FRÉTTABLAÐIÐ

146. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 22. JÚNÍ 2018

Áfram til sigurs

Stórsigur Króatíu á Argentínu opnar ýmsa möguleika fyrir íslenska landsliðið sem leikur gegn Nígeríumönnum í dag.

HM á síðu 2, 8, 22, 38, 40 og 44

NORDICPHOTOS/AFP

Í lagalegu tómarúmi eftir lagabreytingu

Með úrskurði um synjun á beiðni um endurheimt lögmannsréttinda var viðtekinni dómaframkvæmd vikið til hliðar með vísan til lagabreytingar á Alþingi um brottfall ákvæða um uppreist æru. Þingnefnd taldi breytinguna valda ólögmætri skerðingu mannréttinda.

DÓMSMÁL „Mér virðist þetta vera fyrsta áþreifanlega dæmið sem við höfum um að fólk sem hefur afplánað refsidóm fái ekki notið mannréttinda til jafns við aðra í okkar samfélagi,“ segir Arnar Þór Jónsson héraðsdómari um niðurstöðu Landsréttar sem synjaði Atla Helgasyni um endurheimt lögmannsréttinda sinna í gær

Meðal forsendna Landsréttar er lagabreyting sem samþykkt var í miklum flýti á síðasta þingdegi fyrir síðustu alþingiskosningar. Aðdragandi lagabreytingarinnar um afnám ákvæða um uppreist er rakinn og því slegið föstu að eftir breytinguna hafi dómaframkvæmd um endurheimt réttinda að fenginni uppreist æru ekki lengur þýðingu.

> Í ljósi þessarar niðurstöðu er brýnt að Alþingi taki af skarið í þessu máli.
>
> Arnar Þór Jónsson héraðsdómari

Þegar lögin voru sett töldu margir varhugavert að fella ákvæði um uppreist æru úr hegningarlögum án þess að taka um leið af skarið um með hvaða hætti þeir sem sviptir hafa verið borgaralegum réttindum sínum geti öðlast þau að nýju. Í nefndaráliti allsherjar- og menntamálanefndar var fullyrt að brottfall ákvæðisins myndi skerða stjórnarskrárvarin réttindi og að það valdi ólögmætri skerðingu mannréttinda að fella ákvæðið brott án þess að endurskoða einnig þau lög sem málið varði. Er vísað til dómafordæma Mannréttindadómstóls Evrópu því til stuðnings. Nefndin lagði engu að síður til að málið yrði samþykkt en hefði tímabundinn gildistíma. – aá / sjá síðu 4

Gisting án leyfis í prestsbústað

ÞJÓÐKIRKJAN Séra Fjölnir Ásbjörnsson, sóknarprestur í Holti í Önundarfirði, selur heimagistingu á prestssetrinu án þess að hafa til þess leyfi frá kirkjuráði.

Séra Fjölnir Ásbjörnsson.

„Hann er búinn að fá öll önnur tilskilin leyfi sem hann þarf en honum láðist að biðja um leyfi frá okkur,“ segir Oddur Einarsson, framkvæmdastjóri kirkjuráðs.

Séra Fjölnir segir málið kunna að stafa af misskilningi milli hans og kirkjuráðs og hann vilji ekki tjá sig um það að sinni. – smj / sjá síðu 10

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Katla Hólm fjallar um lýðræðislegar lausnir á húsnæðisvandanum. 18

MENNING Bólu-Hjálmar kominn til Bandaríkjanna. 30

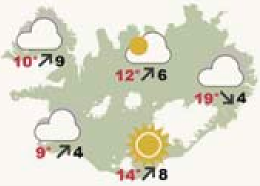
TÍMAMÓT Með því að læra flugvirkjun gera Sandra Ósk Ben Viðarsdóttir og Michelle Savage sig líklegar til að ráðast á karlavígi. 26

LÍFIÐ Sjáðu öll nýjustu gullkornin frá Gumma Ben. 40

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **HÚÐ OG HÁR**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Suðvestan 8-15 en allt að 20 norðvestan til. Rigning með köflum víða um vestanvert landið en léttskýjað austan til. Hiti 8 til 22 stig, hlýjast á Austurlandi. SJÁ SÍÐU 28

Vilja mannúðlega meðferð á flóttafólki

Nokkur fjöldi fólks kom saman í gær og mótmælti á Austurvelli áður en það gekk fylktu liði að bandaríska sendiráðinu á Laufásvegi til að krefjast þess að mannúðlega sé komið fram við flóttafólk um allan heim. Kveikjan að mótmælunum var þær aðgerðir ríkisstjórnar Trumps að aðskilja börn frá foreldrum sínum í hópi ólöglegra innflytjenda á landamærunum að Mexíkó. Rætt er við mótmælendur á síðu 12. Fréttablaðið/Þorsteinn

Fjallaskíðamenn vilja lenda við hóteldyrnar. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Vilja lenda þyrlu innanbæjar á Siglufirði

FJALLABYGGÐ Viking Heliskiing, sem þjónustar fjallaskíðagarpa á norðanverðum Tröllaskaga, óskar eftir því við bæjaryfirvöld í Fjallabyggð að fá lendingarleyfi á malarpúða rétt sunnan við Hótel Sigló á Siglufirði. Vonir standa til að geta flutt skíðagarpa til og frá hótelinu á sem auðveldastan máta.

Björgvin Björgvinsson, einn eigenda Viking Heliskiing, segir fyrirtækið hafa síðastliðin fimm ár verið með höfuðstöðvar sínar að Þverá í Ólafsfirði. Hins vegar þurfi nú að færa þær. „Við höfum ætlað okkur samstarf við Hótel Sigló og því skiptir það okkur höfuðmáli að geta lent þyrlum nálægt hótelinu og þjónustað þannig gesti á Siglufirði.“

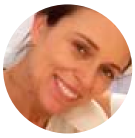
Fyrirtækið sérhæfir sig í þyrluskíðaferðum á Tröllaskaga. Fjallaskíðamennska hefur aukist jafnt og þétt síðustu ár og er svæðið orðið vel þekkt um allan heim sem einn af ákjósanlegri stöðum í heiminum til iðkunar slíkrar skíðamennsku.

Óskað er eftir að lenda á malarpúða beint á móti Síldarminjasafninu. Einnig óska þeir eftir því að fá að setja upp olíutank til að geta sett olíu á þyrlurnar fyrir flugtak. Einungis eru um 200 metrar frá þessum lendingarstað að hótelinu.

„Við erum að þjónusta um 200 kúnna á vetri og því eru þetta ekki margir einstaklingar,“ segir Björgvin. Erindi fyrirtækisins var sent til umsagnar í skipulags- og umhverfisnefnd Fjallabyggðar. **– sa**

Ardern ól stúlku

NÝJA SJÁLAND Jacinda Ardern forsætisráðherra Nýja Sjálands eignaðist sitt fyrsta barn í gær. Ardern er því fyrsti þjóðarleiðtoginn í 30 ár sem eignast barn í embætti.



Jacinda Ardern.

Ardern er 37 ára gömul sem gerir hana að yngsta kvenkyns þjóðarleiðtoga í heimi. Hún segist munu verða inni í öllum helstum málunum á meðan hún er í sex vikna fæðingarorlofi.

Eftir að í ljós kom að Ardern ætti von á barni var hún ítrekað spurð hvernig hún gæti sinnt starfi forsætisráðherra ásamt því að vera móðir. Vakti hún mikla athygli með því að svara að karlar væru aldrei spurðir út í slíkt. **– tg**

Sögulegur leikur í för fram í íslensku bálviðri

Lárus Guðmundsson skoraði eitt marka Íslands í 3-0 sigri á Nígeríu fyrir nærri 27 árum. Sigurinn var þá stærsti landsleikssigur íslenska landsliðsins en var spilaður fyrir nær tómu húsi vegna veðurs. Nígeríumenn hlógu að aðstæðunum.

HM 2018 „Í heild verður leikurinn þó lítt minnisstæður nema roksins vegna.“ Svona lýsti blaðamaður Dagblaðsins vináttuleik Íslands og Nígeríu á Laugardalsvelli þann 22. ágúst 1981. Ísland vann 3-0 sigur í leik sem reyndist sögulegur fyrir margar sakir. Í þá daga óraði menn auðvitað ekki fyrir því að 27 árum síðar myndu þessi sömu lið mætast í riðlakeppni HM eins og raunin er í dag. Leikurinn á Laugardalsvelli var fyrsta og eina skiptið sem íslenska karlalandsliðið hefur mætt Nígeríu. Einn markaskorara Íslands þennan dag var Lárus Guðmundsson.

„Leikurinn mun aldrei gleymast því veðrið var með slíkum eindæmum að það var ekki hundi út sigandi. Það var brjálað rok, grenjandi rigning og þegar Nígeríumenn komu út úr búningsklefanum fóru þeir að hlæja því aldrei á ævi sinni höfðu þeir spilað í slíkum aðstæðum enda voru 10 gömul vindstig þarna,“ segir Lárus í samtali við Fréttablaðið þegar hann rifjar upp leikinn. Og engu er þarna logið í þessum lýsingum. Heimildir frá þessum tíma greina frá því hvernig veðrið stal senunni í annars sögulegum leik. Í Dagblaðinu sagði:

„Í versta veðri í 35 ára landsleikjasögu Íslands í knattspyrnu, að viðstöddum fæstum áhorfendum í Reykjavík sigraði íslenzka landsliðið Nígeríu auðveldlega 3-0 [...] Íslenzka liðið hafði algjöra yfirburði og sigurinn var í minnsta lagi. Þó stærsti landsleikjasigur Íslands í knattspyrnu, þegar leikir við Færeyinga eru undanskildir.“

Lárus, sem var nýkrýndur markakóngur Íslandsmótsins þegar leikurinn fór fram og við það að hefja atvinnumannsferil sinn í Genk í Belgíu þaðan sem hann fór til Þýskalands og lék um árabil, skoraði með skalla í leiknum á 65. mínútu. Árni Sveinsson kom Íslandi yfir á 5. mínútu með skrautlegu marki. Um var að ræða fyrirgjöf sem stefndi víst á vítapunktinn en vindurinn feykti boltanum síðan upp í markhornið. Fyrirliðinn Marteinn Geirsson skoraði svo þriðja mark Íslands úr víti.

STÆRSTI LANDS-
LEIKSSIGURINN
ÞRÓTTUR MISSTI

Stærsti sigurinn kom í bálviðri. Lárus sést á innfelldu myndinni skalla boltann í netið gegn Nígeríu fyrir 27 árum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Nígeríumenn eiga því engar sérstakar minningar frá bálviðrisleiknum. Haft var eftir þjálfara þeirra þá að Nígeríumenn gætu ekki leikið knattspyrnu við þessar aðstæður. „Okkur var kalt í rokinu og rigningunni.“

Veðurdæmið kann þó að snúast við í svækjunni í Volgograd í dag.

„Þetta var veður sem hentaði þeim alls ekki og þeir höfðu aldrei séð annað eins. Eina sem ég óttast er veðrið á morgun [í dag], ef það verður 35 gráðu hiti þá er það viðsnúningur frá því fyrir 37 árum þegar við höfðum hag af veðrinu en þeir hafa hag af hitanum núna,“ segir Lárus og hlær. Annars kveðst hann mjög bjartsýnn fyrir leikinn.

„Ég spái því að við vinnum 2-0.“

mikael@frettabladid.is

Klassísk gæða hönnun á góðu verði
Opið virka daga 10-18 laugardaga 11-15
Komið og skoðið úrvalið
NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN
Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

„Nígeríuleikurinn verður baráttuleikur.“
ÁFRAM ÍSLAND
Landsbankinn er stoltur af stuðningi sínum við íslenska knattspyrnu.
Nú er hafinn enn einn kaflinn í glæstri sögu íþróttarinnar síðustu ár.
Við óskum íslenska karlalandsliðinu velgengni á HM.
Heimir Hallgrímsson
Þjálfari íslenska karlalandsliðsins
í knattspyrnu

Blindrafélagið sýknað í meiðyrðamáli fyrrverandi formanns

DÓMSMÁL Hæstiréttur sneri í gær við dómi í meiðyrðamáli Bergvins Oddssonar, fyrrverandi formanns Blindrafélagsins, gegn öðrum stjórnarmeðlimum. Héraðsdómur hafði dæmt Bergvini 900 þúsund krónur í miskabætur vegna ærumeiðandi ummæla í ályktun félagsins í garð hans.

Í ályktun félagsins frá í september 2015 var því lýst að trúnaðarbrestur hefði orðið milli formannsins, Bergvins, og stjórnarinnar. Ástæðan var sú að hann hefði nýtt sér vettvang sinn „til að véla ungan félagsmann til að leggja allt sitt sparifé í fasteignabrask honum tengt“. Krafðist Bergvin ómerkingar þessara ummæla auk ummæla um að hann hefði brugðist trausti drengsins og sýnt af sér „siðferðislegt dómgreindarleysi“. Í héraði voru fyrri ummælin ómerkt en ekki þau síðari.

> Héraðsdómur hafði dæmt Bergvini Oddssyni 900 þúsund króna miskabætur vegna ærumeiðandi ummæla í ályktun Blindrafélagsins.

Að virtum atvikum málsins taldi Hæstiréttur að ályktun Blindrafélagsins hefði verið byggð á frásögn félagsmannsins unga. Bergvini hefði verið gefinn kostur á að skýra málið áður en ályktunin var send út. Dómurinn taldi að í ályktuninni hafi verið tekið óþarflega sterkt til orða en þó ekki svo að farið hefði verið út fyrir mörk tjáningarfrelsisins. Því var fólkið sýknað. **– jóe**

Dómi í máli Bergvins gegn Blindrafélaginu var snúið við. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Frá uppkvaðningu dóms í Héraðsdómi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fangelsi í 17 ár fyrir manndráp

DÓMSMÁL Dagur Hoe Sigurjónsson var dæmdur til 17 ára fangelsisvistar í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Dagur var sakfelldur fyrir manndráp og tilraun til manndráps er hann réðst á Klevis Sula og Elio Hasani á Austurvelli í desember í fyrra. Klevis hlaut bana af.

Dagur var einnig dæmdur til að greiða tæpar tíu milljónir í bætur til foreldra hins látna og til þess brotaþola sem lifði árásina af. Dagur, sem neitaði sök, er 25 ára og hefur ekki áður hlotið refsidóm. **– aá**

Sýknaður í máli meðdómara

DÓMSMÁL Fyrrverandi hæstaréttardómarinn Jón Steinar Gunnlaugsson var í Héraðsdómi Reykjaness í gær sýknaður af meiðyrðakröfu hæstaréttardómarans Benedikts Bogasonar.

Benedikt krafðist að tiltekin orð úr bók Jóns Steinars, Með lognið í fangið, yrðu dæmd dauð og ómerk. Hluti orðanna varðaði „dómsmorð“ sem Jón taldi hafa verið framið með dómi yfir Baldri Guðlaugssyni.

Dómari taldi Jón Steinar hafa kveðið fast að orði en hvergi hefði hann sakað Benedikt um refsivert athæfi. Orðunum væri ekki beint að Benedikt persónulega heldur Hæstarétti í heild. Fullyrðinga Jóns Steinars væru gildisdómur en ekki staðhæfing um staðreynd. **– jóe**

Niðurstaðan veki spurningar um bann við afturvirkni laga

Vísað er til umdeildrar lagasetningar um brottfall ákvæða um uppreist æru í forsendum Landsréttar fyrir synjun við beiðni Atla Helgasonar um endurheimt lögmannsréttinda sinna. Meta eigi í hverju tilviki hvort dómþoli hafi endurheimt það traust sem lögmenn þurfi að njóta. Synjunin er ekki kæranleg til Hæstaréttar.

DÓMSMÁL „Atli er náttúrulega búinn að fá uppreist æru en það er allt í einu ekkert atriði og núna er það háð huglægu mati dómara hvort viðkomandi hafi endurheimt traust. Ég veit ekki hvernig hann mælir það. Kannski bara eftir einhverri stemningu í samfélaginu,“ segir Björgvin Jónsson, lögmaður Atla Helgasonar, um niðurstöðu Landsréttar sem sneri við úrskurði héraðsdóms og synjaði Atla Helgasyni um endurheimt lögmannsréttinda sinna

Um Atla segir í úrskurðinum: „Þótt 17 ár séu nú liðin frá því dómur féll í manndrápsmálinu, sjö ár frá því að varnaraðila var veitt reynslulausn og þrjú ár frá því að reynslutíma lauk er enn varhugavert að slá því föstu að hann hafi áunnið sér það traust sem lögmenn verða að njóta samkvæmt framansögðu.“ Lögmaður Atla furðar sig á þessum orðum enda hafi Atli þegar fengið uppreist æru.

Í úrskurði Landsréttar, er viðtekinni dómaframkvæmd um endurheimt lögmannsréttinda vikið til hliðar með vísan til lagabreytingar sem gerð var á Alþingi síðastliðið haust. Breytingin var samþykkt síðastliðið haust eftir að ríkisstjórn Bjarna Benediktssonar sprakk í kjölfar mála Róberts Downey sem fékk uppreist æru með umdeildum hætti. Frumvarp sem verið hafði í smíðum í dómsmálaráðuneytinu um brottfall heimildar stjórnvalda til að veita þeim sem hefðu hlotið refsidóma uppreist æru var lagt fram á síðasta þingdegi og samþykkt síðar sama kvöld.

Með lagabreytingunni var eingöngu fellt brott úr hegningarlögum ákvæði um uppreist æru en heildarendurskoðun lagaákvæða um endurheimt borgaralegra réttinda eftir afplánun dóms var látin bíða og bíður enn.

Ekki var haft samráð við refsiréttarnefnd vegna málsins og ekki gafst tími til að leita umsagna um það.

Í nefndaráliti allsherjar- og menntamálanefndar er fullyrt að framkvæmdin valdi ólögmætri skerðingu mannréttinda, með vísan til fordæma Mannréttindadómstóls Evrópu. Ákveðið var að hafa gildistíma breytingarinnar tímabundinn og marka þannig ramma fyrir boðaða heildarendurskoðun.

Arnar Þór Jónsson héraðsdómari segir að í ljósi niðurstöðunnar sé mjög brýnt að Alþingi taki af skarið í málinu enda lagabreytingin frá 2017 í andstöðu við alþjóðlega sáttmála sem Ísland sé bundið af. „Á meðan þingið hefur ekki hysjað upp um sig eftir að hafa tekið þetta hálfa skref í fyrra þá er fólk sem lokið hefur afplánun sinna dóma skilið eftir án úrræða til að fá notið mannréttinda til jafns við aðra. Þetta er algjörlega óviðunandi ástand.“

„Við munum náttúrulega skoða hvað er hægt að gera,“ segir Björgvin aðspurður um næstu skref en niðurstöðu Landsréttar er ekki unnt að vísa til Hæstaréttar.

adalheidur@frettabladid.is

Sigríður Andersen dómsmálaráðherra mælti fyrir hinu umdeilda máli á Alþingi síðastliðið haust. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Þetta er algjörlega óviðunandi ástand.**
>
> Arnar Þór Jónsson héraðsdómari.

HELGARTILBOÐ
Í RÚMFATALAGERNUM!
Frábært VERÐ
1 STK.
1.295
HALDBAKKEN ÚTILEGUSTÓLL
Með örmum og glasahaldara.
Hægt að leggja saman. 3 litir. Vnr. 3781310
ÖLL RÚM OG DÝNUR
20-30%
AFSLÁTTUR
ÖLL LÖK
20-30%
AFSLÁTTUR
Frábært VERÐ
HALDEN SÓLSTÓLL
Traustur og nýtískulegur sólstóll úr stáli og sterkum striga. Fæst í svörtu, grænu og bláu.
Vnr. 3738540
1 STK.
4.895
4 MANNA TJALD
9.995
NORDMARKA TJALD
Vnr. 4704200
FULLT VERÐ: 2.995
1.995
Sparið 1.000
20% afsláttur
20% afsláttur
REGNVÖRUR Á
HM
TILBOÐI
20% afsláttur
20% afsláttur
20% afsláttur
20% afsláttur
KÆLIBOX
1.995
KÆLIBOX
24 lítra. Vnr. Y19197640
ALLT FYRIR ÚTILEGUNA, FRÍIÐ OG FERÐALAGIÐ Á
FRÁBÆRU
VERÐI
KOLLEN SVEFNPOKI
Vnr. 4703810
VERÐ FRÁ:
1.495
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
GILDIR 22.06 - 24.06
VELOUR VINDSÆNGUR
Með velourefni. Nokkrar stærðir.
76x191x22 cm 1.495 137x191x22 cm 2.495
152x203x22 cm 2.995 183x203x22 cm 4.995
Vnr. 4733600, 4733200, 4734100, 4735900

Langskólagengnir sjúklingar fá meiri eftirfylgni á norskum sjúkrahúsum. NORDICPHOTOS/GETTY

Betri þjónusta á sjúkrahúsum fyrir menntaða

NOREGUR Alvarlega veikir sjúklingar sem eru langskólagengnir fá meiri hjálp á norskum sjúkrahúsum en aðrir. Þetta sýnir rannsókn á gögnum um 100 þúsund sjúklinga, að sögn norska ríkisútvarpsins.

Jon Ivar Elstad, vísindamaður hjá Nova-stofnuninni, bar saman skólagöngu 100 þúsund sjúklinga sem létust á árunum 2009 til 2011. Eftirfylgni reyndist meiri meðal þeirra langskólagengnu í formi innlagna á sjúkrahús og rannsókna.

Mat Elstads er að þeir sem rannsakaðir voru nánar hafi ekki verið veikari en hinir.

Um var að ræða sjúklinga með krabbamein og lungna- og hjartasjúkdóma. Greinilegast var mynstrið hjá krabbameinssjúklingum.

Að sögn Elstads kunna skýringarnar til dæmis að vera viðhorf lækna til mismunandi samfélagshópa, samskipti milli sjúklings og lækna, virkni sjúklingsins sjálfs eða kröfur aðstandenda um meiri eftirfylgni. – ibs

Innri friður í fjölmenni

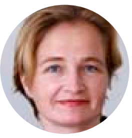
Alþjóðlegur dagur jógaiðkunar var í gær, á sumarsólstöðum og lengsta degi ársins á norðurhveli Jarðar. Tugþúsundir komu saman í Nýju-Delí á Indlandi til að stunda jóga í tilefni dagsins og næra þannig líkama og sál. Fyrsti alþjóðadagur jóga var haldinn 21. júní árið 2015. NORDICPHOTOS/GETTY

Fóru ekki að lögum um Landspítala

Lög um heilbrigðisþjónustu gera ráð fyrir að níu manna ráðgjafarnefnd þjónusti framkvæmdastjórn Landspítala og veiti henni stuðning og aðhald. Sú nefnd hefur hins vegar ekki verið starfandi lengi. Nýr ráðherra ætlar að setja á laggirnar slíka nefnd fyrir vikulok.

STJÓRNSÝSLA Níu manna ráðgjafarnefnd Landspítala, sem á að vera stjórn spítalans til samráðs og stuðnings í stefnumótun og almennu starfi hans, hefur ekki verið starfandi síðan 2011 þrátt fyrir skýr fyrirmæli um það í lögum um heilbrigðisþjónustu. Fyrri heilbrigðisráðherrar hafa trassað að skipa í nefndina.

Í lögum um heilbrigðisþjónustu er skýrt kveðið á um að ráðherra heilbrigðismála skuli skipa þessa níu manna nefnd til fjögurra ára í senn. Nefndin skal vera forstjóra og framkvæmdastjórn til ráðgjafar og álits um þjónustu, starfsemi og rekstur spítalans.



Anna Sigrún Baldursdóttir.

Svandís Svavarsdóttir, núverandi heilbrigðisráðherra, hefur í hyggju að endurvekja nefndina og mun skipa í hana innan fárra daga. „Það er dýrmætt fyrir spítalann að geta sótt þekkingu og stuðning sem víðast í samfélaginu. Ráðgjafarráðið var í lögum hugsað til þess og mikilvægt að setja það á stofn í samræmi við lög. Ég vænti þess að spítalinn njóti góðs af því, ekki síst í stefnumótun sinni,“ segir Svandís.

Þetta ákvæði var sett í lög árið 2007 og í framhaldinu var sett á laggirnar nefnd til fjögurra ára undir formennsku Ingibjargar Pálmadóttur. Sú nefndarskipan rann út 25. október 2011. Því hafa Guðbjartur Hannesson, Kristján Þór Júlíusson og Óttarr Proppé ekki skipað í þessa nefnd þrátt fyrir að skýrt sé kveðið á um það í lögum.

Samkvæmt lögum um Landspítala skal forstjóri spítalans í samráði við formann nefndar boða til upplýsinga- og samráðsfunda eftir því sem þurfa þykir, minnst tvisvar á ári. Ljóst er að slíkir fundir hafa ekki verið haldnir í áraraðir.

Anna Sigrún Baldursdóttir, aðstoðarmaður forstjóra Landspítala og fyrrverandi aðstoðarmaður Guðbjarts Hannessonar heilbrigðisráðherra, segir nefndina geta verið mikilvæga fyrir spítalann. „Ég held að þetta gæti komið sér vel og væri spítalanum til hagsbóta að hafa slíkt aðhald og stuðning utan frá. Því þætti okkur gott að þessi nefnd kæmist aftur á laggirnar,“ segir Anna Sigrún.

sveinn@frettabladid.is

Úr 20. gr. laga um heilbrigðisþjónustu (40/2007)

Ráðherra skal skipa níu manns og jafnmarga til vara í ráðgjafarnefnd Landspítala til fjögurra ára í senn. Nefndin skal vera forstjóra og framkvæmdastjórn til ráðgjafar og álits um þjónustu, starfsemi og rekstur spítalans. Skal nefndin m.a. fjalla um árlegar starfs- og fjárhagsáætlanir spítalans og langtímastefnu hans. Nefndin skal m.a. skipuð fulltrúum notenda þjónustu spítalans. Formaður skal í samráði við forstjóra boða til upplýsinga- og samráðsfunda eftir því sem þurfa þykir og eigi sjaldnar en tvisvar á ári.

Öflugar háþrýstidælur fyrir vandláta MÚRBÚÐARVERÐ

Lavor One Plus 130 háþrýstidæla 130 bör max, 420 lítr/klst. 1800W Fylgihlutir: Burstar, sápubrúsi & Turbostútur **12.490**

Lavor Galaxy 140 háþrýstidæla 140 bör max, 450 lítr/klst. 1900W. Fylgihlutir: Pallahreinsir, bursti og aukaspíssar. **17.990**

Lavor Space 180 háþrýstidæla 180 bör max, 510lítr/klst 2500W. Fylgihlutir: Pallahreinsir, bursti og aukaspíssar. **26.490**

Race 125 háþrýstidæla 125 bör max, 400 lítr/klst. 1800W **23.390**

Lavor Vertigo 20 háþrýstidæla 140 bör max, 400 lítr/klst. 2100W **29.990**

Lavor SMT 160 ECO 2500W, 160 bör (245 m/túrbóstút) 510 L/klst. Þrjár stillingar: mjúk (t.d. viður), mið (t.d. bíll) og hörð (t.d. steypa) **29.990**

Lavor Vertigo Plus 28 háþrýstidæla 160 bör max, 510 lítr/klst. 2800W „Brass" mótorhús. **66.990**

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Gott verð fyrir alla, alltaf!

MÚRBÚÐIN

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

HYBRID **Orkuskiptin eru hafin!** Gríptu tækifærið og kauptu Hybrid á góðum kjörum.

Vertu Hybrid megin í umferðinni ásamt 11 milljónum ökumanna um heim allan.

Hybrid bílarnir frá Toyota eru einstaklega áreiðanlegir og liprir í akstri. Þeir eru búnir hátæknilegum búnaði þar sem kerfið sér sjálft um að skipta milli bensínmótors og rafhlöðu á orkusparandi hátt. Rafhlaðan er hönnuð til að endast líftíma bílsins og þú þarft aldrei að stinga í samband!
Veldu kraft, fegurð og framfarir, og færðu þig yfir á Hybrid í dag.

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

Vildarpunktar Icelandair með öllum nýjum Toyotum

5 3+2 ÁBYRGÐ | 2 ÁRA ÞJÓNUSTA | FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is. Bílarnir í þessari auglýsingu endurspegla ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 5 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Færeyingar fá Gumma Ben í stað Dana

Flestir Færeyingar halda með Íslandi á yfirstandandi heimsmeistaramóti. Fjöldi manns horfir á leikinn á útiskjá í Þórshöfn. Danskir lýsendur þóttu leiðinlegir og verður skipt út í dag. Færeyingar gætu átt raunhæfan séns á að verða smæsta þjóðin á stórmóti í fótbolta.

HM 2018 Færeyingar eru spenntir fyrir leikjum Íslands á Heimsmeistaramótinu í knattspyrnu sem fram fer í Rússlandi um þessar mundir. Leikur liðsins í dag gegn Nígeríu verður sýndur með íslenskri lýsingu Guðmundar Benediktssonar í stað þess að danskur lýsandi tali yfir leikinn.

„Það er gífurleg stemning hérna. Það var gerð skoðanakönnun hérna á hvaða liði menn héldu með á mótinu og þá var Ísland langefst með ríflega fjörutíu prósent svara. Bretar komu næst með um fimmtán prósent og yfirvaldið í Danmörku var í þriðja sæti með rúm tíu,“ segir Birnir S. Hauksson. Birnir hefur búið og starfað í Færeyjum í um áratug.

Ástæðan fyrir því að Færeyingar eru svo hallir undir Englendinga segir Birnir vera að Bretar hernámu eyjarnar í síðari heimsstyrjöldinni. Eftir það hafi íbúar eyjanna haft nokkuð sterkar taugar til Englands. Það séu hins vegar ekki allir hrifnir af Dönum og það fari illa í marga Færeyinga séu þeir kallaðir Danir.

Leikur Íslands og Argentínu var sýndur á stórum skjá á „trappunni“ í höfuðstaðnum Þórshöfn. Áætlað er að hátt í átta hundruð manns hafi verið þar komin saman. Flestir studdu Ísland og lifðu sig mjög inn í leikinn. Ein argentínsk treyja sást í fjöldanum en sá sem henni klæddist gat ekki annað en klappað Íslendingum lof í lófa eftir leik.

Færeyingarnir sem fylgdust með leiknum á „trappunni“ lifðu sig mjög inn í leikinn. PORTALURINN.FO/SVERRI EGHOLM

„Leikurinn í dag verður sýndur þar aftur. Við vitum náttúrulega ekki hve margir mæta en það mun fara eftir veðri. Að þessu sinni verður það Gummi Ben sem mun hljóma í kerfinu en ekki danskur þulur,“ segir Birnir.

Birnir segir að á Evrópumótinu fyrir tveimur árum hafi ávallt verið danskur lýsandi og það hafi valdið því að stemningin var ekki eins mikil og hún hefði getað orðið. Æsingurinn í þeim danska hafi ekki verið jafn mikill og hjá íslenska þulnum.

„Danir eru með smá minnimáttarkennd gagnvart löndum sem eru fámennari en þeir og finnst þeir hafa rétt á að tala niður til þeirra. Danski lýsandinn er til að mynda ekki að hrósa íslenska liðinu fyrir hvernig það spilar. Þess í stað eru hann oft að gera lítið úr því hvað það er oft varnarsinnað og heldur því fram að það geti ekki neitt annað en að spila vörn. Það er leiðinlegt að hlusta á,“ segir Birnir.

> **Danski lýsandinn er til að mynda ekki að hrósa íslenska liðinu fyrir hvernig það spilar. Þess í stað eru þeir oft að gera lítið úr því hvað það er oft varnarsinnað og halda því fram að þeir geti ekkert annað en spilað vörn**
>
> Birnir S. Hauksson

Ísland er, eins og kunnugt er, fámennasta þjóðin sem hefur spilað sig inn á lokakeppni stórmóts. Færeyingar eiga hins vegar raunhæfan möguleika á að slá það met með tilkomu Þjóðadeildar UEFA. Liðið leikur í D-deild keppninnar og er í riðli með Möltu, Kósóvó og Aserbaídsjan. Sigurvegari deildarinnar vinnur sig beint inn á lokakeppni EM 2020. Í síðustu undankeppnum hefur liðið meðal annars lagt Grikkland í tvígang.

