



Engan sakaði er eldur kom skyndilega upp í fólkubíl sem ekið var norður Sæbraut laust fyrir klukkan fimm í gær. Þeir sem í bílnum voru tóku eftir reyk sem steig upp úr velarrúminu og náðu að koma sér út áður en eldur læsti sig í bilinn og geryðilagði hann. Um var að ræða bíl af gerðinni Hyundai Trajet árgerð 2003 sem var í skoðun fyrir ellefu dögum en átti að koma til endurskoðunar fyrir ágústlok. Engar öruggar skýringar fengust á því hvers vegna kviknaði í en slökkviliðsmaður sem rætt var við taldi vélarbilun vera líklega orsök. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Ferðafólk eykur matarinnkaup

Erlend kortavelta jókst um 16 prósent í dagvöru fyrstu fimm mánuði ársins. Á sama tíma jókst velta aðeins um fjögur prósent í veitingaþjónustu. Ferðamenn eru nú sagðir haga sér meira líkt og hagsýnir neytendur.

**FERÐAÞJÓNUSTA** Kortavelta erlendra ferðamanna í dagvöru jókst á fyrstu fimm mánuðum ársins um 16 prósent miðað við í fyrra. Erlend kortavelta veitingahúsa jókst aðeins um riflega fjögur prósent.

Forstöðumaður Rannsóknaseturs verslunarinnar segir merki um að ferðamenn séu sparsamari en áður. Sterk króna eigi eflaust hlut að máli. „Þróun á kortaveltu í dagvöruverslun og veitingaþjónustu fylgdist að framan af,“ útskýrir forstöðumaðurinn, Arni Sverrir Hafsteinson. „En að undanförmu hefur veltan í dagvöruverslun aukist heldur meira. Við sjáum að ferðamenn eru farnir að haga sér meira líkt og hag-

sýnir neytendur. Hlutfall dagvöru í verslun þeirra hefur vaxið umtalsvert á meðan vöxturinn er minni í sölu á sérvörum og lúxusvarningi.“

Erlendir ferðamenn keyptu dagvöru fyrir tæplega 3,3 milljarða króna með greiðslukortum á fyrstu fimm mánuðum ársins. Á sama tíma í fyrra nam veltan 2,8 milljörðum.

Fataverslun erlends ferðafólks nam 1,8 milljörðum króna á tímabilinu og jókst um 20 prósent en gjafa- og minjagripaverslun dróst saman um nær sjö prósent. Tollfrjáls verslun minnkaði um tólf prósent. Verslun í heild jókst um 5,5 prósent.

Erlendir ferðamenn greiddu rúmlega 9,4 milljarða króna fyrir veit-

**Við sjáum að ferðamenn eru farnir að haga sér meira líkt og hagsýnir neytendur.**

Arni Sverrir Hafsteinson, forstöðumaður Rannsóknaseturs verslunarinnar



ingabjónustu á fyrstu fimm mánuðum ársins og 18,7 milljarða fyrir hótélgestingu. Velta þeirra í siðar-nefnda útgjaldaliðnum jókst um riflega 13 prósent á milli ára en til

samanburðar var vöxturinn yfir 30 prósent milli árunna 2016 og 2017.

Erlend greiðslukortavelta nam í heild alls 87 milljörðum króna á fyrstu fimm mánuðum ársins og dróst saman um sjö prósent eða um 6,6 milljarða í krónum milli ára.

Arni Sverrir bendir þó á að samanburður á kortaveltutölum milli ára gefi skakka mynd af þróun mála þar sem stórt fyrirtæki í flugþjónustu hafi á síðasta ári flutt færslu-hirðingu sína úr landi.

Vissulega sé vöxtur kortaveltunnar minni en áður en hann sé engu að síður ágætur. „Það má segja að við séum að halda sjó. Það er ekkert hrun í kortunum,“ nefnir hann. – kj

### Fréttablaðið í dag

Halldór



**SKOÐUN** Þórólfur Matthíasson prófessor segir offramleiðslu höfuðvanda sauðfjárbænda. **9**

**SPORT** Timaspursmál hvenær stórmót í golfi verður haldið hér á landi. **18**

**MENNING** Gítar Íslancio fagnar 20 ára afmæli með tónleikum víða um land. **16**

**LÍFIÐ** Fyrsta barnið á leiðinni hjá Ævari vísindamanni. **22**

**PLÚS 1 SÉRBLAÐ • FÓLK**

\*Samkvæmt prentmiðlökönnum Gallup apríl-júní 2015

## Upplifðu, njóttu og skapaðu tækifæri

Ókeypis kynningartími 1. ágúst - Skráning á dale.is/ungtfolk  
Nánari upplýsingar og skráning á dale.is eða í síma 555 7080



