FRÉTTABLAÐIÐ

149. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 26. JÚNÍ 2018

Koma svo strákar!

Úrslitastund er runnin upp í Rússlandi. Allt um leikinn gegn Króatíu á síðum 2, 10 og 12.

Stóraukin neysla róandi lyfja í 10. bekk

Ellefu prósent nemenda í 10. bekk segjast hafa notað róandi lyf eða svefntöflur í nýrri könnun Rannsókna & greiningar. Dósent í sálfræði segist greina mikla aukningu á neyslu slíkra lyfja á meðan neysla á öðrum dregst saman.

HEILBRIGÐISMÁL „Aukningin er mikil. Árið 2012 sögðust um 7 prósent nemenda hafa neytt róandi ávanabindandi lyfja, í ár svara 11 prósent því játandi að hafa neytt slíkra lyfja,“ segir Álfgeir Kristjánsson, dósent í sálfræði við ríkisháskóla Vestur-Virginíu. Hann starfar einnig við Háskólann í Reykjavík og hjá Rannsóknum & greiningu.

Álfgeir segir að einhverju leyti mega rekja vandann til lyfjamenningar og vanþekkingar á innihaldi lyfja.

„Ef ungt fólk heldur að lyfin séu betri af því þau eru lyfseðilsskyld þá er það hrapallegur misskilningur. Þau eru sterkari og geta verið hættulegri, ekki búið að drýgja þau til sölu,“ bendir Álfgeir á.

„Ég held að það sé ástæða til að hafa áhyggjur af því að hópur ungs fólks sem neyti þessara lyfja sé enn stærri. Það er alþekkt að ungmenni sem eru í mikilli neyslu svara ekki endilega svona könnunum,“ segir hann.

Gagnasöfnun fór fram með spurningalistakönnun í febrúar á vegum Rannsókna & greiningar sem reglulega kannar vímuefnaneyslu unglinga. Í gegnum árin hafa fyrst og fremst verið kannaðar reykingar, notkun munn- og neftóbaks, áfengisnotkun og notkun kannabisefna og annarra ólöglegra vímuefna. „Við höfum ekki verið með margar spurningar sem varða einmitt þessi lyf síðustu ár. En þó nokkrar sem fjalla um lyfseðilsskyld lyf,“ segir hann.

Við höfum séð talsverðan samdrátt í neyslu á áfengi og kannabisefnum. Og reykingum, en svo sjáum við aukningu í þessum lið. Það þarf aukna fræðslu, því það er ekki bara ungt fólk sem telur lyfin skaðlausari en önnur fíkniefni. Almenningur er líka grandalaus,“ segir Álfgeir. **– kbg**

11%

er hlutfall nemenda í efsta bekk grunnskóla sem hafa notað róandi lyf eða svefntöflur á árinu.

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Heilbrigðisráðherra kastar krónunni, skrifa læknar. **9**

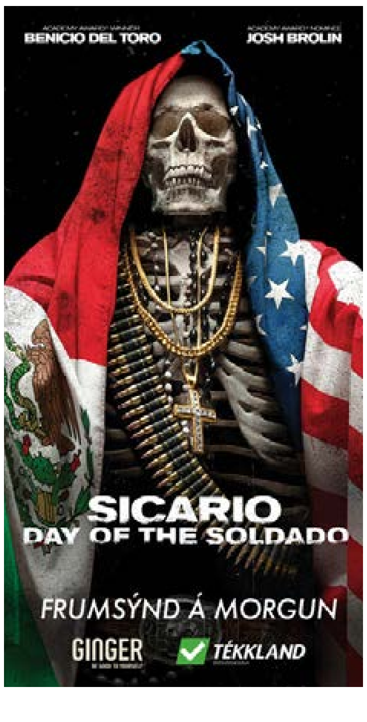
SPORT Allt um stóra leikinn í Rússlandi. Verður sagan skrifuð í Rostov við Don? **10**

TÍMAMÓT Lilja Rún og Kristinn Þór dönsuðu til sigurs í keppni á Ítalíu. **30**

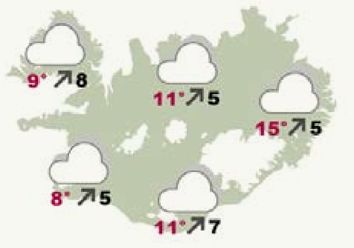
LÍFIÐ Góð ráð til að takast á við haustið langa. **36**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **LANDBÚNAÐUR**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



Veður



Suðvestan 8-13 m/s í dag, en hægari vindur í kvöld. Skýjað að mestu og stöku skúrir, en bjart með köflum norðan- og austanlands. Hiti 8 til 16 stig að deginum, hlýjast austan til. SJÁ SÍÐU 16

Guðmundur Karl og Helga hafa selt Bautann eftir 20 ára rekstur.

Bautinn seldur

AKUREYRI Hjónin Guðmundur Karl Tryggvason og Helga Árnadóttir hafa selt veitingahúsið Bautann á Akureyri. Helga og Guðmundur hafa sterk tengsl við staðinn en þau kynntust þar á námsárum sínum og störfuðu lengi á staðnum áður en þau keyptu þetta helsta kennileiti í miðbæ Akureyrar. Kaupandi er veitingamaðurinn Einar Geirsson, eigandi Rub 23 á Akureyri.

„Þessi staður hefur auðvitað verið hluti af manni lengi og ég er stoltur af því að þessi staður er frægur á landsvísu fyrir að vera bæði með besta matinn og bestu þjónustuna. Það er ekki sjálfsagt að halda því úti áratugum saman,“ segir Guðmundur Karl. „Það eru nú að verða um 20 ár síðan við keyptum okkur fyrst inn í staðinn. Reksturinn er gríðarlega öruggur og hefur verið farsæll síðustu ár.“

> **Framtíðin ber síðan eitthvað með sér en ég hef aldrei verið verkefnalaus.**
>
> Guðmundur Karl Tryggvason, fyrrverandi eigandi Bautans á Akureyri

Guðmundur segir þetta auðvitað vera nokkur tímamót fyrir sig og fjölskylduna en segir sumarið fara í að ganga frá fjölmörgu sem þarf að gera við sölu á stað sem þessum. „Það er mikil vinna sem liggur á bak við þessi umskipti og mörgum hlutum þarf að ganga frá. Framtíðin ber síðan eitthvað með sér en ég hef aldrei verið verkefnalaus og hef ekki hug á að það breytist,“ bætir Guðmundur Karl við. **– sa**

Bíða lokaleiks riðilsins með eftirvæntingu

Um tvö þúsund Íslendingar eru staddir í Rostov við Don og ætla sér að vera á Rostov Arena í kvöld. Í þeirra hópi voru félagarnir Hlynur og Ævar sem skemmtu sér ásamt öðrum í „fan zone“ í gærkvöld en íslensku aðdáendurnir eru vinsælir í Rússlandi líkt og landsliðið sjálft. Íslenska liðinu dugir ekkert annað en sigur gegn Króötum, sem komnir eru áfram, til að eygja möguleika á því að komast áfram í 16 liða úrslit. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Utanríkisnefnd kemur saman

ALÞINGI Utanríkismálanefnd Alþingis kemur saman til fundar klukkan 10 í fyrramálið. Tilefnið er meðal annars framkvæmd Bandaríkjanna í málefnum innflytjenda.

Bandaríkin hafa sætt harðri gagnrýni undanfarið fyrir að taka börn ólöglegra innflytjenda frá þeim á landamærunum við Mexíkó. Logi Már Einarsson, formaður Samfylkingarinnar og nefndarmaður í utanríkismálanefnd, óskaði eftir fundinum.

„Ég hef áður sagt að útskýringar Bandaríkjastjórnar á framferði sínu í síðustu viku voru ótrúverðugar og nú bíðum við eftir því að sjá hvort þeir láti alfarið af þessari stefnu sinni,“ segir Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, formaður utanríkismálanefndar.

Á fundinum verður einnig fjallað um innflytjendamál á alþjóðavettvangi í heild sinni. Áslaug segir slíka fundi gagnlega til að fara yfir stöðuna og átta sig á því hvernig Ísland getur brugðist við. **– jóe**

Segir Íslendinga með bjartsýnina í genunum

Þegar Heimir Hallgrímsson landsliðsþjálfari var spurður út í jákvæðni Íslendinga sagði hann það vera í eðli okkar að vera bjartsýn. Ísland héldi alltaf að nú væri komið að sigri í Eurovision en lögin kæmust aldrei á úrslitakvöldið.

HM 2018 Heimir Hallgrímsson, þjálfari íslenska landsliðsins, telur að það sé í eðli okkar Íslendinga að vera afar bjartsýn og vonast eftir því besta.

Hann mætti ásamt Aroni Einari Gunnarssyni, fyrirliða landsliðsins, á blaðamannafund Íslands fyrir leikinn gegn Króatíu í gær og var létt yfir okkar manni eins og alltaf. Vakti það athygli blaðamanns sem spurði Heimi út í bjartsýni Íslendinga og það stóð ekki á svörum.

„Þetta er eitthvað í genum okkar Íslendinga, ég veit ekki hvað það er. Gott dæmi um það er Eurovision, við höldum á hverju ári að við munum vinna keppnina en við komumst aldrei inn á úrslitakvöldið,“ sagði Heimir og uppskar hlátrasköll íslenskra sem og erlendra blaðamanna.

Ísland mætir Króatíu í lokaleik D-riðilsins á Heimsmeistaramótinu í knattspyrnu í Rostov við Don í dag en Ísland er ekki lengur með örlögin í eigin höndum. Eftir tap gegn Nígeríu um helgina þarf Ísland að treysta á hagstæð úrslit úr leik Nígeríu og Argentínu ásamt því að vinna leik sinn gegn Króatíu til að komast áfram.

Þrátt fyrir það var Heimir hinn jákvæðasti á fundinum enda ennþá möguleikar á að komast í 16-liða úrslitin sem var markmið landsliðsins.

„Íslendingar eru að eðlisfari mjög bjartsýnir, þó að við töpum einum leik þá búast allir bara við því að við vinnum þann næsta. Ef úrslitin detta svo með okkur á morgun fer fólk heima að tala um að við séum að fara að verða heimsmeistarar.“

Heimir Hallgrímsson landsliðsþjálfari og fyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson slógu á létta strengi á blaðamannafundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> **Ef úrslitin detta með okkur á morgun fer fólk heima að tala um að við séum að fara að verða heimsmeistarar.**
>
> Heimir Hallgrímsson, landsliðsþjálfari

Leikurinn mikilvægi hefst klukkan 21.00 að staðartíma, klukkan 18.00 að íslenskum tíma, en annan leikinn í röð verður hitastigið um þrjátíu gráður meðan á leik stendur. Heimir telur að það muni ekki trufla landsliðið í leiknum.

„Við æfum yfirleitt á heitasta tíma dagsins og kusum að vera með æfingabúðir á einum heitasta stað Rússlands, Gelendzhík, til að undirbúa leikmenn betur fyrir þessar aðstæður. Auðvitað er ekki sami ákafi á æfingunum en okkur hefur tekist vel að aðlagast þessum aðstæðum,“ sagði Heimir Hallgrímsson landsliðsþjálfari.

kristinnpall@frettabladid.is

„Við vitum að það er hægt að sigra Króatíu.“
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
JÓNSSON & LE'MACKS • JL.IS • SÍA

Guðlaugur undirritaði fríverslunarsamning og ræddi mál Hauks

UTANRÍKISMÁL Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra og Nihat Zeybecki, efnahagsmálaráðherra Tyrklands, undirrituðu í gær uppfærslu á fríverslunarsamningi landanna tveggja. Samningurinn við Tyrki tók gildi á vormánuðum 1992 og er elsti núgildandi samningur EFTA við þriðja ríki. Hann inniheldur ákvæði um mannréttindi sem Tyrkir skulu í heiðri halda.

Ráðherrarnir ræddu einnig stöðu mannréttinda í Tyrklandi og mál Hauks Hilmarssonar. Rúmir þrír mánuðir eru liðnir síðan sagt var frá því að Haukur hefði fallið í stríðsátökum í Sýrlandi en andlát hans hefur enn ekki verið staðfest.

Á fundinum kom Guðlaugur Þór á framfæri gagnrýni stjórnvalda á það hvernig Tyrkir koma fram við borgara sína. Þá gagnrýndi hann einnig hernaðarbrölt ríkisins í Afrin-héraði í Sýrlandi en þar er Haukur talinn hafa fallið. Í tilkynningu frá ráðuneytinu segir að Zeybecki hafi tekið erindinu um mál Hauks vel en að hann hefði engar upplýsingar sem gætu varpað ljósi á málið.

„Ég hef tekið upp mál Hauks Hilmarssonar við varnarmálaráðherra og utanríkisráðherra Tyrklands og aðrir ráðherrar ríkisstjórnarinnar hafa líka vakið máls á því við erlenda ráðamenn. Með komu tyrkneska ráðherrans hingað til lands gafst okkur enn eitt tækifærið til að knýja á um frekari upplýsingar og samstarf í þessu sorglega máli,“ segir Guðlaugur Þór. **– jóe**

Borgi fyrir að vera á Hringbraut

FJÖLMIÐLAR Sjónvarpsstöðin Hringbraut býður sveitarfélögum að borga sig inn í þætti um umhverfismál.

Kemur fram í bréfi Hringbrautar að greiða þurfi 350 þúsund krónur fyrir að vera með í þáttunum sem hafi sem meginmarkmið „að auka umhverfisvitund almennings í bland við áhugavert efni með afþreyingargildi“. Innifalið í verðinu eru tæplega 47 auglýsingamínútur. Að auki fylgir sá kaupauki að Hringbraut geri 40 til 90 sekúndna auglýsingamyndbönd fyrir 150 þúsund krónur. Meðal sveitarfélaga sem rætt hafa tilboðið er Hveragerði þar sem bæjarráðið hafnaði erindinu.

Sigmundur Ernir Rúnarsson, ritstjóri Hringbrautar.

Þátturinn sem um ræðir heitir Súrefni. Umsjónarmenn hans eru Linda Blöndal og Pétur Einarsson. **– gar**

Aðstæður erfiðar yfir SS Minden

FJÁRSJÓÐSLEIT Rannsóknarskipið Seabed Worker hefur frá því síðdegis á föstudag verið á þeim slóðum þar sem flak flutningaskipsins SS Minden liggur hafsbotni 120 sjómílur undan Íslandsströndum.

Skipið er í þjónustu breska félagsins Advanced Marine Services sem með leyfi umhverfisráðuneytisins hafði þrjá sólarhringa til að bjarga verðmætum úr Minden. Sjólag og veður torveldaði aðgerðir en Landhelgisgæslan fylgdist með svæðinu. Skipið var enn nálægt Minden er leyfið rann út klukkan 18.30 í gær. Ekki fengust upplýsingar um það í gær hvort starfsleyfið yrði framlengt svo unnt yrði að ljúka verkinu. **– gar**

Val Sósíalista, Miðflokks og Flokks fólksins um samstarf við Sjálfstæðisflokk

Efri myndin sýnir skiptingu fulltrúa í ráðum borgarinnar eins og hún var ákveðin á fundi borgarstjórnar í síðustu viku, þegar allur minnihlutinn myndaði kosningabandalag. Neðri myndin sýnir áhrif þess ef Sósíalistar, Miðflokkur og Flokkur fólksins hefðu myndað þriggja manna blokk án Sjálfstæðisflokks.

		Borgarráð	Mannréttinda- og lýðræðisráð	Menningar-, íþrótta- og tómstundaráð	Skipulags- og samgönguráð	Skóla- og frístundaráð	Umhverfis- og heilbrigðisráð	Velferðarráð
Með D lista	Meirihluti	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara
	D-listi	3 aðal/3 vara	1 aðal/1 vara	2 aðal/2 vara	3 aðal/3 vara	3 aðal/1 vara	2 aðal/2 vara	1 aðal/1 vara
	FMJ	0 aðal/0 vara/3 áheyrn	2 aðal/2 vara	1 aðal/1 vara	0 aðal/0 vara/3 áheyrn	0 aðal/2 vara	1 aðal/1 vara	2 aðal/2 vara
Án D lista	Meirihluti	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara	4 aðal/4 vara
	D-listi	2 aðal/2 vara	2 aðal/2 vara	2 aðal/2 vara	2 aðal/2 vara	2 aðal/2 vara	2 aðal/2 vara	2 aðal/2 vara
	FMJ	1 aðal/1 vara	1 aðal/1 vara	1 aðal/1 vara	1 aðal/1 vara	1 aðal/1 vara	1 aðal/1 vara	1 aðal/1 vara

Hefðu fengið sæti í borgarráði

Borgarfulltrúar Sósíalista, Miðflokks og Flokks fólksins hefðu getað myndað með sér blokk og fengið hver um sig aðalmann í tveimur ráðum borgarinnar. Hefðu fengið sameiginlegan fulltrúa í borgarráð en glatað áheyrnarfulltrúum í staðinn.

STJÓRNMÁL Sósíalistar, Miðflokkur og Flokkur fólksins hefðu fengið fleiri fulltrúa í aðalráðum borgarinnar, sem kosið var í fyrir helgi, ef þeir hefðu myndað þriggja manna blokk sín á milli án samstarfs við Sjálfstæðisflokkinn.

Þessir þrír flokkar fengu samtals sex aðalmenn í helstu ráðum borgarinnar í samstarfi við Sjálfstæðisflokkinn en hefðu, eftir reiknireglum d'Hondt, náð sameiginlega einum aðalmanni og einum varamanni í öllum sjö ráðunum hefðu þeir myndað þriggja manna blokk saman án Sjálfstæðisflokksins.

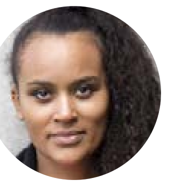
Auk borgarráðs eru sex aðalráð borgarinnar skipuð sjö mönnum. Flokkarnir þrír hefðu þannig getað skipt með sér sex ráðum og hver þeirra fengið aðalmann og varamann í tveimur ráðum. Sameiginlegum manni í borgarráði hefðu flokkarnir þurft að skipta á milli sín yfir kjörtímabilið. Í þessu valdamesta ráði borgarinnar og í skipulags- og samgönguráði sem líka fer með fullnaðarafgreiðsluvald í tilteknum málum á Sjálfstæðisflokkurinn alla aðal- og varamenn minnihlutans. Litlu flokkarnir þrír hafa hins vegar áheyrnarfulltrúa í þessum ráðum, sem þeir hefðu ekki fengið ef þeir hefðu skipt með sér einum aðalfulltrúa.

Í samtölum við borgarfulltrúana nefndu þeir allir mikilvægi þess að vera alltaf með áheyrn í borgarráði, sem þeir hefðu glatað hefðu þeir átt sameiginlegt aðalsæti í ráðinu, jafnvel þótt þeir hefðu skipt setu í ráðinu á milli sín yfir kjörtímabilið. Þótt þetta hafi haft töluverð áhrif á ákvörðun um samstarf við Sjálfstæðisflokkinn er ljóst að þeir hefðu vel getað myndað þriggja manna blokk en hafnað aðalmanni í borgarráð og haldið áheyrnarfulltrúunum.

Við viljum að flokkarnir hafi áheyrn og aðild að öllum ráðum borgarinnar. Þess vegna völdum við þessa leið.

Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokksins

Það er mjög mikilvægt fyrir okkur að það fari Sósíalisti í stjórn Félagsbústaða.



Sanna Magdalena Mörtudóttir, borgarfulltrúi Sósíalistaflokksins

Þá er ekki loku fyrir það skotið að borgarfulltrúar hafi viljað sæti í sömu ráðum og að því leyti fengið meira út úr samstarfi við Sjálfstæðisflokkinn. Í velferðarráði sitja til dæmis bæði Kolbrún Baldursdóttir fyrir Flokk fólksins og Sanna Magdalena Mörtudóttir fyrir Sósíalista. Hefðu flokkarnir þrír myndað blokk hefði bara eitt sæti í hverju ráði fengist en með samstarfi við Sjálfstæðisflokkinn fengu flokkarnir tvö sæti bæði í velferðarráði og mannréttinda- og lýðræðisráði. Hins vegar fengu þeir ekkert sæti í borgarráði, ekkert í skipulags- og samgönguráði og ekkert í skóla- og frístundaráði. Í þessum þremur ráðum fékk Sjálfstæðisflokkurinn öll aðalsæti minnihlutans.

Við skoðuðum alla mögulega kanta á þessu en þetta kom best út fyrir okkur.

Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins

Að lokum verður að ætla að tilboð Sjálfstæðisflokksins um eina sæti minnihlutans í stjórn Félagsbústaða hafi vegið þungt fyrir Sósíalistaflokkinn. **adalheidur@frettabladid.is**

Vöðva eða liðverkir?

Voltaren Gel er bæði verkjastillandi og bólgueyðandi

Voltaren 11,6 mg/g hlaup. Inniheldur díklófenaktvíetýlamín. Staðbundnir bólgukvillar. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.** Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

lyfja.is

LYFJA – Lífið heil

Passat GTE á hagstæðu verði. Góð ástæða til að skipta um orkugjafa.

Á **Passat GTE** kemstu flestra þinna ferða á raforkunni einni saman, en í langferðum tekur sparneytin bensínvélin við. Þú þarft aldrei aftur að fara inn í kaldan bíl eða týna honum á bílastæðinu. Í gegnum Car-Net appið getur þú notað snjallsímann sem fjarstýringu fyrir þinn Passat GTE. Komdu í reynsluakstur og upplifðu snerpuna.

Passat GTE
Bakkmyndavél, LED aðalljós, 17" álfelgur ofl.
4.690.000 kr.*

Passat GTE Comfort
Bílastæðaaðstoð, lyklalaust aðgengi, leiðsögukerfi ofl.
5.090.000 kr.

Passat GTE Premium
Sóllúga, WiFi, 18" álfelgur, leðursæti ofl.
5.870.000 kr.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

Við látum framtíðina rætast.

Til afhendingar strax!

Volkswagen

www.volkswagen.is

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

*Passat Variant, station útgáfa +100.000 kr.

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

KAUPAUKI!
LG 55" UHD SJÓNVARP
fylgir fánamerktum bílum í júní!

