

Óttast um líf sitt og limi við vegalagningu

Talsvert er um það að vegfarendur virði ekki tilmæli við vinnusvæði vegagerðarmanna. Oft hefur munað litlu að slys verði á starfsmönnum segir öryggisstjóri hjá Hlaðbæ Colas. Gæti þurft að loka götum oftar.

SAMGÖNGUR Sýni ökumenn ekki nægilegt tillit við akstur fram hjá vegafarmvæmdum getur komið til greina að loka fyrir umferð á meðan vinna stendur yfir. Verktaki segir að oft hafi litlu mátt muna að slys yrðu á starfsfólki.

Í vor samþykkti ríkisstjórnin að verja á árinu fjórum milljörðum króna í brytnar vegafarmvæmdir. Fjármunirnir komu úr almennum varasjóði fjármála- og efnahagsráðherra. Sökum þessa hefur verið meira um vegafarmvæmdir en fyrri ár enda viðhaldsþörfin mikil víða. Ekki eru þó allir sem sýna útlagnargæmni það tillit sem þeir þurfa til að vinna vinnu sína örugglega.

„Dag eftir dag og nótt eftir nótt hafa ökumenn sýnt okkur þvilkla óvörðingu. Margir hverjir hafa ekið hratt og ógætilega. Sem betur fer hafa allir sloppið heilir frá þessu en við höfum verið skithræddir um líf okkar,“ segir Pétur Ármann Hjaltason, öryggisstjóri hjá Hlaðbæ Colas.

Sem dæmi um alvarleg atvik sem hafa orðið á síðustu vikum nefnir Pétur meðal annars þegar starfsmenn fyrirtækisins voru við störf við Mosfellsbæ. Við upphaf framkvæmdasvæðisins var ljósakerra sem beindi ökuhöndun á þá akrein sem ekki var verið að vinna við. Þar fann ökuhöndur ekki leið fram hjá kerrunni og endaði á að aka á hana. Í sömu viku valt bifreið inn á athafnasvæði og þá mátti litlu muna að flutningabíll eki á starfsmenn við vinnu á Reykjanesbraut.

„Það minnti okkur óþægilega mikið á atvik sem varð fyrir tveimur árum þegar starfsmaður okkar varð fyrir spegli langferðabíls sem ók fram hjá,“ segir Pétur. Að hans sögn er það samdóma álit vegafar-

Dag eftir dag og nótt eftir nótt hafa ökumenn sýnt okkur þvilkla óvörðingu. Margir hverjir hafa ekið hratt og ógætilega. Sem betur fer hafa allir sloppið heilir.

Pétur Ármann Hjaltason, öryggisstjóri hjá Hlaðbæ Colas

vinnufólks að atvinnubílstjórar aki ógætilegast fram hjá framkvæmdasvæðum.

„Við erum boðnir og búnir til að vinna þessi verk en við ætlum ekki að forna lífi og limum. Ef það næst ekki að fólk hagi sér þá er okkur sá kostur nauðugur að loka götum meðan unnið er með tilheyrandi töfum og truflunum á umferð,“ segir Pétur.



G. Pétur Matthíasson, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar

Nafni hans G. Pétur Matthíasson, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar, tekur í sama streng. Um viðvarandi vandamál sé að ræða en þó beri meira á því nú sökum fjölgunar framkvæmda og aukinnar umferðar.

„Erlendis hefur sú leið einnig verið farin að hækka sektir fyrir brot sem verða á vinnusvæðum eða að taka upp ljósastryngu. Besta leiðin fyrir alla er hins vegar ef vegfarendur virða hraðatakmörkin við vinnusvæði,“ segir Pétur. — jõe



„Ég man varla eftir annarri eins frjósemi hjá fálkanum síðan við byrjunum að fylgjast með honum 1981,“ segir Ólafur K. Nielsen fuglafræðingur. Hann býst við að merkja á milli 90-100 fugla í sumari, en hingað til hafa mest verið merktir 60 fuglar á sumri. Sonur hans, Ólafur H. Nielsen, tók þessa mynd á Norðausturlandi. Sjá síðu 4

Málafloð nýrrar borgarstjórnar

STJÓRN MÁL Fulltrúar minnihlutflokkanna leggja úr með fjölda tillagna á fyrsta fundi nýrrar borgarstjórnar í dag. Alls verða 54 mál á dagskrá

Fulltrúi Sósíalístaflokksins leggur fram flestar tillögur, sjö talsins. Þær eru meðal annars um stofnun félags strætófarþega, stofnun félags skjólstaðinga velferðarsviðs og félags leigjenda hjá Félagsbústöðum.

Tillaga er frá fulltrúum Sjálfstæðisflokksins um aðgerðir í húsnæðismálum.

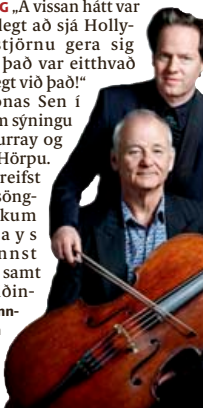
Nýr borgarfulltrúi Flokks fólksins vill rekstrarúttekt á borginni.

Fulltrúi Miðflokksins leggur til niðurfellingu byggingarréttargjalds. Ein tillaga Sósíalístaflokksins varðar einmitt sama mál.

— áá / sjá síðu 4

Murray gat ekki sungið

MENNING „Á vissan hátt var ánægjulegt að sjá Hollywood-stjörnu gera sig að fifli, það var eitthvað heiðarlegt við það!“ segir Jónas Sen í dómi um sýningu Bills Murray og félaga í Hörpu. Jónas hreifist ekki af sönghæfileikum Murray en fannst kvöldið samt ekki leiðinlegt. **menn-ing / sjá síðu 16**



Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Afstýrum stórslysi á Ströndum, skrifar Tómas Guðbjartsson. **9**

SPORT Freyri Alexandersson kortlagði lið Argentínu. **10**

TÍMAMÓT Svíkaskáld fagna kvenréttindadeginum með útgáfu og upplestri í Mengi. **12**

LÍFÍÐ

Strákarnir í landsliðinu eru margir vel skreyttir húðflurum. **22**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK
• FASTEIGNIR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

SUBWAY

2 FÜR 1 á þriðjudögum fyrir N1 korthafa

Alltaf til staðar **N1**

KRÓNAN

MÁ GRILLA ÞETTA?

👍

Veður



Minnkandi norðvestanátt í dag, þriðjudag. Það stýttir upp á norðanverðu landinu, en dálítill rigning syðra. Hiti 5 til 12 stig. **SJÁ SIÐU 14**



Stuðningsmenn eru hrifnir af treyju íslenska liðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

Mokselja treyjur

HM2018 „Þetta er miklu meira en fyrir EM 2016. Við höfum ekki haft tíma til að spá í það hversu margar treyjur eru seldar nákvæmlega en það hleypur á þúsundum,“ segir Viðar Valsson, verslunarstjóri ífróttavöruslunarinnar Jóa útherja. Verslunin er einn helsti seljandi íslensku landsliðstreyjunnar sem selst nú í bilförmum sem aldrei fyrr.

Viðar segir menn hafa lært mikið af eftirspurninni eftir landsliðstreyjum í kringum EM í Frakklandi fyrir tveimur árum og því hafi gengið vel að anna henni að þessu sinni. Verslunin fái sendingar á hverjum degi.

Viðar nefnir sem dæmi að verslunin þurfi að eiga bláu aðaltreyjuna í 18 stærðum. Frá stærð fyrir sex mánaða upp í sjö XL. Síðan þarf að eiga hvítu varatreyjuna, rauðu markmannstreyjuna og kvensniðið. Sokka og stuttbuxur og allt það.

„En miðað við það sem þarf að fylla á hefur þetta gengið vel,“ segir Viðar.

Jói útherji tekur, líkt og Erreaverslunin, að sér að merkja treyjur með nöfnum og númerum. Sú þjónusta kallar á mikla yfirvinnu.

„Þegar við skellum í lás herna klukkan sex þá er unnið hér til miðnætis við að merkja treyjur. Í svona 90 prósent tilfella vill fólk láta merkja treyjurnar sem það kaupir.“

Að sögn Viðars er langvinslasta treyjuverkingin Gylfi Þór Sigurðsson, en margir velji líka að merkja sér treyjuna persónulega. – smj

Sprell í Kabardinka



Góðir gestir úr Mið-Íslandi kitluðu hláturtaugarnar í bóum íslenska landsliðsins í Kabardinka í gærkvöldi. Vakti framgangna þeirra mikla gleði í hópnum. Grínararnir Bergur Ebbi Benediktsson, Björn Bragi Arnarsson, Dóri DNA og Jóhann Alfréð Kristinsson, voru allir í Moskvu á laugardag og fylgdust þar með íslenska liðinu gera jafntefli við stórstjörnum prýtt lió Argentínu. Þeir flugu síðan til Svartahafsins í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

Heillar konur um allan heim

HM2018 Rúrik Gíslason hefur öðlast heimfrægd eftir leik Íslands gegn Argentínu þar sem Ísland sigraði 1-1, ef svo má að orði komast. Instagramsíða landsliðskappans sprakk út eftir að hann kom inn á sem varamaður á 63. mínútu leiksins á laugardaginn og fór úr 30.000 fylgjendum í rúmlega 200 þúsund fylgjendur á sólarhring.

Þegar Fréttablaðið fór í prentun voru fylgjendur að nálgast 400 þúsund og ef vel er að gæð er kvenfólk í miklum meirihluta, víðsvegar um heiminn. Um 90.000 fylgjendum líkaði við nýjustu færslu Rúriks sem hann færði inn í gær. – gj



Leið eins og hann hefði sjálfur varið víti Messi

Tengdafaðir Hannesar fékk miklar þakkir eftir leik Íslands gegn Argentínu á HM á laugardaginn. Jón Steindór er stoltur af tengdasyningnum og segir knattspyrnuáhuga sinn hafa aukist til muna eftir að Hannes kom inn í fjölskylduna.

HM2018 Hannes Halldórsson, markmaður íslenska landsliðsins, var án efa maður leiksins sl. laugardag eftir að hafa varið vítaspyrnu frá einum besta knattspyrnumanni heims, Lionel Messi. Aðdáendahópur hans er stór og er Jón Steindór Valdimarsson, tengdafaðir Hannesar og alþingismaður Viðreisnar í Suðvesturkjördæmi, þar á meðal.

Jón er þó ekki staddur í Rússlandi þar sem hann ásamt öðrum ömmum og öfum í fjölskyldunni tók það að sér að hlúa að börnunum á meðan Halla Jónsdóttir, dóttir Jóns Steindórs og eiginkona Hannesar, styður sinn mann austanhafs.

„Ég sá þennan fræga leik í Gilinu á Akureyri. Það fór nú eiginlega þannig að ég hélt um stund að ég hefði varið víti sjálfur, ég fékk allar þakkirnar,“ segir Jón Steindór og hlær en hann var þar einnig að fagna 40 ára stúdentsafmæli. „Það voru svo margir ánægðir með tengslin og það er svo eðlilegt að öllum finnst þeir eiga smá hlut í Hannesi.“

Jón Steindór er stoltur af tengdasyningnum og ber honum söguna vel. „Hannes er mikill gæðadrengrur og hraustur. Hann er búinn að standa sig afar vel,“ segir hann. „Það hlýtur að vera draumur hvers markmanns að verja vítaspyrnu frá einum af bestu knattspyrnumönnum sögunnar, eins og hann orðaði það sjálfur er það líklega draumur sem varð að veruleika, toppurinn á tilverunni.“

Jón Steindór er bjartsýnn á framhaldið og segir að íslenska landsliðið hafi sýnt og sannað að allt geti gerst. „Þessir strákar gera allt sem þeir geta og saman eru þeir afl.“ Sjálfur segist



Jón Steindór Valdimarsson og Gerður Bjarnadóttir með börnun þeirra Höllu og Hannesar, Bergi Ara og Katrínu Unnu. MYND/SIGRÍÐUR WÖHLER.

Það hlýtur að vera draumur hvers markmanns að verja vítaspyrnu frá einum af bestu knattspyrnumönnum sögunnar.

Jón Steinar Valdimarsson

Jón Steindór ekki hafa verið mikill fótboltaáhugamaður en viðurkennir að eftir að Hannes kom inn í líf fjölskyldunnar hafi áhugi hans aukist til muna. „Ég er allt í einu farinn að horfa mikið á fótbolta, aðallega þegar Hannes er að spila. Ég leyfi mér alveg að sleppa mér yfir leikjum,“ segir hann og hlær. Hvort hann fari nú að sparka í bolta með barnabörnunum segir hann það ekki útilokað. „Það er aldrei að vita nema ég sparki kannski eitt spark allavega.“ gunthorunn@frettabladid.is

40

Afmælishátíð Samtakanna '78
lönó, 23. júní

Miðasala er hafin á
www.samtokin78.is
Tryggðu þér miðla!



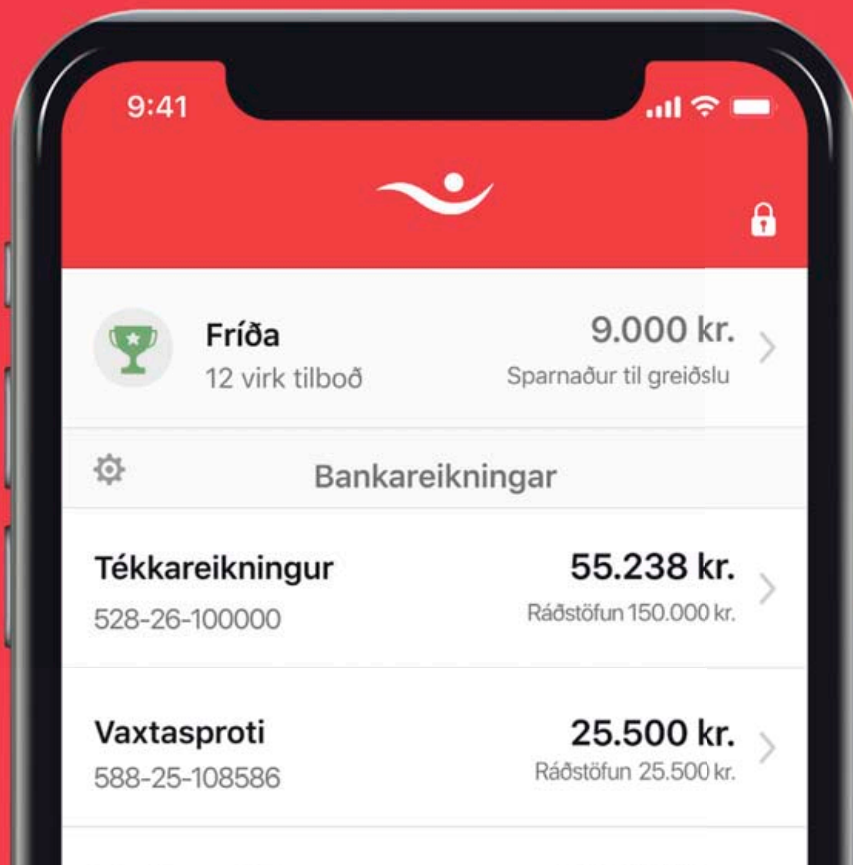
Viltu græja yfirdráttinn?

– Best að nota appið

Hafðu appið okkar alltaf innan seilingar og vertu þar sem ánægðustu viðskiptavinir í bankþjónustu á Íslandi eru.



Þú finnur Íslandsbankaappið í Apple Store og Google Play Store



Íslenskir fálkar ekki verið jafn frjósamir í næstum fjóra áratugi

NÁTTÚRA „Ég man varla eftir annarri eins frjósemi hjá fálkanum síðan við byrjuðum að fylgjast með honum 1981,“ segir Ólafur K. Nielsen, fuglafræðingur hjá Náttúrufræðistofnun Íslands. Ólafur er þessa dagana að merkja fálkaunga á Norðausturlandi. Varpíð virðist hafa tekist með allra besta móti. „Þar fer saman góð tíð í vor og í lok vetrar og svo er mjög mikið af rjúpu,“ segir hann. Ólafur segir að mörg þór séu með fjóra unga í hreiðri og hann hafi nú þegar heimsótt eitt hreiður þar sem

voru fimm ungar, sem sé fáheyr. „Ég hef ekki séð það nema tvisvar áður,“ segir hann. Ólafur segir að nú þegar sé búið að merkja í kringum fjórtíu unga og hann gerir ráð fyrir að þeir verði á milli 90 og 100. „Það er að segja ef frjósemin verður sú sama í þeim hreiðrum sem ég veit um og við eigum eftir að fara í og hún hefur verið í þeim hreiðrum sem við erum búin að heimsækja,“ segir hann. Ólafur segist aldrei áður hafa merkt svo marga unga á einu sumri. „Allra mest

hefur það verið í kringum 60 áður.“ Fréttablaðið fjallaði ítarlega í vor um að grunur leiki á að undanfarin ár hafi varp misfarist í ákveðnum fálkahreiðrum af mannavöldum. Af þessum ástæðum hóf Fálkasetur Íslands að safna fyrir myndavélum til þess að setja upp við hreiðrin í vor. Samkvæmt upplýsingum hefur enginn náðst á mynd við hreiðrin síðan vélarnar voru settar upp og það eru heldur engar vísbendingar um að varp hafi misfarist af mannavöldum í ár. – jhh



Ólafur K. Nielsen fuglafræðingur merkir fálkaunga á Norðausturlandi. MYND: ÓLAFUR H. NIELSEN



Brieta Bjarnhéðinsdóttir.

