FRÉTTABLAÐIÐ

176. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 27. JÚLÍ 2018

Endurskoði leigu á þyrlum til Gæslunnar

Formaður öryggisnefndar Félags íslenskra atvinnuflugmanna reiknar með að Landhelgisgæslan endurmeti leigu á Super Puma þyrlum með umdeildum gírkassa eftir þyrluslys í Suður-Kóreu í síðustu viku.

FLUGMÁL „Afstaða okkar er sú að Landhelgisgæslan getur aldrei leyft sér neitt annað heldur en að nota vélar sem hafa óvefengjanlegt orðspor,“ segir Ingvar Tryggvason, formaður öryggisnefndar Félags íslenskra atvinnuflugmanna.

Eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær fórst herþyrla í síðustu viku í Suður-Kóreu er spaðarnir losnuðu ofan af henni. Það sama gerðist í tveimur stórslysum, í Noregi 2016 og í Skotlandi 2009. Þá var um að ræða Super Puma þyrlur frá Airbus. Síðarnefndu tvö slysin voru rakin til galla í gírkassa vélanna. Sams konar gírkassi frá Airbus var í þyrlunni sem hrapaði í Suður-Kóreu enda var sú þyrlutegund kyrrsett í kjölfar slyssins í Noregi 2016.

Norska flugslysanefndin segir að þennan gírkassa þurfi að endurhanna, jafnvel þótt Airbus hefði gert á honum endurbætur. Landhelgisgæsla Íslands hefur samið um leigu á tveimur Super Puma þyrlum með slíkum gírkössum.

„Við höfum verið að afla okkur upplýsinga um þetta, sérstaklega eftir þennan óskaplega atburð í Suður-Kóreu. Ég reikna með að þeir hjá Landhelgisgæslunni endurmeti stöðuna eftir þetta,“ segir Ingvar Tryggvason. „Við viljum fyrst og fremst taka ákvarðanir út frá haldbærum gögnum en ekki tilfinningum eða flökkusögum. Ef á þarf að halda þá beitum við okkur frekar.“

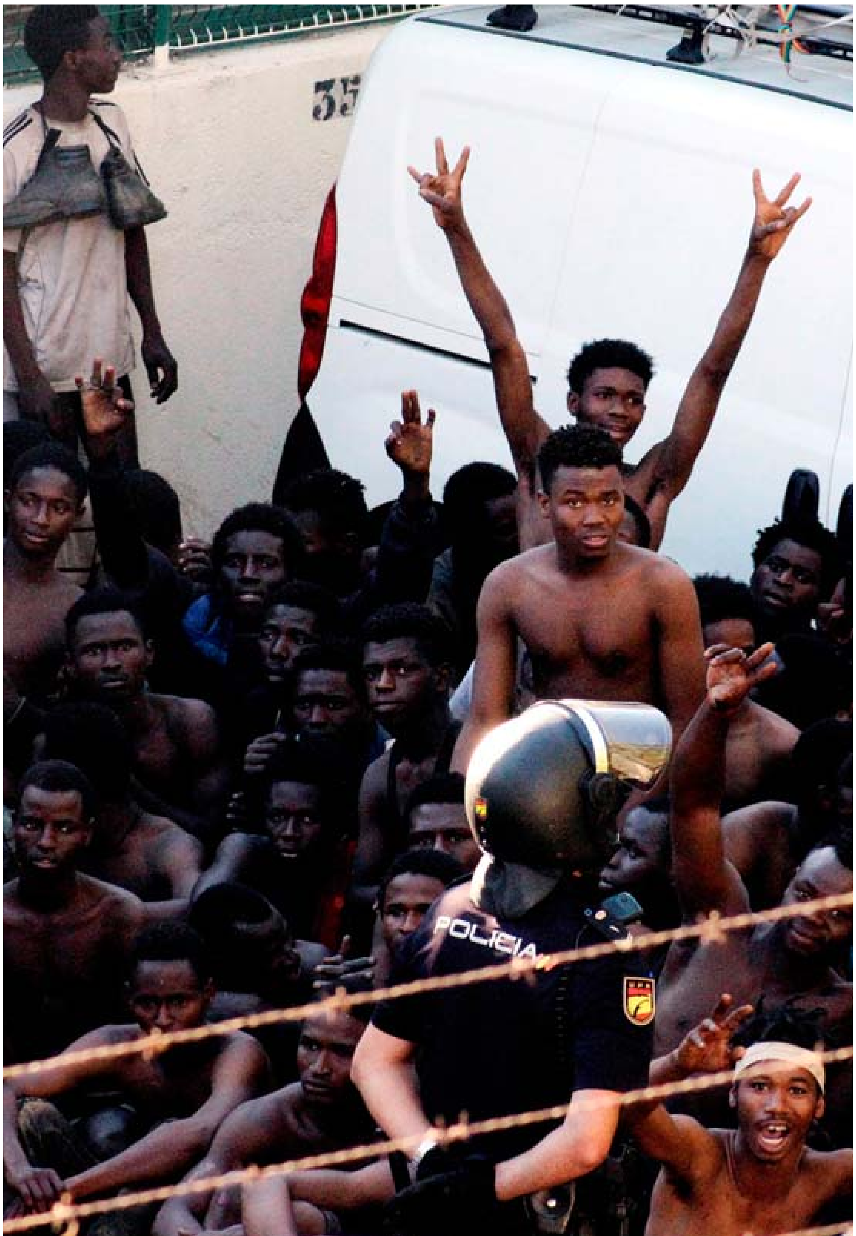
> **Ef á þarf að halda þá beitum við okkur frekar.**
>
> Ingvar Tryggvason, formaður öryggisnefndar FÍA

Í tilefni af þyrluslysinu í Suður-Kóreu spurðist Fréttablaðið fyrir um það hjá Landhelgisgæslunni í fyrradag hvort halda ætti nýja leigusamningnum til streitu eða ekki. Jafnframt var spurt um hvað liði boðaðri yfirferð stofnunarinnar á nýlegum niðurstöðum flugslysanefndarinnar í Noregi. Svar hefur ekki borist. Hins vegar framsendi Georg Lárusson, forstjóri Landhelgisgæslunnar, Fréttablaðinu í gær til upplýsingar tölvupóst frá Höskuldi Ólafssyni, tæknistjóra stofnunarinnar, til framkvæmdateymis Gæslunnar.

„Vélin sem fórst í Suður-Kóreu er ekki H225 vél. Þetta er hervél MUH-1 sem er hönnuð og framleidd í Suður-Kóreu en gert í einhverju samstarfi við Airbus. Hefur ekkert að gera með framleiðslu H225 eða flugstarfsemi innan EASA. Ótrúlegar fullyrðingar og fréttaflutningur hjá Fréttablaðinu!“ segir í pósti Höskuldar.

Því var reyndar alls ekki haldið fram í Fréttablaðinu að um væri að ræða H225 Super Puma þyrlu í Suður-Kóreu. Þvert á móti kom einmitt skýrt fram að um hafi verið að ræða MUH-1 herþyrlu. Hins vegar var á það bent að þessar þyrlur eru með sams konar gírkassa frá Airbus.

Ekkert samráð mun hafa verið haft við flugmenn hjá Landhelgisgæslunni um leigu á umræddum þyrlum og eru þeir sagðir mjög hugsi yfir stöðunni. **– gar**



700 flóttamenn frá Afríku gerðu í gær áhlaup á Ceuta, hólmlendu Spánar, og klifruðu yfir girðingu sem aðskilur Ceuta frá Marokkó. 602 komust yfir og réðust að lögreglu með eldvörpum og kutum. Margir þurftu læknisaðstoð. Síðan Sósíalistar tóku við völdum á Spáni, er landið ákjósanlegasti áfangastaður flóttamanna frá Afríku. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Leita svara um veðrið á Google

VEÐUR Íslendingar hafa aldrei notað leitarorð tengd veðri og veðurspám á Google jafn oft og í sumar. Þetta má sjá á Trends-hluta leitarvélarinnar. Þessi mikli áhugi Íslendinga á veðrinu í sumar kemur kannski ekki á óvart, enda margir orðnir langþreyttir á því að bíða eftir sumrinu.

Trausti Jónsson veðurfræðingur segir að sumarið á Suður- og Vesturlandi sé slæmt í sögulegu samhengi. Sólarlítið og úrkomumikið á köflum. Hlýju dagarnir hafi verið fáir. Á bloggi sínu í gær birti hann samantekt um veðrið í Reykjavík það sem af er sumri. Þar kom fram að aldrei fyrr hefur úrkoma mælst jafnmikil í höfuðborginni á sama árstíma. Ágætisveðri er hins vegar spáð í Reykjavík í dag. Úrkomulaust, allt að sextán gráður og sól eða hálfskýjað. **– þea / sjá síðu 2**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Sigríður Á. Andersen um vaxandi gyðingahatur í Evrópu. 8

SPORT Portúgalskur bolti verður spilaður hjá Úlfunum. 18

TÍMAMÓT Bæjarhátíð Grundarfjarðar er tvítug í ár og í svæðisútvarpinu hljómar lag Valgeirs Guðjónssonar, Í góðu veðri á Grundarfirði. 12

LÍFIÐ Verið óhrædd við að bæta glitrandi glimmer og pallíettum í fataskápinn. 24

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **MARAÞON**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

HNÍFAPARATÖSKUR

12 MANNA ÁSAMT FYLGIHLUTUM

MIKIÐ ÚRVAL

VERÐ FRÁ KR. 24.990

Tékk KRISTALL

LAUGAVEGI 178 – SÍMI 568 9955

ERTU KLÁR Í SKÓLANN?

ÞÚ FINNUR ÞÍNA TÖLVU Á ELKO.IS

LENOVO IDEAPAD 320 FARTÖLVA

LE80XL044RMX

59.995

ELKO

Veður

Hæg suðaustlæg eða breytileg átt í dag og skýjað með köflum en sums staðar dálítil rigning sunnan- og vestanlands. Hiti 10 til 22 stig, hlýjast á Austurlandi. SJÁ SÍÐU 18

Æfingar með Birni

Björn Bjarnason, fyrrverandi þingmaður og ráðherra, leiddi í gær qigong-æfingar á Klambratúni. Björn er einn svokallaðra leiðara Tveggja heima sem standa fyrir ókeypis kennslu og þjálfun í qigong fyrir ofan Kjarvalsstaði tvo daga vikunnar, en borgin styður verkefnið. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞORSTEINN

Elliði kvíðir því ekki að flytja úr Eyjum í Ölfus

SVEITARSTJÓRNARMÁL Elliði Vignisson var í gær ráðinn bæjarstjóri í Ölfusi. Áður hafði Elliði verið bæjarstjóri í Vestmannaeyjum í tólf ár. Hann náði þó ekki kjöri í sveitarstjórnarkosningum í maímánaði og missti Sjálfstæðisflokkurinn meirihluta eftir að klofningsframboðið Fyrir Heimaey var stofnað og náði þremur mönnum inn. Hann segist ekki hafa getað sagt skilið við sveitarstjórnarmálin. „Ekki í þetta skiptið. Enda hefur mér liðið mjög vel í þessu starfi.“

Að mati Elliða eru fjölmörg spennandi verkefni fyrir stafni í Ölfusi. „Í mínum huga er Ölfus eitt þeirra sveitarfélaga sem standa frammi fyrir sögulega miklum tækifærum. Íbúar í samtali og samstarfi við kjörna fulltrúa eru mjög einbeittir í átt að vexti og uppgangi sveitarfélagsins. Það eru forréttindi fyrir mig að fá að koma inn á þessum tímum og fá að taka þátt í þessu verkefni ásamt öðrum,“ segir hann.

Eitt þeirra verkefna sem Elliði stendur nú frammi fyrir er að flytja. Hann segir að fjölskyldan hafi verið að kíkja í kringum sig með það í huga. Ölfus sé í miklum vexti og markaðurinn þar gróskumikill og því segist Elliði ekki kvíða því verkefni. **– þea**

Elliði Vignisson

Ástralskir ferðamenn ánægðastir

FERÐAÞJÓNUSTA Ferðamenn frá Ástralíu voru ánægðastir með Íslandsdvölina samkvæmt Ferðamannapúlsi Gallup í júní. Púlsinn mældist 89,2 stig af 100 meðal þeirra en lægstur var hann hjá Bretum, eða 80,6 stig. Meðaltal allra ferðamanna var 83,4 stig.

Ferðamannapúlsinn sem er samsettur úr fimm þáttum hefur haldist nokkuð stöðugur síðastliðið ár. Sá þáttur sem mælist hæstur er hversu líklegt er að viðkomandi mæli með Íslandi sem áfangastað, eða 89,2 stig. Gestrisni kom næst með 86,2 stig, þá heildaránægja með 83 stig, uppfylling væntinga 79,1 stig og loks peninganna virði 78,2 stig.

Í tilkynningu kemur einnig fram að hlutfall ferðamanna sem dvaldi fimm nætur eða fleiri hækkaði úr 55 prósentum í 65 prósent frá maí til júní. **– sar**

Landinn aldrei leitað meira að góða veðrinu

Íslendingar leita í gríð og erg að upplýsingum um veðrið. Ekki leitað meira að veðurtengdum leitarorðum á Google frá því að mælingar hófust. Veðurfræðingur segir sumarið slæmt sunnan- og vestanlands. Þó er von á ágætisveðri í dag.

VEÐUR Íslendingar hafa aldrei leitað meira að leitarorðum tengdum veðri, veðurspám og að norsku veðurfréttasíðunni yr.no á Google. Eða alltént ekki frá því að mælingar hófust. Þetta má sjá á Trends-hluta leitarvélarinnar vinsælu. Fólk á Suðurlandi og Norðvesturlandi virðist duglegast við leitirnar. Þessi mikli áhugi Íslendinga á veðrinu í sumar kemur kannski ekki á óvart, enda margir orðnir langþreyttir á því að bíða eftir sumrinu.

Trausti Jónsson veðurfræðingur segir í samtali við Fréttablaðið að um sé að ræða slæmt sumar í sögulegu samhengi. „Allavega hérna á Suður- og Vesturlandi. Það hefur verið talað um slæmt sumar. Verið sólarlítið og úrkomumikið á köflum og voðalega fáir hlýir dagar,“ segir hann.

Sumarið segir Trausti að sé svolítil viðbrigði, sér í lagi fyrir þá sem yngri eru. „Af því það hafa ekki verið mörg svona sumur á seinni árum. En fyrir okkur sem erum orðin svona gömul þá er þetta eins og sumar frá manndómsárunum. Maður var eiginlega farinn að sakna þeirra, allavega í mínu tilviki, og farinn að halda að maður fengi bara ekkert að upplifa svona aftur,“ segir Trausti en hann er fæddur árið 1951.

Trausti birti á bloggi sínu í gær umfjöllun um sumarið í tilefni þess að fjórtán vikur væru nú af því liðnar. Sagði þar að þótt hlýindin á Austfjörðum yrðu að teljast óvenjuleg hafi verið svalt í höfuðborginni. Meðalhitinn þar á þessum fyrstu fjórtán vikum hafi aðeins verið 7,7 stig. Álíka kalt hafi verið 2015 en svo þurfi að fara allt aftur til 1993 til að finna svo lágan meðalhita á sama tíma.

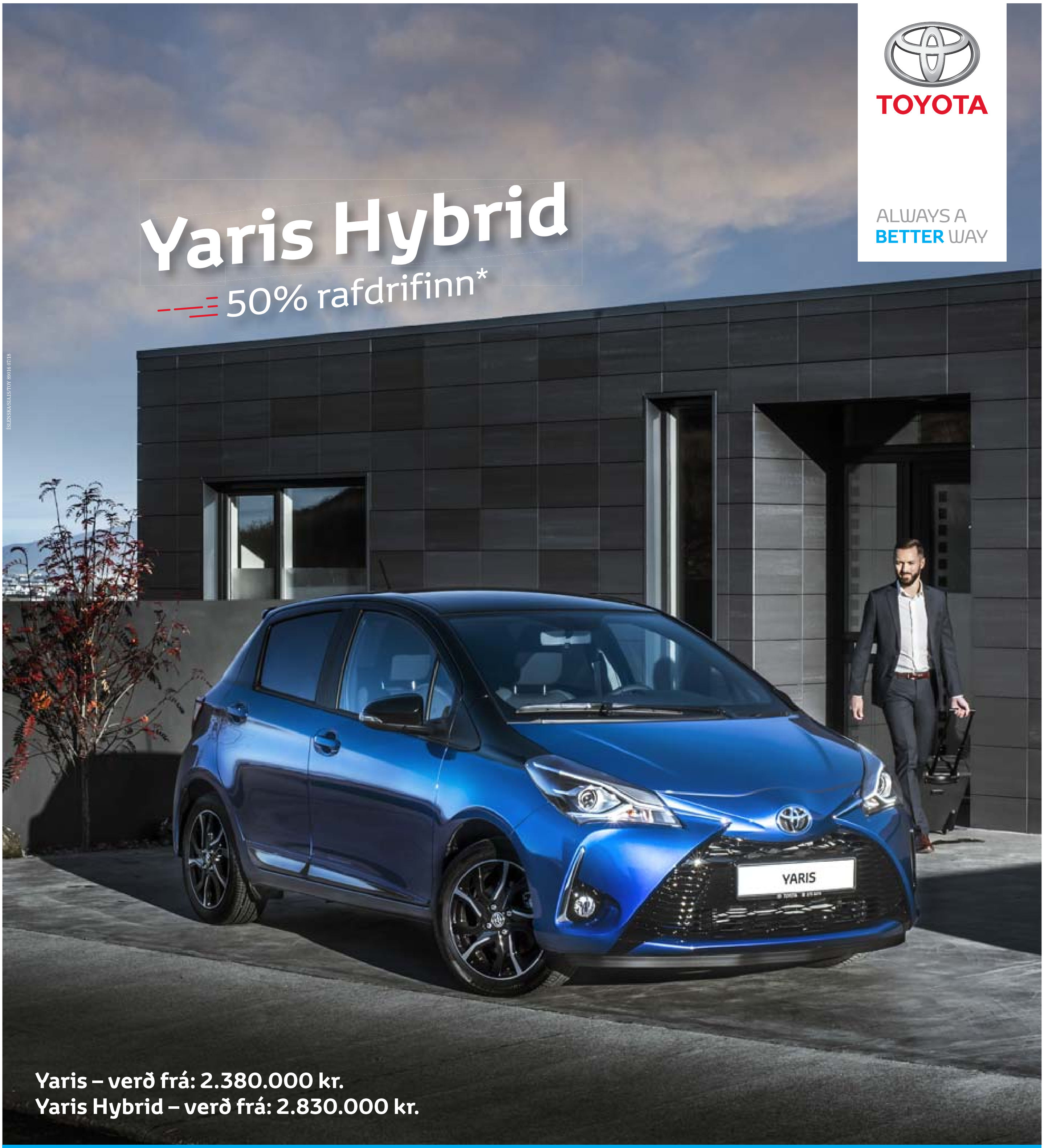
Úrkoman hafi svo verið enn meiri en kuldinn í höfuðborginni. Að því er kemur fram í færslunni mældust rúmlega 300 mm á þessum fjórtán vikum og hefur rigning aldrei mælst meiri á sama tíma. Næst á eftir koma svo þessar sömu fjórtán vikur árin 2014 og 1887 og mældist úrkoma þá 250 mm.

Samkvæmt Veðurstofunni má búast við ágætisveðri á höfuðborgarsvæðinu í dag. Úrkomulaust, allt að sextán gráður og sól eða hálfskýjað. Víðast hvar annars staðar er álíka sögu að segja. Hlýjast verður á Austfjörðum, hæst tuttugu gráður, en svalast við Ísafjarðardjúp, allt niður að sjö gráðum.

thorgnyr@frettabladid.is

Þær hafa sést nokkrar regnhlífarnar í Reykjavík í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> En fyrir okkur sem erum orðin svona gömul þá er þetta eins og sumar frá manndómsárunum.
>
> Trausti Jónsson veðurfræðingur



HYBRID Orkuskiptin eru hafin!

Að fara af stað út í hvern dag á nettum og nýstárlegum Yaris er ómetanlegt. Þannig byrja allar ferðir vel, jafnt styttri sem lengri. Þessi pottþétta týpa er hlaðin orku og endurbættu Hybrid kerfi sem gerir þér fært að fljúga gegnum daginn.

Komdu og reynsluaktu Yaris orkubolta hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota.

- **2 ára þjónustupakki fylgir með Yaris**
- **Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is**

Vildarpunktar Icelandair með öllum nýjum Toyotum

5 3+2 ÁBYRGÐ · 2 ÁRA ÞJÓNUSTA · FLEX

Toyota Kauptúni Kauptúni 6
Toyota Akureyri Baldursnesi 1
Toyota Reykjanesbæ Njarðarbraut 19
Toyota Selfossi Fossnesi 14

*Samkvæmt opinberum mælingum DRIVECO, CARe og ENEA á aksturstíma Hybrid bíla í blönduðum akstri, án aðkomu bensínvélar. Sjá nánar á www.toyota.is.
Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is. Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 5 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Forsíður og leiðarar gegn Jeremy Corbyn og Verkamannaflokknum

BRETLAND Þrjú stærstu dagblöð breska gyðingasamfélagsins prentuðu í gær samræmda forsíðu. Blöðin birtu leiðara þar sem því var haldið fram að samfélagi gyðinga á Bretlandi stafaði ógn af þeim möguleika að Jeremy Corbyn, leiðtogi Verkamannaflokksins, kæmist til valda.

„Þetta gerum við af því að flokkurinn sem var, þar til nýlega, náttúrulegt heimili okkar samfélags hefur breyst vegna fyrirlitningar Corbyn-liða í garð gyðinga og Ísraels. Þessi smánarblettur gyðingahaturs hefur fest á stjórnarandstöðunni eftir að Jeremy Corbyn varð leiðtogi hennar árið 2015,“ sagði meðal annars í leiðaranum.

Ásakanir um andúð á gyðingum hafa plagað Verkamannaflokkinn undanfarna mánuði. Það leiddi til þess að flokkurinn uppfærði reglur sínar í síðustu viku. Þær breytingar voru þó ekki nógu miklar, að mati ritstjórna dagblaðanna þriggja. „Sú þrjóska Verkamannaflokksins að innleiða ekki að fullu skilgreiningu Alþjóðlega minningarbandalagsins um helförina (IHRA) á gyðingaandúð, sem leiddi til þess að þingmaður flokksins, Margaret

Jeremy Corbyn

Hodge, sagði við leiðtoga sinn að hann væri gyðingahatari, er versta móðgunin til þessa.“

Helsti munurinn á nýjum reglum flokksins og skilgreiningar IHRA er sá, að mati ritstjórnanna, að í reglum Verkamannaflokksins er ekki kveðið á um að samanburður Ísraelsríkis við Þýskaland nasismans jafngildi gyðingahatri né að það sé gyðingahatur að segja tilvist Ísraelsríkis sjálfa rasíska.

Umræðan um skilgreiningu á gyðingahatri hefur klofið Verkamannaflokkinn. Corbyn og skuggaráðherrar hans eru í minnihluta í umræðunni. Á mánudag var samþykkt að þingmenn flokksins muni greiða atkvæði um það í september hvort innleiða skuli skilgreiningu IHRA að fullu í reglur flokksins. **– þea**

RÚV og Bubbi greiði bætur

DÓMSMÁL Bubbi Morthens og RÚV voru í Héraðsdómi Reykjavíkur dæmd til að greiða Steinari Berg Ísleifssyni miskabætur vegna ummæla sem féllu í sjónvarpsþáttaröðinni Popp- og rokksaga Íslands. Þá voru ummælin, auk ummæla sem Bubbi lét falla á Facebook og í viðtölum, dæmd dauð og ómerk.

Bubbi Morthens.

Samkvæmt dómnum eiga Bubbi og RÚV að greiða Steinari 250 þúsund krónur hvort auk dráttarvaxta og samtals tvær milljónir í málskostnað. Dómurinn sýknaði Bubba af kröfu Steinars um að sá fyrrnefndi skyldi dæmdur til refsingar.

Forsaga málsins er sú að í 7. þætti umræddrar þáttaraðar ræddi Bubbi um samskipti sín við Steinar plötuútgefanda á árunum 1980-1984. Þar sagði Bubbi að útgefandinn hefði „mokgrætt“ á hljómsveit hans, Egó. Að mati dómsins sé um að ræða staðhæfingu um staðreynd sem ekki hafi verið sönnuð.

Þá kemur fram í dómnum að RÚV hafi af stórfelldu gáleysi endursýnt umræddan þátt. Þeim sé ekki heimilt að sýna þáttinn aftur nema ummælin verði fjarlægð. **– sar**

Metumferð um hringveginn

UMFERÐ Umferð um landið hefur aldrei verið meiri í júnímánuði en í ár, samkvæmt mælingum Vegagerðarinnar. Að jafnaði fóru 100.622 bílar á dag yfir 16 „lykilteljara“ á þjóðvegi 1 víðsvegar um landið. Það eru um þúsund fleiri bílar á dag en í fyrra.

Umferðin jókst mest á Suðurlandi en þar fóru að jafnaði 6,4 prósent fleiri bílar um nú en í fyrra. **– bg**

Minni framleiðsla og fækkun afurðastöðva meðal tillagna

Fækkun afurðastöðva og minnkun kindakjötsframleiðslu eru meðal hagræðingarleiða sem nefndar eru í úttekt KPMG. Arðsemi sauðfjárbænda talin óásættanleg. Formaður Landssambands sauðfjárbænda segir að hagræða þurfi þar sem það sé hægt. Mikilvægt sé að hugsa málið út frá hagsmunum bænda og neytenda.

LANDBÚNAÐUR „Þetta sýnir að það eru möguleikar til hagræðingar. Það er ljóst miðað við þær kannanir sem hafa verið gerðar meðal bænda að það er vilji hjá þeim til að skoða breytingar,“ segir Svavar Halldórsson, framkvæmdastjóri markaðsstofunnar Icelandic lamb, um nýútkomna úttekt KPMG á afurðastöðvum.

Sú ályktun er dregin í úttektinni að arðsemi í virðiskeðju sauðfjárbænda, það er „frá bónda til búðar“, sé óásættanleg. Bent er á að framleiðsla á kindakjöti hafi vaxið umfram innlenda neyslu undanfarin ár. Útflutningur á umframframleiðslunni hafi aukist en við núverandi aðstæður sé framleiðslukostnaður hærri en heimsmarkaðsverð og meðal útflutningsverð.