### Það sem þjálfunin færir þér:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfmynd og aukin vellíðan
- Trú á eigin getu, skýrari markmið og meiri árangur
- Kynnist nýju fólki, bættir samskiptahæfni og styrkir sambönd
- Jákvæðara viðhorf og minni kvíði

### Sumarnámskeið hefjast:

20-25 ára	7. Ágúst
16-19 ára	8. Ágúst
13-15 ára	8. Ágúst
10-12 ára	8. Ágúst



## Veður



Hæg austlæg átt í dag en strekkingur syðst. Skúrir sunnan- og vestanlands en þurr og víða bjart norðaustantil. Hiti 9 til 18 stig, hlýjast svalast á Austfjörðum. **SJÁ SÍÐU 14**

## Lausnir á vanda heimilisláusra

**SVEITARSTJÓRNARMÁL** Flokkur fólksins í borgarstjórn leggur fram tillögur að lausn á vanda heimilisláusra á fundi borgarráðs á fimmtudag.

Boðað var til fundarins að ósk minnihlutans.

Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins, segir aðra tillögu flokksins ganga út á hjólhýsa- og húsbilabyggð. Hin snúi að því að breyti húsnæði sem ekki sé í notkun í íbúðir og leigja út ódyrt.

Á síðasta fundi borgarráðs bókaði Kolbrún að heimilisláusir hafi verið



Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins.

afgangsærð hjá borginni. Fjölga þurfi smáhýsum fyrir útigangsfólk en jafnframt þurfi að huga að húsnæði fyrir efnaminna og fátækt fólk.

Þá lagði Kolbrún til á sama fundi að skoðað væri fyrir að flytja inn timburhús frá Eistlandi. Fram kemur að 50 fermetra timburhús kosti um 16 milljónir króna. –sar

## N1 og Festi fá að sameinast

**VIÐSKIPTI** Samkeppniseftirlitið hefur heimilað samruna N1 og Festar hf. með skilyrðum sem eiga að efla og vernda samkeppni á eldsneytis- og dagvörumörkuðum. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Samkeppniseftirlitinu.

„N1 skuldbindur sig meðal annars til þess að selja eldsneytisstöðvar til nýs keppinautar, selja dagvörverslunina Kjarval á Hellu, auka aðgengi endurseljenda að birgðarymi, dreifingu og eldsneyti í heildisölu og tryggja samkeppnisslegt sjálfstæði félagsins,“ segir í tilkynningunni. Festi rekur Krónuna, Nóatún, Elko, Kjarval og fleiri verslanir. –gar

## Andlitslyfting



Sólin baðaði togarann Steinunni SF 10 er lögð var lokahönd í gær á að mála nafnið á skrokk skipsins sem er í yfirhalingu í Danielsslipp í Reykjavík. Steinunn SF var smíðuð í Kína fyrir sautján árum og hét áður Helga RE þar til skipið var keypt árið 2005 til Hornafjarðar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR



Frá hátíðarfundum Alþingis á Þingvöllum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## 26 þúsund sáu Þingvallafund

**FJÓLMIDLAR** Uppsafnað áhorf á beina sjónvarpsútsendingu RÚV frá hátíðarfundum Alþingis á Þingvöllum þann 19. júlí síðastliðinn var 10,5 prósent.

Þetta kemur fram í rafrænum ljósvakamælingum Gallup sem ná til fólks á aldrinum 12-80 ára.

Alls horfðu um 26 þúsund manns á fundinn í að minnsta kosti fimm mínútur samfleytt. Meðaláhorf á hverja mínútu útsendingarinnar var 4,4 prósent eða um ellefu þúsund manns. –sar

## Með reiða ferðalanga á línunni daga og nætur

„Þetta hefur verið mjög truflandi,“ segir Ása Karen Baldurs, sem fær fjölda samtala dag sem nótt frá reiðum ferðalöngum WOW Air sem hafa glatað farangri sínum. Flugfélagið launaði Ásu Karen langlundargeðið í gær með gjafabréfi.

**SAMFÉLAG** Í tæp tvö hefur Ása Karen Baldurs fengið fjölmörg simtöl frá reiðum farþegum WOW Air sem reyna að endurheimta glataðan farangur sinn. Simtölin berast henni jafnt daga sem nætur. Stundum eru simtölin mörg á sólarhring.

„Það hefur gerst nokkrum sinnum. Þetta byrjaði í janúar fyrir ári síðan. Fyrst svaraði ég og leiðbeindi viðskiptavinum. Svo hætti ég að nenna að svara. Þá hringir fólk bara aftur og aftur og gefst ekki upp,“ segir Ása Karen.

Það er skemmt frá því að segja að Ása Karen starfar ekki fyrir WOW Air og síður en svo í ferðabjónustu. Hún er með reiða ferðalanga á línunni vegna þess að simanúmer hennar inniheldur fyrstu sjö stafi bandaríska þjónustusímanúmers WOW Air.