„Þegar ég kom hingað fyrir rúmum tíu árum þá var hugarfarið það að þeir ætluðu ekki að tapa of stórt. Nú hugsa þeir öðruvísi og að þeir eigi séns. Framganga Íslands á EM 2016 fannst mér gefa þeim smá „búst“,“ segir Birnir.

joli@frettabladid.is

IONIQ
ÞRJÁR RAFMAGNAÐAR GERÐIR

Verð frá 3.590.000 kr.

Hyundai hefur haslað sér völl sem einn framsæknasti bílaframleiðandi heims á sviði raf- og vetnistækni. Við bjóðum Ioniq rafbílinn í þremur glæsilegum útfærslum.

Ioniq rafbílalína Hyundai er sú eina sinnar tegundar á markaðnum og spannar allt frá 100% rafbíl til Hybrid og tengjanlegra Plug-in Hybrid tvinnbíla sem hafa unnið til fjölda umhverfisverðlauna á undanförnum misserum.

HYUNDAI

8 YEAR / 200.000 KM BATTERY WARRANTY*

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

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

ENNEMM / SÍA / NM88339

Áfram Ísland
Framtíðin er spennandi.
Ertu til?
vodafone

Ræða um búðir fyrir flóttabörn

DANMÖRK Dönsk og norsk stjórnvöld ræða nú við stjórnvöld í Afganistan um möguleika á búðum í Kabúl fyrir fylgdarlaus flóttabörn sem synjað hefur verið um hæli.

Politiken hefur eftir ónefndum stjórnarerindreka að afar erfitt verði að senda fylgdarlaus börn aftur heim til Afganistans. Þau geti lent í hryðjuverkaárásum, muni eiga í tungumálaerfiðleikum eftir ára dvöl í Evrópu og þau hafi ekki félagslegt tengslanet. Lífið yrði gríðarlega erfitt fyrir fullorðna Afgana yrðu þeir sendir heim. Enn erfiðara yrði það fyrir börn. – ibs

Kirkjuráð snuprar prest vegna heimagistingar á prestssetrinu

Séra Fjölnir Ásbjörnsson, sóknarprestur í Holtsprestakalli, hefur verið minntur á það af kirkjuráði að leyfi ráðsins þurfi til að reka heimagistingu í prestsbústaðnum í Holti í Önundarfirði. Presturinn telur málið misskilning. Framkvæmdastjóri kirkjuráðs segir gistisöluna vekja spurningar út frá samkeppnissjónarmiðum.

TRÚFÉLÖG „Það er búið að hafa samband við sóknarprestinn og vekja athygli hans á þessu og við erum að bíða eftir að hann óski eftir þessari heimild,“ segir Oddur Einarsson, framkvæmdastjóri kirkjuráðs.

Á fundi kirkjuráðs í maí var samþykkt að vekja athygli sóknarprestsins í Holti í Önundarfirði á því að hann þurfi leyfi ráðsins til að reka heimagistingu í prestsbústaðnum sem þar er auglýst.

Aðspurður segir Oddur ekkert í vegi fyrir því að presturinn fái slíka heimild. Virðist honum frjálst að leigja út prestsbústaðinn, sem honum er skaffaður starfs síns vegna, og hafa af slíkri útleigu tekjur umfram lága húsaleigu sem hann greiðir.

„Hann er búinn að fá öll önnur tilskilin leyfi sem hann þarf en honum láðist að biðja um leyfi frá okkur. Hann áttaði sig ekki á því að þetta stendur í starfsreglum að hann megi þetta ekki nema hann fái leyfi. Ég sé ekkert því til fyrirstöðu að hann fái það, en það er kirkjuráðs að ákveða.“

Oddur kveðst ekki vita betur en að presturinn, séra Fjölnir Ásbjörnsson, búi ekki sjálfur í prestsbústaðnum heldur sé fluttur á Flateyri. Bústaðurinn virðist hins vegar eftirsóttur til útleigu og þeirri eftirspurn hafi presturinn svarað.

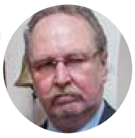
Starfsemin veki þó að mati Odds spurningar út frá samkeppnissjónarmiðum ef presturinn sé í samkeppni við aðra gististaði eða ferðaþjónustuaðila. Prestar borgi ekki mjög háa leigu og því sé vel hægt að líta á það sem niðurgreiðslur af hálfu samkeppnisaðila. Oddur staðfestir að presturinn myndi fá allan ávinning af útleigunni í eigin vasa.

Í samtali við Fréttablaðið tekur séra Fjölnir fyrir það að hann sé á leið í samkeppnisrekstur með heimagistingu í prestsbústaðnum. Annars telji hann að málið kunni að stafa af misskilningi milli hans og kirkjuráðs og hann vilji ekki tjá sig um málið fyrr en hann hafi rætt það við kirkjuna.

Þess ber að geta að prestsbústaðurinn í Holti er skráður heimagisting á vef sýslumanna og hægt er að bóka gistingu þar á vefnum Booking.com. Þar kemur fram að gististaðurinn í prestsbústaðnum hafi verið starfræktur frá 8. maí síðastliðnum. mikael@frettabladid.is

Gisting í prestsbústaðnum í Holti er auglýst á bókunarvefnum booking.com

> Honum láðist að biðja um leyfi frá okkur.



Oddur Einarsson, framkvæmdastjóri kirkjuráðs

Kaupmáttur aukist um 4%

EFNAHAGSMÁL Kaupmáttur launa hækkaði um 2,4 prósent í maí frá fyrri mánuði. Síðustu tólf mánuði hefur vísitala kaupmáttar launa hækkað um 4,2 prósent, samkvæmt tölum Hagstofunnar.

Hagstofan segir að áhrifa kjarasamninga á almennum vinnumarkaði gæti í vísitölunni. Kveðið hafi verið á um þriggja prósenta almenna launahækkun þann 1. maí 2018 í samningi aðildarfélaga Alþýðusambands Íslands við Samtök atvinnulífsins (SA) og í kjarasamningi SA og Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja hafi verið kveðið á um fimm prósenta almenna launahækkun.

Vísitala kaupmáttar launa byggir á launavísitölu og vísitölu neysluverðs. Almennt eykst kaupmáttur launa þegar laun hækka umfram verðlag en minnkar þegar verðbólga er meiri en launahækkanir. Hafa þurfi í huga að kaupmáttur launa er annar en kaupmáttur ráðstöfunartekna. – jhh

Nýtt nafn við lagabreytingu

STJÓRNSÝSLA Viðlagatrygging Íslands fær nafnið Náttúruhamfaratrygging Íslands, skammstafað NTÍ, frá 1. júlí þegar breytingar á lögum um starfsemi stofnunarinnar taka gildi. Hlutverk stofnunarinnar er að vátryggja gegn beinu tjóni af völdum náttúruhamfara, svo sem eldgosa, jarðskjálfta, skriðufalla, snjó- og vatnsflóða. – jhh

Ráðherra boðar aukið jafnrétti við úthlutun peninga til íþrótta

Fyrrverandi landsliðsmarkvörður í knattspyrnu segir KSÍ hafa stigið mikilvægt skref í jafnréttismálum þegar ákveðið var að greiða leikmönnum kvennalandsliðsins jafn háa bónusa og greiddir eru körlum. Ráðherra íþróttamála segir að tekið sé tillit til jafnréttissjónarmiða í fjármálaáætlun sem gildir á árunum 2019-2023.

STJÓRNSÝSLA „Aðferðum kynjaðrar fjárlagagerðar er beitt við úthlutun fjármagns til íþróttamála. Í fjármálaáætlun 2019-2023 eru kyngreindir mælikvarðar með markmiðum um að bæta umgjörð og auka gæði í skipulögðu íþrótta- og æskulýðsstarfi ásamt markmiði um að efla umgjörð og stuðning við afreksíþróttafólk,“ segir Lilja Alfreðsdóttir, ráðherra íþróttamála.

Fréttablaðið sagði í gær frá nýrri ritgerð sérfræðinga við Háskólann í Reykjavík þar sem fram kemur að vísbendingar eru um að á síðustu tuttugu árum hafi lítið gerst á vettvangi ríkisvaldsins til þess að stuðla að auknu jafnrétti kynjanna í íþróttum.

Lilja segir að íþróttastefna sé í endurskoðun og þar sé lögð áhersla á að jafna tækifæri og þátttöku kynja. Hún nefnir fleira. „Í tillögum vinnuhóps um aðgerðir eftir #églíka frásagnir íþróttakvenna er lögð áhersla á gæði í íþróttastarfi fyrir stelpur jafnt sem stráka,“ segir Lilja. Þá sé unnið að því að fjölga konum í stjórnum íþróttafélaga, en þær séu nú 36%. „Jafnréttisstofu hefur verið falið að kalla eftir jafnréttisáætlunum íþróttafélaga og aðstoða við gerð þeirra,“ segir hún jafnframt og bætir við að ráðuneytið sé að láta gera úttekt á íþróttakennslu í skólum með það að markmiði að skoða hvernig áhrif íþróttakennsla getur haft á jafnrétti kynja, einkum til að hvetja stelpur til íþróttaiðkunar og starfa að íþróttamálum.

Þóra Helgadóttir á að baki marga leiki með landsliðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Í tillögum vinnuhóps um aðgerðir eftir #églíka frásagnir íþróttakvenna er lögð áhersla á gæði í íþróttastarfi fyrir stelpur jafnt sem stráka.**
>
>
>
> Lilja Alfreðsdóttir, ráðherra íþróttamála

Þóra Björg Helgadóttir, fyrrverandi landsliðsmarkvörður í knattspyrnu, segir ýmislegt hafa áunnist í jafnréttismálum hjá KSÍ. „Það er breyting til batnaðar og KSÍ tók risastórt skref í því að jafna greiðslur til landsliðanna tveggja. Ég hef aldrei verið jafn stolt af KSÍ og þegar þeir tóku þessa ákvörðun,“ segir Þóra Björg. Þar vísar hún til þess að í byrjun janúar tilkynnti formaður KSÍ, Guðni Bergsson, að landsliðsmenn í karla- og kvennalandsliðum fengju jafnháar bónusgreiðslur fyrir landsleiki. Vísir greindi frá því að hver leikmaður fengi 300 þúsund fyrir sigurleik og 100 þúsund fyrir jafntefli. Áður höfðu landsliðsmenn í karlalandsliðinu fengið hærri greiðslur. Þóra segir að fyrir nokkrum árum hafi dagpeningagreiðslur til leikmanna verið jafnaðar. jonhakon@frettabladid.is

Áfram er óvissa um stöðu 2.300 barna

Forsetinn skrifaði undir tilskipun sem bindur enda á að fjölskyldum sé tvístrað. Í tilskipuninni er ekki litið til þeirra barna sem þegar hafa verið tekin frá fjölskyldum sínum. Fram undan eru átök í þinginu og Trump boðar áfram hörku í garð ólöglegra innflytjenda.

BANDARÍKIN Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, undirritaði á miðvikudag forsetatilskipun sem kveður á um að hætt verði að skilja börn ólöglegra innflytjenda frá fjölskyldum sínum.

Tilskipunin tók strax gildi. Þetta þýðir að börnin verða því með foreldrum sínum þegar þeir eru sóttir til saka. Nú þegar hafa yfir 2.300 börn verið aðskilin frá foreldrum sínum og hefur stór hluti þeirra þurft að dúsa í búrum.

Við undirritunina sagði Trump að þó svo að fjölskyldur yrðu ekki lengur aðskildar myndu stjórnvöld ekkert draga úr hörku gagnvart ólöglegum innflytjendum.

„Við verðum að vera með öflug, mjög öflug landamæri, en við verðum að halda fjölskyldum saman,“ sagði Trump.

Tilskipun Trumps nær hins vegar ekki til þeirra barna sem þegar hafa verið aðskilin frá foreldrum sínum og því er alls óljóst hvað verður um þau. Trump er mikið gagnrýndur vestanhafs fyrir að vera ekki með skýrar aðgerðir til þess að hjálpa þeim börnum. Sjálfur er forsetinn áfram í ham og sakar hann Demókrata um að vilja að hælisleitendur fái betri þjónustu heldur en Bandaríkjamenn.

Í gær flaug Melania Trump, forsetafrú Bandaríkjanna, óvænt til Texas til að skoða sjálf ástandið við landamæri Mexíkó og Bandaríkjanna. Haft er eftir forsetafrúnni að hún hafi viljað sjá þetta með eigin augum. Hún þakkaði öllu starfsfólkinu fyrir vel unnin störf.

Framganga Donalds Trump í þessu máli er býsna óhefðbundin.

Ung kona situr með syni sínum Jaydan hjá kaþólskum góðgerðarsamtökum í gær eftir að hafa farið yfir landmærin frá Mexíkó. NORDICPHOTOS/GETTY

Um leið og málið komst upp á yfirborðið voru fyrstu viðbrögð Trumps að hann gæti ekkert gert í þessu, sem skýtur skökku við núna.

Í kjölfarið stóðu öll spjót á Trump sem á endanum ákvað að gefa eftir. Hann lét félaga sína í Repúblikanaflokknum ekki vita að hann ætlaði að gefa tilskipunina út, talsmenn hans og stuðningsmenn voru þá búnir að vera úti um allt við að verja aðgerðirnar.

Margir telja að Trump sé að nota þetta mál til þess að knýja á um að reistur verði veggur við landamærin. Hann verður að hafa hraðar hendur í því máli, því kosið verður til þings í nóvember. Alls óvíst er hvort Repúblikanar muni halda meirihluta í þinginu að þeim loknum miðað við skoðanakannanir vestanhafs. **– tg**

Mótmæltu aðskilnaði

Ég held að það sé bara til eitthvert eitt orð yfir svona hegðun og það er bara svona hrein og tær illska. Ég held að Trump sé bara að prófa mörkin og sjá hvað hann kemst langt.

Katrín Oddsdóttir

Þetta er viðbjóður, þetta er svo ógeðslegt að ég veit eiginlega ekki hvað ég á að segja, bara viðbjóður. Það er eiginlega ekkert hægt að segja neitt mikið meira.

Sigrún Skaftadóttir

Ég er kennari og mér finnst það bara skylda mín sem kennari sem vinn með börnum og hef gaman af börnum og börnin eru framtíðin að koma og sýna málefninu stuðning vegna þess að mér finnst það afskaplega mikilvægt.

Magnús Dagur Sævarsson

Það er fáránlegt að svona sé gert við börn, flóttafólk er fólk, það að fólki finnist það ekki vera sjálfsagður hlutur er náttúrulega bara fáránlegt. Af hverju ætti maður ekki að mótmæla?

Eir Ólafsdóttir

Íslandsbanki

Íslandsbanki tekur daginn snemma í dag vegna HM!

Við ætlum öll að styðja íslenska landsliðið í leiknum gegn Nígeríu í dag og **opnum því útibú Íslandsbanka kl. 8 og lokum kl. 15.**

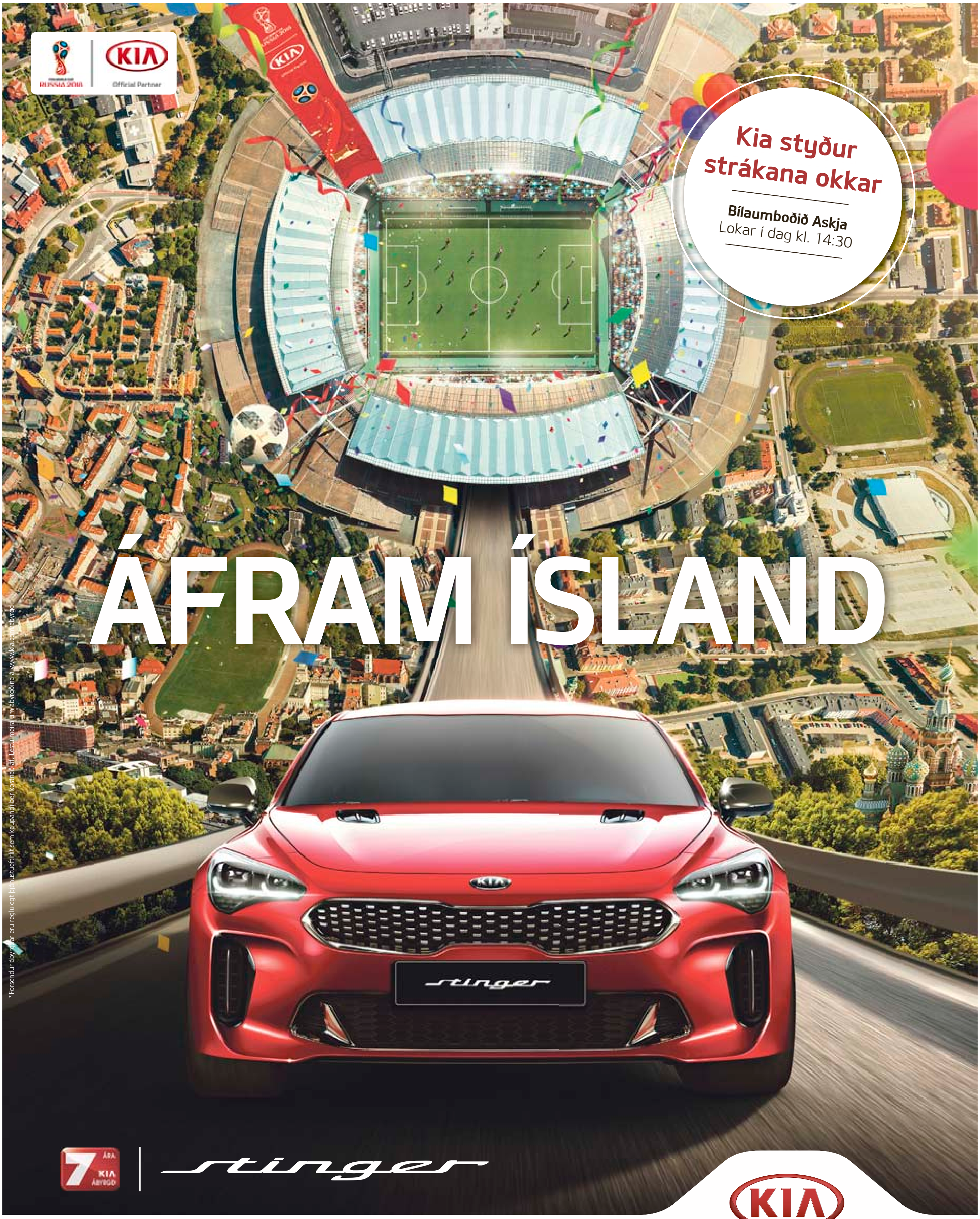
Viðskiptavinum er bent á netbanka og öpp Íslandsbanka og Kreditkorts þar sem hægt er að sinna helstu bankaþjónustu.

Áfram Ísland!

440 4000

@islandsbanki

islandsbanki.is



KIA

The Power to Surprise

Fagnaðu með Kia á HM

Með hverjum ætlar þú að fagna í dag? Kia er stoltur samstarfsaðili íslenska landsliðsins og HM í fótbolta og við hlökkum til að fylgjast með leik Íslands og Nígeríu á eftir. Við minnum einnig á að þú færð 7 ára ábyrgð með öllum nýjum Kia bílum. Það er næstum jafnlangt og meðalstarfsævi atvinnumanns í fótbolta! Styðjum strákana okkar alla leið. Áfram Ísland.

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is · kia.com
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Ginger Beer

Fyrir þá sem vilja þægilegt og gott engiferbragð í sinn Moscow Mule

Fiery Ginger Beer

Búinn til með ferskum engifer og kryddi sem rífur í. Tilvalið fyrir þá sem vilja Moscow Mule með miklu engiferbragði

Tilboð gilda út 24. júní

LLANLLYR SOURCE
PREMIUM WATER AND MIXERS

Llanllyr Source

Ginger Beer og Fiery Ginger Beer. Nú einnig í 500 ml flöskum

verð frá **199** kr/stk

Ítalskt

NÝJAR TEGUNDIR

Rana ferskt pasta

Ravioli 4 formaggi, Ravoli Fungi Porcini, Ravioli Parmigiano Reggiano og Tortellini Pollo, Mozzarella e Pancetta

verð frá **399** kr/stk

Ítalskt

Tengdamömmutungur

Frábærar með ostunum, pastanu eða einar og sér

799 kr/pk

Ítalskt

Agromonte pestó

Basilikku og tómata

379 kr/stk

Krispy Kreme kaffi

Hin fullkomna kaffiblanda. 100% Arabica. Baunir og malað. Framleitt af Te & Kaffi

998 kr/pk

Ítalskt

Fumagalli ítölsk hráskinka, Salami og Pancetta

Ítölsk gæðavara. Lífræna línan

verð frá **599** kr/pk

Nocco Ice Pop

Ferskur og svalandi

Verð frá **259** kr/stk

Meira svona alla daga

20% afsláttur

Grilllæri Hagkaups

1.999 kr/kg
Verð áður 2.499 kr/kg

Íslandssósur rjómasósur

Rjóma sveppasósa og piparosta rjómasósa

539 kr/stk

35% afsláttur

Grillsneiðar úr framparti

1.364 kr/kg
Verð áður 2.099 kr/kg

20% afsláttur

Piparkryddleginn folaldafile

2.799 kr/kg
Verð áður 3.499 kr/kg

15% afsláttur

100 % hreinar kjúklingabringur

2.039 kr/kg
Verð áður 2.399 kr/kg

HAGKAUP Meira svona alla daga

Röng ákvörðun

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Markaðshagkerfið á undir högg að sækja á Íslandi. Birtingarmynd þessa er með ýmsum hætti. Þrátt fyrir að tíu ár séu frá fjármálaáfallinu eru tveir af þremur stærstu bönkum landsins enn í eigu ríkisins – sumum þykir það reyndar ekki nóg – og þá mæta hugmyndir um aðkomu einkaaðila að fjármögnun á nauðsynlegri innviðauppbyggingu iðulega mótstöðu enda þótt öllum megi vera ljóst að ríkið hefur ekki bolmagn til að sinna allri fjárfestingarþörfinni. Að þessu leytinu til er Ísland um margt frábrugðið hinum Norðurlöndunum þar sem meiri hugmyndafræðilegur samhljómur er á hinum pólitíska vettvangi um að nýta kosti einkaframtaksins.

Önnur afleiðing fjármálahrunsins, sem er einnig áhyggjuefni, birtist í lítilli og minnkandi þátttöku almennings á hlutabréfamarkaði. Hlutdeild heimila í hlutabréfasjóðum er hverfandi og þá er bein hlutabréfaeign þeirra í skráðum félögum aðeins um fjögur prósent af heildarmarkaðsvirði fyrirtækja í Kauphöllinni. Hlutafjáreign heimila hefur ekki verið minni í að minnsta kosti sextán ár og hefur farið hlutfallslega lækkandi á síðustu árum samhliða endurreisn íslensks hlutabréfamarkaðar. Á árunum fyrir fjármálafallið 2008 átti almenningur að jafnaði á bilinu um 12 til 17 prósent af markaðsvirði fyrirtækja í Kauphöllinni. Víðast hvar erlendis fjárfesta heimili talsvert hærra hlutfall af sínum sparnaði í hlutabréfum en þekkist hér á landi.

Lítil ásókn almennings í hlutabréfakaup, á sama tíma og ráðstöfunartekjur hafa hækkað verulega, endurspeglar ekki hvað síst lítið traust gagnvart hlutabréfamarkaðnum og fjármálageiranum almennt. Nýjustu mælingar Gallup sýna þannig að aðeins tæplega fimmtungur ber mikið traust til bankakerfisins. Þótt tortryggni í garð hlutabréfamarkaðarins sé sumpart skiljanleg í ljósi forsögunnar – og það muni taka enn lengri tíma að byggja upp traust – þá er rétt að hafa í huga að markaðurinn í dag á fátt sameiginlegt með þeim sem hrundi til grunna 2008. Fyrirtæki í Kauphöllinni eru flest innlend rekstrarfélög, lítið skuldsett og með sterkt eiginfjárhlutfall.

Með nýafstöðnu alþjóðlegu útboði og skráningu Arion banka, þar sem Kaupþing og vogunarsjóðurinn Attestor buðu til sölu að lágmarki fjórðungshlut, gafst færi á að auka verulega þátttöku almennings á hlutabréfamarkaði. Ljóst er að talsverður fjöldi almennra fjárfesta – þeir sem buðu 15 milljónir eða minna – skráði sig fyrir hlut í útboðinu. Sú ákvörðun var hins vegar tekin af hálfu Kaupþings, þvert á væntingar, að skerða tilboð slíkra fjárfesta nánast að fullu og úthluta hverjum og einum aðeins hlut að jafnvirði um 170 þúsund króna. Þótt útboð bankans hafi almennt heppnast vel, eftirspurnin reyndist margföld og erlendir sjóðir keyptu megnið af bréfunum, þá gætir mikillar óánægju meðal innlendra fjárfesta með þá aðferðafræði sem var beitt við skerðingar í útboðinu.

Ákvörðun um að úthluta stærri skerf í bankanum til almennra fjárfesta hefði ekki aðeins verið liður í að endurreisa tiltrú og traust almennings í garð hlutabréfamarkaðarins og bankakerfisins, heldur einnig markaðshagkerfisins sem slíks, sem mjög er sótt að um þessar mundir. Það tækifæri var hins vegar af einhverjum óskiljanlegum ástæðum látið fara forgörðum.

Önnur afleiðing fjármálahrunsins, sem er einnig áhyggjuefni, birtist í lítilli og minnkandi þátttöku almennings á hlutabréfamarkaði.

Halldór

Frá degi til dags

Píratarnir

Dóra Björt Guðjónsdóttir, nýkjörinn forseti borgarstjórnar, sagði í viðtali á RÚV í gær að hún óttaðist átök í borgarstjórn í vetur og vísaði þar til snarpra orðaskipta á milli borgarfulltrúa á fyrsta fundi nýrrar borgarstjórnar, sem sagt hefur verið frá í fjölmiðlum. Hugsunarháttur Dóru virðist vera svolítið öðruvísi en flokksfélaga hennar á þingi sem hafa hingað til ekki veigrað sér við því að gagnrýna það sem þeim hefur þótt þurfa að gagnrýna í störfum meirihlutans. Sumt málefnalegt en annað alls ekki. Enda er það ekki hlutverk kjörinna fulltrúa í minnihluta að taka því þegjandi sem fulltrúar meirihlutans hafa að segja.

Spurt um skírlífi

Þær eru misjafnlega beittar, spurningarnar sem landsliðsmennirnir okkar í Rússlandi fá frá blaðamönnum á meðan á mótinu stendur. Í gærmorgun var Heimir Hallgrímsson spurður að því hvort leikmenn væru í kynlífsbanni á meðan á móti stendur. Tilefni spurningarinnar var að leikmennirnir hittu margir hverjir eiginkonur sínar í fyrsta sinn í langan tíma í gær. Landsliðsþjálfarinn lét ekki slá sig út af laginu með spurningunni og svaraði því til að þeir væru alla vega í slíku banni þar til þeir hittu eiginkonur sínar. Eðlilega. jonhakon@frettabladidi.Is

Nám sem opnar dyr

Guðrún Hafsteinsdóttir
formaður Samtaka iðnaðarins

Þau ánægjulegu tíðindi bárust í vikunni að aðsókn í verk- og starfsnám jókst um þriðjung. Í haust munu 16% þeirra sem luku grunnskólanámi nú í vor hefja verk- og starfsnám í stað 12% árið áður. Það verða því 653 nemendur sem sækja sér nám á þessum sviðum næsta skólaár. Þetta er ánægjulegt vegna þess að slíkt nám opnar margar dyr fyrir þá einstaklinga sem það sækja auk þess sem það verður verðmætt fyrir samfélagið að nýta krafta þessa unga fólks á næstu áratugum enda er eftirspurnin mikil. Samtök iðnaðarins hafa sett það markmið að fjölga fagmenntuðu fólki þannig að 20% grunnskólanema velji starfsmenntun árið 2025 og 30% árið 2030.

Samtök iðnaðarins taka virkan þátt í því að auka skilning, áhuga og virðingu nemenda og foreldra á starfsnámi. Þannig er unnið markvisst að því að fjölga þeim sem velja starfsmenntun að loknum grunnskóla og þeim möguleikum sem námið býður upp á. Lögð er áhersla á virkt samstarf atvinnulífs og skóla þar sem nemendur fá tækifæri til að kynnast fjölbreyttum störfum.

Samhent átak þarf

Þau fjölmörgu störf sem bíða nemendanna að námi loknu henta konum ekki síður en körlum. Samtök iðnaðarins hafa ásamt fleirum hvatt konur til að sækja sér verk- og starfsmenntun. Það hefur oftar en ekki jákvæð áhrif á vinnustaði að þar starfi fólk af báðum kynjum.

Menntakerfið gegnir því mikilvæga hlutverki að undirbúa komandi kynslóðir undir störf í samfélagi framtíðarinnar. Það er enn nokkuð í land með að ná því að 20% nemenda velji sér starfsmenntun og betur má ef duga skal. Það þarf samhent átak stjórnvalda og atvinnulífs til að hvetja nemendur enn frekar til að líta til verk- og starfsnáms. Samtök iðnaðarins fagna þessum 653 nemum og hlökkum við til að vinna með þeim að krefjandi lausnum til uppbyggingar á íslensku atvinnulífi og verðmætasköpunar í samfélaginu. Framtíðin er þeirra.

Þau fjölmörgu störf sem bíða nemendanna að námi loknu henta konum ekki síður en körlum.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson kjartanh@frettabladid.is, Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is, MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir sunnak@frettabladid.is.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir kristjanabjorg@frettabladid.is
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Heimsins ráð sem brugga vondir menn

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Þegar maður kafar örlítið undir yfirborðið í sögu þjóða kemur auðvitað oft í ljós að hinn stóri sannleikur er örlítið gruggugri og óvissari heldur en maður ætlaði í fyrstu. Þetta getur verið viðkvæmt mál, eins og Guðni forseti komst að í framboði sínu þegar því var haldið hastarlega gegn honum að hafa skoðað með gagnrýnum fræðimannsaugum ýmsar hliðar þorskastríðsins, sem ekki voru allar baðaðar í sama hetjuljóma og okkur finnst notalegastur.

Sumar sögur eru svo rótgrónar í sjálfsmynd manna og þjóða að því er tekið sem sérstakri móðgun ef einhver dirfist að skoða þær út frá nýjum hliðum eða efast um að undirstöðurnar séu traustar. Og í mörgum tilvikum er það líka allt í lagi að leyfa hinum ónákvæmu en háleitu frásögnum að vera í friði fyrir gaumgæfilegri naflaskoðun og úrtölum.

Sjálfsmynd og ímynd

Fáum þjóðum hefur tekist að innræta, í sjálfum sér og öðrum, aðra eins háleita hugmynd eins og Bandaríkjamönnum. Bandaríkin eru frelsi og tækifæri; ameríski draumurinn þar sem allir geta með dugnaði, harðfylgi og heppni náð að bæta stöðu sína í lífinu. Þessi hugmynd um Bandaríkin er ekki bara inngreypt í heimafólk, heldur stóran hluta heimsbyggðarinnar.

Þetta er auðvitað ástæða þess að fátækt fólk frá ýmsum heimshornum hefur alið með sér þann draum að komast til Ameríku og láta drauma sína rætast. Þessir draumar eru misjafnir en fyrir fólk sem á lítið undir sér snúast þeir oftast ekki um mikið meira heldur en að losna undan oki, ofbeldi, fátækt og óöryggi og geta búið sjálfum sér og fjölskyldum sínum sæmilega friðsælt og tíðindasnautt líf. Þetta fólk vill finna sér leið til þess að gagnast samfélaginu, vinna sér inn tekjur, láta aðra í friði og vera vonandi sjálfir látið í friði. Það er allt og sumt. Þetta er ameríski draumurinn sem allir Bandaríkjamenn—og ekki síst leiðtogar landsins hafa í gegnum tíðina verið svo ósköp stoltir af.