Svavar segir sum útflutningsverkefni ganga vel en önnur ekki. „Gengi krónunnar hefur haft áhrif. Það er samt þannig að ef ekki á að draga mikið saman í sauðfjárrækt, verður að vera hægt að flytja út þá hluta af lambinu sem ekki seljast hér.“ Hann segir vilja hjá bændum að skoða stofnun sameiginlegs útflutningsfyrirtækis. „Svo höfum við náð árangri í markaðssetningu fyrir ferðamenn. Neysla þeirra er að aukast.“

Meðal leiða sem nefndar eru í hagræðingarskyni er fækkun afurðastöðva og og kannaðir verði kostir þess að minnka framleiðsluna þar til jafnvægi næst milli framboðs og innlendrar eftirspurnar.

Oddný Steina Valsdóttir, formaður Landssambands sauðfjárbænda, segir að þótt gagnlegar upplýsingar sé að finna í umræddri úttekt, hefði hún viljað sjá meira afgerandi niðurstöður og tillögur. „Það þarf að skoða

Formaður Landssambands sauðfjárbænda hefði viljað sjá meira afgerandi tillögur í úttekt KPMG. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Þótt einhver útflutningur sé eðlilegur verður áhættan sem honum fylgir að vera á ábyrgð framleiðenda sjálfra.**
>
> Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna

allt verðmyndunarferlið, frá bónda til neytanda.“

Hún segir að tillögurnar þurfi að skoða vel og hagræða þurfi alls staðar þar sem hægt er. „Við höfum lagt á það áherslu að það geti verið skynsamlegt að draga úr framleiðslunni. En það þarf líka að efla afurðastöðvarnar. Það blasa við möguleikar en það þarf að hugsa þetta með tilliti til hagsmuna bænda og neytenda.“

Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna, tekur undir það að fækka megi afurðastöðvum, þó þannig að eðlileg samkeppni verði tryggð.

„Framleiðslan er of mikil. Það þarf að draga úr henni þannig að við séum að framleiða fyrst og fremst fyrir innanlandsmarkað. Þótt einhver útflutningur sé eðlilegur verður áhættan sem honum fylgir að vera á ábyrgð framleiðenda sjálfra.“

Hún segist hafa efasemdir um að skynsamlegt sé að halda áfram að framleiða í stórtækum mæli fyrir erlenda markaði. „Það ætti að vera næg áskorun að halda í heimamarkaðinn og fá ferðamenn til að borða meira af okkar innlendu framleiðslu.“

Endurskoðun á samningi um starfsskilyrði í sauðfjárrækt stendur yfir og er gert ráð fyrir að úttekt KPMG verði innlegg í þá vinnu.

sighvatur@frettabladid.is

JEEP® COMPASS LIMITED OPENING EDITION
JEEP® 7 DAGA VIKUNNAR. ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.
600.000 KR. AFSLÁTTUR. TILBOÐSVERÐ 5.385.000 KR.
DÍSEL 2.0L 170 HÖ, 9 GÍRA SJÁLFSKIPTING. FULLT VERÐ 5.985.000 KR.
AUKAHLUTIR: 18" ÁLFELGUR, BAKKMYNDAVÉL OG LITAÐ GLER. AÐEINS 3 BÍLAR Í BOÐI.

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
LOKAÐ Á LAUGARDÖGUM Í SUMAR FRÁ 16. JÚNÍ TIL OG MEÐ 4. ÁGÚST

Jeep
THERE'S ONLY ONE

BOSS
HUGO BOSS

SAND
COPENHAGEN

POLO
RALPH LAUREN

Stenströms

ARMANI
COLLEZIONI

eterna

gardeur

HUGO
HUGO BOSS

G-STAR RAW

FINUCCI

bugatti

TINO COSMA

BELLINI
collezione

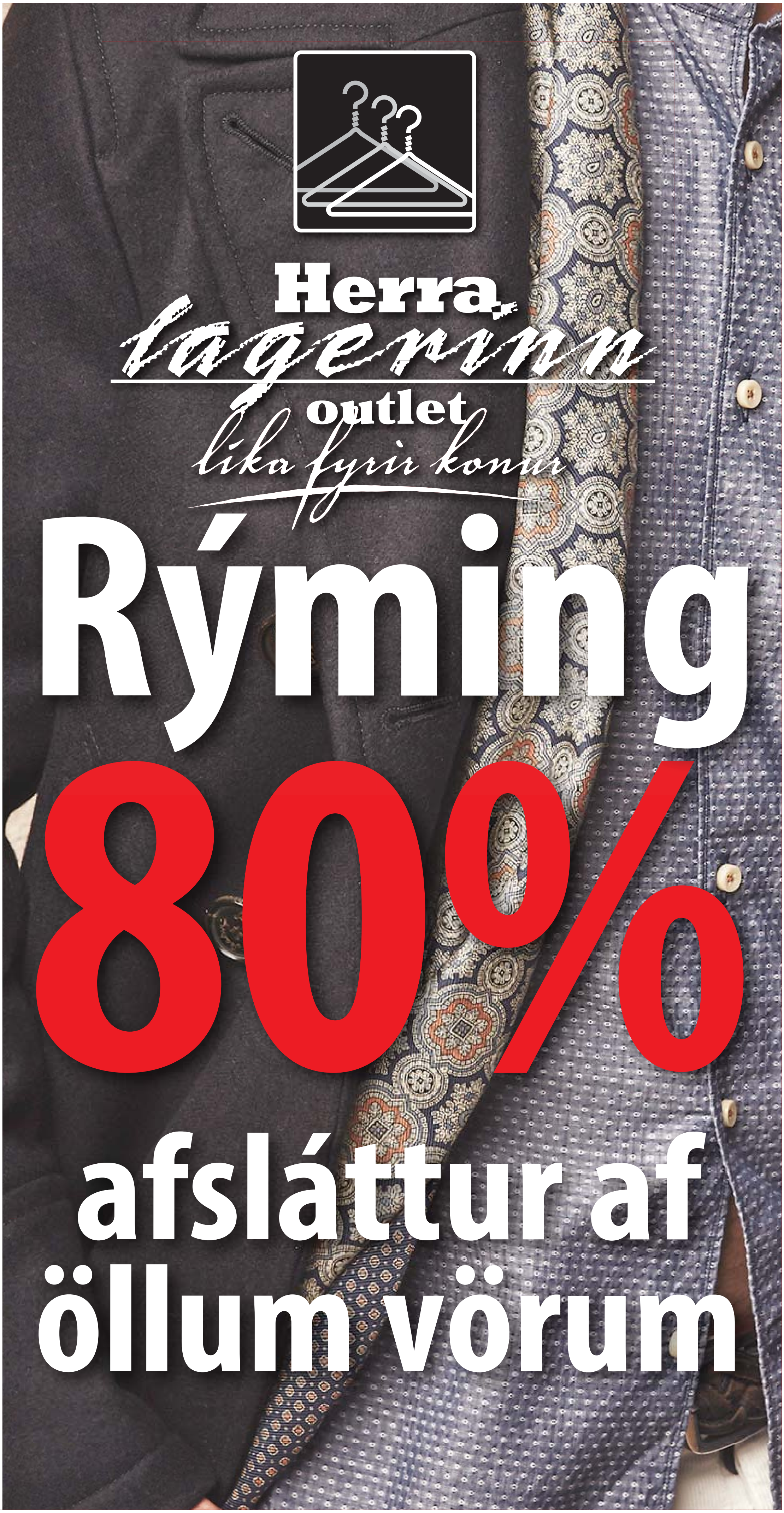
MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

LLOYD

Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512

Suðurlandsbraut 54
bláu húsin (við faxafen)



Sagði íbúa bera ábyrgð á skógareldunum

GRIKKLAND Íbúar á Attíkuskaga bera sjálfir ábyrgð, að hluta til, á skógareldunum sem hafa kostað 83 lífið hið minnsta á Attíkuskaga Grikklands. Þetta sagði Panos Kammenos, varnarmálaráðherra Grikklands og stofnandi þjóðernispopúlistaflokksins Sjálfstæðir Grikkir. Hann hafnaði því alfarið að stjórnvöld hafi brugðist Attíkuskagamönnum, líkt og ríkisstjórnin hefur verið sökuð um.

„Þetta er gamall glæpur. Strönd Aþenu, allar þessar fasteignir, meirihluti þeirra er reistur í leyfisleysi og íbúar hafa sölsað undir sig ströndina í algjörri lögleysu," sagði Kammenos í viðtali við BBC gær og vildi meina að hin leyfislausa byggð hafi staðið í vegi fyrir fólki sem reyndi að flýja eldana.

Kammenos heimsótti bæinn Mati, sem varð verst úti í eldunum, og var samstundis umkringdur reiðum og sárum íbúum. „Þú leyfðir fólki að brenna að ástæðulausu," mátti heyra konu hrópa að ráðherranum í myndbandi sem BBC birti.

Fjölmargir Grikkir eru ósáttir við viðbrögð ríkisstjórnar Alexis Tsipras forsætisráðherra við eldunum. Í umfjöllun CNBC sagði að Grikkjum þætti óásættanlegt að engin skýr áætlun hafi verið til svo að hægt væri að forða íbúum undan hamförunum. – **þea**

Facebook hrynur í verði

VIÐSKIPTI Markaðsvirði samfélagsmiðlarisans Facebook lækkaði um fimmtung í gær. Virði fyrirtækisins lækkaði um meira en 120 milljarða Bandaríkjadala, andvirði 12,6 billjóna króna, að því er Bloomberg greinir frá. Um er að ræða mesta hrun fyrirtækis á einum degi í Bandaríkjasögunni.

Á miðvikudaginn birti Facebook tölur um auglýsingasölu og vöxt fyrir annan ársfjórðung þessa árs og voru þær tölur talsvert lægri en greinendur höfðu gert ráð fyrir. Svo virðist því sem hneykslismál undanfarinna mánaða, einkum tengd vafasamri meðferð persónulegra upplýsinga, hafi haft afar neikvæð áhrif á veldi Marks Zuckerberg forstjóra. – **þea**

Ysta byrði hússins er í slæmu ástandi en um timburklæðningu er að ræða að stærstu leyti. Undir henni leynist þó upprunalega húsið frá 1944.

Framtíð Sundhallarinnar ræðst á fundi húsafriðunarnefndar

Húsafriðunarnefnd mun funda um framtíð Sundhallar Keflavíkur. Bærinn veitti leyfi til að rífa bygginguna. Í óháðu mati á gildi hússins segir að breytingar á því í gegnum tíðina hafi rýrt það.

REYKJANESBÆR Þrátt fyrir lélegt ástand hefur Sundhöll Keflavíkur, sem hönnuð var af Guðjóni Samúelssyni, hátt varðveislugildi vegna byggingarlistar hússins og menningarsögu. Breytingar sem hafa verið gerðar á húsinu í gegnum tíðina eru að verulegu leyti afturkræfar og listrænt gildi þess nokkuð. Þetta kemur fram í óháðu mati sem gert var á Sundhöll Keflavíkur.

Í júní óskaði húsafriðunarnefnd eftir því að Minjastofnun myndi leggja rökstutt mat á varðveislugildi sundhallarinnar. Nokkur styr hefur staðið um húsið en eigandi þess, Vatnsnessteinn ehf., stefnir að því að láta rífa húsið og byggja þar fjölbýlishús. Hollvinasamtök sundhallarinnar hafa barist fyrir því að húsið fái að standa.

Bæjaryfirvöld í Reykjanesbæ veittu í upphafi árs leyfi fyrir því að rífa húsið, en Fréttablaðið greindi frá því í mars að það var atkvæði bróðurdóttur eiganda hússins sem réð úrslitum í ákvörðun umhverfis- og skipulagsráðs Keflavíkur um nýtt deiliskipulag á reitnum þar sem Sundhöllin stendur.

Matið á húsinu var unnið af Hjörleifi Stefánssyni arkitekt. Meta átti fimm þætti; byggingarlist þess, menningarsögulegt gildi, umhverfisgildi, upprunaleikagildi og tæknilegt ástand hússins. „Heildarniðurstaða Hjörleifs er sú að tæknilegt ástand byggingarinnar er mjög slakt. Sé litið til byggingarlistarinnar, eins og húsið stendur núna, þá skorar það ekki hátt en það er hægt að taka til baka breytingar sem gerðar hafa verið á því í gegnum tíðina," segir Þór Hjaltalín, sviðstjóri hjá Minjastofnun.

Ysta byrði hússins er í slæmu ástandi en um timburklæðningu er að ræða að stærstu leyti. Undir henni leynist þó upprunalega húsið frá 1944. Þaki var bætt á höllina 1951 og í matinu segir að unnt sé að færa húsið aftur í það mót með auðveldum hætti.

„Breytingar sem gerðar hafa verið á mannvirkinu frá árinu 1944 hafa rýrt gildisþætti, yfirbyggingin jók við notagildið en dró heldur úr listrænu gildi. Útivistarsvæðið bætti notagildið en rýrði listrænt gildi til muna en út yfir allan þjófabálk tók með breytingu á þakbrúnum og timburklæðningu útveggjanna sem voru til verulegs skaða fyrir gildi hússins," segir í mati Hjörleifs.

„Staðan núna er þannig að þessi skýrsla verður send húsafriðunarnefnd sem mun funda um málið 13. ágúst. Þá verður tekin afstaða til þess hver næstu skref eiga að vera og hvort friðlýsa skuli húsið," segir Þór. **joli@frettabladid.is**

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

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Í DAG.

FRÉTTABLAÐIÐ SKOÐUN

40 árum seinna

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Níu mánuðum eftir að sæði og eggfruma áttu stefnumót í ræktunarskál á rannsóknarstofu á Bretlandi – undir hárréttum kringumstæðum og vökulu auga vísindamanns – kom Louise Brown í heiminn þann 25. júlí árið 1978, á Oldham-sjúkrahúsinu í Manchester. Louise litla var fyrsta glasabarnið. Um þessar mundir eru fjörutíu ár liðin frá því að þessi nútímalega ástarsaga átti sér stað.

Fæðing Louise Brown er eitt mesta afrek vísindasögunnar. Ekki minna afrek en tunglgangan níu árum áður. Tæknifrjóvgun hefur tekið gríðarlegum framförum undanfarna áratugi, og er í dag samheiti yfir nokkrar meðferðir við ófrjósemi, eins og glasafrjóvgun, smásjárfrjóvgun, uppsetningu frystra fósturvísa og tæknisæðingar.

Foreldrar Louise Brown voru þeir fyrstu sem eignuðust barn eftir tæknifrjóvgun og síðan þá hafa sex milljónir foreldra gert slíkt hið sama. Þar á meðal eru foreldrar íslensks drengs sem varð þrítugur fyrr á þessu ári. Íslendingar fengu fyrsta glasabarnið árið 1988. Í dag eiga 3,3 til 4,3 prósent allra fæðinga á Íslandi rætur að rekja til tæknifrjóvgunar.

Tæknifrjóvgun hefur á tiltölulega stuttum tíma bylt hugmyndum okkar um hina hefðbundnu fjölskyldu. Með tækninni hefur það ekki aðeins breyst hvernig við eignumst börn, heldur hverjir geta eignast börn. Í dag geta gagnkynhneigð pör sem glíma við ófrjósemi fengið tækifæri til að eignast barn, sama á við um lesbíska konu sem vill bera egg konu sinnar. Einhleyp kona getur freistað þess að eignast barn án aðkomu karlmanns. Allir eiga skilið þann möguleika að geta eignast barn, og með tæknifrjóvgun er það í flestum tilfellum raunin, sama hvort einstaklingurinn glímir við líkamlega eða félagslega ófrjósemi.

Tæknifrjóvganir eru og verða vettvangur umræðu um flókin siðferðileg álitamál. Slíkt hlýtur að vera vitnisburður um heilbrigt samfélag, þar sem skilningur er á því að grundvallarbreyting á grunnstofnun samfélagsins, fjölskyldunni, þarf að eiga sér stað samhliða upplýstri umræðu. Um leið þarf að ganga úr skugga um að fjárhagur einstaklings eða pars komi ekki í veg fyrir að þau geti reynt að eignast barn.

Tæknifrjóvganir eru dýrar og ekki á allra færi. Þrátt fyrir stuðning ríkis og stöku stéttarfélaga. Hér á landi er fyrsta meðferð ekki niðurgreidd og einstaklingar sem eiga barn fyrir fá ekki niðurgreidda meðferð frá ríkinu. Þetta er ekki raunin annars staðar á Norðurlöndum. Þessu þarf að breyta, enda er það á endanum þjóðhagslega hagkvæmt, bæði út frá mikilvægi þess að viðhalda eðlilegri fólksfjölgun, sem farið hefur hratt minnkandi, og út frá hamingju og velferð einstaklingsins. Tæknifrjóvganir eru meiriháttar fjárfesting og fólk er reiðubúið að greiða fyrir þessa meðferð, með eða án stuðnings, því ekki verður settur verðmiði á það að vera foreldri.

Tæknifrjóvganir eru meiriháttar fjárfesting og fólk er reiðubúið að greiða fyrir þessa meðferð, með eða án stuðnings, því ekki verður settur verðmiði á það að vera foreldri.

Halldór

Frá degi til dags

Simbi refsivöndur

Héraðsdómur dæmdi í gærmorgun dauð og ómerk ummæli sem Bubbi Morthens lét falla um Steinar Berg í þættinum Popp- og rokksaga Íslands. Ríkisútvarpinu er í dómnum uppálagt að birta dómsorð og að greiða Steinari 250 þúsund krónur í miskabætur auk málskostnaðar. Í Efstaleitinu virðist fólk hafa ákveðið snarlega að refsa Bubba lymskulega fyrir að hafa komið stofnuninni í þennan bobba með orðbragði sínu. Eftir hádegisfréttir var lag Hauks Morthens um Simba sjómann leikið í flutningi Bubba en sú afgreiðsla stenst tæpast samanburð við flutning Hauks á lagi sínu.

Réttnefni

Mannanafnanefnd reynist þeim oft erfið sem vilja breyta nafni sínu. Skemmst er að minnast baráttu Jóns Gnarr fyrir að fá að bera það nafn. Goðsögnin Sæmi rokk hefur nú fengið grænt ljós og má kenna sig við rokkið í þjóðskrá. Þessi tilslökun gæti opnað á ýmsa skemmtilega möguleika og þannig upplýsir Eiríkur Jónsson á vef sínum að Gunnar L. Hjálmarsson íhugi að skipta yfir í Dr. Gunni. Þá veltir Stefán Pálsson sagnfræðingur fyrir sér hvort Villi naglbítur, Heiða í Unun, Biggi Maus og fleiri muni standast þrýstinginn. Eða kannski frekar freistinguna.

thorarinn@frettabladid.is

Ógnandi ummæli

Sigríður Á. Andersen
dómsmálaráðherra

Fréttir bárust af því í vikunni að ímam (klerkur múslíma) nokkur í Danmörku hafi verið ákærður fyrir að hvetja í prédikun sinni til morða á gyðingum.

Líkt og hér á landi er það refsivert í Danmörku að hvetja til refsiverðs verknaðar. Málflutningur af þessu tagi á auðvitað ekkert skylt við tjáningarfrelsi það sem við viljum standa vörð um og er nokkuð til umfjöllunar þessi dægrin.

Við hér á Íslandi höfum sem betur fer ekki þurft að bregðast við andstyggilegri ræðu eins og þessari. Ég vil leyfa mér að vona að það sé vegna þess að Íslendingar eru almennt vel upp aldir í góðum siðum og náungakærleik, vel upplýstir og umburðarlyndir þótt við séum mögulega þrætugjörn og stundum stóryrt á opinberum vettvangi. Hatur á einstökum hópum manna, sem endurspeglast í máli áhrifavalds eins og því sem nú verður ákært fyrir í Danmörku, þekkjum við ekki hér á landi og skulum aldrei kynnast.

Ég funda reglulega með dóms- og innanríkisráðherrum sem fara með löggæslu- og öryggismál á landamærum í Evrópusambandinu vegna Schengen samstarfsins. Austurríki tók nýverið við formennsku í ráðherraráði ESB. Á óformlegum fundi sem Austurríki boðaði til um daginn var fjallað sérstaklega um vaxandi gyðingahatur í Evrópu. Sérstakir gestir fundarins voru m.a. fulltrúar samtaka gyðinga í Evrópu sem lýstu ótrúlegu öryggisleysi gyðingafjölskyldna í stórborgum Evrópu. Þetta kemur okkur á óvart sem höfum tilhneigingu til að líta á evrópskar borgir sem griðastað fólks af ólíkum uppruna.

Það var vægast sagt fróðlegt að heyra lýsingar kollega minna á aðgerðum sem ríkin hafa þurft að grípa til til að stemma stigu við þessari óværu til viðbótar við almenna öryggisgæslu á götum úti. Það er til marks um áhyggjur manna af þessari þróun að gyðingahatur hafi yfirleitt verið til sérstakrar umræðu á þessum nýlega ráðherrafundi.

Þetta kemur okkur á óvart sem höfum tilhneigingu til að líta á evrópskar borgir sem griðastað fólks af ólíkum uppruna.

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*

Rétthugsun, þöggun og píslarvottar

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Það er vesen að reyna að hugsa sjálfstætt. Bæði getur það tekið tíma og verið erfitt. Sum málefni eru svo flókin viðureignar að fólk helgar alla starfsævina leit að skilningi; jafnvel án árangurs. Önnur málefni eru svo óskýr að það er sama hversu lengi fólk veltir sér upp úr þeim, engin ein lausn finnst þannig að jafnvel mestu sérfræðingar geta verið heiftarlega ósammála. Og sum málefni eru erfið vegna þess að þau eru viðkvæm.

Þó er sjálfstæð hugsun það dýrmætasta í veröldinni. Án hennar væru allar framfarir ómögulegar. Þetta gildir á öllum sviðum mannlegrar hugsunar. Það eru hinir sjálfstæðu og óhræddu hugsuðir sem fleyta þekkingunni áfram, stundum gegn háværum mótmælum eða jafnvel ógnunum.

Öll helstu trúarbrögð mannsins grundvallast á kenningum róttækra hugsuða sem buðu ríkjandi samfélagsskipulagi byrginn. Allar framfarir í vísindum byggjast á því að efast um viðtekin sannindi og leita nýrra, og brautryðjendur listasögunnar létu sér heldur ekki nægja að starfa innan þess ramma sem hefðir og venjur höfðu markað þeim. Marteinn Lúther, Galíleó og Frída Kahló voru sannarlega ekki að bíða eftir leyfi til þess að feta sínar slóðir.

Erfitt að hugsa

En vegna þess hversu erfitt það er að móta raunverulega sjálfstæðar skoðanir á hlutum þá styttum við okkur öll alls konar leiðir. Við veljum að trúa alls konar hlutum í stað þess að vita þá. Fæstir þeirra sem hafa miklar áhyggjur af hnattrænni hlýnun hafa til að mynda raunverulega komist að sjálfstæðri og upplýstri niðurstöðu um málið heldur trúa þeir betur þeim mikla meirihluta vísindamanna sem varar við hlýnuninni heldur en minnihlutanum sem efast. Þetta er vitaskuld algjörlega nauðsynlegt, því enginn maður hefur tíma eða getu til þess að móta sér fullkomna skoðun eða komast að hinum endanlega sannleika í öllum mögulegum málum. Við veljum því að trúa alls konar hlutum sem okkur þykir sennilegt að séu sannir, án þess að hafa tækifæri til þess að sannreyna þá fyrir víst.

Það sem hins vegar er áhugavert er að fólki hættir til þess að verða miklu ákafara og heitara í að verja skoðanir sem það trúir á heldur en hluti sem það veit fyrir víst að eru sannir. Af því leiðir að mörg af flóknustu viðfangsefnum samtímans snúast alls ekki um neins konar þekkingarleit eða sannleiksást—heldur einfaldlega um það að vera í réttu liði og umfram allt að þeir sem eru ósammála séu í vitlausu (og heimsku) liði.

Trúarheift

Trúarheiftin sem heltekur ýmiss konar málefni er örugg leið til þess að eyðileggja alla framþróun og uppbyggileg skoðanaskipti. Og þar sem hópar sem trúa gagnstæðum hlutum eru ófáanlegir til þess að hlusta á hinn þá leiðir það sjálfkrafa af ástandinu að langþægilegast er að fara einfaldlega fram á að þaggað sé niður í þeim sem eru ósammála. Slíkir þöggunartilburðir geta haft í för með sér tímabundna sælu heittrúarfólks þegar andstæðingnum er einfaldlega sópað burt af sviðinu; en það er hætt við að sú sæla verði skammvinn.

Þannig er það til dæmis með þá sem halda uppi óvinsælum (og oft heimskulegum og særandi) skoðunum að andstæðingar þeirra vilja hreinlega banna málflutninginn. Þá er sagt að orðin sjálf séu svo særandi að það megi jafna þeim við líkamlegt ofbeldi, eða eitthvað álíka. Gallinn við þessa aðferð er vitaskuld sú að alls konar hálfvitar sem búið er að þagga niður í ganga um með þær ranghugmyndir í kollinum að þeir séu réttmætir arftakar Sókratesar, Galíleós og Frídu Kahló—jafnvel sjálfs Krists eða Búddha (síður Múhameðs spámanns)—og að „pólitíski rétttrúnaðurinn“ sem þaggar niður í þeim sé einhvers konar sönnun þess að þeir séu ekki talsmenn fávisku og fordóma; heldur boðberar forboðins sannleika. Best líður þeim auðvitað þegar þeir eru gerðir að einhvers konar píslarvottum.

Vatnsglasstormur

Skoðana- og tjáningarfrelsi er nefnilega algjör undirstaða fyrir það samfélag mannréttinda og framfara sem fært hefur okkur þau ótrúlegu lífsgæði sem við búum við. Og það er mikilvægt að skilningur á þessu sé ekki mengaður af þvælu—bæði hægri og vinstri—um annars vegar að sumar skoðanir beri að banna, eða að í tjáningarfrelsinu felist ótakmarkað leyfi til þess að tjá sig um hvað sem er og á hvaða vettvangi sem er.

Vatnsglasstormur vikunnar, um formann samtaka framhaldsskólanema, undirstrikaði hvort tveggja ágætlega. Annars vegar sýna heiftarleg viðbrögð við skoðunum hans á kynjafræðikennslu að málefnið á meira skylt við trú en vísindi—og hins vegar sýnir grátkórinn yfir skerðingu á tjáningarfrelsi formannsins fram á takmarkaðan skilning á hugtakinu. Auðvitað hefur einstaklingurinn sem gegndi embættinu allan rétt til þess að segja skoðun sína (og ég hallast að því að hann hafi mikið til síns máls), en hins vegar er augljóst að með því að tala gegn samþykktum félagsskaparins, en þó í nafni þeirra, var hann að fara út fyrir það umboð sem hann hafði.

Og á endanum fengu allir nákvæmlega það sem þeir héldu að þeir vildu. Hávaðasami trúarhópurinn þaggaði niður í gagnrýnanda sínum, og þeir sem vildu ögra andstæðingi sínum fengu sinn píslarvott. Og umfram allt—enginn þarf að hugsa málið og enginn þarf að skipta um skoðun.