Ása Karen segir landskóðann í sviga fyrir framan á vefsíðu til leiðbeiningar ferðamönnum. Það leiði til þess að fólk tæki ekki jafnvel eftir kóðanum og því hafi simtölin til hennar orðið svo mörg.

Ása Karen sendi póst á WOW Air á síðasta ári og fékk þau svör að það væri ekkert hægt að gera í þessu. Það væri ekki fyrirtækinu að kenna að fólk slægi ekki inn réttan landskóða.

„Það væri bara því miður erfið að gera eitthvað í þessu. Ég sýndi þeim hversu mikið af simtölum þetta væri, tók skjástok af því. Mér finnst réttara að hafa framsetninguna með skýrari hætti,“ segir Ása Karen sem vill ekki skipta um símanúmer vegna ónáðsins.

„Það er meira mál fyrir mig en fyrir fyrirtækið að greiða úr þessu,“ bendir hún á.



Ása Karen svaraði ferðamönnum í fyrstu og leiðbeindi þeim. En hætti því svo. Ónáðsið segir hún hafi hreinlega verið orðið of mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÓRSTEINN

**Svo hætti ég að nenna að svara. Þá hringir fólk bara aftur og gefst ekki upp. Enda liggur mikið við.**

Ása Karen Baldurs

Ása Karen segist hafa íhugað að svara farþegum WOW Air með þeim hætti að fyrirtækið neyðist til að breyta framsetningu sinni á símanúmerunum. Svo hún fái stundar-

fríð. Það verður þó ekki af því að Ása Karen taki til slíkra ráða því þegar blaðamaður hringdi til flugfélagsins og spurðist fyrir voru viðbrögðin skjót.

WOW Air ákvað í gær að launa Ásu Karen langlundargeðið og gaf henni gjafabréf með flugi til Evrópu að eigin vali. Hún hefði sannarlega unnið sér inn fyrir því. Þá stendur til að skipta um símanúmer á þjónustusíðu fyrirtækisins.

Ása Karen er að vonum ánægð með viðbrögðin. „Þótt fyrr hefði verið,“ segir hún.

kristjanbjorg@frettabladid.is

**NÝ VEFVERSLUN**

HUGINN MUNINN SKYRTUR

HUGINN MUNINN

www.huginnmuninn.is



REYKJAVÍKUR  
MARAFON  
ÍSLANDBANKA



# HLAUGHTU ÞAÐ BORGAR SIG

18. ágúst 2018



3 km

600 m

## Ekki missa af skemmtiskokkinu

Skemmtiskokk er ógleymanleg skemmtun fyrir alla aldurshópa. Ekki missa af fjögurri upphitun fyrir hlaupið með hressandi tónlist, kraftmiklum skreytingum og magnaðri stemningu!

**Tvær hlaupaleiðir eru í boði:**

- 3 km** JóiPé og Króli sjá um upphitun.
- 600 m** Leikhópurinn Lotta og Georg sjá um upphitun.

Taktu þátt og skráðu þig á [rmi.is](http://rmi.is)

hlaupastyrkuris

rmi.is

# Stærsta skuldbinding Landsbankans hækkaði um 16 milljarða

**VIÐSKIPTI** Stærsta einstaka áhættuskuldbinding Landsbankans jókst um riflega 16 milljarða króna á fyrstu sex mánuðum ársins og nam tæpum 44 milljörðum króna eða sem jafngildir 19,2 prósentum af eiginfjárgrunni bankans í lok júnimánaðar. Þetta má lesa út úr árs hlutauppgjöri bankans sem birt var í síðustu viku. Eins og Markaðurinn hefur greint frá, fjármagnaði bankinn 22 milljarða kaup Brims á riflega þriðj-

ungshlut Vogunar og Fiskveiðahlutafélagsins Venusar í HB Granda í apríl síðastliðnum.

Var lánið veitt gegn ströngum skilyrðum, eftir því sem heimildir Markaðsins herma, og þurfti úrgerðarfélagið að ganga langt í að veðsetja eignir sínar.

Skuldbinding Brims gagnvart Landsbankanum nam riflega 27 milljörðum króna eða 11,4 prósentum af eiginfjárgrunni bankans

# 44

milljarðar króna var stærsta einstaka áhættuskuldbinding Landsbankans í lok júní.

í lok síðasta árs og jókst um 7,8 prósentustig á fyrri helmingi þessa árs.

Samkvæmt reglum Fjármálaeftirlitsins um stórar áhættuskuldbindingar má áhætta banka gagnvart viðskiptavini ekki fara yfir 25 prósent af eiginfjárgrunni bankans. Eiginfjárgrunnur Landsbankans var rúmlega 229 milljarðar króna í lok annars ársfjórðungs.

