELD SKJÁTÆKNI SEM MINNKAR AUGNÞREYTU OG LENGIR RAFHLÖÐUENDINGU.

15,6'' FULL HD
- AMD A9
- AMD RADEON R5
- 4GB MINNI
- 128GB SSD



79.995

F-Secure

VÍRUSVÖRN FYLGIR!

ÁRSÁSKRIFT AF F-SECURE SAFE ÖRYGGISPAKKA MEÐ VÍRUSVÖRN AÐ VERÐMÆTI 5.995 FYLGIR MEÐ ÖLLUM SKÓLATÖLVUM Í ÁGÚST!

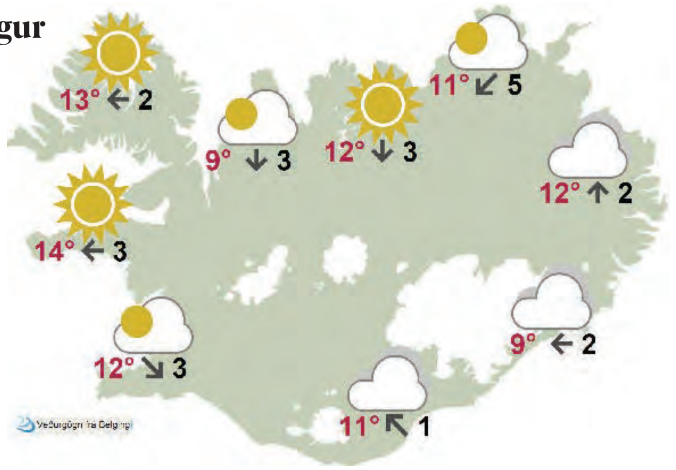
TÖLVU LISTINN

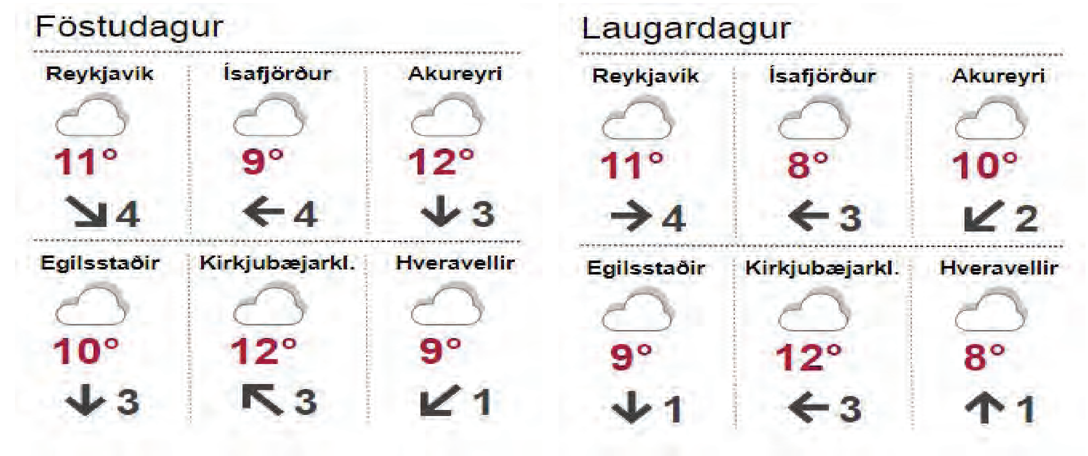
REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRTORG	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Í dag verður áfram hæg breytileg átt eða hafgola á landinu. Bjartir og skýjaðir kaflar á víxl og ekki er spáð úrkomu nema sunnanlands, þar má búast við síðdegisskúrum.





LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

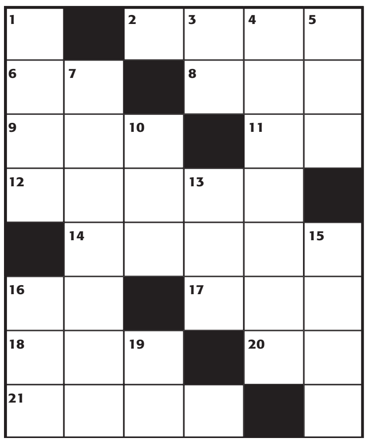
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. umrót
6. í röð
8. spor
9. háttur
11. komast
12. bragsmiður
14. skrifa
16. tveir eins
17. sönghús
18. for
20. til
21. könnun

LÓÐRÉTT
1. elds
3. frá
4. fugl
5. knæpa
7. kökugerð
10. athygli
13. áþekk
15. nabbi
16. skaði
19. kyrrð



LÁRÉTT: 2. rask, 6. áb, 8. far, 9. lag, 11. ná, 12. skáld, 14. stíla, 16. tt, 17. kór, 18. aur, 20. að, 21. próf.
LÓÐRÉTT: 1. báls, 3. af, 4. sandlóa, 5. krá, 7. bakstur, 10. gát, 13. lík, 15. arða, 16. tap, 19. ró.

Skák Gunnar Björnsson

Einar S. Einarsson átti leik gegn Gunnari Gunnarssyni á hraðskákmóti hjá Riddaranum í Hafnarfirði fyrir skemmstu.

Hvítur á leik

12. Rd7! 1-0. Gunnar gafst upp. Hann getur valið á milli þess að verða mát eða tapa drottningunni. Í gær hófst Sinquefield-mótið í St. Louis. Heimsmeistarinn Magnus Carlsen meðal keppenda.

www.skak.is: Sinquefield-mótið

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

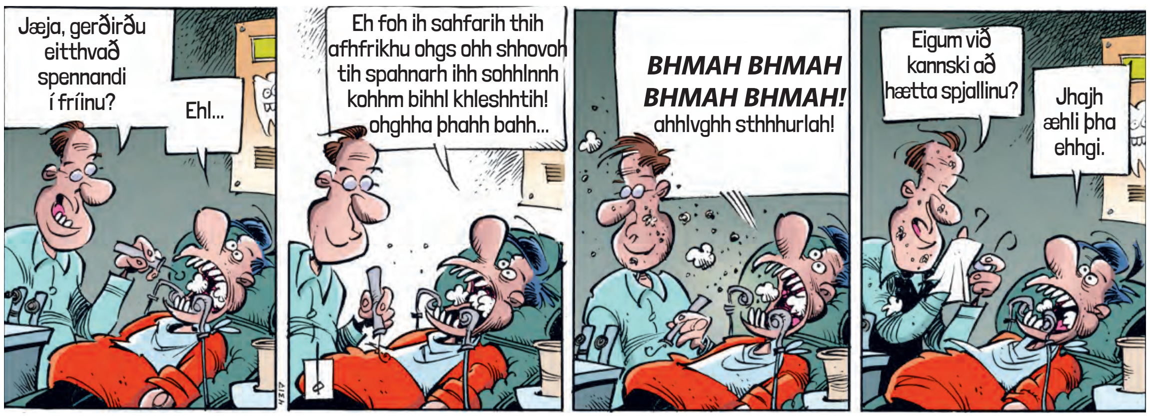
8	1	4	3	7	5	9	2	6
7	5	9	8	6	2	3	1	4
6	2	3	4	9	1	7	8	5
5	8	2	9	1	4	6	3	7
9	6	7	5	8	3	1	4	2
3	4	1	6	2	7	5	9	8
1	3	5	2	4	6	8	7	9
2	7	8	1	5	9	4	6	3
4	9	6	7	3	8	2	5	1

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÚTSALA

Full búð af flottum vörum

20–70% AFSLÁTTUR

ANANAS diskur
50% afsláttur
Verð áður 790 ,-
NÚ 395,-

Púðar á 30% afslætti

Elephant púði 30% afsláttur
Verð áður 4.990 ,- **NÚ 3.493,-**

Kertaluktir - 5 litir 50% afsláttur
Verð áður 2.990 ,- **NÚ 1.495,-**

ACAPULCO borð
50% afsláttur
Verð áður 15.990,-
NÚ 7.995,-

NEVADA sófi
30% afsláttur
Verð áður 279.900 ,-
NÚ 195.930,-

MEMPHIS stóll
50% afsláttur
Verð áður 8.990 ,-
NÚ 4.495,-

ACAPULCO stóll
50% afsláttur
Verð áður 9.990,-
NÚ 4.995,-

BOISE stóll
50% afsláttur
Verð áður 8.990,-
NÚ 4.495,-

NOLI sumarstóll
50% afsláttur
Verð áður 9.990 ,-
NÚ 4.995,-

HEALY teppi 50% afsláttur
Verð áður 4.990 ,- **NÚ 2.495,-**

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880 • Selfossi 522 7890

Jafnvægi og fegurð er rauði þráðurinn

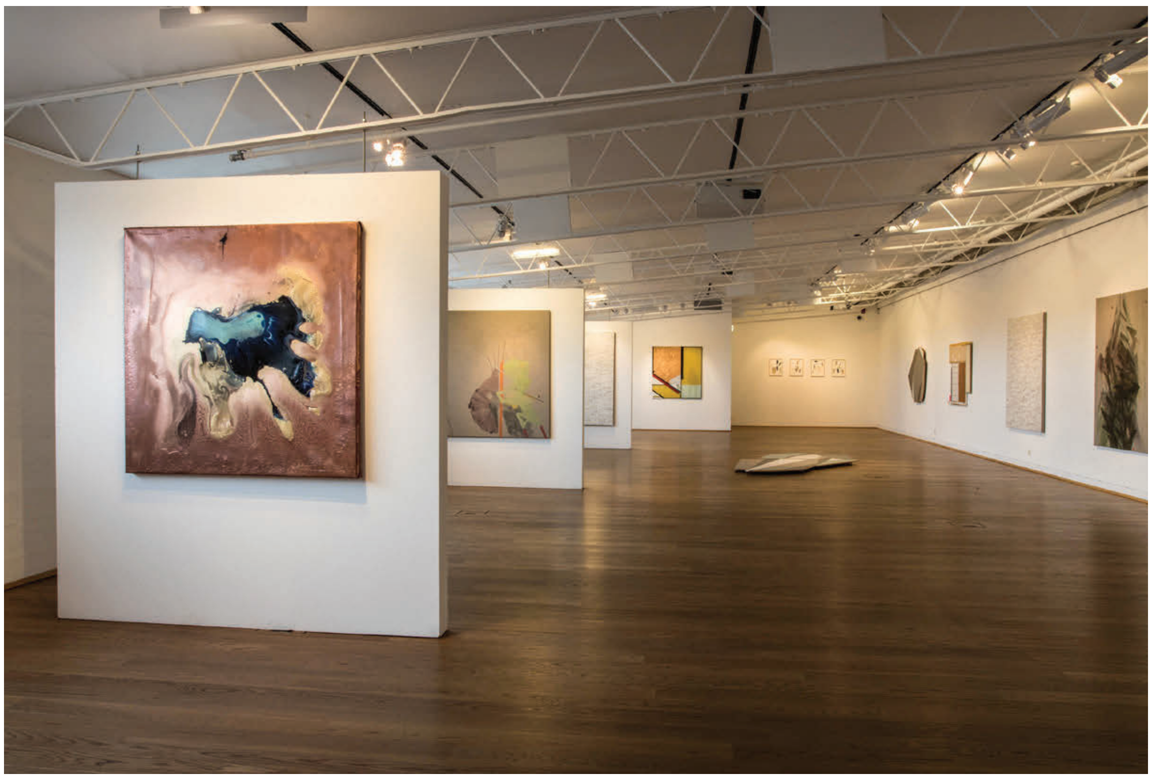
Á sýningunni A17 í Listasafni Reykjanesbæjar gefur að líta verk ungra og spennandi listamanna sem takast að einhverju leyti á við abstraktlistina en lítið hefur farið fyrir henni í íslenskri list síðustu ár.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Fyrr í sumar var opnuð einkar áhugaverð myndlistarsýning í Listasal Duus Safnahúsa hjá Listasafni Reykjanesbæjar undir heitinu A17. Titill sýningarinnar vísar í íslenska abstraktmyndlist við upphaf 21. aldar og þar má sjá verk eftir Áslaugu Írisi Katrínu Friðjónsdóttur, Höddu Fjólu Reykdal, Halldór Ragnarsson, Loga Bjarnason, Magnús Helgason, Mörtu Maríu Jónsdóttur og Söru Oskarsson. Sýningarstjórar eru Aðalsteinn Ingólfsson og Bjarni Sigurbjörnsson sem segir sýninguna hafa verið í undirbúningi um ríflega eins árs skeið.