Brietar minnst með viðhöfn

SAMFÉLAG Blómsveigur verður lagður að leiðri Brietar Bjarnhéðinsdóttur í Hólavallakirkjugarði á kvenréttindadeginum sem er í dag. Verðandi forseti borgarstjórnar, Dóra Björt Guðjónsdóttir, leggur blómsveiginn að leiðinu klukkan ellefu og flytur stutt ávarp. Ólöf Arnalds syngur nokkur lög.

Í tilkynningu frá Reykjavík kemur fram að Brieta Bjarnhéðinsdóttir átti ríkan þátt í að koma á réttarbotum konum til handa og efla þannig lýðræðissamfélagið í heild sinni. Hún var stofnandi Kvenréttindafélags Íslands og var fyrsti formaður félagsins frá stofnun allt til ársins 1928. – jhh

Klúður í málum fórnarlamba

SVÍPJÓÐ Rannsókn félagsmála-yfirvalda á árunum 2016 og 2017 á 21 dauðsfalli af völdum ofbeldis í nánum samböndum í Svíþjóð leiddi í ljós að í öllum tilfellum hafði brotþoli leitað aðstoðar hjá yfirvöldum. Málín höfðu hins vegar misfarist í kerfinu.

Til þess að koma í veg fyrir að slíkt endurtaki sig á að koma á samvinnu nokkurra stofnana sem alla jafna koma ekki að ofbeldi í nánum samböndum en sem mögulega taka á móti viðkomandi einstaklingum sem koma vegna annarra erinda. Þar með verði fyrir hægt að sjá hvað er í gangi. – ibs

Valdefling strætófarþega rædd á fyrsta fundi borgarstjórnar

Fyrsti fundur nýrrar borgarstjórnar fer fram í dag. Kosíð verður í nefndir og ráð og tekinn verður fyrir fjöldi tillagna frá nýjum borgarfulltrúum. Fulltrúi Sósíalístaflokksins, Sanna Magdalena Mörtudóttir, leggur fram fjölmargar tillögur meðal annars um valdeflingu fyrir tiltekna hópa sem nýta þjónustu borgarinnar.



Sanna Magdalena Mörtudóttir situr sinn fyrsta fund í borgarstjórn í dag.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Tillögur borgarfulltrúa á dagskrá fundarins

- Frá Miðflokknum um niðurfellingu byggingarréttargjalds
- Frá Sjálfstæðisflokknum um aðgerðir í húsnæðismálum
- Frá Flokki fólksins um rekstrarúttekt á Félagsbústöðum
- Frá Sósíalístaflokknum um stofnun félags strætófarþega
- Frá Sósíalístaflokknum um stofnun félags skjólstæðinga velferðarsviðs
- Frá Sósíalístaflokknum um stofnun félags leigjenda hjá Félagsbústöðum
- Frá Sósíalístaflokknum um afnám þóknunar fyrir nefndarfundasetu starfsmanna borgarinnar á vinnutíma
- Frá Sósíalístaflokknum um könnun á umfangi útivistunar og áhrifum hennar á kjör launafólks
- Frá Sósíalístaflokknum um afnám áhrifa byggingarréttargjalds á byggingarkostnað félagslegra íbúða og íbúða sem byggðar eru af óhagnaðar-drifnum leigufélögum
- Frá Sósíalístaflokknum um breytingar á samþykkt um stjórn Reykjavíkurborgar og fundarskóp borgarstjórnar

» Fyrsti fundur nýrrar borgarstjórnar fer fram klukkan 14 í dag. Kosíð verður í nefndir og ráð og fjölmargar tillögur nýrra borgarfulltrúa teknar fyrir.

varða meðal annars byggingalóðir í Örfirisey, á BSI-reitnum, Keldum og í Úlfarsárdal.

Nýr borgarfulltrúi Flokks fólksins vill að fram fari rekstrarúttekt og verður tekin afstaða til þeirrar tillögu á fundinum í dag. Þá leggur Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokkksins, fram tillögu um niðurfellingu byggingarréttargjalds en ein tillagna Sósíalístaflokksins varðar einmitt sama mál.

Búast má við löngum fundi í borgarstjórn í dag enda 54 dagskrárlíðir. Flestir þeirra eru kosning fulltrúa í nefndir og ráð borgarinnar auk fulltrúa í tíu hverfisráð sem starfa í hverfum borgarinnar.

Þá verður kosíð í stjórnir fyrirtækja í eigu borgarinnar: kjósa þarf fimm menn í stjórn Orkuveitunnar og jafn marga í stjórn Faxaflóa-hafna. Þrjú verða kosnir í stjórn Lifeyrissjóðs starfsmannafélags Reykjavíkurborgar. Þá kys Reykjavíkurborg einn fulltrúa í stjórn Sorpu og annan í stjórn Strætó en fyrirtækin eru bæði rekin í byggðasamlagi með öðrum sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu.

adalheidur@frettabladid.is



MYSPEED

Garðsláttuvélar sem slá á þínum gönguhraða

Það er leikur einn að slá með nýju garðsláttuvélunum frá CubCadet. Þær eru með MySpeed hraðastilli sem aðlagar keyrsluhraða vélna að þínum gönguhraða.

CubCadet
Gerir sláttinn auðveldari



Reykjavík:
Krókháls 16
110 Reykjavík
Sími 568-1500

Akureyri:
Baldursnes 8
603 Akureyri
Sími 568-1555

Opnunartími:
Ópið alla virka daga
Lokað um helgar

Vefsíða og netverslun:
www.thoris

Konur, til hamingju með daginn!



Þær María Anna Guðmundsdóttir, Verna Sigurðardóttir og Sveinbjörg Óladóttir eru allar búsettar á Austurlandi og eiga það sameiginlegt að vera fæddar á kvenréttindadaginn, 19. júní. Um leið og við óskum þeim til hamingju með afmælið óskum við öllum konum landsins til hamingju með daginn.

Kvennakaffi 19. júní – fögnum saman

Í tilefni kvenréttindadagsins bjóðum við konum á Austurlandi að þiggja veitingar, hlýða á tónlist og skemmtileg ávörp í matsal álversins í dag klukkan 17.

Dagskráin er á heimasíðu okkar, alcoa.is.

Fjarðaál
alcoa.is



Trump baunar á Merkel vegna innflytjendastefnu Þjóðverja

BANDARIKIN Forseti Bandaríkjanna baunaði á innflytjendastefnu Þjóðverja á málagninu sínu, Twitter, í gær. Sagði Donald Trump að ríkisstjórn Angelu Merkel í Þýskalandi stæði á brauðfótum vegna ákvarðana í innflytjendamáli.

Trump hefur verið í skotlínunni undanfarna daga vegna áfstöðu stjórnar hans í málefnum ólöglegra innflytjenda. Undanfarnar vikur hafa þúsundir barna verið skilin frá



Trump og Merkel greinir á um mörg málefni. NORDIC PHOTOS/GETTY

foreldrum sínum á landamærum Bandaríkjanna og Mexíkó meðan foreldrarir eru saksóttir. Ráðherrar í stjórn hans hafa réttlætt gjörðir sínar með því að vísa í Biblíuna.

„Glæpum í Þýskalandi hefur fjölgað. Það er verið að gera mikil mistök um alla Evrópu með því að leyfa komur innflytjenda sem hafa breytt menningu landanna með ófgafullum hætti. Við viljum ekki að innflytjendur geri það sama hér

og þeir hafa gert í Evrópu!“ tisti Trump. Þýskir fjölmiðlar voru fljótir að benda á að glæpir í landinu hafa ekki verið færri frá árinu 1992.

Það er þó rétt hjá Trump að innflytjendastefna Merkel veldur spennu innan ríkisstjórnarinnar. Horst Seehofer innanríkisráðherra gaf kanslaranum tvær vikur til að ná sátt innan ESB varðandi flóttafolk. Ella muni Þýskaland snúa flóttafólki við á landamærum sínum. – jõe



Lilja Alfreðsdóttir menningarmálaráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Verður að spila eftir reglum

FJÖLMIÐLAR „Það er búið að kæra þetta mál til samkeppnisyfirlalda og til fjölmiðlanefndar.“ segir Lilja Alfreðsdóttir menningarmálaráðherra um umdeilda auglýsingasölu RÚV í tengslum við HM.

Lilja kvæst hafa fengið fjölmargar athugasemdir inn á sitt borð um málið og segir brynt að niðurstöður liggi fyrir sem allra fyrst.

„Það er alveg ljóst að menn verða að spila eftir leikreglunum og innan þess ramma sem stofnuninni er settur. Ég mun svo strax í haust leggja fram tillögur um hvernig megi bæta umhverfi einkarekinna fjölmiðla.“ segir ráðherrann. – ósk

Forstjóri Audi handtekinn

ÞÝSKALAND Rupert Stadler, forstjóri þýska bílaframleiðandans Audi, var handtekinn í gær. Hlutabréf í Volkswagen Group, móðurfélagi Audi, féllu um 4 prósent í kjölfarið.

Saksóknarar í München rannsaka nú Audi vegna útblásturs frá dísilbílum. Fyrir þremur árum kom í ljós að VW hafði komið fyrir svindlbúnaði svo að útblástur frá bílum fyrirtækisins mældist minni. Milljónir bíla um heim allan voru innkallaðar.

Í máli viðurkenndi Audi að hafa komið svindlbúnaði fyrir í um 60 þúsund bílum af tegundum Audi A6 og A7. Í yfirlýsingu saksóknara segir að óttast hafi verið að Stadler myndi farga sönnunargögnum. – jõe

Bestu auglýsingapláss RÚV seld í tugmilljóna króna pökkum

Ríkisfjölmiðillinn er sakaður um að einoka auglýsingamarkaðinn í krafti stöðu sinnar og sýningarréttar á HM. Kynning á auglýsingapökkum RÚV sýna að Premium-auglýsingapakkar kostuðu að lágmarki 10 milljónir króna með bindingu um auglýsingar fram yfir HM. Kostnaður RÚV vegna HM áætlaður 220 milljónir.

FJÖLMIÐLAR Auglýsendur þurftu að kaupa að lágmarki tíu milljóna króna auglýsingapakka hjá Ríkisútvarpinu til að komast að á besta stað í kringum leiki Íslands í riðlakeppni HM í Rússlandi.

Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins seldust allir svokallaðir Premium-auglýsingapakkar RÚV upp fyrir HM en þeir fólu líka í sér möguleika á auglýsingum í öðrum dagskrárliðum RÚV í júní og júlí. Gagnrýnt hefur verið að auglýsinga-deild Ríkisútvarpsins hafi ryksugað upp auglýsingamarkaðinn fyrir sumarið og bundið allt auglýsingafé fyrir-tækja út árið í HM-pökkum sínum, á kostnað frjálsra fjölmiðla sem einhverjir hafa kvartað til yfirvalda. Útvarpsstjóri hafnar því að binding felist í pakkanum.

Fréttablaðið hefur glærुकynningu á auglýsingapakka RÚV fyrir HM undir höndum. Þar er auglýsendum boðinn kostunarsamningur sem felur í sér kostun á þáttum fyrir og eftir alla 64 leikina á HM, allt að 20 sekúndur í hálfleik í leikjum Íslands í HM, 240 sekúndur í hálfleik í æfinga-leikjum Íslands í aðdraganda HM, 400 sekúndur í íslenskum og erlendum þáttum í aðdraganda HM og kostun á Sögu HM þáttunum sem sýningar hófust á í febrúar. Þessi kostunar/auglýsingasamningur er verðlagður á 15 milljónir króna, án virðisaukaskatts.

Líkt og Fréttablaðið hefur greint frá námu tekjur RÚV af kostun á dagskrárefni 158 milljónum í fyrra.

Það eru hins vegar svokallaðir Premium-auglýsingapakkar sem verið hafa umdeildir. Þeir tryggja bestu staðsetningar í leikjum Íslands



Ríkisútvarpið er sagt taka til sín allar auglýsingatekjur af markaði í krafti stöðu sinnar og HM. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sekunduverð fyrir einstaka leiki er það sama gagnvart öllum viðskiptavinum.

Magnús Geir Þórðarson

í riðlakeppninni og öðrum leikjum á mótinu samkvæmt kynningarefinu. Pakkinn felur í sér bindingu til að kaupa auglýsingar fyrir að lágmarki 10 milljónir króna í júní og júlí, þar sem sekunduverðið í leikjum Íslands verður 20 þúsund krónur en sekunduverðið á öðrum leikjum HM 8-15

þúsund, og forkaupsrétt á birtingum í leikjum Íslands eftir riðlakeppnina.

Kynningarefni þetta virðist vera frá því í vor. Samkvæmt upplýsingum sem Fréttablaðið fékk í síðustu viku, daginn fyrir upphafsleik HM, voru allir stóru auglýsingapakkarirnir uppseldir hjá RÚV.

Fréttablaðið óskaði eftir upplýsingum um auglýsingatekjur og kostnað RÚV við keppnina. Magnús Geir Þórðarson útvarpsstjóri segir áætlaðan kostnað vegna HM og alleidrar dagskrár nema 220 milljónum. Heildarkostnaður liggi þó ekki fyrir fyr en að móti loknu. Inni í þeirri tölu sé sýningarréttur sem RÚV er tryggður í gegnum EBU, Evrópusamband

útvarps- og sjónvarpsstöðva, sem samdi við FIFA árið 2012.

Magnús segir enn óljóst hverjar tekjur eru þar sem mótið sé rétt að hefjast.

„Vegna umræðu um svokallaða „Premium pakka“ er þess að geta að sekunduverð fyrir einstaka leiki er það sama gagnvart öllum viðskiptavinum og ekki bundið neinum skilyrðum um auglýsingamagn né öðrum auglýsingakaupum eins og ætla mætti af því sem hefur komið í fjölmiðlum.“

Ríkisútvarpið fékk 4,1 milljarð króna í beint framlag frá ríkinu í fyrra og hafði að auki tvo milljarða króna í tekjur af auglýsingasölu.

mikael@frettabladid.is

Við hjálpum þér að bæta lífsgæðin



Rexton™ heyrnartækin opna nýjar leiðir í samskiptum og auka lífsgæðin. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN





TILBOÐ



KYNNTU ÞÉR
FRÁBÆR HM TILBOÐ
Í NÆSTU VERSLUN

RÚV Prime



Kjartan Hreinn Njálsson
Kjartan@frettabladid.is

Sextiu prósent þjóðarinnar sátu fyrir framan sjónvarpið milli klukkan 13.00 og 15.00 á laugardaginn. Af þeim fylgdust 99,6 prósent með glæsilegum 1-1 sigri Íslands gegn Argentínu. Fyrir utan það að vera einn merkasti íþrótta-viðburður Íslandssögunnar, þá var þetta um leið verðmætasta auglýsingapláss sem myndast hefur á hinum agnarsmáa, en þó öftuga, auglýsingamarkaði hér á landi.

Markaðseildir fyrirtækjanna hafa vitað af þessu frá því að Ísland tryggði sér þátttökurétt á HM, og það sama á við um misvel mannaðar auglýsingaeildir fjölmiðlanna. RÚV, í krafti sínum sem ríkisfjölmiðill og aðili að Evrópusambandi útvarps- og sjónvarpsstöðva, hafði sýningarréttinn og þar tóku markaðsmenn sannarlega við sér.

Svokallaður Prime-auglýsingapakki var settur saman og kynntur fyrir auglýsendum. Hvergi er hægt að finna upplýsingar um þennan pakka á vefsíðu RÚV. Pakkinn fól í sér að auglýsendur keyptu birtingar fyrir 10 milljónir króna hið minnsta í júní og júlí. Þessi pakki tók einnig til annarra dagskrárliða en HM í Rússlandi. Allir stærri auglýsingapakkar seldust upp hjá RÚV. Kvartað hefur verið til Samkeppniseftirlitsins og Fjölmiðlanefndar vegna framgöngu RÚV í þessum efnun.