Tekið er fram í nýbirtum árs hlutareikningi Landsbankans að

umrædd áhættuskuldbinding sé innnan áhættuvilja bankans. Þá sé lausafjárstaða bankans áfram sterk og lausafjár- og fjármögnunarhlutfall séu vel umfram lögbundin lágmark. Áfkomukynningu bankans vegna uppgjörsins kemur auk þess fram að lán hans til sjávarútvegs hafi aukist um tugi milljarða á öðrum fjórðungi ársins og hafi samanlagt numið tæpllega 150 milljörðum króna í lok júní. —kj



Frans páfi biðst fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Erkibiskupinn segir af sér

**ASTRALÍA** Frans páfi hefur fallist á afsagnarbeiðni ástralíska erkibiskupsins Philips Wilson sem var dæmdur fyrir að hafa visvitandi haldið barnaníði leyndu.

Wilson varð í vor æðsti prestur innan raða katólsku kirkjunnar sem hefur hlotið slíkan dóm. Honum var gert að sök að hafa ákveðið að halda frásögnum fórnarlamba annars prests leyndum til þess að verja oróspor kirkjunnar. Hann hlaut 12 mánaða fangelsisdóm sem hann síðan afryjaði.

Þrátt fyrir ákall um afsögn hans úr mörgum átum stóð Wilson fast á því að hann myndi ekki stíga af stóli fyrir en hann hefði nýtt öll laga- leg úrræði. Vatíkanið greindi hins vegar frá því í gær að páfinn hefði fallist á afsagnarbeiðni Wilsons. —tth

## Sex látnir í skógareldum

**BANDARÍKIN** Þúsundir hafa flúið heimili sín í Kaliforníu í vegna skaðra skógarelda sem geisa í norðurhluta ríkisins. Sex hafa látið lífið í skógareldunum, þar af tveir slökkviliðsmenn og kona sem festist í húsinu sínu ásamt tveimur barnabörnum sínum. Þá leitar lögreglan sjó einstaklinga sem ekki hafa enn fundist. Neyðarástandið hefur verið lýst yfir í fylkinu og hefur ríkisstjórnin Jerry Brown óskað eftir aðstoð alríkisvaldsins. —tth

**HEILBRIGÐISMÁL** „Helgin var erfið en þetta er hægt og rólega að komast í samt lag.“ segir Ingibjörg Hreiðarsdóttir, yfirljósmóðir á göngudeild mæðraverndar og fósturgreiningu á Landspítalanum. Hún segir að þær ljósmæður sem létu af störfum 1. júlí séu byrjaðar að skila sér til baka.

„Einhverjar þeirra hafa sótt um aftur og meðal annars eru fimm umsóknir á meðgöngu- og sængurlegudeild. Þá eru einhverjar búnar að ráða sig til okkar tímabundið.“ Spítalinn hefur heimild til að ráða inn tímabundið eða á tímavinnusamningum til að brúa bilið við svona aðstæður.

Að sögn Ingibjargar er aðgerðaáætlunin sem sett var upp í byrjun mánaðarins enn í gildi. „Það er misjafnt hversu ítarlega við þurfum að fylgja henni. Við tökum þetta enn bara einn dag í einu. Við erum samt bjartsýn á að þessi vika verði betri en síðasta.“

Ingibjörg segir það hjálpa til að um síðastliðna helgi hafi verið skipt út fólki í sumarleyfum. Þannig hafi starfsmenn komið til baka úr sumarleyfum og aðrir hafið sín leyfi. Það hljóti að hjálpa til á næstunni þar sem mikið álag hafi verið á starfsmönnum undanfarið og mikillar þreytu farið að gæta hjá ljósmörum.

„Eins og staðan er núna þurfum við ekki að senda konur á aðrar heilbrigðisstofnanir en sá möguleiki er enn fyrir hendi verði þörf á því. Ennstarfið hefur verið mjög farsælt og í raun farið fram úr björtustu vonum enda hefur þetta ástand verið erfið fyrir alla.“



Ingibjörg Hreiðarsdóttir, ein af yfirljósmæðrum í fæðingarþjónustu, að störfum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

**Eins og staðan er núna þurfum við ekki að senda konur á aðrar heilbrigðisstofnanir en sá möguleiki er enn fyrir hendi verði þörf á því.**

Ingibjörg Hreiðarsdóttir yfirljósmóðir

Ríkissáttasemjari skipaði í gær þriggja manna gerðardóm í deilu Ljósmeðrafélagsins og ríkisins. Dóminn skipa þau Magnús Pétursson, fyrrverandi ríkissáttasemjari, sem er formaður, Guðbjörg Andrea Jónsdóttir, forstöðumaður Félagsvísindastofnunar, og Bára Hildur Jóhannesdóttir, ljósmóðir og deildarstjóri á Landspítala.