En hvernig skyldi það vera komið til að abstraktlistin hafi fundið sér stað í Reykjanesbæ? „Aðalsteinn kom að máli við mig fyrir ári síðan og var að velta vöngum yfir því hvort það væri flötur á að finna yngri kynslóð listamanna, fólk svona á milli þrítugs og fertugs og þar um kring, sem er að vinna með þessa abstrakt sýn í íslenskri myndlist. Hvort það væru einhverjir listamenn hér af þessari kynslóð sem eru að vinna með meira formrænt element og fagurfræði svona versus konseptlist og innsetningar. Þannig að þetta var svona flöturinn sem við vorum að leita að þó svo að á sýningunni séu listamenn sem eru í raun beggja vegna borðsins eða nálgast þetta út frá hugmyndalistalegum þáttum. En svo eru þarna aðrir sem vinna meira alfarið út frá formrænu skyni, listamenn eins og Hadda, Áslaug, Marta María og Magnús. Þetta eru listamenn sem vinna út frá því að vera fyrst og fremst að nálgast verkefnin út frá fagurfræði hlutanna.“

Aðspurður um það hvort þetta element forms og fagurfræði abstraktlistarinnar sé á einhvern hátt jaðarsett í íslenskri myndlist í dag þá segir Bjarni að það geti nú verið að einhverju leyti. „Ég vil nú ekki fara að koma með einhverjar stórar yfirlýsingar hvað þetta varðar. Hins vegar er því ekki að neita að þetta hefur ekki verið það sem er hvað heitast í íslenskri myndlist að undanförnu eða mest uppi á borði. En ég vil samt ekki meina að þetta sé eitthvað sem hafi verið vísvitandi haldið niðri eða sett á jaðarinn, þetta er meira svona bara eitthvað sem gerist. Þetta er svona eðli allrar þróunar að hlutirnir ganga í bylgjum og í svona litlu samfélagi er viðbúið að það verði alltaf áhersla á einhvern einn ákveðinn hlut. Við höfum verið með mikla áherslu á innsetningar eða mjög fræðilegar tengingar. Verk listamanna á borð við Ragnar Kjartansson og Egil Sæbjörnsson sem er í Feneyjum núna. Þetta eru listamenn sem blanda saman tónlist og myndlist og jafnvel fleiri listformum í einn graut, án þess að ég sé að láta á það halla.“



Á sýningunni A17 í Listasal Duus Safnahúsa hjá Listasafni Reykjanesbæjar gefur að líta fjölbreytt og falleg verk.

> **HINS VEGAR ER ÞVÍ EKKI AÐ NEITA AÐ ÞETTA HEFUR EKKI VERIÐ ÞAÐ SEM ER HVAÐ HEITAST Í ÍSLENSKRI MYNDLIST AÐ UNDANFÖRNU EÐA MEST UPPI Á BORÐI.**

Bjarni Sigurbjörnsson, annar sýningarstjóra A17 sýningarinnar í Reykjanesbæ. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

En er þessi sýning þá ekki ákveðin hvíld fyrir hinn almenna listáhugamann frá því sem hefur farið mest fyrir á síðustu árum? „Jú, ég held að hún sé það og ég held líka að fólk hafi virkilega gaman af þessari sýningu.

> **JAFNVÆGI OG FEGURÐ Í EINHVERJUM SKILNINGI ÞESSARA ORÐA ER STERKT EINKENNI.**

En það er líka gaman að sjá að þetta unga fólk er að vinna á mjög fjölbreyttan og skemmtilegan hátt. Það er að nýta alls konar efni sem eru kannski fyrir hinn almenna borgara frekar nýstárleg, eins og dúk, gler eða fundna hluti og sitthvað meira. Þannig að þó að þetta sé abstraktlist þá er þetta talsvert langt frá því sem fólk þekkir frá Hafsteini Austmann eða Kristjáni Davíðssyni svo dæmi séu tekin.“

Bjarni segir að það sem einkenni listamennina á sýningunni A17 sé ekki síst leitin að fegurð og jafnvægi. „Jafnvægi og fegurð í einhverjum skilningi þessara orða er sterkt einkenni. Það er svona að einhverju leyti rauði þráðurinn sem gefur að líta á sýningunni. En auðvitað skilgreina listamennirnir sig með misjöfnum hætti og það er líka gaman fyrir fólk að lesa þær skilgreiningar sem þau setja sjálf fram í sýningarskránni. Til að mynda vill Halldór Ragnarsson ekki beint gangast við því að vera að vinna abstrakt. Hann er að vinna með texta og eyðir síðan út merkingu hans þannig að hann verður að munstri en þetta er svona eitt dæmi um hversu marga og ólíka vinkla þarna gefur að líta.

Þetta heillaði okkur Aðalstein því við fórum á stúfana og heimsóttum alla listamennina í aðdraganda sýningarinnar og það var gaman að uppgötva listamenn sem höfðu verið að fara fram hjá okkur. Það var sérstaklega skemmtilegt og þá ekki síður að koma verkum þessara listamanna á framfæri. Það var mjög gefandi og ég held að þessi sýning höfði til breiðs hóps þannig að ég hvet alla listunnendur til þess að skreppa í bíltúr til Reykjanesbæjar við fyrsta tækifæri.“

Enginn venjulegur söngur og hrífandi víóluleikur

TÓNLIST

Kammertónleikar

★★★★☆

Verk eftir Berio, Knussen, Apergis, Svein Lúðvík Björnsson og Björk Níelsdóttur.

Flytjendur: Björk Níelsdóttir sópran og Þóra Margrét Sveinsdóttur, víóla.

Mengi

föstudaginn 28. júlí

Einu sinni heyrði ég píanó tala. Það var gert þannig að píanóið var tengt við tölvu, sem lét það spila alla tónana í tiltekinni setningu. Á óvart kom hve margir tónar voru spilaðir á stuttum tíma. Í einni setningu er gnægð tóna, og svo eru líka yfirtónar, sem ráða sjálfum tónblænum. Tölvan náði þessu mjög vel og píanóið var furðu skýrmælt.

Mér datt þetta í hug á tónleikum Bjarkar Níelsdóttur sópran og Þóru Margrétar Sveindóttur víóluleikara. Þeir byrjuðu á því að Björk gekk inn á sviðið syngjandi, og það var enginn venjulegur söngur. Hún var að syngja þriðju sequenzu Lucianos Berio, sem var uppi á öldinni sem leið. Sequenzurnar eftir hann eru nokkuð margar og eru fyrir mismunandi einleikshljóðfæri eða rödd. Í þeim eru gerðar djarfar tilraunir. Þær eru oftar en ekki í þá átt að kanna mörk hljóðfæranna eða raddarinnar, hversu langt er hægt að ganga, stundum með beitingu nýstárlegrar tækni.

Björk Níelsdóttir og Þóra Margrét Sveinsdóttir.

Sequenzan sem Björk söng var einskonar talsöngur. Samt var hún ekki svokallað recitativo eins og tíðkaðist í sumum óperum, þar sem söngurinn er mitt á milli tals og söngs með afar einföldum undirleik. Nei, hér heyrðist tal þar sem tónarnir og tónbilin í hverri setningu voru ýkt, nánast út í það óendanlega. Þetta var áhættusamt því tónlistin var svo undarleg. Hún hefði auðveldlega getað orðið að einhverju sem fæstir skildu.

Engu að síður var útkoman ótrúlega sannfærandi, því Björk söng svo vel. Ég hef ekki heyrt hana syngja áður, en frammistaðan á tónleikunum lofaði verulega góðu. Röddin var björt og gríðarlega fókuseruð. Söngurinn var fullur af nostursamlega mótuðum blæbrigðum sem gerðu að verkum að framvindan í tónlistinni var spennuþrungin og litrík. Hvergi var dauður punktur.

Þóra Margrét lék líka einleik, en það var í verkum eftir föður hennar, Svein Lúðvík Björnsson. Tónlistin var alvörugefin og dökk eins og flest eftir tónskáldið. Hver einasta nóta var þrungin merkingu sem skilaði sér í vönduðum víóluleiknum. Þótt einstaka tónar hefðu e.t.v. mátt vera nákvæmari hjá Þóru Margréti var fallegt yfirbragð yfir túlkuninni. Hún var bæði ljóðræn og flæðandi.

Óþarfi er að telja upp allt á efnisskránni, sem var skemmtilega framúrstefnukennd. Eins og nærri má geta er ekki mikið til af tónlist fyrir sópran og víólu, og til að bæta úr því samdi Björk lagaflokk við nokkur ljóð Mayu Angelou. Skemmst er frá því að segja að tónlistin var ákaflega falleg. Röddin og víólan voru jafn rétthá, þær fléttuðust saman og mynduðu hljóma sem voru hlýlegir og áheyrilegir. Laglínurnar voru leitandi, stundum ómstríðar en gengu ætíð upp í lokin. Þó má finna að einu: Þrátt fyrir að Björk syngi með yfirburðum var ekki alltaf auðvelt að greina orðaskil, og því saknaði maður þess að hafa ekki ljóðin á blaði við höndina. Það hefði gert upplifunina enn áhrifameiri.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Meistaralegur söngur og hrífandi víóluleikur, áhugavert verkefnaval.

Öðruvísi og skaðvænleg

BÆKUR

Veisla í greninu

★★★☆☆

Juan Pablo Villalobos

Íslensk þýðing: María Rán Guðjónsdóttir
Útgefandi: Angústúra
Prentun: Specialtrykkeriet Arco, Danmörku
Kápuhönnun: Snæfríð Þorsteins
Síðufjöldi: 103

Það er fagnaðarefni hversu vel hefur ræst úr aðgengi íslenskra lesenda að athyglisverðum samtímabókmenntum á síðustu árum. Sífellt fleiri forlög gera sig gildandi í þessum efnum og það eykur á fjölbreytni og úrval þeirra heimsbókmennta sem rata til íslenskra lesenda og oftar en ekki í vönduðum þýðingum. Nýjasta viðbótin er Angústúra, eitt af yngri forlögunum, sem býður nú bækur í áskrift. Markmiðið er að bjóða lesendum áhugaverðar bókmenntir sem slegið hafa í gegn í heimalöndunum og jafnvel víðar og gefa þannig innsýn í ólíka mennigarheima. Vonir standa til að hér verði líka horft út á jaðarinn og leitast við að bjóða bókmenntir sem falla jafnvel aðeins utan þess sem er hvað fyrirferðarmest á hverju menningarsvæði fyrir sig.