IONIQ

ÞRJÁR RAFMAGNAÐAR GERÐIR

Verð frá 3.590.000 kr.

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

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

HYUNDAI

8 YEAR / 200.000 KM BATTERY WARRANTY*

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

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

ENNEMM / SÍA / NM88339

Afsakið, má bjóða þér að gerast drusla?

Skipuleggjendur druslugöngunnar

Á laugardaginn munum við ganga druslugöngu, rétt eins og alla laugardaga fyrir verslunarmannahelgi síðan 2011. Druslugangan er samstaða með þolendum kynferðisofbeldis og vettvangur til að fá stuðning, sýna stuðning og berjast gegn nauðgunarmenningu í samfélaginu.

Af hverju ættir þú að ganga með okkur?

Vegna þess að við erum ennþá ófær um að kenna ungu fólki sem er að stíga sín fyrstu skref í kynlegum samskiptum hvað er rétt og rangt. Kynfræðsla er gamaldags, íhaldssöm og við reynum að smætta fræðslu um samskipti í kynlífi niður í já og nei í stað þess að kenna samskiptin. Samþykki í kynlífi er flóknara fyrirbæri (en samt svo auðvelt) og við þurfum að miðla því til unga fólksins okkar. Því á meðan við gerum það ekki, eru óteljandi einstaklingar að brjóta á og fara yfir mörk annarra, og óteljandi einstaklingar sem brotið er á.

Vegna þess að við eigum ekki nægilega fjölþætt og viðeigandi úrræði fyrir þolendur innan kerfisins.

Vegna þess að samkvæmt ársskýrslu Stígamóta fyrir 2017 komu 484 ný mál inn á borð. Þrátt fyrir að við séum að verða betri í að tala um ofbeldi þá hefur okkur ekki miðað áfram í að koma í veg fyrir að einstaklingar brjóti af sér eða að þolendum fjölgi.

Vegna þess að í vetur stigu hundruð kvenna fram og lýstu ofbeldi og áreitni sem þær verða fyrir innan sinna starfsstétta og umhverfis. Vandinn er raunverulegur og hefur áhrif á okkur öll. Druslugangan er verkfæri okkar til að sýna öllum þessum konum samstöðu, sýna að við trúum þeim og stöndum með þeim.

Vegna þess að við búum ennþá við þann raunveruleika að nauðgunarmenning lifir í öllum kimum samfélagsins

Vegna þess að við þurfum ennþá að berjast fyrir því og þrýsta á að stafrænt kynferðisofbeldi verði skilgreint í hegningarlögum. Meðan það er ekki gert erum við verkfæralaus innan lagarammans til að takast á við slík brot.

Vegna þess að við þurfum að krefjast úrbóta innan réttarvörslukerfisins. Á meðan kerfið er ennþá eins gerendavænt og raun ber vitni náum við ekki að tryggja réttlæti fyrir þolendur.

Vegna þess að ofbeldi gegn karlmönnum er að miklu leyti ósýnilegt og skaðlegar hugmyndir samfélagsins um karlmennsku koma enn í veg fyrir að karlmenn þori að stíga fram.

Vegna þess að við sem þolendur, við sem aðstandendur og við sem samfélag þurfum að standa saman og sýna að við afneitum nauðgunarmenningu og munum ekki stöðva baráttuna fyrr en við höfum náð að uppræta hana. Við sem höfum tækifæri til að ganga druslugöngu eigum einnig að standa upp og ganga fyrir þau sem ekki geta það.

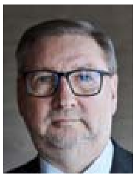
Vegna þess að enn þann dag í dag erum við að rembast við að rétta af þá hugsanavillu að þolendur séu á einhvern hátt ábyrgir fyrir því ofbeldi sem þau verða fyrir.

Hvernig gerist þú drusla?

Að vera drusla þýðir að standa með þolendum, standa með sjálfum/sjálfri/sjálfu þér, með því að eiga líkama þinn og mótmæla ofbeldi.

Vertu drusla, stattu upp gegn ofbeldi og taktu afstöðu með þolendum. Sjáumst á laugardaginn klukkan 14.00 við Hallgrímskirkju.

Svar við grein Vilhjálms H. Vilhjálmssonar



Gerard Pokruszynski
sendiherra Póllands

... ástandið í Póllandi fer hríðversnandi dag frá degi" – sungu íslenskir tónlistarmenn á níunda áratugnum og Vilhjálmur H. Vilhjálmsson skrifar og bætir við: „Það berast af því fréttir að ekkert réttaröryggi sé í Póllandi og ástandið minni á einræðisríki." Mig langar hér með að upplýsa ágæta ritstjórn um það að Pólland var einræðisríki á tímum kommúnismans og aldrei hefði ég getað hugsað mér að vinna að stjórnsýslumálum á þeim tíma og í því ástandi sem þá ríkti í landinu. Sama er ekki hægt að segja um dómarana sem dæmdu í kommúnískum dómstólum sem hafa ekki hætt og halda áfram að dæma eins og á tímum þegar „ástandið í Póllandi fór hríðversnandi dag frá degi" og gátu dæmt mig í tveggja til þriggja ára fangelsi fyrir að dreifa bæklingum eða mótmæla einræðisstjórn kommúnista á götum Varsjár.

Ég vil fullvissa hina ágætu ritstjórn um það, að síðustu þingkosningar í Póllandi voru lýðræðislegar og þær næstu verða það einnig. Núverandi ríkisstjórn Lýðveldisins Póllands framfylgir þeirri kosningastefnu sem kynnt var í aðdraganda kosninganna og þess vegna var hún kosin af þjóðinni. Eitt atriði í henni voru endurbætur á réttarkerfinu. Ríkisstjórnin stendur ekki fyrir endurbótunum heldur þingið sem kosið var í lýðræðislegum kosningum. Pólska þingið Sejm hefur heimild til að ákveða frjálst og óháð fyrir hönd meirihluta þjóðarinnar hvaða reglur gilda um dómstóla. Sú heimild kemur beint úr 4. mgr. 180. gr. Stjórnarskrár Lýðveldisins Póllands og er merki um jafnvægi milli dómsvalds og löggjafarvalds.

Nýr eftirlaunaaldur allra starfsstétta í Póllandi er 65 ár fyrir karlmenn og 60 ár fyrir konur. Í tilfelli dómara er eftirlaunaaldurinn 65 ár óháð kyni og er sú innleiðing vegna tilmæla framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins. Dómarar hætta störfum nema þeir tilkynni um eigin vilja til áframhaldandi embættissetu og framvísi heilbrigðisvottorði til staðfestingar á getu til að gegna dómarastarfi. Ákvörðun um framlengingu dómaraembætta í Hæstarétti er tekin af forseta Lýðveldisins Póllands að undangengnu samráði við Dómstólaráð sem aðallega er skipað dómurum. Lögin um lækkun eftirlaunaaldurs dómara hafa ekki áhrif á sjálfstæði dómstóla þar sem þau hafa engin áhrif á óhlutdrægni þeirra. Allir dómarar halda sínum lögbundnu réttindum, þar á meðal friðhelgi og það verður ekki hægt að svipta þá eftirlaunagreiðslum.

Stjórnarskrá Lýðveldisins Póllands , VIII. Kafli (Dómstólar):

176. gr.

1. Málarekstur fyrir dómi er að minnsta kosti á tveimur dómsstigum.
2. Skipulag og lögsaga og einnig réttarfar er tilgreint með lögum.

178. gr.

1. Dómarar í embættum sínum eru sjálfstæðir og fylgja eingöngu Stjórnarskrá og lögum.

179. gr.

1. Dómarar eru skipaðir af forseta Lýðveldisins Póllands ótímabundið, samkvæmt tillögu Dómstólaráðs.

180. gr.

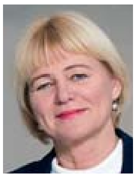
1. Ekki má víkja dómara úr embætti.
3. Dómari getur hætt störfum vegna veikinda eða heilsubrests sem kemur í veg fyrir að hann geti gegnt dómaraembætti. Málsmeðferð og kæruleið fyrir dómstólum eru ákveðnar í lögum.
4. Eftirlaunaaldur dómara er tilgreindur í lögum.
5. Breytist lögsaga eða þinghá er heimilt að færa dómara í annan dómstól eða á eftirlaun á fullum launum.

182. gr.

Þátttaka þjóðar í réttarkerfinu er ákveðin í lögum.

Líkt og Vilhjálmur H. Vilhjálmsson vona ég að Pólverjum verði tryggður aðgangur að sjálfstæðum og óháðum dómstólum. Sem skipaðir eru samkvæmt lögum en án dómara sem kváðu upp dóma í kommúnískum dómstólum eftir pólitískri pöntun, gegn þjóðarhag Póllands, og dæmdu pólska föðurlandsvini í fangelsi á tímum herlaganna. Þá vona ég að það verði enginn eftir í pólskum dómstólum af þeim sem sáu um það fyrir hönd kommúnistaríkisins að „ástandið í Póllandi fór hríðversnandi dag frá degi" eins og Megas og Tolli komust að orði með Íkarusi.

Panamaskjölin – og hvað svo?



Oddný G. Harðardóttir
þingmaður Samfylkingarinnar

Orðstír Íslands beið hnekki í apríl 2016 þegar Panamaskjölin leiddu í ljós notkun fjölda Íslendinga á skattaskjólum og afhjúpuðu eignir þáverandi forsætisráðherra og núverandi fjármálaráðherra í slíkum skatta- og krónuskjólum.

Sá sem nýtir sér skattaskjól gerir það í ákveðnum tilgangi. Tilgangurinn er að komast undan því að greiða skatta og komast þannig hjá því að leggja sitt af mörkum til samfélagsins. Almenningur mótmælti spillingunni vorið 2016 og krafðist breytinga með fjölmennustu mótmælum í sögu landsins. En til hvers leiddu þessi mótmæli? Og hvar stendur úrvinnsla gagnanna?

Upplýsingarnar sem birtust með Panamaskjölunum voru ógeðfelldar og það var sláandi að sjá að svo margir Íslendingar nýttu sér gallað regluverk og veikt eftirlit til að velta byrðum yfir á aðra og fela peningana sína fyrir skattinum.

Gamalt trix

Mótmælin urðu alla vega ekki til þess að fjármálaráðherrann biði alvarlegan álitshnekki því hann varð forsætisráðherra í næstu ríkisstjórn og fjármálaráðherra í þeirri sem nú starfar.

Ég beindi spurningum til ráðherrans um úrvinnslu Panamaskjalanna í febrúar síðastliðnum. Fimm mánuðum seinna, þegar allir frestir voru löngu liðnir og að morgni þess sama dags og athygli allra var á dagskrá umdeilds þingfundar á Þingvöllum, barst svarið frá fjármálaráðherranum. Það er gamalt trix að fela umdeild mál á bak við önnur sem taka fjölmiðla yfir en hugsanlega var svardagurinn algjör tilviljun. Þessi töf á svörunum minnir okkur þó á að þessi sami fjármálaráðherra faldi skýrslu um eignir Íslendinga á aflandssvæðum í skúffu í fjármálaráðuneytinu fram yfir kosningar haustið 2016. Kjósendur fengu ekki að sjá skýrsluna fyrr en fjármálaráðherrann sem nefndur var í Panamaskjölunum var orðinn forsætisráðherra.

Svörin og svikin

Í svari fjármálaráðherra við fyrirspurnum mínum kemur m.a. fram að af þeim 585 félögum sem tengdust Íslendingum í Panamaskjölunum hefði einvörðungu um þriðjungur gert grein fyrir eignarhaldi á félögunum í skattaskýrslum sínum. Ekkert þeirra skilaði inn CFC-skýrslu til skattyfirvalda sem þó er skylda að gera samkvæmt lögum um tekjuskatt.

Skattrannsóknarstjóri hefur lokið rannsókn í 89 málum en nokkrir tugir afleiddra mála til viðbótar hafa verið rannsakaðir hjá embættinu. Ríkisskattstjóri fékk tæp 200 mál til rannsóknar en í október 2017 framsendi embættið til skattrannsóknarstjóra mál 187 einstaklinga sem ekki höfðu svarað fyrirspurnarbréfi ríkisskattstjóra eða svör höfðu ekki reynst fullnægjandi. Enn er því unnið að úrvinnslu Panamaskjalanna. Vegna mála sem nú þegar er lokið hafa kröfur verið gerðar um rúma 15 milljarða króna fyrir hönd ríkissjóðs.

Áhrif skattsvikanna

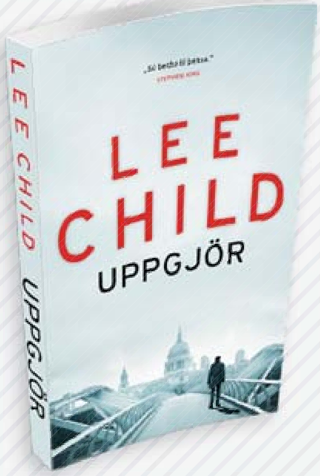
Þeir sem nýta sér skattaskjól vilja að aðrir beri kostnaðinn af rekstri samfélags okkar. Fyrir rúma 15 milljarða króna hefði mátt greiða allar almennar lyflækningar, hjúkrun, slysamóttöku, endurhæfingu og nauðsynlega stoðdeildarþjónusta sem veitt er á sjúkrahúsum og heilbrigðisstofnunum um allt land og kosta ríkissjóð 8,2 milljarða króna á ári, alla sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun og talþjálfun sem kostar um 5 milljarða króna og sjúkraflutninga sem kosta ríkissjóð um 2,5 milljarða króna. Það munar um minna í rekstri velferðarþjónustunnar.

Fleiri dæmi mætti taka. Fjármunina mætti líka nota til að afnema krónu á móti krónu skerðingu á lífeyri öryrkja, bæta kjör aldraða eða hækka greiðslur til barnafjölskyldna.

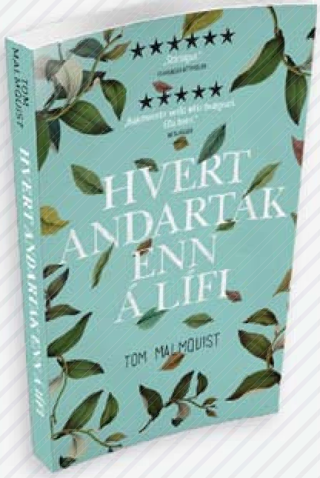
Forgangsmál

Við verðum að ganga ákveðin til verks og koma í veg fyrir að skattsvik og notkun skattaskjóla haldi áfram að grafa undan samfélaginu, bæði fjárhagslega og siðferðilega. Upplýsingarnar sem birtust með Panamaskjölunum voru ógeðfelldar og það var sláandi að sjá að svo margir Íslendingar nýttu sér gallað regluverk og veikt eftirlit til að velta byrðum yfir á aðra og fela peningana sína fyrir skattinum. En upplýsingunum fylgdi líka gagnleg umræða um skattamál. Mikilvægi réttlátra skatta og að allir taki þátt í uppbyggingu velferðarsamfélagsins, komst á dagskrá í almennri umræðu. Þeirri umræðu þarf að fylgja betur og fastar eftir og setja í forgang réttlátt skattkerfi, styrkja varnir gegn skattsvikum og notkun skattaskjóla og auka samvinnu við aðrar þjóðir um aðgerðir sem virka.

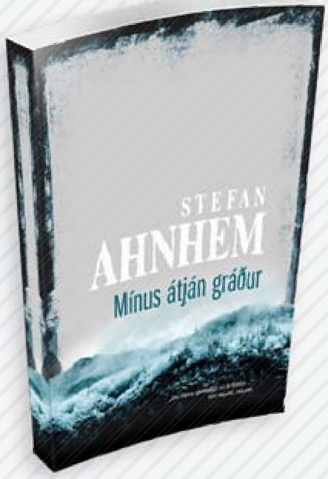
SUMARLESUTR ER BESTUR!



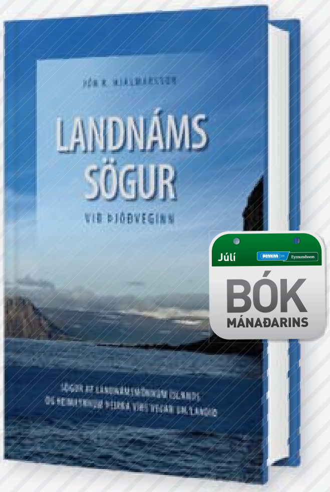
Uppgjör
VILDARVERÐ: 3.499.-
Verð: 3.999.-



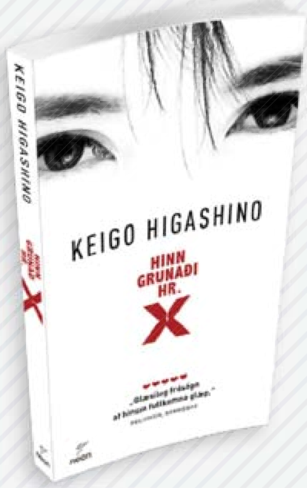
Hvert andartak enn á lífi
VILDARVERÐ: 3.299.-
Verð: 3.999.-



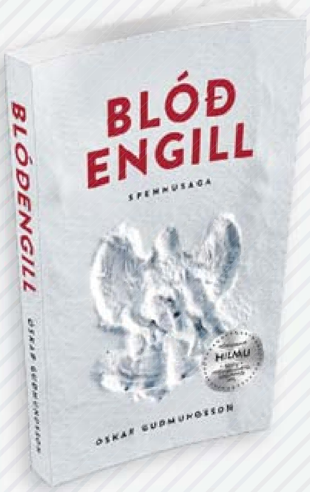
Mínus átján gráður
VILDARVERÐ: 3.499.-
Verð: 3.999.-



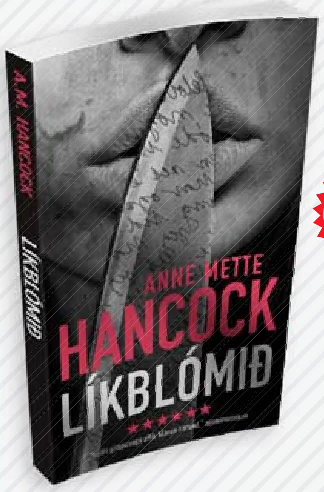
Landnámssögur við þjóðveginn
VILDARVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.999.-



Hinn grunaði Hr.X
VILDARVERÐ: 3.499.-
Verð: 3.999.-

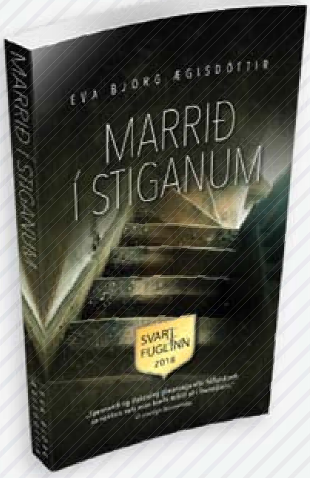


Blóðengill
VILDARVERÐ: 3.499.-
Verð: 3.999.-

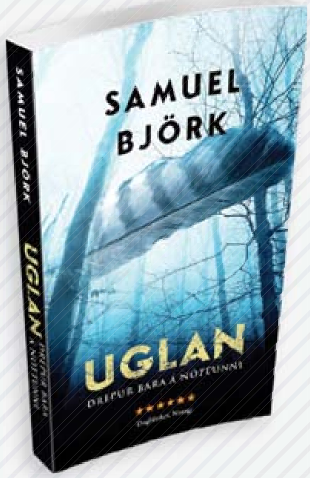


Líkblómið
VILDARVERÐ: 3.299.-
Verð: 3.999.-

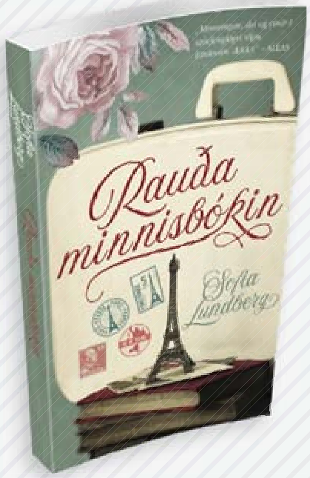
Ástarsaga úr fjöllunum
VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð: 3.499.



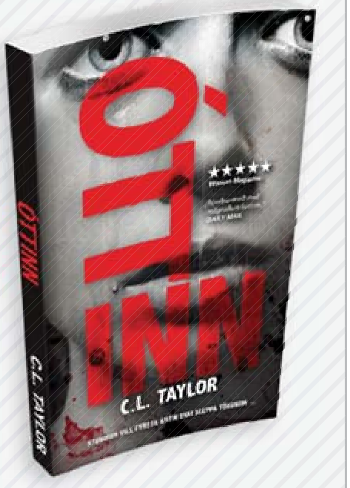
Marrið í stiganum
VILDARVERÐ: 3.299.-
Verð: 3.999.-



Uglan drepur bara á nóttunni
VILDARVERÐ: 3.299.-
Verð: 3.999.-



Rauða minnisbókin
VILDARVERÐ: 3.399.-
Verð: 3.999.-



Óttinn
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.799.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverða er til og með 29. júlí eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Monte Nevado hráskinka

Gerð úr ibérico svínum og mangalica svínum

Verð frá **479** kr/pk

Tilboð gilda út 29. júlí

VEGAN

Earth Balance

Smyrjur

verð frá **899** kr/stk

Ripped

Strawberry Lime

verð frá **279** kr/stk

Swiffer

Betri þrif með Swiffer

verð frá **699** kr/pk

Nocco Ice Pop

Ferskur og svalandi

Verð frá **259** kr/stk

RXbar

3 eggjahvítur, 6 möndlur,
4 kasjúhnetur, 2 döðlur

399 kr/stk

VEGAN

Field Roast

Álegg, pylsur og borgarar unnið úr korni, grænmeti og kryddi

verð frá **499** kr/pk

Meira girnilegt

100% HREIN AFURÐ

15% afsláttur

30% afsláttur

E. Finnsson grillsósur

Verð frá **269** kr/stk

Holta Kjúklingur

Kjúklingabringur

2.039 kr/kg

Verð áður 2.399 kr/kg

Urban Accents krydd

949 kr/stk

15% afsláttur

Heill ferskur kjúklingur

764 kr/kg

Verð áður 899 kr/kg

20% afsláttur

Caj p´s folaldavöðvi

2.799 kr/kg

Verð áður 3.499 kr/kg

15% afsláttur

Íslenskar ungnautalundir

5.949 kr/kg

Verð áður 6.999 kr/kg

HAGKAUP
Meira svona alla daga

FRÉTTABLAÐIÐ
SPORT

Portúgölsk innrás hjá Wolves

Nýliðar Wolves mæta með reynslumikið lið til leiks í ensku úrvalsdeildina í haust. Umboðsmaðurinn Jorge Mendes er vel tengdur inn í Úlfana en þeir hafa samið við stór nöfn sem eru einnig skjólstæðingar hans.

Portúgalski kjarninn sem átti stóran þátt í að koma Úlfunum upp í ensku úrvalsdeildina á ný. NORDICPHOTOS/GETTY

FÓTBOLTI Ekki er hægt að líta fram hjá áhrifum Portúgals og Jorge Mendes þegar litið er yfir leikmannahóp Wolves fyrir komandi tímabil. Á dögunum skrifuðu João Moutinho og Rui Patricio, lykilleikmenn í Evrópumeistaraliði Portúgals árið 2016 undir hjá nýliðunum í efstu deild.

Forráðamenn Úlfanna eru ekki hættir þar og eru í viðræðum við umboðsmenn Pepe, varnarmannsins sem lék í áratug með Real Madrid.

Eru nú átta portúgalskir leikmenn í herbúðum Úlfanna sem ættu að skipa þriðjung leikmannahóps félagsins.

Í 26 ára sögu úrvalsdeildarinnar hafa 58 portúgalskir leikmenn leikið í deildinni, þeirra frægastur Cristiano Ronaldo, en sú tala ætti að hækka í fyrstu umferð.

Kínverskir fjárfestar koma inn

Hið sögufræga lið Wolves hefur eytt stærstum hluta undanfarinna tuttugu ára við að reyna að festa sig í sessi í efstu deild á ný. Frá stofnun úrvalsdeildarinnar 1992 hafa Úlfarnir aðeins eytt fjórum tímabilum í efstu deild og er besti árangurinn 15. sæti. Þrátt fyrir það hefur þeim tekist að safna til sín leikmönnum sem hafa verið undir smásjá stærri liða Evrópu.

Má rekja það tvö ár aftur í tímann þegar Fosun-fjárfestingarhópurinn frá Kína keypti félagið af Steve Morgan. Sérstakur ráðgjafi þeirra og umboðsaðili í kaupunum var fyrrnefndur Jorge Mendes og var hann ekki lengi að koma sínu fólki að.

Stuttu síðar keypti félagið tvo skjólstæðinga Mendes frá Benfica og Monaco fyrir samanlagt tuttugu milljónir punda.

Rui Patrício var valinn besti markvörður EM 2016 er Portúgal vann óvæntan sigur.

Ári síðar tók hinn portúgalski Nuno Espírito Santo við liðinu í Championship-deildinni stuttu eftir að hafa stýrt liði Porto í Meistaradeild Evrópu. Áður hafði hann stýrt liðum Rio Ave í heimalandinu og Valencia á Spáni en var skyndilega kominn í hörkuna í ensku 1. deildinni. Nuno er að sjálfsögðu skjólstæðingur Mendes og með honum kom fyrrverandi fyrirliði Porto og annar leikmaður Mendes, Reuben Neves, til Englands.

> Jorge Mendes er umboðsmaður Cristiano Ronaldo, Diego Costa, Angel Di Maria og fleiri heimsþekktra knattspyrnumanna auk Jose Mourinho.

Neves var aðeins átján ára þegar hann tók við fyrirliðabandinu hjá Porto og var búinn að vera undir smásjá stærstu liða Evrópu áður en Úlfarnir keyptu hann.

Þá fékk félagið einnig nokkra skjólstæðinga Mendes á hagstæðum lánum sem áttu eftir að leika stórt hlutverk þegar Úlfarnir unnu deildina nokkuð örugglega.

Tengsl Mendes rannsökuð

Ekki er skrýtið að önnur félög í Championship-deildinni hafi óskað eftir því í vetur að knattspyrnusambandið rannsakaði nánar nýliðun Úlfanna. Hafa Mendes og Fosun-fjárfestingarhópurinn staðið saman að hinum ýmsu fjárfestingum sem sýnir greinilega hagsmunasambandið á milli þessara aðila.