STÓRLEIKURINN ER Í BÍLALANDI

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

www.bilaland.is

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 05/17, ekinn 28 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 3.890 þús. kr.
BOLTAVERÐ:
3.490 þús. kr.
Rnr. 390638

RENAULT Megane Ltd. Sp. Tourer
Nýskr. 04/15, ekinn 54 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.290 þús. kr.
BOLTAVERÐ:
1.890 þús. kr.
Rnr. 390660

CITROEN Berlingo Multispace
Nýskr. 08/14, ekinn 65 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.890 þús. kr.
BOLTAVERÐ:
1.590 þús. kr.
Rnr. 390892

RENAULT Clio Expr. Sp. Tourer
Nýskr. 09/14, ekinn 66 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.650 þús. kr.
BOLTAVERÐ:
1.290 þús. kr.
Rnr. 144693

RENAULT Megane Berline
Nýskr. 09/14, ekinn 72 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.690 þús. kr.
BOLTAVERÐ:
1.290 þús. kr.
Rnr. 430109

VW Passat Variant Highline
Nýskr. 03/12, ekinn 154 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.690 þús. kr.
BOLTAVERÐ:
1.290 þús. kr.
Rnr. 144677

bílaland

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

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

www.facebook.com/bilaland.is

ENNEMM / SÍA / NM88904

Nigel Farage fagnaði ákaft þegar það lá fyrir að Bretland væri á leið úr Evrópusambandinu. NORDICPHOTOS/AFP

Farage segist ekki hafa afvegaleitt markaðinn

Í aðdraganda Brexit-kosninga keyptu vogunarsjóðir sérstakar útgönguspár af breskum könnunarfyrirtækjum. Niðurstöður þeirra voru þvert á almennu spárnar. Sjóðirnir högnuðust um milljónir dollara á því að skortselja bresk pund.

BRETLAND Nigel Farage, fyrrverandi formaður UKIP, neitar ásökunum um að hafa lýst yfir ósigri þegar kosið var um Brexit gegn betri vitund. Með háttsemi sinni gæti Farage hafa skapað væntingar á gjaldmiðlamarkaði sem ekki reyndust réttar.

Í aðdraganda Brexit-kosninganna leituðu fjölmargir vogunarsjóðir til breskra ráðgjafar- og könnunarfyrirtækja um að gera útgönguspár fyrir kosningarnar. Sumir sjóðirnir greiddu allt að tífalt venjulegt verð, um eina milljón dollara, andvirði ríflega 100 milljóna íslenskra króna á gengi dagsins í dag, fyrir slíkar spár. Þetta kemur fram í stórri úttekt um málið.

Sum fyrirtækjanna unnu samhliða aðrar útgönguspár sem sendar voru á fjölmiðla rétt eftir að kjörstöðum var lokað. Þær útgönguspár bentu til þess að Bretland yrði áfram innan Evrópusambandsins (ESB). Hinar útgönguspárnar voru fullkomnari að ýmsu leyti og bentu til þess að Bretland væri á leið úr ESB. Þegar upp var staðið reyndist það raunin.

> Þeir sjóðir sem högnuðust mest á skortsölunni græddu allt að 300 milljónir dollara.

Samkvæmt Bloomberg fengu stjórnendur sjóðanna upplýsingar úr þeim spám nær jafnóðum og þær bárust. Um klukkustund áður en kosningu lauk höfðu þeir því nokkuð öruggar upplýsingar sem bentu til þess að Bretland væri á leið út úr ESB. Þær upplýsingar notuðu sjóðirnir til að skortselja bresk pund. Niðurstöður kosningarinnar þýddu að pundið féll um tæpan fjórðung og hafði ekki verið veikara í 31 ár. Skortsala sjóðanna sem keyptu útgönguspárnar skilaði þeim hins vegar hundruðum milljóna dollara í hagnað.

Skömmu eftir að fyrstu útgönguspár voru kynntar birtist Nigel Farage á sjónvarpsskjáum landsmanna og tilkynnti að sennilega hefðu aðildarsinnar haft sigur í kosningunni. Það gerði hann fyrst fimm mínútur yfir tíu um kvöldið, en þá var kjörstöðum lokað, og á ný rúmum hálftíma síðar. Heimildir Bloomberg herma hins vegar að hann hafi fengið upplýsingar úr einni af hinum útgönguspánum áður en hann veitti þau viðtöl. Þær upplýsingar gætu hafa haft talsverð áhrif á markaðinn.

Eftir að fréttaskýring Bloomberg kom út í gær neitaði Farage að hafa reynt að hafa áhrif á markaðinn með yfirlýsingum sínum. Hann neitar því meðal annars að hafa fengið upplýsingar um útkomu útgönguspánna fyrir viðtölin. Ásakanir um misvísandi upplýsingagjöf af hans hálfu séu fráleitar í öllu falli.

Í Bretlandi varðar það fangelsisrefsingu og himinháum fjársektum að kunngera niðurstöður úr útgönguspám áður en kosningu lýkur. Í úttekt Bloomberg segir að fyrirtækin hafi hins vegar talið að með því að veita aðeins stökum, eða fáum, fyrirtækjum upplýsingarnar fengi svo lítill hluti almennings aðgang að upplýsingunum að háttsemin væri ekki í andstöðu við lögin. **joli@frettabladid.is**

Lofar bót en andstaðan óttast einræði

TYRKLAND Recep Tayyip Erdogan, forseti Tyrklands, hefur lofað auknum hagvexti, uppbyggingu og fjárfestingu í landinu í kjölfar sigurs síns í forsetakosningunum á sunnudag. Ekki liggur þó fyrir hvernig hann ætlar að ná þeim árangri þrátt fyrir gífurleg völd samkvæmt nýrri stjórnarskrá.

Erdogan, sem hefur ráðið ríkjum í Tyrklandi frá 2003, fékk ríflega helming greiddra atkvæða í kosningunum á sunnudag. Helsti keppinautur hans, Muharrem Ince, fékk rúm 30 prósent. Stjórnarandstaðan hefur sakað stjórnvöld um kosningasvindl.

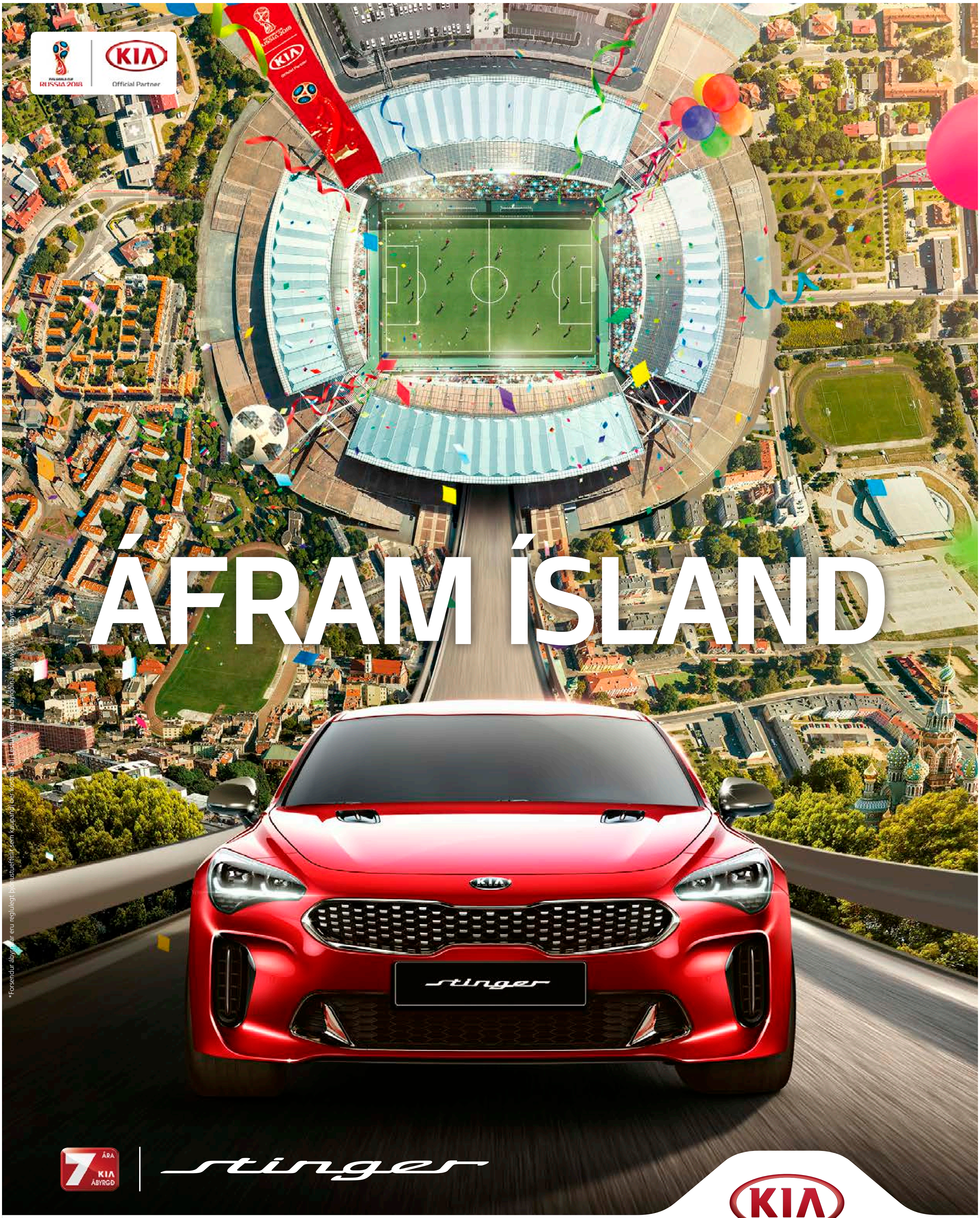
Breytingar á stjórnarskrá landsins voru samþykktar naumlega í þjóðaratkvæðagreiðslu í fyrra. Kosningin fór fram í skjóli neyðarástands sem hefur verið við lýði í landinu frá byltingartilraun sem var gerð þar í júlí 2016.

Breytingarnar hafa meðal annars í för með sér að embætti forsætisráðherra var lagt niður og er forseti nú einvaldur þegar kemur að vali á ráðherrum og öðrum háttsettum embættismönnum stjórnkerfisins. Forsetinn hefur einnig vald til að grípa inn í mál sem eru til meðferðar í dómskerfinu og lýsa einhliða yfir neyðarástandi.

Frá því að Erdogan tók við völdum hefur hagkerfi Tyrklands vaxið nokkuð en hægt hefur á vextinum undanfarna mánuði. Verðbólga hefur aukist og gengi tyrknesku lírunnar fallið hratt. Forsetinn lofaði því meðal annars í kosningabaráttu sinni að grípa meira inn í peningastefnu landsins og draga úr sjálfstæði seðlabankans.

Andstæðingar forsetans óttast að senn fari í hönd tími einræðis og gerræðis en mannréttindi íbúa landsins hafa löngum verið fótum troðin og mikil spilling ríkt í landinu. **– jóe**

Erdogan hefur verið við völd frá því 2003. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



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 Króatíu í kvöld. 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

Lyfjamenning á krossgötum

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Ung manneskja fékk á dögunum 46 lyfjaávísanir, hjá að minnsta kosti fjórum læknum, á þriggja mánaða tímabili. Lyfin sótti hún í nokkur apótek, í kringum 2.700 töflur. Þrjátíu töflur fyrir hvern dag á þessu 90 daga tímabili. Þessi manneskja, sem undir öllum eðlilegum kringumstæðum hefði átt að vera í blóma lífsins, lést úr lyfjaeitrun. Fráfall hennar er eitt af 19 lyfjatengdum dauðsföllum það sem af er ári. Á öllu síðasta ári voru lyfjatengd andlát 30.

Fréttablaðið hefur undanfarið fjallað um þessi hörmulegu mál og í dag greinum við frá því að neysla róandi lyfja í efsta bekk grunnskóla er að stóraukast á Íslandi. Ellefu prósent nemenda í 10. bekk segjast hafa notað róandi lyf eða svefntöflur samkvæmt nýrri könnun.

Aukin notkun róandi lyfja, ópíóða, bensólyfja og fleiri er margslungið, fjölþætt vandamál. Og það verður aðeins leyst með margþættri nálgun. Engin töfralausn er til, því lyfin eru ekki vandamálið heldur það hvernig þau eru notuð. Álfgeir Kristjánsson, dósent í sálfræði í Vestur-Virginíu, vísaði í samtali við Fréttablaðið í „lyfjamenningu“ og til vanþekkingar á innihaldi lyfja. Í helgarblaði Fréttablaðsins lýsti hinn 19 ára Kristján Ernir Björgvinsson, sem hefur upplifað það að ánetjast fíkniefnum, þessu svona: „Það þarf að upplýsa alla um þessi lyfseðilsskyldu lyf. Foreldrarnir vita ekkert um þetta. Eldri kynslóðir koma af fjöllum […] Þetta var alltaf lokaður og afmarkaður hópur sem misnotaði lyfseðilsskyld lyf. Það er gjörbreytt. Þetta eru alls konar krakkar, alls konar fólk.“

Sama hvort lyfin fást með ávísun eða eru flutt inn, eru hluti af verkjastillandi meðferð, eða eru tekin í fikti af forvitnu ungmenni, þá er algjört lykilatriði að almenningur, einkum og sér í lagi foreldrar, kynni sér virkni lyfja eins og Xanax, ópíóða, og annarra róandi eða kvíðastillandi lyfja.

Ópíóðar eru oft síðasta úrræði einstaklinga sem glíma við langvinna sjúkdóma, svo sem krabbamein. Skammtímameðferð með slíkum lyfjum hefur reynst vel en hið sama á ekki við um langtímameðferð. Þeir sem þjást af langvinnum verkjum verða að hafa aðra kosti í stöðunni og slíkir kostir geta ekki aðeins verið í boði á Landspítala eins og raunin er í dag.

Aukna notkun þessara lyfja, sem víða má flokka sem faraldur, má sannarlega rekja að vissu leyti til frjálslegra ávísana sérfræðinga, en barátta gegn útbreiðslu lyfjanna er óvinnanleg nema með átaki eins og við höfum séð virka í tilfelli HIV og annarra heilsufarslegra áskorana þegar fræðsla almennings er höfð til grundvallar. Um leið þurfum við að horfa til þeirra sem ekki hafa fest í klóm fíknar og halda áfram að efla heilsu þeirra og nærsamfélags þeirra, þar sem líkamleg og andleg heilsa eru lögð að jöfnu.

Aukin notkun róandi lyfja, ópíóða, bensólyfja og fleiri er margslungið, fjölþætt vandamál. Og það verður aðeins leyst með margþættri nálgun.

Halldór

Frá degi til dags

Bassateigur 105
Flugvallarvinkonurnar og borgarfulltrúarnir fyrrverandi Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir og Guðfinna Jóhanna Guðmundsdóttir voru á meðal þeirra sem kvörtuðu yfir Secret Solstice á Facebook. „Hingað í Hlyngerði berst hávaðinn í tónlistinni frá Secret Solstice. Ég vorkenni íbúum Laugardals og nágrennis,“ skrifaði Sveinbjörg Birna. Flokkssystir hennar fyrrverandi, Guðfinna Jóhanna, þjáðist einmitt sem nágranni hátíðarinnar: „Djöfull er ég orðin þreytt á því að búa í bassaboxi.“

Pottþétt Pútín-partí
Íslendingum hefur almennt verið tekið opnum örmum á HM-ferðum sínum um Rússland. Heimamenn þykja sérlega gestrisnir og kemur Rússinn þar með krók á móti bragði þeirra sem fundu Rússlandsferðum flest til foráttu þar sem landið væri spillt og landstjórinn rakið illmenni. Rapparinn Erpur Eyvindarson er einn þeirra sem una sér vel í faðmi rússneska bjarnarins: „Rússland er stórkostlegt! Sorrý að hafa alveg misst af fótboltabullunum, rasistunum, hökkurunum, mafíósunum, ræningjunum, svikurunum, pöddunum, sjúkdómunum, moskítóárásunum, ofbeldinu og öllu þessu kjaftæði sem var búið að fylla fjölmiðlana í aðdraganda HM. Áróðursræpan maður!“

thorarinn@frettabladid.is

Íslensku trixin

Bolli Héðinsson
hagfræðingur

Það er ef til vill að bera í bakkafullan lækinn að vitna í fleyg orð Laxness um að Íslendingar „… verði skelfingu lostnir og setji hljóða hvenær sem komið er að kjarna máls“, en því miður eiga þau allt of oft við. Nýleg dæmi um þetta opinberuðust okkur á vordögum.

Æskilegt væri að þurfa ekki að styðjast við vísitölu þegar lán eru tekin til dæmis til húsnæðiskaupa. Þannig er þessu háttað í nágrannalöndum okkar. Hvað hefur mönnum helst dottið í hug til að breyta þessu? Jú, að banna vísitölutryggingu. Í þeirri umræðu er aldrei minnst á að slíkt bann tæki ekki til þegar tekinna lána svo hér yrði aðeins um bann við vísitölutryggðum lánum til framtíðar.

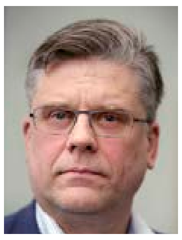
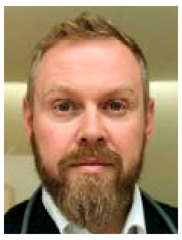
Verðbólguálag umfram verðbólgu
Ef af banninu yrði, hvernig skyldi þá vöxtum á lánum framtíðarinnar verða háttað? Í ljósi harmsögu íslensku krónunnar, sem er nú innan við hálft prósent af verðgildi dönsku krónunnar, sem hún var á pari við þegar leiðir þeirra skildu fyrir um 95 árum, er nokkuð ljóst að lánveitendur teldu sig þurfa einhvers konar tryggingu fyrir virðisrýrnun krónunnar. Líklegast er að lánveitendur reyni að áætla verðbólgu og miða vexti við það. Svo mundu þeir telja sig þurfa að hafa borð fyrir báru vegna óvissu um áætlaða verðbólgu og bæta því ofan á vextina. Afar hæpið er að útkoman verði lántakandanum hagstæð heldur að fjármagnskostnaður muni frekar hækka. Enda sýnir það sig að vinsælustu lán til húsnæðiskaupa eru verðtryggð lán, með kostum þeirra og göllum, þó svo að óverðtryggð lán séu í boði.

Í umræðunni er aldrei minnst á að allt tengist þetta íslensku krónunni, örmynt, útgefinni af örlítilli þjóð og hvergi gjaldgengri utan landsteina hennar. Þar er sama hvort eiga í hlut samtök atvinnulífs, sem virðast eiga í trúnaðarsambandi við söfnuð sem finnur flestu því sem kemur að utan allt til foráttu, eða vígreifir forystumenn einstakra verkalýðsfélaga sem einnig koma sér hjá að tala um kjarna máls, fílinn í herberginu, íslensku krónuna og áhrif hennar á afkomu fjölskyldna og fyrirtækja.

Ef af banninu yrði, hvernig skyldi þá vöxtum á lánum framtíðarinnar verða háttað?

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*

Ráðherra læsir úti læknana og kastar krónunni

Þórarinn Guðnason
hjartalæknir og formaður Læknafélags Reykjavíkur

Ragnar Freyr Ingvarsson
gigtarlæknir

Þennan glórulausa kúrs þarf að leiðrétta strax, opna samninginn, endurnýja hann og tryggja að þjónusta sérfræðilækna verði áfram innan opinbera kerfisins. Líðan og heilsa íslenskra sjúklinga og grunnstoðir heilbrigðiskerfisins eru í húfi.

Því hefur verið haldið fram að rammasamningur Sjúkratrygginga Íslands við sjálfstætt starfandi sérfræðinga sé ríkinu kostnaðarsamur og það langt umfram það sem gert hefur verið ráð fyrir í fjárlögum. Í nýlegri skýrslu Ríkisendurskoðunar er komist að þeirri niðurstöðu að kostnaðaraukning frá því árið 2012 hafi verið 60% á fimm ára tímabili og ýmsir hafa gripið þá tölu á lofti. Þegar grannt er skoðað væri hins vegar miklu nær lagi að tala um þessa aukningu sem 10% eða u.þ.b. 2% á ári. Á þessum tveimur tölum er mikill munur og hann skekkir verulega mikilvæga umræðu sem nauðsynlegt er að halda á vitrænum nótum.

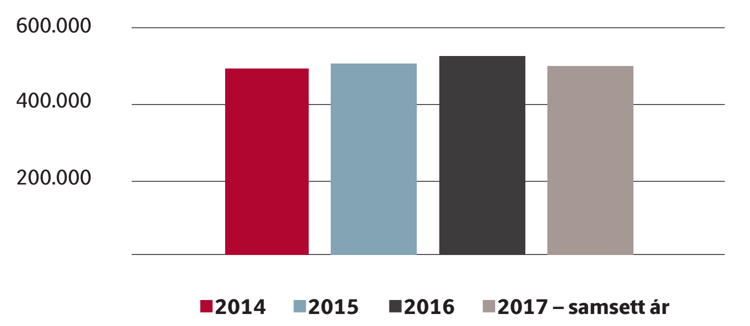
Þessi 60% tala sjálfs ríkisendurskoðanda er einfaldlega röng og leiðrétting með eftirgreindum hætti blasir við: Þegar tekið er tillit til verðlagsþróunar lækkar talan í 47%. Ríkisendurskoðandi viðurkennir þessi mistök og jafnframt að viðmiðunarárin 2011-2012 væru ekki marktæk því þá var enginn samningur við sérfræðilækna og stærri hluti gjaldsins kom beint frá sjúklingunum. Því var ekki reiknað með í skýrslunni en þegar það er leiðrétt fer talan niður um 20 prósentustig til viðbótar og 60% aukningin um leið niður í 27%, eða 5,4 % á ári í fimm ár. Fólksfjölgun var um 1,5% á ári og þegar öldrun þjóðarinnar er bætt við má reikna með 2% aukinni þjónustuþörf á ári. Þá stendur eftir rúmlega 2% hækkun á ári eða samtals 10% á fyrrnefndu fimm ára tímabili. Sú hækkun varð einfaldlega til vegna flutnings verka frá spítölunum í þetta ódýrara úrræði og auðvelt er að ímynda sér að með því sparist talsverðir fjármunir samhliða því að þjónusta við sjúklinga batnar. Verk hafa færst út frá Landspítala en mikið af því sem gert var á St. Jósefsspítala fluttist líka inn á samninginn á þessu tímabili. Vonandi er að nákvæmni ríkisendurskoðanda í álitsgjöf sinni og útreikningum sé að öllu jöfnu meiri en í þessu tilfelli.