Skípun gerðardómsins var hluti málunartillögu sem ljósmæður samþykktu með miklum meirihluta í síðustu viku. Gerðardómi er ætlað

að meta hvort launasetning ljósmæðra sé í samræmi við menntun, álag og inntak starfsins.

Í tilkynningu frá Ríkissáttasemjara segir að gerðardómur skuli hafa til hliðsjónar við ákvörðun sína kjör og launabróun þeirra hópa sem sinni sambærilegum störfum og hafi sambærilega menntun, vinnutíma og ábyrgð.

Niðurstaða gerðardóms á að liggja fyrir í síðasta lagi 1. september næstkomandi.

sigfatur@frettabladid.is

## Sýknaður eftir sex mánuði í varðhaldi

**DÓMSMÁL** Karlmaður á fimmtugsaldri, fyrrverandi starfsmaður barnaverndar Reykjavíkur, var í Héraðsdómi Reykjaness í gær sýknaður af ákæru um kynferðisbrot gegn fjórum börnum og andlega fötloum manni.

Maðurinn var ákærður fyrir alvarleg brot gegn fimm einstaklingum. Samkvæmt ákærunni stóðu meint brot hans frá árinu 1998 til 2010.

Hörd gagnrýni vegna málsins leiddi til innanhússkoðunar á störfum lögreglu. Niðurstaðan var að mistök hafi verið gerð við rannsókn málsins og aðkoma stjórnenda kynferðisbrotadeildar var sögð ómarkviss og ábyrgð þeirra óljós.

Dómurinn hafði ekki enn verið birtur þegar Fréttablaðið fór í prentun.

Sævar Þór Jónsson, réttargæslumaður pilts sem kærði manninn, segir sýknudóminn koma sér verulega á óvart. Framburður skjólstæðings síns hafi verið metinn trúverðugur en að dómurinn hafi komist



Sævar Þór Jónsson, lögmaður eins þeirra sem lögðu fram kærur, var við dómsuppkvæðningu í gærmorgun.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

að þeirri niðurstöðu að pilturinn hafi haft það langan tíma til þess að undirbúa málsóknina að hann hafi getað samræmt vitnisburð sinn með fjölskyldu sinni.

„Það þarf margt fleira að koma til en framburður brotþola í svona málum, og þess vegna voru fjölskyldumeðlimir fengnir til þess að bera vitni. Þeirra framburður var ekki metinn trúverðugur, meðal annars vegna þess að fjölskylda brotþola hafði nægan tíma til þess

að tala saman og undirbúa málsóknina og þannig haft tækifæri til þess að samræma framburð sinn. Það er svoltið sérstakt að brotþolar geti eyðilagt mál sin með því að ræða þau við fjölskyldu sína,“ segir Sævar.

Fréttablaðið hefur ekki náð tali af ákærvaldinu, og því ekki vitað hvort ákærvaldið hyggist afrylja dómnum. Blaðið hefur hins vegar heimildir fyrir því að málsvarnarlaun verjenda greiðist allur úr ríkissjóði; samtals 20 milljónir króna. —sk

NÝBAKAÐ  
**BRAUÐ**  
ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35
- Fálkagötu 18

mánudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardaga	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

www.bjornsbakari.is

# brabantia

## Til hagræðingar fyrir heimilið



Strauborð með fallegu látláusu áklæði.

Verð aðeins  
**7.990,-**



Þvottakörfur sem hægt er að breyta í axlartösku þegar þvotturinn er fluttur.



Þurrkgrind.



Eldhúsáhöld í góðu úrvali.



Pokar og ilmsjöld fyrir Brabantia ruslaföturnar.



Þvottakörfur sem hægt er að stafla. Til í nokkrum litum.



Þurrkgrind til að festa á vegg bæði úti og inni.



### Vinsælu þrifalegu ruslaföturnar - Nýir litir - Margar stærðir



WINDSOR RED



MUSTARD YELLOW



MATT BLACK



MOSS GREEN



ALMOND



DAISY YELLOW



REFLECTIVE BLUE



Opnunartímar:  
Virka daga 10-18  
Lokað laugardaga í sumar



ormsson

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

## ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Netverslun  
ORMSSON.IS



ORMSSON  
Greiðslukjör  
Vaxtalaust  
í allt að 12 mánuði

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON PRISTUR-ÍSAFIRDI SÍMI 456 4751	KS SAUBÁRKROKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRDI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON VÍK - EGILSSTÖÐUM SÍMI 471 2038	ORMSSON PAN-NEKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300	BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655
--------------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---	---	--	---	--	------------------------------------	--

## Einn flokkur ræður öllu

**KAMBÓDÍA** Afgerandi kosningasigur Kambódíska þjóðarflokksins tryggir honum öll 125 þingsætin á kambódíska þinginu að sögn talsmanns flokksins og verður Kambódía þannig eins flokks ríki.