Ekki þótti eðlilegt að maður sem hefði tengsl við Úlfana líkt og Mendes væri einnig umboðsmaður leikmannanna sem væri verið að semja við.

Eftir rannsókn enska knattspyrnusambandsins varð niðurstaðan sú að Mendes hefði ekki opinbert starf hjá Úlfunum og væri því ekkert ólöglegt að eiga sér stað.

Fyrir vikið héldu Úlfarnir áfram að styrkja sig og sóttu mikið á markað sem Mendes þekkti vel.

Við komuna upp í ensku úrvalsdeildina var ekkert verið að versla í neinum lágverðsverslunum – keyptir portúgalskir landsliðsmenn úr herbúðum Atletico Madrid og Monaco, skjólstæðingar Jorge Mendes.

Það verður fróðlegt að sjá hvernig portúgalska innrásin hjá Úlfunum í ensku úrvalsdeildina gengur á komandi tímabili, það er ljóst að það skortir ekki gæðin í þennan leikmannahóp.

kristinnpall@frettabladid.is

Axel og Guðrún Brá leiða eftir fyrsta dag í Eyjum

GOLF Axel Bóasson og Guðrún Brá Björgvinsdóttir úr Golfklúbbnum Keili leiða á Íslandsmótinu í höggleik eftir fyrsta hring í Vestmannaeyjum í gær. Aðstæður voru til fyrirmyndar í Vestmannaeyjum í gær þó að rigning hafi truflað kylfinga örlítið um miðjan dag.

Axel, sem hefur titil að verja, lék á 65 höggum eða fimm höggum undir pari eftir að hafa fengið fimm fugla og einn örn á móti tveimur skollum. Er Axel með eins höggs forskot eftir fyrsta dag á næstu kylfinga.

Björn Óskar Guðjónsson úr GM og Aron Emil Gunnarsson úr GOS léku báðir á fjórum undir pari en alls tólf karlkylfingar léku fyrsta hringinn undir pari.

Hjá konunum lék Guðrún Brá best allra kylfinga í gær er hún kom í hús á 70 höggum eða pari vallarins. Fékk hún fjóra fugla, fjóra skolla og tíu pör á hringnum og er með tveggja högga forskot á Sögu Traustadóttur, GR.

Helga Kristín Einarsdóttir úr GK er svo ekki langt undan á þremur höggum yfir pari.

Fyrrum Íslandsmeistarinn Þórdís Geirsdóttir úr GK var um tíma meðal efstu kylfinga en henni fataðist flugið á lokaholunum.

Þórdís, sem er elsti keppandinn í kvennaflokki, lauk leik á ellefu höggum yfir pari en 31 ár eru síðan hún vann Íslandsmeistaratitil sinn á Jaðarsvelli á Akureyri. – kpt.

Axel er með naumt forskot eftir fyrsta hringinn í gær. GSÍMYNDIR/SIGURÐUR ELVAR

Nýjast

Evrópudeildin, forkeppni

Hapoel Haifa - FH 1-1
0-1 Eddi Gomes (53.),1-1 Sakis Papazoglou (65.)

Santa Coloma - Valur 1-0
1-0 Bjarni Ólafur Eiríksson, sjálfsm. (72.).

Stjarnan - FCK 0-2
0-1 Kenan Kodro (53.), 0-2 Viktor Fischer (58.).

Inkasso-deild karla

Fram - Þróttur R. 2-2
1-1 Alex Freyr Elíasson (64.), 1-1 Viktor Jónsson (67.), 2-1 Már Ægisson (96.), 2-2 Daði Bergsson (98.).

Víkingur Ó. - HK 0-0

ÍR - Selfoss 3-2
0-1 Hrvoje Tokic (22.), 1-1 Axel Sigurðarson (32.), 1-2 Guðmundur Axel Hilmarsson (55.), 2-2 Jón Gísli Ström (90.), 3-2 Jón Gísli (95.).

Njarðvík - Leiknir R. 1-0
1-0 Birkir Freyr Sigurðsson (21.).

Inkasso-deild kvenna

Fjölnir - Keflavík 1-2
0-1 Sophie Groff (27.), 0-2 Íris Ósk Valmundsdóttir, sjálfsm. (58.) 1-2 Nadía Atladóttir (63.),

Birgir Leifur fékk fimm fugla á seinni níu holunum. NORDICPHOTOS/GETTY

Birgir lék fyrsta hring á pari

GOLF Birgir Leifur Hafþórsson lék fyrsta hringinn á Porsche European Open á pari í Hamborg í Þýskalandi í gær. Var hann í 63. sæti fyrir annan hringinn í dag.

Mótið er hluti af Evrópumótaröðinni, næststerkustu mótaröð heims en heimsþekktir kylfingar á borð við Patrick Reed og Paul Casey eru skráðir til leiks.

Birgir fékk skramba á þriðju holu í gær og var á þremur höggum yfir pari eftir níu holur en lét til sín taka á seinni hluta vallarins. Fékk hann alls fimm fugla, tvo skolla og tvö pör og kom í hús á pari vallarins. – kpt

Viðar Örn á skotskónum

FÓTBOLTI Viðar Örn Kjartansson skoraði bæði mörk Maccabi Tel Aviv í 2-0 sigri á Radnicki Nis í undankeppni Evrópudeildarinnar í gær. Fór leikurinn fram á heimavelli Maccabi en liðin mætast að nýju í Serbíu á fimmtudaginn.

Viðar kom ísraelska liðinu yfir með fyrsta marki sínu á tímabilinu í upphafi seinni hálfleiks og bætti síðar við öðru marki af vítapunktinum.

Á sama tíma lék Jóhann Berg Guðmundsson í fyrsta Evrópuleik Burnley í 51 ár gegn Aberdeen frá Skotlandi.

Jóhann fékk allar 90. mínúturnar í gær. Skoska félagið komst yfir snemma leiks en Sam Vokes jafnaði metin í seinni hálfleik. – kpt

Fólk
Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 27. JÚLÍ 2018

Avókadó eða lárpera er ofurfæða, holl, næringarríkt og gerir allan mat betri. →4

Flókin æska leiddi hana á vit ævintýra

Snædís Xyza Mae Ocampo matreiðslumaður er einn af liðsmönnum kokkalandsliðsins. Hún er fædd á Filippseyjum en kom ung til Íslands þar sem hún þvældist á milli fósturheimila fyrstu árin. Snædís á óvenjulegt líf þótt ung sé. →2

Snædís Xyza Mae Ocampo matreiðslumaður var skilin eftir á Filippseyjum þegar móðir hennar kynntist íslenskum manni. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

TIMEOUT

STÓLL + SKEMILL
kr. 335.700

SUMARTILBOÐ
kr. 268.560

CONFORM®

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➜

Snædís hitti föður sinn í fyrsta skipti fyrir fjórum árum þegar hún heimsótti hann á Filippseyjum. MYNDIR/AUÐUNN NÍELSSON

Snædís Xyza Mae Ocampo matreiðslumaður hefur náð ótrúlegum árangri í faginu á stuttum ferli því hún útskrifaðist frá matvæladeild Menntaskólans í Kópavogi í vor. Snædís er 29 ára og starfar í sumar sem kokkur í veiðihúsinu í Nesi við Laxá í Aðaldal. Reyndar er það ein vænlegasta laxveiðiá landsins og þangað sækja margir veiðimenn, bæði innlendir sem erlendir. Snædís segir mikið ævintýri að starfa í Nesi og hún eigi örugglega eftir að koma þangað aftur til að vinna. Síðastliðið ár hefur hún starfað á Hótel Sögu.

Snædís gekk ekki með kokkinn í maganum eins og svo margir aðrir í hennar stétt. Þvert á móti ætlaði hún aldrei að verða kokkur. Örlögin tóku þó í taumana þegar hún kom til Reykjavíkur frá Dalvík, þar sem hún er alin upp, og hóf störf á Sushi Samba. Þar vaknaði áhugi hennar á matargerð.

Skilin eftir á Filippseyjum

Áður en við höldum áfram kokkaspjalli er Snædís spurð hvaðan útlendi hluti nafnsins hennar komi. „Ég er fædd á Filippseyjum og foreldrar mínir eru þaðan,“ svarar hún. „Foreldrar mínir voru mjög ungir þegar þau eignuðust mig. Þau fóru í sitthvora áttina. Þegar ég var tveggja ára kynntist móðir mín íslenskum manni á Filippseyjum. Það er gríðarlega erfitt fyrir konu á Filippseyjum að vera ein með barn. Aðstæður hennar voru slæmar og ég kem úr fátækri fjölskyldu. Lífsbaráttan var hörð á Filippseyjum. Það var vissulega stór ákvörðun hjá móður minni að fylgja manninum til Íslands í allt aðra menningu og veðurfar. Hún fór og skildi mig eftir á Filippseyjum þangað til ég var fjögurra ára. Móðir mín var þá gift á Dalvík og hafði eignast son. Það var mjög erfitt fyrir mig að koma til Íslands, ég féll ekki inn í samfélagið og heimilisaðstæður voru erfiðar. Það endaði fljótlega með afskiptum barnaverndar sem flutti mig á fósturheimili þegar ég var ellefu ára.

Ég flæktist á milli nokkurra fósturheimila þangað til ég fór í tíunda bekk. Þá gekk Eyrún Rafnsdóttir félagsmálastjóri í málið og tók mig inn á sitt heimili. Hún hafði fylgst með máli mínu frá upphafi og var formaður barnaverndarráðs. Ég var sannarlega ekkert ánægð með þessa tilhögun í upphafi en í dag er ég afskaplega ánægð, enda er Eyrún og hennar fjölskylda mitt fólk. Synir Eyrúnar og manns hennar, Ingvars Arnar Sigurbjörnssonar, eru bræður mínir. Blóðmóðir mín býr í næstu götu og ég held ágætu sambandi við hana í dag en þannig var það ekki framan af og sömuleiðis er ég í góðu sambandi við pabba minn, Jón. Líf mitt er sem sagt flókið sem gerði mig svolítið tætta,“ segir Snædís sem þurfti að taka íslenskt nafn við komuna til Íslands. „Ég er heppin að hafa ekki lent á götunni eða í einhverju rugli og er þakklát Eyrúnu fyrir það sem hún gerði fyrir mig.“

Fann föður sinn

Tvisvar hefur Snædís farið til Filippseyja til að hitta fjölskyldu sína sem þar er búsett. „Síðast fór ég í fjóra mánuði árið 2014 til að hitta pabba minn í fyrsta skipti. Það var svolítið skrítið að hitta hann loks. Ég leitaði að honum þegar ég var yngri og fann hann. Heyrði í honum einu sinni í gegnum Facebook sem þá var nýkomin í loftið. Hann fékk lánaða tölvu hjá vini sínum en átti enga sjálfur. Frekari samskipti urðu ekki í það skiptið. Hann er kvæntur og á fjögur börn. Hins vegar starfar hann fjarri fjölskyldu sinni í Dubai. Hann flaug heim til að hitta mig. Við erum í mjög góðu sambandi í dag. Hann er duglegur að hafa samband og vill helst hitta mig oftar. Þótt ég skilji smávegis í filippseysku er ég feimin að tala málið og við ræðum frekar saman á ensku. Pabbi starfar á golfvelli í Dubai en þangað sækir vel efnað fólk. Hann þekkir til dæmis vel einn Íslending sem kemur þar oft,“ segir Snædís.

Hún segir að það hafi verið sér dýrmætt að heimsækja fæðingarstað sinn. Eitthvað lá í loftinu sem hún kannaðist við. „Það var mjög áhugavert að koma þarna. Maður fékk auðvitað innblástur í matargerð. Eitthvað sem ég gæti nýtt mér í framtíðinni,“ segir hún.

Kokkurinn heillaði ekki

„Ég ætlaði aldrei að verða kokkur. Ég fór á listnáms- og hönnunarbraut Verkmenntaskólans á Akureyri. Vildi læra fatasaum. Ég var ekki hundrað prósent ánægð í þessu námi og ákvað að fara til Reykjavíkur. Meðfram námi á Akureyri starfaði ég sem þjónn á sushi-stað sem er reyndar ekki lengur til. Ég var mjög forvitin um það sem fram fór í eldhúsinu, fylgdist vel með sushi-gerðinni og fékk að prófa að gera rúllur sjálf. Eigandinn bauð mér að lokum að vera aðstoðarmaður í eldhúsinu sem gekk mjög vel. Ég vann mig hratt upp á þessum litla stað. Þegar ég síðan ákvað að fara til Reykjavíkur benti eigandinn mér á Sushi Samba og hvatti mig til að fá vinnu þar. Mér þótti ótrúlega skemmtilegt að vinna þar og kynntist mörgu góðu fólki. Það var gaman að mæta í vinnuna og ég varð betri og betri í sushi gerð. Mikið var þrýst á mig að fara í kokkinn en ég sagðist ekki vera á leiðinni þangað. Ég væri í listnámi og ætlaði síðan í framhaldsnám til Ítalíu. Einhvern veginn þróaðist þetta þó út í að áhuginn á eldhúsinu óx og dafnaði. Ég hætti korteri í útskrift í fatasaumi og tók mér pásu í eitt ár til að hugsa málið betur. Þetta var um svipað leyti og ég var á leið til Filippseyja að hitta pabba minn. Það var eiginlega þar úti sem ég tók ákvörðun um að fara í kokkanám. Þegar maður brýst út úr eigin rútínu sér maður betur hvað mann langar raunverulega mest að gera. Ég sagði við félaga mína sem voru með mér að ef ég færi í kokkanám ætlaði ég að verða ein af þeim bestu. Það var markmið mitt frá upphafi,“ segir Snædís og hefur heldur betur verið trú því markmiði þar sem hún kvaddi MK umvafin gjöfum fyrir góðan námsárangur.

Snædís hefur lagt hart að sér til að komast í kokkalandsliðið og hún hefur sett markið hátt.

Með landsliðinu

Á meðan Snædís var á starfssamningi ákvað hún að færa sig frá Sushi Samba yfir á Apótekið til að læra meira og þaðan fór hún síðan á Grillið á Hótel Sögu. Þar kláraði hún námssamninginn. „Ég fann hvað það gerði mér gott að flakka á milli staða og ég vildi að ég hefði prófað fleiri staði á námsárunum. Maður lærir alltaf eitthvað nýtt á hverjum stað. Þegar ég var á fyrsta ári í náminu vildi ég komast í návígi við bestu kokka landsins. Ég vann með landsliðskokki og var sífellt að spyrja hvernig maður kæmist þangað. Hann bauð mér að koma og fylgjast með liðinu, ég fékk að vaska upp, aðstoða smá og horfa á handbrögðin. Ég fór að mæta á allar æfingar og fórnaði öllu einkalífi til að geta verið með landsliðinu. Smám saman var mér treyst fyrir fleiri verkefnum sem endaði með því að mér var loks boðið að vera með sem fullgildur félagi. Ég var þó ekki fullgild fyrr en að lokinni útskrift,“ segir hún. „Næst á dagskrá hjá okkur er heimsmeistaramótið í nóvember. Í framtíðinni langar mig síðan að læra meira í gerð eftirrétta.“

Í veiðihúsinu í Nesi fá veiðimennirnir frábæran mat hjá Snædísi. Hún segir að þeir séu þakklátastir fyrir mat úr héraði. „Mér þykir einstaklega skemmtilegt að fara út og tína jurtir til matargerðar og svo er fiskurinn og lambið alltaf vinsælir réttir.

Stefnir hátt

Snædís gælir við að taka þátt í keppninni um matreiðslumann ársins. „Það eru nokkrar sterkar konur sem ætla að taka þátt en það væri skemmtilegt að vera fyrsta matreiðslukonan sem næði þeim titli,“ segir hún. Snædís er í sambúð með Sigurði Helgasyni keppnismatreiðslumanni. Hann hefur meðal annars tekið þátt í Bocuse d'Or. „Við kynntumst á galadinner þar sem ég aðstoðaði kokkalandsliðið. Það var ást við fyrstu sýn,“ segir þessi keppnismanneskja sem á örugglega eftir að ná langt.

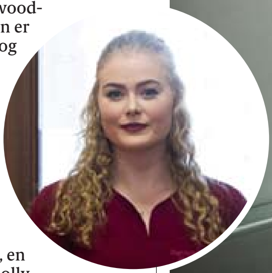
Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

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 |

Flestir vilja eldast með reisn

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



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

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

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

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

Öflug viðgerðarmeðferð

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

Súrefnismeðferð Hollywood-stjarnanna

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

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

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

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

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

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

Dugandi meðferð sem eyðir háræðasliti fyrir fullt og allt

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

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

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

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

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

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

Krókódílaperan slær í gegn

Avókadó er sannkölluð ofurfæða sem er sneisafull af hollri fitu, trefjum og bætiefnum og er þessi þúsunda ára gamla krókódílapera ein vinsælasta matvaran á Vesturlöndum.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Avókadó er um margt sérstakur ávöxtur. Flestir ávextir eru nánast eingöngu kolvetni en avókadó er ríkt af hollri fitu og fjölmargar rannsóknir vitna um jákvæð áhrif neyslu þess á mannslíkamann.

Avókadó vex á avókadótrjám sem bera vísindanafnið Persea americana. Það hefur verið lofað fyrir næringargildi sitt, gott bragð og skemmtilega áferð enda er það orðið ein vinsælasta heilsufæða Vesturlanda og inniheldur tuttugu ólík vítamín og steinefni og er góð uppspretta trefja. Það eru margar tegundir af avókadó en vinsælast er svokallað Hass avókadó sem stundum er kallað krókódílapera vegna litar hýðisins og áferðar en á íslensku hefur avókadó einnig verið nefnt lárpera. Avókadó inniheldur hvorki kólesteról né salt og fitan í því er um 70% ómettuð og því einkar holl. Fitusýrurnar í avókadó eru taldar bólgueyðandi og virðast hafa jákvæð áhrif á gen sem tengjast krabbameinsmyndun. Þá er avókadóolía einkar góður kostur í matseld. Að öllu þessu gefnu þá kemur ekki á óvart að rannsókn sem gerð var á rúmlega sautján þúsund þátttakendum sýndi að þeir sem borða avókadó eru grennri og almennt heilsuhraustari en þeir sem gera það ekki þó reyndar sé ekki hægt að alhæfa um hollustu avókadós út frá þessum niðurstöðum. Aðrar rannsóknir sýna þó með óyggjandi hætti að ef þú neytir avókadós með öðrum mat, einkum þó ávöxtum eða grænmeti þá stóreykst nýting á vítamínum og steinefnum úr þeim mat, einkum þó fituleysanlegum vítamínum eins og A-vítamíni sem hefur jákvæð áhrif á sjónina. Þá veitir avókadó góða seddutilfinningu sem dregur úr matarlyst og getur þannig stuðlað að þyngdartapi, auk þess að vera lítt hlaðið kolvetnum en ríkt af trefjum.

Avókadó getur tekið tímann sinn í að þroskast enda oftast farið með það um langan veg áður en það endar á borðum Vesturlanda og það nær því sjaldnast að þroskast á trénu. Til að hraða á þroskun þess er hægt að vefja því inn í álpappir og setja inn í hundrað gráða heitan ofn í tíu mínútur en tíminn getur farið eftir því hversu harður ávöxturinn er. Þegar lárperan er orðin mjúk viðkomu er ráð að stinga henni í ísskápinn til kælingar áður en hennar er neytt.

Algengast er að borða avókadó sem ídýfuna gvakamóle þar sem avókadóið er maukað og blandað saman við smátt saxaðan tómat, chili, hvítlauk, lauk, limesafa og kóríander eða aðrar kryddjurtir eftir smekk. En avókadó er líka geysivinsælt sem álegg og hér fylgja nokkrar útgáfur af ristuðu brauði með avókadó.

Gvakamóle er dásamleg ídýfa sem klæðir flestar tegundir af nasli.

Ristað brauð með avókadó er til í ýmsum útgáfum og gaman að prófa nýjar.

Lárperan hefur verið lofuð fyrir næringargildi sitt, gott bragð og skemmtilega áferð enda er hún ein vinsælasta heilsufæða Vesturlanda.

Dreypið góðri ólífuolíu á brauðið og raðið tómatsneiðum, mozzarella, avókadó og ferskri basilíku ofan á. Piprið og saltið með grófu salti.

Smyrjið avókadómauki á brauðsneiðina, raðið bananasneiðum ofan á og dreypið hunangi yfir.

Dreypið olíu yfir brauðið, raðið til skiptis rauðrófu og avókadósneiðum og klípið geitaost yfir. Stráið svo kurluðum pistasíuhnetum yfir alltsaman.

Smyrjið avókadómauki á brauðið og setjið eggjahræru yfir. Saltið og piprið og setjið svo smátt skorið beikon yfir allt saman.

Svo er einfaldasta aðferðin sem mörgum þykir best. Smyrjið ristaða brauðið meðan það er heitt eða dreypið olíu yfir. Skerið hvítlauksgeira langsum í tvennt og nuddið sárinu í brauðið og raðið svo avókadósneiðum yfir.

Að lokum er hér svo uppskrift að meinhollum súkkulaðibúðingi þar sem avókadó leikur að sjálfsögðu stórt hlutverk.

1 þroskað avókadó
2 msk. hunang eða agavesíróp
¼ bolli kakó
½ tsk. vanilludropar
Salt eftir smekk
2 msk. mjólk (má nota soja- eða möndlumjólk)

Skerið avókadó í tvennt og fjarlægið steininn. Skafið kjötið úr með skeið og setjið í matvinnsluvél. Setjið öll hin innihaldsefnin saman við og hrærið þar til blandan er orðin mjúk. Smakkið til og berið fram með ferskum ávöxtum eða berjum.

Laugardaginn 14. ágúst gefur Fréttablaðið út aukablaðið

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Skólar & námskeið kemur út að jafnaði þrisvar sinnum á hverju ári.
Að vanda er boðið upp fjölmargar fróðlegar greinar og viðtöl.

Allir sem eru velta fyrir sér námi í haust
munu fá í blaðinu góða yfirsýn yfir það sem er í boði

Blaðið er mjög vinsæl valkostur ýmissa menntastofnanna og einkaskóla
sem nýta blaðið til auglýsa eða kynna nám sem hefst í haust.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir fyrir blaðið veitir;
Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Netfang, jonivar@frettabladid.is – Beinn sími 512-5429

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Maraþon

FÖSTUDAGUR 27. JÚLÍ 2018

Kynningar: Göngugreining, ALP bílaleiga, Heilsa, Ljósið, Ýmus

Kristán Lýðsson, Elva Björk Sveinsdóttir, Lýður Skarphéðinsson (fyrir aftan) og Alexander Harrason. MYND/ÞÖRSTEINN

Algjört metár hjá

Eins og fætur toga

Samstarf við fagstéttir í heilbrigðisgeiranum hefur verið aukið mikið undanfarin misseri sem skilað hefur fleiri greiningum og frekari þekkingu hjá fyrirtækinu sem vaxið hefur hratt fyrir vikið. →2

Framhald af forsíðu ➜

Við getum ekki sagt annað en að sprenging hafi orðið í göngu- og hlaupagreiningum það sem af er ári og reiknast okkur til að það hafi verið aukning um nærri 40%," segir Lýður B. Skarphéðinsson, sérfræðingur hjá Eins og fætur toga, og bætir við að síðasta árið hafi verið verulega viðburðaríkt hjá fyrirtækinu. „Við höfum meðal annars aukið samstarf við fagstéttir í heilbrigðisgeiranum, opnað nýja vefverslun sem fer frábærlega af stað, bætt við frábærum vörumerkjum, þróað nýjar gerðir innleggja og sett upp innleggjaverkstæði í Bæjarlind."

Í göngu- og hlaupagreiningu er meðal annars skoðað hvernig álag dreifist, hvort skekkjur séu í hælum, ökklum, eða hnjám og mælt hvort mislengd sé á ganglimum bæði frá mjöðmum og hnjám. Ferlið er þannig að þegar mætt er í greiningu fara sérfræðingar Eins og fætur toga yfir hvað það er sem hrjáir viðkomandi viðskiptavin og hann spurður spjörunum úr. Taka ber fram að sérfræðingar Eins og fætur toga hafa greint um sextíu þúsund viðskiptavini og því skoðað 120 þúsund fætur á undanförnum tuttugu árum. Reynslan er því mikil og segir Lýður að hún sé mikilvægasta auðlind fyrirtækisins.

Eftir viðtalið er því næst farið á hlaupabretti og myndir teknar. Af þeim má til að mynda ráða hvort um skekkjur sé að ræða í hælum, ökklum og hvernig álagið er upp í hné. Næst er gengið yfir hágæða þrýstiplötu þar sem sést hvort álagið er of mikið á hælinn, tábergið, út á jarkann eða innanvert á fótinn. Þegar niðurstaða liggur fyrir er hægt að útbúa sérgerð innlegg og koma þá þrjár lausnir til greina. „Við förum í mikla vinnu árið 2016 og 2017 í samstarfi við stoðtækjafyrirtæki í Þýskalandi við að þróa nýjar gerðir af höggdempandi innleggjum. Þau leysa af innlegg sem notuð hafa verið frá því fyrir aldamót og eru algjör bylting á markaðnum," segir Lýður. „En við erum einnig Footbalance Medical sérfræðingar og Footbalance innlegg eru hituð og mótuð nákvæmlega eftir hverjum fæti. Þau hafa unnið til margra verðlauna og gefa okkur möguleika á að útbúa innlegg í fleiri gerðir af skóm. Þriðja lausnin eru hönnuð Phits 3D innlegg sem fengu fyrstu verðlaun á stærstu íþróttasýningu í heimi og eru meðal annars notuð af Paulu Radcliffe sem er heimsmethafi í maraþonhlaupi."

Sem stendur tekur þrjár til fjórar vikur að fá Phits 3D innlegg en þau þarf að útbúa í afar fullkomnum þrívíddarprentara í Belgíu. Lýður segir að í framtíðinni verði líklega öll innlegg prentuð á staðnum með 3D prentara.

Samstarf við fagaðila

Markmiðið er að aldrei líði meira en vika frá því pantaður er tími hjá Eins og fætur toga og þar til greiningin fer fram. Lýður segir að það hafi nær ávallt tekist sem sé ekki síst merkilegt þegar litið er til aukinnar eftirspurnar. Undanfarin ár hafi greiningar verið rúmlega fjögur þúsund en ef fram fer sem horfir verða þær vel yfir sex þúsund í ár. „Ég tel að þessa aukningu megi að mestu leyti rekja til þess að við erum komin með fleiri lausnir og sérhæfðari en einnig þess að við höfum aukið samstarf við fagaðila á borð við sjúkraþjálfara, lækna og kírópraktora. Samstarfið við þessar fagstéttir hefur aldrei verið betra og allt síðasta ár komu til okkar sérfræðingar til að kynna sér starfsemina og það sem eftir er af þessu ári ætlum við að fá enn fleira fagfólk til samstarfs við okkur."