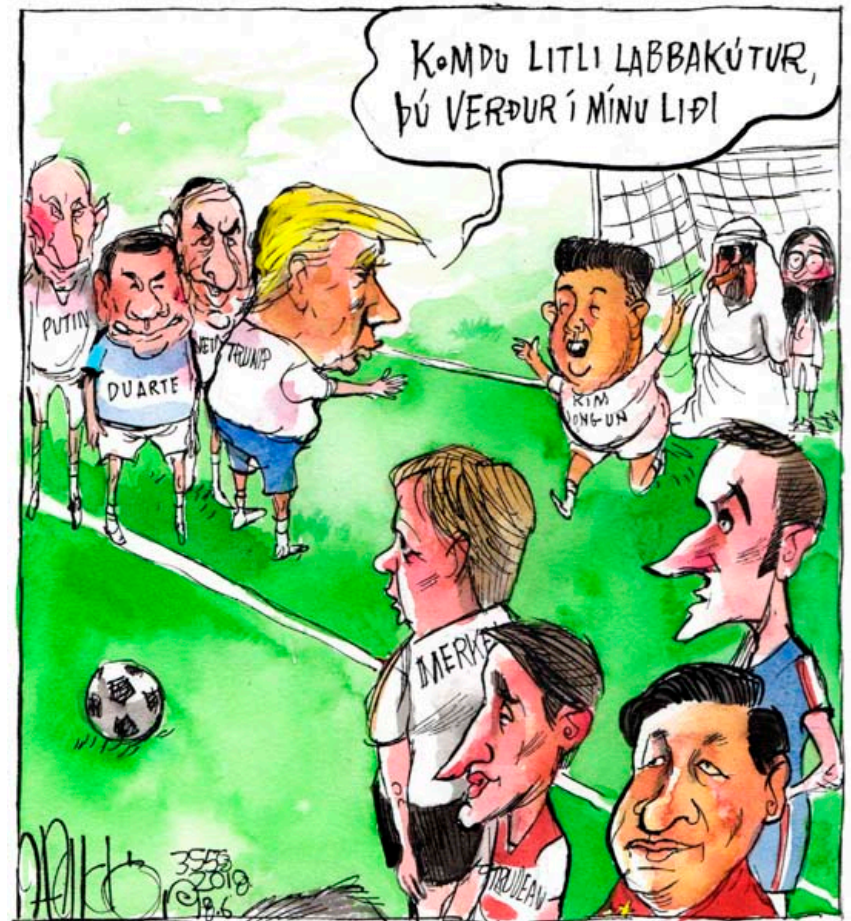
Öflug auglýsingaeild RÚV fékk það verkefni að selja vöru sem í raun selur sig sjálf. Vöru sem aðeins RÚV hafði aðgang að. Afkrakturinn er sá að minni einkareknir fjölmiðlar segja RÚV hafa sópað upp auglýsingamarkaðinn í kringum HM.

Óvist er hvað hæft er í þessum fullyrðingum forsvarsmanna Hringbrautar og N4 á Akureyri. Það á eftir að koma í ljós. Hins vegar er ljóst að RÚV freistaði þess að ná til auglýsenda á afar ógagnsæjan máta, tengja auglýsendur við annað dagskrárefni en HM og rukka fyrir það fjárhæðir sem fara langt með að tæma vasa markaðsdeilda hjá minni og millistórum fyrirtækjum.

Það er rétt hjá útvarpsstjóra þegar hann segir „mikilvægt að á Íslandi dafni fjölbreytt fjölmiðlaflóra með vönduðum einkamiðlum við hlið öflugrar almannaþjónustu“. Óskandi væri að fyrirtækið endurspegladi þessa sköðun útvarpsstjóra, því einkamiðlar blómstra seint þegar hátt-sem RÚV leiðir til takmörkunar á samkeppni.

Til að fjölbreytt fjölmiðlaflóra dafni í flóknu og sibreytilegu umhverfi fjölmiðlunar þurfa lög og reglur sem taka á fjölmiðlum, ríkisreknum og í einkaeigu, að vera í stöðugri endurskoðun. Því RÚV og sá fimmtungshlutur eða svo sem það á í tekjum fjölmiðla er ekki æðsti vandi fjölmiðlunar á Íslandi, heldur það regluverk og viðhorf til fjölmiðla sem tekur ekki mið af náverandi ástandi.

Haldór



Ljóst er að RÚV freistaði þess að ná til auglýsenda á afar ógagnsæjan máta, tengja auglýsendur við annað dagskrárefni en HM og rukka fyrir það fjárhæðir sem fara langt með að tæma vasa markaðsdeilda.

Frá degi til dags

Leiðtoga vantar
Fyrir skemmtu auglýsti Stjórnarráðið laust til umsóknar embætti „leiðtoga innri þjónustu“. Um næstu mánaðamat tekur til starfa ný þjónustueining Stjórnarráðsins sem hefur það markmið að auka notkun upplýsingatekni til að stuðla að „núttímalegri og hagkvæmri starfsemi“. Það er umhugsunar-efni hvort fólk í æðstu stöðum hafi verið annars hugar eða jafnvel söfandi þegar blessun var lögð á starfsheitið „leiðtogi innri þjónustu“ enda minnir það helst á grintitil af J.á.is. Leiða má að því líkur að við kaffivél einhvers almannaþinglafrirtækis hlefi starfsmenn sig máttlausu yfir því að hafa náð að selja þennan titil.

Félag farþega
Borgarstjórn kemur saman í dag í fyrsta sinn eftir kosningarnar í vor. Fulltrúi Sósíalista, Sanna Magdalena Mörtudóttir, byrjar með láttum og leggur fram fjórtán tillögur fyrir fundinn. Ein þeirra er afar áhugaverð og er stofnun félags fyrir farþega strætisvagna. Borgarfulltrúinn á skilið bjartsýnisverðlaun fyrir þá tillögu enda þekki allir sem nota strætö þá óskrifuðu reglu að maður sest ekki við hlið annars farþega fyrir en sá kostur er manni nauðugur. Félag fyrir þann hóp verður áhugaverð tilraun. joli@frettabladid.is

Dansað í takt eftir laglinu samfélagsábyrgðar



Eva Magnúsdóttir
stjórndenda-
ráðgjafi

Ég óska öllum sveitarfélögum til hamingju með nýjar sveitarstjórnir og þann kraft sem losnar til læðing. Með nýju fólki blása ferskir vindar og vona ég að vindar samfélagsábyrgðar leiki við sem flesta. Ég skora á nýjar sveitarstjórnir að setja sér virka stefnu í samfélagsábyrgð því verkefni þeirra er að skapa ábyrgara umhverfi fyrir fyrirtæki og íbúa.

Markmið samfélagsábyrgðar er að stuðla að sjálfbærri þróun en rekstraraðilar eiga samkvæmt því að bera ábyrgð á áhrifum sínum á fólk, samfélagið og umhverfið. Fyrirtæki, sveitarfélög og ríkið þurfa saman að finna taktinn – það er fátt verra en að sjá tangóansara sem dansa eftir sitt hvorum taktinum og jafnvel eftir sitt hvoru laginu. Prófið er sjá það fyrir ykkur!

Leiðin að samfélagsstefnu liggur í gegnum heildarstefnumótun, hún þarf að innleiðast í gildi og menningu. Samfélagsstefnan getur skapað ný tækifæri, auknið nýsköppun og styrkt samkeppnishæfni, auknið trygð og framlegð auk minni sóunar. Rúmlega 20 íslensk fyrirtæki og eitt sveitarfélag (Seltnarnesbær) hafa tekið upp alþjóðlega mælikvarða um samfélagsábyrgð eftir Global Compact sáttmála Sameinuðu þjóðanna. Þar er fjallað um tíu alþjóðleg viðmið sem skiptast í fjóra flokka; mann-réttindi, vinnumarkaðsmál, umhverfismál og aðgerðir gegn spillingu. Tæplega tíu þúsund fyrirtæki hafa skrifað undir Global Compact í heiminum í 164 löndum.

Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun eru víótækustu markmið sem ríki heims hafa komið sér saman um. Með markmiðunum er stefnt að því að tryggja velmegun og mannréttindi um allan heim fyrir árið 2030. Heimsmarkmiðin mynda jafnvægi á milli hinna þriggja stöðu sjálfbærrar þróunar: hinnar efnahagslegu, félagslegu og umhverfislegu. Báðar leiðir eru góðar.

Ég er svo bjartsýn að telja að Ísland geti orðið fyrirmyndarsamfélag þar sem fyrirtæki og opinberir aðilar taki fulla ábyrgð á áhrifum sínum á samfélagið. Að vakna upp við vöndan draum 2030 er of seint.

STÓR ÚTSALAN ER HAFIN

30-60% AFSLÁTTUR

140x200
ÚTSÖLUVERD 108.664
9.777 kr. *4 mánaði með kreditkortalán
FULLT VERD 155.233 kr.

160x200
ÚTSÖLUVERD 130.415
11.653 kr. *4 mánaði með kreditkortalán
FULLT VERD 186.306 kr.

ROYAL LAYLA

30% AFSL

Hágæða milliþétt firmovæða skipt hellsurúm með áfótum, 10cm mjúkum topp, milliþéttu pokagömakerti, stílum karnti ásamt botni og fótum.

FYRSTA GREIÐSLA Í SEPTEMBER.

KOMDU NÚNA!

rekkjan
HELLSURÚM

*12 mánaða vaxtalás kreditkortalán** Einnig hægt að greiða með Netlgi.

Rekkjan Hellsurúm | Ármúla 44 | 108 Reykjavík | 588-1955
rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

Afstýrum stórslysi á Ströndum



Tómas Guðbjartsson læknir og náttúruverndarsinni

Fyrirhuguð Hvalárvirkjun hefur mikið verið til umræðu undanfarið, enda vægast sagt umdeild framkvæmd. Ástæðan er sú að með virkjun er verið að fórna stórkostlegri íslenskrí náttúru í hendur HS Orku – jarðhitafyrirtækis í meirihlutaeigu umdeilda kanadískra fjárfesta. Auk þess er ávinningur virkjunar vægast sagt óljós fyrir Vestfirðinga og þá ekki síst íbúa Arneshrepps.

Þótt svæðið upp af Ófeigsfirði sé afskekkt þá er náttúran þarna einstök, ekki síst fossarnir. Fáir hafa séð þessa fossa með eigin augum sem endurspeglast í þeirri staðreynd að flestir þeirra eru nafnlausir. Það sló mig að ekki voru til almennilegar ljósmyndir af fossunum sem skýrðu af hverju þeir og stórkostleg náttúran í kring hafa ekki fengið að njóta vafans í ákvarðanatöku um virkjun. Síðastliðið haust ræðumst við Ólafur Már Björnsson augnlæknir því í útgáfu Fossadagatalis þar sem við birtum eigin ljósmyndir af öllum helstu fossunum. Undirtekjur voru frábærar og myndirnar hafa birst víða, m.a. í flestum fjölmiðlum.

Enn eru þó einstaklingar sem efast um náttúruaúðæfin sem eru undir, ekki síst á Vestfirðum. Því hef ég ákveðið að gefa út á eigin kostnað plakat með stórkostlegri mynd RAX af fossinum Drynjanda. Plakatið ætla ég að gefa öllum Vestfirðingum en einnig alþingismönnum, ráðherrum og forsvarsmönnum HS Orku. Með plakatinu fylgir kort af fyrirhuguðu virkjanasvæði sem sýnir stærð viðernanna sem raskast við virkjun og hvar helstu fossana er að finna. Með þessu framtaki vonast ég til að opna augu sem flestra Íslendinga fyrir þeim miklu verðmætum sem felast í ósnortinni náttúru svæðins og hverju er fórnað við virkjun.



DRYNJANDI
NÁTTÚRUPERLAN Á STRÖNDUM

Drynjandi = „Gullfoss“

Drynjandi er einhver tilkomumesti foss Vestfarða, enda á hæð við Hallgrímskirkjuturn. Hann mun þurrkast upp verið af virkjun (rennslið verður aðeins 2%) og drunurnar, sem hann dregur nafn sitt af, hverfa. Sömu örlög biða ógrunnis annarra fossa á fyrirhuguðu virkjanasvæði sem margir eru einstakar náttúruperlur. Að þurrka upp Drynjanda og raska ósnortnu umhverfi hans yrði óafturkræft stórslys. Enda er ég sannfærður um að hann geti skapað íbúum Arneshrepps og Vestfarða mun meiri tekjur ósnortinn

en virkjaður.

Vert er að hafa í huga að á síðustu öld stóð til að virkja Gullfoss, Dettifoss, Godafoss og Dynjanda. Í dag dytti engum slíkt í hug, enda náttúruperlur sem glatt hafa milljónir ferðamanna og skapað okkur Íslendingum gríðarlegar tekjur. Fossarnir upp af Ófeigs- og Eyvindarfirði eru sömuleiðis sannkallaðir „Gullfossar“ þar sem Drynjandi og Rjúkandifoss eru fremstir meðal jafnanga. Vonandi berum við Íslendingar gæfu til að forða þeim frá eyðingu fyrir komandi kynslóðir – í stað stundargróða.

Þjóðgarður er garður fyrir almenning



Þorsteinn Ásgeirsson pípulagningameistari

Umhverfisráðherra skrifar grein í Fréttablaðið 13. júní sl. þar sem hann er að reka áróður fyrir friðun og áætlunum um að gera allt hálendið að þjóðgarði. Hann telur að mikill fjárhagslegur akkur sé í þjóðgördum og nefnir útreikninga á þjóðgarðinum á vesturhluta Snæfellsness. Sá þjóðgarður er aðgengilegur bæði á bílum og gangandi umferð. Þar er þjónustuhús og upplýsingaskilti sem auka verðmætið.

Af ýmsu má ráða að þarna tali ullfur í sauðargæru. Hann segir t.d. að náttúruna eigi að vernda náttúrunnar vegna. Þó það eigi við um einstakt lífríki og jarðmyndanir þá telja flestir Íslendingar að náttúruna eigi að vernda fyrir menn, en það hlýtur að vera forsenda þess að þjóðgarður skapi tekjur. Þeir gera það aðeins ef þeir eru raunverulegir þjóðgarðar, þ.e. aðgengilegir fyrir almenning.

Ég hef ekki séð áætlanir um að gera miðhálendið aðgengilegra með vegalagningu, uppbyggingu þjónustu og fræðsluhúsa og sérstöku aðgengi fyrir fatlaða. Reynslan af Vatnajökulspjóðgarði sem yrði hluti þessa þjóðgarðs og sámbærilegu landi er þvert á móti sú að menn hafa lokað leiðum í stað þess að bæta aðgengið.

Það er hægt að fela hagfræðistofnun það hlutverk að reikna út hagnað af garðinum með því að telja alla fjölgun ferðamanna honum að þakka eða a.m.k. þann hluta þeirra sem hafa farið í Skaftafell og Jökulsárlón. Það er hins vegar mjög óvísindaleg nálgun því líkur eru á því að sami fjöldi hefði farið á staðinn þó þjóðgarðurinn hefði ekki verið stofnaður. Ferðamönnum fjólgar ekki við að skipta um nafn.

Þá eru sérfræðingar sem umhverfisráðherra mæir í greininni sérfræðingar í náttúruvernd. Það kemur ekki fram að neinn þeirra sé sérfræðingur í að leyfa almenningi að njóta náttúrunnar á sjálfbærnan hátt. Margir náttúruverndarsinnar hafa tekið hugtakið ósnortin víðerni eins og það er skilgreint í útlöndum og snarað því yfir á íslensku.

Verndun fyrir menn

Þar setja þeir á sömu mælistiku Amazonsvæðið og Sprengisand. Annars vegar er svæði sem þarf að vernda náttúrunnar vegna þar sem þar er mikill auður í jurtum, dýralífi og tilvist mjög frumstæðra ættflokka. Það takmarkaða jurtalíf sem er á Sprengisandi er aftur á móti viðast á hröðu undanhaldi vegna loftslagsbreytinga. Verndun hans er því fyrst og fremst til að menn geti notið þess stórbrotna umhverfis sem þar er. Þar eru ósnortin víðerni aðallega fyrir almenning að njóta.

Ég hef ekki á móti þjóðgarði ef hann stendur undir nafni og almenningur fái aðgang. Þá verða menn að sniða hugtakið ósnortin víðerni að því og leyfa að víða liggja vegir, þar sé bilastæði og lágmarks þjónustuhús sem eru felld inn í umhverfið og samlagast því. Mikill kostnaður fer einnig í að vernda svæðin fyrir ágangi án þess að loka þeim. Stigar og vegaslóðar verða að vera þannig að menn vaði ekki mikið út fyrir þá. Mikil gæsla þarf að vera á viðkvæmstu stöðunum. Merkingar verða að vera greinilegar öfugt við það sem skilgreint er um ósnortin víðerni. Litlar merkingar bjóða hættunni heim.

Reynslan af Vatnajökulspjóðgarði lofar ekki góðu. Hvernig væri að leggja fé í að gera hann að þjóðgarði sem skilar raunverulegum mælanlegum tekjum, í sátt við sveitarfélög og útivistarsamtök og nota þá reynslu til að sannfæra fólk um ágæti stækkunarinnar. Meðan beðið er eftir stækkun þjóðgarðsins getur umhverfisráðherra beitt sér fyrir friðun einstakra bletta á hálendinu sem viðkvæmastir eru.

FORD KUGA TITANIUM S AWD YFIRBURÐIR!

Hæfni og yfirburðir Ford Kuga AWD liggja í öfluglu fjórhjóladrifi, mikilli veghæð og einstakri dráttargetu þar sem hann leikandi dregur 2.100 kg. Þú situr hátt í Kuga, aksturseginnleikar eru fyrsta flokks og þægindin í hámarki. Ford Kuga er búinn íslensku leiðsögukerfi, 8" skjá, Bluetooth, raddstýringu og fimm stjörnu öryggi.

AFSLÁTTUR
-420.000 KR.



FORD KUGA TITANIUM S AWD SJÁLFSKIPTUR

VERÐ ÁÐUR: 5.610.000 KR.

TILBOÐSVERÐ:

5.190.000 KR.



Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söluleiðir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16



ford.is



Stjarna dagsins á **HM 2018**

Harry Kane skoraði sín fyrstu mörk á stórmóti þegar England vann 1-2 sigur á Túnis í Volgograd í G-riðli Heimsmeistaramótisins í Rússlandi í gær. Kane skoraði bæði mörk Englendinga en það síðara kom í uppbótartíma. Bæði mörkin komu eftir hornsþyrnur. Kane kom Englandi yfir á 11. mínútu þegar hann fylgdi eftir skalla Johns Stones sem var varinn. Ferjani Sassi jafnaði úr víta-sþyrnu á 35. mínútu og allt stefndi í jafntefli þar til Kane skoraði öðru sinni. Hann stýrði þá boltanum í netið eftir skalla Harrys Maguire. Kane hefur nú skorað 15 mörk í 25 landsleikjum.