Ameríska martröðin

En núverandi forseti Bandaríkjanna er ekki mikill áhugamaður um drauma venjulegs fólks. Þvert á móti er ekki hægt að túlka hegðun hans öðruvísi en svo að hann sé vísvitandi að skapa martraðarkennt ástand alls staðar þar sem hann getur. Það er ekki hægt að skilja öðruvísi hina ómanneskjulegu stefnu sem hann stóð fyrir á landamærunum við Mexíkó þar sem því úrræði var viljandi beitt að hrifsa börn úr örmum foreldra sinna og koma þeim fyrir í búrum. Grimmdin er nánast áþreifanleg—og það er einfaldlega erfitt fyrir venjulegt fólk að gera sér í hugarlund að til sé fólk sem er svo illa innrætt að það hrindi í framkvæmd stefnu beinlínis í þeim tilgangi að framkalla þessa stöðu. En þannig fólk er til og þess konar ráð bruggar það um þessar mundir í Washington.

Það sem er einna ískyggilegast við þessa hryllilegu stefnu Bandaríkjaforseta er að líklega var tilgangurinn einmitt sá að undirstrika og auglýsa fyrir alþjóð og heiminum öllum að valdhafar í Washington séu svo sannarlega tilbúnir til þess að ganga lengra en nokkurn óraði í miskunnarleysi sínu ef þeim er ögrað. Mörgum brá nefnilega í brún þegar Trump sagði margítrekað í kosningabaráttu sinni að honum fyndist að það ætti að drepa saklaus börn og fjölskyldur hryðjuverkamanna. Flestir töldu að hann gæti ekki verið að meina þetta. Og þegar hann og hirðin hans hafa áður talað um að það gæti verið snjöll hugmynd að rífa börn af ólöglegum innflytjendum, þá datt fæstum í hug að þeir væru að meina það. En því miður, þá getur verið að þessi óhugnaður sé meðal þess örfáa sem Trump segir og meinar raunverulega.

Bandaríkin eru í algjöru öngstræti með sinn forseta og rotnu stjórnmálamenningu. Þótt maður vildi gjarnan að Ísland gæti eitthvað gert til þess að hafa áhrif á þann mann þá er það óraunhæft. Það er einungis bandaríska þjóðin sjálf sem getur bjargað heimsbyggðinni undan þeirri sturlun og firringu sem virðist hafa gripið um sig í stjórnmálunum þar.

Vegurinn til endurlausnar

Bandaríkin eru í algjöru öngstræti með sinn forseta og rotnu stjórnmálamenningu. Þótt maður vildi gjarnan að Ísland gæti eitthvað gert til þess að hafa áhrif á þann mann þá er það óraunhæft. Það er einungis bandaríska þjóðin sjálf sem getur bjargað heimsbyggðinni undan þeirri sturlun og firringu sem virðist hafa gripið um sig í stjórnmálunum þar.

Trump var ekki kosinn á grundvelli háleitra hugmynda heldur lágkúrulegrar dýrkunar á auði og ofbeldi. En sem betur fer eru háleitari leiðarstjörnur enn þá sjáanlegar á himinfestingunni; frelsi allra til þess að eltast við lífshamingjuna er nefnilega hugmynd sem er svo harðkóðuð í bandarísku þjóðarsálina að hún hlýtur á endanum að bera ofurliði þá tímabundnu sturlun sem kjósendur hafa kallað yfir sig. Þótt það sé fjölmargt sem bendir til þess að Bandaríkin standi illa undir þeim fallegu sögum sem þjóðin vill trúa um sjálfa sig þá eru þær samt ekki ónýtar. Það er nefnilega einmitt í gegnum hinar háleitu hugsjónir sem vegurinn til endurlausnar liggur.

Aðildarríki samnings um efnavopn koma saman

Michael Nevin
sendiherra Bretlands á Íslandi

Samningurinn um efnavopn er alþjóðlegur samningur sem felur í sér bann við þróun, framleiðslu, söfnun og notkun efnavopna og eyðingu þeirra. Ísland og Bretland eru bæði í hópi stofnríkja samningsins sem er jafnan talinn einhver sá merkilegasti í afvopnunarmálum á síðari árum.

Margt bendir til þess að við höfum gleymt hvers vegna við lögðum upprunalega svona ríka áherslu á þennan mikilvæga samning. Það er áhyggjuefni.

Áhrif efnavopna eru margvísleg og hræðileg. Þau geta valdið því að fólk kafni, verði fyrir eitrun og líkamlegum skaða. Þegar efnavopn leiða ekki strax til dauða geta áhrif þeirra varað út ævina. Á síðustu öld voru efnavopn notuð á vígvöllum og utan þeirra með skelfilegum afleiðingum.

Á meðan á fyrri heimsstyrjöld stóð létust fleiri en 90.000 hermenn á kvalafullan hátt þegar efnavopn á borð við klórgas og sinnepsgas voru notuð. Næstum milljón hermenn til viðbótar misstu sjónina, afskræmdust eða hlutu annan varanlegan skaða.

Afleiðingar sjást enn

Efnavopn voru einnig notuð með skelfilegum afleiðingum í Marokkó, Jemen, Kína og Abyssiníu (nú Eþíópía). Enn þann dag í dag sjást afleiðingar efnavopnanotkunar í fyrsta Persaflóastríðinu á níunda áratug síðustu aldar. Þrjátíu þúsund Íranar þjást enn og deyja vegna áhrifa efnanna sem notuð voru í því stríði.

Samningurinn um efnavopn tók gildi árið 1997 og þar með varð til Efnavopnastofnunin. Í fyrsta sinn í sögunni varð til óháður og ópólitískur aðili sem fylgdist með notkun efnavopna.

Nú hafa 192 lönd, þar á meðal Ísland, staðfest samninginn og eru þannig aðildarríki samningsins um efnavopn.

Alþjóðasamfélagið hefur samþykkt að þróun, framleiðsla, geymsla og dreifing þessara banvænu efna ætti að heyra sögunni til. Ómögulegt er að refsa ekki þeim sem nota efnavopn.

Alvarleg ógn

Núna, rúmum 20 árum eftir að samningurinn tók gildi og um það bil fimm árum eftir að Efnavopnastofnunin hlaut friðarverðlaun Nóbels, er samningurinn og gildi hans í hættu. Aðeins frá ársbyrjun 2017 hafa efnavopn verið notuð gegn óbreyttum borgurum í Sýrlandi, Írak, Malasíu og Bretlandi.

Endurtekin notkun efnavopna er alvarleg ógn við samninginn og nú er nauðsynlegt að vernda og styrkja samninginn.

Bretar og nokkur önnur aðildarríki kölluðu eftir því að öll aðildarríki samningsins um efnavopn kæmu saman og nú hefur þessu kalli verið svarað. Aðildarríkin munu koma saman í Haag dagana 26.-27. júní. Og leitum við til ríkja um allan heim að koma saman til að finna leiðir til að styrkja og vernda þennan hornstein alþjóðlegrar utanríkisstefnu.

Ísland er á móti notkun efnavopna og kemur til með að taka þátt á fundinum í lok júní og við fögnum því.

Sumir hafa sagt að þessi fundur verði vettvangur fyrir einhvers konar alþjóðlegan ágreining þar sem ríki verði neydd til að taka afstöðu til tiltekinna árása, en hann mun frekar taka til kerfa sem byggja á lagareglum og alþjóðlegum reglum í stað stjórnleysis og forða því að notkun efnavopna verði venjan.

Enn fremur hafa fleiri en tuttugu leiðandi mannréttindasamtök gefið út yfirlýsingu um mikilvægi þess að Efnavopnastofnunin verji bannið við efnavopnum og eflist enn frekar á fundinum í lok júní.

Fyrir tveimur áratugum markaði stofnun samningsins um efnavopn tímamót í alþjóðlegum stjórnmálum. Heimurinn tók afstöðu og samþykkti að hvers konar notkun efnavopna væri óréttmæt og andstyggileg. Nú verðum við að bregðast við og vernda þennan samning.

Evrópusambandið og við

Guðjón Sigurbjartsson
viðskipta-fræðingur

Aðildin að EES hefur komið sér mjög vel fyrir okkur og því er almennur vilji fyrir því að „kíkja í pakkann“, til að fólk viti almennilega hvað falið er í fullri aðild að Evrópusambandinu (ESB). Þegar það liggur fyrir getur þjóðin tekið bindandi ákvörðun um málið í þjóðaratkvæðagreiðslu.

Meðal þess góða við ESB er að það starfar í þágu almennings. Fulltrúar á Evrópuþinginu, í Evrópuráðinu og öðrum stofnunum ESB koma það víða að og þeir ná aðeins saman um almennar ráðstafanir, draga ekki taum sérhagsmunahópa eins og gerist og gengur sérstaklega í fámennum löndum. Talsmenn sérhagsmuna hér gera mikið úr því að ESB séu ólýðræðisleg samtök. Það sem sérhagsmunaöflin eiga í raun við er að þau munu ekki geta haft eins sterk tök á stjórnvöldum ESB og þau hafa á stjórnvöldum hér, sér í hag en almenningi í óhag.

Hvað þýðir ESB fyrir almenning og neytendur?

ESB sinnir fyrst og fremst hagsmunum almennings og neytenda. Það hefur leitt til stórbættra lífskjara í Evrópu, ekki síst í löndum sem áður bjuggu við gallað stjórnkerfi. Fyrir okkur myndi full aðild að ESB meðal annars þýða eftirfarandi:

Niðurfelling hinna háu matartolla mun lækka verð kjöts, mjólkurvara og eggja um 35% sem þýðir um 100.000 króna lækkun matarútgjalda á mann á ári. Það gagnast öllum almenningi, sérstaklega fátækum barnafjölskyldum. Einnig ferðaþjónustunni út um land, því ferðamenn forðast eðlilega hæsta matarverð í heimi.

Tekjur sjávarútvegsins munu aukast um rúmlega 1 milljarð kr. á ári við niðurfellingu tolla sem nú bætast á verð sumra sjávarafurða inn á ESB-markaðinn. Fullvinnsla sjávarafurða í tilbúinn mat mun aukast því tollar koma aðallega á fullunnar sjávarafurðir.

Með því að ganga í Tollabandalag Evrópu verður jafn einfalt að kaupa vörur erlendis frá og innanlands því tollafgreiðsla fellur niður og vöruverð lækkar. Af öllu því sem BREXIT hefur í för með sér óttast Bretar mest áhrifin af útgöngu úr Tollabandalaginu því hún þýðir að óhagkvæmt verður að staðsetja til dæmis bílaverksmiðjur á Bretlandi. Frjáls för fólks innan Evrópu eykur velsæld því fólk getur sótt vinnu, menntun og notið tilverunnar þar sem hentar hverju sinni.

Gjaldmiðillinn euro lækkar vexti, auðveldar viðskipti, minnkar kostnað við meðhöndlun fjármuna og stuðlar að stöðugleika. Vextir innan EUR eru 3-4% lægri en vextir í krónunni. Upptaka EUR á Íslandi mun til dæmis lækka vaxtakostnað fjölskyldna sem standa í húsnæðiskaupum um nokkur hundruð þúsund krónur á ári og færa langþráðan stöðugleika. Byggingarkostnaður íbúða lækkar og lægri greiðslubyrði þýðir aukið framboð á húsnæði og að fleiri munu geta keypt íbúðir og leigt. Fleiri vel borgandi fyrirtæki myndu sjá sér hag í að setjast hér að og meðallaun í landinu munu hækka.

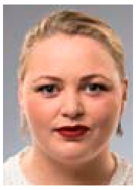
Við fáum sæti við borðið þar sem stefnan er mótuð í stóru línunum í Evrópu, í málum sem hafa áhrif á okkur hvort sem okkur líkar betur eða verr. Auðveldara verður fyrir okkur að koma okkar sjónarmiðum að áður en ákvarðanir eru teknar.

Full aðild að ESB mun líklega bæta lífskjör í þessu landi um 30% til 40%.

Sterkir sérhagsmunahópar, aðallega útgerðarmenn og bændur, berjast fyrir eigin hag hvað sem líður almannahag. Þeir leitast við að hafa áhrif á almenningsálitið meðal annars með því að halda úti fjölmiðlum þar sem spilað er á viðkvæmar nótur þjóðernis, íhaldssemi og ótta við breytingar. Þeir styðja leiðitama frambjóðendur til þings og í aðrar áhrifastöður. Þeir berjast gegn nýrri stjórnarskrá og jöfnum atkvæðisrétti.

Þegar fólk áttar sig á þessu og fer að styðja flokka sem vinna í almannahag mun gamla Ísland breytast. Við tekur bjartari tíð og lífskjör okkar verða á pari við það sem gerist í nágrannalöndunum. Til mikils er að vinna. Áfram við!

Lýðræðislegar lausnir á húsnæðisvandanum



Katla Hólm Þórhildardóttir
ráðgjafi hjá Öldu, félagi um sjálfbærni og lýðræði

Nýverið var námskeið á vegum Íbúðalánasjóðs um hvernig mætti stofna leigufélög sem ekki eru rekin í hagnaðarskyni (e. non-profit). Jafnframt hvatti sjóðurinn góðgerðarfélög til að stofna slík félög. Nýleg lög um almennar íbúðir ættu að auðvelda stofnun slíkra félaga, með stofnframlögum frá ríki og sveitarfélögum, og er markmiðið að auka húsnæði á leigumarkaði fyrir lágtekjufólk.

Slíku framtaki ber að fagna, enda liggur húsnæðiskreppan þungt á lágtekjufólki. Efnahagslegur ójöfnuður er tilfinnanlegur á Íslandi, og hefur alvarleg áhrif á lýðræði landsins. Ekki skal furða að fólk sem stendur í ströngu allt árið um kring við að tryggja sér þak yfir höfuðið, og aðrar lífsnauðsynjar, er með hugann við aðra hluti heldur en lýðræðisleg málefni og möguleika þeirra. Einnig eru leigjendur oft og tíðum jaðarsettir hópar sem gerir þá enn valdaminni en marga aðra.

Lýðræðislegar stofnanir njóta lítils trausts, en valdefling og aukin aðkoma almennings að ákvarðanatöku kann að bæta úr því. Undanfarin misseri hafa verið háværar raddir um aðgerðaleysi stjórnvalda vegna hækkandi húsnæðisverðs, sem og reiði vegna stórra leigufélaga sem hafa tekið yfir leigumarkaðinn og halda fólki í gíslingu um húsnæði með okurleigu og öfgafullum kröfum. Leigjendur eru valdalausir, og nú er mál að linni.

Alda, félag um lýðræði og sjálfbærni, hefur lengi talað fyrir lýðræðislegum fyrirtækjum og hefur stutt við þingmál þess efnis. Lýðræðisleg fyrirtæki valdefla starfsfólk og væri fagnaðarefni ef fjölgun yrði á lýðræðislega reknum leigufélögum. Slík félög hljóta að starfa með hagsmuni leigjenda að leiðarljósi.

Aukin aðkoma almennings

Lög um almennar íbúðir segja raunar til um að skipa skal fulltrúaráð í húsnæðissjálfseignarstofnunum. Fulltrúaráðin skulu að hluta til skipuð leigjendum, en það gefur það til kynna að leigjendur slíkra félaga eigi að hafa rödd í ákvarðanatökum. Því miður eru lögin gloppótt og tryggja ekki nægilega aðhald, aðkomu og stjórn leigjenda yfir húsnæðissjálfseignarstofnunum. Þar koma til ýmsar undanþágur sem vert er að endurskoða til að tryggja að rödd leigjenda fái ekki bara að heyrast heldur sé ráðandi.

Það eru umtalsverð og margvísleg tækifæri í sjálfseignarstofnunum um húsnæði: tækifæri til að hlusta á leigjendur, tækifæri til valdeflingar og tækifæri til að takast á við húsnæðiskreppuna. En til að nýta þessi tækifæri er mikilvægt að virkja lýðræðislega ferla innan leigufélaga. Aukin aðkoma almennings getur átt hlut í að leysa húsnæðisvandann, og þannig dregið úr ójöfnuði og aukið lífsgæði. Aukin lífsgæði auk valdeflingar almennings mun leiða til öflugra lýðræðis og dýpri borgaravitundar og eru lýðræðisleg leigufélög vissulega ein leið til að ná þessu markmiði.

Nei, það var ekki allt betra í gamla daga!

Sigríður Pétursdóttir
dagskrárgerðar-maður

Þetta unga fólk, sem sumir voga sér að kalla aumingja, vekur hjá mér von um betri framtíð. Það fær fimm stjörnu dóma í stærstu fjölmiðlum heims fyrir tónlist og myndlist, spilar fótbolta sem vekur aðdáun heimsbyggðarinnar, og býr til kvikmyndir sem fá á annað hundrað alþjóðleg verðlaun árlega.

Þegar fólk á mínum aldri talar um hvað allt hafi verið frábært þegar þau voru ung, hristi ég höfuðið svo duglega að við liggur að það hrökkvi af búknum. Ég tala nú ekki um þegar mín kynslóð kvartar yfir hvað unga fólkið sé miklir aumingjar, og að heilu kynslóðirnar séu handónýtar. Allt muni fara fjandans til, vegna þess að þeim sé ekki viðbjargandi.

Fyrirgefið mér fjórtán sinnum, en ég veit ekki betur en það sé einmitt okkar kynslóð sem ber ábyrgð á því hvernig komið er fyrir heiminum. Auðvitað er nútíminn meingallaður, rétt eins og öll önnur tímabil mannkynssögunnar, og ég geri mér líka grein fyrir að fólk á mínum aldri hefur látið svona frá örófi alda. Heimur versnandi fer og allt það. Maður getur samt látið sig dreyma um að ranghugmyndum fækki þegar aðgengið að upplýsingum er orðið jafn gott og raun ber vitni.

Stundum held ég að sumir af minni kynslóð hafi gjörsamlega misst minnið. Í það minnsta sjá þeir fortíðina í rósrauðum bjarma sem á lítið skylt við raunveruleikann.

Sú var tíð að þeir sem voru með sérþarfir voru kallaðir aumingjar, gert var grín að þeim og jafnvel sparkað í þá.

Sú var tíð að komið var fram við samkynhneigt fólk eins og það væri holdsveikt.

Sú var tíð að flestir Íslendingar héldu að þeir sem væru með annað litaraft væru þeim óæðri.

Sú var tíð að þegar ungar sálir hvísluðu um misnotkun var sussað á þær og þeim sagt að harka af sér.

Sú var tíð að fólk trúði því að ef krakkaskammirnar væru hýddar yrðu þær að betri manneskjum.

Sú var tíð að miklu fleiri börn drukknuðu, eða fóru sér að voða á annan hátt, því þá var engin umræða um öryggismál.

Sú var tíð að ekkert þótti athugavert við að láta börn vinna erfiðisvinnu, þar til litlir líkamar þoldu ekki álagið, og útlimir og liðamót bólgnuðu.

Sú var tíð að mataræði var svo fábrotið að börn fengu beinkröm og fleiri sjúkdóma.

Sú var tíð að fáir kipptu sér upp við að börn keyptu sér landa og lágu kófdrukkin milli þúfna eftir sveitaböll.

Sú var tíð að einungis fáir útvaldir gátu farið í framhaldsnám eða ferðast til annarra landa.

Ég þarf varla að minna eldra fólk á hvernig það var að fara til tannlæknis fyrir nokkrum áratugum, eða keyra hringinn á holóttum malarvegum. Manni leið eins og innyflin væru að brjóta sér leið út úr líkamanum.

Þetta unga fólk, sem sumir voga sér að kalla aumingja, vekur hjá mér von um betri framtíð. Það fær fimm stjörnu dóma í stærstu fjölmiðlum heims fyrir tónlist og myndlist, spilar fótbolta sem vekur aðdáun heimsbyggðarinnar, og býr til kvikmyndir sem fá á annað hundrað alþjóðleg verðlaun árlega. Það er í fremstu röð vísinda- og fræðimanna í fjölmörgum greinum, og vekur athygli fyrir góða framkomu og skörungsskap. Það sem mér þykir þó mikilvægast er að upp til hópa virðist það vera umburðarlyndara, víðsýnna og tillitssamara en við sem eldri erum.

Sú hætta sem steðjar að heiminum er fyrst og fremst vegna valdhafa með gamaldags og úrelt viðhorf, eins og Trump, Pútín og Erdogan. Ef við verðum svo heppin að heimurinn lifi þá kynslóð af, verður hann vonandi í betri höndum hjá yngri og betur upplýstum kynslóðum.

Nýjum áföngum fagnað

Anna Stefánsdóttir
formaður stjórnar Spítalans okkar

Oddný Sturludóttir
ritari stjórnar Spítalans okkar

Mikilvægum áföngum í byggingu nýs Landspítala við Hringbraut var náð í þessari viku. Þá voru opnuð tvö tilboð vegna framkvæmda við Hringbrautarverkefnið. Annars vegar tilboð í gatnagerð og jarðvinnu vegna framkvæmda við meðferðarkjarna spítalans, sem oft er kallaður hjartað í starfsemi spítalans og hins vegar tilboð í fullnaðarhönnun rannsóknarhúss. Öll voru þessi tilboð undir kostnaðaráætlun.

Meðferðarkjarninn er stærsta og flóknasta framkvæmd Hringbrautarverkefnisins. Með tilkomu hans verður mikil og jákvæð breyting á aðstöðu sjúklinga, aðstandenda þeirra og starfsfólks. Þar verður öll bráðastarfsemi spítalans, 210 legurými, sem öll verða á einbýlum, auk þess sem rýmum fjölgar á gjörgæslu- og móttökudeild. Hönnun meðferðarkjarnans er á lokametrunum, stefnt er að því að framkvæmdir hefjist árið 2019 og að byggingarnar verði tilbúnar á árunum 2023-2024.

Bygging rannsóknahúss er annað stórt verkefni, það mun hýsa rannsóknarstofur spítalans, þar með talinn er Blóðbankinn. Það verður breyting til batnaðar þegar rannsóknastarfsemi Landspítala sameinast undir einu þaki í stað þess að dreifast í 16 byggingar hér og þar í borginni.

Nýtt sjúkrahótel

Nýtt sjúkrahótel hefur þegar risið á Hringbrautarlóðinni og verður tekið í notkun innan skamms. Það er mikið fagnaðarefni og bylting í þjónustu Landspítala, sérstaklega fyrir fólk af landsbyggðinni. Á sjúkrahótelinu verða 75 vel búin herbergi, þar á meðal sérstakt fjölskyldurými. Víða á Norðurlöndunum er góð reynsla af sjúkrahótelum á lóðum sjúkrahúsa.

„Þörfin kallar hærra með hverju ári“

Þessi orð mælti Ingibjörg H. Bjarnason árið 1923 úr ræðustól Alþingis en Ingibjörg var ein aðaltalskona „Landspítalamálsins“ eins og það var kallað og borið uppi af þeim konum sem settust fyrstar á Alþingi og voru með sanni óþreytandi í baráttu sinni fyrir byggingu Landspítala. Ingibjörg var orðin langeyg eftir ákvörðun stjórnvalda um að leggja fé til spítalabyggingar og segja má að orð hennar eigi jafn vel við árið 2018.

Uppbygging Landspítala er gríðarlegt hagsmunamál fyrir þjóðina alla, framþróun í heilbrigðisþjónustu, öryggi sjúklinga og vinnuumgjörð starfsfólks. Í stjórnarsáttmála og ríkisfjármálaáætlun sitjandi ríkisstjórnar er uppbygging Landspítala við Hringbraut gerð að forgangsmáli. Fyrri ríkisstjórnir hafa einnig staðið myndarlega við bakið á uppbyggingunni, í raun allar ríkisstjórnir frá aldamótum, frá því fyrst að uppbygging spítalans við Hringbraut komst á dagskrá. Þá hefur borgarstjórn og Reykjavíkurborg ávallt stutt dyggilega við uppbyggingaráformin. Þessu ber að fagna, en einnig er mikilvægt að fagna hverjum áfanga í uppbyggingu Landspítala við Hringbraut.

Landssamtökin Spítalinn okkar leggja áherslu á að engar tafir verði á þessu mikilvæga verkefni. Þörfin kallar hærra með hverju ári vegna hækkandi aldurs þjóðarinnar, örra tækniframfara og þeirrar sjálfsögðu kröfu landsmanna að geta treyst á framúrskarandi og örugga heilbrigðisþjónustu fyrir sig og ástvini sína.

Sumarsmellur!
20-50%
AFSLÁTTUR
SUMARBLÓM, RÓSIR, TRÉ, RUNNAR OG FRÆ
MATJURTIR, ÁVAXTATRÉ OG BERJARUNNAR
POTTAR OG BASTKÖRFUR
30%
AFSLÁTTUR AF
CASTELGARDEN
SLÁTTUVÉLUM
GARÐHEIMAR
Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 86614 06/18

Nú er það Nígería
Það er engin ástæða til að halda sig á jörðinni meðan draumurinn getur ræst. Í dag svífur heil þjóð á vængjum vongleðinnar og fylgist með strákunum okkar á vellinum í Volgograd. Fylgjum draumum okkar fast eftir – **fyrir Ísland!**

#DRAUMURINN

ICELANDAIR

FRÉTTABLAÐIÐ

SPORT

Jóhann Berg Guðmundsson fylgist með liðsfélögum sínum á æfingu liðsins í Volgograd í gær, en hann er fjarri góðu gamni vegna meiðsla. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Meiðsli breyta ekki áætlunum sem gerðar voru fyrir leikinn

Íslenska landsliðið mætir Nígeríu í Volgograd á heimsmeistaramótinu síðdegis í dag. Nígeríumenn eru án stiga eftir fyrsta leikinn en þeir eru vongóðir um að fá fyrstu stigin. Það er ljóst að Jóhann Berg verður ekki með í leiknum en annars eru allir klárir í slaginn að sögn Heimis Hallgrímssonar, þjálfara íslenska liðsins.

FÓTBOLTI Íslenska landsliðið getur stigið næsta skref í átt að 16-liða úrslitunum á heimsmeistaramótinu með sigri á Nígeríu í Volgograd í dag en leikurinn verður flautaður á klukkan sex að staðartíma, 15.00, á Íslandi. Takist þeim að sigra Nígeríu er staðan ansi vænleg, landsliðið með örlögin í eigin höndum fyrir lokaumferðina þar sem strákarnir okkar mæta Króatíu. Fari leikur dagsins illa eiga þeir enn möguleika á að komast áfram en þurfa að treysta á úrslit úr öðrum leik. Fyrst þarf hins vegar að leika við sterkt lið Nígeríu sem þekkir þessa stöðu vel, þeir hafa komist á fimm af síðustu sex heimsmeistaramótum og komist upp úr riðlinum þrisvar.

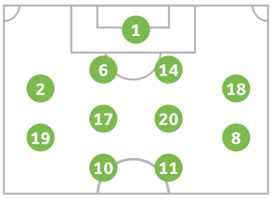
Kunnugleg staða

Ef litið er til stöðu liðanna á styrkleikalista FIFA mætti áætla að Nígería, sem er í 48. sæti, væri með lakasta liðið og að Ísland, sem er í 22. sæti, ætti að vinna sannfærandi sigur en Nígeríumenn hafa verið á uppleið síðustu þrjú ár. Strákarnir okkar hafa verið í þessari stöðu áður, mætt liðinu sem á að teljast lakast á pappír eftir jafntefli gegn hæst skrifaða liði riðilsins, og slapp Ísland þá með skrekkinn gegn Ungverjalandi á EM 2016. Hannes Þór Halldórsson, markvörður landsliðsins, hafði orð á því í vikunni að þeir hefðu lært margt á þeim leik sem þeir myndu taka inn í þennan. Stigið gegn Argentínu hefði litla þýðingu ef íslenska liðið missti stigi sig gegn Nígeríu.

Gott lið með frábæra einstaklinga innanborðs

Heimir Hallgrímsson, þjálfari íslenska landsliðsins, ber mikla virðingu fyrir andstæðingum dagsins og framförunum sem þeir hafa tekið undir stjórn Gernots Rohr. „Styrkur þeirra liggur í líkamsbyggingu þeirra, afar sterkt lið, snöggir leikmenn og allir virkilega góðir íþróttamenn sem geta hlaupið og hlaupið. Þeir eru öflugir í skyndisóknum og það verður að hrósa Rohr, þjálfara þeirra, fyrir starf sitt hjá Nígeríu. Þeir hafa tekið stöðugum framförum

Byrjunarlið Íslands



1 Hannes Þór Halldórsson **2** Birkir Már Sævarsson **6** Ragnar Sigurðsson **14** Kári Árnason **18** Hörður Björgvin Magnússon **19** Rúrik Gíslason **17** Aron Einar Gunnarsson **20** Emil Hallfreðsso **8** Birkir Bjarnason **10** Gylfi Þór Sigurðsson **11** Alfreð Finnbogson

undir hans stjórn undanfarið ár," sagði Heimir sem benti á að Nígería hefði leikmenn í sterkustu deildum Evrópu.

„Það er margt framúrskarandi hjá þeim, með sex leikmenn úr ensku úrvalsdeildinni ásamt leikmönnum frá Ítalíu, Spáni og fleiri sterkum deildum. Þetta er virkilega gott lið með frábæra einstaklinga innanborðs," sagði Heimir sem var spurður út í möguleika Íslands á að nýta sér föst leikatriði.

„Við vorum spurðir að því sama fyrir Argentínuleikinn, Nígería er með virkilega góða skallamenn innanborðs. Wilfried Ndidi og Odion Ighalo eru sennilega sterkustu skallamenn mótsins en Krótum tókst samt að skora tvisvar gegn Nígeríu úr föstum leikatriðum. Það dregur kannski úr sjálfstrausti varnarmanna Nígeríu en við munum leggja áherslu á föst leikatriði eins og alltaf."

Enginn feluleikur með Jóhann

Það virðist ljóst að Ísland muni leika án eins af lykilmönnum sínum, Jóhanns Bergs Guðmundssonar, sem fór meiddur af velli gegn Argentínu og æfði ekki með liðinu í gær. Sagði Heimir afar hæpið að hann gæti komið við sögu í dag.

„Það er mjög ólíklegt að Jóhann nái leiknum ef ég á að vera heiðarlegur. Hann er töluvert betri og honum hefur batnað með hverjum degi enda í góðum höndum en við förum ekkert í feluleik með það að það er afar ólíklegt að hann komi við sögu," sagði Heimir sem sagði að Gylfi Þór Sigurðsson og Aron Einar Gunnarsson yrðu klárir í leikinn.

„Gylfi er í toppstandi, það var frábært fyrir hann að fá mínútur í æfingaleikjunum og hann gat klárað leikinn gegn Argentínu. Aron entist örlítið styttra en endurhæfing þeirra gekk frábærlega og þeir eiga báðir hrós skilið fyrir hvað þeir lögðu á sig fyrir liðið.

Við höfum breytt liðinu talsvert á milli leikja í aðdraganda mótsins, margir hem hafa fengið tækifæri og staðið sig vel svo að við erum ekkert hræddir við að fá annan mann inn né breytir þetta áætlunum okkar fyrir leikinn."

kristinnpall@frettabladid.is

Stjarna dagsins á HM 2018

Luka Modric var frábær inni á miðsvæðinu hjá Króatíu þegar liðið vann sigur gegn Argentínu í gærkvöldi. Modric lék eins og herforingi inni á miðjunni og var arkitektinn að mörgum sóknum Króatíu, auk þess að skila sínu hlutverki vel frá sér í varnarvinnunni.

Modric skoraði síðan annað mark Króatíu í leiknum þegar hann skaut föstu og hnitmiðuðu skoti fram hjá Willy Caballero. Modric er hjartað í spilamennsku króatíska liðsins og leiki hann eins og í gær er liðið til alls líklegt á mótinu.

Þetta var 14. landsliðsmark Modric í 108. landsleiknum hans.

HM 2018 í Rússlandi í gær

C-riðill

Danmörk - Ástralía 1-1
1-0 Christian Eriksen (7.), 1-1 Mile Jedinak (víti) (38.)

Frakkland - Perú 1-0
1-0 Kylian Mbappe (34.)

D-riðill

Argentína - Króatía 0-1
0-1 Ante Rebic (53.), Luka Modric (80.), Ivan Rakitic (90.)