Þannig er það vissulega með fyrstu bókina í þessari ritröð Angústúru, skáldsöguna Veisla í greninu, eftir Juan Pablo Villalobos frá Mexíkó. Hér er á ferðinni fyrsta bók þessa áhugaverða höfundar sem á bakland í bókmenntafræðinni þar sem hann lagði áherslu á að rannsaka verk höfunda á jaðrinum og þar sem sitthvað er látið reyna á form, stíl og nálgun. Veisla í greninu er líka fremur framúrstefnulegt verk án þess þó að vera óaðgengilegt fyrir alla almenna lesendur. Hér er greinilega á ferðinni forvitnilegur höfundur sem þorir að taka áhættu og láta reyna á að segja sögur með eilítið sérstökum hætti. Það er gott mál. Það er rétt að taka fram að þetta verk er eflaust mikil áskorun fyrir þýðanda og þó svo undirritaður hafi hvorki menntun né aðgengi að frumtexta þá er ekki annað að finna en að hér takist Maríu Rán Guðjónsdóttur vel til.

Sögusviðið er að mestu heimili, eða öllu heldur höll, mexíkósks eiturlyfjabaróns og hans fylgisveina en sagan hverfist þó um og er sögð af ungum syni hans. Sögumaðurinn, Tochtli, er barn að aldri og lesandanum er í raun látið eftir að meta hversu gamall hann er í raun og veru. Meta hvort hann sé bráðþroska eða seinfær og það er hreint ekki eins auðvelt og ætla mætti. Tochtli umgengst einvörðungu fullorðna karlkyns glæpamenn og stöku vændiskonu og hefur komið sér upp þeim sið draga orð úr orðabók á hverju kvöldi sem óneitanlega gerir orðaforða og orðfæri drengsins afar sérstakt.

Aðalpersónan Tochtli er líka að sumu leyti eins og önnur börn, vill spila Playstation og horfa á vídeó. Áhugamálin eru þó ekki alveg á pari við flesta unga drengi, hattasöfnun, samúræjar og dvergflóðhestar frá Líberíu en það eykur enn á þessa tilfinningu fyrir dreng sem er í raun misþroska og skemmdur af því ofbeldisfulla umhverfi sem hann býr í.

Það sem eykur svo enn á framandleika fásagnarinnar er að með sínu sérstæða tungutaki er Tochtli að segja frá hræðilegum ofbeldisverkum og lýsa veröld sem ekkert barn ætti nokkru sinni að kynnast. „Ég stóð þarna mjög alvarlegur á meðan Miztli og Chichilkuali, sem eru verðirnir í höllinni okkar, börðu hann skaðvænlega. Maðurinn reyndist vera hommatittur, því hann öskraði og æpti: Ekki drepa mig! Ekki drepa mig!“ (Bls. 22.) Þessi sérstæði frásagnarháttur er vissulega áhrifaríkur en því miður verður hann líka eilítið þreytandi og jafnvel ótrúverðugur. Kannski er um að kenna hversu framandleg þessi veröld er íslenskunni og okkar íslenska menningarheimi en óneitanlega togast það á í lesandanum hvort þetta sé styrkur bókarinnar eða galli. Því verður auðvitað hver og einn að svara fyrir sig og það er vissulega vel þess virði að takast á við Veislu í greninu því hún er óneitanlega öðruvísi og jafnvel skaðvænleg eins og Tochtli hefði orðað það. **Magnús Guðmundsson**

NIÐURSTAÐA: Áhrifarík og sérstök en á köflum dálítið þreytandi frásögn af óhugnanlegri veröld.

markhönnun ehf

netto

Versló - allt fyrir ferðalagið

KJÚKLINGABRINGUR
DANSKAR 900 GR. FROSIÐ.
1.184 KR PK

-50%

GRÍSAHNAKKI
KRYDDUÐ PAPRIKA, KÓRÍANDER, CHILI OG KARRÍ
1.149 KR KG
~~ÁÐUR: 2.298 KR/KG~~

Vertu öðruvísi og grillaðu Kengúru!

KJÖTBANKINN – FERSKLEIKI FAGMENNSKA

KENGÚRU FILLE
FROSIÐ
2.399 KR KG
~~ÁÐUR: 3.998 KR/KG~~

-40%

-20%

FOLALDASTEIK
Í SÍTRÓNUSMJÖRI
1.998 KR KG
~~ÁÐUR: 2.498 KR/KG~~

ferskt daglega – PICK NICK

BOCUSE D'OR
LAMBALÆRI GRAND CRU
2.684 KR KG
~~ÁÐUR: 3.398 KR/KG~~

-21%

EXTRA MATARMIKIL LOKA
SÉRGERÐ FYRIR VERSLÓ!
898 KR STK
Tilvalið í ferðalagið!

ÝSUBITAR
1 KG. ICE FRESH.
1.189 KR KG
~~ÁÐUR: 1.698 KR/KG~~

-30%

BOCUSE D'OR
HÁTÍÐAR LAMBALÆRI
1.690 KR KG
~~ÁÐUR: 1.798 KR/KG~~

COOP LAXABITAR
SÍTRÓNU/PIPAR
539 KR PK
~~ÁÐUR: 898 KR/PK~~

-40%

COOP LAXABITAR
2PK 250 GR.
599 KR PK
~~ÁÐUR: 998 KR/PK~~

-20%

X-TRA FLÖGUR
SOURCREAM/SALT
300 GR.
239 KR PK
~~ÁÐUR: 298 KR/PK~~

-20%

X-TRA KAFFI
400 GR.
319 KR PK
~~ÁÐUR: 399 KR/PK~~

COOP PIZZA
M. PEPPERONI 350 GR.
359 KR PK
~~ÁÐUR: 399 KR/STK~~

COOP PIZZA
M. SKINKU OG OST 340 GR.
359 KR PK
~~ÁÐUR: 399 KR/STK~~

-30%

EXTRA 3PK
COOL BREEZE/PEPPERMINT BLUE
SPEARMINT/STRAWBERRIES
139 KR PK
~~ÁÐUR: 199 KR/PK~~

Tilboðin gilda 3. - 7. ágúst 2017

Tilboðin gilda meðan birgðir endast · Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl · Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

GRILLLEGGIR
MARINERAÐIR 2 Í PAKKA
1.057 KR/KG
~~ÁÐUR: 1.761 KR/KG~~
-40%
FJALLALAMB KÓPASKERI

-21%
LAMBA SIRLOINSNEIÐAR
GRILL. KJÖTSEL.
1.499 KR/KG
KJÖTSEL
~~ÁÐUR: 1.898 KR/KG~~

-25%
KJARNAFÆÐI GRÍSALUNDIR
NEW YORK.
1.874 KR/KG
KJARNAFÆÐI
~~ÁÐUR: 2.498 KR/KG~~

VÍNBER RAUÐ
USA
449 KR/KG
~~ÁÐUR: 898 KR/KG~~
-50%

-20%
SVÍNASNITSEL Í RASPI
FERSKT.
1.899 KR/KG
~~ÁÐUR: 2.374 KR/KG~~

NESTLE KIT KAT
4 FINGER 41,5 GR.
69 KR/STK
~~ÁÐUR: 85 KR/STK~~

-30%
SNICKERS
SINGLE 50 GR.
69 KR/STK
~~ÁÐUR: 99 KR/STK~~

MARS
CLASSIC 51 GR.
69 KR/STK
~~ÁÐUR: 99 KR/STK~~
-30%

-40%
MARS 4PK
SNACKSIZE 135.2 GR.
179 KR/PK
~~ÁÐUR: 289 KR/PK~~

-20%
FREYJA SMÁDRAUMUR
KASSAR 180 GR.
279 KR/PK
~~ÁÐUR: 349 KR/PK~~

FREYJA RÍSKUBBAR
KASSAR 170 GR.
296 KR/PK
~~ÁÐUR: 369 KR/PK~~

-20%
FREYJA RÍSKUBBAR
M. KARAMELLU
279 KR/PK
~~ÁÐUR: 349 KR/PK~~

-25%
FREYJA HRÍSPOKI
FLÓÐ. 200 GR.
299 KR/STK
~~ÁÐUR: 398 KR/STK~~

-22%
EMERGE
ORKUDRYKKUR 250ML
69 KR/STK
~~ÁÐUR: 89 KR/STK~~

-20%
COOP SÚKKULAÐI 64%
CARAMEL & SJÁVARSALT
199 KR/STK
~~ÁÐUR: 249 KR/STK~~

Lífrænir orkubarir
Frábært verð

SUN WARRIOR PROTEIN BAR
BLÁBERJA/KANEL
/KÓKOS/SÖLT KARAMELLA
199 KR/STK

Opnunartími frídag verslunarmanna

Borgarnes	09.00-20.00
Búðakór	10.00 - 21.00
Egilsstaðir	09.00-20.00
Glerártorgi	LOKAÐ
Grandi	LOKAÐ
Grindavík	LOKAÐ
Hafnarfirði	10.00 - 21.00
Hrísalundi	10.00 - 21.00
Húsavík	LOKAÐ
Höfn	09.00-20.00
Iðavellir	10.00 - 21.00
Ísafjörður	10.00 - 19.00
Krossmóa	LOKAÐ
Mjódd	LOKAÐ
Salavegi	10.00 - 21.00
Selfossi	10.00 - 21.00

www.netto.is
Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hafnarfjörður · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Iðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Ísafjörður · Egilsstaðir · Selfoss

Segir miklu erfiðara að gera heimildarmynd heldur en hefðbundna kvikmynd

Kvikmyndagerðarmaðurinn Baldvin Z kann best við lífið þegar nóg er að gera. Eftir að hafa unnið hörðum höndum að heimildarmynd um Reyni sterka undirbýr hann sig þessa dagana fyrir krefjandi tökur á kvikmyndinni Lof mér að falla. Baldvin varpar ljósi á þessi tvö gerólíku ástríðuverkefni sem hafa bæði verið í vinnslu í áraraðir.

Tómas Valgeirsson

Baldvin Z og Birgir Örn vinna vel saman enda geta þeir verið algjörlega hreinskilnir hvor við annan. FRÉTTABLAÐIÐ/LAUFEY

Mín fyrsta mynd af Reyni sterka er bara einhver gæi í Súperman-búningi,“ segir leikstjórinn Baldvin Z sem hefur verið með aflraunamanninn Reyni Örn Leósson á heilanum síðan hann var sex ára gamall. Nú er Baldvin búinn að leggja lokahönd á heimildarmynd um manninn og verður hún frumsýnd í haust.

Þetta hófst þegar annar sonur Reynis var í pössum hjá móður Baldvins og drengirnir voru að rífast um hvor pabbinn væri sterkari. „Ég vissi reyndar að pabbi hans væri dáinn en hann sagði mér sögur af því að pabbi sinn hefði lyft hestum, slitið keðjur og brotist í gegnum veggi,“ segir Baldvin. „Ég fer til mömmu og spyr hana út í þetta, haldandi að þetta sé helber lygi. „Þetta er alveg satt,“ segir hún. „Hann var svona sterkur“,“ segir Baldvin.