Freyr Alexandersson hefur í nógu að snúast á Heimsmeistaramótiinu í Rússlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Eins nálægt alsælu og þú kemst

Yfirleikgreinandi íslenska landsliðsins var að vonum ánægður með hvernig tókst gegn Argentínu á laugardaginn. Hann segir vinnuna, að fara yfir argentínska liðið, hafa verið umfangsmikla en hún hafi gengið vel.

FÓTBOLTI Auk þess að vera þjálfari íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta starfar Freyr Alexandersson einnig fyrir karlalandsliðið, sem yfirleikgreinandi. Hann var með mótherja Íslands á laugardaginn var, Argentínu, á sinni könnu.

„Þetta var fyrst og fremst framkvæmd strákanna. Ég get sagt hvað sem er en ef þeir framkvæma hlutina ekki eins og þeir gerðu gegn Argentínu lit ég út eins og asni,“ sagði Freyr í samtali við Fréttablaðið. Auk hans eru sænski reynsluboltinn Roland Andersson, Arnar Bill Gunnarsson, fræðslustjóri KSÍ, og Davíð Snorri Jónasson, þjálfari U-17 ára liðs karla, í leikgreiningarteymi karlalandsliðsins.

Að sögn Freys var vinnan við

að leikgreina argentínska liðið umfangsmikil, sérstaklega í ljósi þess að síðan Jorge Sampaoli tók við því fyrir um ári hefur hann notað fjölda leikmanna og mörg mismunandi leikkerfi.

„Ég horfði á 12 leiki en fyrir tveimur mánuðum þrengdum við þetta niður í fjóra sem við tókum mest úr,“ sagði Freyr. „Það fór mikil vinna í þetta og þú þarft að undirbúa þig undir hvað sem er. En fyrir viku vissum við nokkurn veginn hvað væri að fara að gerast. Að sjá strákana framkvæma þetta svona er eins nálægt alsælu og þú kemst.“

Meðan á leiknum á laugardaginn stóð sat Freyr í fréttamannastúkunni á Spartak-vellinum með stærðarinnar heyrnartól sem hann notaði til að

Það fór mikil vinna í þetta og þú þarft að undirbúa þig undir hvað sem er. En fyrir viku vissum við nokkurn veginn hvað væri að fara að gerast. Að sjá strákana framkvæma þetta svona er eins nálægt alsælu og þú kemst.

Freyr Alexandersson

koma skilaboðum til þjálfaranna á hliðarlinnunni.

„Ég er með aðeins meiri yfirsýn og reyni að sjá eitthvað sem þeir sjá

ekki. Svo skila ég þeim upplýsingum niður til Gumma [Hreiðarssonar] og hann kemur því til Heimis [Hallgrímssonar]. Helgi [Kolviðsson] er svo með spjaldtölvu þannig að við getum sent myndir úr myndavél sem er yfir vellinum. Ef það er eitthvað taktískt sem er hægt að útskýra á auðveldan hátt sendum við það niður. Á sama tíma erum við safna upplýsingum fyrir hálfleikinn,“ sagði Freyr.

Hann segir að íslenska þjálfarateymið hafi fengið þetta kerfi og samskiptabúnað fyrst fyrir þremur mánuðum. Frá EM 2016 hafi Freyr hins vegar alltaf verið uppi í stúku í fyrri hálfleik en setið niðri á hliðarlinnunni í þeim seinni.

ingvithor@frettabladid.is

HM 2018 í Rússlandi í gær

G-riðill

Belgía - Panama 3-0
1-0 Dries Mertens (47), 2-0 Romelu Lukaku (69), 3-0 Romelu Lukaku (75.)

Túnis-England 1-2
0-1 Harry Kane (11.), 1-1 Ferjani Sassi (34.)
1-2 Harry Kane (90.)

F-riðill

Svíþjóð - Suður-Kórea 1-0
1-0 Andreas Granqvist, (65.).

HM í dag

12.00 Kolumbía - Japan
15.00 Senegal - Pólland
18.00 Rússland - Egyptaland

Nokkrir góðir inn í sumarið

Fleiri bílar og myndir á netinu: hnb.is



Audi A8 Ekinn **39.000**
Quattro 4.2 V8 TDI
2012 **7.490.000** KR

Aðgerðahnappar í stýri aksturstólva armpúði bakkmyndavél. Bluetooth simatenging, geislaspilari, hæðarstillanlegt sæti okumanns, hiti í framrúðu hiti í framsætum hiti í stýri hraðastúllir, ISOFIX festingar í aftursætum, LED dagljós, leðuráklæði, lítað gler, líknarbelgur loftkæling, loftpúðufjórðun, lykillaust aðgengi minni í framsætum rafdrifin framsæti, rafdrifnar rúður, rafdrifnir hliðarspeglar regnskynjari, toppluga Xenon aðalljós, 10 arma 20" álfelgur dynamic steering, 4ja arma styrishjól hitað, sölluga nálgunarvarar í stuðrum Bose hljómkerfi, bluetooth, ljúflokun á hurðum, volcano leður, rafdrifin opnun/lökun á skottkoti.



Audi Q5 30
Quattro 2.0 TDI
2016 **6.490.000** KR
TILBOÐ **5.990.000** KR



BMW 218D 40
F46 Grand Tourer
2015 **3.390.000** KR



Mitsubishi Pajero 67
Instyle 3.2 DID
2016 **6.390.000** KR



VW Caddy 88
2.0 ECOFUEL MT
2011 **1.146.999** KR
TILBOÐ **920.000** KR



Skoda Superb Combi 37
Style 2.0 TDI
2017 **5.296.999** KR
TILBOÐ **4.990.000** KR



VW Golf Variant 6
Comfortline R-Line 1.4 TSI
2017 **3.990.000** KR

- Raf / Bensin
- Ekinn þús. km. **30**
- Myndir á vef
- Disil
- Fjór hjóladríf **4x4**
- Metan & bensin **ECO**
- Sjálfskiptur **A**
- Beinskíptur
- Rafmagnsbíll



NOTAÐIR BÍLAR

Klettháls 13 · hnb.is · 590 5040

Innréttningar í öllum stærðum og gerðum



Við aðstoðum þig við að hanna Schmidt eldhúsinnréttingu sem hentar þér og þínum þörfum. Óteljandi möguleikar eru í boði í hæsta gæðaflokki sem völ er á. Komdu og sjáðu úrvalið!

Þjóðum aðeins það besta fyrir þig!

SCHMIDT
Innréttningar

Parki
INTERIORS

Merkisatburðir

1915 Kristján 10. undirritar nýja stjórnarskrá Íslands þar sem meðal annars er kveðið á um að allar íslenskar konur, 40 ára og eldri, hafi kosningarétt og kjörgengi.

1938 Heimsmeistarakeppninni í knattspyrnu lýkur í Frakklandi með sigri Ítala.

1967 Hallveigarstaðir í Reykjavík eru teknir í notkun sem miðstöð kvennasamtaka á Íslandi.

1976 Karl 16. Gústaf Svíakonungur og Silvia Renate Sommerlath ganga í það heilaga.



Kær frændi okkar,
Björn Unnsteinn Karlsson
fv. aðalbókari,
Grænuhlíð 16, Reykjavík,
lést á heimili sínu 21. maí síðastliðinn.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Frændfólk.



Ástkær móðir okkar,
Rósbjörg Sigríður Þorfinnsdóttir
frá Raufarhöfn,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði miðvikudaginn 13. júní. Útför fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 20. júní klukkan 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

Gunnar Gunnarsson, Jóna Á. Jóhannsdóttir, Þorfinnur Jóhannsson, Heiðar B. Jónsson, Margrét R. Lýðsdóttir, Birna S. Lýðsdóttir



Okkar ástkæri
Páll Þórir Beck
kennari

verður jarðsúnginn frá Lindakirkju í Kópavogi 22. júní kl. 13.00.

Fyrir hönd tengdabarna, afa- og langafabarna og annarra ættingja,
Eiríkur, Margrét, Páll Emil og Hermann Beck



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug vegna andláts og útfarar

Davíðs Guðmundssonar
bónða, frá Glæsibæ, Hörgársveit.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Sandgerðis öldrunarheimilis, Lögmannshlið, Akureyri, fyrir hlýju og góða umönnun.

Sigríður Manasesdóttir og fjölskylda.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Erla Pálsdóttir

frá Reyni í Mýrdal, til heimilis að Klausturhólum, Kirkjubæjarklaustri,

lést á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Klausturhólum sunnudaginn 10. júní 2018. Útförin fer fram frá Reyniskirkju í Mýrdal fimmtudaginn 21. júní klukkan 13.

**Páll Jónsson
Margrét Jónsdóttir
Sigríður Jónsdóttir
Sveinn Jónsson
Jónatan G. Jónsson
Guðrún Jónsdóttir
Einar Jónsson
Guðbjörg Jónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

**M. Sigríður Jakobsdóttir
Sigrún Arnason
Ólafur Helgason
Jóna Svava Karlsdóttir
Valgerður Guðjónsdóttir
Jón E. Einarsson
Ágústa Bárðardóttir**



Svikaskáldin Ragnheiður Harpa, Fríða, Þóra, Melkorka og Sunna Dís. MYND/SAGA SIGURDARDÓTTIR

Virki í sér svikaskáldið

Hópur kvenna sem kallar sig Svikaskáld gefur út ljóðverkíð Ég er fagnaðarsöngur og les upp úr því í dag, á kvenréttindadaginn, í Mengi, Óðinsgötu, yfir léttum veitingum.

Bókin er eitt ljóðverk, en inniheldur þó ólík ljóð eftir okkur allar fimm," segir Ragnheiður Harpa Leifsdóttir um bókina Ég er fagnaðarsöngur sem svokölluð Svikaskáld gefa út í dag, á kvenréttindadaginn. Auk Ragnheiðar Hörpu eru þær Fríða Ísberg, Melkorka Ólafsdóttir, Sunna Dís Mäsóttir og Þóra Hjörleifsdóttir með. „Við kynntumst í ritlist í Háskólanum og áttum sameiginlegt að vera haldnar fullkonnunarárættu hvað varðar texta.“

Fyrsta bók Svikaskálda kom út fyrir ári og heitir Ég er ekki að rétta upp hönd. Hún rann út. En af hverju er þetta nafn á hópnum? Ragnheiður Harpa svarar því. „Þema fyrstu bókarinnar var svolítið: ég veit ekkert hvað ég er að gera hérna, ég er ekki skáld, hvenær skyldi komast upp

Hann Sigurður boðaði svo mikinn fögnuð þegar hann var að fá okkur til að skrifa og á mikið í þessari bók.

um mig? Í fyrra förum við og sumarþústað og skrifuðum og unnum svo saman að fráganginum. Nú förum við til Suður-Frakklands í eina viku, skrifuðum hver sin ljóð en hjálpuðumst að við að finna sögu og stíla þau saman þannig að þau mynduðu eina heild. Því þau segja ákveðna sögu.“

Svikaskáldin trúðu því að ritlistakennarinn þeirra, hann Sigurður Páls-son, væri með þeim við ljóðagerðina í Frakklandi, að sögn Ragnheiðar Hörpu. „Hann Sigurður boðaði svo mikinn fögnuð þegar hann var að fá okkur til að skrifa og á mikið í þessari bók. Svo fengum við Steinunni Sigurðardóttur sem ritstjóra, hún var yndisleg, næm og mögnuð.“

Ragnheiður Harpa segir það ósk Svikaskálda að aðferð þeirra blási öðrum eldi í brjóst og hópar vinni saman að skriftum. „Þó mýtan um skáldið aleit uppi á rislofti sé lífseig þá mælum við með því að fólk virki í sér svikaskáldið saman og leiki sér með ljóðformið.“

Útgáfunni verður fagnað í Mengi, Óðinsgötu 2, milli klukkan 17 og 19 í dag. gun@frettabladid.is



Móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Guðlaug Helga Guðbjörnsdóttir
(Gulla frá Hvammsvík)

lést 27. maí á Söltúni.

Jarðsett verður frá Reynivallakirkju í Kjós, fimmtudaginn 21. júní kl. 15.00.

**Guðrún Bjarney
Jóna Guðbjörg
Sigríður
Helgi
Margrét**

**Valgerður
Guðbjörn
Bára
Þorbjörg
Hrönn**

**Samsonarbörn
tengdabörn, barnabörn, barnabarnabörn,
og barnabarnabarnabarn.**



Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afa og langafi,
Birgir Einarsson
kennari,

lést laugardaginn 9. júní

á dvalarheimilinu Grund í Reykjavík. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum auðsýnda samúð.

Fyrir hönd aðstandenda,
Hrafnhildur Kristjánsdóttir



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afa,
Helgi Geir Sigurgeirsson
bíflélavirki og kennari,

lést 11. júní.

Útförin fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 21. júní klukkan 14.00.

**Elsa Særún Helgadóttir, Sigurgeir Þór Helgason,
Ragnhildur Lára Finnsdóttir og barnabörn.**



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afa,
Jónas Helgason Sigurðsson
Hliðarvegi 22,
400 Ísafirði,

lést á Landspítalanum í Fossvogi laugardaginn 16. júní. Útförin fer fram frá Ísafjarðarkirkju laugardaginn 23. júní kl. 14.00.

**Lóa Guðrún Guðmundsdóttir,
börn, tengdabörn og
barnabörn.**

LEIÐ

FRÍÐJUDAGUR 19. JÚNÍ 2018

Heilsa



Ef það kemur heitur og góður dagur í sumar er ágætt að spara sér eldamennskuna og gera eitthvað þægilegt og gott. ➔6

Allra meina bót!



Lærði jóga á YouTube

Sara Dýrann Jónsdóttir er einn yngsti jóga-kennari landsins. Hún lærði fyrstu stöðurnar á YouTube og er nýlega komin heim frá Indlandi þar sem hún var í stífu námi í jóga í tvo mánuði.



Sara segir að jóga hafi verið eðlilegt framhald af dansinum. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



“Í mitt snýst aðallega um dans og jóga. Ég byrjaði í ballett þegar ég var þrjú ára og leið min la í Klassiska listdanskólann. Fjölskyldan flutti til Danmerkur þegar ég var tólf ára og ég hélt áfram í dansinum þar í landi. Þegar ég var fjórtán ára byrjaði ég að kenna ballett því ég þótti hafa góða tækni. Með tímanum fór ég að einbeita mér meira að djassballett, hipp hopp dansi og nútímadansi

og svo bættist jóga við.“ segir Sara Dýrann Jónsdóttir en þrátt fyrir að vera aðeins tuttugu og tveggja ára hefur hún kennt jóga í nær sex ár. Hún segir að það hafi verið náttúruleg þróun út frá dansinum að læra jóga. „Ég byrjaði að stunda jógaæfingar til að auka líðleika minn og í framhaldinu fór ég líka að hugleiða. Ég fann vel að jóga er ekki aðeins gott fyrir líkamann heldur einnig fyrir hugann. Ég varð bókstaflega ástfangin af jóga. Min allra fyrstu kynni af hugleiðslu má rekja til þess þegar ég var á leikskóla. Þá vorum við krakk-



Sara segir að jógað hafi verið náttúruleg þróun út frá dansinum.

abel heilsuvörur

Þorbjörg Hafsteinsdóttir
næringarperapisti elskar lífrænu Love drykkina, **GingerLove, DetoxLove & SleepyLove.**
“SleepyLove er magnaður drykkur og hluti af minni kvöldrutínu, sérstaklega þegar mik er í gangi. Sofum vel og hvíluást.“
Einnig viðbættur sykur eða sætuefni.
Fæst í apótekum og heilsuverzlunum, í Melabúðinni, Hagkaup og Fræsinu, Fjardarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

GingerLove **SleepyLove** **DetoxLove**

engifer, appelsínur, sítróna, bach blómssýrur, mango, epli, engifer, túrmerik, anísas, engifer

arnir í hugleiðslutímum og áttum að sjá fyrir okkur blóm, sem mér fannst svakalega skemmtilegt. Á þessu tímabili var mamma mín í Krossinum og vildi alls ekki að ég tæki þátt í þessu svo ég varð að perla á meðan hinir krakkarnir fengu að hugleiða. Mamma hefur fyrir löngu sagt skilið við Krossinn og hefur ekkert á móti þessu dag.“ segir Sara brosandí en hún fór fremur óhefðbundna leið til að læra fyrstu skrefin í jóga.

„Ég byrjaði á að fara inn á YouTube, skoðaði alls konar jógamyndbönd og gerði jóga sjálf heima í stofu. Ég las allt um jóga sem ég komst yfir og í raun sókkti ég mér algjörlega í fræðin. Fljótlega fór ég líka að sækja hefðbundna tíma og þegar ég var sextán ára hóf ég að kenna jóga í Vejle, heimabæ minum í Danmörku.“ rifjar Sara upp.

Hún segist hafa verið hálfheimin við að byrja svo ung að kenna. „Ég var með smá minnimáttarkennnd út af aldrinum og þorði ekki að byrja að kenna en svo fór ég að blómstra í því, mér finnst það svo gaman.“

Vatnslaus í Sahara-eyðimörkinni

Í fyrrahaust ákvað Sara að fara í ferðalag um Asíu og nota tímann til að finna út hvað hana langaði til að læra og vinna við í framtíðinni.