Króatía komin í 16 liða úrslitin

FÓTBOLTI Sigur Króatíu á Argentínu í riðli Íslands á HM í gærkvöldi þýðir að Króatía er komin áfram í 16 liða úrslit. Króatía er með fullt hús stiga, sex stig, Ísland og Argentína eitt stig hvor þjóð og Nígería án stiga.

Fari Ísland með sigur af hólmi í leiknum gegn Nígeríu mun það duga íslenska liðinu að fá eitt stig þegar það mætir Króatíu í lokaumferðinni til þess að komast áfram í 16 liða úrslitin. Tap fyrir Króatíu myndi þó ekki koma að sök ef Nígería ynni Argentínu eða liðin gerðu jafntefli og gæti dugað þótt Argentína ynni Nígeríu. Það er að því gefnu að Ísland hafi betri markatölu en Argentína þegar riðlakeppninni lýkur.

Jafntefli í leiknum gegn Nígeríu myndi aftur á móti það að einungis sigur gegn Króatíu í lokaleiknum tryggði íslenska liðinu öruggt sæti í 16 liða úrslitunum. Þrjú jafntefli gætu dugað Íslandi, að því gefnu að Argentína og Nígería geri jafnframt jafntefli í lokaumferðinni.

Tap fyrir Nígeríu myndi leiða til þess að Ísland þyrfti að vinna Króatíu eigi liðið að komast upp úr riðlinum, og aukinheldur treysta á að úrslitin í leik Argentínu og Nígeríu væru íslenska liðinu hagstæð. Nígería mætti þá ekki fá meira en eitt stig úr leiknum gegn Argentínu, en bæri Argentína sigurorð af Nígeríu þyrfti Ísland að hafa betri markatölu en argentínska liðið. – **hó**

HM í dag

12.00 Brasilía – Kostaríka
15.00 Ísland – Nígería
18.00 Serbía – Sviss

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 22. JÚNÍ 2018

Fjörutíu ára afmælisfagnaður Samtakanna '78 verður haldinn í Iðnó annað kvöld og Daníel E. Arnarsson framkvæmdastjóri lofar pompi og jafnvel enn meiri prakt. →4

Ástin var skrifuð í stjörnurnar

Fyrirsætan, diskótekarinn, grafíski hönnuðurinn og útvarpskonan Anna Rakel Róbertsdóttir Glad fann sanna ást í örmum trommuleikarans Egils Rafnssonar. Hún greindist með ADHD á fullorðinsaldri og segir módelstörf og bandaríska skóla hafa losað sig við feimnina. →2

Anna Rakel Róbertsdóttir Glad var uppgötvuð sem fyrirsæta á götum Los Angeles, þá 13 ára. Í sumar sér hún um Poppland á Rás 2. MYND/ERNIR

Framhald af forsíðu ➜

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Ég gerði eitt sinn lista yfir eiginleika sem ég sóttist eftir í fari draumaprinsins og Egill passar inn í það allt og meira til; líka það sem ég þorði ekki að óska mér. Hann er draumaprinsinn minn,“ segir Anna Rakel um sinn heittelskaða, Egil Örn Rafnsson trommuleikara.

„Það heillaði mig hversu Egill er blíður og öruggur með sig. Hann situr vel í sjálfum sér, er athugull og ófeiminn. Hann er undurfalleg manneskja með dásamlega nærveru.“

Anna Rakel rifjar upp hvernig leiðir þeirra Egils lágu saman.

„Mér finnst eins og samband okkar hafi verið skrifað í stjörnurnar. Við höfðum þekkst lengi en það var eins og tíminn hafi ekki verið réttur fyrr en Egill flutti heim eftir nokkurra ára búsetu í London. Hann var varla lentur þegar ég sendi honum skilaboð á Facebook,“ segir Anna Rakel sem hafði æft sig í að skrifa hnyttin skilaboð til Egils með aðstoð góðra vinkvenna. „Eftir miklar pælingar sendi ég honum ófrumlegustu skilaboðin sem ég gat: „Hæ! Hvað segirðu?““

Skilaboðin bárust Agli á Valentínusardaginn, en Anna Rakel var ekki meðvituð um það.

„Eftir á finnst mér æðislegt að þetta hafi gerst einmitt þá því ég er svo mikill Ameríkani. Vinkona mín hafði fengið staðfest hjá vini Egils að hann væri laus og liðugur og sagði vinkonu sína vera að skoða hann. Ég varð eitthvað stressuð um að hann yrði fyrir vonbrigðum þegar hann kæmist að því að vinkonan væri ég. Við hittumst strax um kvöldið og límdumst eiginlega bara saman og allt gerðist mjög hratt,“ segir Anna Rakel og brosir.

Hún segir engu skipta þótt hún hafi verið vinsæl fyrirsæta um árabil; hún hafi samt verið óörugg með að sýna tilfinningar sínar fyrir Agli.

„Fólk gerir sér alls konar hugmyndir um aðra með því að horfa á það, en þegar skoðað er dýpra er fólk bara fólk. Það kemur stundum á óvart að einhver sem er áberandi sé óöruggur með sig en við erum öll mannleg og þegar manneskja er hrifin af manneskju verður hún berskjölduð.“

Best í heimi að vera mamma

Anna Rakel og Egill trúlofuðu sig í lok árs 2015 og eignuðust son í maí 2016.

„Við ætluðum að gifta okkur árið sem sonurinn fæddist en þegar maður er nýbúinn að eignast barn er um margt annað að hugsa. Ég er fegin að við hjóluðum ekki í þetta í svefnleysi því ég hefði ekki munað eftir brúðkaupinu,“ segir Anna Rakel og hlær, sæl í móðurhlutverkinu.

„Að vera mamma er besta hlutverk í heimi en líka mjög krefjandi. Maður fer í mikla naflaskoðun við að eignast barn og það er mikill spegill á mann sjálfan. Þetta eru mikil tímamót og þegar maður hefur beðið lengi upplifir maður nýjar og aðrar væntingar til sjálfs sín.“

Anna Rakel var 38 ára þegar hún eignaðist soninn sem er hennar fyrsta barn.

Anna Rakel segist heppin að hafa Egil sinn í eldhúsinu því hann sé eins og allra besti Michelin-kokkur. MYND/ERNIR

ADHD útskýrir svo margt frá því ég var lítil. Mig grunaði seinna að ég væri lesblind en ég meikaði ekki að fara í greiningu til að athuga það, því ef ég reyndist ekki vera lesblind væri ég bara heimsk.

„Mig langar í fleiri börn og væri til í að eiga fimmtán stykki en veit ekki hvernig svefnleysið sem fylgir barneignum færi með geðheilsuna. Ég hef alltaf átt erfitt með að sofna og halda svefni og nú sef ég alltaf með annað augað opið sem foreldri. Að því leyti finnst mér foreldrahlutverkið það erfiðasta sem ég hef gert í lífinu og skil núna hvers vegna svefnrask er notað sem pyntingaraðferð.“

Anna Rakel er stjúpmóðir átta ára sonar Egils og á auðvelt með að setja sig í hans spor því sjálf á hún eingöngu hálfsystkin.

„Mér finnst fallegt að verða vitni að ást og aðdáun bræðranna; það skiptir engu máli hvort þeir séu hálfbræður eða ekki.“

Hvítasunnukirkjan falleg

Anna Rakel ber eftirnafnið Glad frá finnskum föðurafa sínum, Daníel Glad.

„Það passar mér ágætlega að heita Glad. Sumum þykir eftirnafnið sérkennilegt og stundum er eins og fólk haldi að ég hafi bætt eftirnafninu við því það er svo hresst. En ég er sannarlega glaðsinna þótt ég geti orðið döpur og kannski er skrýtið að segja eftirnafnið þegar ég er með skeifu.“

Margir muna eftir afa Önnu Rakelar en þau amma hennar fluttust til Sauðárkróks frá Helsinki 1954.

„Afi var magnaður maður og landsþekktur þegar hann ferðaðist á vespu um sveitir lands sem trúboði Hvítasunnusafnaðarins. Ég sótti samkomur og gekk í sunnudagaskóla í Fíladelfíu en í mínum huga er trú einkamál hvers og eins. Fyrir mér er Hvítasunnukirkjan falleg og þaðan á ég yndislegar minningar.“

Anna Rakel stendur á fertugu í september og hlakkar mikið til.

„Fyrir mér eru öll afmæli stórafmæli. Mér finnst góð tilfinning að eldast og hef síðan á unglingsárum hlakkað til að verða gömul amma.“

Hélt hún væri lesblind

Anna Rakel var uppgötvuð sem fyrirsæta á strætum úti þegar hún bjó í Los Angeles tæpra þrettán ára.

„Það kom mér á óvart að fólk sæi mig þannig en mér þótti það um leið afar spennandi. Ég var brjálæðislega feiminn krakki, alls ekki vinsæl og mikið strítt ,“ segir Anna Rakel sem bjó vestanhafs frá tólf ára til tvítugs, fyrir utan 9. og 10. bekk á Íslandi.

„Mér líkaði best við fyrirsætubransann að fara í hlutverk. Þá komst ég út úr skelinni, varð ófeimin og slakaði á. Bandaríska skólakerfið var líka gæfuspor í mínu lífi. Það er ótrúlega fært í að umbuna nemendum fyrir það sem vel er gert og heldur fallega utan um einstaklinginn sem byggir upp sjálfstraust og styrkir sjálfsmyndina.”

Anna Rakel segist ekki hafa gengið vel í skóla á barnsaldri en hún var greind með ADHD á fullorðinsárum.

„Það útskýrir svo margt frá því ég var lítil. Mig grunaði seinna að ég væri lesblind en ég meikaði ekki að fara í greiningu til að athuga það, því ef ég reyndist ekki lesblind væri ég bara heimsk.“

Botnlaus fyrirsæta

Á meðan Anna Rakel bjó í Bandaríkjunum var hún á samningi hjá módelskrifstofunum Bordeaux, Wilhelminu og Company's og hafði nóg að gera.

„Ég fékk líka mikið að gera þegar ég kom heim upp úr tvítugu og eflaust hafa margir fengið nóg af smettinu á mér. Í fyrsta verkefninu þótti hipp og kúl að vera með vaselín á augnlokunum og útlitið var blautt og glansandi,“ segir hún og hlær að minningunni.

Anna Rakel lauk námi í grafískri hönnun frá Listaháskóla Íslands 2010 og starfar sjálfstætt við fagið.

„Ég er alin upp undir teikniborðinu hennar mömmu. Hún stofnaði auglýsingastofuna Krass á hæðinni fyrir ofan Hornið og ég var því mikið að betla pitsur í eldhúsi Hornsins og svo var Pylsuvagninn og hamborgarastaður í götunni. Ég er svolítið botnlaus því ég er mjög orkumikil og þá þarf maður mikið bensín. Foreldrar vinkvenna minna elskuðu að fá mig í mat því það var alltaf eins og ég hefði ekki borðað í viku,“ segir Anna Rakel hláturmild.

Hún heyrði í fyrsta sinn að hún væri ekki nógu grönn þegar hún fór á sinn fyrsta samning, fimmtán ára gömul.

„Ég hélt ég þyrfti aldrei að hafa áhyggjur af línunum enda stóðu mjaðmabeinin út þegar einn umboðsmaðurinn sagði mig alltof granna. Þá kom annar aðvífandi og sagði mig þurfa að grennast. Og af því að þetta var lifibrauð mitt varð hluti af módelvinnunni að hlaupa, gera Jane Fonda-eróbikk og jóga. Ég átti erfitt með að sætta mig við tilhugsunina um að mega ekki borða og aðalbrandarinn á settinu þegar ég sást hvergi var að leita að mér þar sem matur var.“

Um þessar mundir er Anna Rakel í sjónvarpsauglýsingum Nettó.

„Þar er ég með dökka hárkollu og þegar mamma sá mynd af mér sagði hún: „Hva? Er þetta gömul mynd af mér?“ Ég er opin fyrir verkefnum þegar eitthvað dettur inn enda finnst mér ofsalega skemmtilegt starf að vera fyrirsæta, fjölbreytt og lifandi.“

Hamingja ungfrú Glad

Í sumar stýrir Anna Rakel eftirmiðdögum í Popplandi á Rás 2.

„Ég er gráðug og forvitin í tónlist. Ég lærði á gítar sem unglingur en er ótrúlega feimin að grípa í gítarinn. Heima er þó píanó, bassar, trommur, hristur og mjög taktviss tveggja ára snáði sem má ekki sjá trommur eins og pabbinn. Ég var sveitt að reyna að halda honum frá trommusettinu á síðasta jólaballi.“

Á árum áður var Anna Rakel með útvarpsþáttinn Miami Metal á X-inu og starfaði sem sjónvarpskona á SkjáEinum.

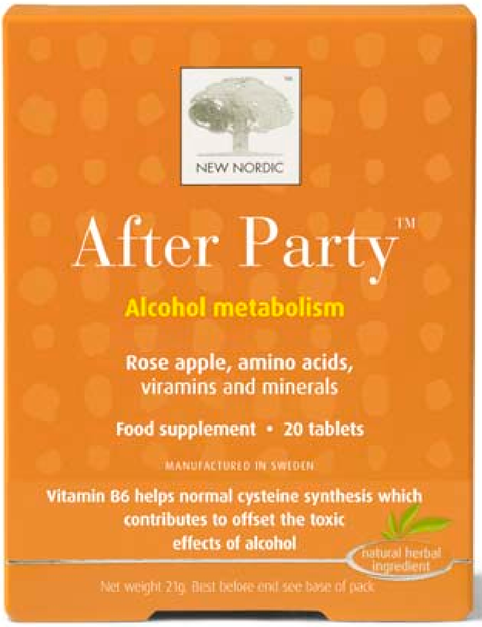
„Mér þykir sjónvarp mjög skemmtilegur miðill því þar er það myndmálið sem talar. Ég heiti Glad og set broskallinn með, alveg sama þótt það eigi að vera faglegur tölvupóstur. Það er ekki þar með sagt að maður sé minni fagmaður þótt maður brosi.“

Anna Rakel hefur einnig unnið fyrir sér sem diskótekari í hartnær tuttugu ár.

„Uppáhaldið mitt er að spila í brúðkaupum því þar ríkir gleði og hamingja í loftinu. Það hentar ungfrú Glad vel, og við Egill spilum saman, sem er enn krúttlegra og auðvitað viðeigandi.“

Morgundagurinn verður betri með After Party

Náttúruleg lausn við timburmönnum



Amínósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflug blanda af B-vítamínum og Magnesíum.

Virkar vel gegn þynnku

2 töflur fyrir fyrsta drykk
2 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana

www.artasan.is

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

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@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, thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

SHIMANO
TRI
TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi
FIFA WORLD CUP RUSSIA 2018
Íslenska landsliðið
í fótbolta er á CUBE
reiðhjólum í Rússlandi!
- CUBE ATTENTION SL VIKING -
#fyririsland
STAGES CYCLING
Wilier TRIESTINA
WWW.TRI.IS
LOUISGARNEAU
ParkTool
Tacx
STAGES
#becube #triverslun
RFR.
RolfPRIMA
RFR.
Suðurlandsbraut 32,108 Reykjavík
SPORTVER Akureyri
Vaskur Egilsstaðir
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

Verkar fljótt á bólur

Bólur í andliti geta verið hvimleitt ástand og þeim fylgja oft mikil óþægindi. Íslenska lyfjafyrirtækið Florealis býður upp á bólukremið Aleria sem hefur reynst notendum mjög vel.

Aleria frá Florealis er bólukrem sem hefur reynst vel við meðhöndlun á bólum og óþægindum í húð. Það minnkar strax roða, bólgur og þrota í húðinni og dregur úr þeim óþægindum og þrýstingi sem getur myndast í kringum bólurnar.

Græðandi og ver gegn bakteríum

Dr. Elsa Steinunn Halldórsdóttir er þróunarstjóri Florealis og segir hún Aleria kremið viðhalda náttúrulegum raka húðarinnar, ásamt því að innihalda hýalúrónsýru og aloevera jurtaútdrátt, sem eru frábærir náttúrulegir rakagjafar fyrir húðina. „Kremið hefur einnig græðandi og bakteríudrepandi eiginleika. Það myndar ákveðna varnarhimnu sem heldur bakteríum frá svæðinu og gefur þannig húðinni svigrúm til að endurnýja sig og verða heilbrigð,“ segir Elsa ennfremur.

Örugg meðferð

Í þeim klínísku rannsóknum sem hafa verið gerðar hefur sýnt sig að með fjögurra vikna meðferð minnkar verulega fjöldi bóla sem og alvarleiki þeirra. Meðferðin er örugg og þolist vel. „Kremið hentar vel í öllum tilfellum þegar bólur gera vart við sig. Margir sem eiga við alvarlegri bóluvandamál að etja eru á húðlyfjum sem þurrka upp húðina. Í þeim tilfellum hentar Aleria mjög vel sem viðbótarmeðferð því kremið er vatnsleysanlegt og stíflar ekki húðkirtlana,“ segir Elsa.

Oft tengir fólk bólur helst við unglinga en það er einnig vel þekkt að aukin streita, mataræði, blæðingar hjá konum og fleiri þættir geta orsakað bólur.

„Aleria verkar mjög fljótt og auðvelt er að nota farða en þá er mælt með því að leyfa kreminu að þorna í 20-30 mínútur áður en farðinn er settur á andlitið,“ segir Elsa.

Kremið hentar vel í öllum tilfellum þegar bólur gera vart við sig, að sögn Elsu, þróunarstjóra Florealis.

Aleria hefur reynst vel við meðhöndlun á bólum og óþægindum húð.

„Kremið hefur græðandi og bakteríudrepandi eiginleika. Það myndar ákveðna varnarhimnu sem heldur bakteríum frá svæðinu og gefur þannig húðinni svigrúm til að endurnýja sig og verða heilbrigð.

Aleria fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils.
Nánar á florealis.is/aleria og á Facebook-síðu Florealis.

Hinseginleikanum fagnað

Fjörutíu ára afmælisfagnaður Samtakanna '78 verður haldinn í Iðnó annað kvöld með pompi og enn meiri prakt. Daníel E. Arnarsson framkvæmdastjóri lofar gleði og góðri skemmtun.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Já, samtökin eru fjörutíu ára í ár og við ætlum að fagna vel,“ segir Daníel. „Við héldum kaffiboð 9. maí þangað sem kom fullt af fólki og vorum með litla dagskrá. En á morgun ætlum við að hafa þetta aðeins meira grand með þriggja rétta afmæliskvöldverði í Iðnó þar sem verður vonandi troðfullt enda gefst öllum kostur á að kaupa sér miða. Þar kemur fjöldi listafólks og skemmtikrafta fram, Dragsúgur mun koma og kíkja á okkur, tónlistarmanneskjan Bláskjár flytur tónlist, Margrét Erla Maack verður með atriði, Karen Björg verður með uppistand og Bjartmar Þórðarson og Bergþór Pálsson taka lagið. Felix Bergsson verður kynnir og matseðillinn er tvenns konar svo bæði grænkerar og aðrir geti fundið eitthvað við sitt hæfi. Þegar kvöldverðinum lýkur um ellefu verður húsið svo opnað og Dj Margrét Erla Maack leikur fyrir dansi. Á miðnætti verður Reykjavík Kabarett svo með óþekktarsýningu eða Naughty midnight show þar sem koma fram bæði innlendir og erlendir kabarettlistamenn og svo verður dansað fram eftir nóttu og bæði ballið og sýningin verða í boði Samtakanna.“

Daníel segir að það sé mikilvægt að fagna þessum tímamótum í starfi Samtakanna '78 þar sem svo margt hafi áunnist. „Samtökin eru stofnuð tólf árum áður en ég fæðist og maður á stundum erfitt með að ímynda sér hvernig líf hinsegin fólks var á þessum tíma,“ segir hann. „Þau voru stofnuð fyrir hómósexúalista, bæði karla og konur, og þótti mjög mikilvægt að hafa alla með. Ég hef fengið að heyra hvernig viðhorf samfélagsins voru á þessum árum og hvílík skref hafa verið tekin af fólkinu sem ákvað þrátt fyrir allt mótlæti að berjast fyrir mannréttindum sínum og annarra.“

Hann segir að afmælishátíðin snúist fyrst og fremst um að fagna. „Við fögnum hinseginleikanum og hinsegin fólki og öllu því sem hefur áunnist á þessum fjörutíu árum. Við þurfum alltaf að hugsa og muna að það er ekki allt unnið og nóg eftir í baráttunni. En á morgun ætlum við einbeita okkur að því að fagna. Öll sem hugsa hlýlega til okkar og eru sammála okkar málstað eru hjartanlega velkomin, bæði velkomið að kaupa miða í matinn og svo auðvitað velkomin á ballið að dansa með okkur inn í nóttina.“

Daníel E. Arnarsson, framkvæmdastjóri Samtakanna 78, býður alla velunnara hinseginleikans velkomna á afmælishátíð í Iðnó. MYND/STEFÁN

Þessi mynd var tekinn á afmælisdaginn sjálfan, 9. maí, og það er dragdrottningin Gloria Hole eða Hjálmar Forni Sveinbjörnsson Poulsen sem á sviðið. MYND/ EYÞÓR

Samtökin '78 fagna fjörutíu ára afmæli sínu í ár með fjölbreyttum hætti en á morgun verður afmælishátíð samtakanna haldin í Iðnó.

Allar nánari upplýsingar er hægt að fá á heimasíðu samtakanna samtokin78.is og á Facebook-síðu þeirra. Þá er einnig hægt að hringja í 552 7878 til að fá nánari upplýsingar.

Húð og hár

FÖSTUDAGUR 22. JÚNÍ 2018

Kynningar: Mamma veit best HÚÐIN skin clinic Snyrtistofan Hafblik

Látleysi undirstrikar fegurðina

Andrea Magnúsdóttir hefur starfað sem fatahönnuður frá árinu 2009 þegar hún útskrifaðist frá Margrethe-skolen í Danmörku. Vörumerki hennar er Andrea by Andrea en Andrea rekur verslun undir eigin nafni í Hafnarfirði. ➔2

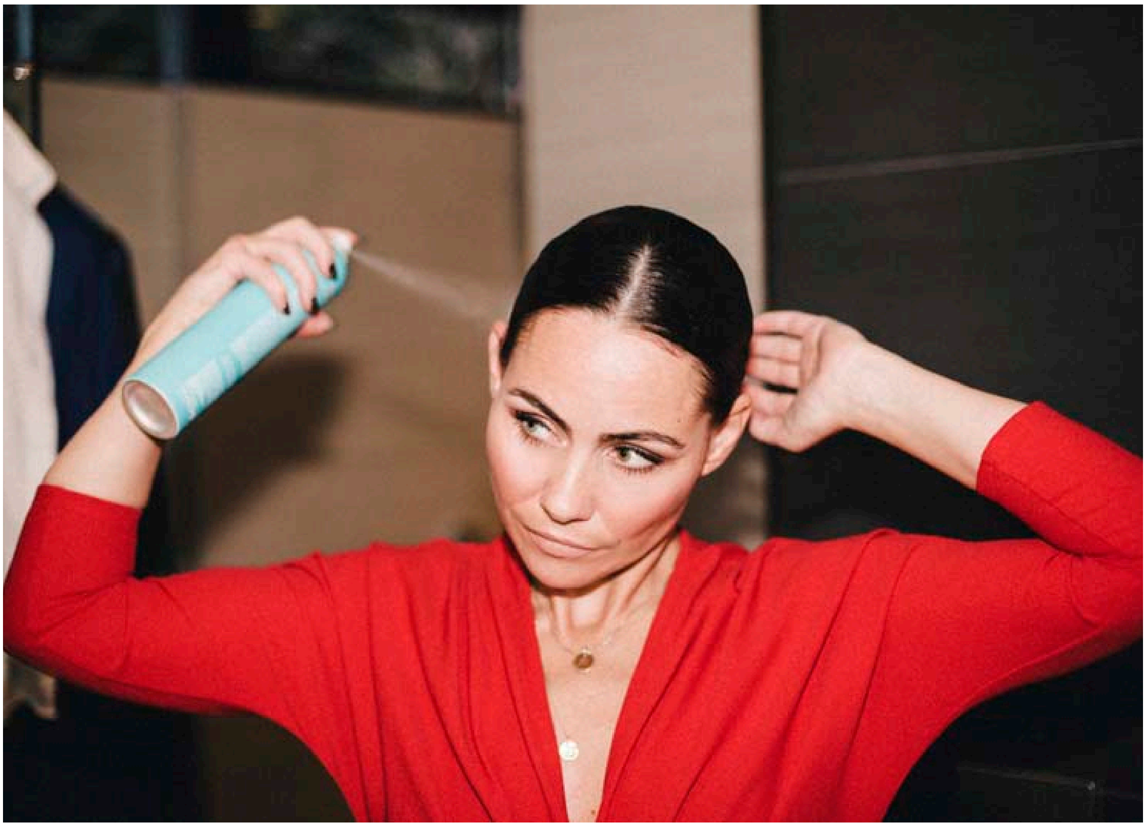
Minna er meira þegar kemur að tísku og förðun, segir Andrea Magnúsdóttir, förðunarfræðingur og fatahönnuður.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Andrea Magnúsdóttir, sem er lærður förðunarfræðingur, hafði starfað við förðun áður en hún hélt til Danmerkur að læra fatahönnun. Hún stofnaði Júníform ásamt Birtu Björnsdóttur árið 2003 ásamt því að starfa hjá NTC. Áhuginn á fatahönnun var alltaf til staðar frá barnsaldri enda voru báðar ömmur hennar flinkar saumakonur. „Ég er alla daga að hanna föt, sníða og framleiða. Líf mitt snýst voða mikið um vinnuna. Þessa dagana er ég að hanna kjóla og peysur fyrir næsta vetur. Þótt ég sé ekkert sérstaklega ánægð með sumarveðrið okkar þá hentar það vinnunni vel,“ segir Andrea.

Sumarfrí og vinna

Í sumarfríinu ætlar hún til Ítalíu. „Ég ætla að heimsækja saumastofuna mína sem er þar og þetta er því bæði vinnuferð og frí. Við munum taka smá hvíld í leiðinni. Hluti af línunni minni er saumaður á Ítalíu og annar í Hafnarfirði þar sem við erum einnig með saumastofu. Ég legg mikla áherslu á þægilegan kvenfatnað og finnst æðislega gaman að nota liti. Tískan er litrík í sumar og það má eiginlega allt,“ segir hún. „Blómamynstur og litríkir skór. Jafnvel jakkaföt mega vera gul,“ bendir Andrea á og segir að tískan sé mjög að sínu skapi. „Eftir því sem konur eldast eiga þær að klæðast litum því þeir gera svo mikið fyrir útlitið. Þótt talað sé um að íslenskar konur séu svart/hvítar þá finnst mér þær vera að stíga skref í áttina að litum. Æ oftar heyri ég konur segja: „Mig langar ekki í svart.“ Sjálf klæðist ég sjaldan svörtum lit. Mér finnst samt smart að vera í svörtu undir litríkum kímónó.“



Hárgreiðslan þarf ekki að vera flókin þegar maður klæðist fallegum litum.

Andrea hefur gaman af litum og segir að þegar konur eldist eigi þær að vera óhræddar við liti.

Gallabuxur og síður bleikur kjóll. Takið eftir rauðu skónum. Sannarlega sumarlegt.

Ömmur sem sauma og prjóna

Andrea segist varla hafa verið farin að ganga þegar hún byrjaði að máta skó móður sinnar og ömmu. „Ég held að áhugi á tísku og fötum sé meðfæddur. Það kunna allir að sauma sem ég þekki. Þegar ég var yngri hélt ég að þannig væri þetta á öllum heimilum. Þess utan gekk ég alltaf í heimasaumuðum fötum. Þurfti bara að segja hvernig ég vildi hafa þau og í hvaða litum. Ég átti meira að segja heimasaumaðan skíðagalla. Önnur amma mín var bóndi og átti fjórtán börn. Hún þurfti að sauma á allan skarann. Hún átti yfir sextíu barnabörn og var allt árið að prjóna ullarsokka handa öllum í jólagjafir. Hin amma mín starfaði sem saumakona. Þegar ég fór að eldast var orðið ódýrara að kaupa tilbúnar vörur í verslunum en að sauma.“

Hugsa vel um húðina

Andrea spáir ekki síður í hár og húð en fatatísku. Hún segist alltaf hafa hugsað mjög vel um húðina. „Ég sakna þess ekki að vinna sem förðunarfræðingur enda hef ég meiri áhuga á fatahönnun. Hins vegar hentar það mjög vel að hafa þetta nám í mínu starfi. „Ég get farðað fyrirsæturnar mínar eða bent konum á hvaða liti þær eiga að nota í förðun við kjóla sem þær kaupa hjá mér. Mér finnst íslenskar konur yfirleitt hugsa vel um húðina og mála sig hæfilega. Helst finnst mér að ungar stúlkur farði sig aðeins of mikið. Of mikið af svörtum eyeliner, gerviaugnahárum og þykkum svörtum augabrúnum. Sjálf vel ég förðunarvörur sem heita Nyx og ég elska pallettuna mína sem heitir Love Contours All. Ég þarf ekki annað í snyrtibudduna mína. Þetta eru augnskuggar, kinnalitir og sólarpúður. Ég nota aldrei meik, vel frekar sólarpúðrið. Ég nota alltaf Bioeffect á húðina á kvöldin. Kremið gefur ótrúlega mikinn raka og er frábær íslensk vara. Svo nota ég auðvitað hyljara sem kemur sér oft vel. Það skiptir öllu máli að hugsa vel um húðina á kvöldin áður en maður fer að sofa. Ég er heppin með húð, hef ekki átt í neinum sérstökum vandamálum, kannski af því að ég hugsa vel um hana. Í mínum huga er minna meira þegar kemur að förðun. Oft skapast skemmtileg umræða í búðinni hjá mér um þessa hluti,“ segir Andrea en konur á öllum aldri leita til hennar. „Ég mála mig á hverjum degi en nota náttúrulega og fallega liti.“

> Ég legg mikla áherslu á þægilegan kvenfatnað og finnst æðislega gaman að nota liti. Tískan er litrík í sumar og það má eiginlega allt,

Bleikt áfram í tísku

Andrea bendir á að ekki eigi að skreyta sig með öllum fínu hlutunum í einu. „Maður getur verið í látlausum kjól með glæsilega eyrnalokka, hálsfesti eða í litríkum skóm. Þegar ég vann við brúðarförðun lagði ég alltaf mikla áherslu á að konan ætti að vera náttúrulega falleg. Maður undirstrikar fegurðina með látleysi,“ segir Andrea sem bendir á að bleikir litatónar muni halda velli með haustinu bæði í förðun og fatnaði.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Veffang: frettabladid.is

L'Oreal Paris kynnir:

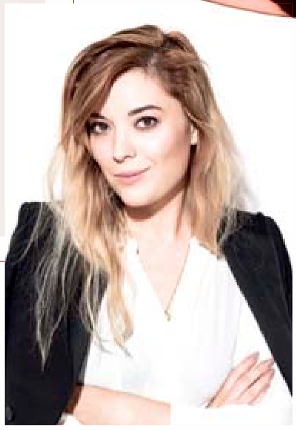
I Woke Up Like This

FÖRÐUNARVÖRULÍNA SEM INNIHELDUR ALLT SEM ÞARF TIL AÐ GEFA HÚÐINNI LJÓMANDI FALLEGA ÁFERÐ

Núna kemst fátt annað að í snyrtibuddum um allan heim en vörur sem gefa húðinni fallega, sólkyssta áferð og þar ber helst að nefna highlightera. Þeir geta komið í fljótandi formi, púðurformi eða jafnvel verið til staðar í formúlum litaðra dagkrema. Ný lína frá L'Oreal Paris, *I Woke Up Like This*, einblínir á að ná fram og undirstrika ljóma húðarinnar. Vörurnar innihalda að mestu leyti náttúruleg innihaldsefni. En hvernig er best að nota vörurnar til að ná fram fallegri áferð?