Sérfræðingar fyrirtækisins fara einnig út á land til að framkvæma greiningar. „Við förum tvisvar á ári stóran hring um landið, tökum um þrjátíu staði á landsbyggðinni og höfum gert það mjög lengi. Þá förum við á um sex vikna fresti til Akureyrar og þar er svo mikið að gera að við höfum varla við að vinna á biðlistanum. En við stefnum að því að vera lengur í hvert skipti, þannig að hægt sé að sinna öllum sem panta tíma."

Mikið úrval og gott verð

Eins og fætur toga hefur nýverið bætt við vörumerkjum á borð við Nathan sem er eitt stærsta merki í heimi með fylgihluti fyrir hlaupara. Þá er fyrsta sending af Ofoos sandölum á leiðinni, úrvalið frá Brooks hefur verið aukið bæði í skóm og fatnaði og Hyperice er stanslaust að koma með nýjungar.

Auk þessara vörumerkja má nefna Feetures, McDavid, Smell-Well, Tifosi og Icespike. „Við erum með gríðarlega gott úrval og til dæmis má nefna að allur fatnaður frá Brooks er á sama verði og í Bandaríkjunum og á betra verði en annars staðar í Evrópu. Í versluninni í Bæjarlind veljum við skó eftir fótlagi og niðurstigi, setjum tábergspúða í skó og erum með mikið úrval af fótavörum. Ég get óhikað haldið því fram að hlauparar fái flest allt sem tengist hlaupum hjá okkur í Bæjarlindinni."

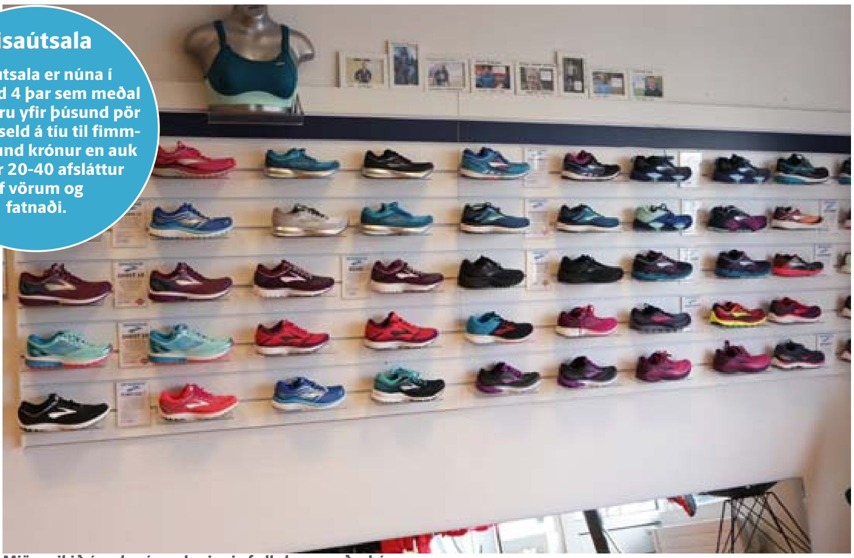
Nánar má fræðast um Eins og fætur toga á vefsvæðinu gongugreining.is.

Fyrirtækið er til húsa í Bæjarlind 4 og þar stendur yfir risaútsala. MYNDIR/ÞORSTEINN

Undanfarin ár hafa greiningar verið rúmlega fjögur þúsund en ef fram fer sem horfir verða þær vel yfir sex þúsund í ár.

Okkur vantar starfsfólk

Vegna aukinna umsvifa leitar Eins og fætur toga að starfsfólki í nokkur störf. Meðal annars vantar sérfræðing í göngugreiningar, starfsfólk í verslun og á verkstæði fyrirtækisins. Lýður segir að góð laun séu í boði fyrir rétta fólkið en afar spennandi tímar séu fram undan hjá Eins og fætur toga.

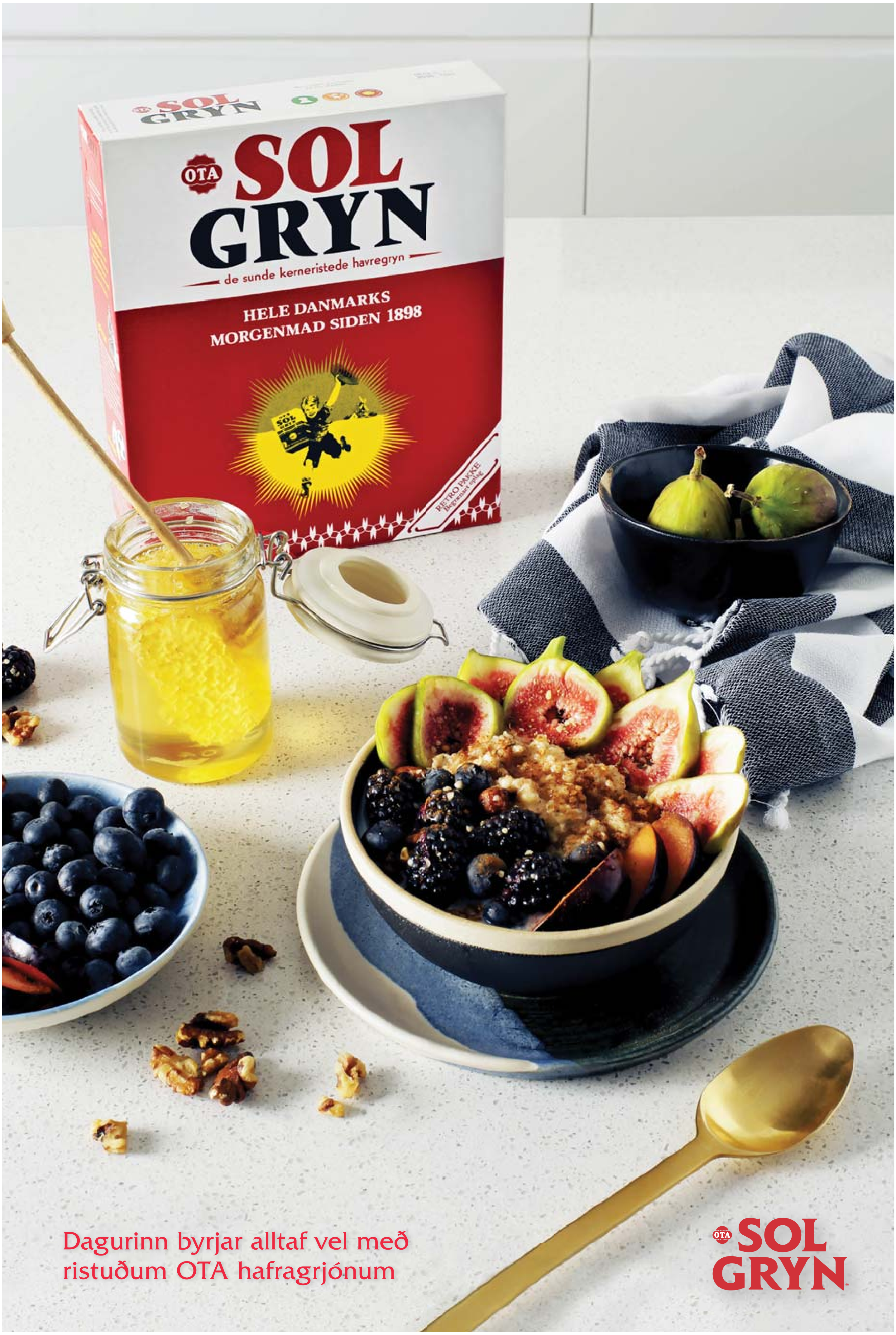


Mjög mikið úrval er í versluninni af alls kyns gæðaskóm.

Risaútsala

Risaútsala er núna í Bæjarlind 4 þar sem meðal annars eru yfir þúsund pör af skóm seld á tíu til fimmtán þúsund krónur en auk þess er 20-40 afsláttur af vörum og fatnaði.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, sími 512-5429 | Veffang: frettabladid.is


OTA
SOL
GRYN
de sunde kerneristede havregryn
HELE DANMARKS
MORGENMAD SIDEN 1898
RETRO PAKKE
Dagurinn byrjar alltaf vel með
ristuðum OTA hafragrjónum
OTA SOL
GRYN

Hluti af undirbúningnum

Birna Varðardóttir hefur stundað hlaup frá unglingsaldri og lýkur meistaranámi í íþróttanæringarfræði við Maastricht háskóla í haust. Birna gefur uppskriftir og góð ráð fyrir maraþonhlaupara.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is

Mín reynsla er sú að margir hugi of seint að næringarmálum eða ekki fyrr en nokkrir dagar eru í hlaup,“ segir Birna Varðardóttir, meistaranemi í íþróttanæringarfræði og langhlaupari. Hún hvetur fólk til að horfa á mataræðið sem hluta af undirbúningsferlinu fyrir maraþon. Auk þess ættu þeir sem stefna á þátttöku í hálfu eða heilu maraþoni að huga að vali á íþróttadrykkjum eða næringu sem nota á í hlaupinu með fyrirvara. „Rétt eins og vöðvar, hjarta og lungu þurfa viðeigandi þjálfun fyrir hlaupið þarf einnig að þjálfa magann í að taka á móti vökva og orku á hlaupum,“ segir Birna.

Birna segir mikilvægt að fylgja góðum undirbúningi eftir með hvíld og næringu síðustu dagana fyrir hlaup. Næringarþörf fari eftir því hversu langt á að hlaupa. „Tíu kílómetra hlauparar ættu ekki að þurfa að gera aðrar ráðstafanir í aðdraganda hlaupsins en að borða fjölbreytta fæðu og reglulega. Síðustu þrjá til fjóra daga fyrir hlaupið ættu keppendur í heilu og hálfu maraþoni að huga sérstaklega að kolvetnainntöku til að fylla á orkubirgðir líkamans. Það þýðir þó ekki að borða þurfi pasta í hvert mál heldur að kolvetnagjafar fái sitt rými í helstu máltíðum dagsins.

Kvöldið fyrir hlaup mæli ég til dæmis með léttri en kolvetnaríkri máltíð og þar er núðlukjúllasalatgleðin í miklu uppáhaldi hjá mér. Hafraklattarnir eru svo dæmi um sniðugt millimál sem má til dæmis nýta fyrir æfingar og í þessum lokaundirbúningi fyrir hlaup.

Á hlaupadaginn sjálfan?

Borða ætti síðustu máltíð fyrir keppni um 2-3 tímum fyrir ræsingu. Birna segir tvær brauðsneiðar eða beyglu með hnetusmjöri og banana vera til dæmis nokkuð klassískan morgunverð fyrir hlaup.

„Sjálf borða ég yfirleitt hafragraut með rúsínum, kanil og banana auk ávaxtasafa að morgni keppnisdags. Hvort tveggja eru dæmi um máltíðir sem fara vel í maga, veita hæfilega saðningu og viðhalda stöðugum blóðsykri.

Núðlusalatkjúllagleði Birnu er góð kvöldið fyrir hlaup.

Hafraklattarnir eru sniðugt millimál eða biti fyrir æfingar.

Birna Varðardóttir á spretti í hálfmaraþoni í Kaupmannahöfn.

Fyrir alla hlaupara gildir að með tilliti til mögulegra meltingarónota er mikilvægt að prófa ekki nýja hluti í tengslum við fæðuval allra síðustu dagana fyrir og að morgni hlaupadags. Þá er heldur ekki mælt með að mataræðið sé mjög fitu- og/eða trefjaríkt á þeim tíma,“ útskýrir Birna.

Næring meðan á hlaupinu stendur?

„Flestum dugar vatn eða nokkrir sopar af íþróttadrykk á drykkjarstöðvum í 10 km hlaupinu. Almennt myndi ég mæla með að fólk hafi 1-2 gel eða sambærilega orku með sér í hálfa maraþonið og nýti sér drykkjarstöðvarnar. Í heila maraþoninu er grunnreglan sú að draga ekki of lengi að taka inn vökva auk þess að nýta gel eða aðra næringu með reglulegu millibili, t.d. á 7-8 km fresti. Hér bendi ég aftur á mikilvægi þess að fólk prófi vörur og æfi þá rútínu sem á að notast við á æfingum.“

Hvað á að borða eftir hlaupið?

„Eftir að komið er í mark er gott að hafa „Rehydrate – Refuel – Repair“ regluna í huga. Oft á sér stað tap á vökva og söltum, einkum í heila maraþoninu. Þar mæli ég því með að fólk grípi sér íþróttadrykk og létt snarl í markinu fyrst á eftir. Það getur tekið smá tíma að ná maganum í jafnvægi og öðlast lyst fyrst á eftir en innan klukkustundar er æskilegt að reyna að koma niður bita sem inniheldur góða blöndu kolvetna og próteina (t.d. prótein/endurhleðsludrykk og ávöxt). Borða svo staðbetri máltíð 2-3 tímum síðar.

Núðlusalatkjúllagleði

400-500 g skinnlausar kjúklingabringur
2-3 msk. thai sweet sósa
1-2 msk. hoisin sósa
150 g eggjanúðlur
2-3 dl vatn
1 msk. olía
1-2 tsk. sesamolía
1 poki blandað salat (70-100 g)
½ mangó
½ gúrka
1 gulrót
6-8 kirsuberjatómatar
½ stór rauðlaukur (eða 1 minni)
Balsamgljái (eftir smekk)
Fetaostur
Ristaðar kasjúhnetur
Ristuð graskersfræ

Aðferð:
1) Skolið allt grænmetið vel og skerið það smátt.
2) Færið grænmetið og mangóið í fat eða skál og hrærið það saman við smá balsamgljáa.
3) Skerið kjúklinginn í litla bita og steikið á pönnu þar til hann er eldaður í gegn. Hrærið hoisin og thai sweet sósu saman í skál og hellið yfir kjúklinginn. Látið malla á vægum hita í stutta stund áður en þið færið hann til hliðar.
4) Brjótið núðlurnar smátt. Hellið 2-3 dl af vatni á pönnu ásamt olíu og sesamolíu. Látið suðuna koma upp og færið þá núðlurnar á pönnuna. Steikið við miðlungs hita í um 10 mín. Athugið að núðlurnar eiga að verða svolítið stökkar.
5) Dreifið núðlunum jafnt yfir salatið í fatinu. Þar ofan á fer kjúklingurinn. Toppið svo með ristuðum kasjúhnetum, graskersfræjum og fetaosti. Sprautið smá balsamgljáa yfir ef þið viljið. Tilvalið að bera fram með fínskornu súrdeigsbrauði.

Hafraklattar Birnu

130 g haframjöl
110 g möndlumjöl (eða fínt malaðar möndlur)
80 g hveiti eða fínt spelt
35 g hveitikím
100 g kókosmjöl
75 g rúsínur eða trönuber
75 g þurrkaðar döðlur
50 g smátt saxaðar pekanhnetur
1 tsk. lyftiduft
1 egg
½ dl hunang
½-¾ dl olía

Aðferð:
1) Hrærið þurrefnum saman í skál.
2) Bætið við eggi, hunangi og olíu og hrærið allt vel saman í hrærivél. Ath. að þetta á ekki að minna á blautt kökudeig en samt að vera nógu þétt í sér til að hægt sé að móta fallega klatta með höndunum.
3) Mótið passlega stóra klatta (um 20 stk.) og setjið á bökunarplötu.
4) Bakið í 10-12 mínútur við 180°C eða þar til klattarnir byrja að taka smá lit.

ERTU AÐ ÆFA FYRIR REYKJAVÍKURMARAÞONIÐ?

Nýju ESSENTIAL MAGNESÍUM RECOVERY íþróttavörurnar geta hjálpað þér.

Innihalda: Magnesíum, Arnicu, Peppermint, Engifer og fleiri öflugar jurtir.

- Bætir árangur
- Aukin orka og úthald
- Kemur í veg fyrir vöðvakrampa
- Flýtir fyrir endurheimt vöðva eftir hlaup
- Vinnur vel á verkjum og íþróttameiðslum
- Virkar mjög hratt

NÝTT

Sölustaðir: Lyf og heilsa, Lyfjaver/Heilsuver, Lyfsalinn Glæsibæ, Apótek MOS, Apótek Garðabæjar, Lyfjaval í Mjódd, Reykjanesapótek, Apótekarinn á Selfossi, Apótekarinn í Vestmannaeyjum, Apótekarinn á Dalvík og www.heilsanheim.is

ERTU TIL Í HLAUPIÐ?

plantronics.

LAUFLÉTT EN SAMT HELMÖSSUÐ

Plantronics Backbeat FIT
Vatnsheld og þola bæði svita og íslenska rigningu. Fimm mismunandi litir í boði.

Tilboðsverð: **15.920 kr.**

BOSE

MAGNAÐIR MOLAR Í HLAUPIÐ OG RÆKTINA

BOSE SoundSport® Free
Hljóðnemi og stýring fyrir allar tegundir síma. Rafhlöðuending í spilun 5 klst. Hleðslutaska fylgir.

26.900 kr.

SONY

HAGSTÆÐ HEYRNARTÓL Í RÆKTINA

Sony Sport Bluetooth WISP500B
Frábær Bluetooth heyrnartól í hreyfinguna. Þola svita og raka . Hleypa inn umhverfishljóðum.

8.990 kr.

plantronics.

HEYRNARTÓL SEM SJÁST BETUR Í MYRKRI

Backbeat FIT305
Laufléttur og vatnsheldur æfingafélagi á öllum tímum sólarhringsins. Endurskinsefni í snúru.

Tilboðsverð: **13.520 kr.**

BOSE

EINS OG GOTT LAG: PIKKFÖST Í EYRUNUM

BOSE SoundSport® Bluetooth
StayHear® tapparnir haldast í eyrunum. Hljóðnemi og stýring fyrir allar gerðir síma.

24.900 kr.

SONY

ENGAR SNÚRUR – ENGAR AFSAKANIR

Sony WF1000X Tru Wireless
Bluetooth með NFC. Noise Cancel með Ambient Sound. Innbyggður hljóðnemi. Taska fylgir.

Tilboðsverð: **20.992 kr.**

Borgartúni 37, Reykjavík • Kaupangi, Akureyri • **netverslun.is**

.origo.

Vetrarleiga Avis aldrei vinsælli

Avis bílaleiga er í stöðugri þróun til að mæta þörfum viðskiptavina sinna hér á landi. Vinsældir vetrarleigu Avis hafa aukist mikið undanfarið, en þá leigir fólk bíl bara yfir vetrarmánuðina.

Vinsældir vetrarleigu hafa vaxið ár frá ári og nú þegar er fyrirspurnum farið að rigna inn,“ segir Ófeigur Friðriksson, sölustjóri innanlandsmarkaðar. „Vetrarleiga hentar til dæmis vel þeim stóra hópi sem finnst nauðsynlegt að hafa aukabíl á heimilinu yfir vetratímann, en þá er er erfiðara að komast á milli staða vegna veðurs og færðar og það er meira um skutl vegna skóla og ýmiss konar tómstundastarfs barnanna. Vetraleigan er líka hentug fyrir þá sem kjósa heilsusamlegri lífsstíl á sumrin með því að hjóla, ganga eða nota strætó og fyrir þann sístækkandi hóp sem vill ekki binda fjármuni sína í tækjum og hlutum, heldur í upplifunum og minningum.

Það er dýrt að eiga bíl og honum fylgir síaukinn viðgerðarkostnaður eftir því sem hann verður eldri,“ segir Ófeigur. „En með vetrarleigu er það úr sögunni, þar sem viðkomandi fær ávallt nýjan bíl að hausti þegar nýr samningur er gerður.

Síðasta haust var Avis með frábær tilboð á leigu á smábílum yfir vetrarmánuðina (september-maí) og viðbrögðin voru framar öllum vonum,“ segir Ófeigur. „Það sama verður uppi á teningnum í haust og við byrjum að afhenda bíla strax 1. september. Þessir bílar eru þægilegir og liprir, henta sérlega vel í innanbæjarakstur og skutl og hafa verið mjög vinsælir hjá okkur sem aukabíll inn á heimilið. Innifalið í vetrarleigu eru bifreiðagjöld, olíuskipti og allt hefðbundið viðhald, tryggingar og 1.000 kílómetrar á mánuði.

Ófeigur segir að vetrarleiga Avis verði sífellt vinsælli og hún geti hentað mjög mörgum. MYND/SIGTRYGGUR

„Við byrjum að afhenda bíla strax 1. september.

Það sem er líka svo frábært við vetrarleiguna er að það er bara ein mánaðarleg greiðsla þar sem allt er innifalið nema eldsneyti. Fólk er því laust við allt vesen og það eru engar óvæntar uppákomur,“ segir Ófeigur. „Það má með sanni segja að ákveðið frelsi felist í að geta einbeitt sér að öðrum og skemmtilegri hlutum en rekstri og viðhaldi bíla. Úrvalið okkar er mjög fjölbreytt og ættu allir að geta fundið bíla við sitt hæfi. Það er um að gera að hringja bara í okkur og kanna málið.“

Mögnuð maraþon

Það eru haldin mörg þúsund maraþon um allan heim á hverju ári og þau geta verið mjög ólík. Sum fara fram á ótrúlega heillandi og fallegum stöðum sem eru vel þess virði að heimsækja.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Þeir sem hafa áhuga á að ferðast og hlaupa maraþon gætu gert margt vitlausara en að blanda þessu tvennu saman og skella sér í frí og hlaupa í leiðinni maraþon í einhverju heillandi heimshorni. Það er hægt að hlaupa maraþon næstum hvar sem er í heiminum, en sum maraþon fara fram á sérstaklega fallegum stöðum.

Kínamúrsmaraþonið í Kína

Þetta einstaka maraþon fer að mestu fram á ógreiðfærri leið sem liggur á Kínamúrnum og kallast „geitaleiðin“. Þátttakendur hlaupa í gegnum hrísgrjónaakra og gömul þorp, njóta fallegs landslags og drekka í sig kínverska menningu. Hlaupið er víst sérlega erfitt, því það fer upp og niður eftir þröngum og erfiðum leiðum, en er um leið mögnuð upplifun á einum magnaðasta stað veraldar.

Big Five maraþonið í Suður-Afríku

Þetta erfiða hlaup er svolítið eins og maraþonhlaup og safari í einu. Leiðin liggur í gegnum Entabeni verndarsvæðið, sem er uppfullt af mögnuðu dýralífi og fjölbreyttu landslagi. Þátttakendur fá að sjá antilópur, gíraffa og sebrahesta í návígi og hluti leiðarinnar liggur meira að segja í gegnum yfirráðasvæði ljóna. Hlaupið hefur ekki fastan byrjunartíma, heldur fer það af stað þegar aðstæður eru sem öruggastar, en það fer eftir staðsetningu fimm stærstu dýra svæðisins, ljóna, fíla, buffalóa, hlébarða og nashyrninga.

Kínamúrsmaraþonið reynir virkilega á. NORDICPHOTOS/GETTY

Inkaslóðarmaraþonið í Perú

Þetta maraþon fer fram á leiðinni upp að Macchu Picchu og er fyrir alvöru ævintýragarpa. Þetta er meira eins og nokkurra daga skoðunarferð með leiðsögn en keppni. Eftir að þátttakendur hafa hlaupið alla leiðina upp að Macchu Picchu, sem er ein erfiðasta leið sem nokkurt maraþon fer fram á, eyða þeir tveimur dögum í að skoða svæðið í kring. Landslagið er engu líkt og menning Inkaþjóðarinnar er einstök, svo þetta er ferðalag sem gleymist seint.

Alþjóðlega Patagóníumaraþonið í Síle

Þetta maraþon fer fram í óspilltum þjóðgarði í suðurhluta Patagóníu. Þátttakendur hlaupa meðfram töfrandi stöðuvötnum, jöklum og fjallafossum undir snævi þöktum tindum. Það er sannkallað ævintýri að ferðast um þetta gullfallega og heillandi svæði og takast á við loftslagið, sem getur stundum verið ansi fjandsamlegt.

Þátttakendur í Patagóníumaraþoninu hlaupa fram hjá hrikalegri fegurð. MYND/PATAGONIANINTERNATIONALMARATHON.COM

Alþjóðlega Moorea-maraþonið

Tahítí-Moorea-maraþonið fer fram á Kyrrahafseyjunni Moorea, sem er við Tahítí í Suður-Kyrrahafi. Eyjan uppfyllir hugmyndir flestra um suðræna paradís og hlaupaleiðin liggur bæði yfir sandstrendur og fjöll þakin frumskógi. Meðfram leiðinni spila innfæddir tónlist og dansa og á stöðvum á leiðinni er nóg af mangó, ananas og kókoshnetum. Það skemmir svo ekki fyrir að hlaupið endar á fallegri strönd, svo keppendur geta strax byrjað að hvíla sig.

Incrediwear sporthlífar gefa góðan stuðning í íþróttum

Incrediwear sporthlífar eru þægilegar og leggjast vel upp að húðinni. Efnið í hlífunum stuðlar að auknu blóðflæði sem hjálpar við að minnka álag, bólgu og þreytu ásamt því að flýta bata eftir mikla áreynslu.

Kírópraktorinn Jackson Corley lenti í mjög alvarlegu slysi á fjallareiðhjóli en litlu mátti muna að hann lamaðist vegna taugaskaða. Hann var þjakaður af bólgum og verkjum eftir slysið en fann ekkert sem hjálpaði honum. Jackson Corley var mikill íþróttamaður og hafði stundað alls kyns jaðaríþróttir af mikilli ástríðu. Til að halda áfram lífsstíl sínum ákvað hann að þróa vörur sem gætu hjálpað honum að losna við afleiðingar slyssins. Þá urðu Incrediwear hlífðarvörurnar til. Þær eru unnar úr bambuskolum og frumefninu germaníum sem hann lét vinna sérstaklega til að nota í hlífar fyrir fætur.

Efnin í Incrediwear hlífðarvörum virkjast við líkamshitann og stuðla að auknu blóðflæði sem eykur líkur á bata. Þegar blóðflæðið örvast í vefjum líkamans verður um leið aukið flæði súrefnis og næringarefna á þann stað sem hlífin umlykur. Incrediwear hlífar virka því eins og meðferð með infrarauðum hitalampa. Vörurnar hafa fengið gífurlega góðar viðtökur hjá íþróttafólki um allan heim og hjá fólki sem stundar útivist og hreyfingu. Fjöldi rannsókna sýnir að virknin í Incrediwear

Katrín Sigrún Tómasdóttir, þjálfari og náttúruhlaupari, mælir með Incrediwear hlífunum.

hlífðarvörum er mikil og vinnur hratt á bólgum og verkjum eftir meiðsli.