„Dansinn hefur lengi verið stór hluti af lífi mínu en hann er svo ópraktískur að mig langaði að reyna finna mér eitthvað annað að gera. Þegar ég hafði hvorki dansað né stundað jóga í þrjú mánuði leið mér eins og ég væri vatnslaus í Sahara-eyðimörkinni. Um leið og ég tók sporið á ný vissi ég að það er min rétta hilla í lífinu og niðurstaðan er því sú að ég varð bara enn ákveðnari í að leggja dans og jóga fyrir mig. Ég er mjög sáttt við það og í haust hef ég nám við dansskóla í Kaupmannahöfn.“ segir Sara glöð í bragði en hún ætlar einnig að halda áfram að kenna jóga.

Á ferðalaginu fann Sara jafnframt að heimahagarnir toguðu í hana og hún ákvað því að koma til Íslands og vinna hér fram eftir sumri. „Það er gott að koma heim og hitta fjölskyldu og vini. Ég fékk vinnu á nýjum veitingastað við Bláa lónið og kenni jafnframt börnunum og fullorðnum jóga hjá Om setrinu í Njarðvíkum. Það er sérlega gaman að kenna krökkum því jóga er svo náttúrulegt fyrir þeim.“

Þegar Sara hélt af stað í Asíuferðina ætlaði hún aðallega að skoða sig um á framandi slóðum og kynnað nýrri menningu en ekki leið á löngu þar til hún hafði skráð sig til náms í jóga skóla á Indlandi. „Eftir dálitinn tíma fannst mér



Sara er tuttugu og tveggja ára og hefur kennt jóga í sex ár. MYNDR: SIGTRYGGUR ARI

“Ég á mér þann draum að upp vaxi kynslóð fólks sem finnst svalt að vinna í sjálfu sér, hugi að líkama og sál og hugsu um umhverfið og aðrar manneskjur.

á kvöld. „Dagskráin var mjög sérstök. Klukkan fimm á morgnana var farið á fætur en við þjuggum á staðnum. Við byrjuðum daginn á að drekka einn lítra af vatni til að hreinsa þarmana og svo skuluðum við nefið með saltvatni úr litilli könnu. Við gerðum pranayama öndunaræfingar í klukkutíma og síðan tók við tveggja tíma hatha jóga. Að loknum morgunverði var mantra kennsla fram að hádegisverði. Eftir hádegi var farið yfir jógaþóðurnar og þær lagfærðar eftir því sem við átti. Þá tóku við tímar í jógaheimspeki og svo lærðum við heimleikið um mataræði. Eftir nóhressingu var tveggja tíma vinyasa jóga tími, þá hugleiðsla og loks kvöldmat. Að honum loknum var farið í háttinn.“ greinir Sara frá.

Hún segir dvölina á Indlandi hafa verið lærdómsríka og ævintýri líkast. „Ég á mér þann draum að upp vaxi kynslóð fólks sem finnst svalt að vinna í sjálfu sér, hugi að líkama og sál og hugsu um umhverfið og aðrar manneskjur. Maður lærir svo mikið í jóga og ef ég get sáð einhverjum fræjum er ég ánægð.“ segir Sara Dýrann að lokum.

STJÖRNU GRIS

Framleitt úr 1. flokks íslensku grískjöti

Skinka
Framleitt úr 1. flokks íslensku grískjöti

98% KIÖT • LÆRVÖÐVAR

Nýtt ÚTLIT SÖMU GÆÐIN

Áleggj frá Stjörnugris hafa fengið nýjan buning en að sjálfsögðu halda þau sömu gæðum. Eini íslenski framleiðandinn sem framleiðir eingöngu úr íslensku grískjöti

www.svinvirkar.is

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggi gúmmi sem auðveldar þér að hætta að reykja

nicorette lyfjagúmmi

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki gerðu eitthvað magnað

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggi gúmmi (innihalda nikótín) eru notuð við tobáksfökin hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráfarfarveiknum og auðveldar reykningaföki að venja sig af tobaki. Það er tuggið hátt í um 30 mín. og látið ligga í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfnsins. Leið til lektis eða lyfjafræðings sé þörf á frettari upplýsingum um áhættu og aukaverkir. Sjá námary upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtölu og umfallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ristjórnar-eftir. Blaðið fylgir Fréttablaði dagslega.

Útgefandi: 365 miðlar
Abyrgðarmáður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heid@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddur@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Sílumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhjelmsón, joni@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Gefðu í á hlaupunum

Organic Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum og talin 100% náttúrulegt bætiefni. Hún getur aukið blóðflæðið og getur þannig stuðlað að betri liðan og betri heilsu.

Hollusta rauðrófunnar hefur lengi verið þekkt. Hún er mjög rík af andoxunarefnum og hafa rannsóknir á rauðrófu sýnt að hún er æðavíkkandi. Aukið blóðflæði hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans, það lækkar blóðþrýsting, eykur snerpu, orku og úthald.

Meira úthald og orka

Ingveldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari og fer hún fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid:

„Ég er búin að vera að hlaupa undanfarin sjö ár. Ég hef hlaupið mörg hálfmaraþon, tvö maraþon og tvisvar hlaupið Laugavegin. Í sumar er svo stefnan tekin á Snæfellsjökulshlaupið í annað sinn og svo maraþonhlaupið í München í október. Ég fór að taka rauðrófuhylkin þegar ég var að æfa fyrir Þriggja landa maraþonið og áhrifin fóru ekki á milli mála. Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá jókst úthaldið og þrekið á hlaupum til muna og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók þásu á að taka rauðrófuhylkin eftir það og þegar æfingar fyrir Laugavegin byrjuðu í mars sl. ár fór ég að taka hylkin aftur og þá fann ég greinilega aftur þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég ekkert



Ingveldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari. Hún er hér (fyrir miðju) í Snæfellshlaupinu á síðasta ári.

„Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.“

Ingveldur Erlingsdóttir

þásur á að taka rauðrófuhylkin, enda engar þásur fyrirhugaðar á hlaupunum.“

Gott gegn hand- og fót kulda

Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. Það er mikill hægðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur íslendinga við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir finna. Margir



Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vitami.

tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fót kuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki.

Regluleg inntaka getur haft fjölmarga kosti í för með sér en hún getur stuðlað að:

- auknu blóðflæði
- lækkun blóðþrýstings
- bættri súrefnisupptöku

- auknu úthaldi, þreki og orku
- heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

Almennt um rauðrófur

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spínat, skrauthalaætt (Amaranthaceae) og tilheyra tegundinni Beta vulgaris. Þær eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vitami, fölin-sýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kol-

vetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru oft ráðlagðar fyrir fólk sem glimir við blóðleysi og slappleika vegna járninnihalds og nú hafa rannsóknir leitt í ljós að þær innihalda einnig efni (nitrót, e. nitrates) sem leiða til meira úthalds og atorkusemi.

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilshúllum stórmarkaða og verslana.



Náttúruleg lausn við bólgu og verkjum í vöðvum og liðum

Einstök blanda af virkum plöntukjörnum í gelformi án alkahóls og kemískra íblöndunar- og geymsluefna.

SORE NO MORE eru náttúruleg hita- og kæligel sem henta vel við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgu, harðsperrum og þreytu eftir stífar æfingar.

SORE NO MORE kæligel

- Línar bráða verki vegna byltu eða höggss.
- Frábært á vöðvabólgu.
- Kæilir rólega og djúpt inn í vöðvann.
- Upplagt til að minnka harðsperrur og vöðvaverki.



SORE NO MORE hitagel

- Gott á práláta verki eins og liðagigt, sinabólgu og vefjagigt.
- Örvar blóðrásina.
- Hitar og hjálpar til við að auka hreyfigetu.
- Mjög hentugt til að hita og mýkja upp stífa vöðva fyrir æfingar.



Óteljandi gjafir regnsins

Þó flestir séu komnir með nóg af rigningu í sumar, að minnsta kosti á Suður- og Vesturlandi, virðist ekkert lát ætla að verða á. Þá er gott að minna sig á að regnið hefur ýmis heilsuþætandi áhrif.

Brynhildur
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Það er vísendalega sannað að rigningin hreinsar andrúmsloftið. Astæðan er sú að regndropar draga í sig sót, sulfat og bakteríur úr andrúmsloftinu áður en þeir falla til jarðar og því er best að draga hressilega að sér andann eftir væna skúr. Regnið hleður andrúmsloftið og okkur sjálf heilsuþætandi neikvætt hlöðnum jönum sem festa sig við eyðileggjandi sindurefni og frelsa okkur þannig frá neikvæðum áhrifum þeirra. Neikvætt hlaðnar jónir ferðast gegnum blóðrásina og örva líffræðileg efnaskipti sem hafa góð áhrif á skapið, auka orkuna gegnum daginn og jafna sýrustigið í líkamanum svo okkur líður betur.

Gönguferðir í rigningu hafa margvísleg jákvæð heilsufarsáhrif. Þær ýta undir jafnaðargeð, auka hugarró og hið tímabundna eðli rigningar getur verið gagnleg hlöðstæða við áföll eða erfiðleika í lifinu þar sem skúrinnar ganga yfir og erfiðleikarnir líka. Það eru yfirleitt færri á ferli í rigningu þannig að ef þörf er á næði til að ihuga eða hlusta á upphaldsútarvarpsþáttinn sinn er kjörið að bregða sér í regnkápuna og tölta af stað.

Lyktin af rigningu er róandi og svo viðurkennd er sú staðreynd að tveir visindamenn gáfu fyrirbærinu meira að segja nafn, Petrichor. Lyktin er sambland af efnum sem bakteríur í jarðveginum gefa frá sér þegar þær blotna og olíum sem losna úr læðingi í plöntum þegar regnið skellur á þeim.

Rigningin kennir líka jafnaðargeð. Enginn getur stjórnað því hvort og hvenær rignir eða stytir upp svo eina ráðið er að slaka bara á og biða eftir því að náttúran hafi sinn gang.



Rigningin er ekki bara góð á bragðið heldur líka meinholl bæði fyrir líkama og sál.



Regnvatn er bæði hreinna en annað vatn og hreinsar andrúmsloftið en sérstakt orð er til yfir lyktina sem kemur eftir rigningu, orðið Petrichor.



Til að forðast magapestir er fornt amerískt ráð að drekka tvær matskeiðar af hreinu regnvatni á fastandi maga.



Útistarur með regnvatni er eitt besta yngingar- og hressingarlyf sem völ er á. Auk þess sem sápan virkar betur.



Að hoppa í pollum er einstaklega gott fyrir sálina, fyrir nú utan hollustuna sem felst í því að vera úti í rigningunni.

» Rigningin kennir líka jafnaðargeð. Enginn getur stjórnað því hvort og hvenær rignir eða stytir upp svo eina ráðið er að slaka bara á og biða eftir því að náttúran hafi sinn gang.

Rigningin er hreinasta vatn í heimi áður en það fellur til jarðar. Sé rigningarvatni safnað í hrein ílát er það til margra hluta nýtsamlegt. Til dæmis er það afar gott fyrir húð og hár og hársérfræðingar mæla með því að þvo hárið upp úr regnvatni sé þess nokkur kostur þar sem sápa freyðir til dæmis betur með rigningarvatni og hár og húð verður því hreinna með minna magni af sápu. Sindurefnin í regnvatninu gefa húðinni enn fremur unglegt og ferskt yfirbragð.

Regnvatn er kjörið til drykkjar en sérstaklega mikilvægt er að hafa

hreinlæti í fyrirrúmi við söfnun á drykkjarvatni. Forn amerísk speki mælir með því að drekka tvær matskeiðar af regnvatni á fastandi maga til að forðast magapestir. Þá er mælt með að gefa gæludýrum regnvatn þar sem feldurinn verður fallegur af því. Regnvatn er enn fremur gott fyrir plöntur og fót sem þvegin eru úr regnvatni halda litbirtu sinni lengur.

Regnvatn er ókeypis og eini kostnaðurinn við að nýta það er að fjárfesta í safntanki. Það er kominn tími til að snúa vörn í sókn og nýta gæðin sem búa í rigningunni.

TÍSKUDAGAR

EIN VARA: 10%
TVÆR VÖRUR: 15%
ÞRJÁR VÖRUR: 20%

TÍSKAN

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX



KLÁR Í ÚTILEGUNA



Primushella fyrir gas 7.990 kr.

Primushella með leiðslu fyrir gas/bensín 11.990 kr.

Primushella fyrir gas 3.990 kr.



Tveggja manna sett 1.8L pottur, skálar, glös ofl. 12.990 kr.



Drykkjarkanna fyrir heita og kalda drykki 1.990 kr.



Ferðaflöskur fyrir sósur og vökva 2.290 kr.



Glæsilegt sett fyrir fjóra, hnifapör, skurðarbretti, áhöld o.fl. 9.990 kr.



Gaskútur 450g 1.690 kr.

Gaskútur 230g 990 kr.

Gaskútur 110g 790 kr.



Tveggja manna sett 1.4L pottur, skálar, glös ofl. 10.990 kr.



Léttur bolli 1.590 kr.



Diskasett fyrir einn 4.490 kr.



Glæsilegt hnifasett, skurðarbretti o.fl. 4.990 kr.



Frábært sett pottar, panna ofl. 15.490 kr.



Kaffikönnur 9 bólla 6.990 kr. 6 bólla 5.990 kr.



2 Vinglós (hægt að taka í sundur)

2 Rauðvinsglös 3.290 kr.

2 Hvitvinsglös 2.990 kr.



0,5L brúsi, 4.290 kr.

0,7L brúsi, 4.990 kr.



Tveggja manna ferðasett með primus hellu 19.990 kr.



9" Steikarpanna 2.190 kr.



Pressukönnur

1480ml 10.790 kr.

591ml 7.590 kr.

887ml 8.990 kr.



Hnifapör fyrir einn 1.790 kr.



Glacier 0,5L brúsi 5.990 kr.



Ferðasett fyrir einn primus hellu, pottur ofl. 13.990 kr.



Stór ferðapottur 5,9L 19.990 kr.



Teketill 1L 4.590 kr.

Teketill 1,8L 5.590 kr.



Löng skeið fyrir matseldina 890 kr.



Vatnspokar Ekkert plastbragð 10L 1.290 kr. 15L 1.490 kr. 12L 1.690 kr.



Glacier 1L brúsi 6.990 kr.



GG-sport

Pú finnur allar okkar vörur ásamt fjarlegum upplýsingum á www.ggsport.is



Fyndu okkur á Facebook

Smíðjuvegur 8, Græn gata 200 Kópvogi, sími: 571 1020, www.ggsport.is
Opið virka daga frá 10.00 til 18.00, laugard. frá kl. 11.00 til 15.00

GG-sport

BONUS

BYKO

Samgöngu- þing 2018

21. júní í Súlusal Hótel Sögu

Samgönguáætlun 2019-2033



DAGSKRÁ

13:00 SETNING

Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðgjafi
Samgönguáætlun 2019-2033 – staða og helstu áherslur
Þórunn Egilsdóttir, formaður samgönguráðs

13:20 FRAMKVÆMDIR

Áskoranir, framkvæmdir og fjármögnun
Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðgjafi
Skattstofnar ökutækja og eldsneytis – framtíðaráskoranir
Benedikt S. Benediktsson, sérfræðingur í fjármála-
og efnahagsráðuneyti

Umræður: Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagsviðs SA,
og Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri FIB

14:20 KAFFIHÉ

14:40 ÞJÓNUSTA

Almenningssamgöngur – ávinningur af heildstæðri stefnu
Árni Freyr Stefánsson, verkfræðingur hjá Mannviti

Umræður: Jóna Árný Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Austurbrúar,
Páll S. Brynjarsson, framkvæmdastjóri SSV, og Þorsteinn R.
Hermannsson, samgöngustjóri Reykjavíkurborgar

15:20 ÖRYGGI

Umferðaröryggi og samfélagslegur kostnaður
Berglind Hallgrímsdóttir, umferðarverkfræðingur hjá Eflu
Ástandið í umferðinni og ávinningur af sýnilegu eftirliti
Oddur Arnason, yfirlöggregluþjónn á Selfossi

Umræður: Sigríður Vala Halldórsdóttir, forstöðumaður hagdeildar
hjá Sjóvá, og Haraldur Sigþórsson, verkfræðingur

16:00 TÆKNI

Upplýsingatækni, iðnbylting og samgöngur: Hvaða möguleikar
skapast í samgöngum með nýri tækni 4. iðnbyltingarinnar
Ari Kristinn Jónsson, rektor Háskólans í Reykjavík

Umræður: Lilja G. Karlsdóttir, framkvæmdastjóri Viaplan, og
Hrafnkell V. Gíslason, forstjóri Þóst- og fjarskiptastofnunar

16:30 Léttara hjál með Sóla Hólm, þinglok og léttar veitingar

Þingstjóri: Ragnhildur Hjaltadóttir, ráðuneytisstjóri.
Þingið er öllum opið en þátttakendur eru beðnir að skrá sig með
tölvupósti, netfang: kristin.hjalmarsdottir@srn.is



SAMGÖNGU- OG
SVEITARSTJÓRNARRÁÐUNEYTIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Sumarlegir réttir

Þegar hlýnar í veðri langar mann oft í eitthvað létt og gott. Bruschetta er afar sumarlegur réttur og pastasalat er alltaf gott. Síðan er það frábær gulrótarsúpa.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þessi réttir eru upplagðir á góðvörðsdögum. Þá er einfalt að útbúa og þeir eru mjög bragðgóðir.