Innistæðulausar fullyrðingar

Þeir sem horn hafa í síðu sérfræðilækna í stofurekstri, með núverandi heilbrigðisráðherra í broddi fylkingar, klifa á því að hann sé mun dýrari en sú læknisþjónusta sem ríkið starfrækir sjálft. Fullyrðingin er röng enda yfirleitt sett fram án alls rökstuðnings. Margir láta sér það þó því miður í léttu rúmi liggja. Erfitt er að nálgast tölur og gögn um kostnað í ríkisreknu læknisþjónustunni öfugt við það sem gerist um samninga Sjúkratrygginga Íslands. Þar er gerð grein fyrir hverri krónu í hverju unnu læknisverki. Vegna þessa skorts á upplýsingum um ríkisrekna þjónustuna getur reynst þrautin þyngri að hrekja þessar innistæðulausu fullyrðingarnar ráðamanna.

Sumt liggur þó ljóst fyrir og talar skýru máli um mismunandi kostnað eftir því hver veitir þjónustuna. Dæmi: Læknisheimsókn ósjúkratryggðra einstaklinga (t.d. ferðamanna) sem borga fullt verð fyrir þjónustuna er mun hagkvæmari á stofu sérfræðings en bæði á heilsugæslu og á göngudeild Landspítalans. Heimsókn til sérfræðings á stofu kostar í heildina 8.700 krónur, á heilsugæslu 9.600 krónur og dýraust er hún, eða 13.200 krónur, á göngudeild spítala. Heimsóknin á stofu kostar þannig 4.500 krónum minna en á göngudeild Landspítalans, sem þýðir um 66% af kostnaðinum. Fyrir hverjar 100 þúsund komur á stofu sérfræðilækna (þær eru alls 500 þúsund á ári en 250 þúsund á Landspítala) sparast þannig 450 milljónir króna miðað við að veita þjónustuna á göngudeild spítala.

Komur til sérfræðinga



Komur til klínískra sérgreinalækna á árunum 2014 - 2017 (samsett ár maí 2017 - apríl 2018)
Heimild: Sjúkratryggingar Íslands

Hagkvæmur samningur

Margt bendir til þess að samningur Sjúkratrygginga Íslands við sjálfstætt starfandi sérfræðilækna sé jafnframt mjög hagkvæmur þegar borið er saman við nágrannalöndin. Tökum Svíþjóð, Stóra-Bretland og Bandaríkin sem dæmi: Í Halland í Svíþjóð er samningur við sjálfstætt starfandi gigtarlækna. Þar eru greiddar 44 þúsund krónur fyrir stofuheimsókn. Í Bretlandi er ekki ósvipað verð, eða 37 þúsund krónur fyrir heimsókn á göngudeild gigtarlæknis. Á einkarekinni stofu á Íslandi eru greiddar 8.700 krónur fyrir venjulega heimsókn til gigtarlæknis, en 12.800 krónur ef um flókna sérhæfða heimsókn er að ræða. Íslenska sérfræðiþjónustan kostar því aðeins 20-34% af sænsku og bresku gjaldskránum. Í Bandaríkjunum kostar fyrsta koma Parkinsonsjúklings til taugalæknis 50-60 þúsund krónur en á stofu á Íslandi 19 þúsund krónur eða 30-40% af gjaldinu í Bandaríkjunum. Af þessu má sjá að rammasamningur Sjúkratrygginga er ríkinu afar hagkvæmur.

Í nýlegri rannsókn, sem birtist í hinu virta tímariti Lancet, voru heilbrigðiskerfi í heiminum skoðuð, m.a. aðgengi að þjónustunni og árangur af meðferðum mismunandi sjúkdóma. Þar kemur fram að íslenska heilbrigðiskerfið sé einfaldlega það besta í heimi. Meðal annars eru mestar líkur á því að ná 75 ára aldri á Íslandi óháð því hvaða sjúkdóm maður greinist með. Þessi árangur næst þó Íslendingar greiði mun minna hlutfall landsframleiðslunnar (ríflega 7%) til heilbrigðismála en nágrannaþjóðirnar (um 10-11%). Íslenska heilbrigðiskerfið er því ekki bara best heldur einnig með því ódýrasta í rekstri. Hagkvæmni, fjölbreytni og sveigjanleiki vegna samnings Sjúkratrygginga Íslands við sjálfstætt starfandi sérfræðilækna vegur þar afar þungt.

Glórulaus kúrs

Sitjandi heilbrigðisráðherra og tveir síðustu forverar hans hafa samt ítrekað brotið þennan góða samning, meðal annars með einhliða lokun á nýliðun lækna sem þar með eru læstir úti úr landinu. Samningurinn rennur út um næstu áramót og ráðherra hefur margoft lýst því yfir að nýr samningur verði aldrei gerður nema á gjörbreyttum grunni. Ódýrasta og besta heilbrigðiskerfi í heimi verður að víkja til að flytja þjónustuna inn í ríkisrekstur hvað sem það kostar. Og það verður dýrt því hvort sem aukning umsvifa sérfræðilækna á stofu mælist 12% á ári eða 2% leiðir sú aukning til mikils heildarsparnaðar í kerfinu. Sé farið í hina áttina og kerfið ríkisvætt eykst kostnaður verulega á sama hátt.

Augljóst er að heilbrigðisyfirvöld eru á villigötum. Á meðan alþjóðleg þróun er í þá átt að þjónusta hefðbundinna spítala minnkar samhliða aukinni þekkingu og tækni sem einfaldar læknisverkin, rær íslenski heilbrigðisráðherrann á móti straumnum. Hann setur úrelt sjónarmið í öndvegi og setur stefnuna á að spara aurinn en kasta krónunni. Fjárhagslega er ekkert vit í því en alvarlegast er að með áformum sínum læsir hann líka unga lækna og nýja þekkingu úti úr landinu. Þennan glórulausa kúrs þarf að leiðrétta strax, opna samninginn, endurnýja hann og tryggja að þjónusta sérfræðilækna verði áfram innan opinbera kerfisins. Líðan og heilsa íslenskra sjúklinga og grunnstoðir heilbrigðiskerfisins eru í húfi.

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

AFSLÁTTUR -420.000 KR.

FORD KUGA TITANIUM S AWD SJÁLFSKIPTUR
VERÐ ÁÐUR: 5.610.000 KR.
TILBOÐSVERÐ:
5.190.000 KR.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is

Leikmenn og starfsmenn íslenska landsliðsins stilla saman strengi fyrir komandi átök í leiknum gegn Króatíu sem fram fer í Rostov í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Yrði mesta afrek í íslenskri fótboltasögu að komast áfram

Íslendingar mæta kunnuglegum andstæðingum, Króötum, í lokaumferð riðlakeppninnar á HM í Rússlandi. Króatíska liðið verður væntanlega mikið breytt frá fyrstu tveimur umferðunum, Heimir Hallgrímsson segir að það sé Íslendingum ekki endilega í hag. Einungis sigur dugir íslenska liðinu til að komast í 16 liða úrslit.

FÓTBOLTI Í kvöld ræðst það hvort Ísland kemst áfram í 16-liða úrslit á heimsmeistaramótinu í Rússlandi. Íslendingar mæta þá Króötum í Rostov við Don og þurfa að vinna. Ekki nóg með það heldur þarf Ísland að treysta á að Nígeríumenn vinni Argentínumenn á sama tíma, þó ekki stærra en Ísland vinnur Króatíu.

Króatíska liðið er á toppi riðilsins með sex stig og markatöluna 5-0. Nígería kemur þar á eftir með þrjú stig og núll í markatölu, svo Ísland með eitt stig og mínus tvö í markatölu og loks Argentína með eitt stig og mínus þrjú í markatölu. Það þarf því ansi mikið að ganga upp til að Íslendingar fari upp úr riðlinum. En landsliðsþjálfarinn Heimir Hallgrímsson er meðvitaður um hversu mikið afrek það væri.

„Fyrir þjóðir eins og Argentínu, Portúgal og Þýskaland væri það áfall að komast ekki í 16-liða úrslit. En ef við kæmumst í 16-liða úrslit væri það væntanlega mesta afrek í stuttri fótboltasögu Íslands. Bara til að setja þetta í samhengi og hvaða þýðingu þetta myndi hafa fyrir okkur,“ sagði Heimir á blaðamannafundi á Rostov Arena í gær.

Liðni þekkjast afar vel

Þetta verður fimmti leikur Íslands og Króatíu frá haustinu 2013. Þau mættust í umspili um sæti á HM 2014, þar sem Króatar höfðu betur, samanlagt 2-0, og svo aftur í undankeppni HM 2018 þar sem þau unnu sinn leikinn hvort. Liðin gjörþekkja því hvort annað.

Zlatko Dalic tók við króatíska liðinu í erfiðri stöðu síðasta haust og þykir hafa unnið gott starf. Heimir hrósaði honum á blaðamannafundinum í gær.

„Það er meira jafnvægi í liðinu, milli varnar og sóknar, eftir að Dalic tók við. Það er meira um langa bolta en áður svo hann hefur líka innleitt það. Fjölbreytnin í sóknarleik Króatíu er frábær,“ sagði Heimir sem benti líka á að Dalic hefði fært Luka Modric framar. „Hann er meira í úrslitasendingum sem hann er mjög góður í.“

Okkur í óhag að þeir hvíli

Íslendingar þurfa þó ekki að hafa áhyggjur af Modric eða helstu stjörnum Króatíu í kvöld. Dalic gaf það út eftir sigurinn á Argentínu að hann myndi hvíla leikmenn gegn Íslandi. Talið er að hann geri 7-10 breytingar á byrjunarliðinu frá leiknum gegn Argentínumönnum. Heimir segir að það sé ekki vatn á myllu Íslendinga.

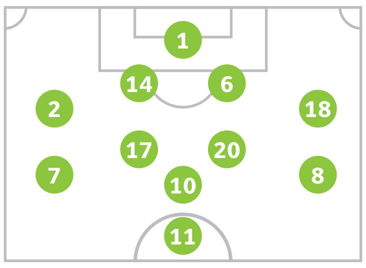
„Ég held að það sé okkur í óhag. Ef leikmennirnir sem léku fyrstu tvo leikina hefðu spilað hefði hvatningin kannski ekki alveg verið til staðar og þeir hugsað um að forðast gul spjöld og meiðsli,“ sagði Heimir. „Inn koma leikmenn sem eru að spila með góðum liðum. Þetta eru engir amlóðar. Þetta eru leikmenn sem eru staðráðnir í að standa sig og vinna sér sæti í liðinu fyrir næstu leiki. Okkar nálgun er þannig að það breytir ekki öllu hvort þeir gera eina breytingu eða tíu. Þetta verður alltaf gott króatískt lið.“

Eins og áður gæti það ekki nægt Íslendingum að vinna Króata ef úrslitin í leik Nígeríumanna og Argentínumanna í Sankti Pétursborg verða óhagstæð. Heimir segir að fylgst verði með hinum leiknum þótt einbeiting íslenska liðsins sé öll á leiknum í Rostov við Don.

„Það er nógu erfitt verkefni að reyna að vinna Króatíu. En auðvitað erum við með menn sem fylgjast með hinum leiknum og við erum með samskiptabúnað. Við á bekknum ætlum að einbeita okkur sem mest að okkar leik og ef við þurfum að fá upplýsingar fáum við þær,“ sagði Heimir að lokum.

ingvithor@frettabladid.is

Byrjunarlið Íslands

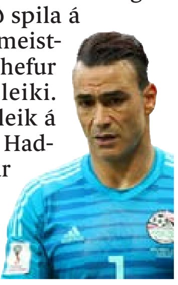


1 Hannes Þór Halldórsson **2** Birkir Már Sævarsson **14** Kári Árnason **6** Ragnar Sigurðsson **18** Hörður Björgvin Magnússon **7** Jóhann Berg Guðmundsson **17** Aron Einar Gunnarsson **20** Emil Hallfreðsson **8** Birkir Bjarnason **10** Gylfi Þór Sigurðsson **11** Alfreð Finnbogason.

> Inn koma leikmenn hjá Króatíu sem eru að spila með góðum liðum. Þetta eru engir amlóðar.
>
> Heimir Hallgrímsson

Stjarna dagsins á **HM 2018**

Essam El Hadary fær heiðursverðlaun fyrir að vera elsti leikmaðurinn til þess að spila á heimsmeistaramóti í knattspyrnu karla. El Hadary var 45 ára og 161 dags gamall þegar hann spilaði gegn Sádi-Arabíu í lokaumferð A-riðils mótsins í gær.



El Hadary er að spila á sínu fyrsta heimsmeistaramóti, en hann hefur leikið 157 landsleiki. Egyptaland lauk leik á mótinu án stiga. El Hadary getur hins vegar borið höfuðið hátt, en hann varði vítaspyrnu í leiknum í gær.

HM 2018 í Rússlandi í dag

A-riðill

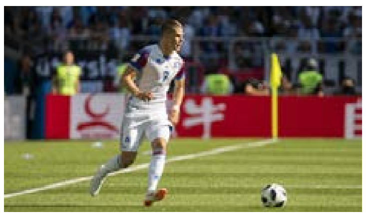
Úrúgvæ - Rússland 3-0
1-0 Luis Suárez (10.), 2-0 Denis Cheryshev (sjálfsmark) (23.), 3-0 Edinson Cavani (90.).

Sádi-Arabía - Egyptaland 2-1
0-1 Mohamed Salah (22.), 1-1 Salman Al-Faraj (45.), 2-1 Salem Al-Dawsari (90.).

B-riðill

Portúgal - Íran 1-1
1-0 Ricardo Quarezma, 1-1 Karim Ansarifad (víti) (90.)

Spánn - Marokkó 2-2
0-1 Khalid Boutaib (14.), 1-1 Isco (19.), 1-2 Youssef En-Nesyri (82.), 2-2 Iago Aspas (90.).


Jóhann Berg með boltann í leiknum gegn Argentínu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Jóhann Berg mun að öllum líkindum spila

FÓTBOLTI Jóhann Berg Guðmundsson hefur tekið fullan þátt á æfingum með íslenska liðinu síðustu daga, en hann hefur glímt við meiðsli sem hann varð fyrir í leiknum gegn Argentínu. Rifa myndaðist í kálfavöðva sem varð til þess að hann var fjarri góðu gamni í tapinu gegn Nígeríu.

Heimir Hallgrímsson, þjálfari íslenska liðsins, sagði á blaðamannafundi í gær að allir leikmenn liðsins væru klárir í slaginn fyrir leikinn gegn Króatíu. Þar á meðal Jóhann Berg og staða mála væri góð hjá kantmanninum.

„Það eru allir leikmenn hópsins sem eru klárir í morgundaginn. Jóhann tók fullan þátt í æfingunni í dag og leit mjög vel út. Honum hefur farið fram hvað bata í kálfanum varðar með hverjum deginum og hann verður að öllum líkindum leikfær á morgun.“ – **hó**

HM í dag

14.00 Danmörk - Frakkland
14.00 Ástralía - Perú
18.00 Ísland - Króatía
18.00 Argentína - Nígería

HM Partýið sent heim!

Pantaðu fyrir kl 15:00
& fáðu sent heim samdægurs

EINN TVEIR & ELDA

Pantaðu núna á **einntveir.is**

1 HM EXPRESS
FYRIR 4 EÐA 6

Original Mini Borgarar, Macho Nachos,
Djúsí Drumsticks, Alvöru Gráðostasósa.
6 dósir af Coca Cola / Coca Cola Zero

Jón Arnar Guðbrandsson
MATREIÐSLUMEISTARI

Frábært verð!

2 HM VEGGIE EXPRESS
FYRIR 4 EÐA 6

Veggie Style Borgarar, Macho Nachos,
Buffalo Blómkáls „Vængir", Alvöru Gráðostasósa.
6 dósir af Coca Cola / Coca Cola Zero

Coca-Cola
Holta
Santa Maria

Njóttu leiksins ...við sjáum um matinn

12elda | einntveir.is | 581 1200

Króatía

Sæti í riðlakeppni: 2
Mörk: 15/4
Heimsmeistaramót: 5
Besti árangur: 3. sæti
Meðalaldur: 27,9 ára
Fyrirliði: Luka Modric
Yngstur: Caleta-Car 21 árs
Elstur: Subasic 33 ára
Leikjahæstur: Luka Modric 108
Markahæstur: Mandzukic 30

Þjálfari Króatíu
Zlatko Dalic
Aldur: 51 árs

Tók við króatíska liðinu tveimur dögum fyrir mikilvægan leik gegn Úkraínu í undankeppni HM síðasta haust. Hann vannst og Króatía hafði betur gegn Grikklandi í umspili um sæti á HM. Í kjölfarið fékk Dalic samning til 2020. Áður en hann tók við króatíska liðinu þjálfaði hann í Mið-Austurlöndum. Dalic þykir hafa vaxið í starfi og eflst við hverja raun.

I-riðill Undankeppni HM

	S	J	T	Stig
1. Ísland	7	1	2	22
2. Króatía	6	2	2	20
3. Úkraína	5	2	3	17
4. Tyrkland	4	3	3	15
5. Finnland	2	3	5	9
6. Kósóvó	0	1	9	1

HM2018

Drazen Kuselj
blaðamaður á Jutarnji List

Munu ekki vanmeta Ísland

„Ég á von á um sjö til átta breytingum hjá króatíska liðinu í þessum leik, stærstu stjörnurnar fá hvíld en í þeirra stað koma inn virkilega hungraðir strákar sem eru ákveðnir í að sanna sig á stærsta sviðinu. Þeir eru búnir að bíða eftir tækifærinu og þeir vilja sýna af hverju þeir eru í hópnum,“ segir Drazen Kruselj, blaðamaður á Jutarnij List í Króatíu, við Fréttablaðið.

„Þetta er líka gluggi fyrir leikmenn að komast í stærri lið eða aðra að komast í lið þar sem þeir fá að spila. Það eru njósnarar á öllum leikjum og þetta er þeirra möguleiki á að komast lengra sem einstaklingar.“

Hann á ekki von á því að Króatar gefi eitthvað eftir þótt margir leikmenn verði hvíldir. „Það eru útsláttarleikir fram undan og þeir vilja eflaust halda þessum jákvæða anda sem hefur verið í liðinu áfram. Þeir eiga ekkert eftir að koma annars hugar inn í leikinn og þjálfarateymið mun ekki vanmeta íslenska liðið,“ segir Kruselj og bætir við: „Það sýnir reynsluna í leikmannahóp íslenska liðsins að það eru ennþá mjög margir í liðinu sem spiluðu gegn Króatíu í undankeppninni 2013.“

Síðasti möguleiki gullkynslóðarinnar

Í fyrsta sinn síðan 1998 eru Króatar komnir í 16-liða úrslit á heimsmeistaramóti. Króatía gerði nóg til að vinna Nígeríu 2-0 í fyrsta leik sínum en rúllaði svo yfir Argentínu, 3-0, í öðrum leiknum. Staðan var markalaus í hálfleik en eftir hlé settu Króatar í fluggírinn og skoruðu þrjú mörk. Með sigrinum tryggði Króatía sér sæti í 16-liða úrslitum og liðið er svo gott sem búið að vinna D-riðilinn. Einhverjar hamfarir þurfa að eiga sér stað til að það gerist ekki. Króatar munu því nýta tækifærið gegn Íslendingum og hvíla lykilmenn í kvöld.

Króatía sló í gegn á fyrstu tveimur stórmótunum eftir að landið fékk sjálfstæði. Króatar komust í 8-liða úrslit á EM 1996 og unnu brons á HM tveimur árum síðar. Frammistaðan á stórmótum síðan hefur hins vegar valdið vonbrigðum. Króatía komst í 8-liða úrslit á EM 2008 og 16-liða úrslit á EM 2016 en hefur annars alltaf fallið út í riðlakeppninni.

Mannskapurinn og hæfileikarnir hafa aldrei verið vandamál hjá Króatíu og eru það svo sannarlega ekki núna. Í leiknum gegn Argentínu voru leikmenn frá Real Madrid, Barcelona, Juventus, Liverpool, Inter og Atlético Madrid í byrjunarliði Króatíu. Stærstu stjörnurnar verða hvíldar gegn Íslandi en það eru engir aukvisar sem koma inn. Og það eru leikmenn sem vilja sanna sig og sýna að þeir séu traustsins verðir.

Líkt og íslenska liðið er það króatíska liðinu í eldri kantinum. Til marks um það var meðalaldur byrjunarliðsins gegn Argentínu næstum því 29 ár. Og kynslóðin frábæra sem kom fram á EM 2008 er því að renna út á tíma. Luka Modric, Ivan Rakitic og Mario Mandzukic hafa unnið allt sem hægt er að vinna með sínum félagsliðum en árangurinn með landsliðinu er heldur fátæklegur.

Hluti ástæðunnar er að það hefur gengið erfiðlega að finna rétta þjálfarann fyrir þennan hóp. Síðan Slaven Bilic hætti eftir EM 2012 hefur Króatía haft fjóra þjálfara. Sá sem er nú við stjórnvölinn, Zlatko Dalic, var ráðinn rétt fyrir leikinn mikilvæga gegn Úkraínu í undankeppni HM og tókst ætlunarverkið; að koma Króötum til Rússlands. Dalic hefur gert vel hingað til en það ber að hafa í huga að Ante Cacic stýrði Króötum til sigurs í öllum leikjunum í riðlakeppni EM 2016 áður en liðið féll úr leik fyrir Portúgölum í 16-liða úrslitum. Það er því ekkert í hendi enn. Reynslan hefur kennt króatíska liðinu það. – iþs

8 Mateo Kovacic

Aldur: 24 | **Leikir:** 43 | **Mörk:** 1

Mateo Kovacic er vanalega ekki lykilmaður í króatíska liðinu enda stendur hann í skugga manna eins og Luka Modric og Ivans Rakitic. En hann fær væntanlega tækifæri til að láta ljós sitt skína í mikið breyttu króatísku liði í kvöld.