Kosningarnar sem fóru fram á sunnudaginn urðu til þess að framlengja 33 ára valdatíð forsætisráðherrans Hun Sen, en fátt var um stöndug móttframboð eftir að stjórnmöld og hæstiréttur leystu upp helsta stjórnarandstöðuflokkinn.

Talsmaður flokksins, Sok Eysan,



Sok Eysan, talsmaður Kambódíska þjóðarflokksins.

sagði í gær að flokkurinn fengi öll þingsætin. Samkvæmt fyrstu tölum fái flokkurinn nær 80 prósent atkvæða. Lokatölur verða birtar um miðjan ágúst. – tth

## Kosið án Mugabe



Kona með barn á baki sér greiðir atkvæði í fyrstu þing- og forsetakosningum sem haldnar eru þar í landi frá því að Robert Mugabe, forseti til áratuga, var hrakinn af valdastóli í nóvember í fyrra. NORDICPHOTOS/AFP

## Conte tekur undir með Trump í NATO-deilu

Giuseppe Conte, forsætisráðherra Ítalíu, segir kröfur Donalds Trump Bandaríkjaforseta um að aðrar aðildarþjóðir Nato leggi meira af mörkum til bandalagsins sanngjarnar. Trump fór fögrum orðum um innflytjendastefnu Conte.

**STJÓRN MÁL** Donald Trump Bandaríkjaforseti og Giuseppe Conte, forsætisráðherra Ítalíu, fundu ymsa sameiginlega fleti þegar þeir fundu í Hvíta húsinu í gær, meðal annars í innflytjendamálum og fjármögnun Norður-Atlantshafsbandalagsins (NATO).

Trump hrósaði Conte fyrir harða stefnu í innflytjendamálum sem spiluðu stórt hlutverk í ítölsku þingkosningunum. Ríkisstjórn Conte, sem komst til valda í byrjun sumars, vinnur nú að því að takmarka folksflutninga til landsins, sér í lagi fjölda hælisleitenda sem koma á bátum frá Afríku.

„Ég er sammála mörgu af því sem þið eruð að gera hvað varðar löglega og jafnvel ólöglega innflytjendur,“ sagði Trump við Conte á forsetaskrifstofunni í Hvíta húsinu. „Hann hefur tekið harða afstöðu, afstöðu sem fá stjórnmöld hafa tekið og í mínum huga er hann að gera rétt.“

Conte greindi blaðamönnum frá því að hann væri á sama máli og Trump þegar kemur að fjármögnun NATO en Trump hefur kallað eftir



Donald Trump og Giuseppe Conte í Hvíta húsinu. NORDICPHOTOS/GETTY

því að aðildarþjóðir NATO leggi meira af mörkum til bandalagsins.

Sagði Conte að krafa Trumps væri „sanngjörn“ og að hann myndi sjálfur tala fyrir henni í Evrópu. „Við verðum að semja við Bandaríkin til þess að finna hagsmunajafnvægi á

milli ítalskra, bandarískra og evrópskra borgara,“ bætti Conte við.

Þá benti Trump á viðskiptahallann á milli landanna tveggja sem nemur 31 milljarði dala og sagðist hann gera ráð fyrir að hallinn yrði „lagfærður fljótlega“. – tth

**DORMA**

Láttu drauminn rætast

Sumarútsala  
í fjórum búðum

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði



Sumar  
útsala  
ALLT AÐ  
{ 60% }  
AFSLÁTTUR

Afgreiðslutími Rvk  
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18  
Laugardaga kl. 11-17  
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)  
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík  
Smáratorgi, Kópavogi  
Dalsbraut 1, Akureyri  
Skelólí 1, Ísafirði

**DORMA**  
Láttu drauminn rætast

# Meira fljótlegt



## Yum yum núðlur

Frábærar í ferðalagið

**129** kr/stk

Tilboð gilda út 6. ágúst



## Bitar

Nestisbiti, Lúkkubiti,  
Göngubiti, Bolabiti.

verð frá **699** kr/pk



## Moma hafragrautur

Frábært að taka með í útileguna.

**279** kr/stk



## Gille

Hafra- og súkkulaðikökur

**549** kr/stk



## Págen snúðar

Epla, vanillu og kanil.

verð frá **339** kr/pk



## Himneskt rískökur

Pegar þig vantar orku.

**179** kr/pk



## Philadelphia rjómaostar

Pegar gæði skipta máli

verð frá **499** kr/stk



Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni

**HAGKAUP**

Meira  
svona  
alla daga

## SKOÐUN

## Skyldubátttaka



Kjartan Hreinn Njálsson  
kjartanh@frettabladid.is

Síðustu tvö ár hefur þátttaka í bólusetningum hjá yngstu árgöngumum — 12 mánaða, 18 mánaða og 4 ára — verið lakari en árið 2015 og undir því viðmiði sem horft er til svo hægt sé að halda sjúkdómum á borð við mænúsótt, pneumókökkum og mislingum í skefjum.