Bruschetta með tómatasalsa og mozzarella

1 dós tómatar, niðurskornir, takið
vökvann frá
1 bolli ferskt basil
4 msk. jómfrúarolía
6 hvítlauksrif
Smá salt og pipar
2 snittubrauð

Hitið ofninn í 200°C.
Setjið tómat, basil, ólífufolíu og tvö hvítlauksrif í matvinnsluvél. Bragðbætið með salti og pipar. Skerið brauðið niður í sneiðar og leggið á ofnskúffu. Setjið brauðið í heitan ofninn og bakið í um það bil 3 mínútur eða þar til það tekur lit. Nuddið með hvítlauksrifum yfir ristada hliðina á brauðinu og leggið sneið af mozzarella yfir. Setjið aftur í ofninn í um það bil eina mínútu þannig að osturinn bræni aðeins. Takið úr ofninum og setjið smávegis af tómatasalsa yfir ostinn. Skreytið með basil.

Pastasalat með tómát, lárperu og mozzarella

Æðislegt salat á góðvörðsdögum. Dressingin er mjög góð en þær eru tvenns konar. Fyrri dressingin er venjuleg vinaigrette sem sett er beint á pastað áður en hinu er bætt við. Síðan er basildressing sem fer yfir allt salatið.

500 g penne pasta eða annað eftir smekk
250 g kirsuberjatómatar
2 lárperur
150 g mozzarella
Ein lúka af fersku basil

Dressing 1

6 msk. ólífufolía
2 msk. balsamedik
Salt og pipar

Það má bæta í þessa dressingu chili-pipar, hvítlauk eða óregano, allt eftir smekk

Dressing 2

1 lúka ferskt basil
1 lúka furuhnetur
1 hvítlauksrif
Salt og pipar
Ólífufolía

Sjóðið pastað í söltu vatni eftir leiðbeiningum á umbúðum. Skolið pastað og setjið í stóra skál. Búið til fyrri dressinguna. Blandið balsamediki út í ólífufolíu og bragðbætið með salti og pipar. Þeytið smá og hellið yfir pastað. Skerið því næst tómatana í helminga og bætið út í pastað. Skerið lárperurnar í bita og setjið saman við. Gott er að nota mozzarella-kúlur og skera þær í tvennt. Bætið út í salatið. Skreytið með basiblöðum. Blandið öllu vel saman. Dressing númer tvö: Setjið hvítlauk, furuhnetur, basil og smávegis ólífufolíu í matvinnsluvél og hrærið vel. Bragðbætið með salti og pipar. Þetta er nokkurs konar pestó en á þó að vera örllítið þynnra. Dreifið yfir salatið. Einnig er gott að pipra yfir salatið. Berið fram með brauði og parmesanosti.



Bruschetta með mozzarella og tómát.



Gott pastasalat. Það má bæta í salatið einu og öðru sem til er í isskápnum.



Gulrótarsúpa með engifer. Gott er að strá smávegis chili-pipar yfir hana.

Gulrótarsúpa með engifer og hvítlauk

Mjög góð og sumarleg súpa. Sérstaklega góð þegar nýtt íslenskt grænmeti kemur upp úr gördunum.

1 kg gulrætur, þvegnar og skornar í bita
1 meðalstór sæt kartafli, skorin í bita
1 heill hvítlaukur
Ólífufolía
1 msk. engifer
Salt og pipar
1 lítri grænmetissoð
1 dós kókosmjólk
Hitið ofninn í 200°C.

Setjið gulrætur og sæta kartöflu á ofnplötu. Dreifið ólífufolíu yfir ásamt rifnum engifer. Blandið öllu vel saman með höndunum. Bragðbætið með salti og pipar. Skerið toppinn af hvítlaukunum og penslið með oliu. Setjið hann með á ofnplötna. Bakið í ofninum í 40 mínútur. Setjið grænmetið í stóran pott en geymið hvítlaukinn. Bætið grænmetissoðinu og kókosmjólkinni saman við. Þegar hvítlaukurinn hefur kólnað er hann kreistur út í súpuna. Notið töfrasprotu til að mautka súpuna, hitið súpuna vel upp og bragðbætið með salti og pipar.

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



ÖDÝR 1790 ÞÚS !!!

Dazia Dokker 06/2018 Nýr bill, rennihúð báðum megin! Aðeins nokkrir bílar í boði núna á 1790 + VSK!!! Syningarbill á staðnum, tókum gamla vinnubílinn uppi!



ÖDÝR OG NYR!

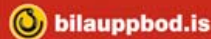
Skoda Octavia Ambi, 1.6 Diesel 06/2018 NYR beinsk, syningarbill á staðnum, okkar verð 3690 þús. (nyrvirði í umboði 4,3 mil)!

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



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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



PARFTU AD KAUPA EDA SELJA BIL?

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

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

Bílar til sölu



Toyota Yaris árg. '07 ek. 137 þús beinsk 1.3 vél nýr kúpling. Verð 590 þús. Uppl. í s. 8927852

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umtírðu á gördum. 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 MÁLNINGARVINNU ÚTI.
Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.
Lögildur málaramestari
Jón og Marteinn Málingarþj. S: 8611242

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðafl. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Nudd

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

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Stofnun Árna Magnússonar
í íslenskum fræðum

Sendikennari í íslensku við háskólann í Caen

Staða íslenskukennara við Caen-háskóla í Normandí er laus til umsóknar. Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. september 2018. Ráðning er tímabundin til þriggja ára með möguleika á endurráðningu til jafnlangs tíma.

Krafist er MA-prófs í íslensku eða tengdum greinum. Æskilegt er að umsækjendur hafi lokið kennararéttindanámi og/eða hafi reynslu af því að kenna íslensku sem annað eða erlent mál. Nær eingöngu er um íslenskukennslu að ræða á BA-stigi en umsækjendur þurfa einnig að geta kennt íslenskar bókmenntir og fjallað um íslenskt samfélag. Æskilegt er að þeir hafi búið á Íslandi undanfarin ár. Kunnátta í frönsku er nauðsynleg. Mögulegt er að stunda framhaldsnám við skólann með kennslu.

Umsóknir, sem greini frá námi og störfum umsækjenda, ásamt skýrslu um ritsmíðar og rannsóknir, skulu sendar til Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum, stofu Sigurðar Nordals, pósthólf 1220, 121 Reykjavík, fyrir 30. júní 2018.

Nánari upplýsingar veitir Úlfar Bragason rannsóknarprófessor í síma 562 6050.

Reykjavík 12. júní 2018
Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum

EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER EVOQUE SE⁺

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4 - Sjálfskiptir - Diesel



Hlaðnir þægindum

Komið og reynsluakið

- ✓ 19" álfelgur
- ✓ Íslenskt leiðsögukerfi
- ✓ Vetrarpakki
- ✓ Leðursæti með rafmagn
- ✓ Panorama þak
- ✓ Stærri vélin 180 hestöfl
- ✓ Til í mörgum litum

VERÐ FRÁ KR.

5.990

ÞÚSUND

*Eknir á bílinu 8 - 29 þúsund

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með uppistöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klethálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti, Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt
& Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &
ÓSKAR

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

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í ca. 2 mán, 50fm íbúð m.
húsgögnum í RVK. Sérlega ódýr
leiga. S. 553 2385 og 864 2385

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúð, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S.
564-6500

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömmum
fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

Öflugar viftur

Kíktu á úrvalið

Standvifta
frá kr
7.990

Þakblásarar

Tilboð
frá kr
29.990

Kraftviftur

Tilboð
frá kr
9.990

Viftur í loft



Westinghouse

Tilboð
frá kr
19.990

viftur.is

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

ÍSHÚSIÐ

Leitum að starfsmanni til að aka Yaris bifreið og vinna létt verk, eina eða fleiri helgar í mánuði

Upplýsingar í síma 867 2477

Útvegum starfsmenn

TIL FJÖLBREYTTA STARFA UM LENGRI EÐA SKEMMRI TÍMA

Nánari upplýsingar í síma 551 5000 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is



Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

TRAUSTI
fasteignasala

Kristján Baldursson hdl. Lögfróður fasteignasali og leigumálarí S. 867-2040
Gyða Jens Dýlfsson hdl. Eignilur fasteignasali, fyrirtæki- og skiptasali S. 822-9124

Sléttuvegur 17 – 108 Reykjavík
OPIÐ HÚS Í DAG ÞRIÐJUDAG KL. 18:00 – 18:30

Falleg og rúmgóð 2-3ja herbergja íbúð fyrir 55 ára og eldri í lyftuhúsi. Eignin er skráð 126,8 fm., þar af er 23,1 fm. bílskúr. Yfirbyggðar svalir með glæsilegu útsýni. Sameign er öll afar glæsileg. Sameiginlegur veislusalur er á jarðhæð. Sameiginlegur æfingasalur. Heitur pottur er úti á afgirtri verönd í garðinum. Húsvörður býr í húsinu og sér um sameign og garð. Öryggismyndavél er í anddyri hússins. **Verð: 58,5 millj.**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

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

Bryndis
GSM: 773 7400

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

Sérfræðingar í ráðningum

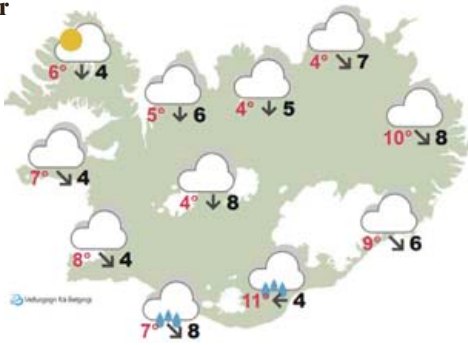


www.fastradningar.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Minnkandi norðvestanátt í dag, þriðjudag. Það styttr upp á norðanverðu landinu, en dálítill rigning syðra. Hitti 5 til 12 stig.



Miðvikudagur

Reykjavík
 8°
 ↘ 8

Ísafjörður
 7°
 → 8

Akureyri
 8°
 ↓ 2

Reykjavík
 9°
 ↑ 9

Ísafjörður
 6°
 ↗ 14

Akureyri
 12°
 ↗ 8

Egilsstaðir
 8°
 ↓ 2

Kirkjubæjarkl.
 7°
 ← 3

Hveravellir
 6°
 ↓ 3

Egilsstaðir
 13°
 ↗ 4

Kirkjubæjarkl.
 12°
 ↗ 5

Hveravellir
 5°
 ↑ 11

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- krabbadýr
 - óhreinka
 - klaki
 - svikult
 - tveir eins
 - stansa
 - ágætis
 - kk nafn
 - kenna
- LÓDRÉTT**
- frumefni
 - erlendis
 - poka
 - stjórna
 - syllur
 - frjógun
 - ginna
 - hlaup
 - drykkur

1	2	3	4					
5				6	7			
8				9				
10				11				
			12					
13	14							
15						16		
	17							

Skák Gunnar Björnsson

Capablanca átti leik gegn Morris í Nýju Jörvik árið 1911.
Hvítur á leik
1. He7! Dxe7 2. Rxf5 De5 3. Hxh7+! Kxh7 4. Dh5#.
www.skakis: Allar nýjustu skákfréttirnar.



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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri niu 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



Gelgjan



Barnalán



GÓA 50 ÁRA

ER VINNINGUR Í ÞINNI ÖSKJU?

Leitaðu að vinningsmiða næst þegar þú kaupir sælgætisöskju frá Góu. Þú gættir unnið svifbretti eða gómsætan sælgætisglöðning.

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið með þér í sumar. Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:

MIKIÐ ÚRVAL FALLEGRA LEGSTEINA Á GÓÐU VERÐI



ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

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



MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

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

MENNING

ORÐA Á
SUNNU UM ÞÓGU MI
DORMA SMÁRATÖRGI

**Gerðu gott mót
betra með DORMA**

ÁFRAM ÍSLAND

Láttu drauminn rætast

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði



HM-LEIKUR DORMA

Allir sem kaupa stillanlegt rúm í Dorma meðan á HM í Rússlandi stendur* lenda í potti og geta unnið 65" UHD snjallsjónvarp frá Samsung að verðmæti 199.995 kr. Dregið verður 12. júlí og vinningshafinn getur horft á útslitin í nýju sjónvarpi.

*Leikurinn stendur fram yfir undanútslit.

Komdu og veldu þér þitt draumasæti

**TILBOÐ
25%
AFSLÁTTUR**

AVIGNION
hægindastóll

Stillanlegur hægindastóll með innbyggðum skemil.
Leður á slitflötum eða grátt áklæði

Fullt verð í áklæði: 109.900 kr. Fullt verð í leðri: 129.900 kr.

Aðeins **82.425 kr.** Aðeins **97.425 kr.**

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 12-17 (Smáratorgi)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalbraut 1, Akureyri
Skelví 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

Vissir þú að...
þú getur verið á varnargöngu
einnhvern dag.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi



Bill Murray sýndi barnslega einlægni og Jan Vogler framúrskarandi hljóðfæraleik. MYND/LISTAHAÐID

Bill Murray skemmtilegur en gat ekki sungið

TÓNLIST

Kammertónleikar, með meiru

★★★★★

Bill Murray las og söng tónlist eftir Gershwin, Bernstein, Morrison og fleiri. Jan Vogler lék á selló, Mira Wang á fiðlu, Vanessa Perez á pianó.

Eldborg í Hörpu
fimmtudaginn 14. júní

Bill Murray sem lék aðalhlutverk í Groundhog Day, gömlu Ghostbusters-myndunum og mörgum fleirum, gekk fram á sviðið í Eldborginni í Hörpu á fimmtudagskvöldi. Hvað var hann að fara að gera? Maður átti helst von á að þetta yrði uppstáand; hann er jú grínleikari.

Dagskráin kom hins vegar á óvart. Murray byrjaði á því að lesa úr viðtali við Ernest Hemingway, þar sem hann var spurður hvort hann hefði einhvern tíma leikið á hljóðfæri. Hemingway svaraði að hann hefði lært á selló en verið gjörsamlega hæfileikalaus. Eftir þennan stutta upplestur gekk sellóleikarinn Jan Vogler fram á sviðið. Hann lék prelúðina úr fyrstu sellósvítu Bachs af einstakri yfirvegun og tærlaika, hljómurinn í sellóinu var djúpur, breiður og hlýr.

Þetta gaf tóninn fyrir restina af

kvöldinu. Murray las upp úr ýmsum öndvegisritum og inn á milli, eða um leið, lék Vogler, ásamt pianóleikaranum Vanessa Perez og fiðlu-leikaranum Miru Wang. Tónlistin endurspegladi yfirleitt stemninguna í textunum.

Sumt virkaði þrýðilega, eins og t.d. einlægur bútur úr Hjartarbanan eftir James Fenimore Cooper við fríðsælan kafla úr tríói eftir Schubert. Gaman var líka að „Ef Grant hefði drukkið í Appomatox“ eftir James Thurber, þar sem hann gerði einnig við borgarastyrjöldinni amerísku. Við þennan kafla átti léttur og leikandi kalli úr sellósónótunni eftir Sjostakovítsj einkar vel við. Moon River eftir Henry Mancini passaði einnig við Stíkilsberja-Finn eftir Mark Twain, enda er upphaflegi söngtextinn um bernskuminningar í suðurrikjum Bandaríkjunum.

Hljóðfæraleikurinn var frábær. Vogler var með allt á hreinu og pianóleikur Perez var glitrandi, liflegur og nákvæmur í senn. Fiðlu-leikur Wang einkenndist af safaríkum hljómi og einbeittri túlkun í hvívetna.

Þetta eru góðu fréttirnar. Þær slæmu eru að Murray söng mörg lög, og það fyrsta var It Ain't Necessarily So úr Porgy og Bess eftir Gershwin. Hann gerði það fjarskalega illa. Takturinn vaðist fyrir honum og nótarnar voru fleiri óhreinar en

hreinar. Ég hélt fyrst að hann væri að gera að gamni sínu, en svo kom í ljós að honum var fyllsta alvara. An efa var þetta versti flutningur á þessu lagi sem heyrst hefur í lengri tíma. Ýms önnur lög voru sama markki brennd, þau voru afleiðlega flutt.

Bestur var Murray í lagi eftir Van Morrison, When Will I Learn to Live in God. Hrár söngurinn og tilfinningarik túlkunin hæfði laginu ágætlega. I Feel Pretty úr West Side Story eftir Bernstein var líka myndið. Söngurinn var vissulega gallaður, en leikarar tilburðir Murrays um leið og hann söng hittu beint í mark.

Kvöldið var samt ekki leiðinlegt þrátt fyrir vandan söng. Skemmtileg nærvera Murrays gerði að verkum að honum fyrirgafst takmarkanir hans sem söngvara. Á vissan hátt var ánægjulegt að sjá Hollywood-stjörnu gera sig að fífl, það var eitt-hvað heiðarlegt við það! Murray var bara hann sjálfur, með kostum sínum og göllum. Þetta tvennt, barnleg einlægni og framúrskarandi hljóðfæraleikur, var mögnuð blanda á sinn hátt. Fagnadarlæti áheyrenda og ótal aukalög endurspegluðu það svo sannarlega.