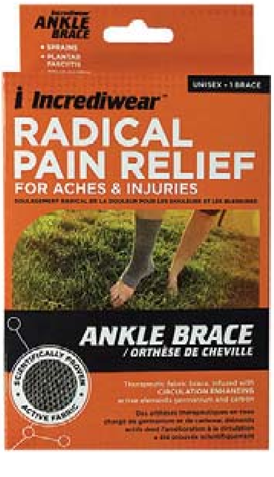
„Ég hef notað bakhlífina frá Incrediwear reglulega í tvö ár, bæði í daglegu amstri, á æfingum og í keppnum, meðal annars í Laugavegshlaupi og 24 klukkustunda Spartan-keppni,“ segir Katrín Sigrún Tómasdóttir, þjálfari og náttúruhlaupari.

„Hlífin gefur mér góðan stuðning og kemur í veg fyrir að ég þreytist í baki en hindrar samt ekki hreyfigetu. Hnéhlífin hefur einnig reynst mér mjög vel en hana hef ég notað á æfingum, í keppnum og í hvíld,“ segir Katrín.

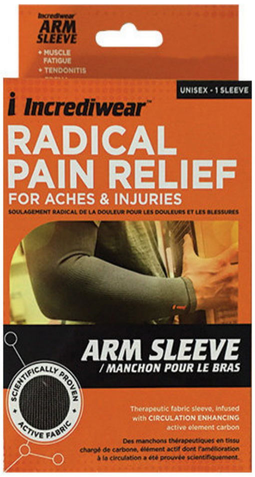
Í Incrediwear línunni er boðið upp á hlífar fyrir bak og öll liðamót en einnig íþrótta- og útivistarsokka ásamt æfingabuxum. Incrediwear hjálpar fólki að ná árangri og stuðlar að betri líðan.

Incrediwear stuðningshlífar og íþróttavörur fást í verslunum Lyfju, Heilsuhúsinu Kringlunni og í Útilífi.

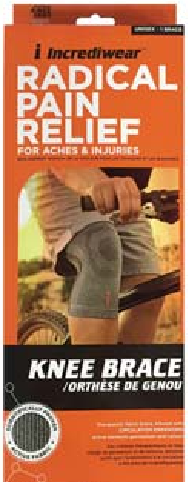
Incrediwear stuðningshlífar henta vel sem stuðningur í flestum íþróttagreinum.



Incrediwear fyrir ökkla.



Incrediwear fyrir handlegg.



Incrediwear fyrir hné.

Life-flo fyrir aukna vellíðan

Life-flo veitir aukna vellíðan þar sem magnesíum er í aðalhlutverki.

Er líkaminn undir miklu álagi, ertu með þreytta vöðva, færðu vöðvakrampa eða vantar þig góða slökun?

- Magnesíumflögur í baðið
- Mild magnesíum sturtusápa
- Magnesíumsápa
- Magnesíum sport rollon
- Magnesíum fótasprey með piparmyntuolíu og eucalyptus, kælir og róar
- Magnesíum og campbark fótakrem, tvöföld virkni til að ná góðri vöðvaslökun

Life -flo vörulínan fæst í verslunum Heilsuhússins, Apotekinu og í verslunum Lyfju

Þórólfur Ingi Þórsson, Íslandsmeistari í 10.000 m hlaupi og margfaldur Íslandsmethafi í 40-44 ára flokki, mælir með vörum frá Life-flo.

Dýrmætur stuðningur við fjölskyldur og börn

Kristinn Þór Sigurjónsson og Sigrún Þóra Sveinsdóttir ásamt aðstandendum ætla að hlaupa til styrktar Ljósinu endurhæfingarmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda í Reykjavíkurmaraþoninu en þau hafa bæði nýtt sér það mikilvæga starf sem þar er unnið.

Kristinn Þór Sigurjónsson og Kristín Þórunn Kristinsdóttir þrettán ára ætla að hlaupa fyrir Ljósið eins og í fyrra. „Konan mín greindist með krabbamein fyrir fjórum árum þegar hún gekk með yngsta barnið okkar,“ segir Kristinn. „Hún fór í gegnum meðgönguna, krabbameinsmeðferðina og endurhæfinguna með stuðningi frá Ljósinu en það sem að mér sneri var kannski helst stuðningurinn við börnin sem voru sjö, tíu og ellefu ára. Það eru fáir sem kunna sjálfkrafa að tala við börnin sín um alvarlega sjúkdóma en í Ljósinu fengu þau vettvang til að leita til og við fengum líka ráðleggingar og stuðning í því að tala við þau um sjúkdóminn sem var ómetanlegt. Sjálfkrafa vill maður vernda börnin fyrir öllu þessu erfiða en reynslan sýnir að það er best að tala bara opinskátt og hreint út um það sem er að gerast. Konan mín gekk í gegnum meðferðina og kláraði hana fyrir þremur árum en svo greindist hún aftur í júní og kom í ljós að hún er með heilaæxli sem var skorið burt og hún er að jafna sig eftir þá aðgerð. Svo við sjáum fram á að leita til Ljóssins á næstu misserum.“

Þrettán ára dóttir Kristins, Kristín Þórunn, hleypur með honum og þau stefna á tíu kílómetra í ár en jafnvel 21 á næsta ári. „Þetta er það sem fær okkur til að hlaupa fyrir Ljósið, þetta mikilvæga starf sem snýr að fjölskyldum og börnum sem ekki er verið að vinna annars staðar.“ Hlaupanúmer feðginanna er #1388 og hægt er að heita á þau á hlaupastyrkur.is.

Sigrún Þóra Sveinsdóttir greindist með brjóstakrabbamein í fyrra og leitaði til Ljóssins. „Mitt ferli var mjög ævintýralegt. Ég er klínískur sálfræðingur og sérmenntuð í sálfræði bak við heilsueflingu. Síðan finnst eitthvað í brjóstinu og ég fer í skoðun, aðallega fyrir fjölskylduna því ég hef alltaf verið svo jákvæð og sannfærð um að ekkert geti komið fyrir. En svo reynist ég bara vera með brjóstakrabbamein,“ segir Sigrún Þóra um aðdraganda þess að hún leitaði til Ljóssins. „Við tók mikið óvissutímabil þar sem við biðum eftir niðurstöðum og svo kemur í ljós að þetta er mjög slæmt krabbamein og ég þarf að fara í allsherjar meðferð. Við vorum búin að ákveða að flytja til Svíþjóðar á sama tíma, ég og maðurinn minn, og ég er svo þrjósk að ég fékk það í gegn að taka helminginn af meðferðinni úti.“ Í Svíþjóð leitaði Sigrún Þóra að sambærilegum samtökum og Ljósinu en fann ekki. „Ljósið veitir rosalega góðan stuðning,“ segir hún. „Þau gefa alla þjónustuna sína sem er langt frá því að vera sjálfsagt og það er mjög góður og uppbyggilegur andi þarna inni sem er mjög mikilvægt því það er auðvelt að fara niður í depurð í þessu ferli. Það sem ég sótti helst í Ljósið var að sjá að þú getur komist í gegnum þetta ferli. Ég hitti aðra sem hafa lent í því sama og hafa komið sterkir út og mér fannst það mjög dýrmætt. Og þetta er ástæðan fyrir því að við hlaupum fyrir Ljósið, ég og maðurinn minn, það er svo mikilvægt að sem flestir sem eru í sömu sporum og við vorum fái hann. Við viljum hjálpa Ljósinu að gefa öðrum þennan mikilvæga stuðning.“

Sigrún og maðurinn hennar hlaupa hálfmaraþon og má finna þau á hlaupastyrkur.is en þar er númerið þeirra #1949.

Þau hlaupa í Reykjavíkurmaraþoninu og safna áheitum fyrir Ljósið, endurhæfingarmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda. Frá vinstri: Sigrún Þóra Sveinsdóttir, Kristín Þórunn Kristinsdóttir og Kristinn Þór Sigurjónsson sem heldur á Gerði Freyju. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Anna og afi brokka til góðs

Heiðar Smári Þorvaldsson og Anna Snæbjörnsdóttir ætla að fara tíu kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu undir nafninu Anna og afi. Afi ætlar að skokka en Anna, þriggja ára, mun sitja sem Lína Langsokkur í vagni sem er dulbúinn sem hestur og ætlar að deila nýsteiktum kleinum til hlaupara og hvatningarliðs.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Þegar blaðamaður hringdi í Heiðar voru þau Anna önnum kafin við að breyta gömlum barnavagni í hlaupavagn sem lítur út eins og hestur. „Anna hefur mjög gaman af Línu Langsokk og vagninn verður útbúinn eins og hesturinn hennar Línu sem heitir Litli kall, svo ætlar hún að vera Lína og ég ætla svo að vera í búningi sem Níels api og ýta henni í vagninum. Hún kemur til með að stjórna þessu eins og henni er lagið,“ segir Heiðar og bætir við að Anna sé mikil afastelpa. „Hún er oft að brasa með mér og tekur þá þátt af öllu hjarta en bara þegar hún vill. Hún er svo mikill karakter þessi stelpa að maður gleymir því oft að hún er bara þriggja ára.“

Heiðar segist hafa fengið hugmyndina að hlaupi Önnu og afa í febrúar þegar hann átti við andlega vanlíðan að etja og ákvað að nýta það sem færir honum gleði í lífinu til að sigrast á henni. „Það eru náttúrlega barnabörnin sem eru geislarnir í lífinu mínu og mér finnst alveg frábært að vera með þeim,“ segir hann og bætir við: „Svo sá ég líka tækifæri til að styðja við gott málefni sem stendur mér nærri því bæði tengdapabbi minn, langafi Önnu, og góður vinur minn glíma við krabbamein og þá lá beinast við að safna styrkjum fyrir Krabbameinsfélag Suður-Þingeyinga en við erum allir búsettir á Húsavík. Með því að nota góðu orkuna sem er í Önnu til að keyra þetta allt saman áfram hefur þetta gengið alveg ljómandi vel og líðanin er miklu betri hjá mér.“ Hestasmíðin gengur vel en Helga, amma Önnu, hannar hestinn og búningana. „Öll fjölskyldan hjálpast að enda ekki seinna vænna þar sem til stendur að prufukeyra vagninn og búningana um helgina,“ segir Heiðar. „Það er bæjarhátíð hér á Húsavík og hlaup í tengslum við það og við ætlum að fara stutta vegalengd og æfa okkur og kynna í leiðinni.“

Heiðar segir að Anna sé mjög ánægð með hugmyndina um vagninn og sjálfa sig sem Línu. „Hún er kannski ekki alveg búin að átta sig á því að við ætlum að hlaupa í skipulögðu hlaupi en hún er alveg með á hreinu að við ætlum að hlaupa í þessum búningum og hún er búin að máta kerruna og brasa í þessu með mér. Þegar nær dregur mun mamma hennar svo útskýra þetta fyrir henni.“

Hann segir að tímatakan í maraþoninu verði ekki tekin mjög hátíðlega. „Mamma mín ætlar að steikja fullt af kleinum og við ætlum að gera hnakktösku á hestinn svo Anna getur gefið bæði hlaupurum og hvatningarliðinu kleinur,“ segir Heiðar. „Mér finnst ekki ólíklegt að við tökum smá stopp til að fara á róló eða pissa eða þess háttar, kannski tökum við litla bróður hennar upp í vagninn á leiðinni, við gerum þetta bara á okkar tíma og okkur til skemmtunar. Maður áttar sig betur á því þegar maður sér fólkið í kringum sig glíma við erfið veikindi og missa þrek og getu hvað það er dýrmætt að lifa lífinu núna, ekki seinna. Markmiðið er að njóta og hafa gaman af þessu og safna áheitum fyrir gott málefni í leiðinni.“

Hægt er að fylgjast með Önnu og afa búa sig undir hlaupið á Facebooksíðunni Anna og afi og svo má heita á þau á https://www.hlaupastyrkur.is en númerið þeirra er #3645.

Anna og afi prufukeyra hestakerruna í fjörunni en þau ætla að fara tíu kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu sem Lína Langsokkur og Hr. Níels.

Telma Matthíasdóttir keppti í sinni fyrstu Ironman keppni árið 2015.
KLÁR Í 42,2 KM
VEL GERT
toppur
SÍTRÓNU
Toppur er framleiddur eftir ýtrustu gæðakröfum úr fersku íslensku bergvatni, því ef þú ætlar að gera eitthvað, gerðu það þá vel.
Toppur is a registered trademark of The Coca-Cola Company. © 2018 The Coca-Cola Company.

Kláruðu sex stóru maraþonhlaupin

Sigurlaug Hilmarsdóttir og Ómar Torfason eru í fámennum en góðmennum hópi Íslendinga sem hafa klárað öll sex stóru maraþonhlaupin í heiminum, það síðasta í Tókýó fyrr á þessu ári.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Hjónin Sigurlaug Hilmarsdóttir og Ómar Torfason luku fyrr á þessu ári keppni í maraþonhlaupi í Tókýó í Japan en með því hlaupi hafa þau bæði keppt í og lokið öllum sex stóru maraþonhlaupum heims sem haldin eru í Tókýó, Boston, London, Berlín, Chicago og New York. Sigurlaug, eða Silla eins og hún er alltaf kölluð, byrjaði að hlaupa fyrir u.þ.b. 30 árum en Ómar mun seinna, eða árið 2003. Hann hefur þó talsverðan grunn að byggja á enda fyrrverandi knattspyrnumaður sem m.a. lék 39 landsleiki fyrir Ísland hönd.

Þótt þau hafi bæði lokið ýmsum löngum hlaupum fyrir mörgum árum, t.d. Laugavegshlaupinu árið 2004 og Lundúnamaraþonhlaupinu ári síðar, auk þess sem Silla hljóp í New York maraþonhlaupinu haustið 2005, var það ekki fyrr en eftir Berlínarmaraþonhlaupið árið 2007 sem sú hugmynd kviknaði að klára öll stóru hlaupin sex. „Þá var ég búin með tvö hlaup og Ómar eitt. Við ætluðum í Boston hlaupið árið 2008 en ég fékk brjósklos sem ég glímdi við lengi eða þar til ég fór í aðgerð í mars 2009. Við hlupum síðan saman í Chicago maraþonhlaupinu árið 2010 og í Boston árið 2013,“ segir Silla.

Tilheyra góðum hópi

Eins og fyrr segir hóf Ómar að stunda hlaup mun síðar en eiginkona hans. „Ég hljóp fyrsta langa keppnishlaupið með henni þegar við hlupum saman Laugavegshlaupið árið 2004 og svo í London ári síðar. Þegar Silla hljóp í New York vorum við ekki farin að hugsa út í að klára stóru hlaupin sex sem voru reyndar fimm á þessum tíma því Tókýó kom inn síðar. Árið 2017 var svo komið að mér að klára New York hlaupið og svo kláruðum við saman síðasta hlaupið í Tókýó í ár.“

Eftir því sem best er vitað hafa fimmtán Íslendingar klárað stóru hlaupin sex en þau eru þó ekki fyrstu hjónin til að ljúka þeim. „Þann heiður hljóta þau Friðrik Ármann Guðmundsson og Rúna Hauksdóttir Hvannberg en ég er önnur konan til að klára hlaupin sex,“ bætir Silla við.

Kláruðu saman

Eðlilega er síðasta hlaup í Tókýó ferskast í minningunni en þar segjast þau hafa þurft að passa sig að æfa nóg til að hafa gaman af hlaupinu en ekki æfa of mikið til að hlaupa sig ekki í meiðsli. „Það gekk eftir og okkur tókst meira að segja að hittast í miðju hlaupi og klára það saman, þrátt fyrir að hafa verið sett í sitt hvort byrjunarhólfið. Það var mjög skemmtilegt og ekki sjálfgefið að það tækist í 35.000 manna hlaupi.“

Sameiginleg ástríða

Aðspurð hvað sé svona heillandi við hlaupin segja þau bæði að útiveran og hlaupafélagarnir skiptir þar mestu máli. „Svo finnst okkur skipta miklu máli að hlaupa á nýjum stöðum. Strax í fyrsta maraþoninu voru þau markmið sett að hlaupa aldrei maraþonhlaup á sama stað.“ Í dag hefur Silla hlaupið tíu maraþonhlaup og Ómar átta, öll í mismunandi borgum og löndum.

Það er ekki síður mikils virði fyrir hjónin að eiga þessa ástríðu saman. „Við tökum tímann í þetta saman og reimum á okkur skóna hvar sem við erum, hvort sem er heima eða í fríi erlendis. Einnig höfum við verið dugleg að koma þessu áhugamáli inn hjá dætrum okkar, tengdasonum og barnabörnum.“

Ómar Torfason og Sigurlaug Hilmarsdóttir luku sjötta og síðasta stóra maraþonhlaupinu í Tókýó í Japan fyrr á árinu. Fimmtán Íslendingar hafa unnið þetta afrek.

Í toppformi

Ómar er 59 ára og Silla er árinu eldri. Þau segjast bæði vera í toppformi en samhliða hlaupunum stunda þau styrktaræfingar og fjallgöngur.

„Heilsan er fín bæði líkamlega og andlega. Það er aldrei of seint að byrja að hlaupa. Best er bara setja sér raunhæf markmið, byrja rólega og ætla sér ekki um of í byrjun en það er oft ávísun á uppgjöf. Síðan verður að standa við markmiðin og gefast ekki upp þótt þetta sé pínu erfitt í byrjun. Það er nauðsynlegt að setja æfingarnar inn í daglega rútínu og láta það ganga fyrir að klára æfingu dagsins. Um leið er mjög gott að finna sér góðan æfingafélaga eða skokkhóp. Það er mjög hvetjandi og skemmtilegt því félagslegi þátturinn skiptir nefnilega líka miklu máli.“

Frábær árangur með Lactoferrin

Lactoferrin Gold 1.8 fæðubótarefnið hentar sérstaklega vel fyrir þá sem stunda íþróttir þar sem reynir mikið á þol og styrk, t.d. hlaup og hjólreiðar.

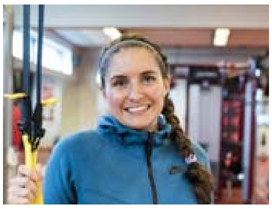
Lactoferrin Gold 1.8 er lífvirk sameind (bio-replenished) sem styrkir ónæmiskerfið, bætir virkni í meltingarvegi og virkni þarmaflóru. Lactoferrin er fæðubótarefni sem hentar sérstaklega vel fyrir þá sem stunda íþróttir þar sem reynir mikið á þol og styrk, t.d. hlaup og hjólreiðar, segir Frans Páll, framkvæmdastjóri hjá Ýmus. Hann segir að venjuleg framleiðsla líkamans af lactoferrin próteininu sé um 60 mg á dag en við sérstakar aðstæður, t.d. aukna áreynslu, þá lækkar gildi lactoferrins í líkamanum og við finnum fyrir ójafnvægi. „Líkaminn verður af lactoferrini með líkamsvökva eins og svita, munnvatni, tárum og meltingu. Íþróttamenn geta upplifað ójafnvægi í lactoferrin magni líkamans vegna líkamlegrar virkni sem hefur áhrif á getu líkamans til að jafna sig eftir keppnir.“

Lactoferrin prótínið hefur auk þess járnbindandi eiginleika og getur komið í veg fyrir járnskort að sögn Frans. „Járn gegnir mikilvægu hlutverki í efnaskiptum frumna og sem flutningsaðili súrefnis í líkamanum. Neysla Lactoferrin Gold hefur jákvæð áhrif á gildi hemoglobins og þannig eykst það magn súrefnis sem flutt er til vöðva en eins og íþróttafólk veit þá er samasemmerki milli fjölda súrefniseinda í blóði og gildis hemoglobins.“

Lactoferrin styrkir líka ónæmiskerfið sem er sérstaklega mikilvægt þegar líkaminn er undir miklu álagi segir Frans. „Lækkun á birgðum líkamans á Lactoferrin getur verið ein af meginástæðum þess að íþróttamenn verða oft veikir rétt eftir erfiða keppni eða í lengri átakstímabilum. Íþróttamenn sem losa líkamann við of mikið lactoferrin vegna mikilla æfinga geta dregið úr virkni ónæmiskerfisins sem aftur hefur áhrif á árangur í keppni og lengd þess tímabils sem það tekur að jafna sig.“

Að sögn Frans er Lactoferrin Gold 1.8 eina lactoferrin bætiefnið sem er prófað og viðurkennt af Informed-Sports fyrir íþróttafólk. „Hver einasta framleiðslulota af Lactoferrin Gold 1.8 er prófuð til að tryggja að efnið innihaldi engin ólögleg, ósamþykkt eða bönnuð efni skv. bannlista Alþjóða Ólympíunefndarinnar.“

Lactoferrin Gold 1.8 fæst einungis á vefsíðunni www.njottulifsins.is.



Amanda Ágústsdóttir einkaþjálfari notar Lactoferrin. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Amanda Ágústsdóttir einkaþjálfari er ein af fremstu þríþrautarkonum landsins. Hún hefur notað Lactoferrin Gold 1.8 fæðubótarefnið í tíu mánuði. „Mikið álag tengt keppnum og ferðalögum undanfarin ár hefur valdið því að ég er búin að eiga í vandamálum með heilsuna, þótt ég passi mataræðið vel og taki inn aukajárn. Þá kynntist ég Lactoferrin Gold 1.8 fæðubótarefninu og ákvað að prófa það en ég sé svo sannarlega ekki eftir því.“

Í dag hefur Amanda tekið Lactoferrin Gold í tíu mánuði og segist finn greinilegan mun á sér á nokkrum sviðum. „Fyrst er að nefna svefninn. Fyrir inntöku Lactoferrin Gold náði ég að meðaltali 50 mínútna djúpum svefni hverja nótt en nú næ ég að meðaltali þremur og hálfum tíma sem skilar sér í miklu betri líðan og meiri orku til að takast á við verkefni dagsins.“

Engar pestir

Eitt það mikilvægasta er þó að hún hefur ekki fengið flensu, kvef eða aðrar pestir á þessu tímabili. „Venjulega er ónæmiskerfið hjá mér í miklu ójafnvægi eftir keppnir og ég gat alltaf bókað það að fá sýkingu í hálsinn strax á eftir. Ég lenti í miklum vandræðum vegna veikinda og var að fara í gegnum allt að fjórar pensilínmeðferðir á ári. Rétt áður en ég byrjaði á Lactoferrin Gold þurfti ég að fara á tvöfaldan pensilínkúr vegna sýkingar í hálsi en eftir að ég byrjaði á Lactoferrin Gold þá hef ég ekki þurft að fara á einn einasta kúr.

Heilsan hefur því batnað til muna sem leiðir til betri árangurs í hlaupum og þríþraut. „Ég finn fyrir auknum krafti og bætingum á tímum. Núna tek ég Lactoferrin Gold á hverjum degi og ætla tvímælalaust að halda því áfram því ég finn greinilegan mun.“

Frábær árangur

Og árangurinn hefur ekki látið á sér standa því Amanda hefur náð mjög góðum árangri í þríþraut undanfarna mánuði. „Ég vann tvær þríþrautarkeppnir í röð hér á landi. Fyrst Kópavogssprettþrautina í maí og því næst WOW þríþrautina í Hafnarfirði í sama mánuði. Síðan keppti ég í World Triathlon Series í Leeds á Englandi í júní og varð þriðja í röðinni í mínum aldursflokki. Um næstu helgi tek ég svo þátt í þríþrautarkeppni í Lithäen sem verður fyrsta atvinnumannamótið sem ég tek þátt í. Lactoferrin Gold 1.8 fæðubótarefnið á svo sannarlega stóran þátt í þessum góða árangri.“

ÞEGAR **HOLLUSTA** OG GOTT BRAGÐ SAMEINAST

HEILHVEITI PASTA

& BASIL PASTA SÓSA

Bragðgóð lausn fyrir langtíma orku!

Aspars er bæði góður og hollur.

Ljúffeng hollusta

Grillaður aspars er ákaflega ljúffengur. Það er hægt að bera hann fram með fiski, kjöti, pasta eða risotto. Ef asparsinn er borinn fram með fiski er upplagt að hafa hvítvínssósu með sem einfalt er að gera. Það sem þarf í slíkan rétt er góður fiskur á grillið, hvítur eða bleikur.

250 g ferskur aspars
Einföld sósa
1 sjalottlaukur
1 msk. olía
2 ½ dl hvítvín
3 dl rjómi
2 greinar ferskt dill
2 greinar steinselja

Skerið neðsta hluta asparsins burt, þennan harða. Skrælið aðeins af stilkinum ef þarf. Grillið asparsinn þar til hann verður mjúkur. Skerið laukinn mjög smátt og steikið í olíu. Hellið hvítvíni yfir pönnuna og sjóðið niður um helming. Bætið rjóma út í og sjóðið upp. Látið sósuna malla þar til hún þykknar. Bragðbætið með ferskum kryddjurtum og salti og pipar.

Bjórinn er ágætur en í hófi. MYND/GETTY IMAGES

Bjór og hlaup

Margir hlauparar velta fyrir sér einhvern tíma á lífsleiðinni hvaða áhrif bjórdrykkja hefur á hlaupaformið.

Eins og með margt í lífinu snýst þetta um magn og tíðni. Ef einn bjór er drukkinn á dag eða einn nokkrum sinnum í viku hefur bjórinn líklega lítil neikvæð áhrif á formið. Þó skal hafa í huga að í bjór eru kaloríur og ef þeim er ekki eytt hefur sú umframneysla þau áhrif að hlaupari fer fljótt að þyngjast og um leið versnar formið og hlaupagetan.

Ef hins vegar bjór eða annað vín er drukkið í miklu magni, t.d. 1-2 kippur á kvöldi, þá hefur það talsverð áhrif á hlaupagetuna. Þar spila inn margar kaloríur auk þess sem viðkomandi borðar minna og fær því ekki þau næringar- eða orkuefni sem eru nauðsynleg. Svo mikið magn af bjór getur auðveldlega aukið líkur á skrópi á æfingu eða þá að æfingin verður hvorki fugl né fiskur. Svo er bjór þvagræsandi og því er hætt við vökvatapi í líkamanum sem aftur vegur upp á móti getunni. Líklegast er niðurstaðan sú að bjórneysla sé tiltölulega skaðlaus í hófi nema viðkomandi sé veik(ur) fyrir áfengi.

Heimild: Sigurbjörn Árni Arngrímsson/www.hlaup.is

Goðsögnin um boðberann

Nafnið maraþon kemur frá goðsögninni um grískan boðbera sem á að hafa hlaupið alla leið frá vígvellinum við Maraþon til Aþenu til að tilkynna sigur Aþeninga á Persum árið 490 fyrir Krist. Sagt er að hann hafi hlaupið viðstöðulaust allan tímann og æpt „við höfum sigrað!“ en síðan dottið dauður niður þegar hann kom til Aþenu.