Þetta er staðan sem blasir við eftir árlega yfirferð Embættis landlæknis á þátttöku í almennum bólusetningum árið 2017. „[...] ef fram heldur sem horfir, þá geta blossað hér upp bólusetningarsjúkdómar sem ekki hafa sést um árabíl,” segir í skýrslu Landlæknis.

Undirritaður hefur áður vakið athygli á þeirri ógnvænlegu stöðu sem upp er komin í bólusetningum hér landi og þá með vísunum í dvinandi þátttöku og veikara hjáðónæmi. Í því samhengi hefur undirritaður gengið svo langt að hvetja til þess að fólk verði skyldað til þess að fara með börn sín í bólusetningu. Hugmynd, sem eftir á að hyggja, væri ekki skynsamleg.

Mörg lönd, þar á meðal Frakkland og Ítalía, hafa á undanföllum misserum farið þá leið að skylda fólk í bólusetningar. Þetta er gert af illri nauðsyn og af ótta við að sá mislingafaraldur sem nú geisar í Evrópu og víðar taki á sig stærri og alvarlegri mynd. Á Ítalíu vírást skyldubundnar bólusetningar skila árangri. Samkvæmt nýlegri rannsókn á viðhorfi folks til nýju lögjafarinnar voru flestir sannfærðar um að skyldubundnar bólusetningar væru skynsamlegar.

Í því langtíma verkefni að tryggja viðunandi þátttöku í bólusetningum verður fyrst að horfa til þeirra þátta sem annað hvort fæla fólk frá því að bólusetja börn eða valda því að viljugir foreldrar eru ekki boðaðir í bólusetningu.

Vitað er að yfirgnæfandi meirihluti Íslendinga er hlyntur bólusetningum, um leið vitum við að það þarf aðeins litinn hóp til að raska hjáðónæmi með því að afþakka bólusetningu. Munu skyldubundnar bólusetningar, sem jafnvel myndu fela í sér að óbólusett börn fá ekki inngöngu í leikskóla, hafa áhrif á þann hóp sem treystir ekki læknavísindunum fyrir velferð barna sinna? Eflaust ekki. Áhrifin gætu orðið þveröfug.

Ítalaska rannsóknin sem vísað var til hér að ofan varpar athyglisverðu ljósi á þennan punkt. Rannsóknin leiddi í ljós að það traust sem viðkomandi bar til heilbrigðiskerfisins réð því hversu sáttur, eða ósáttur, hann var með skyldubundna bólusetningu.

Óflug og skilvirk miðlun upplýsinga um bólusetningar og vilji og geta heilbrigðisstarfsfólks til að svara spurningum foreldra eru forsenda þess að hægt verði að tryggja viðunandi þátttöku í bólusetningum.

Sú spurning sem við ættum að vera að spyrja okkur nú tekur ekki til þess hvort þörf sé á lagasetningu til að tryggja þátttöku í bólusetningum, heldur af hverju hópar sem búa í samfélagi sem byggir velferð sína á vísindum og framförum í læknisfræði bera svo lítið traust til heilbrigðiskerfisins? Svar við þeirri spurningu er vafalaust líklegri til að hafa jákvæð áhrif til lengri tíma heldur en skyndilausn sem tekur til þvingana.

Halldór



## Frá degi til dags

## Kyrkingartak kirkjunnar

Valdimar Jóhannesson, fyrrverandi blaðamaður, tók þjóðkirkjuna til bænanna í aðsendri grein í Mogganum í gær. Kveikjan er ljósmynd í blaðinu sem sýndi kirkjunnar þjóna í fullum krúðuá við vigslu Skálholtsbiskups. „Kirkjan vírist hafa valið sér það hlutskipti að vera sett til hliðar í lífi þjóðarinnar og heldur að hægt sé að hressa upp á dvinandi virðingu með þrjá, silki og purpura. Kirkjan er að kyrkja sjálfa sig með því að neita að taka þátt í þörfum nútímans. Hún er nánast ekki lengur til mikils gagns.“ Björn Bjarnason, fyrrverandi dóms- og kirkju-málaráðherra og áður blaðamaður á Morgunblaðinu, kemur kirkjunni til varnar á vef sínum og slær á fingur Valdimars.