Kovacic var á sínum tíma helsta vonarstjarnan í króatískum fótbolta. Hann byrjaði ungur að leika með Dinamo Zagreb og 18 ára var hann keyptur til Inter þar sem hann fékk treyju númer 10. Frá 2015 hefur Kovacic leikið með Real Madrid og unnið Meistaradeild Evrópu í þrígang með liðinu.

Kovacic hefur leikið 43 leiki fyrir króatíska A-landsliðið síðan hann þreytti frumraun sína með því 2013. Hann er þó ekki fastamaður í króatíska liðinu, ekki frekar en í Real Madrid. Hjá báðum liðum þarf hann að berjast við Luka Modric um stöðu í byrjunarliðinu.

Modric og Ivan Perisic yngjast ekkert og búist er við því að Kovacic taki við keflinu af þeim hjá króatíska liðinu. Hæfileikana vantar ekki. Kovacic, sem er fæddur í Austurríki, býr yfir mikilli tækni og yfirsýn og getur bæði leikið framarlega og aftarlega á miðjunni. Fjölhæfnin er honum þó stundum fjötur um fót því óljóst er hver besta staða hans er.

Byrjunarlið Króatíu

12 Lovre Kalinic **13** Tin Jedavaj **5** Vedran Corluka **15** Duje Caleta-Car **22** Josip Pivaric **20** Marko Pjaca **19** Milan Badelj **14** Filip Bradaric **4** Ivan Perisic **8** Mateo Kovacic **9** Andrej Kramaric.

Mario Mandzukic fær rautt spjald í leik árið 2013. NORDICPHOTOS/GETTY

Tölfræðin ekki á bandi Íslands gegn Króatíu

Leikurinn á Rostov Arena verður sjöundi leikur Íslands og Króatíu frá upphafi. Íslendingar unnu síðasta leik þjóðanna en tölfræðin er okkur annars ekki í hag.

Ísland og Króatía voru saman í riðli í undankeppni HM 2006. Króatar unnu leikinn í Zagreb 4-0 og leikinn á Laugardalsvellinum 1-3. Íslendingar komust yfir með marki Eiðs Smára Guðjohnsen en Króatar skoruðu þrjú mörk í seinni hálfleik og tryggðu sér sigurinn.

Liðin drógust saman í umspili um sæti á HM 2013. Fyrri leiknum á Laugardalsvelli lyktaði með markalausu jafntefli. Íslendingar voru einum færri síðustu 40 mínúturnar eftir að Ólafur Ingi Skúlason fékk rauða spjaldið. Í seinni leiknum í Zagreb misstu Króatar Mario Mandzukic út af með rautt spjald í fyrri hálfleik en unnu samt 2-0 sigur og tryggðu sér sæti á HM.

Ísland og Króatía voru svo saman í riðli í undankeppni HM 2018. Króatar unnu fyrri leikinn 2-0 með tveimur mörkum frá Marcelo Brozovic. En Íslendingar unnu seinni leikinn á Laugardalsvelli með einu marki gegn engu. Hörður Björgvin Magnússon var hetjan en hann skoraði sigurmarkið með skalla á lokamínútunni. – iþs

Sögumoli

Króatar eru meðal þátttakenda á heimsmeistaramótinu í fimmta sinn á síðustu sex mótum en þeir eru komnir upp úr riðlinum í fyrsta sinn síðan 1998. Hefur þeim hingað til gengið afleitlega í lokaleik riðlakeppninnar en í fjórum tilraunum til þessa hefur þeim ekki enn tekist að vinna þriðja leikinn. Hafa þeir aðeins fengið eitt stig í þessum leikjum, jafntefli gegn Ástralíu í lokaumferðinni 2006 sendi Króatana heim en hinir þrír leikirnir töpuðust allir.

Króatar mæta til leiks í hefndarhug

Zlatko Dalic, þjálfari króatíska liðsins, er að stýra liðinu í fyrsta skipti á stórmóti og frumraun hans hefur gengið eins og best verður á kosið hingað til. Hann er síður en svo búinn að gleyma tapi liðsins fyrir Íslandi í seinni leik liðanna í undankeppni heimsmeistaramótsins. Mark Harðar Björgvins Magnússonar með öxlinni undir lok leiksins tryggði íslenska liðinu stigin þrjú og var lykillinn að því að Ísland komst beint inn á mótið, en Króatía þurfti að fara í umspil.

„Við munum vel eftir leiknum á Íslandi, þökk sé honum þurftum við að fara í umspilsleikina en þetta er ný keppni. Við fáum tækifæri til að hefna fyrir tapið. Við erum öruggir áfram en Ísland þarf að berjast fyrir því og við munum gera okkar besta til að vinna þá,“ sagði Dalic á blaðamannafundi sem haldinn var í gær.

Dalic gaf það í skyn í samtölum við fjölmiðla eftir sigurinn gegn Argentínu, þar sem Króatía tryggði sér sæti í 16 liða úrslitum mótsins, að hann hygðist hvíla leikmenn í leiknum gegn Íslandi.

> Við erum búnir að undirbúa okkur eins og fyrir síðustu tvo leiki, markmiðið er að halda hreinu og taka stigin þrjú. Það verður erfitt enda Ísland gott lið eins og þeir sýndu í undankeppninni.
>
> Zlatko Dalic

Dalic var hins vegar þögull sem gröfin um það hversu miklar breytingar hann myndi gera á byrjunarliði sínu og hvaða breytingar það yrðu.

„Við erum búnir að undirbúa okkur eins og fyrir síðustu tvo leiki, markmiðið er að halda hreinu og taka stigin þrjú. Við höfum unnið að því að ná toppsætinu og við ætlum okkur að ná því,“ sagði Zlatko og hélt áfram: „Við erum að hugsa um okkur en engin önnur lið, ég tilkynni ekki byrjunarliðið mitt nína frekar en gegn Argentínu og Nígeríu. Ég veit nokkurn veginn hvernig liðið verður en tilkynni leikmönnum það á morgun.“

Dalic segist vel meðvitaður um hvaða hættur lið hans þurfi að varast gegn því að mæta íslenska liðinu, en hann hrósaði leikskipulagi Íslands og hugarfari leikmanna í hástert.

„Við erum með okkar eigin stíl en Ísland þekkir hann vel enda stutt síðan liðin mættust. Við vitum hvað við þurfum að gera, Ísland er afar gott í löngum boltum og föstum leikatriðum en við þurfum að vera snöggir í vörn og loka á þá. Það verður erfitt enda er Ísland gott lið og sterkir mótherjar eins og þeir sýndu í undankeppninni,“ sagði Dalic um leikstíl króatíska liðsins og aðferðafræði íslenska liðsins. – kpt

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 26. JÚNÍ 2018

Það tók tónlistarmanninn og leikstjórann Eyvind Karlsson tíu ár að fullvinna sína fyrstu sólóplötu vegna kvíða. MYNDIR/SIGURJÓN MÁR SVANBERGSSON

Í stríði við kvíðann

Eyvindur Karlsson varð fyrir erfiðu einelti á unglingsaldri og hefur glímt við kvíðaröskun síðan. Hann gefur út sína fyrstu sólóplötu á föstudag. →2

ENZYMEDICA®
Áttu við meltingar-vandamál að stríða?

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Þrátt fyrir kvíðaröskun glímir Eyvindur ekki við sviðsskrekk og hlakkar mikið til útgáfutónleikanna þegar nýja platan hans kemur út á föstudag.

Ég hef verið kvíðinn frá unglingsaldri og öll mín fullorðinsár. Ég ímynda mér að orsakir kvíðans séu margþættar. Mamma mín og pabbi skildu þegar ég var lítill og bjuggu sitt hvorum megin á landinu. Það olli rótleysi þegar ég náði ekki að festa rætur, á hvorugum staðnum. Seinna ólst ég upp við alkóhólisma stjúpföður míns, sem er erfiður sjúkdómur fyrir alla aðstandendur, og hefur trúlega sett mark sitt á mig. Tólf ára flutti ég svo alkominn til Reykjavíkur og lenti í erfiðu einelti sem olli því að ég kveið því mjög að fara í skólann og verða fyrir einelti barnanna sem létu mig finna fyrir því að ég væri utanaðkomandi og öðruvísi eftir að hafa búið á Húsavík og Laugum í Reykjadal.“

Þetta segir Eyvindur Karlsson sem þar til fyrir fimm árum var ekki meðvitaður um að hann væri haldinn kvíðaröskun né hvaða áhrif kvíðinn hafði á líf hans.

„Kvíði hjá mér lýsir sér í efasemdaröddum sem koma upp þegar ég er með verkefni í vinnslu og verð hræddur um að mér mistakist. Þá ýmist gefst ég upp eða finn mér afsökun til að halda ekki áfram. Ég þarf því helst að hafa einhvern til að reka mig áfram til að klára hlutina því ef ég ber einn ábyrgðina er hætt við að kvíðaraddirnar stoppi mig,“ segir Eyvindur.

Kallaði á hjálp á Facebook

Eyvindur er nýbúinn að gefa út sína fyrstu sólóplötu sem nefnist A bottle full of dreams.

„Platan hefur verið alls tíu ár í vinnslu, að hluta til vegna þess að ég hef verið haldinn hamlandi kvíða en líka vegna þess að ég eignaðist fjölskyldu, varð tveggja drengja faðir og fór utan til náms þaðan sem ég útskrifaðist 2011,“ útskýrir Eyvindur.

Til að koma smiðshöggi á plötuna ákvað Eyvindur að stofna lokaðan Facebook-hóp þar sem hann bað fjölskyldu sína og trúnaðarvini um aðhald og hvatningu til að ljúka við gerð plötunnar og safna fyrir útgáfu hennar á Karolina Fund.

„Viðtökurnar voru frábærar og hjálpuðu mér ósegjanlega. Ég komst að því hvað ég á yndislega fjölskyldu og vini sem tóku verkefninu mjög alvarlega og héldu þétt utan um mig. Í hvert sinn sem ég áorkaði eitthvert við vinnslu plötunnar setti ég inn færslu og fékk klapp á bakið, og þegar þeim fannst ég farinn að draga lappirnar voru þau dugleg að reka á eftir mér og styðja við mig. Söfnunin gekk líka með eindæmum vel og fólk var rausnarlegt að styrkja mig og deila til að fá aðra til að vera með.“

> **Maður er fastur í íslenska mynstrinu að vera duglegur og hafa mörg járn í eldinum. Því var fjandi erfitt að viðurkenna að ég réði alls ekki við það sem ég hafði ætlað mér.**

Kornið sem fyllti mælinn

Vinna við plötuna olli miklu álagi á Eyvind sem í kjölfarið upplifði ofsakvíða í fyrsta sinn.

„Of mikið álag hefur mjög slæm áhrif á kvíða. Maður er fastur í þessu íslenska mynstri að vera duglegur og hafa mörg járn í eldinum en það reyndist mér um of. Ég þurfti því að setjast niður og viðurkenna að ég réði alls ekki við það sem ég hafði ætlað mér. Það var fjandi erfitt að horfast í augu við en ég var hættur að funkera, gat ekki hugsað mér að fara út úr húsi og varð líkamlega stjarfur við þá tilhugsun eina að fara út í búð eða vera innan um annað fólk en nánustu fjölskyldu,“ útskýrir Eyvindur sem meðfram plötunni vann líka að opnun barsins Secret Cellar í Lækjargötu, sem hann ætlaði að reka með vini sínum, Bjarna töframanni.

„Eftir þá löngu og ströngu undirbúningsvinnu varð ég að játa mig sigraðan. Ég var hættur að geta sofið og endaði með því að bugast. Þetta var kornið sem fyllti mælinn og þegar barinn loks var opnaður gat ég ekki meir. Tilhugsunin um að mæta til vinnu á barnum á kvöldin olli því að ég lá grátandi heima af kvíða. Það var einfaldlega alltof mikið. Ég varð því að vera raunsær og dró mig út úr rekstrinum ásamt því að losa mig við fleiri verkefni sem ég hafði lofað mér í og fresta öðrum hlutum,“ segir Eyvindur um erfiðan kvíðann sem hann hefur nú sagt stríð á hendur.

„Kvíðinn hefur áhrif á allt mitt líf og ég á erfitt með ókunnar aðstæður. Ég hef af öllum mætti reynt að láta kvíðann ekki stjórna tilveru minni og það hefur gengið ágætilega þar til fyrir um þremur vikum. Þá duldist mér ekki ég að ég gat ekki lengur unnið með kvíðann einn míns liðs og leitaði mér hjálpar. Það er verst hvað biðtíminn er langur í íslenska heilbrigðiskerfinu en ég bíð nú eftir að komast að hjá Kvíðameðferðarstöðinni og er kominn á kvíðalyf til að takast á við sjúkdóminn.“

Meðferð í sorglegum lögum

Eyvindur hefur undanfarin sautján ár starfað sem tónlistarmaður og gengur undir listamannsnafninu One Bad Day. Hann útskrifaðist sem leikstjóri árið 2011 frá East 15-skólanum í Lundúnum og hefur samið tónlist við fjölda leikverka, ásamt því að flytja hana sjálfur og leika í mörgum verkanna.

„Ég hef verið viðriðinn leikhús alla ævi. Móðir mín er María Sigurðardóttir leikstjóri og faðir minn Karl Ágúst Úlfsson, leikari og Spaugstofumaður. Því varð það ekki umflúið að alast upp í leikhúsinu og leikhúsbakterían tók sér snemma bólfestu í mér,“ segir Eyvindur sem dreymdi um að verða leikari en endaði á að læra leikstjórn.

„Mér fannst leikstjórn sameina svo margt á áhugasviði mínu sem ég fékkst við bæði beint og óbeint í leikhúsinu, tónlist og leik. Því þótti mér spennandi að geta haldið utan um margar ólíkar listgreinar í einu,“ segir Eyvindur sem hefur einnig unnið mikið að þýðingum og skriftum og gaf út skáldsöguna Ósagt árið 2007.

Lagasmíðar Eyvindar eru mestmegnis þjóðlagarokk og blús.

„Platan inniheldur fjölbreytta tónlist, allt frá angurværum og fallegum ballöðum yfir í rokk og tuddablús,“ útskýrir Eyvindur, en þema í lögunum er tregi, ást og söknuður í ætt við Neil Young, Tom Waits og Nick Cave. „Ást og söknuður er sammannleg reynsla. Ég hlusta mikið á sorgleg lög og finnst ákveðin meðferð felast í þeim. Sennilega tengist það því sem ég hef upplifað í gegnum tíðina. Maður getur samsamað sig umfjöllunarefninu, ég upplifi einhvers konar sálarhreinsun og finn að ég er ekki einn þegar mér líður illa.“

Grímuverðlaun í kvíðakasti

Eyvindur verður með útgáfutónleika í Gaflaraleikhúsinu á föstudag.

„Þrátt fyrir kvíðann fæ ég aldrei sviðsskrekk og hlakka mikið til. Meira að segja mitt í öllu kvíðarótinu um daginn kom ég fram og spilaði á Grímuhátíðinni og tók á móti Grímuverðlaunum fyrir barnasýningu ársins, sem mér fannst ekkert mál. Ætli það sé ekki vegna þess að ég þekki aðstæður vel á sviði. Hins vegar er margt í undirbúningi og skipulagningu tónleikanna sem veldur mér kvíða en þar er ég heppinn að fá góða aðstoð frá fólkinu mínu og strákunum í hljómsveitinni,“ segir Eyvindur sem kemur fram með hljómsveit sinni og söngkonunni Bryndísi Ásmundsdóttur.

„Félagskvíði hefur alltaf verið hluti af mér en með því að koma fram á sviði er maður að vissu leyti að uppfylla þá mannlegu þörf að hafa félagsskap en á sínum forsendum. Kvíði má ekki vera feimnismál. Hann veldur þeim kvíðnu mikilli vanlíðan en það er hægt að vinna með hann,“ segir Eyvindur sem notar hreyfingu, núvitund og samveru við fjölskylduna til að slá á kvíðaeinkennin.

„Ræktin og göngu- og hjólatúrar virka vel á mig en líka að vera í núvitund, eins og mikið er rætt þessa dagana. Að vera með börnunum sínum og eingöngu með hugann við það þegar samveran á sér stað, og að sinna hverju verkefni hér og nú, í stað þess að hafa sífelldar áhyggjur af því sem fram undan er. Mér hefur svo sjálfum gengið bærilega að meðhöndla kvíðaeinkennin á síðustu árum, en nú þarf ég að taka á rót hans. Ég þoli greinilega ekki eins mikið álag og ég hélt að ég þyldi. Það liggur eitthvað undir og ég er heppinn að hafa tekið í taumana áður en ástandið varð enn verra.“

Tónleikar Eyvindar í Gaflaraleikhúsinu Víkingastræti 2 í Hafnarfirði verða föstudaginn 29. júní klukkan 21.

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 |

Landbúnaður

ÞRIÐJUDAGUR 26. JÚNÍ 2018

Kynningar: Markaðsráð kindakjöts Lífland

Heimasætan Steinunn Davíðsdóttir fylgist með því að hænurnar geri ekkert af sér en þær eru mjög ákveðnar og herskáar ef þarf að verja garðinn fyrir óboðnum gestum. MYND/STEFÁN

Einstaklega skemmtilegt en krefst metnaðar

Hjónin Davíð Ólafsson söngvari og Hrönn Helgadóttir organisti búa í Mosfellsbæ ásamt fimm börnum og einum hundi og fyrir um ári bættust svo nokkrar hænur í heimilishaldið, heimilisfólki til mikillar ánægju, en hænurnar skemmta eigendum sínum og verja garðinn af ákefð. →2

Framhald af forsíðu

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Ætli það hafi byrjað á eggjamálinu stóra," segir Davíð, aðspurður um hvernig hænsnahaldið atvikaðist. „Við eigum frábæra nágranna sem fengu sér hænur og fengum að fylgjast með og í kjölfarið að velta fyrir okkur hvernig væri að fá nýorpin egg í rúmið á morgnana. Síðan fór ég í veikindaleyfi og langaði að byrja endurhæfinguna á því að smíða hús. Við fundum krakkahús frá Bauhaus sem þarf að setja saman frá grunni og ég kom því saman hægt og rólega og þá var komið hænsnahús." Þau ákváðu að fá sér þrjár íslenskar landnámshænur til að byrja með og fengu svo nokkra unga til viðbótar. „Við fengum fyrst sex unga sem áttu að vera kyngreindir. En svo fórum við að vakna við ámátleg öskur alla morgna klukkan fimm og þá reyndust vera tveir hanar í hópnum. Við fórum til ræktandans og fengum þeim skipt því það má ekki vera með hana í þéttbýli. Fyrir nokkrum vikum vöknuðum við svo upp klukkan fjögur við eitthvert undarlegasta hljóð sem ég hef heyrt og er best lýst eins og tappa sem skýst úr kampavínsflösku og svo hýenuhlátur á eftir. Þetta gerðist á hverri nóttu þangað til ég fór að kofanum og leysti gátuna. Þetta var forystuhænan að taka að sér hanahlutverkið. Þá fór hún fyrst út og upp á hæsta prik í gerðinu, baðaði út vængjunum og gaf frá sér þessi fáránlegu hljóð. Hún gerir þetta ennþá af og til."

Davíð segir einstaklega skemmtilegt fyrir alla fjölskylduna að halda hænur. „Krakkarnir eru alltaf að gá hvort búið sé að verpa en eldri hænurnar verpa um það bil einu eggi á dag. Í vor byrjuðum við að hleypa þeim lausum út í garð og það er ótrúleg skemmtun að fylgjast með þeim. Þær verja garðinn og svo hef ég ekki séð túnfífil á blettinum síðan þær hófu lausagöngu. Ungarnir eru aðeins farnir að fara út en þeir ganga bara í kringum húsið og fara ekki frá því. Við eigum mjög veiðisækinn labradorblending sem syndir á eftir gæsum og fuglum hvar sem hann sér þá en hann hefur ekki litið við hænunum og þær vappa rólegar í kring um hann. En svo kom um daginn laus hundur inn á lóðina okkar og þar sá ég að forystuhænan baðaði vængjunum og rak hann út af lóðinni. Kettir sjást ekki hérna lengur en mér er sagt að hænurnar goggi í þá af fullum krafti. Annað sem ég vissi ekki er að hænur eru bestu músaveiðarar sem til eru. Þær ná þeim í einu höggi. Mús sem álpast inn í hænsnakofa fer þaðan ekki lifandi." Hann segir að fjárhagslegur gróði sé kannski ekki mikill en að ánægjan bæti það upp. „Ég sagði einhvern tímann að fyrstu þrjú eggin hefðu verið á 50.000 krónur stykkið. En þetta er svo frábær búskapur. Börnin kynnast svo mörgu í kring um þetta eins og annað dýrahald. Það er til að mynda búið að jarða eina hænu og syngja Ó, Jesú bróðir besti og allt það sem tilheyrir lífinu og dauðanum." Fjölskyldan annast hænurnar öll saman. „Það þarf alltaf að passa upp á að þær hafi nægt vatn og fóður. Þær fá oft matarafganga hjá okkur og þá eru þær glaðar. Þær mega samt ekki fá hvað sem er, ekki lauk eða mat sem er byrjaður að mygla. Síðan verða þær að hafa nóg af góðu sagi inni í búrinu og prik til að sitja á. Það gerir þær ótrúlega öruggar. Hænur hafa engin náttúruleg varnarviðbrögð í myrkri önnur en að sitja hreyfingarlausar á hæsta prikinu."