Þessi saga birtist fyrst í riti Plútarks frá fyrstu öld eftir Krist, 500 árum síðar. Plútark vitnar í verk Herakleides frá Pontos, sem var uppi um öld eftir stríðið, og segir að hlauparinn hafi heitið Þersippos eða Evkles. Satíristinn Lúkíanos frá Samosata sagði söguna svo á 2. öld í svipuðum búningi og hún er þekkt í nú, en hann kallaði hlauparann Filippídes.

Sagnfræðilegt gildi þessarar frásagnar er mjög umdeilt, sem og lengd leiðarinnar sem hann hljóp.

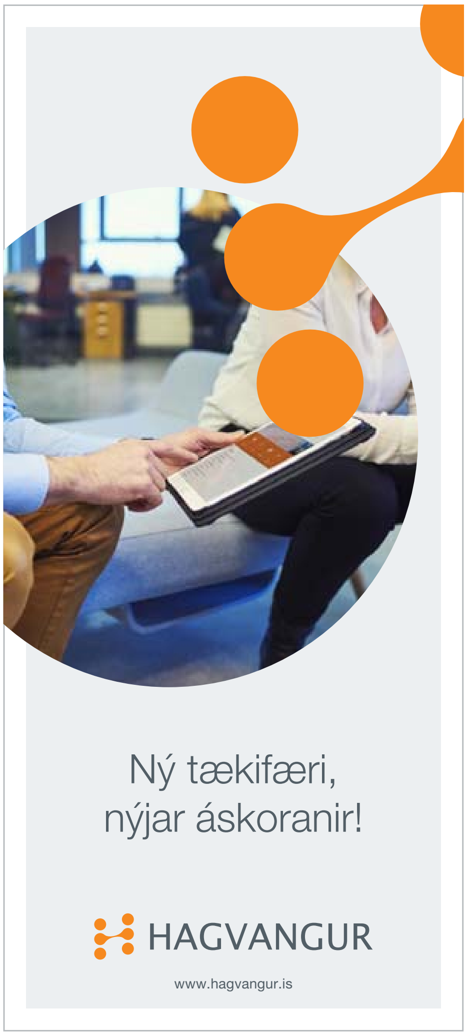
Gríski sagnfræðingurinn Heródótus, sem skrifaði aðalheimildina um stríð Grikkja og Persa, nefnir boðbera sem hljóp frá Aþenu til Spörtu til að biðja um hjálp, um 240 kílómetra leið, og svo aftur til baka. Heródótus nefnir hins vegar hvergi að boðberi hafi farið á milli Maraþon og Aþenu, heldur segir hann að meginhluti aþenska hersins hafi farið aftur til Aþenu samdægurs eftir sigurinn við Maraþon, því þeir óttuðust árás Persa á borgina. En árið 1879 samdi Robert Browning ljóðið „Feidippídes“ og frásögnin þar var síðan talin sagnfræðileg staðreynd.

Boðberinn lést víst um leið og hann kom til Aþenu. NORDICPHOTOS/GETTY

ÞÚ ERT
EKKI
ÞÚ ÞEGAR
ÞÚ ERT
SVANGUR
SNICKERS
ER MÁLIÐ!

Smáauglýsingar

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



Bílar & Farartæki

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

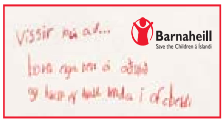
SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar óskast

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

Bátar

HEIMAVÍK
Flotnet, sökknet, reynsla þekking gæði Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is



Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

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

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

Almenn garðvinna, sláttur, úðun og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

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

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bolla . Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Rafvirkjun

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

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

Skemmtanir

Keypt & Selt

Til sölu

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

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

FOR RENT - TIL LEIGU
Til leigu í efra Breiðholti 2ja herb íbúð.
uppl. s 895 9376
eða á antonben@simnet.is

Til leigu 2.herb íbúð svæði 109, í 6 mán með öllu innbúi frá 1.okt '18 í 6 mánuði. Uppl. mr.klin@vortex.is eða í s:820-8236

Húsnæði óskast

Húsnæði óskast frá 1. ágúst til 10. september í Hafnarfirði, 2-3 svefnherbergi. Vinsamlegast hafið samband við Tómas í brattahlíd. accounting@gmail.com eða í s. 8472596

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -
Silfri ehf óskar eftir öflugum trailer bílstjóra. Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

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

Til sölu

Fallegar vörur fyrir börnin - www.sker.is

STRÁ

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

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

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

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

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

Atvinnuauglýsingar | job.is

Sérfræðingur í kvörðunum

capacent

Sérfræðingur í kvörðunum sinnir margþættum störfum sem eiga að tryggja að allar kvarðanir tækja / kerfa í eigu Coripharma ehf. standist þær gæðakröfur sem fyrirtækið hefur sett sér.
Umsóknarfrestur er til 29. júlí
Upplýsingar og umsókn á
capacent.is/s/ 6925

Sviðsstjóri rekstrar og þjónustu

capacent

Embætti landlæknis óskar eftir að ráða sviðsstjóra rekstrar og þjónustu.
Frekari upplýsingar um starfið gefur Alma D. Möller landlæknir, í gegnum netfangið **halldorav@landlaeknir.is** eða síma 510 1900.
Umsóknarfrestur er til 13. ágúst
Upplýsingar og umsókn á
capacent.is/s/6937

Mannauðsstjóri

Lögreglustjóraembættið á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir að ráða reyndan og öflugan mannauðsstjóra.
Upplýsingar veitir: Katrín S. Óladóttir, **katrin@hagvangur.is**
Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is.**
Umsóknarfrestur er til og með 7. ágúst n.k.

Starf verkefnastjóra / aðstoðarsaksóknara á ákærusviði LRH

Leitað er að metnaðarfullum og öflugum lögfræðingi til starfa á ákærusviði lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.
Upplýsingar veitir: Katrín S. Óladóttir, **katrin@hagvangur.is**
Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**.
Umsóknarfrestur er til og með 7. ágúst n.k.

Verkefnastjóri þjónustusíðu SA og SI

intellecta

Samtök atvinnulífsins og Samtök iðnaðarins óska eftir að ráða verkefnastjóra til að annast uppbyggingu á og hafa umsjón með nýjum þjónustusíðum á vefjum samtakanna.
Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran **(thelma@intellecta.is)** og Ari Eyberg **(ari@intellecta.is)** í síma 511 1225.
Umsóknarfrestur er til og með 10. ágúst 2018
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426

Tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Klausturstígur 1-11 og Kapellustígur 1-13

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 4. júlí 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 19. júlí 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi námsmannagarða við Klausturstíg 1-11 og Kapellustígur 1-13 . Í breytingunni felst fjölgun íbúða um 52 í fjórum nýjum húsum á lóðinni nr 1- 11 við Klausturstíg og 1-13 við Kapellustíg ásamt því að heimila byggingu geymslu fyrir starfssemi byggingarfélags námsmanna. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Hverfisgata 73

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 4. júlí 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 19. júlí 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Skúlagötusvæðis vegna lóðarinnar nr. 73 við Hverfisgötu. Í breytingunni felst að hækka húsið og stækka til norðurs, setja kvisti á norður- og suðurhlið byggingar og svalir á 1. hæð og rishæð. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Úlfarsárdalur

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 4. júlí 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 19. júlí 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi í Úlfarsárdal. Í breytingunni felst m.a. að setja knatthús austan íþróttahúss, byggingareit er bætt við, bráðabirgðareitur fyrir kennslustofur stækkaður, svæði fyrir íþróttahús, grasvelli og áhorfendastúkur stækkað. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 27. júlí 2018 til og með 7. september 2018**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, ***www.reykjavik.is*, skipulag í kynningu**. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 7. september 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 27. júlí 2018
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Það sem upp á vantar
Bílalán og bílasamningar fyrir einstaklinga, ásamt kaupleigu og fjárfestingarlánum til fyrirtækja.
Við aðstoðum með ánægju
Kynntu þér möguleikana á ergo.is – og góða ferð í sumar.
Hagasmári 3 > 440 4400 > www.ergo.is > ergo@ergo.is
ergo
AL-KO

Merkisatburðir

1896 Tólf læknar og þrír læknanemar sækja fyrsta læknafund á Íslandi, sem haldinn er í Reykjavík og stendur í fjóra daga.

1898 Holdsveikraspítalinn í Laugarnesi, sem Oddfellowreglan í Danmörku gaf Íslendingum, er vígður með viðhöfn.

1903 Fyrsta kvikmyndasýning í Reykjavík er í Iðnó, er tveir Norðmenn sýna „lifandi myndir“, meðal annars frá dýragarði í London, ófriðnum í Suður-Afríku og krýningu Játvarðs konungs sjöunda.

1929 Jarðskjálfti sem er 6,3 stig á Richter á á upptök sín í Brennisteinsfjöllum á Reykjanesskaga. Hann finnst í Reykjavík, einkum í miðbænum.

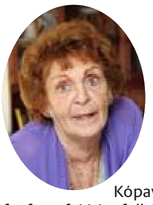
Hjartans þakkir fyrir hlýhug og kærleika við andlát og útför ástkærs eiginmanns, sonar, föður, tengdaföður, afa og bróður,

Gunnars H. Hauksonar

Álfholti 20, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Líknardeildar LSH fyrir einstaka umönnun.

Fyrir hönd aðstandenda,
Guðrún Björg Einarsdóttir



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Unnur Haraldsdóttir

Eirhömrum 2,
270 Mosfellsbæ,

lést á Líknardeild Landspítalans í Kópavogi mánudaginn 23. júlí. Útför hennar fer fram frá Lágafellskirkju miðvikudaginn 1. ágúst kl. 13.00.

Ásthildur B. Magnúsdóttir — **Arne Holte**
Sigurbjörg B. Magnúsdóttir — **Gunnar Hreinsson**
Helena B. Magnúsdóttir — **Ólafur Gunnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ragna Björgvinsdóttir

frá Kálfsá í Ólafsfirði,

lést á Hjúkrunarheimilinu Dyngju, Egilsstöðum, 23. júlí.

Útförin fer fram frá Ólafsfjarðarkirkju fimmtudaginn 2. ágúst kl. 14.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á hjúkrunarheimilið Dyngju á Egilsstöðum.

Björgvin Sveinbjörnsson — **Sigrún Gunnlaugsdóttir**
Árni Sveinbjörnsson — **Elín A.Þ. Björnsdóttir**
Sveinbjörn Þ. Sveinbjörnsson
Stefanía Ó. Sveinbjörnsdóttir — **Sigfús Guttormsson**
Hallfríður Sveinbjörnsdóttir — **Knut Nordbö**
Guðrún B. Sveinbjörnsdóttir — **Stian Ersland**
barnabörn og barnabarnabörn.

Kærar þakkir fyrir hlýjar kveðjur og vinarhug vegna fráfalls og útfarar

Erlu Pálsdóttur

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

Sérstakar þakkir til starfsfólks Klausturhóla og Heilsugæslustöðvarinnar í Vík fyrir einstaka aðstoð og umönnun.

Páll Jónsson — **M. Sigríður Jakobsdóttir**
Margrét Jónsdóttir — **Sigurjón Árnason**
Sigurlaug Jónsdóttir — **Ólafur Helgason**
Sveinn Jónsson — **Jóna Svava Karlsdóttir**
Jónatan G. Jónsson — **Valgerður Guðjónsdóttir**
Guðrún Jónsdóttir — **Jón E. Einarsson**
Einar Jónsson — **Ágústa Bárðardóttir**
Guðbjörg Jónsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Valgeir og Vigdís Vala bregða á leik. Þau ætla að syngja saman í Strandarkirkju í Selvogi á sunnudaginn. MYND/ÁSTA

Með efni úr eigin smiðjum

Bæjarhátíð Grundarfjarðar er tvítug í ár og í svæðisútvarpinu hljómar lag Valgeirs Guðjónssonar Í góðu veðri á Grundarfirði í flutningi hans og dóttur hans Vigdísar Völu.

Ég man vel eftir því þegar pabbi samdi þetta lag. Ég var níu ára þá, og var á sólpalli við sumarhús í Grundarfirði, rétt utan við bæinn,“ segir Vigdís Vala Valgeirsdóttir um lagið Í góðu veðri á Grundarfirði sem hún og faðir hennar, Valgeir Guðjónsson, sungu nýlega saman í hljóðveri. Lagið er spilað oft í útvarpi Grundfirðinga þessa viku, á rásinni FM 103,5, því þar stendur yfir árleg bæjarhátíð.

Vigdís Vala segir þau feðgin einmitt vera að syngja saman þegar ég hringi í hana en er ekkert fúl yfir að vera trufluð. „Þetta er allt í lagi, við erum bara heima í stofu hér á Bakkanum,“ segir hún og upplýsir að þau séu að æfa fyrir tónleika í Strandarkirkju á sunnudaginn sem hefjist klukkan 14 og nefnist Sunnan yfir sæinn breiða. Þar ætli þau að flytja saman þekkt lög og minna þekkt úr eigin smiðjum.

> **Ég er samt búin að vera í smá pásu frá músíkinni eftir að ég byrjaði í sálfræðinni, en nú er ég farin að blanda þessu tvennu svolítið saman.**

Vigdís Vala er 25 ára og er á doktorsstigi í rannsóknasálfræði við HÍ. Hún kveðst ung hafa byrjað að semja lög og ljóð. „Ég er samt búin að vera í smá pásu frá músíkinni eftir að ég byrjaði í sálfræðinni, en nú er ég farin að blanda þessu tvennu svolítið saman. Það er mjög gaman,“ segir Vala sem var með sitt eigið band þegar hún var um tvítugt.

„Við vorum bara á búllum bæjarins og ætluðum að taka eitthvað upp saman, en þá byrjaði ég í sálfræðinni, gítarleikarinn í verkfræði og trommarinn fór til útlanda svo ekkert varð af því. Síðan hef ég aðallega fókuserað á skólann en aðeins verið að troða upp á börum og aðstoða aðra, til dæmis í bakröddum á nýju Stuðmannaplötunni og í Grundarfjarðarlaginu hans pabba.“ **gun@frettabladid.is**

Okkar kærleiksríki

Filippus Björgvinsson

Sólheimum 25, Reykjavík,

verður jarðsunginn frá Áskirkju þriðjudaginn 31. júlí kl. 13.00.

Sjöfn Árnadóttir
Selma Filippusdóttir
Björgvin Filippusson — **Kolbrún J. Gunnarsdóttir**
og afabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð vegna andláts og jarðarfarar

Hauks Bergsteinssonar

Sérstakar þakkir til Líknardeildar Landspítalans í Kópavogi fyrir góða umönnun og hlýhug.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Ragna Guðvarðardóttir

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Anna Steindórsdóttir

Dvalarheimilinu Hlíð á Akureyri,

lést laugardaginn 21. júlí. Útför hennar verður gerð frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 31. júlí kl. 10.30.

Úlfar Hauksson — **Hólmfríður Andersdóttir**
Selma Hauksdóttir — **Þengill Ásgrímsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg frænka okkar,

Guðbjörg Jóhannsdóttir

andaðist 15. júlí 2018. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum starfsfólki Hrafnistu í Hafnarfirði (Báruhraun) fyrir hlýhug og umönnun.

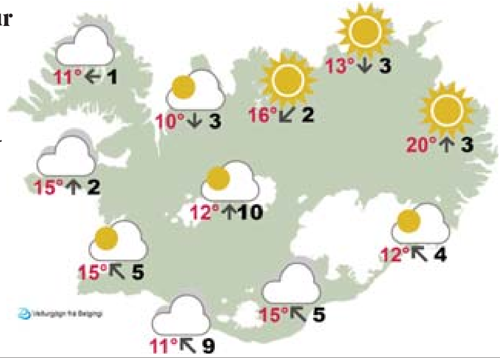
Fyrir hönd aðstandenda,
Sigrún Erla Pálmadóttir
Lóa Björg Óladóttir

TILBOÐ
1.990 kr.kg
HUMARSÚPA
LAXAFLÖK
2.990 kr.kg
FERSK OG/EÐA
MARINERUÐ
OPIÐ LAUGARDAG 10-15 Á SOGAVEGI 3
Fiskikóngurinn
Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 555 2800
HITAVEITUSKELJAR FRÁ
USA
PLUG & PLAY
FÁÐU
TILBOÐ Í SKEL
OG LOK HJÁ
OKKUR.
Koma með niðurfalli og yfirfalli
ásamt vönduðu handfangi.
3 stærðir
200 x 200 4-5 manna
215 x 215 5-6 manna
230 x 230 6-8 manna
HEITIRPOTTAR.IS
Heitirpottar / Höfðabakki 1 við Gullinbrú / 110 Reykjavík / Heitirpottar.is / sími: 777 2000

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Hæg suðaustlæg eða breytileg átt í dag og skýjað með köflum en sums staðar dálítil rigning sunnan- og vestanlands. Hiti 10 til 22 stig, hlýjast á Austurlandi.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
16°	11°	14°
← 7	← 5	↙ 3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
13°	15°	13°
↙ 6	← 8	← 10

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13°	9°	17°
← 4	↙ 11	↙ 5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
17°	12°	12°
↙ 8	↙ 3	↙ 4

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. krabbadýr
5. óhreinka
6. klaki
8. svikult
10. tveir eins
11. stansa
12. ágætis
13. kk nafn
15. kenna
17. vörubyrgðir

LÓÐRÉTT
1. frumefni
2. erlendis
3. poka
4. stjórna
7. syllur
9. frjóvgun
12. ginna
14. hlaup
16. drykkur

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

LÁRÉTT: **1.** humar, **5.** ata, **6.** ís, **8.** falskt, **10.** nn, **11.** æja, **12.** eðal, **13.** uggi, **15.** mennta, **17.** lager.
LÓÐRÉTT: **1.** hafnium, **2.** utan, **3.** mal, **4.** ríkja, **7.** stallar, **9.** sæðing, **12.** egna, **14.** gel, **16.** te.

Skák Gunnar Björnsson

Tornerup átti leik gegn Janovski í Kaupmannahöfn árið 1947.
Svartur á leik
1. ... Dxf2+! 2. Hxf2 He1+ 3. Hf1 Bh2+ 4. Kh1 Hxf1# 0-1.
Þrír frambjóðendur bjóða sig fram sem næsta forseta FIDE. Fréttaskýring á www.skak.is.
www.skak.is: Mjóddarmót Hugins á morgun.

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

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

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

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.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Taka lífið ekki of alvarlega

Heimir Jónsson fékk greiningu á ólæknandi taugasjúkdómi með hjálp tengslanet síns. Fjölskyldan tekur áfallinu af miklu æðruleysi og vill láta gott af sér leiða.

Kynlíf flóknara en já og nei

Helga Lind Mar skipuleggur **Druslugönguna.** Hún segir mikið vanta upp á kynfræðslu og það að kenna ungu fólki samskipti í kynlífi.

Óttast ekki Mont Blanc

Vilborg Arna, **Heimir**, **Hrafn** og **Siggi** halda til Frakklands á sunnudag til þess að klífa eitt hættulegasta fjall í Evrópu. Þau ræða stutta en góða vináttu, áform sín og undirbúninginn.

Billy Idol til Íslands í vikunni

Billy Idol er villingur níunda áratugarins. Hann ræðir tónlistina og lífið í einkaviðtali í helgarblaði Fréttablaðsins.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÚR KJÖT-BORÐI

Nauta Rib-eye
4.598 kr./kg
Áður 5.398 kr./kg

ÚR KJÖT-BORÐI

Svínahnakki
1.298 kr./kg
Áður 1.798 kr./kg

GOTT
á grillið

ÚR KJÖT-BORÐI

Lamba innralæri
2.798 kr./kg
Áður 3.498 kr./kg

FERSKT fiskmeti

Lax úr fiskborði með
lemon og kóriander
eða sítrónusmjöri
2.868 kr./kg

ÚR KJÖT-BORÐI

Svínalundir
1.598 kr./kg
Áður 2.198 kr./kg

ÚR KJÖT-BORÐI

Hamborgarar
í lausu 115 g
279 kr./stk.
Áður 310 kr./stk.

Afgreiðslutímar

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

FK
FJARÐARKAUP
EINSTÖK VERSLUN

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

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

27. JÚLÍ 2018

Tónlist

Hvað? Barokk á föstudagskvöldi
Hvenær? 20.00
Hvar? Skálholt
Í kvöld klukkan 20 halda þeir Vladimir Waltham sellóleikari og Brice Sailly semballeikari tónleika í Skálholtskirkju sem bera yfirskriftina Dásemdir einverunnar. Þeir eru báðir Frakkar, Vladimir starfar í Þýskalandi með búsetu í Berlín, en Brice í París. Verkin sem þeir flytja eru eftir François Couperin, Jean-Baptiste Barrière, Jean-Baptiste Canavas og Michel Corrette. Sellóverkin á tónleikunum eru samin um það leyti sem sellóið var að komast í tísku í Frakkalandi á 18. öld.

Hvað? Mill, Martin Ferdinand & S.hel
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Tónleikar með Mill, S.hel & Martin Ferdinand í Mengi. Góðir gestir munu einnig koma fram: Edvard Egilsson, Sara Blandon, Jón Böðvarsson, Agnes Eyja Gunnarsdóttir, Kristofer Rodriguez Svonuson & Árni Freyr.

Hvað? Reykholtshátíð
Hvenær? 20.00
Hvar? Reykholt
Reykholtshátíð er ein elsta og virtasta tónlistarhátíð landsins sem haldin er síðustu helgina í júlí, ár hvert í Reykholti í Borgarfirði. Kristin Sigmundsson bassasöngvara og Önnu Guðnýju Guðmundsdóttur píanóleikara þarf vart að kynna fyrir tónleikagestum. Kristinn á stórglæsilegan feril að baki og hefur sungið víða um heim en kemur nú fram í fyrsta sinn á Reykholtshátíð. Á tónleikunum munu Kristinn og Anna Guðný flytja einn þekktasta ljóðaflokk söngbókmenntanna, Liederkreis op. 24 eftir Robert Schumann við ljóð Heinrichs Heine, Songs of Travel eftir Ralph Vaughan Williams og nokkur lög úr Jónasarlögum eftir Atla Heimi Sveinsson en þá bætast nokkrir af hljóðfæraleikurum hátíðarinnar í hóp flytjenda.

Hvað? Diana Sus
Hvenær? 21.00
Hvar? Láki Hafnarkaffi, Grundarfirði
Díana Sus er söngkona, hljóðfæraleikari og lagahöfundur frá Lettlandi, sem hefur stundað nám í skapandi tónlist við tónlistarskólann á Akureyri. Hún lýsir tónlist sinni sem samblandi af soul, blús, indie og „hafmeyjum“. Hún er einnig þekkt fyrir indie-pop kvennabandið sitt Sus Dungo, kvikmyndatónlist og rockabilly.

Hin dularfulla svartmálmssveit Misþyrming er að öllum líkindum í feiknaformi og tekur nokkur lög á Húrra í kvöld. MYND/RAKEL ERNA SKARPHÉÐINSDÓTTIR

Hvað? Misþyrming á Húrra
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Íslenska svartmálmssveitin Misþyrming hefur verið að gera það gott undanfarin misseri en þrátt fyrir að hafa einungis gefið út eina plötu hefur hljómsveitin ferðast um víðan völl og túrað, sem og komið fram á fjölda tónlistarhátíða um Evrópu síðan 2015. Plata þeirra, Söngvar elds og óreiðu, hefur fengið einróma lof gagnrýnenda og aðdáenda svartmálmsins um allan heim, og endaði hún meðal annars í 9. sæti yfir plötur ársins 2015 hjá Noisey. Nú, þann 27. júlí, mun hljómsveitin efna til tónleika á skemmtistaðnum Húrra, en það verða einu tónleikar hljómsveitarinnar hérlendis á þessu ári (að undanskildu Oration festival síðastliðinn febrúar), þar sem trymbill sveitarinnar býr erlendis um þessar mundir. Ekkert verður til sparað og má búast við að hljómsveitin verði í feiknaformi, þar sem hún undirbýr nú framkomu á þeim virtu hátíðum Hellfest í Frakklandi og Brutal Assault í Tékklandi. Sérstakir gestir verða World Narcosis og Alvia Islandia. Miðaverð er 1.500 krónur í forsölu og 2.000 við innganginn.

Viðburðir

Hvað? Argentínskur tangó – praktika og milonga (tangóball)
Hvenær? 21.00
Hvar? Kramhúsið, Skólavörðustíg
DJ Þórður heldur uppi stuðinu með gullaldar tangótónlist, gestgjafar eru Jóhanna og Hallur. Frítt er inn á praktikuna sem er frá kl. 21-22 í beinu framhaldi er milongan til kl. 24. Milongan kr. 700 til 1.000. Frítt er inn fyrir 30 ára og yngri. Njótum þess að dansa í rigningunni í góðum félagsskap á frábæru dansgólfi.

Hvað? Sýningarpartí Viðundur x Arína Vala
Hvenær? 16.30
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Ímyndið ykkur. Löng og leiðinleg vakt á enda runnin. Sjö túristar búnir að koma inn, rétt fyrir lokun, bara til þess að kúka. Keyptu ekki neitt. Hlakka til að stimpla mig út. Hef svo sem ekkert betra að gera en að þrífa klósett eftir notkun túrista. Nenni ekki að vinna, nenni ekki heim, hvað skal gera? Opna símann, man ekki hvað ég ætlaði að gera. Boð á viðburð? Boð á Sýningarpartí Viðundurs og Arínu Völu? Ætli ég mæti ekki bara, kannski verður strákurinn sem ég er skotin í þar. Bíddu nú við, hér stendur að Nikulás Tumi sé í Viðundursteyminu. Þá mæti ég sko! Því strákurinn sem ég er skotin í er ... Nikulás Tumi. Nikulás, ef þú ert að lesa þetta, eyddu skilaboðunum í talhólfinu þínu sem voru send kl. 04.00 síðustu nótt. Allir velkomnir og frítt inn! Krukkan góða fyrir frjálsu framlögin er á staðnum og fá þeir sérstakan glaðning sem setja eitthvað í krukkuna.

Sýningar

Hvað? Gjörningur
Hvenær? 17.00
Hvar? Nýlistasafnið, Grandagarði
Sem hluti af dagskrá 40 ára afmælissýningar Nýlistasafnsins, Djúpþrýstings, mun Saga S.dóttir bjóða samstarfsfólki að eiga við og endurskapa með henni innsetningu hennar, Eyða (Viðkoma). Í nokkrum atlögum verður daðrað við innihald verksins, því ógrað og þjónað, til skiptis. Tækifæri. Gulrótin er nánd og ný merking.