Jónas Sen

NIÐURSTADA: Skemmtilegt kvöld, hljóðfæraleikurinn var glæsilegur og Bill Murray var heillandi, þótt hann kynni ekki að syngja.

Hvað? Hvenær? Hvar?

Þriðjudagur

Hvar@frettladid.is

19. JÚNÍ 2018

Tónlist

Hvað? Tónleikar KÍTÓN á Kvenréttindadaginn
Hvenær? 20.30
Hvar? Hannesarholt, Grundarstig
Fram koma Margrét Hrafnadóttir, Ólöf Sigursveinsdóttir og Ástríður Alda Sigurðardóttir. Þær frumflytja meðal annars verk eftir Ingibjörgu Azimu við ljóð Gerðar Kristnýjar.

Hvað? Kvartett Árna Heiðars á Kex
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Kvartett pianóleikarans Árna Heiðars Karlssonar spilar á Kex þriðjudaginn 19. júní. Kvartettninn skípa auk Árna Heiðars þeir Joakim Berghall á baritónsaxófón, Valdimar Kolbeinn Sigurjónsson á kontrabassa og Scott McLemore á trommur. Munu þeir spila valda standarda í bland við frumsamíð efni. Tónlistin á Kex hosteli hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis. Kex hostel er á Skúlagötu 28.

Viðburðir

Hvað? Útgáfuhöf – Svíkaskáld
Hvenær? 17.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Ég er fagnaðarsöngur er nýtt ljóðverk eftir svíkaskáldin Friðu Ísberg, Melkorku Ólafsdóttur, Ragnheiði Hörpu Leifsdóttur, Sunnu Dis Másdóttur og Þóru Hjörleifsdóttur. Það litur dagsins ljós á kvenréttindadaginn, 19. júní, og verður útgáfunni fagnað í Mengi, Óðinsgötu 2, sama dag milli kl. 17 og 19. Þar munu skáldin lesa upp úr verkinu. Boðið verður upp á léttar veitingar og áhugasömum gefst kostur á að fjárfesta í eintaki af bókinni.

Hvað? Þær sem mörkuðu leiðina, einleikur um súffragettur
Hvenær? 17.00
Hvar? Kvennaheimilið Hallvegarstaðir, Tungötu
Velkomin á bráðfyndinn einleik um súffragettur og baráttuna fyrir kosningarétti kvenna, í tilefni þess að hundrað ár eru liðin frá því að konur í Svíþjóð fengu kosningarétt! Leikari er Catherine Westling, höfundur er Karin Enberg og leikstjóri er Lisa Lindén. Sýningin tekur 50 mínútur og er á sænsku, en gestir fá údrátt á ensku.

Sýningar

Hvað? Annie Ling sýnir ljósmyndir úr lífi hælisleitenda á Íslandi
Hvenær? 10.00
Hvar? Borgarbókasafnið, Gerðubergi
Ár hvert pefaldast íbúafjöldinn á Íslandi þegar ferðalangar víðs vegar að úr heiminum koma til landsins í leit að hrifandi landslagi og pakkadri dagskrá af hraunbreiðum, jöklum og fossum. Sífellt fleiri flóttamenn sækja um hæli á Íslandi, en meirihluti þeirra kemur til landsins eftir að hafa fengið neitun um hæli í Bandaríkjunum, Kanada eða Bretlandi. Sumir fá að dvelja á gistiheimilum innan um ferðafólk en flestir dvelja í mikilli einangrun. Í þessum hópi eru margir frá Balkanskaganum og Miðáusturlöndum og þurfa þeir að biða í marga mánuði eftir að fá svör um dvalarleyfi, sem fáir hljóta síðan að lokum. Hvernig upplifa hælisleitendur Ísland í slíkum aðstæðum? Hvernig gengur



Hrafnhildur Arnardóttir eða Shoplifter hefur gert innrás í Ásmundarsafn.

þeim að aðlagast og skapa sér heimili hér á landi? Er þetta himnariki eða helvíti?

Hvað? En timinn skundaði burt...
Hvenær? 09.00
Hvar? Þjóðarbókhlaðan
Verkefninu er ætlað að draga fram minningu og arfleifð Guðrúnar Lárusdóttur sem lést í bílslysi í Tungufljóti 1938 þar sem hún drukkaði ásamt tveimur dætrum sínum. Frú Guðrún Lárusdóttir er ein merkasta kona 20. aldar – hún var ótrúlega fjölhæf og virk í samfélaginu. Hún var bæjarfulltrúi í Reykjavík 1912–1918, tíu barna móðir, þjóðkunn fyrir ýmsa menningarstarfsemi, fjöllesinn og afkastamikill rithöfundur og alþingismaður frá 1930 til dauðadags, auk þess sem hún var virk í félagslífi.

Hvað? Einskismannsland – Ríkir þar fegurðin ein?
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir

Með listsköpun sinni hafa myndlistarmenn haft mótandaí áhrif á tengsl manna við umhverfi sitt jafnframt því sem verk þeirra endurspeglar tíðaranda og samfélagsþróun. Á sýningunni er sjónum beint að verkum listamanna sem endurspeglar tengsl Íslendinga við viðerni landsins og breytilegt verðmætamat gagnvart náttúrunni.

Hvað? Innrás II: Hrafnhildur Arnardóttir / Shoplifter
Hvenær? 10.00
Hvar? Ásmundarsafn
Verk Hrafnhildar Arnardóttur / Shoplifter eru allt í senn rómantísk, kjánaleg, fyndin og falleg. Hún hefur leikið sér með andstæður, finlega efnisnotkun og handverk ásamt ofhlæði og afkára-leika. Arið 2018 eru fyrirhugaðar fjórar innrásir inn í sýninguna List fyrir fólk í Ásmundarsafni, þar sem völdum verkum Ásmundar Sveinssonar er skipt út fyrir verk starfandi listamanna.

Varmadælar & loftkæling



- Kyndir húsið á veturna og kælar á sumrin
- Fyrir norðlægar slóðir
- Fjarstýring fylgir

Verð frá aðeins kr. 155.000 m.vsk
Midea MOB12
Max 4,92 kW
2,19 kW við -7° úti og 20° inni hita (COP 2,44)
f. íbúð ca 60m².

Uppsetningaaðilar og umbodsmenn um allt land

midi.is

Vinsælir viðburðir framundan

Miðakaup á www.midi.is



Ásgeir - Hringsól
Um land allt 17. júlí - 1. ágúst



Agent Fresco
Bæjarbíó 29. ágúst



Björgvin Halldórsson
Bæjarbíó 30. ágúst



Bjartmar Guðlaugsson
Bæjarbíó 31. ágúst

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Teen Titans Go
07.45 Strákarnir
08.10 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Roadies
11.15 Grantchester
12.00 Landnemarnir
12.35 Neighbours
13.20 The X-Factor UK
14.05 The X-Factor UK
15.15 The X-Factor UK
16.05 When Harry met Meghan: A Royal



16.45 Friends
17.17 Bold and the Beautiful
17.40 Neighbours
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpaikinn
19.00 Fréttayfirlit og veður
19.05 Modern Family
19.30 Last Week Tonight With John Oliver Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir sinn hárbeytta og beinskeytta húmor eins og glöggir áhorfendur muna úr þáttunum Daily Show en þar sló hann í gegn með regluleg innslög sem urðu til þess að hann fékk sinn eigin spjallþátt.

20.00 Great News
20.25 Timeless
21.10 Succession
22.10 Six Önnur þáttaröð þess-arra hörkuspennandi þátta sem byggðir eru á raunverulegum verkefnum sérveitarinnar SEAL Team six sem er þekktust fyrir að hafa uppi á hryðjuverkaleiðtog- anum Osama bin Laden. Í hverjum þætti fær sérsvæitin flókin og erfið mál til að leysa úr og sannar það ítrekað að þegar er um líf eða dauða að tefla eru þeir fremstir í sinu fagi. Handritshöfundur þátta-anna William Broyles Jr. (Apollo 13) fékk dygga aðstoð frá fyrr- verandi sérsvæitarhermanninum David Broyle sem gæti þess þó að upplýsa ekki allra viðkvæm-ustu trúnaðargögnin þrátt fyrir ómetanlegt innlegg hans í hand- ritagerðina.

22.50 Wyatt Cenac's Problem Areas
23.20 The Detail
00.45 High Maintenance
01.15 The Sandham Murders
02.00 The Sandham Murders
02.45 The Sandham Murders
03.30 The Birth of a Nation

STÖÐ 2 SPORT 2

Engin dagskrá

STÖÐ 3

19.10 Man Seeking Woman
19.35 Last Man On Earth
20.00 Seinfeld
20.30 Friends
20.55 iZombie
21.40 The Americans
22.55 Supernatural
23.35 The Newsroom
01.15 Man Seeking Woman
01.35 Last Man On Earth
01.55 Friends
02.20 Seinfeld
02.45 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

Engin dagskrá

STÖÐ 2 SPORT

08.35 Ísland - Slóvenía
10.20 Pepsímörkin 2018
11.45 Real Madrid - Liverpool
13.40 Sumarmessian 2018
14.20 Formúla 1: Kanada - Kapp- akstur
16.25 Pepsímörkin 2018



17.50 Stjarnan - ÍBV
19.55 Sumarmessian 2018
20.35 NBA - Shaqtin' a Fool
21.00 Sumarmessian 2018
21.24 UFC Unleashed 2018
22.25 UFC Now 2018
23.15 Goðsagnir - Hörður Magnússon
23.50 Season Highlights 2017/2018



GOLFSTÖÐIN

08.00 Travelers Championship
13.00 Walmart Championship
15.00 Travelers Championship
20.00 PGA Highlights 2018
22.55 PGA Highlights 2018

STÖÐ 2 BIÓ

11.55 Miracles From Heaven
13.45 The Cobbler
15.25 Along Came Polly
16.55 Miracles From Heaven
18.45 The Cobbler Dramatísk gamanmynd frá 2014 með Adam Sandler í aðalhlutverki. Max Simkin gerir við skó á skósmíða- verkstæði sem hefur verið í eigu fjölskyldu hans í marga ættliði. Simkin er ekkert allt of sáttur við þetta líf, og rekst einn daginn á erfðagrip sem er gæddur töfra- mætti, sem gerir honum kleift að setja sig í spor viðskiptavina sinna og sjá heiminn eins og þeir sjá hann. Stundum er það eina leiðin til að átta okkur á hvernig við erum sjálf, að setja sig í spor annarra.
20.25 Along Came Polly
22.00 Hancock Fyndin spennu- mynd með Will Smith og Charlize Theron í aðalhlutverkum. Óvin- sæl ofurhetja leitar til kynningar- fulltrúa til að laga ímynd sína og vinna traust almennings á ný.
23.35 The Lost City of Z
01.55 Triple 9
03.50 Hancock

RÚV

11.30 HM stofan
11.50 Kólumbía - Japan
13.50 HM stofan
14.15 HM hetjur - Mario Kempes
14.25 HM stofan
14.50 Pólland - Senegal
16.50 HM stofan
17.15 Táknálsfréttir
17.25 HM stofan
17.50 Rússland - Egyptaland
19.50 HM stofan
20.25 Veður
20.30 Fréttir
20.55 Íþróttir
21.05 Horft til framtíðar
21.55 Ditte og Louise
22.25 Skylduverk
23.25 Grafin leyndarmál
00.10 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.30 The Late Late Show with James Corden
10.15 Siminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.24 King of Queens
12.46 How I Met Your Mother
13.08 Dr. Phil
13.54 The Good Place
14.19 Million Dollar Listing
15.09 American Housewife
15.33 Kevin (Probably) Saves the World
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.08 How I Met Your Mother
17.31 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show with James Corden
19.45 Odd Mom Out
20.10 Royal Pains
21.00 Star
21.50 The Orville
22.35 Scream Queens
23.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
00.45 CSI Miami
01.30 Fargo
02.15 The Resident
03.05 Quantico
03.50 Incorporated
04.35 Siminn + Spotify



Frábær þáttur frá HBO

SUCCESSION

KL. 21:10

Þegar fjölmiðlamógúllinn Logan Roy ákveður að fara að slaka á og minnka við sig fer all verulega að hrikta í stöðum ættarveldisins. Ferskir og stórgóðir þættir úr smíðu HBO.



Þrælgott þriðjudagskvöld

Fáðu þér áskrift á stod2.is

TIMELESS

KL. 20:25

Skemmtilegur lokapáttur um þríeyki sem ferðast aftur í tímann til þess að koma í veg fyrir þekktu glæpi sögunnar.

Loka þáttur



SIX

KL. 22:10

Önnur sería þessara hörku- spennandi þátta sem byggðir eru á raunverulegum verkefnum sér- sveitarinnar SEAL Team six sem er þekktust fyrir að hafa uppi á hryðjuverkaleiðtoganum Osama bin Laden.



WYATT CENAC'S PROBLEM AREAS

KL. 22:50

Áhugaverður og ógrandi þáttur úr smíðu HBO í umsjón grínistans Wyatt Cenac sem á að baki langan feril sem handritshöfundur og ráðgjafi fyrir þætti eins og The Daily Show.



HANCOCK

KL. 22:00

Óvinsæl ofurhetja leitar til kynningarfulltrúa til að laga ímynd sína og vinna traust almennings á ný.



IZOMBIE

KL. 20:55

Spennuþættir með gamansömu ívafi um læknanemann Rose en hún er frábrugðin öðrum þar sem hún er í hópi hinna lífandi dauðu sem ganga meðal okkar á jörðinni.



Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.

stod2.is

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Ríó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Lítt Bylgjan
FM 97,7 X-ióFM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

r

STÓR ÚTSALAN ER HAFIN 30-60% AFSLÁTTUR

**Mikæð við 12 mánaða vaxtalausam rekkjúsússamning með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjald

ÓTRÚLEG
TILBOÐ

ROYAL LAYLA 30% AFSL

Hágæða millistíft fimmsvæða skipt heilsurúm með áföstum 10cm mjúkum topp, millistífu pokagormakerfi, stífum kanti ásamt botni og fótum.



140x200 cm

ÚTSÖLUVERÐ
108.664 kr.

9.777 kr. *á mánuði
með kreditkortaláni.
FULLT VERÐ 155.233 kr.



160x200 cm

ÚTSÖLUVERÐ
130.415 kr.

11.653 kr. *á mánuði
með kreditkortaláni.
FULLT VERÐ 186.306 kr.



180x200 cm

ÚTSÖLUVERÐ
157.509 kr.

13.990 kr. *á mánuði
með kreditkortaláni.
FULLT VERÐ 225.013 kr.

FYRSTA GREIÐSLA Í SEPTEMBER.

KOMDU
NÚNA!

*12 mánaða vaxtalaus kreditkortalán**. Einnig hægt að greiða með Netgíró.

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955
rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.isrekkjan
HEILSURÚM



Brettatjakkar
Kynningarverð:
43.179 kr. m/vsk

RMI
OFNASMÍÐJAN

s. 511 1100 | www.rymi.is

Leikur Íslands og Argentínu í tölum

Eins og glöggir lesendur vita mögulega keppir íslenska landsliðið í knattspyrnu á HM um þessar mundir og lék gegn Messi og félögum í argentínska liðinu á laugardaginn. Hér förum við yfir tölfræðina.



Rúrik er vinsæll á Instagram eftir leikinn á laugardaginn. Líklega er ástæðan sú að hann er með svo myndið story.

30 þúsund – fjöldi fylgjenda á Instagram-reikningi Rúriks fyrir leik
381 þúsund – fjöldi fylgjenda á Instagram-reikningi Rúriks eftir leik



Það er þreytandi að svara spurningum frá 1.000 fjölmiðlamönnum.

1.000 fjölmiðlamenn
að störfum í tengslum við leikinn

600 blaðamenn

250 ljósmyndarar

250 sjónvarps/útvarpslýsendur

Sumarhappdrætti Krabbameinsfélagsins

Útdráttur 17. júní 2018

Vinningar

Kia Niro Plug-in Hybrid EX að verðmæti 4.190.777 kr.
100620

Greiðsla upp í bifreið eða íbúð að verðmæti 1.000.000 kr.
100197 112447 130771

Úttekt hjá ferðaskrifstofu eða verslun að verðmæti 200.000 kr.

3042	34384	57485	80715	103920	124246
3672	35365	60935	81948	104217	124602
3951	35861	61634	82065	104859	125167
7083	36215	62248	82890	107038	125610
7987	36732	63284	84721	107215	126749
8332	38256	63897	85658	107250	129040
9096	39488	66249	85724	108806	135009
10772	39747	68061	86552	108971	135371
10824	40372	69246	88060	109909	142166
10841	40796	71027	88283	111876	142379
12633	41971	72373	89170	114209	143332
14519	42587	74121	90135	114226	144715
16766	46298	75227	90605	115794	148020
17103	46849	75805	93097	115912	150920
18911	51335	76416	93786	118012	151015
24974	52570	77113	95001	118981	151845
30340	53801	77656	100408	121424	152712
30371	54701	77905	101601	121843	152926
31008	55327	78569	103040	122790	154879
34189	55338	79541	103284	124177	156711

Úttekt hjá ferðaskrifstofu eða verslun að verðmæti 100.000 kr.