Davíð segir hænur vera frekar nægjusamar almennt. „Þær þurfa hús sem heldur vatni og vindum. Hænur eru harðar af sér og þola vel allt að tíu stiga frost. En þær fara aldrei út í snjó svo gerðið verður að vera yfirbyggt að hluta. Það var ótrúlega fyndið að sjá þær þegar fyrsti snjórinn kom í fyrra. Þá gengu þær út úr húsinu í einni halarófu niður bjálkann en svo stoppaði sú fremsta þegar hún kom í snjóinn. Þarna sátu þær fastar og skildu ekkert." Og það er mikilvægt að halda réttu hitastigi. „Það má ekki verða of kalt og ekki of heitt. Stundum er sagt að kjörhitinn sé um 6-8°C. Við erum með tvo hitalampa sem við stillum eftir hitastigi. Hitaperurnar gefa frá sér sterka rauða birtu en hænurnar greina hana ekki." Hann segir töluverða vinnu vera kringum hænsnahaldið. „Þetta er draumur margra en það þarf að hafa fyrir þessu og það er mikilvægt að eigendurnir hafi metnað fyrir verkefninu," segir Davíð að lokum og drífur sig út í garð að fylgjast með uppátækjum hænanna.

Fjölskyldan sér um hænurnar saman. Hér má sjá hænsnahirðana Davíð Ólafsson og Steinunni Davíðsdóttur að störfum.

Davíð segir hænsnahald afskaplega skemmtilegt en nokkuð krefjandi og ómögulegt að standa í slíku nema mikill áhugi sé fyrir hendi.

Steinunn fylgist með heimilishænunni fylgjast með ljósmyndaranum.

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

westfalia AUTOMOTIVE

DRÁTTARBEISLI

Hágæða beisli, föst eða losanleg, fyrir flestar gerðir fólksbíla og jeppa.

westfalia

Söluaðilar

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
603 Akureyri
Sími 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
260 Reykjanesbær
Sími 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
800 Selfossi
Sími 480-8000

TOPPBÍLAR
Kletthálsi 2
110 Reykjavík
Sími 587-2000

KRAFTVÉLAR
Dalvegur 6-8
201 Kópavogur
Sími 535-3500

Fyrst og fremst gefandi starf

„Maður þarf ekki endilega að horfa í peninginn í svona rekstri heldur eru það mannleg samskipti sem eru svo gefandi,“ segir Pálína Kristinsdóttir, verslunarkona á Landvegamótum við þjóðveg 1.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Pálína hefur staðið vaktina á Vegamótum í 31 ár.

„Fyrsta kastið var ég mikið ein frá morgni til kvölds og með yngsta strákinn af sjö börnum mínum með mér. Dagurinn var stundum langur fyrir tólf ára strák og þá lagði hann sig baka til,“ segir Pálína sem tók strax upp þá nýbreytni að hafa opið um kvöld og helgar á Vegamótum.

„Þeir sem óku hjá sáu þá opnar dyr og spurðu inn um gættina hvort það væri opið. Smátt og smátt varð svo meira að gera og ég fór að ráða til mín starfsfólk úr sveitinni sem hefur verið mikið lán.“

Pálína og eiginmaður hennar, Bergur Sveinbjörnsson, eru enn á fullu í rekstrinum.

„Við verðum áfram á Vegamótum á meðan við höfum ánægju af og getu til. Ég er ekki viss um að við séum lífseigustu kaupmennirnir við þjóðveginn því ég hef lítið sem ekkert ferðast um landið. Ég hef bara verið hér á Vegamótum og þeir sem vilja hitta mig koma þangað,“ segir Pálína brosmild.

Pálína hefur staðið við búðarborðið á Landvegamótum í 31 ár. MYND/ERNIR

Bestu pulsur á Suðurlandi

Pálína vann við saumaskap á Rauðalæk og Hellu þegar hún sá Vegamót auglýst til sölu 1987.

„Þá var ég langt komin með að eyðileggja liðamót í úlnlið vegna þess að ég beitti hendinni vitlaust við sníðavinnuna og þurfti að finna mér annað starf. Ég hafði aldrei unnið í verslun áður og þetta var ný reynsla en hún hefur kennt mér margt,“ segir Pálína og telur upp dýrmætan lærdóm:

„Það er að vera almennileg og glaðvær við viðskiptavinina og leggja ekki of mikið á vöruna. Ég skil ekki þessa dýrtíð í flestum sjoppum við veginn eða hvers vegna í ósköpunum menn leyfa sér þessa álagningu. Ég hef haft skaplegt verð að leiðarljósi, fólk kann að meta það og kemur aftur og aftur.“

Á Vegamótum fæst pulsur sem margir kalla bestar á Suðurlandi.

„Útlendingar koma aftur við í bakaleiðinni til að fá sér meiri pulsur og segja þær bestu sem þeir hafa fengið á Íslandi. Ég veit ekki hver galdurinn er. Við gerum alltaf það sama; þvoum pottinn á hverjum degi og setjum í hann hreint vatn,“ segir Pálína.

Vel hugsað um bíleigendur

Gamla húsið á Vegamótum var reist 1947. Það átti upphaflega að vera símstöð en Kaupfélagið Þór á Hellu keypti húsið og notaði sem útibú þar til Pálína opnaði 3. júlí 1987.

„Gamla húsið fór illa í jarðskjálftanum 2000 og fékk að víkja þegar við fluttum í nýja húsið. Það var barn síns tíma og stóð aðeins fjóra metra frá veginum,“ útskýrir Pálína. Eftir skjálftann festu hjónin kaup á gömlum leikskóla sem stóð á móts við Landspítalann á Hringbraut og breyttu honum í söluskálann sem nú stendur við Landvegamót.

„Hér rekum við verslun og mjög góða þjónustu í sambandi við bíla og viðgerðarvörur. Maðurinn minn er gamall bifvélavirki og nú með rútuútgerð. Hann sér til þess að margt sé til sem bílaeigendur þurfa. Margir segja því að Vegamót sé ein af tveimur bensínsjoppum landsins við veginn þar sem hægt er að fá fjölmarga varahluti sem vantar.“

Andrúmsloftið á Vegamótum minnir á félagsmiðstöð.

„Hér sést fólk niður, ræðir landsins gagn og nauðsynjar og leysir málin þótt það fari ekki lengra en yfir borðið hjá mér,“ segir Pálína og hlær. „Sveitungarnir koma mikið og ferðamaðurinn líka. Ég fæ sama ferðafólkið til mín ár eftir ár, þar á meðal fullorðinn mann sem komið hefur með hópa eldra fólks á eigin vegum í yfir 20 ár. Þegar hann kveður segir hann alltaf: „Við sjáumst aftur næst þegar ég er á ferðinni,“ en því miður hef ég ekki séð hann í ár og sakna þess. Það er svo yndislegt hvernig fólk heldur tryggð við mann og gamla fólkið með honum segist komið heim þegar það sest við borðið hjá mér.“

Pálína hefur líka staðið vaktina í tveimur síðustu Heklugosum.

„Þá hef ég undrast hvað landinn verður óður í að fara sem næst gosinu. Þegar gaus í Eyjafjallajökli kom Íslendingur og spurði hvort þetta væri ekki leiðin að gosinu. Jú, svaraði ég, en þá vildi hann vita hvort afleggjarinn að gosinu væri ekki örugglega merktur,“ segir Pálína og hlær á þjóðþekktri bækistöð þegar veður og færð spillist.

„Þá sest fólk inn og bíður veðrið af sér. Því fylgir góð tilfinning. Bergur hefur líka hjálpað mörgum þegar bílar hafa bilað og stundum ári seinna fengið sendingu með þakklæti fyrir aðstoðina. Starfið er því fyrst og fremst gefandi og ég sé sannarlega ekki eftir þeirri ákvörðun að kaupa hér fyrir 31 ári.“

PiparTBWA \ SÍA

VIÐ FJÁRMÖGNUM
LÍKA SVONA GRÆJUR

Fjölbreyttir fjármögnunarkostir

Lykill fjármögnun er eina sjálfstæða eignaleigufyrirtækið á Íslandi og býður fjölbreyttari fjármögnunarkosti á vélum og tækjum. Ólík fjármögnunarform henta ólíkum atvinnurekstri en hægt er að velja um kaupleigu, rekstrarleigu, fjármögnunarleigu og hefðbundin veðlán. Greiðslur geta verið óreglulegar eftir tekjustreymi og allt er gert til þess að auðvelda viðskiptavinum fjármögnunina.

- **Skjót og áreiðanleg þjónusta**
- **Alla jafna engar aðrar tryggingar en í tækinu sjálfu**

Eignaleiga er góður kostur

1 **Þú finnur atvinnutæki** sem hentar þínum rekstri.

2 **Lykill** sér um fjármögnunina.

3 Þú aflar **tekna** á tækið.

Alla jafna er tækið sjálft eina tryggingin fyrir fjármögnuninni en fjármagnað er allt að 80% af kaupverði. Í góðu samstarfi við innflytjendur og þjónustuaðila er markmið Lykils að finna skynsamlegustu lausnina í hverju tilfelli.

Endilega hafðu samband við ráðgjafa Lykils í síma 540 1700 eða lykill@lykill.is

Lykill
fjármögnun

Ármúla 1 | 108 Reykjavík | lykill.is | lykill@lykill.is | 540 1700

Kóríander og basilíka vinsælust

Ræktaðar eru á þriðja tug kryddjurta í garðyrkjustöðinni Ártanga í Grímsnesi. Kryddin fást í flestum matvöruverslunum en heimasalan hefur einnig notið mikilla vinsælda í sumar.

Heimasalan hefur gengið alveg ótrúlega vel en nær eingöngu Íslendingar leggja leið sína í garðyrkjustöðina.

Hjónin Sigurdís Edda Jóhannesdóttir og Gunnar Þorgeirsson garðyrkjufræðingur reka garðyrkjustöðina Ártanga í Grímsnesi þar sem þau rækta á þriðja tug kryddjurta. Ræktað hefur verið á Ártanga frá árinu 1986 en eftir bankahrunið veturinn 2008 voru gerðar umfangsmiklar breytingar á starfseminni. „Þegar við fórum út í ræktunina ákváðum við að einblína á pottaplöntur,“ segir Sigurdís Edda. „En eftir hrunið hætti fólk að skreyta hjá sér með blómum og það var eiginlega ekkert hægt að selja af blómum þannig að við skiptum yfir í kryddjurtir. Blómin eru reyndar farin að seljast vel á nýjan leik, sem betur fer, en það er ekki á dagskrá hjá okkur að skipta aftur yfir í þau.“

Raunar höfðu Gunnar og Sigurdís Edda ákveðið að hefja ræktun tómata en eftir að þeim var ráðlagt að prufa ræktun kryddjurta ákváðu þau að fara frekar þá leið. „Við sáum þá einnig að hægt var að nýta allt í þeim húsum sem við höfðum reist og ekki þurfti að fara í stórkostlegar eða kostnaðarsamar breytingar þannig að það var mjög jákvætt.“

Áður en kryddplönturæktunin hófst ákváðu þau að halda til Noregs og kynna sér hvernig frændur okkar færu að. „Það var aðallega til að koma okkur af stað, kynna okkur hvað allt tæki langan tíma, hvernig við ættum að bera okkur að, hvaða

„Blómin eru reyndar farin að seljast vel á nýjan leik, sem betur fer, en það er ekki á dagskrá hjá okkur að skipta aftur yfir í þau.

áburð ætti að nota og fleiri tæknileg atriði. Og þessi ferð nýttist okkur afskaplega vel.“

Kryddjurtir hafa verið ræktaðar á Ártanga frá árinu 2013 og hefur framleiðslan aukist með hverju árinu. „Við eru með 21 tegund í framleiðslu núna og reyndar ýmislegt í tilraunaskyni og aðrar tegundir sem eru ekki í fullri framleiðslu,“ segir Sigurdís Edda. Meðal þeirra jurta sem eru ræktaðar í tilraunaskyni um þessar mundir eru baunir, estragon, kerfill, kamilla og rabarbari. „Við prófum eitthvað nýtt á hverju ári.“

Spurð um það hverjar vinsælustu kryddjurtirnar séu stendur ekki á svari: „Það eru alltaf kóríander og basilíka sem eru langvinsælust. Á eftir þeim koma svo steinselja og minta.“

Nota lífrænar varnir

Ártangi er vistvæn stöð og lögð er áhersla á að endurnýta vatn, áburð og mold. Þá er lífrænum vörnum beitt við ræktunina. „Við notum ekki nein eiturefni. Ef við þurfum að sprauta þá notum við sápur eða lífræn efni og við notum lífrænar varnir, fáum í hverri viku pöddur sem éta hinar verri pöddurnar.“

Þá er Ártangi einnig fjölskyldufyrirtæki en á sumrin eru ráðnir starfsmenn utan fjölskyldunnar. „Það eru hjá okkur tveir útlendingar núna og nokkrir Íslendingar úr sveitinni en við eigum þetta fjölskyldan og rekum. Við erum alltaf fimm starfsmenn sem myndum kjarnann og erum öll tengd fjölskylduböndum.“

Kryddjurtirnar frá Ártanga hafa notið mikilla og sívaxandi vinsælda frá því ræktun þeirra hófst fyrir fimm árum og fást vörur þeirra í flestum matvöruverslunum. Jafnframt er heimasalan í Ártanga opin frá miðjum maí og til loka júlí. Sigurdís Edda segir að heimasalan hafi gengið alveg ótrúlega vel en nær eingöngu séu það Íslendingar sem leggja leið sína í garðyrkjustöðina til að kaupa kryddjurtir og sama hvort er á virkum dögum eða um helgar.

Hægt er að bragða á ýmsu góðgæti í Ártanga.

Gróskumikið og fallegt í Ártanga. Reyndar er kryddræktun í aðalhlutverki.

Hægt er að fræðast frekar um garðyrkjustöðina Ártanga í Grímsnesi á vefslóðinni www.facebook.com/GrodrarstodinArtangiEhf/

Fjölbreytt úrval fóðurlausna

Lífland hefur þjónustað íslenska bændur í yfir 100 ár, en félagið byggir á grunni Mjólkurfélags Reykjavíkur sem hóf starfsemi sína 1917. Vöruþróun hefur verið öflug á undanförnum árum.

Lífland býður íslenskum bændum mikið úrval búrekstrarvöru sem eykst ár frá ári. Meginstoðin í starfsemi Líflands er innlend framleiðsla kjarnfóðurs fyrir nær allar tegundir búfjár og fer sú framleiðsla fram í nýlegri verksmiðju félagsins á Grundartanga, sem gangsett var 2010. Meðal annarra vöru- og þjónustuþátta eru innréttingar og tækjalausnir í gripahús, GEA mjaltaþjónar, tilbúinn áburður, sáðvara, rúlluplast, undirburðarvörur og mikið og fjölbreytt úrval hvers kyns annarrar hreinlætis- og rekstrarvöru. Lífland á og rekur 5 verslanir á landinu, þar sem meðal annars er boðið upp á gott úrval búrekstrarvöru, samhliða miklu úrvali af búnaði og fóðri fyrir hesta.

Einn af vaxtarbroddunum á liðnum árum hefur legið í vöruþróun á fóðurlausnum fyrir bændur í nautaeldi, en framleiðendur

Fóðurbílarnir eru vel búnir hjá Líflandi og ferðast um land allt.

» Markmið Líflands er að þjónusta bændur vel og byggir sú þjónusta á góðu og samstilltu starfsliði.

holdanauta til slátrunar hafa í vaxandi mæli verið að nýta vaxtargetu nautkálfa með markvissara og styttra eldi þar sem kjarnfóður er gefið samhliða heyjum. Hefur mikil aukning verið í sölu á slíku fóðri til bænda.

Í dag býður Lífland upp á heildarlausnir fyrir þennan hóp bænda. Þær felast meðal annars í fóðurtegundum sem eru sérsniðnar að mismunandi aldursskeiðum kálfa, allt frá byrjun til loka eldistímans. Á boðstólum eru fjórar vörutegundir: Kálfamúslí ætlað smákálfum meðan verið er að venja þá við kjarnfóður, Alikálfafóður fyrir kálfa 0-3 mánaða, Kálfaþróttur fyrir kálfa frá 3 mánaða aldri og að lokum nýlegasta viðbótin í þessa vöruflóru; Bolabætir sem er fóður ætlað nautum síðustu 8-12 vikur eldistímans. Lífland býður einnig upp á hið sívinsæla mjólkurduft frá Sprayfo sem er rómað fyrir góðan leysanleika ásamt ýmsum öðrum stoðvörum fyrir kálfa.

Bændur sem hafa unnið með þessar lausnir hafa fengið mjög góða svörun í sínu eldi og ljóst er að hægt er að nýta vaxtargetu íslenskra nautkálfa mun betur en gert hefur verið.

Markmið Líflands er að þjónusta bændur vel og byggir sú þjónusta á góðu og samstilltu starfsliði sem hefur það að markmiði að finna lausnina fyrir viðskiptavininn. Við hvetjum bændur til þess að hafa samband við okkur og kynna sér þær lausnir sem Lífland hefur upp á að bjóða.

íslenskt grænmeti
ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR
Ræktað
af ábyrgð
ÍSLENSKA SIA.IS SFG 88048 05/18
Hreint vatn
Grænmeti sem ber merkið okkar
er ræktað á ábyrgan hátt.
Hvað með grænmetið þitt?
islenskt.is

Hægeldað lambalæri með hvítlauk og spínatsalati

Fátt þykir dæmigerðara fyrir íslenska matargerð en ljúffengt lambalæri. Hægt er að matreiða það á ótal vegu en hægeldað lambalæri er einstaklega meyrt og bókstaflega bráðnar í munni.

Hvort sem ætlunin er að gera vel við sig um helgina eða njóta þess að borða góðan mat yfir leiknum í kvöld er tilvalið að hægelda lambalæri. Þessi eldunaraðferð á sérlega vel við íslenska lambið sem er bæði bragðmikið og safaríkt. Það krefst lítillar fyrirhafnar að hægelda kjötið en galdurinn er að elda það við lágan hita í fimm til sex klukkustundir og jafnvel meira ef smekkur er fyrir því. Hægt er að krydda kjötið í hádeginu, stinga því svo inn í ofn og láta það eldast yfir daginn og maturinn er þá tilbúinn á réttum tíma. Þessi uppskrift er ættuð frá Chile og hefur notið mikilla vinsælda hjá þeim sem hafa prófað hana.

Hægeldað lambalæri með hvítlauk

1 vænt lambalæri
4-6 hvítlauksrif, meira ef vill
Salt og pipar
Rósmarín
Tímían
2 hvítlaukar, skornir í tvennt
Soðnar kartöflur

Fituhreinsið lambalærið og þerrið. Pressið hvítlaukinn og setjið í skál. Setjið vel af salti út í. Bætið við pipar, rósmarín og tímían að smekk. Nuddið kryddblöndunni vel inn í lærið. Setjið lærið í steikarpott eða eldfast mót og lokið með loki eða álpappír. Stillið ofninn á 140-150°C og látið lambalærið hægeldast í 5-6 klukkustundir eða þar til það er orðið meyrt. Athugið af og til hvernig eldunin gengur. Hægt er að skvetta smá vatni yfir lærið ef það byrjar að þorna. Gott er að nota kjöthitamæli og þegar kjötið hefur náð 60-65°C kjarnhita ætti það að vera tilbúið. Tilvalið er að taka pottlokið af og grilla kjötið síðustu 5-10 mín. til að fá húðina stökka. Setjið lærið á bretti og berið fram með spínatsalati og soðnum kartöflum. Gott er nota soðið af lærinu sem sósu, en ef það er of þunnt má hella því í pott, hita og setja smá sósuþykkni út í.

Galdurinn er að elda lambakjötið lengi við lágan hita.

Spínatsalat með rauðlauk

1 poki spínat
1 rauðlaukur
Fetaostur
Ólífuolía
Rauðvínsedik

Skolið spínatið og þerrið vel, t.d. í salatvindu. Setjið í salatskál. Skerið rauðlaukinn í þunnar sneiðar og setjið út á spínatið. Dreifið fetaosti yfir og dreypið ólífuolíu og rauðvínsediki yfir. Blandið öllu vel saman og berið fram. Gott er að þurrrista furuhnetur og setja saman við. Einnig fer vel með að bæta gúrkubitum saman við salatið.

Lambaborgarinn slær í gegn

Nýjasta æðið á leikdag er lambaborgarinn frá Norðlenska. Þar er um þjóðlegan borgara að ræða með sérvöldum kryddjurtum sem þróaður var í samvinnu við Icelandic Lamb.

Knattspyrnu- og grillóðir Íslendingar hafa tekið nýja lambaborgaranum frá Norðlenska fagnandi en hann þykir einkar þjóðlegur og sérvaldar kryddjurtir gefa einstakt íslenskt bragð. Lambaborgarinn er meðal annars kryddaður með blóðbergi, birkilaufum, hvönn og fjallagrösum. „Ég tel að það sé fátt betra en að fylgjast með íslenska landsliðinu á heimsmeistaramótinu í Rússlandi en með alíslenskan lambaborgara á grillinu,“ segir Heimir Már Helgason, markaðsstjóri Norðlenska.

Spurður um það hvernig hugmyndin að lambaborgaranum kom til segir Heimir Már að þau hjá Norðlenska leggi mikinn metnað í vöruþróun og nýjungar. „Við erum nýlega búin að kynna fyrir neytendum vörulínu af fylltum hamborgurum og hafa þeir mælst sérlega vel fyrir. Við vildum því einnig gera lambakjötinu hátt undir höfði og í samvinnu við Icelandic Lamb og Krónuna þróuðum við þennan sérkryddaða lambaborgara sem ég er hæstánægður með. Við erum tiltölulega nýlega búin að kynna lambaborgarann og sjáum strax afar jákvæð viðbrögð frá neytendum þannig að ég hef fulla trú á að hann sé kominn til að vera.“

Heimir Már segir að það sé langlíf mýta að engar nýjungar komi fram í tengslum við lambakjöt og að yngra fólk velji fremur annað kjöt.

Heimir Már Helgason, markaðsstjóri Norðlenska.

> Við erum nýlega búin að kynna fyrir neytendum vörulínu af fylltum hamborgurum og hafa þeir mælst sérlega vel fyrir.