Barokkið verður í hávegum haft í Skálholtskirkju þetta föstudagskvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Varmadælur & loftkæling

Kælitækni

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

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

Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land

Sólardagar
FJALLAKOFANS
26. til 31. júlí
Við fögnum sumrinu!
Frábær tilboð á viðlegubúnaði,
svefnpokum, dýnum, tjöldum,
útivistarfatnaði ofl.
20-50%
afsláttur!
Sumarfatnaður, buxur, skyrtur, bolir, sólgleraugu, stuttbuxur
sandalar, svefnpokar, tjalddýnur, tjöld, vatnsvarnarefni,
eldunartæki, mataráhöld, þurrmatur, ýmsar ferðavörur
og margt fleira.
Marmot
Teva 1984
KÜHL
HELSPORT
SEATOSUMMIT
Skoðið allt úrvalið á fjallakofinn.is
Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is
FJALLA KOFINN

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 **Blíða og Blær**
07.25 **Strákarnir**
07.50 **The Middle**
08.10 **Mom**
08.35 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.20 **Restaurant Startup**
11.05 **The Goldbergs**
11.25 **Veistu hver ég var?**
12.10 **Feðgar á ferð**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **My Brain and Me**
14.00 **Wilson**
15.30 **Surf's Up 2: WaveMania** Frábær teiknimynd frá 2016. Hin árlega brimbrettakeppni er framundan og nú þurfa þau Cody Maverick og félagar hans að takast á við langerfiðustu keppinauta sína til þessa.
16.55 **The Secret Life of 4 Year Olds**
17.45 **Bold and the Beautiful**
18.05 **Nágrannar**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.50 **Sportpakkinn**
19.00 **Fréttayfirlit og veður**
19.05 **Modern Family** Frábær gamanþáttur um líf þriggja ólíkra en dæmigerðra nútímafjölskyldna. Leiðir þessara fjölskyldna liggja saman og í hverjum þætti lenda þær í hreint drepfyndnum aðstæðum sem samt eru svo skelfilega nálægt því sem við sjálf þekkjum alltof vel.
19.30 **Asíski draumurinn** Hörkuspennandi og skemmtilegir þættir um tvö lið sem þeysast um Asíu í kapplaupi við tímann og freista þess að safna stigum með því að leysa ævintýralegar og afar fjölbreytar þrautir eins og t.d. fara í hæsta teygjustökk í heimi, skjóta úr bazooku og fara í zombie-göngu til að safna stigum. Liðin eru mönnuð snillingunum Audda, Steinda, Sveppa og Pétri Jóhanni.
20.10 **Twister**
22.00 **The Dark Tower** Ævintýraleg spennumynd frá 2017 með Matthew McConaughey og Idris Elba og fjallar um leit síðasta byssumannsins, Rolands Deschain, að Myrka turninum en það hugtak lýsir bæði raunverulegum turni og er jafnframt myndlíking – turninn er ekki bara bygging heldur einnig hjartað og miðjan í þeirri veröld (eða veröldum) sem sagan gerist í. Falli þessi turn, falla allar veraldir að okkar veröld meðtalinni, og það er einmitt það sem byssumaðurinn vill koma í veg fyrir. Til þess þarf hann að tortíma svartklædda manninum sem leitar einnig Myrka turnsins til að eyðileggja hann svo að hið illa öðlist öll völd til eilífðar.
23.35 **Lowriders**
01.15 **Life**
02.55 **Logan**
05.10 **Wilson**

STÖÐ 2 SPORT

07.50 **Pepsi-mörk kvenna**
08.45 **UEFA - Forkeppni Evrópudeildarinnar**
10.25 **International Champions Cup**
12.05 **Æfingaleikir**
13.45 **Inkasso-deildin**
15.25 **Pepsi-mörkin**
16.55 **International Champions Cup**
18.35 **Premier League World**
19.05 **Pepsi deild kvenna**
21.15 **UEFA - Forkeppni Evrópudeildarinnar**
22.55 **Inkasso-deildin**
00.35 **Formúla 1 - Keppni**

STÖÐ 3

19.10 **The New Girl**
19.35 **Last Man Standing**
20.00 **Seinfeld**
20.25 **Friends**
20.50 **The Simpsons**
21.15 **American Dad**
21.40 **Bob's Burgers**
22.05 **Silicon Valley**
22.35 **Schitt's Creek**
23.00 **Mildred Pierce**
00.10 **The New Girl**
00.35 **Seinfeld**
01.00 **Friends**
01.25 **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 **Rasmus Klumpur**
08.55 **Lalli**
09.00 **Strumparnir**
09.25 **Ævintýraferðin**
09.37 **Hvellur keppnisbíll**
09.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
10.00 **Stóri og Litli**
10.13 **K3**
10.24 **Óskastund með Skoppu og Skrítlu**
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 **Rasmus Klumpur**
12.55 **Lalli**
13.00 **Strumparnir**
13.25 **Ævintýraferðin**
13.37 **Hvellur keppnisbíll**
13.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
14.00 **Stóri og Litli**
14.13 **K3**
14.24 **Óskastund með Skoppu og Skrítlu**
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 **Rasmus Klumpur**
16.55 **Lalli**
17.00 **Strumparnir**
17.25 **Ævintýraferðin**
17.37 **Hvellur keppnisbíll**
17.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
18.00 **Stóri og Litli**
18.13 **K3**
18.24 **Óskastund með Skoppu og Skrítlu**
18.38 **Mæja býfluga**
18.50 **Tindur**
19.00 **Kung Fu Panda 3**

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

07.00 **Ladies Scottish Open**
10.00 **RBC Canadian Open**
13.00 **Ladies Scottish Open**
16.05 **PGA Special: This is Mackenzie Tour**
16.30 **Barbasol Championship**
18.35 **Inside the PGA Tour**
19.00 **RBC Canadian Open**
22.00 **Ladies Scottish Open**

STÖÐ 2 BÍÓ

07.55 **Going in Style**
09.30 **Collateral Beauty**
11.05 **A Late Quartet**
12.50 **Norman**
14.50 **Going in Style**
16.30 **Collateral Beauty** Mögnuð mynd frá 2017 með Will Smith, Kate Winslet og fleiri frábærum leikurum. Howard Inlet er mikilsvirtur fyrirtækjaeigandi í New York sem segja má að missi trúna á lífið þegar ung dóttir hans deyr.
18.10 **A Late Quartet**
20.00 **Norman**
22.00 **War for the Planet of the Apes** Spennumynd frá 2017 sem er jafnframt þriðji kaflinn í hinni vinsælu Apaplánetuseríu, en hér neyðast Caesar og aparnir til að fara í blóðugt stríð við her manna, undir stjórn ofurstans miskunnarlausa.
00.20 **Central Intelligence**
02.05 **Keeping Up with the Joneses**
03.50 **War for the Planet of the Apes**

RÚV

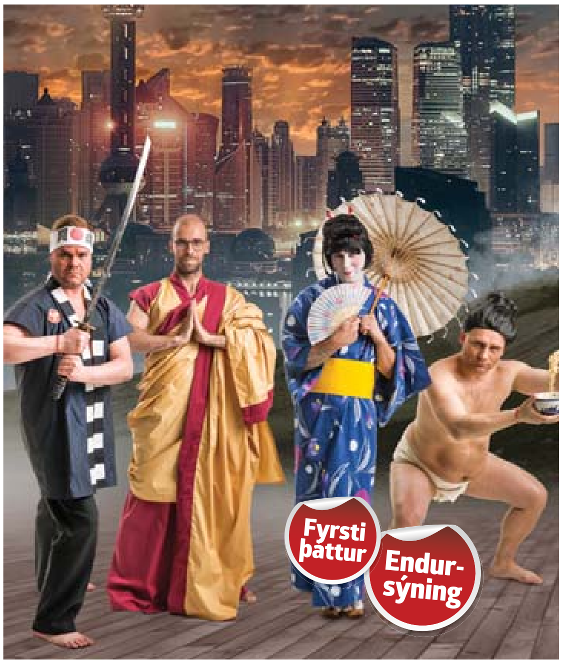
13.00 **Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2007-2008**
13.55 **Myndavélar**
14.05 **Í garðinum með Gurrý**
14.35 **Óskalög þjóðarinnar**
15.25 **Marteinn**
15.55 **Heillandi hönnun**
16.25 **Símamyndasmiðir**
17.05 **Blómabarnið**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Froskur og vinir hans**
18.08 **Rán og Sævar**
18.19 **Letibjörn og læmingjarnir**
18.25 **Íþróttagreinin mín - Sitjandi skíði**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.40 **Fjörskyldan**
20.20 **Grafhýsi Tútankamons**
21.10 **Séra Brown**
22.00 **Albúm**
23.00 **The Godfather Part III**
01.45 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SJÓNVARP SÍMANS

00.59 **Touch**
01.44 **Station 19**
02.27 **Instinct**
03.12 **How to Get Away with Murder**
03.58 **Zoo**
04.45 **Síminn + Spotify**
08.00 **Dr. Phil**
08.43 **The Tonight Show**
09.30 **The Late Late Show**
10.14 **Síminn + Spotify**
12.05 **Everybody Loves Raymond**
12.29 **King of Queens**
12.51 **How I Met Your Mother**
13.14 **Dr. Phil**
13.58 **American Housewife**
14.22 **Kevin (Probably) Saves the World**
15.10 **America's Funniest Home Videos**
15.35 **The Millers**
15.57 **Solsidan**
16.19 **Everybody Loves Raymond**
16.41 **King of Queens**
17.04 **How I Met Your Mother**
17.26 **Dr. Phil**
18.15 **The Tonight Show**
19.00 **The Late Late Show**
19.45 **Solsidan**
20.10 **LA to Vegas**
20.35 **Flökkulíf**
21.00 **Instinct**
21.50 **How to Get Away with Murder**
22.35 **Zoo**
23.25 **The Tonight Show**

ÚTVARP

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



ASÍSKI DRAUMURINN
KL. 19:30

Endursýnum þessa stórskemmtilegu þætti þar sem tvö lið þeysast um Asíu í kapphlaupi við tímann og freista þess að safna stigum með því að leysa ævintýralegar og afar fjölbreyttar þrautir. Liðin eru mönnuð snillingunum Audda, Pétri Jóhanni, Steinda og Sveppa.

Frábær föstudagur
Fáðu þér áskrift á stod2.is

TWISTER
KL. 20:10

Ævintýraleg spennumynd með Bill Paxton og Helen Hunt um hjón sem eru vísindamenn á höttunum eftir sannleikanum um skýstrokka.

THE DARK TOWER
KL. 22:00

Hér er á ferð stórbrotið ævintýri um leit síðasta byssumannsins að Myrka turninum sem er hjartað og miðjan í veröld okkar. Háspennuvestri með Matthew McConaughey og Idris Elba í aðalhlutverkum.

BÍÓ
WAR FOR THE PLANET OF THE APES
KL. 22:00

Þriðji kaflinn í hinni vinsælu Apaplánetu en hér neyðast Caesar og aparnir til að fara í blóðugt stríð við her manna undir stjórn ofurstans miskunnarlausa.

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

BÓNUS Grillkjöt

2 tegundir
Grísakótelettur m.beini, íslenskar
1.298
Kr. pr. kg.

Bónus pylsur 10 stk
395
kr. pakkinn - 485 g

Bónus pylsur 10 stk
98% kjöt
495. kr pakkinn

Bónus Bacon ísl.
1.698
Kr. pr. kg.

Ali SPARERIBS

TILBÚIÐ fulleldað aðeins að hita

Ali Spareribs
798
Kr. pr. kg.

GRÍSA FILLET

3 kryddtegundir

Beinlausar

Grísa Fillet
1.679
Kr. pr. kg.

Hunangs marineraðar kótelettur

Léttreyktar BBQ

Beinlausar

Hunangsmareneraðar í BBQ
1.995
Kr. pr. kg.

Hunangsmareneraðar reyktar
1.995
Kr. pr. kg.

Léttreyktar

BÓNUS BÝÐUR BETUR

5151 # TAKTIK

Pallíettur til hversdagsbrúks

Það er fátt sem gleður meira en glitrandi glimmer og pallíettur. Þess vegna er um að gera að flikka upp á hversdagsleikann með smá pallíettum. Sniðugt er að blanda glitrandi flíkum við hversdagsklæðin til að tóna þetta niður. Hver segir að pallíettukjólinn passi ekki bara vel við gallabuxurnar, stuttermabolinn og strigaskóna? Prófum okkur áfram og fáum innblástur hér.

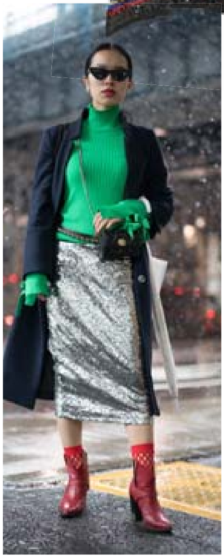
Pallíettur gleðja.

Pils frá Zöru.

Silfurbuxur við svart.

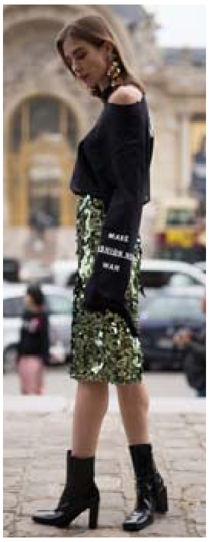
Það er alltaf hægt að nota pallíettutrefil.

Fallegt litasamsetning.



Grófar prjónapeysur við pallíettur – kannski í útileguna?

Pallíettufylgihlutir setja svip.



Fallegur grænn litur.

Svart á svart.

Pallíettumittistaska frá H&M.

Pallíettukjóll við rúllukragabolinn er sniðugt þegar fer að kólna.

Fyrir bæði kynin? Við höldum það nú.

Pallíettupils við hvíta skyrtu og strigaskó.

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

SUMARMARKAÐURINN STENDUR TIL 9.ÁGÚST
20-50% AFSLÁTTUR
SUMARMARKAÐUR
20-40% AFSLÁTTUR
NIKE
40% AFSLÁTTUR
MOUNTAIN HARD WEAR
40% AFSLÁTTUR
MILLET
20% AFSLÁTTUR
HOUDINI
40% AFSLÁTTUR
Columbia
20% AFSLÁTTUR
DEVOLD
30% AFSLÁTTUR
Bergans OF NORWAY
20-40% AFSLÁTTUR
DIDRIKSONS1913 Grundsund SWEDEN
40% AFSLÁTTUR
Columbia
30% AFSLÁTTUR
zamberlan
50% AFSLÁTTUR
TRESPASS
20-40% AFSLÁTTUR
NIKE
30-50% AFSLÁTTUR
MERIDA
30% AFSLÁTTUR
Coleman Útileguvörur
30% AFSLÁTTUR
PRIMUS
30% AFSLÁTTUR
Coleman Útileguvörur
30% AFSLÁTTUR
Coleman Útileguvörur
ENN MEIRI AFSLÁTTUR
Verð birt með fyrirvara um prentvillur
ELLINGSEN
FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS
WWW.ELLINGSEN.IS

Dóri segist ekki hafa brugðið sér í hlutverk barþjónsins síðan í fimmtugsafmæli móður sinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÓRSTEINN

Hellir víni í glös í stað þess að hella víni í sig

Dóri DNA stillir sér upp bak við barinn í Mathöllinni Granda á sunnudaginn og hellir náttúruvíni í glös viljugra gesta hallarinnar. Hann segir náttúruvínsguðina hafa kallað og hann sé að svara þeim.

Núna hafa náttúruvínsguðirnir kallað – og ég svara því kalli. Ég hef ekki „workað“ bar síðan í fimmtugsafmæli móður minnar og er nokkuð spenntur. Þetta vín sko – Action Bronson gerði myndband þar sem hann drekkur það og hann segir að honum hafi liðið eins og mamma hans hafi keypt handa honum NBA Jam Tournament Edition þegar hann fékk vínið í hendurnar. Ef einhver er að pæla í náttúruvínum og langar einhvern veginn að koma sér inn í þetta, þá er þetta svo góður staður til að byrja á, þetta er alveg bilaðslega skemmtilegt dæmi. Þetta er sumar í flösku og við erum stödd í sumrinu sem aldrei kom – þannig að við erum að flytja inn sumar í flösku beint frá hlíðum eldfjallsins Etnu,“ segir Halldór Halldórsson, Dóri DNA, en hann verður í eldlínunni í Mathöllinni Granda á sunnudaginn þar sem hann mun standa bak við barinn á Micro Roast og hella náttúruvíni í glös. Þar verður kynning á nýjum árgangi vínsins Susucaru, 2017, auk þess sem hinir fágætu kjúklingavængir frá KORE verða á tilboði – en þessa vængi má venjulega einungis kaupa á miðvikudögum.

Dóri er, eins og blaðamaður segir strax við hann í upphafi viðtals, kannski þekktari fyrir að hella í sig náttúruvíni frekar en í glös annara, en það ætti fylgjendur hans á Twitter að kannast við, þar á bæ er hann duglegur við að tjá sig um þessi sérkennilegu vín.

„Náttúruvín eru ekki verslun eins og við þekkjum hana – þú kannski

Frank Cornelissen er „belgíski brjálæðingurinn“ á bak við Susucaru en það er framleitt í hlíðum eldfjallsins Etnu á Sikiley. MYND/SKJÁSKOT AF YOUTUBE

ÞETTA ER SUMAR Í FLÖSKU OG VIÐ ERUM STÖDD Í SUMRINU SEM ALDREI KOM – ÞANNIG AÐ VIÐ ERUM AÐ FLYTJA INN SUMAR Í FLÖSKU BEINT FRÁ HLÍÐUM ELDFJALLSINS ETNU.

gúglar eitthvað, finnur eitthvað á netinu ... ég var að koma frá Valencia þar sem ég fann einhvern framleiðanda þannig, las að hann væri að selja vínið sitt á einhverjum markaði. Svo kem ég á markaðinn og spyr um „Mariano“ og fæ bara „því miður það er allt löngu búið“ – ég gref upp eftir einhverjum samböndum pínulítinn ítalskan stað þar sem þeir eru með náttúruvín, ég spyr þá um Mariano og þeir segja bara: „Mariano var hérna í bænum á miðvikudaginn – þú færð þetta í þessari hundrað ára gömlu vínbúð.“ Ég kem þangað og finn nokkrar flöskur. Svo lendi ég bara í því að ein Mariano er tekin af mér í tollinum – ég í alvörunni hugsaði með mér „þetta verður milliríkjadeila“.“

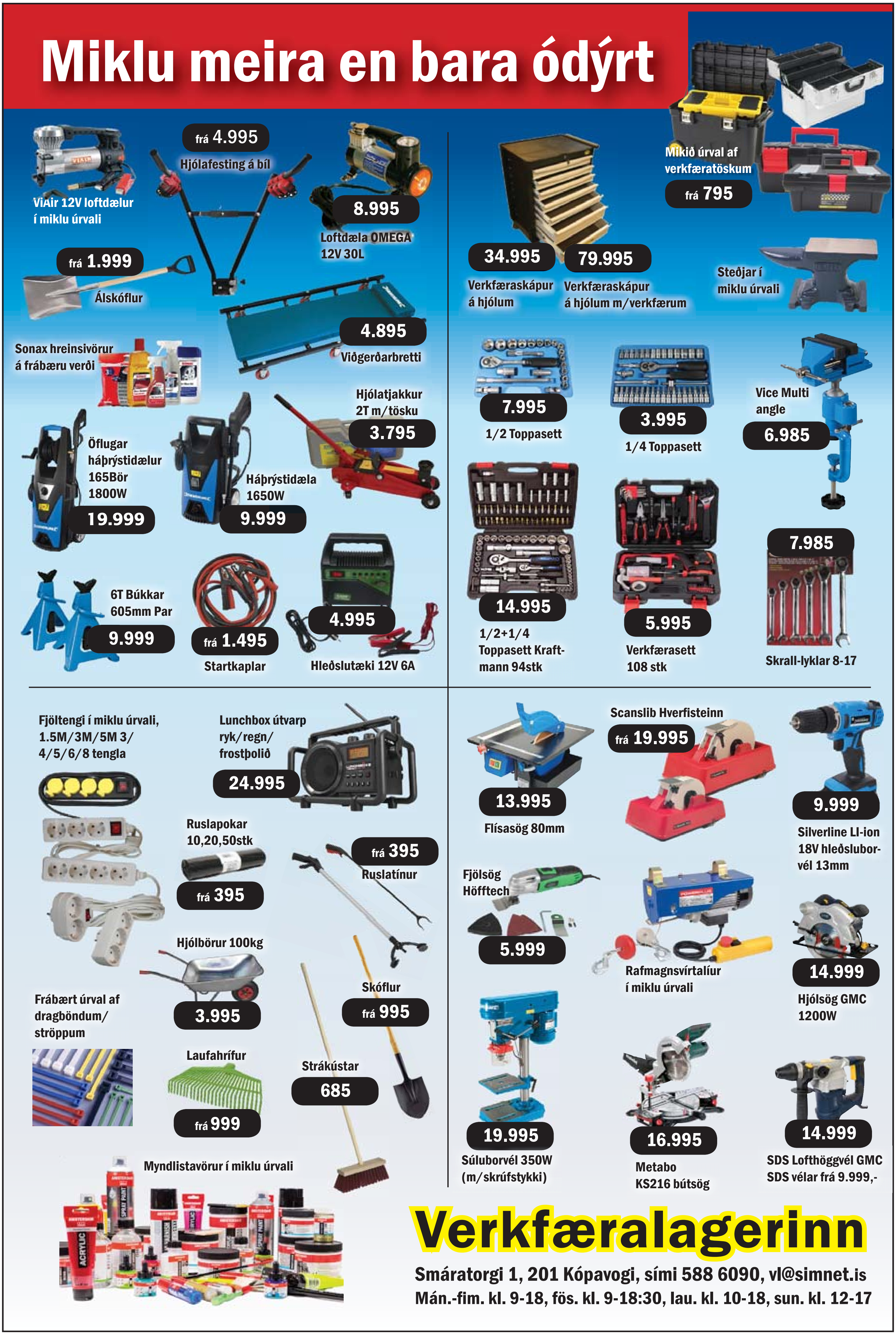
Halldór segist þó vera búinn að jafna sig á þessu og vera farinn að hlakka til sunnudagsins í staðinn.

„Aðgengið að náttúruvíni er meira hérna heima en í Valencia, þriðju stærstu borg Spánar. Þetta er ekki síst tengdasyni Íslands að þakka, Christopher Melin, sem á fyrirtækið Berjamó. Hann er náttúruvínsdúddi í Danmörku og Berjamór flytur inn mikið af uppáhalds náttúruvíninu mínu. Hann rekur náttúruvínsverslun í Danmörku og er giftur íslenskri konu. Þetta er nú stundum þannig að Danir kynna okkur Íslendinga fyrir einhverju.“

Viðburðurinn fer fram á milli 18 og 22 á sunnudaginn næstkomandi.

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*


Miklu meira en bara ódýrt
ViAir 12V loftdælur í miklu úrvali
frá 4.995
Hjólafesting á bíl
8.995
Loftdæla OMEGA 12V 30L
frá 1.999
Álskóflur
4.895
Viðgerðarbretti
Sonax hreinsivörur á frábæru verði
Hjólatjakkur 2T m/tösku
3.795
Öflugar háþrýstidælur 165Bör 1800W
19.999
Háþrýstidæla 1650W
9.999
6T Búkkar 605mm Par
9.999
frá 1.495
Startkaplar
4.995
Hleðslutæki 12V 6A
Mikið úrval af verkfæratöskum
frá 795
34.995
Verkfæraskápur á hjólum
79.995
Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum
Steðjar í miklu úrvali
7.995
1/2 Toppasett
3.995
1/4 Toppasett
Vice Multi angle
6.985
14.995
1/2+1/4 Toppasett Kraft-mann 94stk
5.995
Verkfærasett 108 stk
7.985
Skrall-lyklar 8-17
Fjöltengi í miklu úrvali, 1.5M/3M/5M 3/4/5/6/8 tengla
Lunchbox útvarp ryk/regn/frostþolið
24.995
Ruslapokar 10,20,50stk
frá 395
frá 395
Ruslatínur
Hjólbörur 100kg
3.995
Frábært úrval af dragböndum/ströppum
Skóflur
frá 995
Laufahrífur
frá 999
Strákústar
685
Myndlistavörur í miklu úrvali
13.995
Flísasög 80mm
Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995
9.999
Silverline LI-ion 18V hleðslubor-vél 13mm
Fjölsög Höfftech
5.999
Rafmagnsvírtalíur í miklu úrvali
14.999
Hjólsög GMC 1200W
19.995
Súluborvél 350W (m/skrúfstykki)
16.995
Metabo KS216 bútsög
14.999
SDS Lofthöggvél GMC SDS vélar frá 9.999,-
Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

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.

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

BAKÞANKAR

María Bjarnadóttur

Korktappar

Í nýlegri bók, Fólkið gegn tækninni, fjallar blaðamaðurinn Jamie Bartlett um áhrif internetsins á lýðræðið. Hann telur ástæðu til að grípa til aðgerða áður en lýðræðið eins og við þekkjum það liðast í sundur. Hann segir sótt að réttindum einstaklinga með hinni hröðu tækniþróun, en ekki síður að stofnunum sem mynda stoðir lýðræðislegra samfélaga. Hann tekur sem dæmi stöðu fjölmiðla sem standi frammi fyrir fjármögnunarvanda sem takmarki getu þeirra til að standa undir hlutverki sínu sem fjórða valdið. Hugsanlega eru þetta engar fréttir. Varla fyrir fjölmiðla.

Fjölmiðlar stýra ekki lengur aðgengi að upplýsingum og fréttum. Með netinu hafa einstaklingar aðgang að áður óþekktu umfangi af upplýsingum, þó að það sé óhætt að halda því fram að magn og gæði fari þar ekki alltaf saman. Í krafti tækninnar geta fréttir, upplýsingar og skoðanir á örskotsstundu orðið aðgengilegar öllum, alltaf, alls staðar. Um leið og þessi veruleiki hefur verið valdeflandi og upplýsandi fyrir einstaklinga og hópa, hafa falsfréttir, rangfærslur og lygar fengið vængi og valdið tortryggni, ýtt undir samsæriskenningar og grafið undan trausti í samfélögum manna. Það má vel vera að sumar þeirra séu ekki traustsins verðar hvort eð er.

Það er þó óþægilegt að velta þessu fyrir sér í samhengi við rúmlega hálfrar aldar gamlan boðskap stjórnmálaheimspekingsins Hönnuh Arendt. Hún sagði að ef borgarar fljóti um eins og korktappar í ölgusjó, óvissir um hverju megi treysta eða trúa, verði þeir ginnkeyptir fyrir boðskap lýðskrumara.

Ætli internetið sé ölgusjór?

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.