„Svo fer maður að heyra fleiri sögur, og fullt af sögum sem margir afskrifuðu bara sem sögusagnir, reyndust síðan vera hárréttar. Kjálkinn fellur alveg í gólfið þegar maður heyrir sumar þeirra.“

Reynir setti þrjú heimsmet sem eru viðurkennd í Heimsmetabók Guinness og standa þau enn. Reynir lést árið 1982, aðeins 43 ára að aldri, en heimildarmynd Baldvins fjallar um ævi hans, frá erfiðum uppvaxtarárum til afreka hans og síðustu ára. Myndinni lýsir hann sem sínu fyrsta „bucket list“-verkefni enda hefur þetta verið í bígerð í meira en fimmtán ár.

„Hver einasti maður sem hittir mig á lífsleiðinni og þekkir mig spyr mig: „Hvenær kemur Reynir sterki?“ segir hann. „Það var aldrei efi í mér um að ég myndi klára þessa mynd. Á hverju ári gerðist alltaf eitthvað nýtt og kom einhver ný þróun.“

Þrjóskan borgaði sig

„Það er miklu erfiðara að gera heimildarmynd heldur en bíómynd, meiri hausverkur. Að reyna að setja þessa sögu á tímalínu var algjört kaos. Ég man ekki hversu oft ég byrjaði að klippa og hætta við,“ segir Baldvin og bætir við að útkoman hafi farið aðeins að smella betur saman þegar Birgir Örn Stefánsson , betur þekktur sem Biggi í Maus, kom inn í verkefnið og aðstoðaði með handritsgerðina. „Og Úlfur klippari, sem kom inn í teymið á síðasta ári, hann náði að líma þetta saman með mér.

Ég var með tonn af viðtölum og myndefnið sem ég fann árið 2008 hjá syni Reynis var einn stærsti gullmolinn sem við fengum fyrir þetta verkefni.“

Baldvin segir að heimildarmyndin byggi á upptökum sem áður hafa hvergi verið gefnar út. Í þeim sést Reynir til dæmis framkvæma ýmsa hluti og í flestum tilfellum var tökumaður í för með honum. „Við eigum þetta myndefni til og einn tökumaðurinn segir meira að segja sjálfur frá. Fólk er líka að fá söguna hans Reynis í réttu ljósi. Auðvitað eru yfirnáttúrulegar sögusagnir um margt, en í þessari mynd fáum við að heyra réttu sögurnar.“

Leikstjórinn sýndi nýlega fjölskyldu Reynis fullbúnu myndina við

SVO FER MAÐUR AÐ HEYRA FLEIRI SÖGUR, OG FULLT AF SÖGUM SEM MARGIR AFSKRIFUÐU BARA SEM SÖGUSAGNIR, REYNDUST SÍÐAN VERA HÁRRÉTTAR. KJÁLKINN FELLUR ALVEG Í GÓLFIÐ ÞEGAR MAÐUR HEYRIR SUMAR ÞEIRRA.

jákvæðar viðtökur, þar sem var grátið og faðmast eftir á að sögn Baldvins. Þetta létti af mikilli spennu. „Þau eru náttúrulega búin að ganga í gegnum þetta með mér síðan árið 2000,“ segir hann. „Þau voru svo ótrúlega ánægð með þrjóskuna í mér, að vilja gera þessa mynd.“

Neyslusaga næst á dagskrá

Baldvin situr aldeilis ekki auðum höndum um þessar mundir. Fyrir utan að þróa sjónvarpsseríu með Andra Ómarssyni og Abbý Hafliða, sem unnu að Rétti með honum, ásamt Herði Rúnarssyni og hafa saman stofnað fyrirtækið Glassriver, þá hefjast tökur í næstu viku á dramanu Lof mér að falla, verkefni sem átti sér ótrúlega skrítið upphaf að sögn leikstjórans.

„Árið 2011 fæ ég tilboð um að gera eitthvert forvarnarverkefni sem átti að fara af stað en það var sett á hilluna. Ég fer að kynna mér alls konar forvarnir og einhverjar sögur,“ segir hann. Í kringum þann tíma var Baldvin aðstoðarleikstjóri á hrollvekjunni Frost. Þar var hann að vinna með Kristínu Kristjánsdóttur sminku. „Eftir að ég var búinn að segja henni frá þessu forvarnarverkefni þá spyr hún mig hvort ég kannist við söguna um Kristínu Gerði,“ segir hann og bætir við að hann hafi ekki þekkt til hennar þá.

„Það reyndist vera einhver rosalegasta saga sem ég hef heyrt á ævi minni. Þetta er stelpa sem tekur sitt eigið líf í kringum aldamótin. Ég hitti mömmu hennar og systur sem héldu utan um dagbækur sem hún skildi eftir. Eftir þann hitting og í gegnum Jóhannes Kr, enda ég með þessar dagbækur og við Biggi byrjum að lesa.

En eftir að hafa lesið dagbækurnar og unnið töluvert í hugmyndavinnu handritsins fannst okkur vanta meira úr nútímanum, þetta voru allt frekar gamlar sögur, frá í kringum 89-90. Mig langaði að vita meira um hvernig þetta væri í dag og þá kom Jóhannes okkur í samband við nokkrar stelpur, sem voru í neyslu á þeim tíma sem ég hitti þær, og úr þessum dagbókum og frásögnum þessara stelpna fæddist hugmyndin að þessari bíómynd,“ segir hann. Titilinn Lof mér að falla var eitthvað sem Baldvin dreymdi, en heitið hefur ekkert með samnefndu söguna hans Þorsteins Bachmann úr Vonarstræti að gera.

Vantaði alla von í handritið

Lof mér að falla segir frá hinni fimmtán ára Magneu, sem kynnist Stellu, sem er átján ára, og þróar sterkar tilfinningar til hennar. Stella notfærir sér þetta og leiðir Magneu inn í grimman heim sem tekur toll af þeim báðum.

Baldvin segir að markmiðið sé að skapa ákveðna tilfinningu með þessari kvikmynd. „Það er sú tilfinning að vera aðstandandi fíkils. Það eru svo mikil vonbrigði og sorg í kringum þetta,“ segir hann. „Þessar stelpur sem við töluðum við eru allar edrú í dag. Í heljarinnar neyslu þegar við hittum þær, og alveg massívar sögur sem þær sögðu okkur. Þær voru sautján ára, og þá fer maður að spyrja sig: Hvað með foreldrana?

ÞESSAR STELPUR SEM VIÐ TÖLUÐUM VIÐ ERU ALLAR EDRÚ Í DAG. Í HELJARINNAR NEYSLU ÞEGAR VIÐ HITTUM ÞÆR, OG ALVEG MASSÍVAR SÖGUR SEM ÞÆR SÖGÐU OKKUR.

Það er mjög áhugavert að reyna að skilja þann part, með fjölskyldutengslin. Sumir hugsa kannski Hvernig gastu leyft barninu þínu að fara þangað? En það er ekki spurningin. Spurningin er: Hvernig ætlarðu að bjarga barninu þegar það er komið þangað? Þetta er algjörlega ekki í þínum höndum. Fíknin er eitt sterkasta niðurbrotsaflið sem við höfum. Hún sigrar allt. Þú verður svo eigingjarn þegar þú ert í fíkninni, tilbúinn að fórna öllu fyrir alla. Ástin er einnig gríðarlega sterkt afl sem er á hinum pólnum, en þetta er saga um það þegar fíknin sigrar ástina.“

Leikstjórinn segir að foreldrar leikaranna hafi eðlilega spurt sig: „Af hverju ertu að segja svona sögur?“ og því svaraði hann einfaldlega: „Af hverju ekki?“

Sálfræðiþátturinn í fyrirrúmi

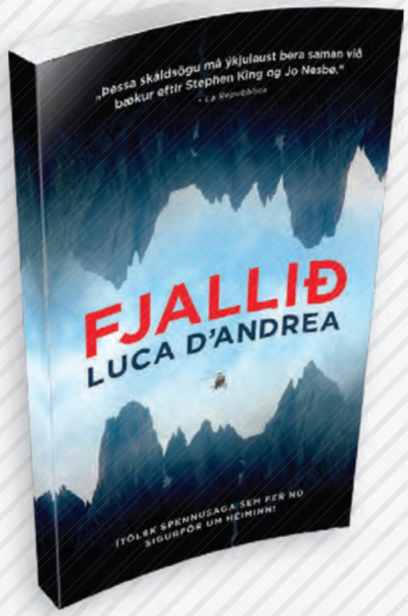
Þeir Baldvin og Birgir eru farnir að mynda gefandi samstarf sem vaxið hefur á undanförnum árum. „Með Vonarstræti skrifaði ég einn útlínuna og svo skrifuðum við handritið saman, en núna erum við báðir í þessu frá grunni. Við erum báðir veikir fyrir mannlega þættinum,“ segir hann. „Það er búið að leggja geðveika vinnu í strúktúrspælinguna á þessari mynd. Hún gerist á fimmtán árum og ekki í réttri tímaröð.“

Spurður um hvað gerir þá félaga svona samstiga segir Baldvin að traustið sé upp á 100 prósent. „Við getum verið fullkomlega hreinskilnir hvor við annan. Ef hugmyndir hans eru ömurlegar þá get ég sagt honum það. En við erum óhræddir við að drepa það sem við höldum að okkur finnist gott til að byrja með og svo hendum við því. Okkur finnst gaman að sitja saman og skrifa. Biggi hefur menntað sig í sálfræði og er svolítið með þá hlið hjá sér.“

Baldvin segir að Birgir hafi setið í sálfræðitíma í Háskólanum í fyrra þar sem rætt var um að áfallastreituröskun hefði aldrei verið sýnd rétt í bíómyndum, nema í Vonarstræti. Þá hló allur bekkurinn því kennarinn hafði ekki hugmynd um að Biggi hafði skrifað handritið að hluta til.

„Þegar við erum farnir að skrifa handritið sjálft, þá situr Biggi oft við tölvuna og ég stend og er að leika. Við erum báðir hrikalega lélegir leikarar, sérstaklega Biggi. Díalógur frá honum er geggjaður í bíómynd en hræðilegur þegar hann flytur hann sjálfur.“

GÓÐ SAGA, GOTT FERÐALAG

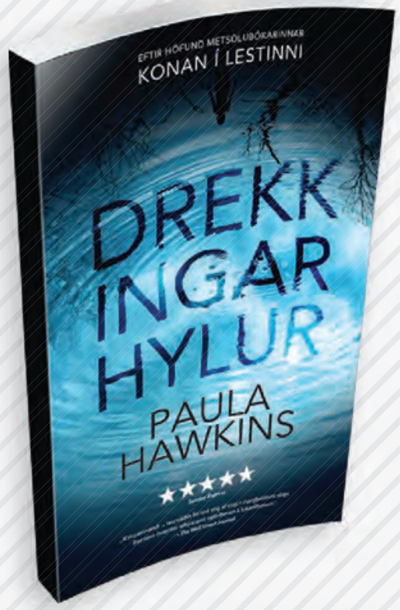


Fjallið
VILDARVERÐ: 3.299.-
Verð: 3.899.