Létt þekjandi lituð dagkrem eru tilvalin fyrir náttúrulegar farðanir, þau jafna lit og áferð húðarinnar svo náttúrulegur ljómi hennar nær í gegn. **Bonjour Nudista** lituðu dagkremin eru notuð í þeim tilgangi, kremin koma í þremur litatónum og aðlaga sig að litarhafti þeirra sem nota þau. Fyrir náttúrulega förðun er ekki nauðsynlegt að nota púður en **Back to Bronze** sólarpúðrið gefur húðinni fallega, sólkyssta áferð. Púðrið er borið á hæstu punkta andlitsins eða þá punkta sem sólin nær fyrst til eins og á enni, kinnbein, nef og höku. Kinnalitur er alltaf ómssandi en **Life's A Peach** kinnaliturinn er frísklegur ferskjulitur sem er borinn á epli kinnanna.

Loks er komið að ljómanum, það er hægt að nota fljótandi eða púður-highlighter. Flestir kannast við púður-highlightera, eins og **La Vie en Glow** palletuna, en þeir eru yfirleitt bornir á hæstu punkta andlitsins eins og kinnbein, nef og undir augabrúnir. Fljótandi hlighlighterar, eins og **Glow Mon Amour** droparnir, bjóða upp á meiri möguleika í notkun. Hægt er að bera þá yfir allt andlitið eins og primer, blanda þeim saman við farða eða lituð dagkrem sem og setja yfir hæstu punkta andlitsins þegar förðunin er klár. Einnig er hægt að nota púður-highlighter yfir til að fá enn meiri ljóma.



L'ORÉAL
MAKEUP DESIGNER/PARIS

ERNA HRUND HERMANNSDÓTTIR
Förðunarfræðingur hjá L'Oreal Paris á Íslandi

Hjálpar fólki með húðina

Ylfa Pétursdóttir Soussa hefur átt við húðvandamál að stríða síðan hún var unglingur. Hún er búsett í New York og heldur úti upplýsingaveitunni Húðsnapparinn á Snapchat og Facebook þar sem hún prófar húðvörur, útskýrir innihaldsefni og gefur góð ráð varðandi húðumhirðu.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Húðsnappið snýst um að efla alla í að læra að hugsa um húðina á sér. Svo er ég líka að prófa vörur, bera saman og segja hvað mér finnst,“ segir Ylfa. „Ég fæ ótal skilaboð og beiðnir um hjálp við alls konar húðvandamálum og ég hjálpa fólki að greina húð sína og finna hvaða vörur eru bestar fyrir það. Þetta tækifæri, að fá að hjálpa öllu þessu fólki, er ómetanlegt og ótrúlega gefandi.“

Húðsnappið varð til eftir heimsókn til lýtalæknis. „Ég hef verið að kljást við öll möguleg húðvandamál frá því ég var 12 ára, var með miklar unglingabólur en líka þurra húð, rósroða og ofan á allt saman var ég komin með áberandi hrukkur 42 ára. Mér var alltaf sagt að bólugrafin andlit fengju ekki hrukkur fyrr en seint og um síðir en það reyndist ekki rétt. Ég fór til lýtalæknis sem sagði að eina ráðið væri að fara í bótox á þriggja mánaða fresti og borga 60.000 krónur fyrir hvert sinn. Sem ég hafði ekki efni á. Svo ég lagðist yfir internetið og las allt sem ég komst yfir eftir efnafræðinga, húðsjúkdómalækna og húðsérfræðinga. Með þeirri þekkingu sem ég aflaði mér um virku innihaldsefnin í húðvörum tókst mér að umturna húðinni og það tóku allir eftir því. Ég stofnaði lítinn hóp á Snapchat til að sýna systrum mínum hvað ég væri að gera sem þróaðist út í að ég opnaði Húðsnapparann í nóvember í fyrra. Þar er ég að fara ofan í almenna húðumhirðu og taka á alls konar húðvandamálum. Svo er ég líka að taka fyrir innihald húðvara, segja frá því hver virku efninu eru og hvað þau gera og hvernig við lesum úr og skoðum innihaldslistann.“

Ylfa segir að það besta sem hægt sé að gera fyrir húðina sé að verja hana gegn sólargeislum, þörf áminning þótt rigni í Reykjavík. MYND/RÓSA

Ylfa segir hreinsun húðarinnar það mikilvægasta í allri húðumhirðu. „Mildur hreinsir og þvottapoki leggur grunninn að því að húðin geti losað sig við allt óæskilegt og tekið við öllu sem hún þarf hvað varðar raka, næringu og virk efni. Ekki halda að einnota klútur geri sama gagn og góður hreinsir.“ Ylfa segir að með því að bæta húðinni upp skort á efnum sem líkaminn minnkar framleiðsluna á með aldrinum eins og kollageni, elastíni og hyaluronic-sýru sé hægt að snúa við áhrifum öldrunar. „Með því að hugsa vel um húðina getum við örvað þessa framleiðslu og snúið við þeim áhrifum sem myndast þegar magn þessara próteina og mikilvægu sýru minnkar í húðinni. Sólarvörn ver kollagenið betur en nokkuð annað.“

Ylfa hefur fasta húðrútínu sem hún fylgir af krafti „Ég pakka húðina fulla af peptíðum sem ég hef óbilandi trú á að grynnki hrukkur. Ég nota sýrur allt að sex sinnum í viku til að losa um dauðar húðfrumur af yfirborðinu, eyða bólgum og gefa raka. Fyrir 7 mánuðum byrjaði ég að rúlla húðina með Dermarúllu einu sinni í viku til að örva kollagen- og elastínframleiðslu húðarinnar. Það hefur gert ótrúlegan mun á bæði hrukkum og slappleika.“

Ylfa sneri vörn í sókn eftir áralanga baráttu við erfiða húð og heldur nú úti vinsælu snappi þar sem hún fer yfir húðvörur og veitir ráðgjöf.

Hún segir að að allar húðgerðir þurfi nokkurn veginn það sama, bara með mismunandi húðvörum. „Það þarf að þvo alla húð, gefa henni raka, næringu (vítamín), virk efni og vernd sem er sólarvörnin góða. Það er svo mikilvægt að finna réttu sólarvörnina fyrir hvern og einn.“

Draumur Ylfu er að allir sem skoða Húðsnappið fái tækifæri til að uppræta húðvandamál sín og koma húðinni í gott jafnvægi. „Snappið mitt snýst um að hjálpa og fræða fyrst og fremst og það er alltaf hægt að leita til mín. Ég passa vel upp á trúnað því húð og húðvandi er ótrúlega persónulegt mál sem hvílir á sálinni á mörgum. Eitt að lokum: sólarvörn, sólarvörn, sólarvörn!!!“

Notandanafn Húðsnapparans á Snapchat er ylfasoussa og hægt er að finna Húðsnapparann á Facebook.

„Kollagen er prótein, en það er ekkert venjulegt prótein," segir Greta Ósk, bætiefnaráðgjafi hjá Mamma veit best. MYNDIR/ERNIR

Kollagen frá NeoCell er í senn bætiefni og snyrtivara

Kollagen er mikilvægt prótein sem gegnir lykilhlutverki í varðveislu á æskuljóma húðarinnar. Mamma veit best flytur inn NeoCell kollagen í duftformi, en NeoCell er leiðandi í framleiðslu og þróun á kollagenbætiefnum í heiminum, að sögn Gretu Óskar Óskarsdóttur bætiefnaráðgjafa.

Kollagen er prótein, en það er ekkert venjulegt prótein," segir Greta Ósk, bætiefnaráðgjafi hjá Mamma veit best. „Líkamsstarfsemin er flokkuð í 11 viðamikil kerfi sem tengjast öll innbyrðis. Margvíslegar eindir innan kerfanna þurfa að tengjast og vinna saman til að viðhalda hraustum líkama og góðri lífsorku. Byggingarkjarni allra þessara kerfa í líkamanum er kollagen," segir Greta.

Kollagen er byggingareining líkamans og er sérlega mikilvægt þegar kemur að viðhaldi húðarinnar. „Með hækkandi aldri minnka kollagenbirgðir líkamans og hann á æ erfiðara með að framleiða það sjálfur. Afleiðingarnar eru þær að byggingar- og burðarvefur líkamans lætur á sjá. Eftir því sem kollagenframleiðslan minnkar verða kollagenþræðirnir stökkari og byrja að brotna niður, en það veldur þessum klassísku ummerkjum öldrunar eins og hrukkumyndun, meiðslum á sinum og liðverkjum. Þess vegna styður inntaka á kollageni við heilsu og æskuljóma líkamans," segir Greta.

Hún segir að áður fyrr hafi fólk gjarnan soðið kjöt- eða fiskisúpur með grænmeti og nýtt allt af skepnunum og þannig fengið mikið kollagen úr fæðunni, en nú til dags séu bein og sinar og húð af dýrum ekki eins mikið notuð við eldamennsku og því hafi kollagenmagn í fæðu fólks almennt minnkað á síðustu áratugum.

NeoCell kollagen:

- Dregur úr fínum línum og hrukkum
- Eykur raka í húð
- Styður við heilsu beina og tengivefja
- Styrkir hár og neglur
- Amínósýran glýsín styrkir vöðvana

Bætiefni og snyrtivara

„Kollagenduftið frá NeoCell hefur verið þróað þannig að það vinnur með hinum náttúrulegu endurnýjunarferlum í líkamanum. Það er í senn bætiefni og snyrtivara því það hjálpar líkamanum að byggja upp og endurnýja líkamsvefi um leið og það hefur fegrandi áhrif á húðina. Kollagenduftið færir húðinni aukna mýkt og raka og styrkir jafnframt neglur og hár," upplýsir Greta.

NeoCell býður upp á hæsta ráðlagða dagskammt á markaðinum til að snúa hratt og örugglega við tapi á kollageni í líkamanum. „Með því að halda uppi heilbrigðu framboði af kollagenpeptíðum í líkamsvessum, er líkaminn hvattur til uppbyggingar og nýmyndunar á kollagenvefjum. Venjulega eru kollagensameindir mjög stórar og vega að meðaltali 400.000 daltón en NeoCell kollagen hefur verið forunnið með ensímum svo það vegur aðeins 3.000 daltón. Upptaka á NeoCell kollageni er um 90% og því vinnst það einstaklega vel í líkamanum," segir hún.

> **„Kollagenduftið frá NeoCell hefur verið þróað þannig að það vinnur með hinum náttúrulegu endurnýjunarferlum í líkamanum. Það er í senn bætiefni og snyrtivara um leið og það hefur fegrandi áhrif á húðina. Kollagenduftið færir húðinni aukna mýkt og raka og styrkir jafnframt neglur og hár.**

Kollagen frá NeoCell fæst hjá Mamma veit best. NeoCell er söluhæsta kollagen í Bandaríkjunum. MYND/ERNIR

NeoCell leiðandi í framleiðslu á kollageni

NeoCell hefur verið leiðandi fyrirtæki í framleiðslu á kollageni í tvo áratugi og hefur nýverið bæst við úrvalið hjá Mamma veit best. „NeoCell er söluhæsta kollagen í Bandaríkjunum. Fyrirtækið setur markið hátt og gerir ýtrustu gæðakröfur til vara sinna og hefur það að markmiði að vörurnar séu með öllu öruggar og algjörlega hreinar. Hver einasta vörulota sem er framleidd er prófuð og vottuð á rannsóknarstofum af þriðja aðila," segir Greta.

Mamma veit best
Laufbrekku 30, Kópavogi,
s. 445 8828.
www.mammaveitbest.is

Geymir augnkremin í kæli

Harpa Káradóttir, förðunarfræðingur og ritstjóri fegurðarkafla Glamour, veit sko hvað hún syngur þegar kemur að húð, hári og snyrtivörum. Harpa er veik fyrir augnkremum, hefur tröllatrú á andlitsnuddi og mælir með að fólk fái faglega aðstoð til að velja snyrtivörur sem henta þeim.

Hver er Harpa Káradóttir? „Ég er 30 ára kona úr Laugardalnum, hef starfað í förðunarheiminum í yfir 10 ár og er núna förðunarritstjóri Glamour ásamt því að vera að opna Makeup studio Hörpu Kára í haust. Ég keypti förðunarskólann Mood makeup school fyrir stuttu en þar hef ég unnið undanfarin ár. Makeup studo Hörpu Kára verður förðunarskóli sem leggur áherslu á tísku- , ljósmynda- og auglýsingaförðun ásamt því að veita nemendum góða innsýn í þennan fjölbreytta geira. Síðan ætla ég líka að vera með alls konar minni námskeið fyrir fólk á öllum aldri sem ekki hefur áhuga á að læra að verða förðunarfræðingar, heldur meira fá ráðleggingar og læra undirstöðuatriðin í förðun. Á þessum 10 árum sem ég hef unnið við þetta hef ég starfað við nánast allt sem viðkemur förðun, eins og til dæmis sjónvarp, tískuþætti, tónlistarmyndbönd og auglýsingar. Árið 2016 gaf ég svo út förðunarbókina Andlit.“

Af hverju þarf að hugsa öðruvísi um húð og hár á sumrin en veturna?

„Það er að sjálfsögðu aldrei hægt að segja nákvæmlega hvað hver og einn þarf að gera til þess að huga að húð og hári eftir árstíðum en við þurfum yfirleitt að huga að því að veita húð og hári góðan raka. Hárið og húðin líta ávallt best út þegar passað er upp á að halda góðu rakastigi. Í mikilli sól þurfum við einnig að passa upp á að notast við sólarvörn á húðina og einnig getur komið sér vel að nota sérstaka sólarvörn fyrir hárið til þess að forðast að það þorni upp í sólinni eða að litað hár upplitist. Þegar kemur að vali á snyrtivörum þá þurfum við líka að fara eftir okkar eigin ástandi en ekki vera of upptekin af því hvað aðrir í kring um okkur eru að nota eða kaupa.“

Hver er þín húðrútína?

„Ég passa upp á að þrífa húðina vel fyrir svefninn og ber alltaf á mig augnkrem, rakakrem og varasalva. Tvær nætur í viku sef ég yfirleitt með næturmaska til þess að veita húðinni aukinn raka. Á morgnana hreinsa ég húðina létt og ber yfirleitt á mig milt rakakrem og augnkrem til þess að kæla niður augnsvæðið og draga úr þrota. Mér finnst mjög gott að geyma augnkrem inni í ísskáp og bera það á mig ískalt á morgnana til þess að vakna enn betur. Ég er veik fyrir augnkremum sem eiga að draga úr þrota og bólgum í kring um augnsvæðið, þannig að fyrir mér eru þetta hálfgerð trúarbrögð. Á sunnudögum framkvæmi ég svo oft minni háttar andlitsbað eftir því hvers mér finnst húðin þarfnast hverju sinni. Nýlega keypti ég nuddkúlur fyrir andlitið í The Body Shop sem ég er mjög hrifin af, ég hef tröllatrú á andlitsnuddi og finn oft gífurlegan mun á sjálfri mér eftir 10-15 mínútur af andlitsnuddi.“

> „Helstu mistökin eru einfaldlega að kaupa það sem fólki er sagt að kaupa óháð því hvort snyrtivörurnar sem verða fyrir valinu henti. Því mæli ég með að fólk fái faglega aðstoð þegar kemur að vali á snyrtivörum.

Hver eru helstu mistökin sem hægt er að gera þegar kemur að umhirðu húðar og hárs?

„Helstu mistökin sem fólk gerir yfirleitt ef það gerir mistök eru einfaldlega að kaupa það sem því er sagt að kaupa óháð því hvort snyrtivörurnar sem verða fyrir valinu muni henta því. Þess vegna mæli ég með að fólk fái faglega aðstoð þegar kemur að vali á snyrtivörum, sérstaklega húðvörunum sem þú ætlar að bera á þig daglega.“

Hvaða vara hefur verið í snyrtibuddunni þinni frá upphafi og af hverju?

„Ég er búin að nota Eight Hour Cream frá Elisabeth Arden núna í 20 ár. Það er hálfgerður salvi sem hægt er að bera hvar sem er á andlit og líkama og veitir húðinni ríkulegt magn af raka og er mjög græðandi.“

Harpa Káradóttir, förðunarfræðingur og ritstjóri fegurðarkafla Glamour.

Hver eru helstu trendin í snyrtivöruheiminum?

„Það eru allavega trend í gangi hverju sinni. Helstu trendin í sumar eru létt, náttúruleg og ljómandi húð, allavega glansáferðir verða oft vinsælar yfir sumartímann og um þessar mundir er glossáferð á augun mjög vinsæl. Hvað varðar neglur þá eru ljósir „nude“ litir hvað vinsælastir í sumar.“

Það er oft talað um tískuslys, en er hægt að tala um slys þegar kemur að trendum í förðunarheiminum líka, hvað þá helst?

„Já og nei. Vissulega koma allavega trend sem lifa mislengi. Með góðu aðgengi að samfélagsmiðlum hefurafa tískuslysunum líklega fjölgað, þar lærir fólk allavega hluti sem viðkoma förðun en henta ekkert endilega viðkomandi og lita allt öðruvísi út í raunveruleikanum, þetta getur verið vandmeðfarið.“

Ef þú mættir taka með þér eina snyrtivöru á eyðieyju, hvað yrði fyrir valinu og af hverju?

„Ég tæki með mér sólarvörn, spf 50, ég brenn mjög auðveldlega.“

Helstu Instagram-stjörnur til þess að fylgjast með ef maður hefur áhuga á förðun?

„Patrick Ta, Mary Phillips, Lisa Eldridge, Hung Vango.“

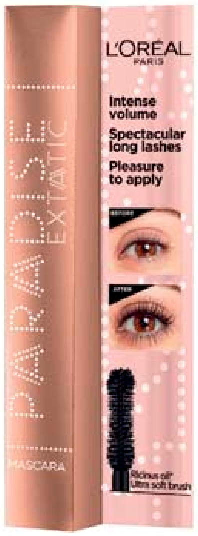
Hver er þín uppáhalds snyrtivara og af hverju?

„Mjög erfið spurning, get næstum ekki svarað henni. Þessa stundina er uppáhalds snyrtivaran mín brúnkudropar frá Marc Inbane sem heita Pearl de soleil. Það eru dropar sem þú blandar út í rakakremið þitt og þú byggir upp og viðheldur frísklegum lit í andliti.“

Nefndu 5 hluti sem eru ómissandi í snyrtibudduna í sumar.

„Chanel les beiges Sheer Healthy Glow litað dagkrem, Lancôme effacernes hyljari, Becca shimmering skin perfector Rose gold, By Terry lash expert twist brush maskari, Maybelline superstay matte ink Loyalist varalitur.“

Grein frá Glamour.



PARADISE EXTATIC / MASCARA
UMFANGSMIKIL OG ÁBERANDI
LENGRI AUGNHÁR
- Einstaklega kremkennd formúla auðguð af næringarríkri olíu.
- Ný tegund af einstaklega mjúkum bursta.

L'ORÉAL
PARIS

Svona á að hugsa rétt um hárið

Flest höfum við mikið fyrir að hugsa rétt um hárið á okkur og sérstaklega á þessum árstíma getur skipt sköpum að nota réttar vörur og meðferð til að fá bestu útkomuna. Hér eru góð ráð frá Glamour.

Hárið skiptir miklu máli. Hreint og gljáandi hár vekur athygli hvar sem er. Góð umhirða er því mjög mikilvæg.

Sjampó

- Ekki nota of mikið magn. Ef hárið er stutt er gott að miða við að sjampó magnið sé á stærð við 1 krónu upp í 5 krónur. Ef hárið er sítt má stærðin fara upp í tíkall.
- Alltaf að setja sjampó tvisvar sinnum í hárið í hverjum þvotti. Það er eins með hárið og húðina; fyrri þvotturinn þvær burtu efni og óhreinindi úr hárinu, seinni þvotturinn hreinsar svo hárið sjálft.
- Hárið á að þvo 2-3 sinnum í viku, ekki oftar en það. Á milli má nota þurrsjampó eða bleyta hárið og setja næringu í endana.

Næring

- Ekki setja næringu í rótina á hárinu, bara endana, eða frá eyrum og niður.
- Greiddu varlega í gegnum hárið með fingrunum og þá er gott að nota sömu reglu og þegar hárið er burstað, að byrja neðst.
- Lestu vel leiðbeiningarnar og sjáðu hvort næringin á að bíða í hárinu og hversu blautt hárið á að vera.

Láttu fagfólk sjá um klippingu og litun til að fá sem besta útkomu. Hárið á helst að vera liðað og frjálslegt hvort sem það er haft stutt eða sítt. MYND/NORDICPHOTO

Djúpnæring

- Djúpnæringu á að nota í hreint hár. Lestu vel leiðbeiningarnar utan á pakkningunni. Sumar djúpnæringar mega bíða í yfir nótt, aðrar alls ekki. Ekki sofa með næringu sem er ekki gerð til þess.
- Djúpnæringin má fara nær rótinni enda er það hennar hlutverk að næra hárið frá rót að enda.
- Kreistu eins mikið vatn úr hárinu og þú getur áður en þú setur næringuna í hárið. Taktu tímann hversu lengi næringin bíður og skolaðu hana varlega úr.
- Rakagefandi og nærandi djúpnæringu þarf að nota oftar á veturna, en yfir sumarið er gott að eiga næringu sem er gerð fyrir hár sem er mikið í sól, sjó og sundi.

Það er hægt að þvo hárið á mismunandi hátt.

Mótunarefni – (sprey, gel, vax, olíur o.s.frv.)

- Passaðu magnið. Númer eitt, tvö og þrjú er að passa magnið af mótunarefni sem er notað. Fáðu fagmann til að sýna þér hversu mikið þú þarft og hvernig á að nota efnið.
- Oftar en ekki þarf til dæmis minna af hárspreyi en þú heldur, þar sem þú átt að úða því yfir hárið með hringlaga hreyfingum, en ekki að spreyja litlar klessur í hárið. Lestu vel leiðbeiningarnar, er efnið fyrir blautt hár eða þurrt? Þarf að nota hárblásara með því til þess að virkja það? Er hitavörn í efninu?
- Gættu þess annars að nota ávallt hitavörn með hitatækjum.
- Hárolíur. Passa þarf sérstaklega upp á magnið sem fer í hárið og líkt og með hárnæringuna, að olían sé eingöngu sett í endana, alls ekki í rótina.

Þessi mynd var tekin á sýningu í Milanó fyrir vetur 2019. Hárið á að vera frálslegt en engu að síður vel hirt. Smávegis liðir setja skemmtilegan svip í hárið og gera það lifandi.

Hárburstar

- Byrja neðst og greiddu varlega í gegnum endana. Þegar þeir eru orðnir flókalausir skaltu fikra þig upp. Ekki rífa í hárið og slíta það, heldur greiða frekar rólega til að koma í veg fyrir óþarfa slit.

Grein frá Glamour

Ánægð með krullurnar

Nicole Richie sem gerði garðinn frægan með vinkonu sinni, Paris Hilton, um árið hefur dregið sig út úr sviðsljósinu og lætur minna á sér bera en áður. Þær vinkonur lifðu hátt ásamt því að vera með raunveruleikaþættina Simple Life frá árinu 2003 til 2007. Nicole hefur sagt frá því nýlega að hún hafi misst hárið um tíma vegna þess hversu oft hún litaði það. Núna segir hún að minna sé meira og hefur dregið mjög úr litun og förðun. Hún hannaði snyrtivörulínu fyrir Urban Decay og hefur verið í viðtölum vegna þess, meðal annars við Elle. „Ég mála mig ekki mikið,“ sagði hún í samtali við tímaritið. „Ég er frá Kaliforníu og vil lita vel út en án þess að vera með 700 kíló að sminki framan í mér. Varaliturinn skiptir mig þó miklu máli. Rauður eða appelsínurauður varalitur gerir mann alltaf fínan.“

Nicole er krullhærð frá náttúrunnar hendi. Hún var ævinlega mjög ósátt við það. Núna hefur hún sætt sig við krullurnar. „Ég er svona og er stolt af því,“ segir hún. „Ég öfundaði alltaf vinkonur mínar sem hoppuðu út í sundlaug og komu upp úr með fínt slétt hár. Sjálf fór ég ekki í vatn út af krullunum. Núna vil ég hafa hárið náttúrulegt og eðlilegt. Helst vil ég gera sem minnst við það,“ segir hún en viðurkennir að nota góða næringu.

Nicole Richie hefur minnkað förðun og hárlitun.

Ef hugsað er vel um húðina heldur hún ljóma sínum.

Frískleg, ljómandi húð í sumar

Falleg, létt og ljómandi húð er heldur betur eitt mest áberandi trendið í ár í snyrtivöruheiminum. Minna er meira er lykilatriði þegar kemur að húðinni.

Rétt litaval skiptir öllu máli og þarf varan að bráðna inn í húðina og nánast verða ósýnileg. Því skiptir öllu máli hvernig við undirbúum húðina áður en við berum á okkur farðann.

Alls kyns vörur eru í boði til þess að fá aukinn ljóma þannig að enginn ætti að vera í vandræðum með að finna eitthvað við sitt hæfi sem passar húðtegundinni.

Hugsað um hendurnar

Við hugsum mikið um húðina í andlitinu en gleymum oft höndunum sem þurfa ekki síður á umhirðu að halda. Það er auðvelt að annast hendurnar, til dæmis með því að næra þær á náttúrulegan hátt. Það má til dæmis blanda saman tveimur matskeiðum af uppáhaldsmatarolíunni þinni og þremur matskeiðum af sykri í krem og bera svo á hendurnar. Nuddið í eina mínútu og skolið svo og þurrkið hendurnar í eina mínútu. Ef þú þolir illa sápur og hreinsiefni er ráð að sjóða eina litla kartöflu og stappa hana kalda saman við eina matskeið af ólífuolíu. Berið á hendurnar og leyfið að vera í fimmtán mínútur. Skolið með volgu vatni. Og í lokin ein einföld en áhrifamikil handanæring: nuddaðu hendurnar upp úr tveimur matskeiðum af uppáhaldsolíunni þinni fyrir háttatíma, settu á þig bómullarhanska og farðu að sofa. Morguninn eftir verða hendurnar mjúkar og glaðar.

Ljómandi hraust og fögur húð

Í HÚÐIN skin clinic er lögð áhersla á fyrirbyggjandi þætti og boðið upp á meðferðir sem auka hreysti húðarinnar.

Húðin verður unglegri, áferðarfegurri, hraustlegri og fylltari eftir dekur, lasermeðferð og upplyftingu hjá húðmeðferðarstöðinni HÚÐIN skin clinic. Þar er hægt að öðlast einkar fagurt og frísklegt útlit. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á húðinni. Hún er stærsta líffærið og endurspeglar oft og tíðum lífsreynslu okkar,“ segir Lára G. Sigurðardóttir, læknir og annar eigandi húðmeðferðarstöðvarinnar HÚÐIN skin clinic sem er í glæsilegu húsnæði í Hátúni 6b. Meðeigandi hennar er Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og snyrtifræðingur, en báðar hafa vottun fyrir öllum meðferðum sem í boði eru.

„Við fæðumst öll með mismunandi húð. Sumir njóta þess að hún helst slétt og fín ævina út eða eru sáttir við húðbreytingar sem koma með tímans rás, á meðan aðrir glíma við húðkvilla og fá snemma línur. Því er gott að huga að forvörnum þegar stoðvefir húðarinnar fara að slakna og framleiðsla kollagens minnkar, því það er erfiðara að laga andlitslínur þegar þær eru orðnar mjög djúpar. Því fyrr sem maður byrjar að hugsa vel um húðina, því betur eldist hún,“ segir Lára.

Lára G. Sigurðardóttir læknir og Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og snyrtifræðingur, eru eigendur HÚÐIN skin clinic. MYND/EYÞÓR

Hægja á öldrun húðarinnar

Húðin byrjar að missa styrkleika sinn og teygjanleika fyrir þrítugt. „Hægt er að hægja á því ferli með margs konar meðferðum,“ segir Sigríður sem hefur um árabil kynnt sér þekkingu á því hvað hægt er að gera til að viðhalda heilbrigði og styrkleika húðar án þess að fara í lýtaaðgerðir.

„Við getum hægt á öldrun húðarinnar og lagað ýmsar húðbreytingar með náttúrulegum lausnum sem hægt að nota saman eða einar og sér. Þannig getum við fjarlægt eða minnkað mikið háræðaslit, ör og slit, rósroða, bólur, litabreytingar, sólarskemmdir og fínar sem djúpar línur í andliti,“ upplýsir Sigríður.

Á HÚÐIN skin clinic er einnig veitt húðslípun, húðþétting, húðlyfting, háreyðing og húðflúreyðing. „Við erum líka með fjölbreyttar Dermapen-meðferðir sem er einföld og þægileg leið til að örva og byggja upp þá stoðvefi húðarinnar sem tapast hratt þegar við eldumst og getur lagað örvefsmyndun eftir bólur.“

Lára segir öldrun húðar einkennast af fínum og djúpum línum, litabreytingum í húð, háræðasliti, minni teygjanleika og því að húðin tapar þéttleika sínum og verður líflausari.

„Þetta gerist vegna ytri og innri ástæðna. Útfjólubláir geislar sólar og ljósabekkja eru einn best þekkti öldrunarvaldurinn. Þeir skemma erfðaefni fruma og takmarka getu húðarinnar til að endurnýja sig. Reykingar valda því einnig að húðin eldist hraðar og takmarka súrefnisflutning til hennar. Streita getur hraðað öldrun húðarinnar, þannig að ysta lag húðar þynnist og bandvefsfrumum sem framleiða kollagen fækkar, ásamt því að geta aukið bólumyndun.“

Einnig hefur verið sýnt fram á að svefnskortur geti flýtt fyrir öldrunareinkennum húðar, eins og fínum línum, litabreytingum í húð og minni teygjanleika.

„Við vitum að djúpsvefninn er mikilvægur fyrir framleiðslu vaxtarhormóna sem hjálpa okkur að endurnýja líffærin, þar á meðal húðina. Hreyfing og útivera hafa síðan jákvæð áhrif svo lengi sem við verndum húðina fyrir miklum kulda og sól. Maður er sjaldan jafn hraustlegur á að líta og eftir góða útiveru.“

Háreyðing með leiser-tækni.

Hér má sjá fyrir og eftir meðferð. Húðin ljómar.

Hægt er að vinna á háræðasliti í andliti sem mörgum þykir til ama með einfaldri og þægilegri tækni.

Fyrir og eftir. Mikill munur er á húðinni eftir meðferð.

Forvarnir árangursríkastar

Fagmennska og góð þjónusta er í fyrirrúmi í HÚÐIN skin clinic. Hægt er að sækja ráðgjöf um forvarnir og meðferð húðvandamála.

„Húðin þarf næringarefni til að endurnýja sig og því gott að borða mikið af ávöxtum, grænmeti og hnetum til að tryggja að við fáum nóg af C-vítamíni (appelsínur, greip og kíví), E-vítamíni (avókadó, möndlur og haframjöl), A-vítamíni og beta-karótíni (gulrætur, sætar kartöflur, grænkál) og selen (brasilíuhnetur, fiskur, kjöt og egg). Þá eru omega-3 fitusýrur mikilvægar til að gera við húðina, gefa henni raka og teygjanleika. Matur sem inniheldur ríkulega af omega-3 fitusýrum er feitur fiskur (lax, sardínur), valhnetur og svo er hægt að taka þær inn sem fæðubótarefni, en mér hefur þótt kaldpressuð fiskiolía þolast best,“ segir Lára og bætir við sinki sem er einnig mikilvægt í uppbyggingu húðar. Fæða sem inniheldur sink er til dæmis kjöt, ostar, egg, skelfiskur og heilkorn.

Lára og Sigríður leggja áherslu á hvað við getum sjálf gert til að viðhalda fallegri og unglegri húð.

„Góð krem með næringarefnum eru gagnleg og rannsóknir sýna að inntaka kollagens getur hjálpað við að auka og byggja upp kollagen í húðinni, en forvarnir eins og að hugsa vel um sig og að nota sólarvörn í styrkleika 30 eða hærra (gegn bæði UVA og UVB) eru alltaf árangursríkastar.“ útskýrir Lára.

Andlitsæfingar séu líka mikilvægar forvarnir.