40	17422	37868	58469	85047	111849	140908
351	18290	39195	59049	85731	112727	141600
954	18952	39863	59544	91004	114233	141763
1084	19497	40391	61714	92449	114717	144552
2190	19929	41148	61715	92516	117084	144645
6846	20303	41228	63120	93273	117126	144678
8685	21317	41769	63234	93447	118513	147630
8968	21789	43791	63313	94468	119390	148376
10329	22306	45667	63637	96264	119762	150589
10684	22444	46321	64468	97596	119868	151152
10687	23958	46675	64567	98551	120138	151520
11069	24707	47136	67038	98906	120551	151798
11909	25561	47811	69338	100922	120884	151916
13012	26170	48381	69635	101673	121875	152419
13015	26181	49228	70387	102157	124615	152919
13615	26697	49900	71592	105517	127697	154183
13656	27002	49991	72052	106207	129055	156429
13790	27423	51379	74533	106925	129796	159543
15107	31069	51589	74643	107296	131773	
15791	32138	52001	74898	107588	133773	
16114	32557	52264	76853	109488	136525	
17136	33214	53958	77639	109958	136891	
17189	33257	56658	80307	111012	137983	

Krabbameinsfélagið þakkar landsmönnum veittan stuðning.

Handhafar vinningsmiða framvísi þeim á skrifstofu Krabbameinsfélagsins að Skógarhlíð 8, sími 540 1900.

Byrjað verður að greiða út vinninga þann 4. júlí nk.



Krabbameinsfélagið
krabb.is

SAMKVÆMT KÖNNUN MMR:

59%
telja íslenska landsliðið líklegt til að komast upp úr riðlakeppninni



143 km/klst. –
erlendur ferðamaður á hraðferð rétt eftir leik

216 þúsund krónur – sektin sem hann þarf að borga

Stuðningsfólk Flokks fólksins er líklegast allra til að spá Íslandi sigri í keppninni



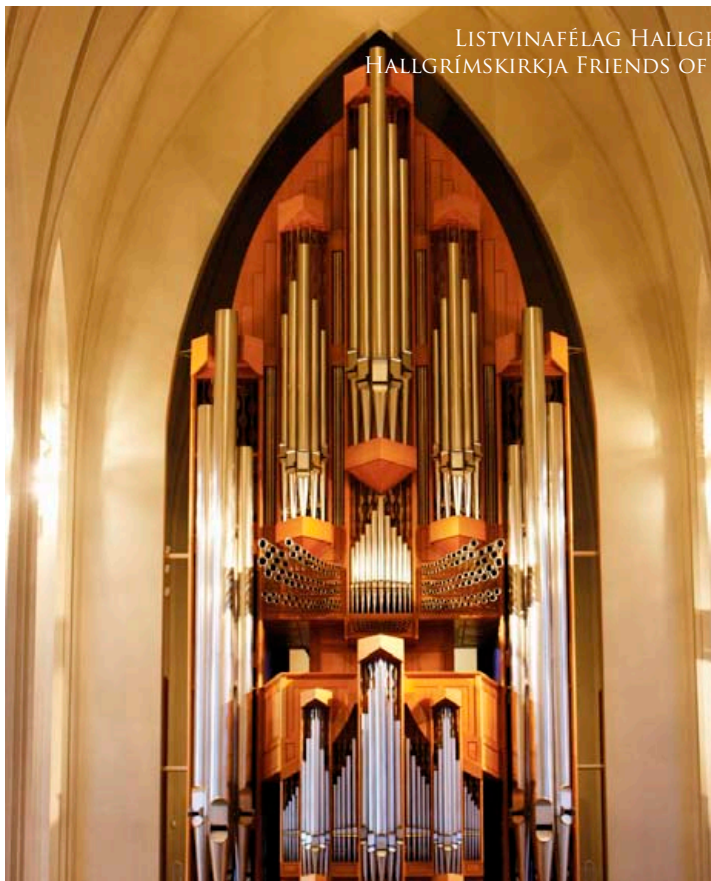
af þeim sem voru með kveikt á sjónvarpinu á leiktíma höfðu stillt á leikinn



Vatnsnotkun í Reykjavík hríðféll á milli 13 og 14 og 14 og 15

Vatnsnotkun í Reykjavík rauk upp í stutta stund um 14

1 klukkustund
Vatnsnotkun í Reykjavík sýndi að fólk var að vakna um klukkustund fyrr en venjulega



ALÞJÓÐLEGT ORGELSUMAR Í HALLGRÍMSKIRKJU

THE INTERNATIONAL ORGAN SUMMER IN HALLGRÍMSKIRKJA

16. JÚNÍ – 19. ÁGÚST 2018 / JUNE 16 – AUGUST 19 2018

Hádegistónleikar á miðvikudögum kl. 12
Lunchtime concerts on Wednesdays at 12 noon

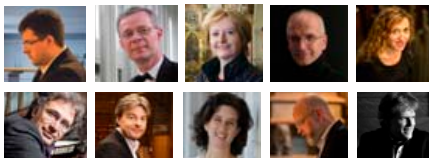
Schola cantorum

Schola cantorum, kammerkór Hallgrímskirkju, sem hlotið hefur ýmsar viðurkenningar og verðlaun fyrir tæran og vandaðan söng sinn, býður nú upp á sumartónleika sína í 10. sinn. Á efnisskrá Schola cantorum í sumar verða innlendir og erlendar kórperlur frá ýmsum tímum, m.a. eftir Mozart, Bruchner, Byrd og Mendelssohn. Hið tilkomumikla Klais-orgel mun stundum koma við sögu og af og til mun einsöngvari úr röðum kórfélaga hefja upp raust sína. Schola cantorum var valinn Tónlistarflytjandi ársins flokki sigildrar og samtímatónlistar á Íslensku tónlistarverðlaunum 2017. Stjórnandi kórsins frá upphafi er Hörður Áskelsson.

Schola Cantorum, the prize winning chamber choir of Hallgrímskirkja is celebrating it's 10th season of the popular Wednesdays Lunchtime Summer Concert this summer. The choir sings various beautiful music from their repertoire, both Icelandic choral pearls as well as famous choral works by Byrd, Bruchner, Mozart (Ave verum) and Mendelssohn, occasionally accompanied by the great Klais organ. Conductor is Hörður Áskelsson, Music Director of Hallgrímskirkja.



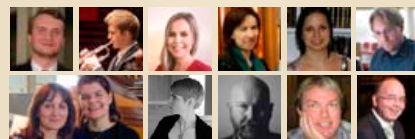
Helgertónleikar
með alþjóðlegum konsertorganistum
Weekend concerts
Saturday at 12 noon and Sunday at 5 pm
with international concert organists



- 16th / 17th June Eypör Franzson Wechner, Blónduós Church
- 23th / 24th June Björn Steinar Sólbergsson, Hallgrímskirkja, Reykjavík
- 30th / 1st July Irena Chřibková, St James Basilica, Prague, Czech Republic
- 7th / 8th July: Winfried Bönig, Cologne Cathedral, Germany
- 14th / 15th July: Loreto Aramendi, Santa Maria Basilica, San Sebastian, Spain
- 21st / 22nd July: Thierry Escaich, Saint-Etienne-du-Mont, Paris, France
- 28th / 29th July: Thierry Mechler, Cologne Philharmonics, Germany
- 4th / 5th August: Elke Eckerstorfer, St. Augustin Church, Vienna, Austria
- 11th / 12th August: Hans-Ola Ericsson, Organ professor at McGill in Monreal, Canada
- 19th August: Hannfried Lucke, Mozarteum University, Salzburg, Austria.

Hádegistónleikar á fimmtudögum kl. 12
Lunchtime concerts on Thursdays at 12 noon

- 21st June Baldvin Oddsson trumpet and Steinar Logi Helgason organist of Háteigskirkja, Reykjavík
- 28th June Elísabet Þórðardóttir, organist at Kálfatjarnarkirkja, Hafnarfjörður
- 5th July Kitty Kovács, organist of Landakirkja, the Westmann Island
- 12th July Pamela Sensi flute, Steingrímur Þórhallsson organist of Neskirkja
- 19th July Þórunn Elín Pétursdóttir soprano and Lenka Mátéová organist of Kópavogskirkja, Kópavogur
- 26th July Lára Bryndís Eggertsdóttir, organist, Reykjavík
- 2nd August Kári Þormar, organist of Reykjavík Cathedral
- 9th August Friðrik Vignir Stefánsson, organist of Seltjarnarnes Church
- 16th August Jónas Þórir Jónasson, organist of Bústaðakirkja, Reykjavík



KAUPAUKI!

LG 55" UHD SJÓNVARP

fylgir fánamerktum bílum í júní!

STÓRLEIKURINN ER Í BÍLALANDI

Þeir sem komast ekki til Rússlands skella sér bara á Stórleikinn í Bílalandi. Við spilum á gríðarsterkum hóp tilboðsbíla í öllum stöðum og stærðum og allir í sínu besta formi.

www.bilaland.is



SUBARU Forester Premium
Nýskr. 03/16, ekinn 106 þ.k.m,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.690 þús. kr.

BOLTAVERÐ:
2.990 þús. kr.

Rnr. 153236



HYUNDAI Tucson Comfort
Nýskr. 03/17, ekinn 63 þ.k.m,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 4.390 þús. kr.

BOLTAVERÐ:
3.890 þús. kr.

Rnr. 144892



NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 03/16, ekinn 89 þ.k.m,
dísil, beinskíptur.
Verð 2.990 þús. kr.

BOLTAVERÐ:
2.490 þús. kr.

Rnr. 144649



RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 05/17, ekinn 26 þ.k.m,
dísil, beinskíptur.
Verð 3.950 þús. kr.

BOLTAVERÐ:
3.290 þús. kr.

Rnr. 144542



NISSAN Pulsar Tekna
Nýskr. 10/15, ekinn 59 þ.k.m,
bensín, sjálfskíptur.
Verð 2.390 þús. kr.

BOLTAVERÐ:
1.990 þús. kr.

Rnr. 144857



HYUNDAI Santa Fe III Style
Nýskr. 11/15, ekinn 170 þ.k.m,
dísil, sjálfskíptur.
Verð 4.590 þús. kr.

BOLTAVERÐ:
3.790 þús. kr.

Rnr. 144497

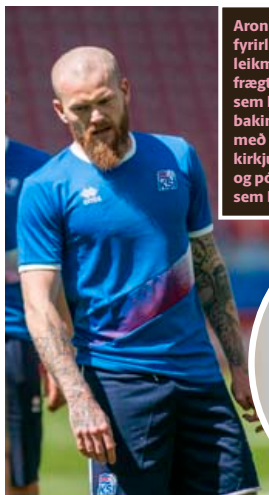
bílaland

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

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



www.facebook.com/bilaland



Aron Einar Gunnarsson fyrirliði er einn blekaðasti leikmaður landsins og frægt er skjaldarmerkið sem hann skartar á bakinu. Hann er einnig með Glerá og Glerárkirkju á vinstri handlegg og pósthúmerið 603 þar sem Þórsarar ráða ríkjum.



Arnór Ingvi Traustason er einn af þeim landsliðsmönnum sem hafa látið Gunnar Valdimarsson flúra sig en hann á heiðurinn af flestum landsliðsstrákanna. Arnór skartar meðal annars glæsilegu ljónsflúri eftir Gunnar af fjölskyldu sinni.



Ari Freyr Skúlason fékk sér sitt fyrsta flúr þegar hann var 15 ára og er með fjölmörg flúr tengdri kristinni trú og Japan. Hann er einnig með íslenska fánann í skjaldarmerkinu á vinstra lærinu.

Vel skreyttir landsliðsmenn

Knattspyrnumenn og húðflúr haldast nú í hendur. Stutt er síðan David Beckham var sá eini sem skreytti líkama sinn en nú eru flestir tuðrusparkandi menn með einhverjar skreytingar, stórar eða smáar. Fréttablaðið skoðaði landsliðsdrengina og flúrin sem þeir skarta.



Ragnar Sigurðsson er mjög vel skreyttur og í aðdraganda EM var sagt að hann væri líklega einn blekaðasti maður liðsins. Hann var spurður út í flúrin, tákn þeirra og merkingu. Svarið var einfalt: „Þetta er bara heimskulegt áhugamál.“ Svo mörg voru þau orð.



Rúrik Gíslason skartar hálfri ermi og er ófeiminn að skarta því flúri enda glæsilegt líkt og maðurinn sjálfur.



Jóhann Berg Guðmundsson er ekki að flækja hlutina. Tvö kinversk tákn á vinstri handlegg.



Hannes Halldórsson, vítabaninn ógurlegi, er ekki að bæta neinu við.



Emil Hallfreðsson byrjaði frekar seint að fá sér húðflúr en hann byrjaði á að setja mynd af föður sínum, Hallfreð Emilssyni. Síðan hefur bæst í safnið og er það flest af kristilegum toga enda Emil mjög trúaður maður.



Gylfi Þór Sigurðsson og Alfreð Finnbogason eru ekki með skreytta líkama.

SÍMAR AUGLÝSINGADELDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgrímsson elmar@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401: Guðaf Bjarnason guðaf@frettabladid.is, Hjördis Zoëga hjördis@frettabladid.is, Sigfus Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Valdimar Birgisson valdimar@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Jón Ivar Vilhelmsen jonivar@frettabladid.is, Ólafur H. Hákonarson olafurh@frettabladid.is FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFTIR: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is og Ragnheiður Tryggvadóttir heida@frettabladid.is RÁÐAUGLÝSINGAR - FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hreinnar Helguson hreinnar@frettabladid.is, Víbar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Anna Rut Kristinsdóttir annarut@frettabladid.is, Guðrún Inga Grétarsdóttir guðruninga@frettabladid.is

KFC®

ALABAMA CHEESE

STRANGHEIÐARLEGUR SUÐURRÍKJABORGARI



1.199 kr.

Original kjúklingabringa með tómatsósu, amerísku sinnepi, súrum gúrkum og tvöföldum osti í ekta Brioche-brauði.



box

1.899 kr.

Alabama Cheese borgari, þrjú Hot Wings, franskar, gos og Conga.

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5800

Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild 512 5401 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGÁST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.

FRÉTTABLAÐIÐ
Hetjur

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar
Eyjólfssonar



Að kjósa það versta

Eldri karli, sem vinnur á kaffiteriunni á hóteli einu í bænum Baza, er skelfilega illa við mig. Ástæðan er örugglega sú að ég á það til að koma þarna inn og sitja tímunum saman yfir einum skitnum kaffibolla. Þar að auki sting ég tölvu minni í samband og ráfa um veraldarvefinn í boði hótelsins. Ef ég leyfi mér að fara á salernið mæti ég síðan svip hans sem segir: já, var það ekki? Renneri á snyrtinguna í þokkabót.

Hann afgreiðir mig venjulega ekki fyrr en hann er búinn að klappa vaskinum drykkklanga stund.

En ég hef líka horn í síðu hans. Ekki fyrir hundshausinn gagnvart mér. Hins vegar dettur þarna inn góðmenni eitt á hverjum morgni sem er svo líkur argentínska skáldinu Jorge Luis Borges að ég var að spá í að fá Guðberg til að þýða hann. Hann er reyndar haltur en ekki blindur en það breytir því ekki að þegar ég sit og skrifa heyrir ég rödd Borges koma úr munni þessa manns sem er ósköp vinalegt.

Mér var því illa brugðið þegar sá þykkjufulli fer að skamma Borges fyrir að hafa skilið eitthvað eftir í sambandi uppi á herbergi og rekur hann eins og rakka til að kippa því í liðinn.

En hvað er ég þá að gera þarna? Jú, mig grunar að eftir allt saman höfum við lúmskt gaman af því sem hæfir okkur illa. Eða hvernig öðruvísi má útskýra það að fólk horfi á sápuoperur, hlusti á Enrique Iglesias, kjósi auðkýfingaflokka þó það sé blankt og leiti að fréttum og ummælum sem skaprauna því til að getað skrifað önnur ummæli sem enn minni sómi er að? Hvað ætli Borges segi um það?

Gerðu gæða- og verðsamanburð

ÁFRAM ÍSLAND



UM FJÓRÐUNGUR

LANDSMANNA SOFA Á HEILSUDÝNU
FRÁ SVEFN & HEILSU Skv. Gallup



Mikið úrval af stillanlegum rúmum. Margar stærðir og mismunandi stíflleikar.

FYLD'S
Heilsurúm fyrir kröfuharða

BODYPRINT®



COLOMBO TUNGUSÓFI
Fallegur hágæða leðursófi með stillanlegum höfuðpúðum. Hágæða leður (Eco-leather/Green leather) frá Suður Ameríku
Litir: Svart. Verð kr. 289.900.-



BARON RAFDRIFINN HORNSÓFI
Glæsilegur hágæða leður hornsófi sem býður upp á hámarksþægindi. Hornsófinn hefur rafdrifni sæti út á enda sem hægt er að stilla bæði fyrir bak og skemil. Hágæða leður (Eco-leather/Green leather) frá Suður Ameríku.
Litir: Svart,grátt og hvítt
Verð kr. 399.900.-

vefverslun
svefnogheilsa.is

Taktu því rólega og skoðuðu vöruúrvalið okkar á netinu og gerðu hagstæð innkaup



Svefn & heilsa

★★★★★

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

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Bara snilld ehf. - Egilsstöðum

OPÍÐ 24 TÍMA
Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum
Iceland

HM Plattinn ásamt kökum á 3699 kr.



Pantaðu tímanlega á subway.is

SUBWAY