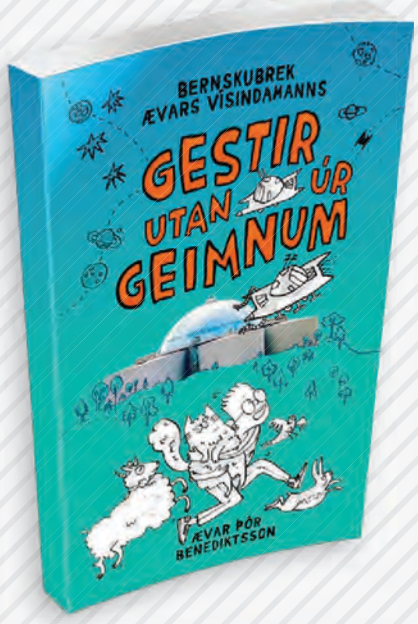
Stormarnir og stillan
VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð: 3.899.-

VILDARVERÐ:
3.199.-
Verð:
3.999.-

Hús tveggja fjölskyldna

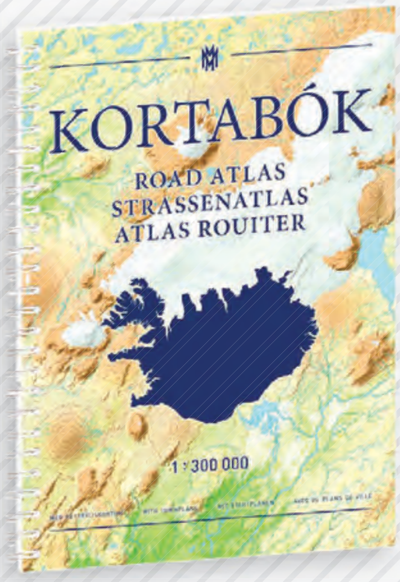


Drekkingarhylur
VILDARVERÐ: 3.299.-
Verð: 3.899.-

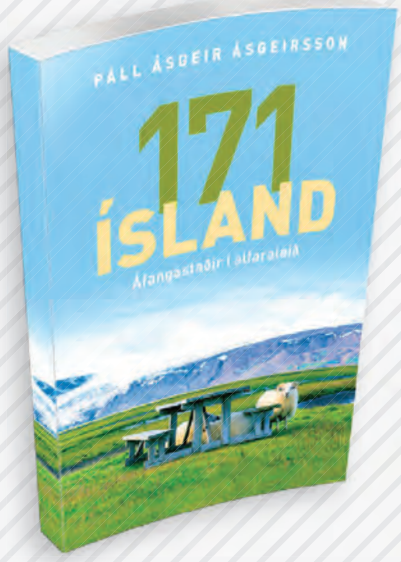


Gestir utan úr geimnum
VILDARVERÐ: 3.299.-
Verð: 3.899.

TÖKUM GAMLA VEGAHANDBÓK UPPÍ NÝJA FYRIR
1.500.-



Kortabók
VILDARVERÐ: 3.399.-
Verð: 4.299.-



171 Ísland
VILDARVERÐ: 4.599.-
Verð: 5.699.-

Útilífsbók fjölskyldunnar
VILDARVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.499.-

Vegahandbókin
VILDARVERÐ: 4.699.-
Verð: 5.499.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Vildarverð gilda til og með 8. ágúst, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
DUNKIRK	KL. 5:40 - 8 - 9 - 10:20
DUNKIRK VIP	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20
FUN MOM DINNER	KL. 7 - 8 - 10:20
THE BLEEDER	KL. 8
STORKURINN RIKKI ÍSL TAL	KL. 2 - 3 - 4 - 6
AULINN ÉG 3 ÍSL TAL 2D	KL. 2 - 4 - 6
AULINN ÉG 3 ÍSL TAL 3D	KL. 3 - 5
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
THE HOUSE	KL. 8
WONDER WOMAN 2D	KL. 6
BAYWATCH	KL. 10

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

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

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

Hvað? Hvenær? Hvar?
Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

Todmobile hrindir úr vör fjölskylduhátíðinni Flúðir um verslunarmannahelgina. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

3. ÁGÚST 2017

Tónlist

Hvað? Ástarljóð og drykkjuvísur
Hvenær? 18.00
Hvar? Harpa
Bjarni Thor Kristinsson bassi og Lilja Guðmundsdóttir sópran flytja íslensk sönglög. Eva Þyri Hilmarsdóttir leikur á flygilinn.

Hvað? Franz Günthner – organisti í Lautkirch í Þýskalandi
Hvenær? 12.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Í dag mun þýski organistinn Franz Gunthner flytja tónlist eftir J.S. Bach, Vierne, Dubois og Guillmant á hið stórfenglega Klais Orgel Hallgrímskirkju. Miðaverð 2.000 kr. og fást þeir klukkustund fyrir tónleika.

Hvað? Sumartónleikar
Hvenær? 20.00
Hvar? Skálholti
Nú líður að síðustu helginni á Sumartónleikum í Skálholti á þessu sumri en tónleikhaldið um verslunarmannahelgina er tileinkað minningu Helgu Ingólfsdóttur semballeikara og stofnanda Sumartónleikanna, sem hefði orðið sjötíu og fimm ára á þessu ári. Helga lést fyrir aldur fram árið 2009. Fjórir semballeikarar flytja einleiksverk fyrir sembal og hafa valið til flutnings verk til heiðurs Helgu.

Hvað? Hvanndalsbræður
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
Hljómsveitin Hvanndalsbræður fagnar 15 ára starfsafmæli á árinu 2017. Hljómplöturnar eru orðnar sjö sem gefnar hafa verið út og lögin um 80-90 talsins. Bræðurnir ætla einmitt að spila það besta af þessum plötum í kvöld á Græna hattinum. Hljómsveitin hefur aldrei verið eldri og má því reikna með því að þeir þurfi einhverja aðstoð til að komast í gegnum erfiðustu lögin, því treysta þeir einmitt á að áhorfendur taki undir og syngi með. Það er fátt skemmtilegra en að byrja verslunarmannahelgina með Hvanndalsbræðrum á Græna hattinum og því er um að gera að tryggja sér miða tímanlega

Viðburðir

Hvað? Hverfing/Shapeshifting
Hvenær? 17.00
Hvar? Verksmiðjan á Hjalteyri
Opnun á sýningunni á Hjalteyri og veitingar í boði. Listamenn sem sýna eru: Alex Czetwertynski, Anna Eyjólfsdóttir, Deborah Butterfield, Emma Ulen Klees, Gústav Geir Bollason, Hunter Buck, Jessica Stockholder, John Buck, Kristín Reynisdóttir, Mary Ellen Croteau, Pétur Thomsen, Ragnhildur Stefánsdóttir, Rúrí, Þórdís Alda Sigurðardóttir.

Hvað? Flúðir um Versló
Hvenær? 21.00
Hvar? Flúðir
Fjölskylduhátíðin Flúðir um Versló hefst með pompi og prakt í dag með stórtónleikum Todmobile. Stóru flugeldarnir verða dregnir fram því að með Þorvaldi og Andreu koma fram Eyþór Ingi, Gréta Salome og Alma Rut og auðvitað strákarnir Kjartan á hljómborð, Eiður á Bassann og Óli á trommur eins og vant er.

Sýningar

Hvað? Louisa Matthíasdóttir: Kyrrð
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Viðamikil yfirlitssýning á verkum listakonunnar Louisu Matthíasdóttur (1917-2000) þar sem kærkomið tækifæri gefst til að fá yfirsýn yfir feril listakonu sem á einstakan hátt hefur túlkað íslenskt landslag. Á sýningunni má vel sjá þá breidd sem býr í verkum hennar. Nærumhverfi hennar varð í langflestum tilfellum efniviður verkanna, hvort sem um var að ræða landslag, uppstillingar eða myndir af henni sjálfri.

Hvað? Ragnar Kjartansson: Guð, hvað mér líður illa
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið
Ragnar Kjartansson heldur fyrstu safnsýningu sína á heimavelli eftir sigurför á erlendri grundu á undanförnum árum. Þar á meðal eru meiriháttar yfirlitssýningar í virtum söfnum báðum megin við Atlantshafið.

Hvað? Ásmundur Sveinsson: List fyrir fólkið
Hvenær? 10.00
Hvar? Ásmundarsafn, Sigtúni
Yfirlitssýning á verkum Ásmundar Sveinssonar myndhöggvara. Á sýningunni er sjónum beint að öllum ferli listamannsins allt frá tréskurðarnámi hjá Ríkharði Jónssyni og til síðustu ára listamannsins. Sýnd eru verk unnin í ýmis efni þar á meðal verk höggvin úr tré, úr steinsteypu og bronsi. Á sýningunni eru jafnframt frummyndir þekktra verka sem stækkuð hafa verið og sett upp víða um land. Hönnuður sýningarinnar er Finnur Arnar Arnarson og er framsetning verkanna með þeim hætti að í einstakri umgjörð Ásmundarsafns fá þau nýtt og kröftugt samhengi.

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

Hvað? -Lines- Gagnvirk hljóð innsetning
Hvenær? 11.00
Hvar? Norræna húsið
Sænska tónskáldið Anders Lind hefur skapað þessa einstöku innsetningu sem kannar einn af grunnþáttum vestrænnar tónlistar: Línur. Línur fastar við veggi, gólf og hangandi úr lofti í samblandi við skynjara og raftæki mynda þrjú nýmóðins hljóðfæri, sem gera þér kleift að skapa tónlist með höndunum. Eltu eða þveraðu línurnar til að skapa þína eigin tónlist – kannaðu, leiktu, lærðu og hlustaðu í hljóðfylltu rými. Innsetningin er bæði fyrir börn og fullorðna og getur jafnvel verið áskorun fyrir reynd tónskáld. Verkið er þátttökuverk sem nýtur sín best þegar fleiri bregða á leik, en einnig er hægt að njóta verksins ein/n síns liðs.

BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Sing Street	18:00, 20:00
Toni Erdmann	18:00
Hjartasteinn	17:30
Ég Man Þig	20:00
TÓNLEIKAR: Adam Buffington	22:00
Moonlight	22:00
Heima	22:15

DIRTY BURGER & RIBS
3
ÁR VIÐ MIKLUBRAUT
AFMÆLISTILBOÐ
GILDIR ÚT ÁGÚST 2017. GILDIR AÐEINS VIÐ MIKLUBRAUT
HAMBORGARI
990.-
HAMBORGARI
FRANSKAR & GOS
1490.-
GILDIR ÚT ÁGÚST 2017. GILDIR AÐEINS VIÐ MIKLUBRAUT. GILDIR EKKI MEÐ ÖÐRUM TILBOÐUM.