„Ef húðin er farin að slappast á hálsinum er hægt að gera æfingar sem styrkja platysma-vöðvann. Við æfum gjarnan líkamann, en ef við viljum styrkja andlitið þurfum við einnig að æfa andlitsvöðvana. Andlitsbeinin visna og hrörna með árunum en við getum unnið á móti afleiðingum þess með því að gera andlitsæfingar, stækka andlitsvöðvana og það gefur húðinni auka fyllingu,“ segir Lára.

Fjölmargar lausnir

Lára og Sigríður leggja áherslu á náttúrulegar meðferðir.

„Velflestir sjá stóran mun, oft strax eftir fyrstu meðferð, og við finnum að viðskiptavinir eru þakklátir og að þetta hefur mikið að segja, enda fylgir oft ákveðin vellíðan því að líta vel út.“

Fjölmargar nýjar og dugandi lausnir hafa litið dagsins ljós í húðmeðferðum.

„Öll fylliefni sem við notum innihalda náttúrulegar sykrur sem sprautað er undir neðsta lag húðarinnar, gefa henni aukinn raka og grynnka línur með þeim árangri að húðin verður áferðarfegurri og unglegri,“ útskýrir Lára. „Þessi sama sykra fyrirfinnst náttúrulega í líkamanum, til dæmis í húð, liðvökva og brjóski, en oft er talað um hana sem náttúrulegt rakaefni líkamans. Framleiðendur lofa sex mánaða til eins árs endingu en vegna þess að efnið örvar framleiðslu kollagens á þessum svæðum höfum við séð árangur endast mun lengur.“

Lasertækin sem HÚÐIN Skin Clinic notar í meðferðirnar eru af nýjustu gerð á sínu sviði.

„Við leggjum mikla áherslu að fagmennsku. Fylliefni Restyleline fara öll í gegnum strangt eftirlitsferli og við höfum sótt námskeið á meðferðartækin sem eru öll viðurkennd. Hægt er að panta ráðgjöf við val á meðferðum. Við erum með tilboð í hverjum mánuði á einhverri meðferð, svo það er um að gera að fylgjast með.“

HÚÐIN Skin Clinic er í Hátúni 6b. Sími 783 2233. Einnig er hægt er að bóka tíma á Facebook, undir Húðin og í tölvupósti á timi@hudin.is.

NÝTT
NIVEA SUN
UV
FACE
ANTI-AGE &
ANTI-PIGMENTS
0%
WHITE
RESIDUE*
50 HIGH
UVA UVB
Immediate sun protection
Protects against wrinkles and
pigment spots
*on the skin
ÖFLUG
SÓLARVÖRN
FYRIR ANDLIT

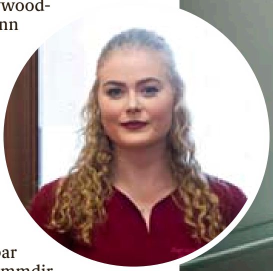
Flestir vilja eldast með reisn

Það er draumur okkar allra að eldast með reisn og líta vel út þótt árin bætist við. Margir leita til lýtalækna og í flóknar skurðaðgerðir til að ná slíkum árangri en hann eldist yfirleitt illa, segir snyrtifræðimeistarinn Guðrún Jóhanna Friðriksdóttir sem er eigandi Snyrtistofunnar Hafbliks.

Guðrún er brautryðjandi í nýjungum á sínu sviði og alltaf með puttann á púlsinum. Á snyrtistofunni ríkir notalegt andrúmsloft, næðið er mikið og allt gert til að fólki líði vel og njóti sín til fulls.

„Biðstofan er líka listagallerí með málverkum eftir sjálfa mig,“ segir Guðrún sem er lærður listmálari. „Allar húðmeðferðir, einkum háræðaslitsmeðferðin, krefjast mikillar nákvæmni og þá kemur nákvæmni listamannshandanna sér vel.“

Í boði er að bóka frían tíma hjá Guðrúnu í skoðun og viðtal til að fá ráðgjöf um hvaða meðferðir henta viðkomandi best. Hún tekur á móti öllum af sinni alkunnu alúð og leiðir fólk í gegnum hvert stig meðferðanna, áður en hún er valin.



Guðrún J. Friðriksdóttir er snyrtifræðimeistari og eigandi Snyrtistofunnar Hafbliks. Á minni myndinni er Íris Harðardóttir í móttökunni. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Öflug viðgerðarmeðferð

Supreme Hollywood-meðferðarkúrinn er öflug yngingar- og viðgerðarmeðferð á húð. Hún byggist á langtímaferli og er því raunveruleg viðgerð á húðinni. Mörg ár tekur að mynda djúpar hrukkur og skemmdir í húð, en með Supreme Hollywood-meðferðinni, sem er 100 prósent náttúruleg meðferð, verður húðin sterkari, heilbrigðari og enn virkari. Um leið hægir á öldrunarferli húðarinnar. Árangur meðferðarinnar er langvarandi og hún vinnur lengi með húðinni eftir að henni er lokið.

Snyrtistofan Hafblik er glæsileg og geymir málverk eftir Guðrúnu. Andrúmsloftið er notalegt og allt gert til þess að gestum líði vel og þeir njóti sín til fulls.

Súrefnismeðferð Hollywood-stjarnanna

Súrefnismeðferð á húð, eða „Intraceuticals Infusion“, er afar vinsæl meðal Hollywood-stjarnanna og leita stórstirnin meira í náttúrulegar meðferðir fram yfir það að leggjast undir hnífinn þar sem slíkar aðgerðir eldast mjög illa eins og mýmörg dæmi sýna. Nefna má stórstjörnurnar Madonnu, Naomi Campell, Kim Kardashian, Angelinu Jolie og Jennifer Lopez sem andlit þessara meðferða og þær njóta þeirra reglulega. Meðferðin er einstaklega áhrifarík fegrunarmeðferð án þess að húðin sé rofin með nálum eða skurðaðgerðum.

Í janúar voru súrefnismeðferðirnar enn og aftur valdar „Spa Treatment of the Year“ í allri Asíu og sem besta og árangursríkasta viðgerðarmeðferðin á húð án inngripa nála eða skurðaðgerða.

Súrefnismeðferðin beinist að því að bæta á náttúrulegar rakabirgðir húðar, og minnka og jafna línur og djúpar hrukkur í andliti og hálsi. Meðferðin kemur af stað yngingarferli í húðinni sem er viðhaldið og aukið með húðvörum frá Intraceuticals sem notaðar eru heima dags daglega. Hluti af meðferðinni felst í því að húðin fái vítamínskot á hverjum degi til að bæta á rakabirgðir hennar.

Hér má sjá fyrir og eftir-myndir af súrefnismeðferð á húð og varanlegri meðferð við háræðasliti.

Dugandi meðferð sem eyðir háræðasliti fyrir fullt og allt

Háræðaslitsmeðferð nýtur mikilla vinsælda á meðal karla og kvenna og hefur reynst einstaklega vel, ekki síst þeim sem prófað hafa allt annað og ekkert virkað.

Guðrún hefur mikinn skilning á húðvandamálum fólks því sjálf hefur hún þurft að glíma við slíkt í gegnum árin, þar á meðal rósroða í yfir tuttugu ár.

„Einn af fylgikvillum þess er að háræðakerfið getur brostið og þá situr maður uppi með háræðaslit út um allt andlit. Hægt er að farða yfir það að vissu marki en þegar heitt er verður maður eldrauður í framan og blár þegar kalt er. Enginn skilur hversu hamlandi þetta er nema að upplifa það sjálfur og þetta skerðir sjálfstraustið,“ segir Guðrún sem var búin að prófa allar meðferðir en ekkert sló á rósroðann fyrr en hún kynntist þessu tæki.

„Þá varð að hugsjón hjá mér að vekja athygli fólks á því að hægt væri raunverulega að losna við háræðaslit í andliti og að við þurfum ekki lengur að sætta okkur við að sitja uppi með háræðaslit um allt andlit.“

> „Það varð að hugsjón hjá mér að vekja athygli fólks á því að hægt væri að losna við háræðaslit í andliti og að við þurfum ekki lengur að sætta okkur við að sitja uppi með háræðaslit um allt andlit.
>
> Guðrún J. Friðriksdóttir

Tækið sem unnið er með er eitt sinnar tegundar og vinnur á háræðasliti með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótín í brostnum háræðum og loka skemmdum háræðum af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Það eyðir sliti, blóðblöðrum og háræðastjörnum fyrir fullt og allt.

Snyrtistofan Hafblik er í Hlíðasmára 9 í Kópavogi. Sími 893 0098. Sjá nánar á snyrt.is.

INNRÉTTINGAR & TÆKI - fyrir þitt heimili
Við lokum kl 14.30 í dag

INNNES

SJÓVÁ
Við lokum kl 14.00 í dag
Tjónavakt opin allan sólarhringinn.

ASKJA
Við lokum kl 14.30 í dag

Stólpi Gámar Gámar eru okkar fag
Við lokum kl 14.00 í dag
Áfram Ísland

VALITOR
Við lokum afgreiðslu Valitor kl 15
en neyðarþjónusta verður veitt í síma.

TÖLVUTEK
Verslanir okkar loka 14.45 í dag
en við opnum aftur 17.00 – 18.00

TREFJAR
Við lokum kl 14.00 í dag

bilson VERKSTÆÐIÐ ehf. KLETTHÁLSI 9
Við lokum kl 14.30 í dag

dagar

PARKET & GÓLF - gerir hús að heimili
Við lokum kl 13.00 í dag

þ.þ & co korkur.is 5123360
Við lokum kl 14.30 í dag

Rafhitun
Við lokum á hádegi í dag

Mamma Veit Best HREIN HEILSA
Við lokum kl 14.30 í dag

HILTI **Snickers** WORKWEAR
HAGI ehf – Stórhöfða 37
Við lokum kl 14.00 í dag

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is
Við lokum kl 14.30 í dag

BSV netverslun

B.S.VERKTAKAR

PARKET VERKSMIÐJAN
Parketverksmiðjan lokar kl. 14.30 í dag.

ÁFRAM ÍSLAND
Styðjum strákana okkar til sigurs

Omega-3 fyrir ófædd börn

Ef verðandi móðir tekur inn omega-3 fitusýrur getur það haft mjög góð áhrif á heilsu ófædda barnsins, að því er ný norsk rannsókn sýnir. Fiskur hefur til dæmis góð áhrif á heilastarfsemi.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Það hefur lengi verið vitað að fiskur og sérstaklega feitur fiskur er hollur fyrir ófrískar konur, til dæmis lax. Að undanförnu hafa þó heyrst raddir um að mengun í fiski geti skaðað fóstur. Samkvæmt mælingum norsku hafrannsóknastofnunarinnar hafa eitur- eða mengunarefni ekki fundist í fiski þar í landi yfir þeim mörkum sem sett eru, eftir því sem segir á vef norska ríkissjónvarpsins NRK. Ávinningurinn af því að borða fisk er svo mikill að fólk ætti að auka fiskát, sérstaklega barnshafandi konur.

Í tíu ár hafa norskur sálfræðingur og næringarfræðingur rannsakað tengslin milli fitusýra DHA sem er hluti af omega-3 og heilaþroska barna. „Við höfum fundið út að því meira sem móðirin innbyrðir af DHA á meðgöngu þeim mun greindara verður barnið,“ segir Stormark sem er einn af rannsakendum.

Við höfum lengi vitað að omega-fitusýrur eru hollar fyrir okkur. Nokkrar mikilvægustu fitusýrur í omega eru alfalinolen-sýra (ALA), icosapentaen-sýra (EPA) og docosahexaenoic-sýra (DHA). EPA og DHA eru fitusýrur úr sjávardýrum. EPA er mikilvægt fyrir hjarta- og æðasjúkdóma en DHA fyrir heila og augu. Vísindamenn í Björgvin í Noregi hafa fundið tengsl á milli DHA og heilaþroska barna sem eru yngri en ársgömul. Verðandi mæður gengust undir rannsóknina og þegar barn þeirra varð ársgamalt svöruðu þær spurningum um getu barnsins til að leysa ýmsar þrautir. Börn sem höfðu fengið í sig omega-3 á meðgöngu móður virtust geta leyst betur og fljótar úr þessum þrautum. Eldri rannsókn sem gerð var í Englandi sýndi svipaða niðurstöðu en þar var gerð rannsókn á skólabörnum.

Mælt er með að ófrískar konur borði fisk þrisvar í viku, helmingur ætti að vera feitur fiskur. Ef þær borða lítinn fisk ættu þær í staðinn að taka lýsi eða töflur sem innihalda omega-3. Þess má geta að rannsóknir hafa sýnt að fólki sem þjáist af þunglyndi eða kvíða líður betur taki það inn omega-3. Sömuleiðis þykir það gott fyrir liðina.

Omega-3 er nauðsynlegt fyrir barnshafandi konur sem vilja að börn sín þroskist vel á fyrstu árunum.

Lax og asísk krydd fara vel saman. Hollur og einstaklega góður matur. Vissulega má skipta laxinum út fyrir bleikju.

Lengi vel hefur okkur Íslendingum nánast verið skipað að taka inn lýsi. Það hefur án vafa gert okkur gott í gegnum árin en það er áhyggjuefni hversu fiskneysla hefur dregist mikið saman.

Þrjár fisktegundir eru ríkar af omega-3 en það er lax, makríll og sardínur.

Hér er frábær uppskrift með laxi sem sýnir að fiskur getur verið spennandi matur.

Lax með engifergljáa

Þetta er mjög góður hversdagsréttur sem bragðast ákaflega vel. Lax og asísk krydd fara vel saman og gera matinn spennandi. Uppskriftin miðast við fjóra.

1 laxaflak
1 biti fersk engiferrót
2 hvítlauksrif
5 msk. sojasósa
2 msk. sæt sojasósa (kecap manis)
½ tsk. sriracha-sósa (chili-sósa)
2 msk. púðursykur
1 límóna
1 msk. olía

Hakkið engifer og hvítlauk. Blandið saman við sojasósuna, chili-sósu og sykur í litlum potti. Skerið límónu í tvennt og kreistið safann yfir blönduna. Látið sjóða kröftuglega þangað til blandan þykknar og líkist sírópi.
Hitið ofninn í 125°C.
Smyrjið eldfast mót með olíu og leggið laxabita í formið með roðið niður. Penslið bitana með sojablöndunni. Setjið formið í miðjan ofninn og bakið í 10 mínútur. Penslið þá aftur með sósunni og bakið áfram í 5-10 mínútur eftir stærð fiskbitanna. Steikarmælir ætti að sýna 50-55°C þegar laxinn er tilbúinn.
Berið fram með núðlum og grænmeti. Einnig er gott að hafa límónubita, sojasósu og sriracha-sósu með.

Til hamingju Fanntófell

með nýtt og glæsilegt húsnæði að Gylfaflöt 6-8

AKRAFELL
Byggingafélag

Fanntófell

Landslagnir pípulagnir

HELGAFELL FASTEIGNASALA

LOFT ORKA BORGARNESI

Smáauglýsingar

512 5800
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílalíf

DÍSEL - DÍSEL - DÍSEL
LAND ROVER Range Rover dísel. Árgerð 2004, ekinn 237þ.km. dísel, sjálfskiptur, Krókur, góð dekk, flott eintak, skoðun 2019. Dráttargeta 3500kg. Tilboðsverð aðeins 1.590.000. Rnr.247782. Til sýnis og sölu hjá Bílalíf, Klettháls, s:562-1717.

SJÁLFSKIPTUR!!! EK.38Þ.
FORD FIESTA TREND. Árgerð 7/2015, ekinn aðeins 38þ.km., bensín, sjálfskiptur. Einn eigandi! Verð 1.690.000. Rnr.248426. Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi, s:562-1717

Vorum að fá fullt nýjum hjólhýsum í mörgum litum og stærðum,á staðnum. Verð frá aðeins 1.990.000.- 100 % lán mögulegt.

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

bilfang.is
S. 567 2000

ÓDÝR 1790 ÞÚS !!!
Dazia Dokker 06/2018 Nýr bíll, rennihurð báðum megin ! Aðeins nokkrir bílar í boði núna á 1790 + VSK !!! Syningarbíll á staðnum, tökum gamla vinnubílinn uppí !

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

STÓRA BÍLASALAN

NÝR BÍLL
SKODA Octavia 2.0L Dísel 4x4 Style. Árgerð 2018, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 4.790.000. Rnr.136951.

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

SUZUKI

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

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

BRAUT BÍLASALA

FENDT Tendenza 515 SG Árgerð 2018 Nýtt og ónotað stórglæsilegt hús á frábæru verði ásett verð/ skiptiverð 5.380.000.- Tiboðsverð Staðgreitt kr4.790.000.-Rnr.105777 Braut Netbílasala frítt að skrá vantar bíla á skrá mikil sala bilabraut@bilabraut.is

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Ofanflóðavarnir á Patreksfirði, Urðargata, Hólar og Mýrar

Vesturbyggð hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um ofanflóðavarnir á Patreksfirði.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 22. júní - 7. ágúst á eftirtöldum stöðum: Á bæjarskrifstofu Vesturbyggðar á Patreksfirði, í Þjóðarbókhlöðu og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 7. ágúst 2018 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

Bátar

VEIÐIPORTIÐ

Pro marine slöngubátar 360 cm - 229.000 kr 420cm - 289.000 kr Besta verðið í bænum ! Nánar um bátana á veidiportid.is Veiðiportið Grandagarði 3 101 Reykjavik 552-9940

VEIÐIPORTIÐ

Bellybátur ,pumpa taska og sundfit Aðeins 24.900 kr Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

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 umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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.
Löggildur málarameistari
Jón og Marteinn Málningarþj.
S: 8611242

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR
- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

Nudd

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

Rafvirkjun

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

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

Keypt & Selt

Til sölu

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

HUMARSALAN

Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN:IS S. 867 6677

Óskast keypt

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

Til bygginga

KRANI TIL LEIGU
Sjálfuppreisanlegur krani til leigu. Uppl. í s. 773 3376

Heilsa

Nudd

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

Foreldrar bera megin ábyrgð á að styðja að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna sinna.

SLÖKKTU Á EYÐSLUNNI OG KVEIKTU Á SPARNAÐINUM

Mitsubishi PHEV kemur þér inn í framtíðina

Mitsubishi Outlander PHEV er glæsilega hannaður, rúmgóður og háþróað fjórhjóladrifið kemur þér lengra allt árið. Þú getur ekið á hreinni íslenskri orku svo að bíllinn verður sparneytnari og umhverfisvænni. Outlander PHEV var vinsælastur í flokki jeppa og jepplinga árið 2017. **Nú fylgir 350.000 kr. sumarauki með öllum nýjum Mitsubishi bílum keyptum hjá HEKLU.** Slökktu á eyðslunni og kveiktu á sparnaðinum í nýjum Outlander PHEV. Hlökkum til að sjá þig!

Outlander Invite PHEV
Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:

4.540.000 kr.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

Sumarauki að verðmæti 350.000 kr. fylgir!

MITSUBISHI MOTORS

FYRIR HUGSANDI FÓLK

5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

Nígería

Sæti í riðlakeppni: 1
Mörk: 11/6
Heimsmeistaramót: 6
Besti árangur: 16 liða
Meðalaldur: 25,9 ára
Fyrirliði: John Obi Mikel
Yngstur: Uzoho 19 ára
Elstur: Akpeyi 31 árs
Leikjahæstur: Mikel 86 leikir
Markahæstur: Musa 13 mörk

Þjálfari Nígeríu
Gernot Rohr
Aldur: 64 ára

Þýski reynsluboltinn Rohr hafði þjálfað þrjú landslið í Afríku áður en hann tók við nígeríska liðinu fyrir tæpum tveimur árum. Nígería var í sterkum riðli í undankeppninni en vann hann sannfærandi og var fyrsta liðið frá Afríku til að tryggja sér farseðilinn til Rússlands. Gengið á þessu ári hefur ekki verið gott og Nígería er án sigurs í síðustu fimm leikjum sínum. Rohr hefur veðjað á unga leikmenn og búið til sterka liðsheild.

B-riðill Undankeppni Afríkubjóða fyrir HM

	S	J	T	Stig
1. Nígería	4	1	1	13
2. Zambía	2	2	2	8
3. Kamerún	1	4	1	7
4. Alsír	1	1	4	4

HM2018

Enoch Louwafisayomi
blaðamaður á ACLsports.com

Þetta er leikur sem verður upp á líf og dauða

Enoch Louwafisayimo, blaðamaður hjá ACLsports.com, segir að leikmenn nígeríska liðsins, séu fullkomlega meðvitaðir um mikilvægi leiksins gegn Íslandi í dag. Nígería er án stiga og þarf stig til þess að halda sér á lífi á mótinu.

„Leikmennirnir vita að þessi leikur er upp á líf eða dauða, ef við töpum honum er Nígería úr leik. Þeir þurfa einfaldlega að vinna þennan leik eftir tapið fyrir Króötum,“ sagði Enoch um hugarfar nígeríska liðsins á leiðinni inn í leikinn.

„Fyrirfram vissu þeir eflaust að Ísland væri ekki með stærstu nöfnin í riðlinum en þeir munu ekki vanmeta Ísland eftir EM 2016. Þeir sáu líka hversu vel Ísland lék gegn Argentínu og lokaði á sóknarleik þeirra, hversu góðir þeir voru.“ Hann segir að fólk í Nígeríu sé enn bjartsýnt á að komast upp úr riðlinum.

„Það voru allir afar vonsviknir heima í Nígeríu eftir leikinn gegn Króatíu en leikmennirnir geta unnið Ísland og gefið sér von um að komast upp úr riðlinum. Þetta verður erfiður leikur en eina von Nígeríu um að komast upp úr riðlinum byggist á því að vinna Ísland á föstudaginn,“ sagði Enoch sem átti von á jöfnum leik. „Ég er ekki hlutlaus,“ sagði hann og hló áður en hann bætti við: „Ég held að Nígería vinni 2-1, við erum með óreyndan markmann og það verður erfitt að halda hreinu.“

Vængstýfðir Ofurernir

Nígería hefur verið með á öllum heimsmeistaramótum frá 1994 ef frá er talið HM í Þýskalandi 2006. Nígeríumenn voru öflugir á HM 1994 og 1998 en á síðustu mótum hefur uppskeran verið rýr, þótt mannskapurinn hafi oftar en ekki verið öflugur.

Nígería tapaði 2-0 fyrir Króatíu í fyrsta leik sínum á HM á laugardaginn. Nígeríska liðið sýndi ekki sínar bestu hliðar og það króatíska þurfti ekki að spila vel til að ná í öll þrjú stigin. Pressan er á Nígeríu fyrir leikinn gegn Íslandi en Ofurernirnir þurfa að fá eitthvað út úr leiknum ætli liðið sér áfram í 16-liða úrslit.

Síðan Þjóðverjinn Gernot Rohr tók við nígeríska liðinu 2016 hefur hann sett traust sitt á unga leikmenn. Til marks um það er nígeríska liðið það yngsta á HM en meðalaldurinn er rétt tæp 26 ár. Elsti leikmaðurinn í hópnum er varamarkvörðurinn Daniel Akpeyi sem verður 32 ára í ágúst.

Nígería hefur oft haft stærri stjörnur innanborðs en liðsheildin er þétt. Miðjan er sterkasti hluti liðsins. Wilfried Ndidi er frábær varnarsinnaður miðjumaður, en hann er öflugur í návígjum. Með honum á miðjunni eru Oghenerako Etebo og fyrirliðinn Jon Obi Mikel. Etebo skoraði sjálfsmark gegn Króatíu en sýndi góða takta þess utan. Hann átti t.a.m. níu heppnuð hlaup með boltann í þeim leik, en enginn leikmaður átti fleiri slík í fyrstu umferð riðlakeppninnar.

Þrátt fyrir að vera aðeins 31 árs hefur Mikel verið lengi að og vann allt sem hægt var að vinna með Chelsea á sínum tíma. Mikel er gríðarlega mikilvægur í nígeríska liðinu þegar kemur að því stjórna hraða leiksins og að koma boltanum á fremstu menn.

Föst leikatriði hafa oft verið helsti veikleiki nígeríska liðsins og miðað við leikinn gegn Króatíu hefur það ekkert breyst. Bæði mörk Króata komu eftir föst leikatriði. Nígería fékk einnig mark á sig eftir hornspyrnu í vináttulandsleik gegn Englandi í aðdraganda HM.

Markvarðastaðan er vandamál hjá Nígeríu. Vincent Enyeama stóð í nígeríska markinu í rúman áratug en er hættur í landsliðinu. Þá glímir Carl Ikeme, fyrrverandi samherji Jóns Daða Böðvarssonar hjá Wolves, við hvítblæði og er fjarri góðu gamni. Rohr missti fljótlega trúna á Ikechukwu Ezenwa og veðjaði á hinn 19 ára Francis Uzoho sem lék gegn Króatíu. Hann þykir hæfileikaríkur en skortir reynslu. – **iþs**

11 Victor Moses

Aldur: 27 | **Leikir:** 35 | **Mörk:** 11

Moses er fljótur, kraftmikill og brögðóttur og íslenska vörnin verður að hafa góðar gætur á honum. Hann lék með yngri landsliðum Englands en hefur aftur á móti leikið með nígeríska A-landsliðinu síðan 2012.

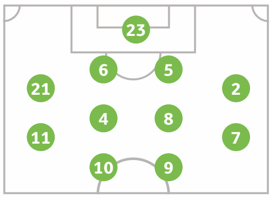
Eftir að hafa flakkað milli liða sem lánsmaður á árunum 2013 til 2016 hefur Victor Moses verið fastamaður hjá Chelsea undanfarin tvö ár og orðið Englands- og bikarmeistari með liðinu. Moses hóf feril sinn hjá Crystal Palace, gekk svo til liðs við Wigan Athletic áður en hann samdi við Chelsea árið 2012. Hann var svo lánaður til Liverpool, Stoke City og West Ham United á fyrrgreindu árabili.

Hjá Chelsea leikur Moses sem kantbakvörður, en hann hefur ríka varnarskyldu þar þótt hann leggi þó nokkuð til í sóknarleiknum. Hlutverk Moses hjá nígeríska landsliðinu er hins vegar allt annað. Þar er hann mikilvægasti sóknarmaðurinn og sá sem er líklegastur til að búa eitthvað til á síðasta þriðjungnum.

Hann var hættulegasti leikmaður Nígeríu í tapinu gegn Króatíu, en þau fáu færi sem liðið skapaði í þeim leik komu eftir einleik, sendingu eða skottilraun frá honum.

Moses er næstmarkahæsti leikmaðurinn í hópnum hjá Nígeríu með 11 mörk, en hann hefur skorað tveimur mörkum minna en Ahmed Musa.

Byrjunarlið Nígeríu



Mark: 23 Francis Uzoho **Vörn: 21** Tyronnne Ebuehi **6** Leon Balogun **5** Willaim Troost-Ekong **2** Bryan Idowu **Miðja: 4** Wilfried Ndidi **8** Oghenekaro Etebo **10** John Obi Mikel **Sókn: 11** Victor Moses **9** Odion Ighalo **7** Ahmed Musa

Félagarnir Lars Lagerbäck og Roland Andersson. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Lars stýrði Nígeríu á HM

Lars Lagerbäck, fyrrverandi landsliðsþjálfari Íslands og núverandi landsliðsþjálfari Noregs, stýrði Nígeríu á heimsmeistaramótinu sem fram fór í Suður-Afríku árið 2010. Honum til aðstoðar við þjálfun Nígeríu var samlandi hans, Roland Andersson, sem aðstoðaði hann einnig þegar Lars stýrði Svíþjóð og Íslandi.

Roland er í leikgreiningarteymi Íslands ásamt Arnari Bill og Frey Alexanderssyni. Roland njósnaði um Nígeríu fyrir leikinn í dag, en hann var meðal annars viðstaddur leik Nígeríu og Króatíu í fyrstu umferð riðlakeppninar í Kalíníngrad á laugardaginn.

Lars tók við stjórnartaumunum hjá Nígeríu í febrúar 2010 og skrifaði undir samning sem gilti fram yfir heimsmeistaramótið sem leikið var í Suður-Afríku seinna um árið. Miklar vonir voru bundnir við nígeríska liðið og pressa á Lars að ná árangri.

Nígeríumenn fengu hins vegar aðeins eitt stig í sínum riðli á mótinu og komust ekki áfram. Eftir mótið hætti Lars með nígeríska liðið þrátt fyrir að hafa fengið boð um að halda áfram þjálfun þess. Það reyndist heilladrjúgt fyrir Ísland þar sem hann tók við íslenska liðinu um það bil ári síðar og náði frábærum árangri með liðið.

Lars var í þjálfarateymi með Heimi sem kom Íslandi á EM árið 2016, en íslenska liðið var slegið út af gestgjöfum mótsins, Frökkum, í átta liða úrslitum. Lars hætti svo með íslenska liðið eftir mótið og Heimir tók við sem aðalþjálfari. – **iþs**

Sögumoli

Nígería tók fyrst þátt á HM 1994 og komst þá í 16-liða úrslit þar sem liðið tapaði fyrir Roberto Baggio og félögum í ítalska landsliðinu. Nígería vann tvo fyrstu leiki sína á HM 1998 og tryggði sér sæti í 16-liða úrslitum. Síðan þá hafa Nígeríumenn aðeins einu sinni komist í 16-liða úrslit. Eftir að hafa unnið fjóra af fyrstu sex leikjum sínum á HM hefur Nígería aðeins unnið einn af síðustu 13 HM-leikjum sínum.

Berum mikla virðingu fyrir íslenska liðinu

FÓTBOLTI Þjálfari Nígeríu, Gernot Rohr, segir að sínir leikmenn einfaldlega þurfi að vinna leikinn gegn Íslandi í dag þrátt fyrir að vera að eigin sögn á blaði með lakara lið. Hann ræddi við fjölmiðlamenn á blaðamannafundi í Volgograd í gær og hann var fljótur að keyra niður væntingarnar fyrir lið sitt. Benti hann á að Nígería væri í 48. sæti á styrkleikalista FIFA á meðan Ísland væri í 22. sæti auk þess sem Ísland væri með reynslumikið lið.

„Við berum mjög mikla virðingu fyrir íslenska liðinu, þeir léku frábærlega gegn Argentínu og það er greinilega erfitt að vinna þá. Það eru margir góðir leikmenn í liðinu og þeir leika sem ein heild. Þeir eru ekki með stórstjörnur, rétt eins og Nígería og eru mun ofar en við á heimslistanum eins og hinir andstæðingar okkar í riðlinum,“ sagði Gernot sem var spurður af hverju Nígería, sjöunda fjölmennasta þjóð heims, væri ekki með stórstjörnu innanborðs. „Við erum með Victor Moses og John Obi Mikel sem eru heimsþekktir en svo erum við með afar ungt lið. Við þurfum að læra af þessu móti með annað augað á HM 2022 því við erum með eitt yngsta lið HM. Meðalaldurinn hjá Íslandi er töluvert hærri, þeir búa yfir meiri reynslu.“

Gernot boðaði breytingar á liðinu sem tapaði 0-2 fyrir Króatíu á dögunum. „Ég vil ekki ræða of mikið leikáætlun mína við fjölmiðlamenn, ég fer yfir þetta með leikmönnunum. Við lékum lengst af vel gegn Króatíu en tvö heimskuleg mörk kostuðu okkur. Ísland leikur á annan hátt en Króatía og við þurfum að aðlagast því.“

Hann gerði lítið úr forskotinu sem Nígeríumenn hafa að þekkja betur að leika í hitanum sem verður í Volgograd sem verður um 30 stig. „Ef við ætlum að tala um forskot þá verða Íslendingar með 20.000 manns í stúkunni, það voru 25.000 Króatar á síðasta leik og bara 250 manns frá Nígeríu. Vissulega hentar hitastigið okkar betur en margir leikmenn þeirra spila í Evrópu og eru vanir að spila í miklum hita.“ – **kpt**

John Obi Mikel á fleygiferð í leik Nígeríu gegn Króatíu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Nautafille í Black garlic pipar eða Black trufflu

3.898 kr./kg

Áður 4.698 kr./kg

Nauta Rib-eye

4.598 kr./kg

Áður 5.398 kr./kg

GOTT

á grillið

Lamba innralæri

2.798 kr./kg

Áður 3.498 kr./kg

Lax úr fiskborði með lemon og kóriander eða sítrónusmjöri

2.868 kr./kg

Flúðasveppir í lausu

Forsoðinn maís

Hamborgarar í lausu

279 kr./stk.