„Lambaborgarinn og gengi hans að undanförnu sannar hið gagnstæða. Íslendingar eru sólgnir í lambakjötið.“

Aukning í sölu

Ilminn af grillmat leggur yfir heilu hverfin á meðan leikirnir á HM fara fram og kveðst Heimir greina aukningu í sölu á alíslenskum vörum í tengslum við stórmót í

Æðislegur lambahamborgari frá Norðlenska. Bragðgóður enda kryddaður með íslenskum kryddjurtum. MYND/STEFÁN

Það þarf ekki margt til að búa til veislu. MYND/STEFÁN

íþróttum. „Já, ég vil meina að svo sé. Þjóðarstolt okkar Íslendinga nær langt út fyrir íþróttavöllinn og við hjá Norðlenska reynum því að bjóða upp á breitt og spennandi úrval af íslenskum vörum, sérstaklega grillvörum núna, til að tryggja að neytendur geti valið í samræmi við óskir sínar á meðan þeir fylgjast með góðu gengi okkar manna.“

Til þess að hámarka upplifun af lambaborgurunum frá Norðlenska leggur Heimir Már til tvær tillögur að sósum.

Piparrótarsósa
fyrir fjóra lambaborgara

150 ml majónes
50 ml sýrður rjómi
1-2 msk. rifin fersk piparrót
Safi úr ¼ sítrónu

Öllu blandað saman og smakkað til með ögn af salti.

Kryddjurtasósa
fyrir fjóra lambaborgara

100 ml grísk jógúrt
100 ml hreint skyr
2 msk. fersk steinselja, söxuð
2 msk. ferskur graslaukur, saxaður
1 msk. ferskt estragon, saxað
Safi úr ¼ sítrónu

Öllu blandað saman og smakkað til með salti og pipar.

Ofnbakaðar rófur eru sérstaklega ljúffengar og frábærar með öðru grænmeti.

Ljúffengt ofnbakað grænmeti

Ofnbakað grænmeti er snilld með ýmsum mat, jafnt kjöti sem fiski. Svo er líka hægt að borða það sem aðalrétt eða setja í súpu og mauka. Þessi uppskrift er miðuð við fjóra og hún er afar einföld.

4 gulrætur
250 g skallottlaukur
300 g grasker
6 hvítlauksrif
2 rauðrófur
2 gulrófur
2 msk. olía
1 msk. hvítvínsedik
2 msk. púðursykur
1 tsk. salt
½ tsk. pipar
Timían

Skolið og skrælið grænmetið. Skerið í bita. Leggið allt í eldfast mót. Vætið með olíu, ediki og sykri. Bragðbætið með salti og pipar. Bætið gjarnan timían út í líka.

Hrærið allt vel saman og setjið síðan mótið í miðjuna á 200°C heitum ofni. Bakið í um það bil 30 mínútur eða þangað til grænmetið er orðið mjúkt.

Þessi grænmetisblanda passar mjög vel með grillaðri steik. Bakaðar rófur passa vel með flestum mat. Þær er líka hægt að sjóða og gera rófustöppu sem er mjög góð með fiski eða kjötbollum.

AUÐHUMLA

Hrafnkell Karlsson, rófubóndi á Hrauni í Ölfusi, fyrir utan rófugarðinn sem er enn með yfirbreiðslu. MYND/ERNIR

Ekki besta tíðin fyrir rófurækt

Hrafnkell Karlsson, bóndi á Hrauni í Ölfusi, hefur ræktað rófur í áratugi. Hin blauta tíð sem nú stendur yfir hefur haft áhrif á ræktunina. Hrafnkell segist bjartsýnn með júlí.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Hrafnkell er fæddur og uppalinn á Hrauni. „Foreldrar mínir voru lítillega í garðyrkjurækt en rófuræktin hefur verið aðalbúgrein mín. Ég byrjaði að rækta rófur 1975. Mesta byltingin sem orðið hefur á þessum tíma er sú að við notum ekki lengur eitur gegn kálflugu sem er versti skaðvaldurinn í greininni. Þess í stað breiðum við dúk yfir beðin til að losna við hana. Það hefur reynst afar vel. Við rófubændur fréttum fyrst af dúkunum í Skotlandi fyrir um átta árum og förum þangað til að kynna okkur þessa lausn. Í framhaldinu keyptum við ábreiður og höfum notað þær síðan,“ útskýrir Hrafnkell. „Þetta var bylting.“

Hrafnkell segist hafa lifað tímana tvenna í markaðsmálum. „Rófan er ein af fáum landbúnaðarafurðum sem hafa verið í frjálsu markaðskerfi. Lengst af hefur verið frjáls innflutningur á rófum en íslenski markaðurinn er viðkvæmur þar sem framleidd eru 800-1.200 tonn á ári. Það þarf svo litla viðbót til að markaðurinn verði erfiður. Þetta gerist alltaf af og til og fer þá skilaverðið stundum niður fyrir framleiðslukostnaðarverð, eins og gerðist eftir uppskeru 2016,“ segir hann. „Rófubændur á Íslandi geta vel mettað markaðinn og ná því oftast. Trúlega verður uppskeran sein þetta sumarið vegna tíðarfarsins. Sprettan er léleg það sem af er, enda blautt, kalt og sólarlaust. Veðrið hefur alltaf áhrif þótt rófan sé harðgerð.“

> Rófan er ein af fáum landbúnaðarafurðum sem hafa verið í frjálsu markaðskerfi en íslenski markaðurinn er viðkvæmur.

Rófan á sín stóru sölutímabil. Hrafnkell segir að áður fyrr hafi það verið sláturtíðin en nú sé þetta breytt. „Fyrsta vertíðin okkar er skötuveislan á Þorláksmessu en þá margfaldast salan, síðan er það þorrinn og loks sprengidagur. Mataræði Íslendinga hefur breyst mikið á undanförnum árum. Í rauninni er rófan ákjósanleg fæða fyrir nútímamanninn og þá sem eru í ofþyngd því hún er kolvetnasnauð og trefjarík. Hún hefur góð áhrif á meltinguna. Einnig er rófan rík af C-vítamíni. Það má matbúa hana á ýmsan hátt, til dæmis steikja hana eða baka með öðru grænmeti. Mér finnst gott að brytja hana niður eins og franskar kartöflur og súrsa hana. Það er mjög gott meðlæti með steik. Í eina tíð var rófan borðuð með kjötsúpu og sviðum. Þeim fer verulega fækkandi sem borða svið og þau verða líklega útdauð með næstu kynslóð. Það sem heldur íslenskum mat við eru þorrablótin,“ segir Hrafnkell.

Meðfram rófuræktinni stundar hann hrossarækt og er skógræktarbóndi. Nokkrir góðir gæðingar hafa komið frá Hrauni. Þá er landið ríkt af sandi og hann er seldur bæði innan- og utanlands. Auk þess tínir Hrafnkell söl og selur. Hrafnkell segist vera bjartsýnn að eðlisfari og telur að sumarið muni láta sjá sig á sunnanverðu landinu áður en langt um líður.

Notaðu skynemina

Pedigree fyrir hundinn þinn!

Björn og Lára í Heimsendaræktun hafa í áratugi helgað sig ræktun og þjálfun hunda. Þau hafa í gegnum árin náð frábærum árangri og meðal annars gefið af sér tugi alþjóðlegra og íslenskra meistara.

Undanfarin 15 ár hafa þau eingöngu fóðrað sína hunda á Pedigree hundafóðri

Öll næring sem hundurinn þinn þarfnast: Rétta blandan af næringarefnum sem heldur hundinum þínum heilbrigðum og fullum af orku.

Heilbrigð húð og glansandi feldur: Rétta blandan af Omega 3 og 6 fitusýrum gagnast hundinum þannig að honum líði vel og líti vel út.

Styrkir náttúrulegar varnir: Vitamín E, andoxunarefni og valin steinefni stuðla að verndun náttúrulegra mótefna hundsins þíns.

Sterkar tennur og heilbrigt tannhold: Sérmótaðir stökkir bitar sem halda tönnunum sterkum. Án viðbætts sykurs.

- Enginn viðbættur sykur
- Þróað af dýralæknum
- Engin tilbúin bragðefni

Pedigree hvetur alla hundaeigendur til að virða lög og reglur um hundahald. www.pedigree.is

Búvélar frá 1940 eru meðal safngripa.

Safn um sögu landbúnaðarins á tækniöld

Landbúnaðarsafn Íslands er til húsa í Halldórsfjósi á Hvanneyri, sögufrægri byggingu frá árinu 1928. Það er byggt á grunni Búvélasafnsins sem starfað hafði á Hvanneyri um langt árabil. Sögu Búvélasafnsins mátti rekja til ársins 1940. Þar er lögð áhersla á að kynna sögu landbúnaðarins frá byrjun tæknialdar á Íslandi í samráði við Þjóðminjasafn Íslands og aðra opinbera aðila sem annast minjavernd.

Búnaðarfélag Íslands gaf safninu verðmæta gripi frá Ólafsdalsskólanum og frá búi Thors Jensen á Korpúlfsstöðum og fleirum bárust einnig ýmis verkfæri. Þessir gripir eru meðal merkustu gripa safnsins í dag.

Safnið er opið allan ársins hring og tekið á móti gestum eftir þörfum og pöntun. Sumarmánuðina júní til ágúst er opið daglega. Gestafjöldi á hverju ári hefur verið um fimm þúsund manns.

Nánari upplýsingar má finna á www.landbunadarsafn.is

Ferskt skyr með fíkjum.

Skyr með fíkjum

Skyr með fíkjum og balsamik-gljáa

- 200 g hreint skyr
- 1 msk. rjómi
- 1 tsk. sykur
- 2 fíkjur
- 4-5 stk. hnetur
- Balsamik-gljái

Hrærið saman skyri, rjóma og sykri. Bætið við sykri ef skyrið er of súrt og einnig má bæta við rjóma þar til blandan er hæfilega þykk. Setjið smekklega á disk. Skerið fíkjur í tvennt og setjið á diskinn. Saxið hnetur og dreifið yfir. Berið fram með balsamik-gljáa.

Gæðavörur beint frá býli

Þeir sem ferðast um Ísland í sumar ættu að koma við á bæjum sem selja eigin afurðir beint frá býli eins og það heitir. Margir bæir víðs vegar um landið hafa gæðavottun. Hægt er að kynna sér býlin á vefnum beintfrabyli.is og sjá hvaða vörur eru á boðstólum.

Hægt er að kaupa nautakjöt, lambakjöt, geitakjöt, svínakjöt og hrossakjöt beint frá bændum. Sömuleiðis er hægt að kaupa grænmeti og mjólkurvörur þannig.

Beint frá býli er félag bænda sem stunda sölu afurða sinna beint til neytenda. Meginmarkmið félagsins er að tryggja neytendum gæðavörur þar sem öryggi og rekjanleiki vöru er í fyrirrúmi. Félagið skal einnig hvetja til varðveislu hefðbundinna framleiðsluaðferða og kynningar á svæðisbundnum hráefnum og hefðum í matargerð, eins og segir á vefnum. Félagið var stofnað 29. febrúar 2008 og er því tíu ára á þessu ári. Félagsmenn eru sextíu.

Meðal þeirra sem bjóða vörur sínar á landsbyggðinni er Jörfi við Hvammstanga. Þar búa tvær vinkonur til heimagerðan ost úr kúamjólk sem nefnist Sæluostur. Hann er til í fimm bragðtegundum. Osturinn er seldur á sveitamarkaði en einnig er hægt að kaupa hann í gegnum heimasíðuna saeluostur.is eða beint frá býli.

Margvíslegar vörur er hægt að kaupa beint frá býli eða á sveitamörkuðum.

Brenderup

Gæðakerrur fyrir öll tækifæri

- mikið úrval aukahluta

Garð- og tómstundakerrur

Kerrur með frábæra aksturseiginleika sem auðvelt er að geyma uppá enda.
Góð burðargeta og frábært úrval aukahluta til að auka notkunarmögleika kerrunnar.

Frá 139.000,- m/vsk

Frá 389.000,- m/vsk

Sterkar iðnaðarkerrur

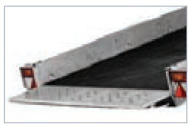
Sérstaklega öflugar og endingargóðar kerrur. Fáanlegar úr stáli eða áli og með mismunandi pallastærðir.

Flestar gerðir eru með:
- Lokuð hólf undir pallinum
- Verkfærakassa á dráttarbeislinu
- Rúma tvö samhliða Euro-bretti
- Hægt að nota sem flatvagn

Innbyggð geymsluhólf

Innfelldar krækjur

Fjöldi botnstífa



Aðeins 12° halli

Tækjakerrur

- Sterkbyggðar kerrur með sturtueiginleika
- Aðeins 12° halli þegar keyrt er uppá pallinn
- Lágur þyngdarpunktur

Burðargeta allt að 2.835 kg.

Frá 1.279.000,- m/vsk

Söluaðilar

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
603 Akureyri
Sími 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
260 Reykjanesbær
Sími 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
800 Selfossi
Sími 480-8000

TOPPBÍLAR
Kletthálsi 2
110 Reykjavík
Sími 587-2000

KRAFTVÉLAR
Dalvegur 6-8
201 Kópavogur
Sími 535-3500

Minni eymsl og mýkri liðir

Nutrilenk Active er eitt af öflugu liðbætiefnunum í Nutrilenk „fjölskyldunni“ en það inniheldur hýalúrónsýru sem er mjög góð til að gera liðina mýkri og draga úr verkjum.

Þeir sem þjást af slitgigt, eru stirðir í liðum eða stunda mikla hreyfingu sem felur í sér mikið álag á liðina gætu öðlast betri líðan með inntöku á hýalúrónsýru en það er eitt helsta fæðubótarefnið sem notað hefur verið til að draga úr einkennum slitgigtar.

Hvað er hýalúrónsýra?

Hýalúrónsýru er m.a. að finna í liðbrjóski og liðvökva. Mikilvægi hýalúrónsýrunnar felast einkum í gagnsemi hennar í seigjustigi liðvökvans og í uppbyggingu brjóskvefs. Slitgigtarsjúklingar hafa minna af og ekki eins góða hýalúrónsýru í liðvökva og brjóskvef og heilbrigðir einstaklingar. Talið er að hýalúrónsýra hvetji liðþekjufrumurnar til að framleiða sjálfar hýalúrónsýru og það verður til þess að fólk finnur minna fyrir verkjum og stirðleika þrátt fyrir álag. Hýalúrónsýran í Nutrilenk Active er unnin úr vatnsrofnum hanakömbum.

Verkir í höndum horfnir

Erna Geirlaug Árnadóttir er 42 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún notar allar Nutrilenk vörurnar og um Active segir hún:

„Ég prófaði að taka 1 perlu á dag af Active vegna verkja og eymsla í höndum og fann mikinn mun á mér. Active virkar eins og smurning á liðina og eru verkirnir nú horfnir.“

Friðleifur mælir hiklaust með Nutrilenk Active

Friðleifur Friðleifsson er mikill íþróttamaður og hefur hlaupið frá árinu 2008. Hann hefur tekið þátt í öllum helstu hlaupum sem boðið er upp á á Íslandi hvort heldur götuhlaup eða utanvegahlaup. Einnig hefur Friðleifur tekið þátt í mörgum hlaupum erlendis, meðal annars 100 kílómetra hlaupi í Ölpunum við Mont Blanc. Hann sigraði í Esja Ultra hlaupinu árið 2014 og einnig 2015.

„Sem hlaupari þá er mikilvægt að halda öllum liðum vel smurðum. Þar kemur Nutrilenk Active að góðum notum. Ég hef núna notað Nutrilenk Active í töluverðan tíma og finn að líkaminn þolir langvarandi álag mun betur og eymsli í liðum eru miklu minni en áður.

Í hlaupum er mikið álag til dæmis á ökkla og hné, sérstaklega þegar hlaupið er á grófu og misjöfnu undirlagi og ég tala nú ekki um upp og niður fjöll. Það er því mikilvægt að fyrirbyggja eymsli í liðum og ég get hiklaust mælt með Nutrilenk Active. Það virkar.“

Erna Geirlaug Árnadóttir.

> Active virkar eins og smurning á liðina og eru verkirnir nú horfnir.

Nutrilenk Active er orðið vel þekkt á Íslandi en áralöng reynsla og rannsóknir á þessu bætiefni gefa til kynna að það geti aukið liðleika og minnki verki.

Nutrilenk Active getur aukið hreyfigetu og almenna vellíðan.

Friðleifur Friðleifsson.

> Líkaminn þolir mun betur langvarandi álag og eymsli í liðum eru miklu minni en áður þegar ég tek Nutrilenk Active.

Minni stirðleiki, brak og verkir

Nutrilenk Active er orðið vel þekkt á Íslandi en áralöng reynsla og rannsóknir á þessu bætiefni gefa til kynna að það geti aukið liðleika og minnki verki. Það hentar einnig vel fyrir þá sem finna fyrir braki í liðum ásamt eymslum og stirðleika og getur það því aukið hreyfigetu og almenna vellíðan. Margir sem hafa stundað stífar æfingar þar sem reynir óhóflega á liðina hafa bætt árangur sinn með inntöku á Nutrilenk Active.

Krill Oil
- öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.

„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson

natures aid

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN

NÝR BÍLL

VW Golf 1.6 Disel Comfortline. Árgerð 2018, sjálfskiptur 7 gírar. Verð 3.690.000. Rnr.136950.

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

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

STERKASTI MAÐUR ÍSLANDS!!!

'06 MANITOU 17 40. LYFTIGETA 17 TONN, 4M ARMUR. EK 1420 TÍMA. MANNKARFA M/ FJARSTÝRINGU. ÁSETT 5.800Þ+VSK #453920. S: 695 2015

GARÐÁLFURINN!!!

2017 CATERPILLAR 301-4C. 3 SKÓFLUR FYLGJA OG UNDIRVAGN BREIKKANLEGUR. ÁSETT 3.490Þ+VSK #480710. S: 695 2015

MEISTARINN!!!

2014 RENAULT MASTER 7 MANNA . EK 115 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK. ÁSETT 2.580Þ+VSK #473226. S: 695 2015

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Adria Aviva 563 árg 2016 kojur fotjald, sjónvarpshattur, sjónvarpsarmur,sólarsella. verð 3.580 þús skipti á fellihýsi möguleg, raðn 122647 Erum fluttir í húsæði Bílalindar við breiðhöfða vantar allar gerðir ferðavagna á skrá og plan.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ C 250 bluetec . Árgerð 2016, ekinn 14 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 gírar. Verð 6.190.000. Rnr.340343. Tilboð nú kr: 5.690.000,- 2ára ábyrgð.

VOLVO S40 se 2,4 140hö. Árgerð 2008, ekinn 140 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Rnr.992595. Tilboð nú kr: 1.290.000,-

CHEVROLET Captiva. Árgerð 2008, ekinn 206 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 gírar. Verð 1.070.000,- Rnr.291096. Tilboð nú kr: 870.000,-

MERCEDES-BENZ B 200 cdi 4matic. Árgerð 2016, ekinn 19 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.390.000. Rnr.992479. Tilboð nú kr: 3.850.000,- 2ára ábyrgð.

KIA Ceed lx 1.4. Árgerð 2010, ekinn 155 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 990.000. Rnr.992509. Tilboð nú kr: 790.000,-

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

4X4 FOLINN!!!

'07 SCANIA R420 4X4. EK 440 Þ.KM, DÍSEL, BEINSKIPTUR......BÍLL MEÐ STÓL!!! ÁSETT 3.200Þ+VSK #480944. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Hobby excellent 540 UL árg 06.2018 tvö rúm, rafgeymir,hleðsla,sólarsella,fortjald skipti möguleg á fellihýsi raðn, 122643 verð 4.280 þús Erum með aðstöðu hjá Bílalind við breiðhöfða vantar allar gerðir ferðavagna á skrá og planið.

Hobby excellent 540 KMFE árg 05,2017 rafgeymir, hleðsla, sólarsella,gólfhiti,fortjald,varadekk skipti á ód möguleg,raðn 122644. verð 3.880 þús Erum með aðstöðu hjá Bílalind við breiðhöfða vantar allar gerðir ferðavagna á skrá og planið.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

SUZUKI

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

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

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Fjórhjól

Kawasaki
BRUTE FORCE 750
Árgerð 2016

Frábært vinnutæki í landbúnaðarstörf

TILBOÐSVERÐ
Kr. 1.363.000,-
Án Vsk.

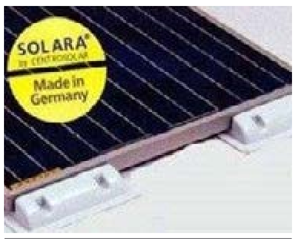
NITRO
Nitró • Urðarhvarfi 4 • 557 4848 • nitro.is

Hjólhýsi

HJÓLHÝSADRIF MOVER.

Kronings mover Skoðið á kronings.com Verð frá kr.168 þús.Til á lager.Áhugasamir hafi samband við KB-Imports ehf. S:8634449

kriben@simnet.is



GÆÐA SÓLARSELLUR

verð með öllu 60 þús 100W

KB-Imports ehf. S:8634449

kriben@simnet.is

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir	Kraftmiklir
Fyrirferðalitlir	Sparneytnir
Hljóðlátir	3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

GEIRSVERK
Almenn Lóðavinna
S: 691 7515

Bókhald

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

Málarar

GETUM BÆTT VIÐ OKKUR MÁLNINGARVINNU ÚTI.

Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.

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

Jarðvinna
Drenlagnir
Skólplagnir
Lóðavinna
Gerum tilboð
S & H ehf
Uppl. í s: 823-7473

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@ simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

HITAVEITU-SKELJAR

HEITIRPOTTAR.IS
HÖFÐABAKKA 1
SÍMI 777 2000

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU 2JA HERB. ÍBÚÐ

Til leigu góð 2ja herb. 70 fm íbúð með yfirbyggðum svölum í Krummahólum. Íbúðin laus um mánaðarmótin júní-júlí. Reglusemi áskilin.