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Kalli kanína og félagar
07.50 Tommi og Jenni
08.10 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Mom
10.40 Sælkeraheimsreisa um Reykjavík
11.05 Veistu hver ég var?
11.55 Landnemarnir
12.35 Nágrannar
13.00 Duplicity
15.00 Cats v Dogs. Which is Best?
16.00 Impractical Jokers
16.20 Little Big Shots
17.00 Bold and the Beautiful
17.25 Nágrannar
17.50 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 **Ísland í sumar** Fjölbreyttur frétta- og mannlífsþáttur í léttum dúr þar sem þrautreyndir dagskrárgerðarmenn Stöðvar 2 fjalla um alla heima og geima. Allt frá takkaskóm og torfæru til heysskapar og hektara.
19.25 **Insecure** Önnur syrpa þessara frábæru þátta úr smiðju HBO sem fjalla um hispurslausa en afar óörugga unga konu sem leikin er af Issa Rea sem er jafnframt höfundur þáttanna og var tilnefnd til Golden Globe verðlaunanna 2017 sem besta leikkona í gamanþáttaröð.
19.55 **Masterchef USA** Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsey í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar á sitt band. Ýmsar þrautir eru lagðar fram í eldamennskunni og þar reynir á hugmyndaflug, úrræðasemi og færni þátttakenda.
20.40 NCIS
21.25 Animal Kingdom
22.15 **Training Day** Spennuþættir um tvo afar ólíka rannsóknarlögreglumenn sem gerast 15 árum eftir samnefndri mynd. Nýliðinn og hugsjónamaðurinn Kyle Craig er ráðinn til að vinna með reynsluhundinum Frank Rourke en aðferðir hans eru æði óvenjulegar og oftar en ekki fer hann ekki eftir bókinni í rannsókn mála. Þetta gerir það að verkum að samstarf þeirra verður á tímum afar erfitt og þá sér í lagi þegar siðferðisleg álitamál koma upp.
23.00 Little Boy Blue
23.50 Gasmamman
00.35 Prison Break
01.15 Prison Break
02.00 Prison Break
02.45 Bad Neighbors 2
04.15 Duplicity

STÖÐ 2 SPORT

07.00 FH - Maribor
08.40 Haukar - Þór
10.20 Manchester United - Sampdoria
12.00 Norðurálsmótið
12.35 Valur - ÍA
14.15 Pepsímörkin
15.45 Haukar - Þór
17.25 Manchester United - Sampdoria
19.05 FH - Maribor
20.45 Premier League World
21.15 UFC - Sérstakir þættir
21.40 Hertha Berlin - Liverpool
23.15 OpenCourt - All-Star Stories & Memories
00.05 Premier League World
00.35 UFC - Sérstakir þættir

STÖÐ 3

17.15 Raising Hope
17.40 New Girl
18.05 The Detour
18.30 Modern Family
18.55 Curb Your Enthusiasm
19.30 Sumar og grillréttir Eyþórs
19.55 Bara grín
20.25 Undateable
20.50 Claws
21.35 American Horror Story. Roanoke
22.15 Banshee
23.15 Gilmore Girls
00.00 It's Always Sunny in Philadelphia
00.25 Eastbound and Down
00.55 Modern Family
01.20 Curb Your Enthusiasm
01.55 Sumar og grillréttir Eyþórs
02.20 Bara grín
02.50 Undateable
03.15 Claws
04.00 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Kormákur
07.11 Zigby
07.25 Stóri og Litli
07.38 Latibær
08.00 Dóra könnuður
08.24 Mörgæsirnar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur
10.00 Lína langsokkur
10.25 Hvellur keppnisbíll
10.37 Ævintýraferðin
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Kormákur
11.12 Zigby
11.26 Stóri og Litli
11.39 Latibær
12.00 Dóra könnuður
12.24 Mörgæsirnar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur
14.00 Lína langsokkur
14.25 Hvellur keppnisbíll
14.37 Ævintýraferðin
14.49 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Kormákur
15.12 Zigby
15.26 Stóri og Litli
15.39 Latibær
16.00 Dóra könnuður
16.24 Mörgæsirnar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur
18.00 Lína langsokkur
18.25 Hvellur keppnisbíll
18.37 Ævintýraferðin
18.49 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Hetjur Valhallar - Þór

Dóra könnuður kl. 08.00, 12.00 og 16.00

GOLFSTÖÐIN

08.15 PGA Highlights
09.10 Golfing World
17.05 Inside the PGA Tour
17.30 WGC. Bridgestone Invitational
05.00 WGC. Bridgestone Invitational

BÍÓSTÖÐIN

11.20 Curious George 3. Back to the Jungle
12.40 Woodlawn
14.40 Jem and the Holograms
16.35 Curious George 3. Back to the Jungle
17.55 Woodlawn
20.00 Jem and the Holograms Frábær mynd frá 2015 sem segir frá fjórum vinkonum sem eftir risasmell einnar þeirra á YouTube er kastað inn í sviðsljós frægðar og frama þegar stærsta útgáfufyrirtæki heims, undir stjórn hinnar eitilhörðu Ericu Raymond, gerir við þær risasamning. Í fyrstu ráða vinkonurnar sér vart fyrir kæti yfir árangrinum og njóta hinnar nýfengnu frægðar í botn sem gerir þeim m.a. kleift að uppfylla drauma sína um að spila og syngja fyrir framan þúsundir aðdáenda sem dýrka þær og tónlist þeirra í botn. En frægðinni fylgir líka sú skuggahlið að skyndilega eiga þær ekkert einkalíf lengur.
22.00 You, Me and Dupree
23.50 **Chappie** Spennutryllir frá 2015 sem gerist í náinni framtíð þegar lög- og hergæslu er sinnt af öflugum vélmennum sem fylgja skipunum yfirvalda út í hörgul og hiklaust. En eitt vélmennið er öðruvísi. Það er mannlegt. Það er Chappie. Ungur forritari sem komist hefur yfir eldri tegund af löggæsluvélmenni ákveður að forrita það upp á nýtt með þeim eiginleikum að vélmennið geti bæði hugsað, talað og lært eins og manneskja. Forritunin heppnast, en um leið og yfirvöld komast að þessu verður fjandinn laus því þau óttast að vélmenni sem tekur eigin ákvarðanir geti markað upphafið að endalokum mannkyns.
01.50 Paranoia
03.35 You, Me and Dupree

RÚV

15.20 Táknmálsfréttir
15.30 Danmörk - Austurríki
18.00 Fréttir
18.10 Veður
18.20 Holland - England
21.10 Svartir englar
22.00 Tíufréttir
22.20 Veðurfréttir
22.25 Haltu mér, slepptu mér
23.20 Skömm
23.40 Svikamylla
00.40 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
11.20 The Bachelor
12.50 The Bachelor
13.35 Dr. Phil
14.15 Life in Pieces
14.40 Remedy
15.25 The Wrong Mans
15.50 The Biggest Loser
16.35 King of Queens
17.00 Jennifer Falls
17.25 How I Met Your Mother
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Late Late Show
19.50 Making History
20.15 Pitch
21.00 How To Get Away
21.45 Rillington Place
22.40 Better Things
23.10 The Tonight Show
23.50 The Late Late Show

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

2 **MASTERCHEF USA**
Glæný sería með Gordon Ramsey í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar á sitt band. Ýmsar þrautir eru lagðar fram í eldamennskunni og þar reynir á hugmyndaflug, úrræði og færni þátttakenda.

FRÁBÆR FIMMTUDAGUR
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

2 **NCIS**
Stórgóðir og léttir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins sem þurfa nú að glíma við æ flóknari og hættulegri mál.

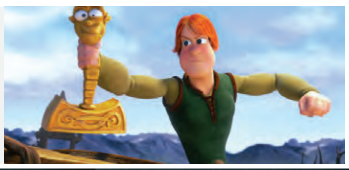
2 **ANIMAL KINGDOM**
Ungur maður flytur til ættingja sinna eftir að móðir hans deyr og lendir þar inni í vægast sagt flókinni atburðarás. Mögnuð glæpasería sem enginn má missa af!

2 **TRAINING DAY**
Stórskemmtilegur spennuþáttur um tvo afar ólíka rannsóknarlögreglumenn sem oftar en ekki eru æði ósammála um hvernig löggæslan skuli fara fram!

2 BÍÓ **YOU, ME AND DUPREE**
Peterson hjónin eru nýgift og hæstánægð með lífið þegar besti vinur brúðgumans flytur inn og fljótlega fer að halla undan fæti í hjónabandinu.

3 **BANSHEE**
Fyrsti þáttur
Magnaðir spennuþættir um Lucas Hood sem er fyrrverandi fangi og afar útsmoginn þjófur en hann hefur ráð undir rifi hverju og kann að koma sé áfram.

2 Krakkar **HETJUR VALHALLAR - ÞÓR**
Frábær teiknimynd í fullri lengd um þrumuguðinn Þór í leikstjórn Óskars Jónassonar.



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

ÁSKRIFTIN FYLGIR ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á uppáhaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér. Þú þarft ekki að missa af neinu, þú getur notið línulegrar dagskrár allra sjónvarpsstöðva, tímaflakks, Frelsis og Stöð 2 Maraþon NOW í snjallsíma, spjaldtölvu, Apple TV og í vafra.

365ASKRIFT.IS | 365

MÁLUM OG VERJUM

málning

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

KJÖRVARI 14
Gagnsæ viðarvörn, gagnsær. 4 l.
3.995kr
86332040

KJÖRVARI 12
Pallaolía, margir litir. 4 l.
3.835kr
86363040

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Tilboð gilda til 10. ágúst eða á meðan birgðir endast.

PENSILL
XTRA-Einar, 120 mm
2.495kr.
58365522

MÁLNINGARFATA
12 l.
595kr.
58761012

málning

ÚTIMÁLNING
Steintex, hvítt, 4 l.
7.265kr.
86647540

Broil King

TILBOÐSVERÐ

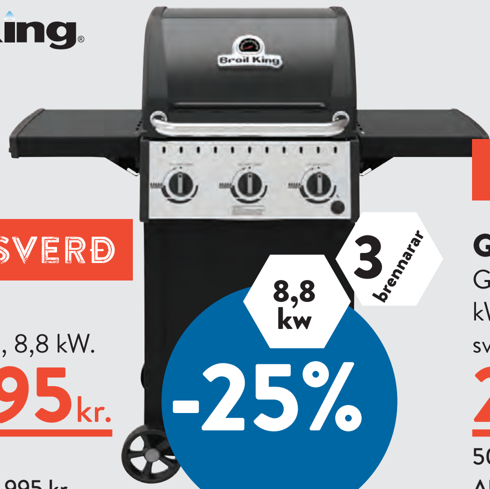
GASGRILL
BARON 490 18,5 Kw, brennarakerfi úr ryðfríu stáli, 2,7 kW hliðar-brennari, 4,4 kW aftari grillteinsbrennari.
89.995kr.
50657488
Almennt verð: 105.895 kr.

11,4 kw
4+2 brennarar

Broil King

TILBOÐSVERÐ

GASGRILL
Crown Cart 310, 8,8 kW.
44.995kr.
50657516
Almennt verð: 59.995 kr.



8,8 kw
3 brennarar
-25%

GRILLPRO

TILBOÐSVERÐ

GASGRILL
GRILLPRO 24025, 7,3 kW, 2 brennarar, eldunar-svæði 51x29 cm.
22.995kr.
50657522
Almennt verð: 29.995 kr.

7,3 kw
2 brennarar
-23%

NÚ ER TÍMINN!