Áður 310 kr./stk.

Afgreiðslutímar

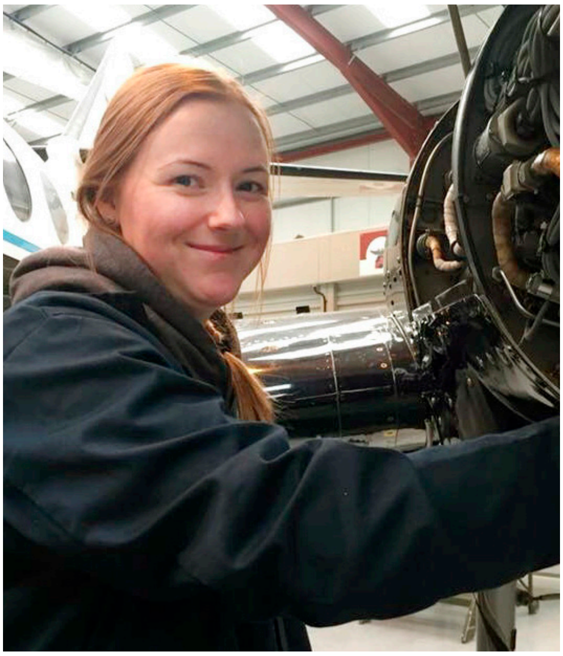
mánudaga - miðvikudaga	09:00 - 18:00
fimmtudaga	09:00 - 18:30
föstudaga	09:00 - 19:00
laugardaga	10:00 - 16:00
lokað sunnudaga.	

FK
FJARÐARKAUP
EINSTÖK VERSLUN

Kjötborð okkar er rómað fyrir góða vöru og framúrskarandi þjónustu.
Við bjóðum upp á fyrsta flokks ferskt kjöt, sérvalið af fagmönnum.
Við tryggjum þér ferskleika, gæði og úrval.
www.fjardarkaup.is

Stefna á að gera við flugvélaflotann

Með því að læra flugvirkjun gera Sandra Ósk Ben Viðarsdóttir og Michelle Savage sig líklegar til að ráðast á karlavígi. Konur í stéttinni eru teljandi á fingrum annarrar handar á Íslandi en karlar í flugvirkjastarfi hátt í sex hundruð og talsvert fleiri eru félagsbundnir.



„Þegar ég var lítil dundaði ég mér við að skrúfa hluti í sundur ef þeir voru bilaðir og sjá hvernig þeir virkuðu," segir Sandra Ósk.

„Mér gengur mjög vel í náminu og það hefur gefið mér aukið sjálfstraust enda er algjörlega pláss fyrir okkur konurnar á þessu sviði," segir Michelle.

Konur sem starfa við flugvirkjun á Íslandi eru sárafáar. Nú eru að minnsta kosti tvær í flugvirkjanámi hjá Keili, þær Sandra Óska Ben Viðarsdóttir og Michelle Savage. Hvernig kom það til að þær fóru að læra það fag?

„Þegar ég flutti til Íslands 2015 var fyrsta starfið mitt á rampinum á Keflavíkurflugvelli," segir Michelle. „Ég sá flugvirkjana oft og fannst gaman að fylgjast með þeim laga vélarnar en hugsaði aldrei að ég myndi geta þetta sjálf. Nokkrum mánuðum seinna vorum við ég og eiginkona mín að tala saman um framtíðina. Hún sagði mér frá þessu námi hjá Keili, ég ákvað að prófa að sækja um og er mjög ánægð með þá ákvörðun."

Sandra Ósk segir iðnnám alltaf hafa heillað sig. „Ég væri til í að læra öll slík fög ef ég gæti verið bara í skóla og þyrfti ekki að vinna! En ég lét duga að læra rafvirkjun og núna flugvirkjun. Það er mjög skemmtilegt nám, sérstaklega verklegi hlutinn, þá kynnist maður öllu sem maður er búinn að lesa um í bókunum."

Michelle tekur undir það, segir vissulega kosta mikla andlega vinnu að komast gegnum námið en það sé partur af því að gera það skemmtilegt og tekur fram að gott jafnvægi sé milli bóklega og verklega hluta námsins.

Fikt í tækjum og viðgerðir hafa alltaf verið í uppáhaldi hjá Söndru Ósk, eð eigin sögn. „Þegar ég var lítil dundaði ég mér við að skrúfa hluti í sundur ef þeir voru bilaðir og sjá hvernig þeir virkuðu," segir hún. „Ég tók til dæmis Nintendo-tölvuna mína í sundur þegar ég var 12 ára þegar hún var hætt að virka," tekur hún sem dæmi.

„Ég er sama sinnis, elska smáatriði og finnst gaman að vinna með höndunum," segir Michelle. „Flugvélar hafa líka alltaf verið innan míns áhugasviðs þannig að þetta passaði allt mjög vel. Það að geta ferðast og unnið hvar sem er hentar mér líka vel. Ég valdi Keili því skólinn er í Reykjanesbæ og aðrir nemendur sem höfðu klárað þetta nám sögðu frábæra hluti um það."

Sandra Ósk kveðst búin með tvö ár af náminu og eiga bara hálft ár eftir en finnist eins og hún sé nýbyrjuð. Michelle var að ljúka fyrsta árinu sínu og á þrjár annir eftir. En hvaða grunn höfðu þær?

„Ég er með sveinspróf í rafvirkjun og hef alltaf unnið í verktakabransanum," segir Sandra Ósk. „Það hefur hjálpað mér mikið í flugvirkjanum að vera með rafmagnsfræðina og bara verksvitið almennt, að sjá út hvernig er best að vinna hlutina."

Michelle kveðst hins vegar enga reynslu hafa af vélvirkjun eða rafmagnsvinnu. „Ég kunni bara að nota venjuleg verkfæri sem eru til á hverju heimili áður en ég byrjaði í þessu námi. Ég held að staðalímyndin sé sú að allt sem viðkemur vélum séu karlmannsstörf. Ég tók áhættuna með flugvirkjann því mér fannst starfið passa vel við mína styrkleika. Mér gengur vel í náminu og það hefur gefið mér aukið sjálfstraust enda er algjörlega pláss fyrir okkur konurnar á þessu sviði."

Sandra Ósk segir námið að vísu dýrt en vonast til að verða fljót að borga það upp þegar hún byrjar að vinna við fagið. Michelle tekur undir það og segir námið góða fjárfestingu. „Það er skortur á flugvirkjum í heiminum og ég er opin fyrir öllum tækifærum. Yrði glöð að vinna hvort sem er á Íslandi eða erlendis."

„Já, þetta er sístækkandi bransi þannig að það verður alltaf vinnu að hafa. Ég vona að starfkraftar mínir nýtist hér landi, ég er svo heimakær, þó örugglega væri ævintýri að prufa að fara út og vinna," segir Sandra Ósk sem flutti til Reykjanesbæjar frá Selfossi 2016 til að fara í Keili og sér ekki eftir því.

En hvað finnst gæjunum um að þær séu að verða flugvirkjar?

„Þeir sem ég hitti eru bara ánægðir með smá fjölbreytni," svarar Sandra Ósk. Michelle segir karlmenn frekar hissa þegar þeir frétti að hún sé í flugvirkjanámi en jafnframt jákvæða. „Tengdafaðir minn er sérstaklega stoltur af mér og segir hverjum sem er hvað ég er að læra."

gun@frettabladid.is

Elskuleg móðir okkar, tengdamamma, amma, langamma og langalangamma,

Kristín Sigurjóna Haraldsdóttir

Gaukshólum 2,

lést þriðjudaginn 19. júní.

Stella K. Stefánsdóttir **Stefán Valdemarsson**
Sigrún M. Stefánsdóttir
Erla D. Stefánsdóttir
Helga Stefánsdóttir **Leifur Þórsson**
Halla B. Stefánsdóttir

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

Ölver Skúlason

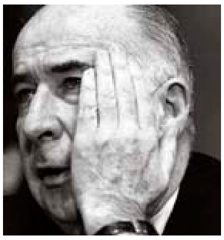
skipstjóri,
Sverigesgade 12,
Hirtshals,

lést í faðmi fjölskyldu sinnar á heimili sínu, föstudaginn 15. júní. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju, mánudaginn 25. júní kl. 14.00.

Katrín S. Káradóttir
Kári M. Ölversson **Margrét Karlsdóttir**
Svandís Þ. Ölversdóttir **Konráð Árnason**
Erla D. Ölversdóttir **Guðmundur Pálsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

ÞETTA GERÐIST 22. JÚNÍ 1977

Ríkissaksóknari var settur í fangelsi



John Mitchell (1913-1988), ríkissaksóknari Bandaríkjanna, hóf fangelsisafplánun fyrir glæpi sína í Watergate-málinu og varð fyrstur manna úr þeirri stétt í BNA til að fara í steininn.

Mitchell lagði stund á lögfræði við Fordham-háskóla í New York og varð fljótt dugmikill lögfræðingur. Árið 1967 sameinaðist lögfræðistofan sem hann starfaði hjá fyrirtæki Richards M. Nixon, fyrrverandi varaforseta Bandaríkjanna, sem varð til þess að líf hans breytti um stefnu. Ári seinna hafði Mitchell umsjón með árangursríkri kosningaherferð Nixons í forsetakosningunum, sem átti sinn þátt í því að hann varð ríkissaksóknari 1969. Þremur árum síðar sagði Mitchell af sér til að geta stýrt annarri kosningaherferð fyrir Nixon svo hann næði endurkjöri sem forseti og hóf almenn lögfræðistörf eftir það. Hann var sóttur til saka af dómstólnum í New York árið 1973 fyrir að hindra framgang réttvísinnar í rannsókn á leynilegum fjárframlögum í kosningasjóð Nixons. Var sýknaður 1974 en stefnt sama ár fyrir samsæri og aðrar sakir í Watergate-hneykslinu og hlaut átta ára skilorðsbundinn dóm í Washington D.C. 1975. Mitchell hóf fangelsisafplánun árið 1977 en var náðaður í ársbyrjun 1978 og starfaði sem viðskiptaráðgjafi eftir að hafa verið sviptur málflutningsleyfi.

Merkisatburðir

1815 Napóleon Bónaparte Frakkakeisari segir af sér. Fjögurra ára sonur hans, Napóleon 2., er keisari í tvær vikur.

1970 Led Zeppelin leikur á tónleikum í Laugardalshöll.

1986 Knattspyrnugoðið Diego Maradona skorar mark með hendi („hönd guðs") og síðan annað með því að rekja boltann fram hjá öllum leikmönnum enska liðsins í leik gegn Englandi á heimsmeistaramóti í knattspyrnu karla.

1991 Hjón falla niður í alldjúpa sprungu í Snæfellsjökli en er bjargað.

2016 Karlalandslið Íslands í knattspyrnu kemst í 16 liða úrslit í Evrópukeppninni með 2:1 sigri á Austurríki. Sigurmarkið kom á síðustu mínútu uppbótartíma.

VERJUM VERÐIÐ!

DAUÐAFÆRI Á RISASKJÁM
GERIST EKKI BETRA

UNITED

United LED65X18 / LED75X18
X18 sjónvarpið frá United er flott tæki fyrir þá sem vilja stóran skjá á viðráðanlegu verði. X18 er nýjasta kynslóð sjónvarpstækja með 4K UHD 3840x2160 punkta upplausn og 3D Comb Filter ásamt 16W Virtual Surround hljóðkerfi. Með alla helstu tengimöguleika svo auðvelt er að tengja við heimabíó, leikjatölvur og fleira. Tryggðu þér eintak strax í dag.

United sjónvörp hafa verið seld í tugþúsundavís á Íslandi í yfir 20 ár. Aðalsmerki United er hagkvæm, einföld og endingargóð tæki á góðu verði.

United LED65X18
TILBOÐ
79.995
FULLT VERÐ 99.995

United LED75X18
TILBOÐ
169.995
FULLT VERÐ 199.995

Heimilistæki ht.is

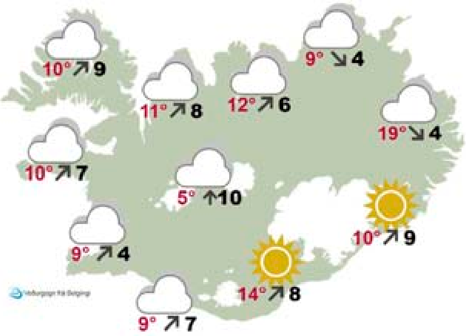
7 VERSLANIR UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRTORGI **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Suðvestan 8-15 en allt að 20 norðvestan til. Rigning með köflum víða um vestanvert landið en léttskýjað austan til. Mun hægari vindur og yfirleitt þurrt seinni partinn. Hiti 8 til 22 stig, hlýjast á Austurlandi.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10° ↑9	7° ↖6	15° ↑9
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
16° ↑10	8° ←5	6° ↑13

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9° ↑5	7° ↗6	15° ↗8
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
17° ↗1	12° ↖3	7° ↑8

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. gleði
5. erfiði
6. nudda
8. veggspjald
10. tveir eins
11. styrkur
12. skrambi
13. eldur
15. ásjóna
17. sáldra

LÓÐRÉTT
1. skynja
2. ekkert
3. fóstra
4. skot
7. útskýra
9. krydd
12. blása
14. þangað til
16. rómversk tala

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

LÁRÉTT: 1. unaðs, 5. púl, 6. nú, 8. plakat, 10. ll, 11. afl, 12. ansi, 13. funi, 15. andlit, 17. salla.
LÓÐRÉTT: 1. upplifa, 2. núll, 3. ala, 4. snafs, 7. útlista, 9. kanill, 12. anda, 14. uns, 16. il.

Skák Gunnar Björnsson

Knuszinski átti leik gegn Bielcxyk í Póllandi árið 1970.
Hvítur á leik
1. Dxd6! Rxf5 2. Dxe5+ 1-0. Íslenska liðið í opnum flokki var kynnt til leiks. Í fyrsta skipti í 22 ár er liðið eingöngu skipað stórmeisturum.
www.skak.is: Ólympíulið Íslands

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Ævintýrið á HM
Leikur Íslands og Nígeríu og baráttan fram undan.

Lífshættulegt fikt
Misnotkun á róandi lyfjum færist í aukana. Nítján lyfjatengd dauðsföll hafa orðið á árinu. Tvær mæður, sem hafa misst börn sín, lýsa reynslu sinni.

Kvenhatur og kapítalismi
Snjólaug Lúðvíksdóttir og Þóra Hilmarsdóttir vinna að kvikmynd í fullri lengd byggðri á skáldsögu Steinars Braga, Konur.

Lilja Sigurðardóttir glæpasagnahöfundur
skrifar um grimmd gagnvart konum í pólitík.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

netto

HM-GRILLKJÖTIÐ ER Í NETTÓ!

NÝTT! KYNNINGAR-AFSLÁTTUR

-16%

HAMBORGARAR
DRY AGED 8 X 120G
1.594 KR PK 8 STK

-50%

LÚXUSGRILLPAKKI
SÉRVALDAR LAMBA-GRILLSNEIÐAR MARINERAÐAR
1.244 KR KG
~~ÁÐUR: 2.488 KR/KG~~

-50%

LÚXUS GRÍSAGRILLPAKKI
BÓGSNEIÐAR, HNAKKASNEIÐ OG KÓTILETTUR
949 KR KG
~~ÁÐUR: 1.898 KR/KG~~

-50%

BAYONNE SKINKA
998 KR KG KJÖTSEL
~~ÁÐUR: 1.995 KR/KG~~

-20%

OSTAFYLLTIR SVEPPIR
320G - Á GRILLIÐ
478 KR PK
~~ÁÐUR: 598 KR/PK~~

-20%

KJÚKLINGABRINGA
HVÍTLAUKSKRYDDUÐ
2.158 KR KG
~~ÁÐUR: 2.698 KR/KG~~

„MELÓNUDAGAR"
30% AF ÖLLUM MELÓNUM!

-30%

-20%

LAMBA T-BONE
MEÐ RÓSMARÍN MARINERINGU
2.958 KR KG
~~ÁÐUR: 3.698 KR/KG~~

-20%

SMOKKFISKUR BOLIR
1.537 KR KG
~~ÁÐUR: 1.921 KR/KG~~

-25%

GRÍSAKÓTILETTUR
PIPAR MARINERAÐAR
1.249 KR KG
~~ÁÐUR: 1.665 KR/KG~~

netto Á NETINU

Tilboðin gilda 21. - 24. júní 2018 www.netto.is

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

Búðakór • Grandi • Mjódd • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Iðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss

www.netto.is

Ljóð Bólu-Hjálmars til Bandaríkjanna

Ljóð skáldsins komin út á ensku í Bandaríkjunum – Ólafur Gunnarsson rithöfundur valdi ljóðin. Ólafur sendir frá sér minningabók í haust og segir frá eftirminnilegum og litríkum vinum og kunningjum.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Ljóðaúrval Bólu-Hjálmars er komið út á ensku hjá bókaforlaginu John Brown Press í Kansas. Ólafur Gunnarsson rithöfundur valdi ljóðin sem David McDuff þýddi. Spurður um söguna á bak við útgáfuna segir Ólafur: „Fyrir fjórum árum kom bandaríski útgefandinn Fred Whitehead hingað til Íslands í pílagrímsferð vegna áhuga síns á Halldóri Laxness. Hann var staddur á Gljúfrasteini og spurði hvort ekki væri skrifandi maður lifandi í hreppnum og var bent á mig. Fylgdarmaður hans í ferðinni var Sigurður G. Tómasson og þeir sóttu mig heim. Fred spurði mig hvort ekki hefði verið grösugt um að litast á 19. öldinni í bændaskáldskap. Ég sagði honum að einn höfundur hefði líkst Herman Melville í ljóðagerð, Bólu-Hjálmar. Fred fékk brennandi áhuga á honum og spurði hvort ég þekkti þýðanda sem gæti þýtt verk hans á ensku. Ég benti á David McDuff sem hefur þýtt mikið fyrir Penguin úr rússnesku og Norðurlandamálum. Úr varð að ég valdi ljóð eftir Bólu-Hjálmar til útgáfu og David þýddi þau.

Mér finnst merkilegt að Bólu-Hjálmar sé kominn út í heilli bók í Ameríku. Hann hefur síst grunað það þegar hann var í beitarhúsunum 1875 að ljóð hans ættu eftir að koma út á erlendu máli. Það er áhugi á svona kveðskap víða, og einnig í Bandaríkjunum. Þangað á Bólu-Hjálmar fullt erindi.“

„Mér finnst merkilegt að Bólu-Hjálmar sé kominn út í heilli bók í Ameríku,“ segir Ólafur Gunnarsson. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

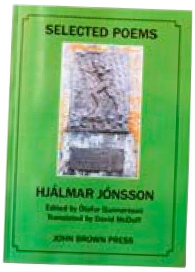
Hnyttinn og magnaður

Hvað gerir skáldskap hans einstakan?

„Það hvernig honum tekst að koma háði og biturleika til skila í skáldskap án þess að fara yfir strikið, nema í einstaka ljóðum. Hann yrkir mikið um kjör sín og er bæði hnyttinn og magnaður.“

Ólafur, sem segist alltaf hafa haldið upp á Bólu-Hjálmar, segir að ekki hafi verið erfitt að velja ljóð í bókina, það hafi nokkurn veginn legið ljóst fyrir hvaða ljóð yrðu fyrir valinu. Útgefandinn Fred Whitehead skrifar formála og hið sama gerir þýðandinn David McDuff. Bókin fæst á Amazon og titill hennar er Hjálmar Jónsson, Selected Poems.

ÞAÐ ER ÁHUGI Á SVONA KVEÐSKAP VÍÐA, OG EINNIG Í BANDARÍKJUNUM. ÞANGAÐ Á BÓLU-HJÁLMAR FULLT ERINDI.



Endurminningabók á leiðinni

Í haust kemur út nýtt verk eftir Ólaf, endurminningabókin Listamannalaun, þar sem hann segir frá vinum og kunningjum. „Dagur Sigurðarson, Steinar Sigurjónsson og Alfreð Flóki eru þeir sem bera bókina uppi. Það er ekki það sem ég ætlaði mér að gera, en hún skrifaðist einhvern veginn þannig. Þeir tóku bókina yfir enda dóminerandi persónuleikar. Bókin fjallar um árin 1974-1987 og lýkur þegar Flóki deyr,“ segir Ólafur.

Ertu mjög hreinskilinn í lýsingum á þeim?

„Mjög. Ég er svo hreinskilinn að ég hef ekki sýnt konunni minni handritið.“

Var þetta skemmtilegur tími?

„Hann var bæði skemmtilegur og erfiður. Umfram allt samt skemmtilegur.“

Var mikið rugl í kringum ykkur?

„Alveg svakalegt. Á þessum árum var eins og það tilheyrði. Það voru allir að djamma, sumir meira en aðrir og oft fór það úr böndum.“

Ertu í huganum farinn að huga að framhaldsbók?

„Ég er ekki farinn að huga að framhaldi, en ég hef jafnvel verið að velta fyrir mér að skrifa króniku um fjölskyldu mína því þau eru öll eins og út úr David Copperfield. Þar hefði Dickens komist í feitt!“

Hin eilífu endalok

LEIKHÚS

Edda
★★★★☆

Det Norske Teatret í Ósló, Aarhus Teater og Unlimited Performing Arts
Borgarleikhúsið í samstarfi við Listahátíð í Reykjavík
Leikstjórn, hönnun og lýsing: Robert Wilson
Leikgerð: Jon Fosse
Leikarar: Henrik Rafaelsen, Gjertrud Jynge, Sigve Bøe, Frode Winther, Eivin Nilsen Salthe, Marianne Krogh, Paul-Ottar Haga, Joachim Rafaelsen, Ola G. Furuseth, Renate Reinsve, Inge Jørgensen Dragland, Jon Bleiklie Devik og Unn Vibeke Hol
Tónlistarstjóri: Valgeir Sigurðsson
Tónlist: CocoRosie og Arvo Pärt
Búningahönnun: Jacques Reynaud
Leikgervi: Manu Halligan
Íslenskir skjátextar: Salka Guðmundsdóttir

Í þokunni finnast sjaldnast svör, skýjabakkarnir geta geymt annað hvort upphaf eða endalok, jafnvel hvort tveggja. Veikur og fjarrænn tónn umbreytist í yfirþyrmandi glundroða. Hjörturinn á árabátnum leiðir okkur óafvitandi til glötunar.

Lokasýning Listahátíðar í Reykjavík var glæsileg í ár en verðlaunasýningin Edda, leikstýrt af ameríska listamanninum Robert Wilson, var upphaflega frumsýnd í norska þjóðleikhúsinu í mars á síðasta ári. Sýningin er byggð á Snorra-Eddu í nýrri leikgerð norska skáldsins Jon Fosse.

Verk og vinna Wilsons hafa haft veigamikil áhrif á sviðslistaheiminn í tæp 50 ár. Hugmyndafræði hans er heimur út af fyrir sig, heimur sem hann endurskapar stöðugt en einnig heimur sem hann finnur upp á nýjan hátt í hverri sýningu. Útgangspunktur sýninga hans eru stórbrotin sjónræn sjónarspil í bland við mjög sérstaka túlkun á hverju verki fyrir sig. Í þetta skiptið er verkið ekki smærra heldur en norræn sköpunarsaga veraldarinnar.

Wilson leikstýrir ekki einungis Eddu heldur hannar bæði leikmyndina og lýsinguna, í sínum tæra og litríka naumhyggjustíl. Skýrar línur eru dregnar strax í opnunaratriðinu þar sem áhorfendur fá innsýn í frumefni sköpunarinnar sem læðast fram í þoku og ljósglæringum. Ljóslistaverkin minna á málverk Marks Rothko sem tæla áhorfendur til að horfast í augu við tómið og eilífðina.

Óumflýjanleg endalok

Táknmyndir fyrir heimsmynd mannsins leika hér stórt hlutverk en Wilson leikur sér að þessu myndmáli upphafs og endaloka, heimsmyndinni allri, og blandar þeim saman frá byrjun. Absúrdískar og hægfara hreyfimyndir af síðustu kvöldmáltíðinni, orminum sem borðar halann sinn og hinu heilaga tré þar sem greinarmunurinn á rótum og trjátoppi er óljós birtast áhorfendum. Helgisiðir blandast saman við kómík, hinsegin og öðruvísi, likt og tilvistin sjálf.

Í miðju hringiðunnar dvelja guðir, jötnar og mannkynið allt. Fjölskylda sem er fjarlæg en espar hvert annað upp við hvert tækifæri.

Sýningin í Borgarleikhúsinu var ekkert minna en heimsviðburður, segir leiklistargagnrýnandi Fréttablaðsins. MYND/ LESLEY LESLIE-SPINKS

Fáránleg ef það væri ekki fyrir örlögin sem þau orsaka. Leiktúlkunin er afmynduð en stílhrein, hver hreyfing er taktviss og afgerandi, byggð á endurteknum og ákveðnum hreyfingum með afbakaðri raddbeitingu í bland við afgerandi hljóðmynd sem slær taktinn. Meira að segja þau ódauðlegu geta ekki tjáð sig með styrkum rómi gagnvart tilvistinni heldur smættast raddir þeirra í barnalegt píp gagnvart hinum óumflýjanlegu endalokum.

Þetta krefjandi verkefni leysir leikarahópurinn afskaplega vel og missir aldrei sjónar á heildarmyndinni sem Wilson vill smíða. Hver persóna hefur þó sín einkenni sem leikararnir skyggja með sínum áherslum undirstrikuðum af gróteskri glamúrhönnun Jacques Reynaud og Manu Halligan sem sjá um búninga og leikgervi. Þar standa upp úr sundurlausu systkinin Freyr og Freyja, leikin af Ola G. Furuseth og Renate Reinsve. Gjertrut Jynge á frábæran leik sem völvan, en raddbeiting hennar er sérlega góð. Þeim Henrik Rafaelsen og Frode Winther tekst að gera Óðin og Þór aumkunarverða í gegnum leiftrandi húmor, sömuleiðis Marianne Krogh í hlutverki Friggjar sem getur ekki horfst í augu við dauða sonar síns.

Tónar rísa og falla

Ofurmannlegir epískir atburðir gerast oftar en ekki utan sviðsins endursagðir og endurleiknir af guðunum, frummyndum mannkynsins, í hreyfimyndum sem eru einfaldar á yfirborðinu en geyma dýpri sannleika. Tær en tómleg rödd völvunnar leiðir guði og menn til glötunar í stórkostlegri og ógleymanlegri túlkun á ragnarökum. Guðirnir marsera í átt að endalokunum umkringdir flekum úr heiminum sem er að hrynja. Síðust eftirstandandi er Freyja, ástargyðjan. Ef ástin hverfur er veröldin á enda.

Á síðustu árum hefur Wilson unnið reglulega með ameríska systradúettinum CocoRosie, þekktum fyrir frumlega nálgun á popp- og þjóðlagatónlist. Þeirra framlag á ensku kúplar sýninguna algjörlega niður um gír og söngvarnir ná aldrei þeim krafti sem slíkar senur krefjast, enda veikasti punktur sýningarinnar. En unaðinn og jafnvel guðdóminn sjálfan má finna í tónlistinni eftir eistneska naumhyggjutónskáldið Arvo Pärt, sem samin er sérstaklega fyrir sýninguna. Tónar rísa og falla, smella saman í ringulreið, leiddir áfram af lágstemmdum fiðluhljómi en hér ríkir einfaldleikinn.

Heildarmynd Eddu og hughrifin sem sýningin skapar brjótast hægt fram en Wilson púslar hverju atriði saman af einstakri natni og listrænu innsæi. Slík samsetning er einungis á færi þeirra allra hæfileikaríkustu. Sýningin í Borgarleikhúsinu var ekkert minna en heimsviðburður og ómetanlegt tækifæri að sjá verk eftir goðsagnakenndan listamann sem hefur litlu gleymt. **Sigríður Jónsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Ógleymanlegt lifandi sköpunarverk, en er einum stórum galla frá því að ná himinháum hæðum.

HVITA HÚSIÐ 18-1950

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

22. JÚNÍ 2018

Tónlist

Hvað? Bjarki, Altern 8, Exos
Hvenær? 23.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Altern 8 eru hinir goðsagnakenndu Reif bræður sem létu gamminn geysa í byrjun 9. áratugarins. Þeir voru meðal þeirra fyrstu sem settu svip sinn á rave- og hardcore-senu Bretlandseyja og sóttu áhrif sín frá raftónlistarmenningu Chicago og Detroit.

Hvað? Sumargleði m/ Guðnýju Maríu
Hvenær? 22.22
Hvar? Gullöldin, Hverafold
Til að gefa þessari Sumargleði okkar aukið vægi fengum við gleðigjafann hana Guðnýju Maríu til þess að koma fram á Sumargleðitónleikum á Gullöldinni.

Hvað? Svavar Knútur og Kristjana Stefáns á Bjarteyjarsandi
Hvenær? 20.00
Hvar? Bjarteyjarsandur
Vinirnir og söngvaskáldin Svavar Knútur og Kristjana Stefáns fagna 10 ára samstarfi um þessar mundir og af því tilefni koma þau saman á sinni árlegu sumartónleikaferð. Þar ríkir bæði gleði og angurværð ásamt örlitlum fíflagangi og bera þau vinirnir á borð fjölbreytta dagskrá dúetta, sem rúmar allt frá Abba til Dolly Parton með viðkomu hjá Páli Ísólfssyni, auk frumsaminna laga og hinna ýmsu gleði- og tregabomba, ljóðalestrar og gamansagna.

Það verður hægt að fylgjast með íslenska landsliðinu spila við Nígeríu á risaskjáum víðsvegar um borgina.

Hvað? Föstudagskvöld á Múlanum með Latínsveit Tómasar R.
Hvenær? 21.00
Hvar? Harpa
Sumardagskrá Múlans heldur áfram og í sumar verður bryddað upp á þeirri nýbreytni að bjóða upp á tónleika á föstudagskvöldum líka. Á vaðið ríður Latínsveit Tómasar R. Tónleikarnir eru samstarfsverkefni Múlans og Heimstónlistarklúbbsins.

Viðburðir

Hvað? Blade Runner – föstudagspartísýning!
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Blade Runner verður sýnd í lokaútgáfu Ridleys Scott, þar sem við fáum að sjá lengri útgáfu myndarinnar og áður óséð efni, m.a. tæknibrellur. Kvikmyndin kom út árið 1982 í leikstjórn Ridleys Scott eftir sögu Philips K. Dick, Do Androids Dream of Electric Sheep? Myndin er í dag ein þekktasta kvikmyndaða vísindaskáldsagan.

Hvað? Ísland-Nígería á Melavellinum
Hvenær? 14.00
Hvar? Við hliðina á Vesturbæjarlaug
Frá Brauð&co, Hagavagninum, KaffiVest og Melabúðinni: Eftir frábært Vesturbæjar-áhorf á móti Argentínu getum við ekki annað en endurtekið leikinn á Melavellinum, og núna hugsanlega án rigningar! En takið með ykkur stóla, jafnvel teppi ef það er þurrt eða annað sem lætur ykkur líða vel. Einhverjar veitingar verða seldar á staðnum – að minnsta kosti drykkjarföng. Við viljum þakka Coke á Íslandi og Origo fyrir að hjálpa okkur að gera þetta að veruleika!

Költmyndin Blade Runner verður í dúndrandi partísýningu í Bíói Paradís.

Hvað? Bryggjan Brugghús – HM veisla
Hvenær? 15.00
Hvar? Bryggjan Brugghús, Grandagarði
Allir leikir Íslands verða sýndir á risaskjáum og þar á meðal risatjaldi úti á bryggjunni ef veður leyfir. Fyrir hvert mark sem Ísland skorar verða 100 fríir bjórar á barnum í boði hússins, (þ)yrstur kemur (þ)yrstur fær.