Svar sendist á antonben@ simnet.is

Ódýr íbúð til sölu/leigu á Skagaströnd. Uppl. S: 847 8446

Húsnæði óskast

EINBÝLI / HÆÐ / RAÐHÚS Í 110 RVK

EÐA NÁGRENNI ÓSKAST

Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísum greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:

sendtohelgi@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

FRÉTTABLAÐIÐ

HAFÐU ÞAÐ NOTALEGT
Í FRÉTTABLAÐINU

Um 55% íbúa á höfuðborgarsvæðinu lesa Fréttablaðið daglega.*
Rúmlega 85.000 manns á höfuðborgarsvæðinu lesa Fréttablaðið daglega.*

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóst en inni í Fréttablaðinu því það tryggir að auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað.

Kannaðu dreifileiðir í síma 5125448 eða í tölvupóstfangi orn@365.is

Heimild: *Skv. Blaðakönnun Gallup, okt.-des. 2016.

Útvegum starfsmenn

TIL FJÖLBREYTTRA STARFA UM LENGRI EÐA SKEMMRI TÍMA

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

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000

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

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

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

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

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

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

HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

MITSUBISHI
OUTLANDER
PHEV Hybrid Instyle
Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ
4.990
ÞÚSUND

Hlaðnir aukabúnaði

- Leðursæti
- 360 gráðu myndavélakerfi
- Akreinavari
- Árekstrarvari
- Leiðsögukerfi
- Rafdrifin afturhleri
- Blindhornsviðvörun
- Fjarlægðartengdur hraðastillir
- og margt fleira...

Bílar á staðnum
Komið og reynsluakið

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með uppítöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klettháls 2 · 110 Reykjavík

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

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

†

Elskuleg móðir okkar,

Jóhanna Aðalbjörg Ólafsdóttir

frá Hestgerði í Suðursveit,

lést sunnudaginn 17. júní. Útför hennar verður gerð frá Hafnarkirkju fimmtudaginn 28. júní kl. 14.

Fyrir hönd aðstandenda,
Trausti S. Harðarson
Birna R. Aðalsteinsdóttir

†

Elskuleg systir mín og frænka,

Stefanía Kjartansdóttir

áður til heimilis að Stóragerði 20,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ þriðjudaginn 12. júní. Útför hennar fer fram frá Árbæjarkirkju fimmtudaginn 28. júní kl. 13. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Skógarbæjar fyrir einstaka umönnun og kærleika.

Edda Kjartansdóttir
Kjartan Birgisson **Guðrún Sæmundsdóttir**
Ágúst Birgisson **Sigurður Rúnar Sigurðsson**
Jóhanna Birgisdóttir **Björn Hörður Jóhannesson**
Auður Edda Birgisdóttir

†

Maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Lárus J. Helgason

geðlæknir, Miðleiti 7, Reykjavík,

lést að Vífilsstöðum laugardaginn 23. júní.

Ragnhildur Jónsdóttir
Marta Lárusdóttir **Ólafur Þór Ævarsson**
Helgi Lárusson **Hólmfríður Haraldsdóttir**
Guðrún Lárusdóttir **Vignir Sigurðsson**
Rafnar Lárusson **Þorbjörg Matthildur Einarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför

Sigurðar Björgvins Björgvinssonar

Eyravegi 5, Selfossi.

Friðsemd Eiríksdóttir og fjölskylda.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Anna Pálsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi þriðjudaginn 12. júní. Jarðarförin fer fram frá Fríkirkjunni þriðjudaginn 3. júlí klukkan 13.

Ingibjörg Sigursteinsdóttir
Hafdís Sigursteinsdóttir **Gísli Þór Sigurbergsson**
Húbert Sigursteinsson
ömmubörn og langömmubörn.

†

Ástkær móðir okkar og dóttir mín,

Dagrún Linda Garðarsdóttir

Þorrasölum 9, Kópavogi,

lést á Landspítalanum við Hringbraut miðvikudaginn 20. júní. Útför verður auglýst síðar.

Páll Þórir Daníelsson
Vignir Már Daníelsson
Snorri Örn Daníelsson
Garðar Jóhannesson

Slógu í gegn á Ítalíu

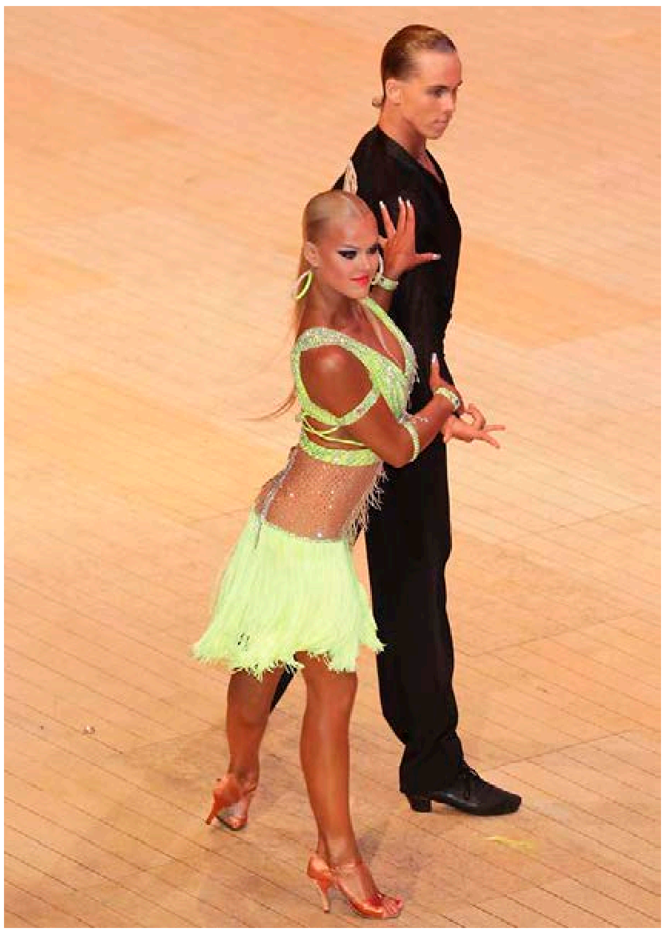
Lilja Rún Gísladóttir og Kristinn Þór Sigurðsson dönsuðu suðuramerísk dansa til sigurs í alþjóðlegri keppni á Ítalíu í flokki þátttakenda undir nítján ára aldri.

Íslendingar náðu góðum árangri í alþjóðlegri danskeppni sem nýlega fór fram í Cervia á Ítalíu. Þar kepptu pör úr öllum heimshornum. Hæst ber frammistöðu Lilju Rúnar Gísladóttur og Kristins Þórs Sigurðssonar í suðuramerískum dönsum, þau unnu í flokki para undir 19 ára aldri og voru í öðru sæti keppenda undir 21 árs aldri.

Lilja Rún segir keppnina hafa verið stranga. „Það voru á fimmta tug para í okkar flokki, undir 19 ára,“ segir hún og upplýsir að þau Kristinn Þór hafi dansað saman í tvö ár og fljótlega eftir það unnið í alþjóðlegri keppni þar sem 92 pör tóku þátt. „En besti árangur okkar var þó þegar við lentum í 3. sæti á heimsmeistaramóti keppenda undir 19 ára, þar voru 89 pör.“

Lilja Rún kveðst hafa dansað frá því hún var níu ára. „Ég held að Kristinn hafi byrjað tíu ára,“ segir hún og tekur vel þeirri ályktun minni að þau hljóti að eiga framtíðina fyrir sér. „Já, þegar við verðum komin í flokk sem heitir Professional getum við farið að vinna sem dansarar og fá peninga fyrir að keppa.“ Hún segir dansinn vera dýrt sport, því fylgi mikil ferðalög og búningarnir kosti sitt.

Nú er Lilja Rún sextán ára og Kristinn Þór sautján. Bæði æfa þau með Dansíþróttafélagi Hafnarfjarðar og aðalkennarar þeirra eru Adam og Karen Reeve. **gun@frettabladid.is**



Suðuramerískir dansar henta Lilju Rún og Kristni Þór vel.

> **Þegar við verðum komin í flokk sem heitir Professional getum við farið að vinna sem dansarar og fá peninga fyrir að keppa.**

†

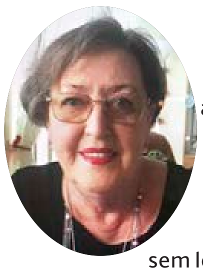
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Inga Filippía Sigurðardóttir

(Pía)

lést mánudaginn 18. júní. Útförin fer fram frá Húsavíkurkirkju föstudaginn 29. júní kl. 14.

Inga Lilja Snorradóttir
Herdís Snorradóttir **Heimir Aðalsteinsson**
Bergljót Snorradóttir **Hermann S. Jónsson**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



†

Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Kristín Sigurjóna Haraldsdóttir

Gaukshólum 2, Reykjavík,

sem lést þriðjudaginn 19. júní, verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 28. júní kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarsjóð Karitas.

Stella K. Stefánsdóttir **Stefán Valdimarsson**
Sigrún M. Stefánsdóttir
Erla D. Stefánsdóttir
Helga Stefánsdóttir **Leifur Þórsson**
Halla B. Stefánsdóttir
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubarn.

†

Ástkær móðir okkar, amma og langamma,

Katla Ólafsdóttir

lést 17. júní síðastliðinn. Útför hennar fer fram frá Dómkirkjunni þriðjudaginn 26. júní kl. 11.

Ólöf, Ólafur, Sigrún, barnabörn og barnabarnabörn.

†

Dásamlegur sonur okkar, bróðir, mágur, föðurbróðir og barnabarn,

Einar Hugi Geirsson

lést í návist fjölskyldu og vina á gjörgæsludeild LSH, Hringbraut, 19. júní. Útförin fer fram í Dómkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 28. júní klukkan 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á að láta Kraft, stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein, njóta þess.

Ragna Björg Guðbrandsdóttir **Geir Oddsson**
Oddur Geirsson **Sandra Ýrr Sonjudóttir**
Ýmir Máni Oddsson
Heiðar Ingi Geirsson
Margrét Einarsdóttir, Edda Einarsdóttir

†

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Elín Stefánsdóttir

frá Hallgilsstöðum í Fnjóskadal, lést föstudaginn 15. júní. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 28. júní kl. 13.30.

Svanhildur Sigtryggsdóttir **Frosti Meldal**
Gunnar Sigtryggsson **Rósa Sveinbjörnsdóttir**
ömmu- og langömmubörn.

†

Móðir mín og tengdamóðir,

Guðrún Jóhannesdóttir

(Gurra)

frá Fögrubrekku, Súðavík, til heimilis í Kaliforníu,

lést í Anaheim í Kaliforníu þann 16. júní síðastliðinn eftir stutt veikindi.

Fyrir hönd aðstandenda,
Edward Magni Scott Jónína Karvelsdóttir

KRÓNAN

Grillum þá í dag!

2x
HÚH! brauð
Króatíu borgarar
Cheddar ostsneiðar
Cevapcici sósa

ATH! takmarkað magn í boði

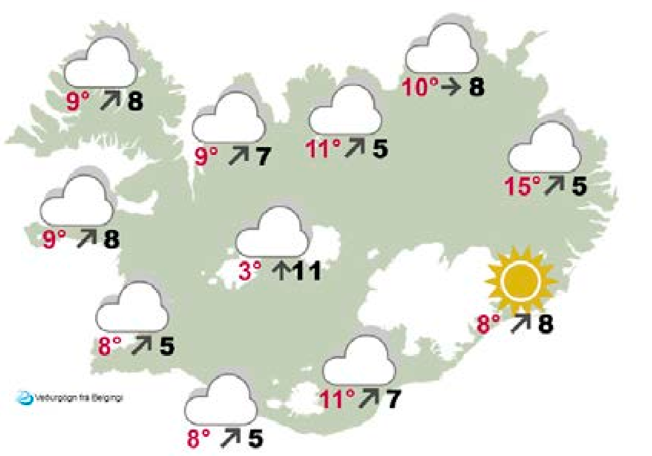
2 x 175 g hamborgarar, 2 x HÚH! brauð,
2 x cheddar ostsneiðar og Cevapcici sósa

1499 kr. pk.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Suðvestan 8-13 m/s en hægari vindur í kvöld. Skýjað að mestu og stöku skúrir, en bjart með köflum norðan- og austanlands. Hiti 8 til 16 stig að deginum, hlýjast austan til.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9°	7°	12°
↑5	↗9	↗5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
14°	13°	6°
↑2	↑3	↑7

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10°	12°	16°
↖13	↖6	↑4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
16°	12°	12°
↖7	↖5	↑12

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. kæra
5. fiskur
6. íþróttafélag
8. fella
10. í röð
11. pili
12. dóms
13. ílát
15. gallsúr
17. skífa

LÓÐRÉTT
1. íþrótt
2. heilu
3. halli
4. uppskrift
7. safna
9. vanrækja
12. beisli
14. fuglahljóð
16. stefna

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

LÁRÉTT: 1. höfða, 5. áll, 6. fh, 8. slátra, 10. tu, 11. rim, 12. mats, 13. krús, 15. kolsúr, 17. plata.
LÓÐRÉTT: 1. hástökk, 2. öllu, 3. flá, 4. afrit, 7. hamstra, 9. trassa, 12. múll, 14. rop, 16. út.

Skák Gunnar Björnsson

Perenyi átti leik gegn Eperyesi í Ungverjalandi árið 1974.

Hvítur á leik

1. Dxe6+! fxe6 2. Bg6# 1-0.

Nakamura sigraði á at- og hraðskákmótinu sem lauk nýlega í París. Sergej Karjakin varð annar og Wesley So þriðji.

www.skak.is: Parísarmótið.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

26. JÚNÍ 2018

Tónlist

Hvað? Árni Karlsson
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Árni H. Karlsson treður upp með kvartett sem á rætur beggja vegna Atlantsála. Með honum spila Joakim Berghall (FI) á saxafóna, Valdimar K. Sigurjónsson (IS) á kontrabassa, og Scott McLemore (US) á trommur. Húsið er opnað kl. 20.30. Miðaverð er 2.500 kr.

Viðburðir

Hvað? Kristínarkvöld
Hvenær? 20.15
Hvar? Iðnó
Hátíðardagskrá verður haldin á efri hæð Iðnó til heiðurs Kristínu Ómarsdóttur og væntanlegu kvæðasafni hennar í enskri þýðingu, Waitress in Fall. Kvæðasafnið inniheldur ljóð úr öllum bókum Kristínar og nær þannig yfir þrjátíu ára útgáfuferil – frá þeirri fyrstu sem kom út árið 1987 til þeirrar nýjustu sem kom út í fyrra. Valgerður Þóroddsdóttir valdi ljóðin og þýddi á ensku. Bókin kemur formlega út í Bretlandi hjá útgáfunum Carcanet Press og Partus Press í lok júlí, en við þetta tækifæri verður gefið forskot á sæluna. Dagskráin samanstendur af upplestrum frá ýmsum skáldum sem hafa valið sitt eigið uppáhald úr ljóðaferli Kristínar, en einnig verður lesið upp úr bókinni á ensku.

Kristín Ómarsdóttir verður heiðruð í Iðnó í kvöld vegna væntanlegrar útgáfu á kvæðasafni hennar í enskri þýðingu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað? HM Veisla
Hvenær? 18.00
Hvar? Bryggjan brugghús, Grandagarði
Hægt verður að horfa á leik Íslands á risaskjá hjá Bryggjunni brugghúsi. 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
Hvenær? 20.00
Hvar? Gaflaraleikhúsinu, Hafnarfirði
Í Gaflaraleikhúsinu í Hafnarfirði sýnir íslensk-breski leikhópurinn Rokkur Friggjar nýtt verk. Verkið heitir Forget-Me-Nots eða Gleym-mér-eiar sem gerist í Hvalfirðinum árið 1940. Siggi og Gréta ólust upp saman. Þau spiluðu fótbolta saman, þau fóru á böll saman og þegar herinn kom fóru þau að vinna í bröggunum saman. Svo kom Thomas. Bæði Siggi og Gréta hrifust af myndarlega breska dátanum, en Siggi og Thomas áttu saman leyndarmál sem gæti breytt öllu.

Hvað? Peppfundur
Hvenær? 19.00
Hvar? Hjálpræðisherinn í Reykjavík, Álfabakka
Pepp Ísland, samtök fólks í fátækt eru fyrir alla sem búa við eða hafa búið við fátækt eða félagslega einangrun og vilja vinna saman á jákvæðan hátt að því að stuðla að lausnamiðuðum breytingum og berjast gegn fátækt í okkar litla samfélagi. Húsið er opnað kl. sjö og við byrjum á að kynnast aðeins, elda og borða saman. Klukkan átta höldum við stuttan fund þar sem við kynnum samtökin og segjum frá því sem er á döfinni og mörkum okkur stefnu og dagskrá. Hverju myndum við vilja breyta og hvað viljum við?

Sýningar

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

Hvað? Einskismannsland – Ríkir þar fegurðin ein?
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið og Kjarvalsstaðir
Með listsköpun sinni hafa myndlistarmenn haft mótandi áhrif á tengsl manna við umhverfi sitt jafnframt því sem verk þeirra endurspegla tíðaranda og samfélagsþróun. Á sýningunni er sjónum beint að verkum listamanna sem endurspegla tengsl Íslendinga við víðerni landsins og breytilegt verðmætamat gagnvart náttúrunni.

Hvað? Bókfell
Hvenær? 10.00
Hvar? Listasafn Íslands
Í febrúar 2014 dvaldi Steina Vasulka um mánaðar skeið á Íslandi og vann að hugmynd um rafrænt verk í samvinnu við Listasafn Íslands og Árnastofnun. Hún fékk aðgang að handritunum í Árnastofnun og þannig birtist ný hlið á höfundarverki hennar þar sem fornsögunum er búin nýstárleg umgjörð í formi rafræns listaverks. Í verkið valdi Steina ýmis handrit sem hún skeytti saman með hugvitsamlegum hætti þannig að þau líða áfram og vindast, snúast, umhverfast og bólgna út líkt og bóluþang í straumröst. Í fyrsta sinn verður ritlistin og blekteikningin Steinu að viðfangsefni þegar blóðrauðir höfuðstafir og mölétnar myndir renna fyrir augum áhorfandans í hægfljótandi sístreymi.

Hvað? Ýmissa kvikinda líki – Íslensk grafík
Hvenær? 10.00
Hvar? Listasafn Íslands
Á sýningunni Ýmissa kvikinda líki – Íslensk grafík eru yfir 100 þrykk og fjölfeldi eftir 27 listamenn. Þau elstu eru frá árinu 1957 og þau yngstu verða til á sýningunni. Verkin eru unnin með margs konar tækni, allt frá klassískum grafíkmiðlum eins og ætingu og silkiþrykki, til innsetningar sem gerð er með einþrykki og þrívíðu prenti.

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Teen Titans Go
07.50 Strákarnir
08.15 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.40 The Doctors
10.20 Poppsvar Nýr og stórskemmtilegur þáttur með Birni Jörundi. Þekkt tónlistarfólk frá völdum bæjarfélögum keppir sín á milli í tónlistartengdum spurningum og leikjum.
11.00 Grantchester
11.45 Landnemarnir
12.35 Nágrannar
13.00 Britain's Got Talent
14.00 Britain's Got Talent
15.00 Britain's Got Talent
15.55 Britain's Got Talent
17.00 Bold and the Beautiful
17.25 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.50 Fréttayfirlit og veður
18.55 Modern Family
19.20 Last Week Tonight with John Oliver
19.50 Great News Önnur syrpa þessara gamanþátta sem fjalla um mæðgurnar Carol og Katie en það reynir á samband þeirra þegar móðirin Carol fær reynslustarf á sama fjölmiðli og dóttirin Katie vinnur á og það reynir aldeilis á þolrifin í henni því móðirin er uppátækjasöm og er oftar en ekki hrókur alls fagnaðar. Þættirnir eru úr smiðju Tinu Fey og Roberts Carlock sem gerðu einnig 30 Rock og Unbreakable Kimmy Schmidt.
20.15 Major Crimes Sjötta syrpan af þessum hörkuspennandi þáttum sem fjalla um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles. Sharon tók við af hinni sérvitru Brendu Leigh Johnson en þættirnir eru sjálfstætt framhald af hinum vinsælu þáttum Closer.
20.55 Succession Nýir og stórgóðir þættir úr smiðju HBO um fjölmiðlamógúlinn Logan Roy og fjölskyldu hans en þegar Logan sýnir merki um að minnka við sig fer að hrikta í stoðum fjölskyldufyrirtækisins þegar fleiri en einn vilja ná völdum og stýra ættarveldinu.
21.55 Six
22.35 Wyatt Cenac's Problem Areas
23.05 The Detail
23.50 Nashville
00.30 High Maintenance
01.00 The Sandham Murders
01.45 The Sandham Murders
02.30 The Sandham Murders
03.15 Max Steel
04.45 Pharmacy Road

STÖÐ 2 SPORT

07.35 Sumarmessan 2018
08.15 Mjólkurbikar karla 2018
09.55 Mjólkurbikar karla 2018
11.35 Spænski boltinn 2017/2018
13.25 Sumarmessan 2018
14.05 Þýski boltinn 2017/2018
15.55 Þýski boltinn 2017/2018
17.40 Mjólkurbikar karla 2018
19.20 Sumarmessan 2018
20.00 Pepsi-mörk kvenna 2017
21.00 Sumarmessan 2018
22.00 Goðsagnir efstu deildar
22.35 Mjólkurbikar karla 2018
00.15 Pepsi-mörk kvenna 2017

STÖÐ 2 SPORT 2

STÖÐ 3

19.15 Man Seeking Woman
19.35 The Last Man on Earth
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute
21.40 iZombie
22.25 Supernatural
23.10 The Newsroom
00.05 The Hundred
00.50 Man Seeking Woman
01.10 Friends
01.35 Seinfeld
02.00 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 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 Artúr 2

Mörgæsirnar frá Madagaskar kl. 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

09.00 Travelers Championship
12.00 Travelers Championship
15.00 PGA Highlights 2018
15.55 Travelers Championship
20.55 Golfing World 2018
21.45 Walmart Championship
23.20 Walmart Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

12.20 She's Funny That Way
13.55 Carrie Pilby
15.35 Emma's Chance
17.10 She's Funny That Way Frábær gamanmynd frá 2014 með einvalaliði leikara. Isabella (Imogen Poots) er gleðikona sem á sér þann draum heitastan að gerast Broadway-leikkona. Kvöld eitt á miðri vakt kynnist hún leikstjóranum Arnold (Owen Wilson) sem ákveður að hjálpa henni í þeim málum og býður henni stórfé fyrir að hætta í vinnunni. Arnold er hins vegar giftur maður og er ekki lengi að falla fyrir Isabellu. Hún hreppir aðalhlutverkið í nýjustu sýningu hans sem veldur titringi, sérstaklega í ljósi þess að eiginkona Arnolds, Delta (Kathryn Hahn), leikur einnig í sýningunni ásamt fyrrverandi elskhuga sínum, Seth (Rhys Ifans). Tilvera Arnolds skánar heldur ekki mikið þegar Joshua (Will Forte), höfundur leiksýningarinnar, bætist í hóp þeirra sem sjá ekki sólina fyrir Isabellu.
18.45 Carrie Pilby
20.25 Emma's Chance
22.00 Manchester by the Sea
00.15 Solace.
01.55 The Quiet Ones
03.35 Manchester by the Sea

RÚV

13.15 HM-stofan
13.50 Danmörk - Frakkland
15.50 HM stofan
16.15 Táknmálsfréttir
16.25 HM stofan
17.50 Ísland - Króatía
19.50 HM-stofan
20.40 Veður
20.45 Fréttir
21.10 Íþróttir
21.20 Horft til framtíðar
22.05 Ditte og Louise
22.35 Skylduverk
23.40 Grafin leyndarmál
00.25 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

00.50 CSI
01.34 This is Us
02.18 Star
03.05 The Orville
03.52 Scream Queens
04.40 Síminn + Spotify
06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.43 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.28 The Late Late Show with James Corden
10.10 Síminn + Spotify
12.05 Everybody Loves Raymond
12.30 King of Queens
12.54 How I Met Your Mother
13.15 Dr. Phil
14.00 The Good Place
14.24 Million Dollar Listing
15.14 American Housewife
15.38 Kevin (Probably) Saves the World
16.24 Everybody Loves Raymond
16.48 King of Queens
17.10 How I Met Your Mother
17.33 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show with James Corden
19.45 Odd Mom Out
20.10 Royal Pains
21.00 Star
21.50 The Orville
22.35 Scream Queens
23.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon

ÚTVARP

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

2 MAJOR CRIMES
KL. 20:15
Ný þáttaröð
Hörkuspennandi glæný þáttaröð um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles.