ÞÚ FÆRÐ ALLT EFNIÐ Í PALLINN OG SKJÓLVEGGINN HJÁ OKKUR

Fáðu verð í pallinn hjá okkur!

timbur@byko.is

REIKNAÐU ÚT EFNISKOSTNAÐ Á BYKO.IS

GAGNVARIN FURA

PALLURINN

0058324	27x95 mm.	2.040 kr./m²	204 kr./lm*
0058325	27x120 mm.	1.864 kr./m²	233 kr./lm*
0058326	27x145 mm.	2.070 kr./m²	309 kr./lm*

SKJÓLVEGGURINN

0058252	22x45 mm.	89 kr./lm
0059253	22x70 mm.	148 kr./lm
0058254	22x95 mm.	176 kr./lm*
0058255	22x120 mm.	235 kr./lm

GRIND OG UNDIRSTAÐA

0058502	45x45 mm.	173 kr./lm*
0058504	45x95 mm.	280 kr./lm*
0058506	45x145 mm.	461 kr./lm*
0059954	95x95 mm.	679 kr./lm*

*4,5 m og styttra.

PALLA-LEIKUR BYKO

Vinningshafar eru kynntir á Facebooksíðu BYKO á hverjum föstudegi til 18. ágúst.

Vertu með!

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

FJÖLDI FRÁBÆRRA VINNINGA

HÚSIÐ ER ÓSAMSETT OG ÓMÁLAÐ.

FESTINGAR OG STYRKINGAR FYLGJA MEÐ.

PALMAKO® Wooden houses to enjoy

TILBOÐSVERÐ

BARNAHÚS

TOM, 3,8 m², 16 mm klæðning, samsett úr einingum.

107.985kr.

-28%

0291821/5/7 Almennt verð: 149.985 kr.

Einhell®

-30%

TILBOÐSVERÐ

BÚTSÖG

TC-MS 2112

11.755kr.

74808295

Almennt verð: 16.795 kr.

BOSCH

-20%

TILBOÐSVERÐ

HÁÞRÝSTIDÆLA

AQT 33-11 110 bör

11.995kr.

74810231

Almennt verð: 14.995 kr.

BOSCH

TILBOÐSVERÐ

RAFHLÖÐUVÉL

GSR 18-2-li. 2x1,5 Ah rafhlöður. Kemur í L-BOXX tösku

25.995kr.

-25%

748740990

Almennt verð: 34.995 kr.

---

weber

3,51 kw | 1 brennari

TILBOÐSVERÐ

Q2200 ferðagasgrill, 1 ryðfrír brennari, 3,51 kW/h. Grillflötur er 39 x 54 cm. Glerungshúðaðar grillgrindur úr pottjárni. Hitamælir í loki. Rafstýrður uppkveikjurofi, svart lok.

39.995kr.

50650005

Almennt verð: 42.995 kr.

4,1 kw | 2 brennarar

-25%

NAPOLEON

TILBOÐSVERÐ

TRAVELQ PRO ferðagasgrill, 2 ryðfríir brennarar, 4,1 kW/h. Grillflötur er 37 x 54 cm. Grillgrindur úr pottjárni. Hitamælir í loki. Rafstýrður uppkveikjurofi, svart lok. Virkar vel í vindi.

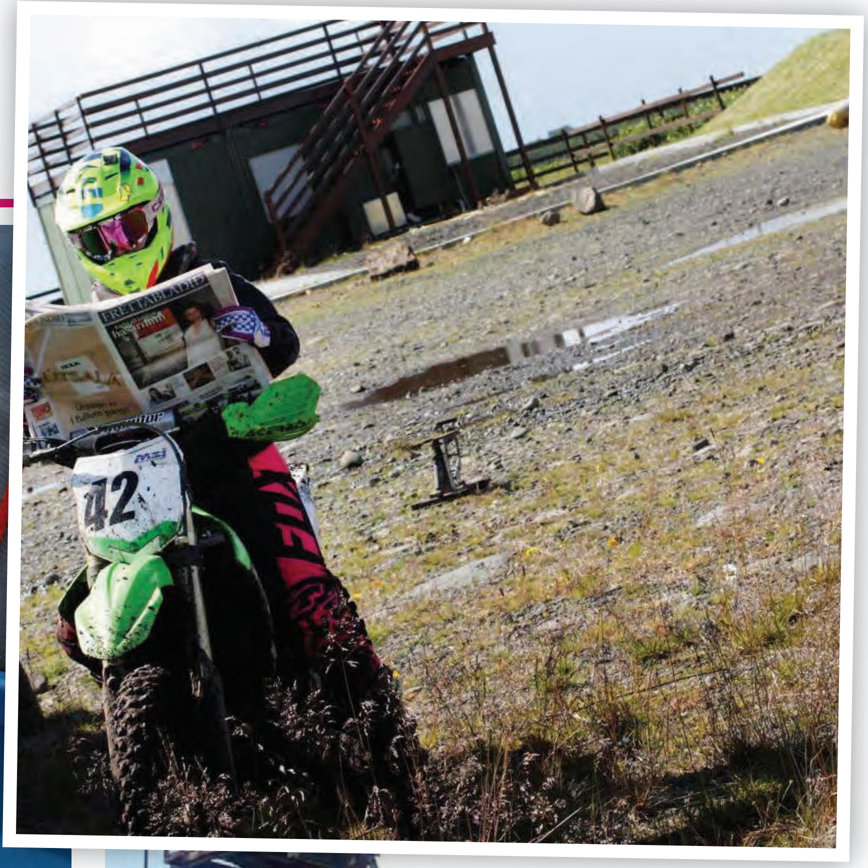
33.745kr.

506600016

Almennt verð: 44.995kr.

BYKO 1962-2017 *55 ára*

FRÉTTABLAÐIÐ
LÍFIÐ



Það eru ekkert allir sem kjósa að lesa Fréttablaðið heima við eldhúsborðið.

Það þarf að passa að blaðið blotni ekki þegar það er lesið í pottinum – það vita lesendur Fréttablaðsins mæta vel.

Fréttablaðið er lesið á flestum vinnustöðum landsins sama hvers eðlis þeir eru.

Ykkar stund með Fréttablaðinu

Sumarleikur Fréttablaðsins er í blússandi gangi og myndirnar af dyggum lesendum hrannast inn. Lífið ákvað að taka saman nokkrar góðar myndir sem okkur hafa borist en hægt er að skoða úrvalið á vefsíðu leiksins á Facebook.

Leikurinn er einfaldur - allt sem þarf að gera er að taka mynd af þinni stund með Fréttablaðinu og skrá sig á fpv.is/frettabladid. Í boði eru veglegir vinningar: Fiat Tipo frá Ís-Band, grill frá Húsasmiðjunni, Simba rúm frá Dorma, Author racer reiðhjól frá Húsasmiðjunni og sjónvarpsáskriftir frá Stöð 2.

Dregið er úr pottinum af handahófi vikulega á tímabilinu 14. júlí til 11. ágúst.

Það eru ekki bara við mennirnir sem eigum okkar stundir með Fréttablaðinu – þær eiga líka hundar.

Sumir éta alveg í sig blaðið og sumir virðast gera það bókstaflega. Djarft að velja spjaldtölvuna í þetta.

Við mælum ekki með því að lesa undir stýri nema að farartækið sé stopp.

Þessi lundi virðist ekkert alltof sáttur við að draumurinn sé úti.

Opið alla verslunarmannahelgina
Iceland
PEPSI & PEPSI MAX 1L
129
KR/STK
129 KR/L
MCVITE'S DIGESTIVE DARK AND MILK 300G
169
KR/STK
563 KR/KG
DUREX 10 PACK + GLEÐIHRINGUR 3 TEG.
599
KR/PK
EPLA TOPPUR 500 ML
99
KR/STK
198 KR/L
AUNT MABEL MUFFINS 3 TEG.
129
KR/STK
1265 KR/KG
LAY'S FLÖGUR 175 G 6 TEG
169
KR/STK
966 KR/KG
INNOCENT SMOOTHIE 360 ML
269
KR/STK
747 KR/L
HÁMARK SÚKKULAÐI 3 PACK
429
KR/PK
143 KR/STK
KIT KAT 4X41.5 G
199
KR/PK
1199 KR/KG
GOTT & BLANDAT HLAUP 4 TEG.
149
KR/STK
931/1149 KR/KG
ARIZONA DRYKKIR 500 ML 7 TEG
199
KR/STK
398 KR/L
MILT FYRIR ALLA ÞVOTTA 2.56 G
899
KR/PK
351 KR/KG
OPIÐ 24 TÍMA
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN ICELAND, ENGIHJALLA, VESTURBERGI, ARNARBAKKA OG GLÆSIBÆ

Steve Jobs kynnir iPhone – í dag er þetta fyrirbæri í vösum flestra.

Ahh, Buffy, ein af táknmyndum 10. áratugarins.

Tíminn líður hratt

Stefán Þór Hjartarson
stefanthor@frettabladid.is

FORN-EGYPTAR VORU FORN-RÓMVERJUM FORNIR. HVAÐ ERU MÖRG FORN Í ÞVÍ?

... á gervihnattaöld. Lesendur Fréttablaðsins eru líklega langflestir meðvitaðir um að tíminn líður og allt tekur breytingum. Það er samt alltaf áhugavert að stoppa við og setja hlutina í ákveðið samhengi.

Í ár eru 20 ár síðan fyrsta Harry Potter bókin kom út – þetta þýðir að Kylie Jenner hefur aldrei búið í Harry Potter lausum heimi, en hún fæddist árið 1997, sama ár og þættirnir hófu göngu sína. Fyrir 16 árum var svo byrjað að velja unga leikara í Harry Potter myndirnar. Einnig hefur hún Kylie Jenner blessunin ekki lifað í Teletubbies lausum heimi. Það þýðir að ungbarnið sem „lék“ sólina í Teletubbies hlýtur að vera örlítið eldra eða jafngamalt Kylie. Annars er það kannski óneitanlega svolítið undarlegt og kannski ekkert hjálplegt að setja allt í samhengi við Kylie Jenner.

iPhone er 10 ára. Það er eitthvað skringilegt við að hugsa sér það að þessi mikla tækninýjung sé búin að vera til í heilan áratug. Eða ekki. Það er orðið óeðlilegt að sjá fólk tala í farsíma sem er ekki snjallsími.

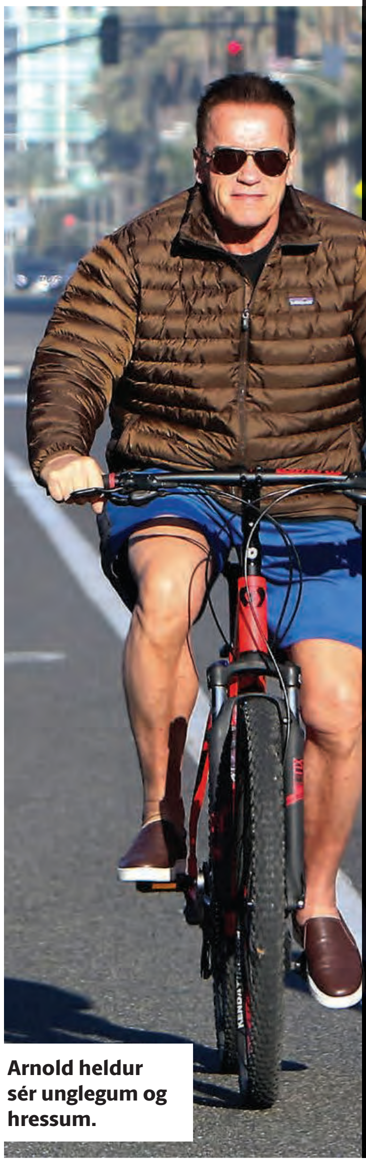
Þættirnir um Buffy vampirubana eru orðnir 20 ára – en það er samt kannski ekkert svo erfitt að ímynda sér það vegna þess hve ótrúlega „‘90s“ þættirnir eru.