Hvað? Forget-Me-Nots í Gaflaraleikhúsinu
Hvenær? 20.00
Hvar? Gaflaraleikhúsið, Hafnarfirði
Í Gaflaraleikhúsinu í Hafnarfirði sýnir íslensk-breski leikhópurinn Rokkur Friggjar nýtt verk. Verkið heitir Forget-Me-Nots eða Gleym-méreiar og gerist í Hvalfirðinum árið 1940.

Hvað? Ásdís Sif Gunnarsdóttir
Hvenær? 19.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Ásdís Sif Gunnarsdóttir verður með lifandi vídeó- og performance dagskrá kl. 19.00 í Mengi á einum lengsta degi ársins. Föstudaginn 22. júní mun hún fremja nokkur gjörningaverk flutt með þátttöku áhorfenda. Sannkallað sumarsólstöðu-happening í anda Ásdísar!

Sýningar

Hvað? Málverkasýning
Hvenær? 17.00
Hvar? Grafíksalurinn, Tryggvagötu
Verk unnin með blandaðri tækni mest akrýl, bleki og litum.

Hvað? Opnun – Tölt um tilveruna
Hvenær? 16.00
Hvar? Listasalur Mosfellsbæjar
Guðrún er myndlistarkona og læknir. Hún hefur lagt stund á leirlist og gefið út ljóð en seinni ár einbeitt sér að vatnslitaverkum. Guðrún hefur haldið nokkrar einkasýningar og tekið þátt í fjölmörgum samsýningum á Íslandi og erlendis. Hún sýndi m.a. verk fyrir hönd Íslands í NAS (Nordiska Akvarellsällskapet) á 18. sýningu ECWS (European Confederation of Watercolour Societies) á Spáni árið 2015. Í fyrra tók hún þátt í alþjóðlegri vatnslitasýningu í Norræna húsinu í Reykjavík ásamt 72 málurum Norræna vatnslitafélagsins og Royal Watercolour Society of Wales. Verkin á sýningunni eru öll máluð með vatnslitum og innblásin af náttúrunni. Þau sýna landslag og jurtir, fólk og dýr og ýmis önnur náttúrufyrirbrigði. Náttúran er Guðrúnu hugleikin í allri hennar listsköpun. Vatnslitirnir eru listakonunni eins konar íhugun og endurnæring í erilsömu lífi.

Sendum frítt með Flytjanda

Nánari upplýsingar á www. grillbudin.is

Opið virka daga 11-18
Opið lauagardaga 11-16

HM VEISLA

LANDMANN Your World of BBQ gasgrill PANTERA 2ja brennara

4 KW

34.900

2 brennarar

Grindur úr pottjárni

LANDMANN gasgrill REXON 3ja brennara 10,95 KW

37.900

Þýsk gæði í 50 ár

Eldstæði **LANDMANN** Your World of BBQ

22.900

22.900

34.900

LANDMANN gasgrill TRITON 2ja brennara

Niðurfellanleg hliðarborð

Verð áður 59.900

49.900

LANDMANN gasgrill TRITON 3ja brennara 10,5 KW

Niðurfellanleg hliðarborð

Verð áður 79.900

69.900

4 litir

Vönduð yfirbreiðsla fylgir

LANDMANN gasgrill TRITON 4ra brennara 14,8 KW

Verð áður 99.900

79.900

Ryðfrítt stál

LANDMANN gasgrill AVALON 4ra brennara 18,7 KW

Verð áður149.900

129.900

LANDMANN gasgrill AVALON 5 brennara 22,8 KW

Verð áður 229.900

209.900

Vönduð yfirbreiðsla fylgir

Gashitari

Verð áður 34.900

29.900

Afl: 11 KW
Hitunarsvæði: Ø 7m
Stærð: Ø75 x 220 cm

LANDMANN Your World of BBQ

44.900

Reykofn

Reykofninn er gaskynntur sem gerir mögulegt að reykja við lægra hitastig
Fjölbreytt úrval reykspæna

Skoðið vefverslunina www.grillbudin.is eða hringið og fáið faglegar ráðleggingar

LANDMANN 50 ÁRA

Grillbúðin

SÉRVERSLUN MEÐ GRILL OG GARÐHÚSGÖGN

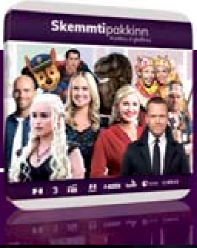
Smiðjuvegi 2, Kópavogi (við hilðina á Bónus) | **Sími 554 0400** | grillbudin.is

DAGSKRÁ

Föstudagur

BRITAIN'S GOT TALENT
KL. 19:30

Skemmtiþáttur fyrir alla fjölskylduna. Dómarar í keppninni eru þau Simon Cowell, David Walliams, Amanda Holden og Alesha Dixon. Skemmtikraftarnir Ant og Dec fara á kostum eins og þeim einum er lagið.



Frábær föstudagur

Fáðu þér áskrift á **stod2.is**

BATMAN BEGINS
KL. 21:00

Fjórða og að margra mati besta Batman-myndin þar sem segir frá uppvaxtarárum Bruce Wayne og hvernig það bar til að hann öðlaðist ofurkrafta og varð Leðurblökumaðurinn. Stór hluti þessarar kvikmyndar var tekin á Íslandi.

JACKIE
BÍÓ
KL. 22:00

Stórkostleg og sannsöguleg mynd um líf þessarar ótrúlegu konu, fyrir og eftir morðið á eiginmanni hennar, John F. Kennedy.

AMERICAN DAD
KL. 22:05

Skemmtileg teiknimyndasería um Stan sem er útsendari CIA og er því alltaf til taks í baráttunni gegn ógnum heimsins.

Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.

stod2.is

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.25 Ljóti andarunginn og ég
07.45 Tommi og Jenni
08.05 Strákarnir
08.30 The Middle Áttunda syrpan af þessum stórskemmtilegu þáttum um hið sanna líf millistéttarfólksins. Það er aldrei lognmolla hjá Heck-fjölskyldunni þar sem ofurhúsmóðurin Frankie hefur í mörg horn að líta.
08.55 Mom
09.15 Bold and the Beautiful Forrester-fjölskyldan er leiðandi í tískuheiminum en með miklum vinsældum fylgir líka mikil ábyrgð og pressa á að standa sig. Endalaus valdabarátta og erjur utan sem innan fyrirtækisins setja stundum mark sitt á starfsemina og ekki hjálpa flóknu fjölskyldutengslin til, sér í lagi þegar Spencer-klanið fléttast inn í daglegt líf þeirra.
09.35 Doctors
10.20 Restaurant Startup
11.05 Great News
11.25 Veistu hver ég var?
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.00 Lýðveldið
13.25 A Long Way Down
15.00 The Space Between Us
16.55 Grand Designs - Living
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.00 Fréttayfirlit og veður
19.05 Modern Family
19.30 Britain's Got Talent
20.40 Britain's Got Talent
21.05 Batman Begins Fjórða og að margra mati besta Batman-myndin þar sem segir frá uppvaxtarárum Bruce Wayne og hvernig það bar til að hann öðlaðist ofurkrafta og varð Leðurblökumaðurinn. Myndin er gerð af hinum virta Christopher Nolan, sem á að baki myndir á borð við Memento og Insomnia, og þess má geta að stór hluti myndarinnar var tekinn upp á Íslandi.
23.20 Baby, Baby, Baby
00.45 Snatched Stórskemmtileg mynd með spennuívafi frá 2017 með Amy Schumer og Goldie Hawn. Þegar kærastinn segir Emily upp, þá ákveður hún að fara með móður sinni, sem er ofur varkár, í ævintýralegt frí til Ekvador. Það fer ekki betur en svo að þeim er rænt. Það hefur hins vegar góð áhrif á samband þeirra og þær bindast fyrir vikið traustari böndum við það að reyna að losna úr prísundinni í frumskóginum
02.15 Sleight
03.40 A Long Way Down

STÖÐ 2 SPORT

08.15 Leiknir - Selfoss
09.55 Pepsímörk kvenna 2018
10.55 Stjarnan - ÍBV
12.35 Formúla 1: Kanada - Kappakstur
14.40 Sumarmessan 2018
15.20 Stjarnan - ÍBV
17.05 Valur - FH
18.45 Goðsagnir - Pétur Ormslev
19.20 Sumarmessan 2018
20.00 Pepsímörk kvenna 2018
21.00 Sumarmessan 2018
22.00 Leiknir - Selfoss
23.40 Villarreal - Real Madrid

STÖÐ 2 SPORT 2

Engin dagskrá

STÖÐ 3

19.10 Man Seeking Woman
19.35 The Last Man on Earth
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 First Dates
21.40 The Simpsons
22.05 American Dad
22.30 Bob's Burger
22.55 Schitt's Creek
23.20 NCIS: New Orleans
00.25 Seinfeld
00.50 Friends
01.15 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og Litli
10.13 Grettir
10.27 K3
10.38 Mæja býfluga
10.50 Tindur
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og Litli
14.13 Grettir
14.27 K3
14.38 Mæja býfluga
14.50 Tindur
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og Litli
18.13 Grettir
18.27 K3
18.38 Mæja býfluga
18.50 Tindur
19.00 Storkar

Mæja býfluga klukkan 10.38, 14.38 og 18.38

GOLFSTÖÐIN

07.15 Travelers Championship
10.15 Golfing World 2018
11.05 Fed Ex ST. Jude Classic
16.05 Inside the PGA Tour 2018
16.30 Travelers Championship
19.30 Travelers Championship
22.30 Walmart Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

12.10 Grown Ups
13.55 The Yellow Handkerchief
15.30 Middle School: The Worst Years of My Life
17.05 Grown Ups
18.50 The Yellow Handkerchief
20.25 Middle School: The Worst Years of My Life Rafe Khatchadorian er kominn í sjöunda bekk og líst ekkert á að þurfa að díla við allt sem fylgir unglingsárunum, þ. á m. að þurfa að fylgja þeim reglum sem hinir fullorðnu setja honum. Á sama tíma þarf hann að glíma við að verða skotinn í stelpu, verja sig fyrir skólabullunni, gæta þess að systir hans fari sér ekki að voða, sætta sig við stöðuga fjarveru sívinnandi móður sinnar og takast á við nýjasta unnusta hennar.
22.00 Jackie
23.40 Nasty Baby
01.20 Cymbeline Voldugur glæpaforingi í New York setur allt á annan endann í kringum sig og sitt fólk þegar hann meinar dóttur sinni að giftast manninum sem hún elskar. Cymbeline, eða Simlir konungur eins og verkið heitir í þýðingu Helga Hálfdánarsonar, er byggð á samnefndu leikverki Shakespeare sem er byggt á fornum sögnum um keltneska konunginn Cunobeline, en hann ríkti yfir suðurhluta Bretlands á fyrstu öld eftir Krist. Hér er sagan hins vegar látin gerast í New York þar sem glæpakóngurinn Cymbeline verður allt annað en ánægður þegar dóttir hans gengur þvert gegn vilja hans.
03.00 Jackie

RÚV

11.30 HM stofan
11.50 Brasilía - Kosta Ríka
13.50 HM stofan
14.50 Nígería - Ísland
16.50 HM stofan
17.30 Táknmálsfréttir
17.40 HM stofan
17.50 Serbía - Sviss
19.50 HM stofan
20.25 Veður
20.30 Fréttir
20.55 Íþróttir
21.10 Poirot - Þriðja stúlkan
22.45 Frank
00.20 Borowski - Kristalsnótt
01.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.40 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.20 The Late Late Show with James Corden
10.00 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.25 King of Queens
12.50 How I Met Your Mother
13.10 Dr. Phil
13.50 Man With a Plan
14.15 LA to Vegas
14.35 Flökkulíf
15.00 Family Guy
15.25 Glee
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 America's Funniest Home Videos
19.30 The Biggest Loser
21.00 The Bachelorette
22.30 He's Just Not That Into You
02.30 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
03.10 The Exorcist
03.55 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

SPORTS DIRECT

FIFA Iceland Core Junior T-shirt

2.190KR

FIFA Iceland Poly Junior T-shirt

2.390KR

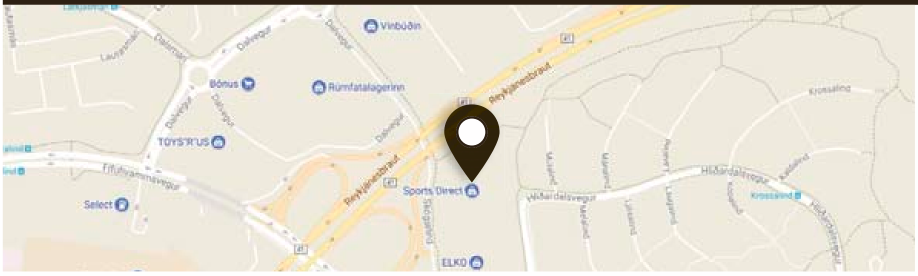
FIFA Iceland Polo Mens T-shirt

3.590KR

FIFA Iceland Core Ladies T-shirt

2.590KR

HLAUPA • FÓTBOLTA • GOLF • ÚTIVIST • HJÓLA • SUND



SPORTS DIRECT

(NDS EHF),
SKÓGARLIND 2,
KÓPAVOGI 201

PUMA adidas UNDER ARMOUR asics

Svört derhúfa er alltaf klassísk.

Húfan setur lokapunktinn á dressið.

Svo er hægt að splæsa í derhúfu frá Gucci.

Smart frá götutískunni í Þýskalandi.

Upp með derið

Höfuðfat sumarsins er derhúfa, fyrir bæði kynin. Margir tengja derhúfuna við íþróttaiðkun en þar sem tískan þetta árið er með miklar tengingar inn í íþróttaheiminn þá á derhúfan að passa við bæði blómakjólinn, hettupeysuna og jakkafötin. Það er líka svo þægilegt að skella á sig derhúfu sem bæði ver andlitið og hárið fyrir sólargeislum (ekki kannski mikil þörf á því á suðvesturhorni landsins) og fyrir regndropunum. Fáum innblástur fyrir derhúfu sumarsins frá þessu smekkfólki hér.

Derhúfa: Húrra Reykjavík.

Derhúfa: Zara.

Tískufyrirmyndin og fyrirsætan Bella Hadid notar derhúfuna mikið við ýmis tilefni.

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

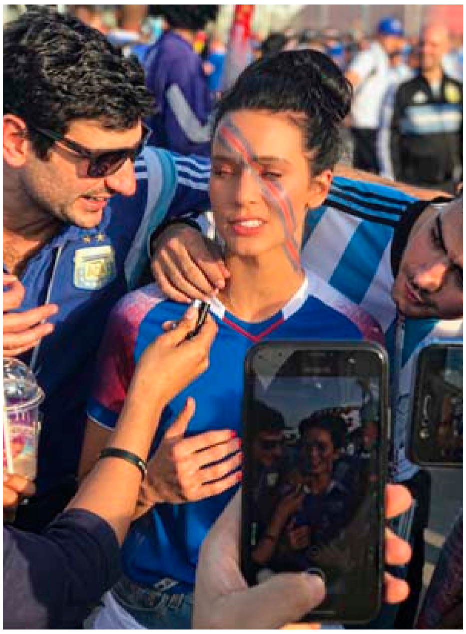
Smá útivistarbragur yfir þessu dressi.

Hvít derhúfa við litríkt dress.

Vínrauð jakkaföt og ljósbrún derhúfa.

KRÓNAN
Grillum þá í dag!
2x
HÚH! brauð
Nígeríu borgarar
Cheddar ostsneiðar
Chili mayo sósa
ATH! takmarkað magn í boði
HÚH
ÁFRAM ÍSLAND!
HEIMSMEISTARA BORGARAR
Ísland - Nígería 22. júní 2018
NÍGERÍSK KRYDDBLANDA
CHILI MAYONES SÓSA
NORÐLENSKA
2 x 175 g hamborgarar, 2 x HÚH! brauð,
2 x cheddar ostsneiðar og Chili mayo sósa
1499 kr. pk.
Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Tilboðin gilda til 24. júní eða meðan birgðir endast. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

„Eftir að einhver fann út Instagramið mitt fór ég að fá helling af einkaskilaboðum og þó svo að ég sé enginn Rúrik þá hef ég síðustu tvo daga fengið yfir 500 nýja fylgjendur.“



Hera með argentínskum aðdáendum að svara spurningum.

Stelpurnar pósuðu fyrir hvern sem er en urðu að biðja fólk um það væri bara ein mynd tekin. Áreitið var slíkt.

Það voru ekki bara Argentínumenn sem voru æstir í þær vinkonur því fólk víða að úr heiminum dreif að.

Stelpurnar sem sigruðu utanvallar

Eftir mynd með ungri stelpu enduðu Hera og Gurrý í viðtölum við fjölmargar fréttastofur, fólk dreif að og bað um mynd. Fylgjendunum fjölgar á Instagram og eru þær í hópi flottustu áhorfenda HM að mati íþróttavefsíðu.

Ég hef aldrei upplifað svona áður, þó maður hafi oft verið beðinn um eina og eina mynd af gangandi vegfarendum, en þetta var orðið þannig að fólk var löngu hætt að bera virðingu fyrir manni og togaði mann bara til sín til að taka myndir,“ segir Hera Gísladóttir en hún og vinkona hennar, Gurrý Jónsdóttir, urðu frekar óvænt ótrúlega vinsælar í Rússlandi.

Fyrir leik Íslands og Argentínu sátu þær inni á veitingastað á hótelinu The Four Seasons sem stendur rétt við Rauða torgið. Gurrý stakk upp á því að fara út að torgi að taka myndir og skömmu eftir að hafa smellt af þeirri fyrstu fór fólk að drífa að. „Ég var varla búin að ná einni mynd af henni þegar það hrúgast að okkur fólk og byrjar að gera „húið“ og hrópa áfram Ísland! Þá kom að okkur ein kona og spurði hvort litla stelpan hennar mætti fá mynd af sér með okkur og auðvitað fannst okkur það minnsta mál. Við tókum nokkrar myndir af okkur með henni, en það sem við sáum ekki var að á meðan fór að myndast röð til hliðar við okkur. Svo var pikkað í öxlina á mér og eina sem var sagt var „photo please?“.

Stelpurnar fóru að kalla til lýðsins að röðin væri vinstra megin, meira í gríni en alvöru og að hver og einn fengi aðeins eina mynd, slíkt væri áreitið. „Á meðan á þessu stóð vorum við að skrifa undir leyfi að það mætti nota myndband af okkur í auglýsingu þar sem tökumaðurinn hefði náð svo flottu skoti af okkur. Þetta var fyrir stóran bjórframleiðanda. Smám saman náðum við að færa okkur nær veitingastaðnum sem við vorum á og hlupum svo þangað inn að lokum og biðum eftir því að leggja af stað á leikinn.

Þegar stelpurnar fóru á leikinn streymdu að þeim fréttamenn hvaðanæva úr heiminum og báðu um viðtöl; frá Kína, Japan, Mexíkó, Argentínu, Belgíu og svo mætti lengi telja. Hér eru þær í góðu stuði með einum frá Mexíkó sem að sjálfsögðu var með barðastóran hatt.

STREYMDU AÐ OKKUR FRÉTTASTOFUR ALLS STAÐAR AÐ ÚR HEIMINUM OG BÁÐU UM VIÐTÖL. FRÁ KÍNA, JAPAN, MEXÍKÓ, ARGENTÍNU, BELGÍU OG SVO MÆTTI LENGI TELJA.

Þar tók ekkert minna áreiti við, og streymdu að okkur fréttastofur alls staðar að úr heiminum og báðu um viðtöl. Frá Kína, Japan, Mexíkó, Argentínu, Belgíu og svo mætti lengi telja, og að lokum þurftum við að ganga hratt í gegnum þvöguna til að missa ekki af leiknum. Það gekk samt ekkert allt of vel, þar sem á sama tíma var allt vitlaust í myndatökum,“ segir hún.

Þrátt fyrir áreitið og nokkra nýja fylgjendur á samfélagsmiðlum er Hera stolt af því hvað Ísland er að fá mikla landkynningu. „Það var auðvitað rosalega gaman að sjá hvað fólk hafði mikinn áhuga á okkur og Íslandi. Það vekur með manni smá þjóðarstolt.“

benediktboas@frettabladid.is

LAND ROVER

KOMDU OG REYNSLU-AKTU NÝJUM LAND ROVER Í DAG

LAND ROVER
ABOVE & BEYOND

landrover.is

Búnaður bíls á mynd er frábrugðinn búnaði bíls á auglýstu verði

DISCOVERY SPORT SE

Nýr Discovery Sport er rúmgóður jeppi sem til er í 5 og 7 manna útfærslu. Discovery Sport er með nýrri sparneytinni dísilvél, upphitaðri framrúðu, nýrri 9 þrepa sjálfskiptingu og hið annálaða tölvustýrða Land Rover Terrain Response® drifkerfi.

DISCOVERY SPORT SE DÍSIL SJÁLFSKIPTUR. VERÐ FRÁ: 6.890.000 kr.

RANGE ROVER EVOQUE SE

Nýr Range Rover Evoque er hlaðinn mögnuðum nýjungum sem fullkomna útlit þessa einstaka sportjeppa. Nýja 2,0 lítra INGENIUM dísilvélin í Evoque er sparneytnari og hefur að sama skapi 17% minni CO_2 útblástur.

RANGE ROVER EVOQUE SE DÍSIL SJÁLFSKIPTUR. VERÐ FRÁ: 6.890.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM87610

LAND ROVER
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

Gullmolar Gumma Ben

Guðmundur Benediktsson varð heimsfrægur á Evrópumótinu í knattspyrnu árið 2016. Erlendir fjölmiðlar fjölluðu um að „the crazy commentator from Iceland“ væri kominn aftur, nú á HM, og heyrðist íslensk lýsing hans víða um heim. BBC spilaði meðal annars lýsingu hans þegar Hannes varði vítið frá sjálfum Messi. Fréttablaðið tók saman nokkur gullkorn frá okkar besta lýsanda í fyrsta leik Íslands á HM.

5-4-3-2-1 og þetta er byrjað.

Dauðafæri ... **Birkir** ... Birkir ... Hefði átt að skora. Þvílíkt færi. Besta færi keppninnar.

17. heimsmeistarakeppni Argentínu. Fyrsti leikurinn okkar.

Raggi lætur Biglia heyra það og hann á það svo sannarlega skilið.

Argentínumenn umkringja Pólverjann. Vildu fá víti á Ragga. **Spjaldaðu þá Pólverji.** Spjaldaðu þá.

Ég vil ekki sjá að það sé dæmt víti á svona. Þetta er bara horn og ekkert kjaftæði.

Gylfi tók argentínskan tangó inni á teignum.

Ég bið ekki um mikið. Ég bið bara um sigur.

Gylfi reyndi bara skot þarna. Hann er í fullum rétti til þess. Þetta er Gylfi Þór Sigurðsson.

Hornspyrna. Við höfum ekkert verið slæmir í þeim að undanförnu eða bara í lífinu. Við elskum gott horn.

Hannes er einkar glæsilegur í þessum rauða búningi.

Kári og vindurinn eru í vörninni. Það er gott.

Kreistum fram allt sem við eigum þessar síðustu mínútur.

Hann ætlar að bæta fimm mínútum við! **ANDSKOTINN**. Afsakið.

Maradona hefði slegið hann inn. Hann er með vindil eins og einhver vitleysingur.

Lifum þetta af.

Messi, ekki gera mér þetta.

Frumraun Íslands er geggjuð frumraun.

Markið hjá Alfreð

Jói Berg, Gylfi, vel spilað hjá strákunum okkar í ensku úrvalsdeildinni. Þeir ætla að gera þetta bara tveir. Gylfi með sendinguna inn á teiginn. **ALFREÐ**. Alfreð féll í teignum. Hörður Björgvin með misheppnað skot. Gylfi fær hann út hægra megin. Gylfi dansar með boltann í teignum. Gylfi með sendingu inn á teiginn.

ALFREÐ FINNBOGASON.

Fyrsti gæinn til að skora á HM. Við erum búin að jafna. Argentína 1, Ísland 1.

Freddi Finnboga er minn maður núna. Já já.

Danke schön Alfreð.

Þvílíkur gæi.

27 mínútur liðnar. Ísland eitt, Argentína eitt. HAHA.

Við höfum verið undir í fjórar mínútur á HM. Það er allt og sumt.

Vítið sem Hannes varði

Góðu fréttirnar eru að Messi skorar ekki úr öllum sínum vítaspyrnum.

Hannes Halldórsson, yfir til þín. Nú þarf að treysta á guð og lukku og Hannes.

Taktu þetta Hannes.

Hannes Halldórsson gleypir Messi í einum bita. Þetta er allt eins og þetta á að vera.

Guð er íslenskur. Hannes líka.

Ég er til í að horfa á þetta í allan dag og alla nótt.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson *elmar@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús 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 Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

HM FATA
KFC
Kentucky Fried Chicken
IT'S FINGER LICKIN' GOOD
11 HOT WINGS | 11 ORIGINAL LUNDIR | 4 SÓSUR TIL AÐ DÝFA Í
3.490 kr.
KFC ORIGINAL DIPS
FYLGJA ÖLLUM HM FÖTUM
GARLIC BUTTERMILK MAYO SAUCE
KENTUCKY SMOKY BBQ SAUCE
ORIGINAL HOT SAUCE
STICKY SWEET CHILLI SAUCE

GERÐU GÓ
Glæsilegir bílar á einstaklega góðum kj
BMW X2
Fjórhjóladrifinn, dísil, sjálfskiptur.
Sérkjör: 6.990.000 kr.
Listaverð: 7.865.000 kr.
Reynsluakstursbíll
ÞÚ SPARAR 875.000 kr.
RENAULT TALISMAN
Zen, dísil, sjálfskiptur.
Sérkjör: 3.690.000 kr.
Listaverð: 4.090.000 kr.
ÞÚ SPARAR 400.000 kr.
MINI COUNTRYMAN 4WD
SEALL4, rafmagn/bensín, sjálfskiptur.
Sérkjör: 5.790.000 kr.
Listaverð: 6.590.000 kr.
ÞÚ SPARAR 800.000 kr.
HYUNDAI i20
Classic, dísil, beinskiptur.
Sérkjör: 1.990.000 kr.
Listaverð: 2.390.000 kr.
ÞÚ SPARAR 400.000 kr.
RENAULT KADJAR
Intens, dísil, sjálfskiptur.
Sérkjör: 4.250.000 kr.
Listaverð: 3.890.000 kr.
ÞÚ SPARAR 360.000 kr.
Kynntu þér allt um Kjarabíla á www.bl.is
ENNEMM / SÍA / NM88881

Ð KAUP
örum á www.bl.is í sumar
KJARABÍLAR
ENGINN BIÐTÍMI!
TIL AFHENDINGAR
STRAX!
NISSAN X-TRAIL
Tekna, fjórhjóladrifinn, dísil, ssk.
Sérkjör: 6.090.000 kr.
Listaverð: 6.590.000 kr.
ÞÚ SPARAR
500.000 kr.
Athugið að kjörin gilda eingöngu fyrir bíla sem til eru á lager og eru auglýstir á síðunni og í sumum tilfellum er einungis um að ræða einn bíl.
DACIA DUSTER
Comfort, fjórhjóladrifinn, bensín, beinsk.
Sérkjör: 3.240.000 kr.
Listaverð: 3.590.000 kr.
ÞÚ SPARAR
350.000 kr.
HYUNDAI TUCSON
Premium, fjórhjóladrifinn, dísil, bsk.
Sérkjör: 5.490.000 kr.
Listaverð: 6.290.000 kr.
ÞÚ SPARAR
800.000 kr.
SUBARU OUTBACK
Premium, dísil, fjórhjóladrifinn, ssk.
Sérkjör: 5.350.000 kr.
Listaverð: 5.990.000 kr.
ÞÚ SPARAR
640.000 kr.
NISSAN MICRA
Tekna, bensín, beinskiptur.
Sérkjör: 2.450.000 kr.
Listaverð: 2.690.000 kr.
ÞÚ SPARAR
240.000 kr.
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
B|L

FRÉTTABLAÐIÐ

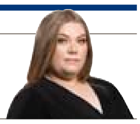
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**
Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

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

BAKÞANKAR

María Bjarnadóttur



Sundstund

Íslenska sundlaugin er á pari við finnsku saununa, tyrkneska baðið og japanska onsenið í menningarlegum skilningi. Þetta fullyrði ég án nokkurra vísindalegra heimilda eða þekkingar á menningarfræði; svo augljós eru sannindin.

Það jafnast ekkert á við sundsprett í snjókomu. Hvergi er hægt að komast nær þjóðarsálinni en í heitum potti og lífsgæðin sem felast í fjölskyldusundi eftir kvöldmat með náttfötin í töskunni verða varla mæld í peningum.

Því er ekki skrýtið að ferðamaðurinn heillist af hinni íslensku sundlaug og vilji taka þátt í partíinu. Gæti hann að því að þvo sér almennilega í sturtunni, bæði fyrir og eftir, þurrka sér áður en hann fer inn í búningsklefann og einoka ekki spegilinn við andlitssnyrtingu, getur ferðamaðurinn jafnvel fallið í hópinn; í það minnsta þar til hann fer að klæða sig. Það er jú fátt eins afhjúpandi fyrir ferðamann og tex buxur sem hægt er að renna af við hnén.

Annað sem afhjúpar ferðamann í sundi eru viðbrögð, eða öllu heldur viðbragðsleysi, þegar sundlaugin er íslenskum stjörnum prýdd. Íbúar á Íslandi eru vanir því að óháð félagslegri stöðu, efnahag eða afrekum, stöndum við saman afhjúpuð í sturtunni. Auðvitað halda allir kúlinu í návist frægra, en kurteislegt bros eða lítið nikk er yfirleitt lekkert. Ferðamaðurinn hins vegar sápar sig við hliðina á konu án þess að vita að hún er bæði Fjallkonan sjálf og Ronja ræningjadóttir. Stendur fyrir aftan mann í rennibrautarröðinni, en veit ekki að hann er alþingismaður, eða jafnvel Stuðmaður.

Blessaður ferðamaðurinn.

OPIÐ 24 TÍMA
Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum
Iceland

Næturstrætó:
Besta leiðin S
Fyrir náttuglur

Nýttu þér næturstrætó til að komast heim úr bænum um helgar.
Kynntu þér þjónustuna á **straeto.is**

VERÖLD HVÍLDAR – BETRA BAK LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

Serta **25% AFSLÁTTUR** Serta

AF ÖLLUM HEILSUDÝNUM FRÁ SERTA
STÆRSTA DÝNUFRAMLEIÐANDA Í HEIMI

SERTA-DÖGUM LÝKUR Á MORGUN LAUGARDAG – NÝTTU TÆKIFÆRIÐ

Aukahlutir á mynd: botn, fætur og höfuðgafl.

SERTA OPERA HEILSUDÝNUR
ÓTRÚLEGT VERÐ

Serta

25% AFSLÁTTUR
Opera heilsudýna, 120 x 200 cm.
63.750 KR.
TILBOÐSVERÐ
FULLT VERÐ: 85.000 KR.

- Sjö laga heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við mjóbak.
- Vandað fimmsvæða skipt pokagormakerfi. Minni hreyfing, betri aðlögun.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði sem andar vel.
- Steyptar kantstyrkingar.

Aukahlutir á mynd: botn, fætur og höfuðgafl.

SERTA CAVALLO

Cavallo heilsudýnan er uppbyggð til að veita hámarksslökun og hvíld í svefni. Fimm svæða pokagormakerfið er stífara á mjaðmasvæði og mýkra á axlasvæði. Cavallo er gerð úr náttúrulegum efnum, efsta yfirlag er 7 cm þykkt og gert úr hrosshári. Steyptir hliðarkantar dýnunnar gefa 25% meira svefnsvæði. Stærðir: 160 x 200 / 180 x 200 / 180 x 210 / 192 x 203 / 200 x 200 cm.

Serta

25% AFSLÁTTUR
Cavallo heilsudýna, 160 x 200 cm.
157.425 KR.
TILBOÐSVERÐ
FULLT VERÐ: 209.900 KR.

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

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

Betra BAK