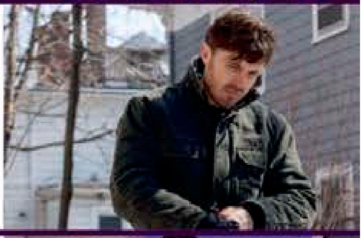
Þrælgott þriðjudagskvöld
Fáðu þér áskrift á stod2.is

2 SUCCESSION
KL. 20:55
Þegar fjölmiðlamógúllinn Logan Roy ákveður að fara að slaka á og minnka við sig fer all verulega að hrikta í stoðum ættarveldisins. Ferskir og stórgóðir þættir úr smiðju HBO.

2 SIX
KL. 21:55
Önnur sería þessara hörkuspennandi þátta sem byggðir eru á raunverulegum verkefnum sérsveitarinnar SEAL Team six sem er þekktust fyrir að hafa uppi á hryðjuverkaleiðtoganum Osama bin Laden.

2 WYATT CENAC'S PROBLEM AREAS
KL. 22:35
Áhugaverður og ögrandi þáttur úr smiðju HBO í umsjón grínistans Wyatt Cenac sem á að baki langan feril sem handritshöfundur og ráðgjafi fyrir þætti eins og The Daily Show.

2 BÍÓ MANCHESTER BY THE SEA
KL. 22:00
Þegar bróðir Lees Chandler deyr er hann beðinn um að taka að sér son hans, Patrick en þeirri ósk á Lee afar erfitt með að verða við.



3 ONE BORN EVERY MINUTE
KL. 20:50
Vandaðir og áhugaverðir þættir sem gerast á fæðingadeild á bandarískum spítala þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.

Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.
stod2.is

SUMIR ERU HEPPNARI
MEÐ ÚTLITIÐ EN AÐRIR
#SexyRurik
FJÖLGUM HEPPNUM ÍSLENDINGUM
50 MILLJÓNIR Á EINN MIÐA!
DREGIÐ 10. JÚLÍ
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á WWW.HHI.IS
EÐA HAPPAVÖRUR Á WWW.HASKOLINNIHEPPNI.IS
HAPPDRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS
Vænlegast til vinnings

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

Það væri mögulega hægt að planta hrísgrjónum í rigningunni en garðyrkja er einmitt áhugamál sem tilvalið er að taka upp núna í þeirri monsúntíð sem þetta svokallaða sumar er.

Hvernig hægt er að lifa af haustið langa

Haustið langa, en það mun þetta svokallaða sumar verða kallað í framtíðinni, er nú í fullu fjöri og öll plön um útilegur og annað fjör utandyra eru farin í vaskinn. Hér eru nokkrar tillögur um hvernig lifa megi þessi ósköp af.

Það er formlega borin von að það verði nokkurt sumar hér á suðvesturhorni landsins í þessari svokölluðu höfuðborg landsins. Það er ekkert hægt að gera í því og þá er bara að sætta sig við orðinn hlut og halda áfram með lífið. Hér eru nokkrar tillögur að því hvernig má nýta það sem eftir er af þessu langa hausti – innandyra.

Safna frímerkjum
Það er algjör klassík að safna frímerkjum og það liggur því algjörlega við að taka þetta merkilega áhugamál upp nú þetta mikla haust-sumar. Á meðan rigning og kaldur vindur leikur um gluggana situr þú fyrir innan þá í upphitaðri stofu og rennir gegnum safn þitt af skildingafrímerkjum eða reynir að finna út hvernig þú getur fyllt upp í gloppurnar í möppunni.

Mála fígúrur
Warhammer og annað í þeim dúr er prýðilegasta áhugamál. Um er að ræða spil sem er spilað með mjög vönduðum og smábrotnum fígúrum sem þarf að safna og, það sem mikilvægast er, að mála. Hverja einustu fígúru þarf að gæða lífi með alls kyns litum og það krefst töluverðrar færni að gera það. Eftir að fígúrurnar hafa verið málaðar er svo hægt að spila með þær, þannig að þetta er tvö- eða þrefalt áhugamál í einum pakka.

Módelgerð
Þegar fantasíuheimur Warhammer er ekki nóg til að sleppa undan gráum veruleika haustsins langa er sniðug hugmynd að koma sér inn í módelgerð. Það er hægt að hanna og smíða heilu landsvæðin þar sem aldrei rignir, koma fyrir litlum módel-persónugervingum af sér sjálfum sem fáklæddir njóta eilífrar sólar fjarri sífreranum á Fróni og dunda sér við að setja saman trjágróður sem mun aldrei ná að vaxa í stinningskaldanum hér í miðju Íshafinu.

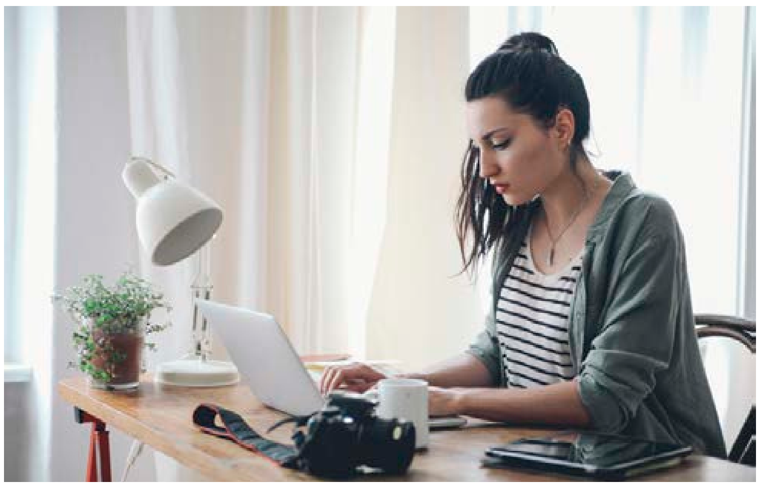
Garðyrkja
Í geðshræringu yfir veðrinu er þreyttasta tuggan á íslenskri tungu orðin sú að tala um að rigningin sé „góð fyrir gróðurinn“. Það er þá kannski bara algjörlega tilvalið að fara alla leið í garðyrkjunni og koma sér upp heilum frumskógi af útijurtum sem vaxa best algjörlega vatnsósa. Nú geturðu tekið undir það þegar fólk reynir að hugga sig við áhrifum rigningarinnar á gróðurinn, nema þú ert að meina það og hugsa um vatnaliljurnar þínar sem fljóta um í bakgarðinum.

Spila Fortnite
Allir krakkarnir eru að spila einhvern tölvuleik sem heitir Fortnite og hann er víst svo skemmtilegur að það er búið að lýsa því yfir að hann sé geðsjúkdómur, eins og kvikmyndin Infinite Jest sem er svo góð að fólk getur ekki hætt að horfa á hana og deyr á endanum. Lífið héðan í frá er bara eilíf innivera – því ekki að sökkva sér í Fornite og koma aldrei aftur til baka?

Undirbúa veturinn
Það er ekki svo langt í veturinn, þannig lagað, og því ekki að nýta alla þessa inniveru í að undirbúa þig fyrir Vetur konung? Það væri til að mynda hægt að nota tölvuna til að panta sér alls kyns þurr- og dósamat fyrir veturinn, afmælisgjafir fyrir alla vinina sem eiga afmæli næsta vetur og afgreiða jólagjafirnar í sumar.

Klára meistaraverkið
Ertu með óklárað meistaraverk „í skúffunni“? Nú er tíminn! Þú klárar auðvitað þetta verk sem öllu mun bylta og þú hugsar um hvert kvöld rétt áður en þú sofnar en gleymir alltaf að hugsa um á daginn þegar þú getur unnið í því.

stefanthor@frettabladid.is



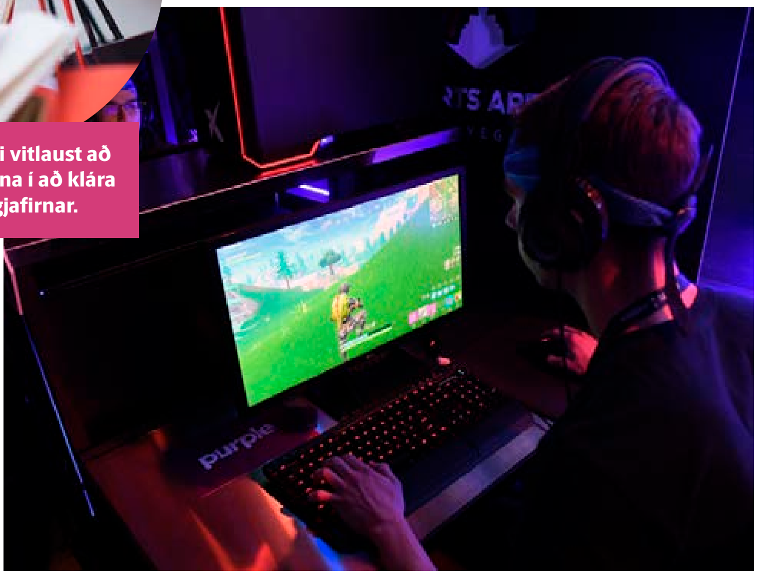
Plantaðu þér við skrifborðið og kláraðu nú loksins þinn magnum opus. Skúffuskáld landsins geta til að mynda glaðst yfir þessu veðri.

Módelgerð er heppilegt áhugamál í sumar og þú getur ímyndað þér að þú sért pínulítil fígúra í pínulitlum sólríkum heimi þar sem aldrei rignir.

Því ekki að sökkva sér í fantasíuheim Warhammer í stað þess að sökkva sér í þunglyndi vegna veðursins?

Sirka svona verður heimilið líklega eftir þetta langa haust sem nú gengur yfir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það væri ekki vitlaust að nýta rigninguna í að klára bara jólagjafirnar.



Þessir ungu menn munu líklega aldrei aftur standa upp frá Fortnite.

blómaval

SUMARBLÓMA

ÚTSALA

20-50% afsláttur

Sumarblóm **20 - 50% afsláttur**

Tré og runnar **30 - 50% afsláttur** • Fjölærar plöntur **30% afsláttur**

Garðrósir **50% afsláttur** • Matjurtir **50% afsláttur**

Garðstyttur **40% afsláttur** • Útipottar **30% afsláttur**

-37%

Sólboði
í 12 cm potti

990kr

~~1.590kr~~

-44%

Margarita

990kr

~~1.790kr~~

-44%

Brúðarauga Lobelia
í 15 cm potti

990kr

~~1.790kr~~

-57%

Stjúpur
10 stk.

799kr

~~1.890kr~~

Jongkind mold 20% afsláttur

Mold 45 ltr 799kr / ~~999kr~~

Mold 55 ltr 1590kr / ~~1990kr~~

Mold 10 ltr 479kr / ~~599kr~~

Innköllun hlutabréfa

Stjórn Securitas hf., kt. 640388-2699 („Securitas"), gerir kunnugt að með heimild í 2. mgr. 27. gr. laga nr. 2/1995 um hlutafélög og 2. mgr. 6. gr. í samþykktum félagsins hefur hún tekið ákvörðun um að hlutabréf í félaginu verði tekin til rafrænnar skráningar í kerfi Nasdaq verðbréfamiðstöðvar hf. Rafræn skráning tekur gildi mánudaginn 24. september 2018 kl. 9.00 árdegis. Frá þeim tíma eru hin áþreifanlegu hlutabréf í félaginu ógild í samræmi við heimild í ákvæði til bráðabirgða nr. II í lögum nr. 131/1997, um rafræna eignarskráningu verðbréfa, sbr. 6. gr. laga nr. 32/2000, um breytingar á ýmsum lögum vegna tilkomu rafrænnar eignarskráningar á verðbréfum, og reglugerð nr. 397/2000, um rafræna eignarskráningu verðbréfa í verðbréfamiðstöð.

Nánar tiltekið verða öll hlutabréf Securitas tekin til rafrænnar skráningar, en þau eru öll í einum flokki og gefin út á nafn hluthafa. Útgáfudagsetningar er getið á hverju bréfi. Að lokinni rafrænni skráningu verður nafnverð hvers hlutar ákveðið 1 -ein- króna eða margfeldi þar af.

Hér með er skorað á alla eigendur ofangreindra hlutabréfa sem telja nokkurn vafa leika á því að eignarhald þeirra sé réttilega fært í hlutaskrá Securitas að staðreyna skráninguna með fyrirspurn til hlutaskrár Securitas, Skeifunni 8, 108 Reykjavík á netfangið securitas@securitas.is. Komi í ljós við slíka könnun að eigendaskipti hafi ekki verið skráð ber eigendum að færa sönnur á þau gagnvart félaginu innan þriggja mánaða frá síðari birtingu innköllunar þessarar.

Enn fremur er skorað á alla þá sem eiga takmörkuð réttindi til ofangreindra hlutabréfa, s.s. veðréttindi, að koma þeim á framfæri við fullgilda reikningsstofnun, sbr. 10. gr. laga nr. 131/1997 um rafræna eignarskráningu verðbréfa, innan þriggja mánaða frá síðari birtingu innköllunar þessarar í Lögbirtingablaði. Gæta skal þess að reikningsstofnun hafi gert aðildarsamning við Nasdaq verðbréfamiðstöð hf.

Stjórn Securitas hefur ákveðið að eftir að innköllunarfrestur er liðinn og rafræn skráning á ofangreindum hlutabréfum hefur átt sér stað í kerfi Nasdaq verðbréfamiðstöðvar hf. skuli arðgreiðslur til hluthafa einungis fara fram í gegnum kerfi Nasdaq verðbréfamiðstöðvar hf., sbr. heimild í 4. tölul. 54. gr. reglugerðar nr. 397/2000.

Að lokinni rafrænni skráningu geta hluthafar falið reikningsstofnun sem gert hefur aðildarsamning við Nasdaq verðbréfamiðstöð hf. umsjón með eignarhlut sínum í félaginu. Hluthafar munu fá sendar tilkynningar og reikningsyfirlit í samræmi við ákvæði reglugerðar nr. 397/2000.

Reykjavík, 21. júní 2018.
Stjórn Securitas hf.

Berglind Häsler og Svavar Pétur Eysteinsson halda úti tónleikastaðnum Havarí sem hlaut styrk í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Íslenskir tónleikahaldarar hljóta styrk

Norræni menningarsjóðurinn heldur úti svokallaðri Púls-áætlun sem felur í sér að styrkja skipuleggjendur tónleika með norrænum listamönnum. Í ár hljóta tíu skipuleggjendur styrkinn hér á landi en það er töluverð fjölgun frá því í fyrra þegar hann var aðeins einn.

Norræni menningarsjóðurinn hefur úthlutað styrkjum í svokallaðri Púls-áætlun. Um er að ræða styrki til skipuleggjenda tónleika og hljóta að þessu sinni tíu íslenskir skipuleggjendur styrkinn.

„Norræni menningarsjóðurinn er að gera þetta til að byggja upp tónlistarstaði á Norðurlöndunum og stuðla að því að tónleikastaðir geti almennt bókað fleiri bönd af Norðurlöndunum. Þetta opnar á möguleikann á að fá bönd af öllum stærðargráðum til landsins að spila, ekki bara þau stærstu eins og vill oft verða," segir María Rut Reynisdóttir, verkefnastjóri Tónlistarborgarinnar Reykjavíkur.

„Þetta er gert þannig að skipuleggjendur sækja um með sinn tónleikastað – þeir gera fjárhagsáætlun, setja upp dagsetningar og hvaða tónleika þeir ætla að halda – og svo ef þeir komast inn borgar sjóðurinn 50 prósent. Staðirnir sjálfir sjá svo um að greiða rest. Þannig að þetta er mjög veglegt."

Styrkirnir eru í heild 4,8 milljónir danskra króna og dreifast þeir í ár á 62 skipuleggjendur um öll Norðurlöndin. Verkefnið hefur vaxið töluvert á milli ára – til að mynda hér á landi.

„Við vorum með þetta í fyrra og þá var Eistnaflug eini skipuleggjandinn sem fór inn í þetta prógramm en núna í ár smöluðum við saman fullt af tónleikastöðum alls staðar að af landinu og tíu þeirra komust í gegn. Þannig að nú eru tíu tónleikastaðir komnir í gegn og fá helming af kostnaði við að fá norræna listamenn til landsins greiddan."

STYRKINN HLJÓTA

Eistnaflug

Myrkir músíkdagar

Húrra, Græni Hatturinn og Havarí

Iceland Airwaves

Iðnó

Mengi

Norræna húsið

Salurinn

Norrænn þríhyrningur um landið

Meðal skipuleggjenda sem hljóta styrkinn í ár eru Húrra í miðbæ Reykjavíkur, Græni hatturinn á Akureyri og Havarí í Berufirði. Þessir þrír staðir munu nýta styrkinn þannig að þeir norrænu listamenn sem koma til þeirra munu taka tónleikaferðalag á milli staðanna og þar með ná að stoppa við á Suður-, Austur- og Norðurlandi í sömu ferðinni – fara eins konar þríhyrning um landið.

Eistnaflug, Myrkir músíkdagar og Iceland Airwaves eru þær íslensku tónlistarhátíðir sem hljóta styrkinn og munu því geta boðið upp á enn fjölbreyttara úrval efnilegs norræns tónlistarfólks á næstu hátíðum.

Svo eru það Mengi, Iðnó, Salurinn og Norræna húsið sem hljóta veglega styrki en allir þessir skipuleggjendur hafa lengi boðið upp á tónleika frá norrænum, oft minna þekktum, listamönnum.

stefanthor@frettabladid.is

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*

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Í DAG.

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

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 VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Hauks Arnar Birgissonar

Fjallkall

Líkt og svo margir aðrir tók ég þátt í hátíðarhöldum á 17. júní. Þrátt fyrir rigninguna var skemmtunin fín og augljóslega mikið lagt í viðburðina. Einn af fastapunktunum í dagskrá þjóðhátíðarinnar ár hvert er framkoma Fjallkonunnar en hún hefur verið á sínum stað frá árinu 1944, þegar dótturdóttur Hannesar Hafstein hlotnaðist heiðurinn.

Í ár voru, aldrei þessu vant, tvær Fjallkonur í Reykjavík. Það vakti athygli mína að önnur þeirra var alls ekki kona, heldur þvert á móti karlmaður – dragdrottning. Þótti þetta vera til marks um að samfélagið sé að verða opnara fyrir hinsegin menningu. Ég verð að fá að gera smá athugasemd við þetta.

Fjallkonan er þjóðartákn, kvengervingur Íslands. Það er því alls ekki fráleitt að Fjallkonan sé leikin af konu. Í fyrra var Fjallkonan í Hafnarfirði transkona og var það hið besta mál. Tímarnir hafa breyst og fullt tilefni er til þess að fagna fjölbreytileikanum. Ég velti samt fyrir mér hversu illa við erum orðin flækt í rétttrúnaði þegar fenginn er gaur til þess að vera kvengervingur Íslands. Eflaust besti gaur, en engu að síður gaur!

Konur hafa, áratugum saman, barist fyrir því að hafa sömu möguleika og karlar á vinnumarkaði. Til þessa hefur verið til eitt starf í „opinbera geiranum“ sem konurnar hafa getað gengið öruggar að. Jafnréttisbaráttan hlýtur hins vegar að vera komin í öfugan hring þegar karlmaður í kvenmannsfötum er ráðinn í starfið. Af hverju mega konur ekki bara fá að vera konur? Líka Fjallkonur. Sérstaklega á ári #metoo byltingarinnar. Þurfum við karlmennirnir virkilega að hirða af þeim öll störf?