Og fyrst að við erum að tala svona mikið um tíunda áratuginn þá má kannski minnast á það að nú eru meira en 20 ár síðan Spice Girls voru á hátindi ferils síns, að Macarena var aðallagið/dansinn, síðan að Space Jam kom út. Einnig, svona til að setja þetta í smá samhengi, er nú jafn langt síðan að árið 1997 var og það var árið 1977 í árið 1997. Kannski var verið að skrifa greinar eins og þessa um áttunda áratuginn á tíunda áratugnum. En svo er það líka þannig að Píramídarnir í Giza voru eldri fyrir Rómverjum til forna heldur en Rómverjar til forna eru fornir fyrir okkur. Að hugsa sér.

Þáttarstjórnandinn Ellen er ein frægasta manneskjan í heiminum og sú staðreynd að hún sé lesbía er gjörsamlega límd við persónuleika hennar og þvílíkt eðlilegt – eða hvað. Það eru 20 ár síðan Ellen kom út úr skápnum – en það gerði leikkonan á forsíðu Time og svo í frægu viðtali við Opruh. Í þáttunum um Ellen kom persóna hennar einnig út úr skápnum. Þetta finnst okkur eðlilegt í dag en á þeim tíma var þetta gríðarlega stórt mál og ekki allir sáttir (henni bárust til að mynda morðhótanir).

Á níunda og tíunda áratugnum var hasarhetja og líkamsræktarseníið Arnold Schwarzenegger fyrirmynd margra, sérstaklega drengja, sem hrifust af vöðvum, sprengingum og frösum eins og „I’ll be back.“ Arnold varð 70 ára nú á dögunum.

Ellen braut blað í sögu Hollywood þegar hún kom út úr skápnum.


Arnold heldur sér unglegum og hressum.

Það eru 16 ár síðan þessi drengur fór í áheyrnarprufu fyrir hlutverk í Harry Potter myndunum. Það gekk ágætlega.

Kylie Jenner er fínasta mælistika, virðist vera.

BLÁSA ~~29.990 KR~~
DÖMU JAKKI 13.990 KR

BLEYTA ~~29.990 KR~~
DÖMU JAKKI 14.990 KR

BLÁFELL ~~24.990 KR~~
DÖMU JAKKI 12.490 KR

BLEYTA ~~9.990 KR~~
Barna jakki 5.990 KR

BLÁSA ~~29.990 KR~~
HERRA JAKKI 13.990 KR

LAKI ~~34.990 KR~~
HERRA JAKKI 14.990 KR

BLÁFELL ~~24.990 KR~~
HERRA JAKKI 12.490 KR

KATRÍN ~~6.990 KR~~
BARNA PEYSA 4.490 KR

MJÚKUR ~~9.990 KR~~
HERRA BUXUR 6.990 KR

GANGA ~~19.990 KR~~
DÖMU BUXUR 7.990 KR

FYLGJA ~~9.990 KR~~
DÖMU BUXUR 6.990 KR

GANGA ~~19.990 KR~~
HERRA BUXUR 7.990 KR

OPNUNARTÍMI
VIRKIR DAGAR 12:00 - 18:00 | LAUGARDAGUR 11:00 - 17:00 | SUNNUDAGUR 13:00 - 17:00

ZO•ON ICELAND

STAÐSETNING
FACTORY STORE, NÝBÝLAVEGUR 6

SÍMI
557 1050

GÓSS er mætt á mölina og skemmtir borgarbúum í kvöld í lokahnykk sumarsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Dannað og fullorðið fólk á ferð um landið

Sigurður Guðmundsson og **Sigríður Thorlacius**, auk **Guðmundar Óskars** ferðuðust um landið sem GÓSS og spiluðu undurfagra tóna fyrir landsbyggðina. Síðasta stoppið er hér á mölinni í kvöld.

Þetta gekk alveg vonum framar, ég verð nú að segja það. Þetta var alveg gríðarlega vel sótt, góðar viðtökur og fallegt fólk á landsbyggðinni, það er mun fegurra en í bænum. Þetta var alls engin svaðilför hjá okkur, það gekk allt upp og gekk vel. Það kom ekkert óvænt upp á,“ segir Sigurður Guðmundsson tónlistarmaður en hann og Sigríður Thorlacius ferðuðust nú í júlí um landið undir nafninu GÓSS – með þeim í för var svo Guðmundur Óskar en hann er auðvitað bæði meðleikari Sigríðar í Hjaltalín og bróðir Sigurðar. Síðasta stoppið þeirra verður í kvöld er þau enda túrinn í borginni, réttara sagt á Bryggjunni Brugghúsi.

„Þetta stóð allt dálítið upp úr, svona miðað við hversdagsleikann. Veðrið var mjög gott svona um miðbikið. Flateyri var mjög skemmtileg og Bjarnarfjörðurinn stóð kannski svolítið upp úr – þangað höfðum við eiginlega ekki komið áður. Þar var mjög skemmtilegt að vera og ég væri hreinlega til í að kaupa hús þar við tækifæri.

Við spiluðum líka í Jarðböðunum við Mývatn en það leit ekki vel út í byrjun því að það var alveg grenjandi rigning þegar við komum. Það átti að stytta upp um hádegi – sem það gerði, fimm mínútum yfir tólf. Það var líka ákveðinn hápunktur að það skyldi hafa gengið upp,“ svarar Sigurður spurður að því hvort eitthvað sérstakt hafi staðið upp úr frá ferðalaginu þeirra.

Eru engar safaríkar sögur sem þú ætlar að segja okkur frá ferðalaginu? „Sko, sögur eru nú þess eðlis að þær gerast yfirleitt þegar menn eru alveg svívirðilega drukknir eða ungir og vitlausir og við vorum eiginlega hvorugt. Við erum orðin svo dannað og fullorðið fólk svo að þetta eru nú varla orðið sögur til næsta bæjar nú orðið hjá okkur. Allir voru vinir allan tímann og skemmtu sér konunglega – svo var bara verið að njóta þess að vera til og á ferðalagi,“ segir Sigurður og því til staðfestingar tekur hann sér smá hlé frá viðtalinu til að sinna syni sínum.

Gvendarlaug í Bjarnarfirði, en hann stóð upp úr í ferðinni. NORDICPHOTO/GETTY

SKO, SÖGUR ERU NÚ ÞESS EÐLIS AÐ ÞÆR GERAST YFIRLEITT ÞEGAR MENN ERU ALVEG SVÍVIRÐILEGA DRUKKNIR EÐA UNGIR OG VITLAUSIR OG VIÐ VORUM EIGINLEGA HVORUGT.

Hvað er svo fram undan hjá ykkur? „Við erum auðvitað að spila á Bryggjunni í kvöld, það er lokahnykkurinn hjá okkur. Annars þá náttúrulega setjum við okkur aftur í gang um jólin – nú er það bara að njóta afgangsins af sumarfríinu. Síðan hefst vinnan aftur í lok ágúst þegar við bræðurnir förum aftur í leikhúsið, svo heldur lífið bara áfram.“

Sigríður og Siggi hafa auðvitað verið að fylla Hörpuna endurtekið á jólatónleikunum sínum og svo hafa þeir bræður Sigurður og Guðmundur verið að ljá leikverkum tóna í Þjóðleikhúsinu með góðum árangri.

GÓSS kemur fram á Bryggjunni Brugghúsi í kvöld klukkan tíu og má næla sér í miða á tix.is.

stefanthor@frettabladid.is

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*

Hótel – Veisluþjónustur
Gistiheimili – Mötuneyti
Fjölbreytt úrval af matvöru og veisluréttum

Ljúffengt…
… hagkvæmt og fljótlegt
Danco hefur allt til að auðvelda veitingarnar hvort sem er í veisluna, mötuneytið, kokteilboðið, skólaeldhúsið, alls staðar.
Forréttir, pizzur, smáréttir, forskornar tertur og fleira.
Eingöngu selt til fyrirtækja
Heildsöludreifing
DANCO HEILDVERSLUN
www.danco.is
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

Sofðu rótt í alla nótt
rekkjan
HEILSURÚM

KFC

SVARTUR DORITOS BOXMASTER

IT'S FINGER LICKIN' GOOD

SVARTA BELTIÐ Í BRAGÐLAUKASPARKI

999 kr.

Original kjúklingur, flögur úr svörtum Doritos, piparmajónes, kál, kartöfluskífa, ostur og salsa.

1.899 kr.

Doritos Boxmaster, franskar, 3 Hot Wings, gos og Hraun.

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

Jóhanns Óla Eiðssonar

Að fara illa með dýr í friði

Á dögunum kærði Matvælastofnun ferðamenn til lögreglu. Mennirnir liggja undir grun um að hafa misþyrmt austfirsku lambi og aflífað það að því loknu. Málið kom upp fyrir mánuði en sagt var frá kæru MAST fyrir tveimur vikum.

Um sekt ferðamannanna eða atvik málsins skal ekki fullyrt enda var undirritaður víðsfjarri þegar atburðurinn átti sér stað. Það sætir hins vegar tíðindum að múkk heyrist frá stofnuninni um dýranið.

Reglulega fær fjölmiðlafólk ábendingar um að dýr einhvers staðar hafi sætt illri meðferð. Stundum er um einstök tilfelli að ræða en stundum langvarandi ástand.

Næsta skref er að snúa sér að MAST og spyrja um skýrslur og aðfinnslur sem stofnunin gæti hafa gert. Svörin þaðan eru hins vegar sjaldnast nokkur. Brúneggjamálið, sem komst í hámæli á síðasta ári, hefði til að mynda aldrei komist í dagsljósið hefðu eigendur fuglanna haft vit á því að skrá reksturinn á eigin kennitölu en ekki haft hann undir fyrirtækinu. Aðgangi að gögnum, skýrslum og aðfinnslum, er hins vegar hafnað ef einstaklingur stendur að rekstrinum.

Þessi túlkun MAST á upplýsingalögunum hefur verið staðfest hjá úrskurðarnefnd um upplýsingamál. Fyrir nefndinni hefur stofnunin meðal annars fært þau rök fyrir synjun á gögnunum að afskipti stofnunarinnar skýrist oft af „vandamálum vegna heilsubrests eða áfengis- og vímuefnanotkunar“. Með öðrum orðum, þú mátt halda dýr í friði þó þú sért ófær um það, svo lengi sem þú tryggir að það sért þú sem gerir það en ekki fyrirtæki þitt. Hvort litur vegabréfs manns hefur áhrif á þennan rétt skal ósagt látið.

Sómasalat
GERIR KRAFTAVERK
FYRIR DAGLEGT BRAUÐ
FERSKT Á FERÐINNI ★ FRESH TO GO