Nútíminn er trunta Björn segir Valdimar ekki fara í launkofa með skömm sína á þjóðkirkju nútímans sem hann segir, með vísan í fréttamyndina, skilningslaus á erindi sitt við nútímann og sé einangruð frá þjóðinni. Björn telur hins vegar ólíklegt að Morgunblaðið hafi birt myndina kirkjunnar til háðungar. „Sú spurning vaknar hvort myndin sé ekki einmitt tímabær og verótt forsíðuefni vegna þess að hún ögrar „þungum straumi meðalmennskunar“, sýnir hollustu við gamlar hefðir og hátíðleika.“ thorarinn@frettabladid.is

## Framfarir í átt að frelsi



Katrin Atladóttir  
borgarfulltrúi  
Sjálfstæðis-  
flokksins

Reykjavíkurborg er full af bílum. Borgarbúar þurfa að komast til vinnu, koma börnum í skóla og fara í búðir. Svo ekki sé talað um skutlið á æfingar og í ýmsar frístundir.

Bílar veita okkur lífsgæði, en auðvitað eru ekki bara kostir við þennan samgöngumáta. Langar raðir á helstu álagstímum þýða tapaðar samveru- og vinnustundir ásamt aukinni mengun. Á milli ferða bíða þeir óhreyfðir og taka pláss sem annars mætti nýta undir fleiri íbúðir, þjónustu eða almenningsrymi. Á mörgum heimilum eru fleiri en einn bíll. Tugir þúsunda bíla standa óhreyfðir stóran hluta sólarhringsins í Reykjavík einni.

Í dag nýta borgarbúar leigubíla helst við sérstök tilfelli, svo sem skemmtanir, en síður sem valkost í almenningsmengingum. Kannski væri því óruvísí háttáð ef verðið væri lægra, þjónustan sveigjanlegri og samkeppnin meiri.

Nýlega skilaði starfshópur um endurskoðun á regluverki um leigubílaakstur niðurstöðum sínum. Meðal annars leggur hópurinn til að fjöldatakmarkanir akstursleyfa verði afnumdar. Leyftum hefur ekki fjölgað að ráði síðan 1995 þrátt fyrir mikla folkskfjölgun og fjölgun ferðamanna. Þá leggur hópurinn til að leggja af skyldu bílstjóra til að tilheyra leigubílastöð. Sú skylda er eitt af því sem kemur í vef fyrir að farveitir eins og Uber og Lyft ryði sér til rúms hér á landi.

Samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra hefur tekið ákvörðun um að hefja undirbúning frumvarps til laga um leigubíla fyrir haustþing 2019, byggt á niðurstöðum starfshópsins. Ég fagna því og tel mikið framfaraskref. Mikilvægt er að nýjum aðgangshindrunum verði ekki bætt við í stað þeirra sem teknar verða út.

Leigubílar koma ekki í staðinn fyrir alla einkabíla, ekki frekar en stræti eða hjól. Með auknu frelsi á leigubílamarkaði mætti gera notkun þeirra að raunhæfari valkosti. Þannig myndi samgöngukostnaður almennings lækka, ferðatími stytta, nýting á innviðum og umferðarmannvirkjum batna, mengun minnka og umferðaröryggi aukast.

Vonandi ganga þessar breytingar í gegn og auka lífsgæði Reykjavíkinga til framtíðar.

evapolar



Þín eigin skrifborðskæling!

Kæli-, raka- og lofthreinsitæki, allt í einu tæki.

Kynningarverð aðeins kr. 37.227 m.vsk.



Kælitæknin



# Sláturtíðarblús



**Þórólfur Matthíasson:** prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands

Réttir og sauðfjárslátrun eru árvissir atburðir hvert haust. Jafn árviss er frétttaflutningur af bágru stöðu einhverra þeirra sem koma að framleiðslu og sölu lambakjöts; bænda, sláturhúsa og/eða afurðastöðva. Frétttaflutningurinn minnir stundum á Twitter tíst ónefnds þjóðarleiðtoga: rýrar að efnislegu innihaldi er ríkar af tilfinningalegum upphrópunum. Það er því verulegur ávinningur að nýlegri skýrslu KPMG um stöðu afurðastöðva. Hún er stúffull af upplýsingum. Skýrsluhöfundar geta reyndar ekki svarað öllum spurningum sem þeir vildu svara vegna skorts á tölulegum gögnum. Sem er með ólíkindum.

Helsta niðurstaða skýrslunnar er að framleiðsla lambakjöts sé langt umfram innlenda eftirspurn (m.v. núverandi verðlag), að innlend eftirspurn eftir lambakjöti dragist saman árlega, enda vikur rautt kjöt fyrir hollari afurðum, og að verð sem fánleg eru á erlendum mörkuðum dugi ekki til að borga framleiðslukostnað. Þetta eru ekki ný sannindi. Þá benda skýrsluhöfundar á að verulegur munur sé á milli sláturhúsa og afurðastöðva hvað varðar flutningskostnað sláturdýra og sláturafurða. Kostnaður á kíló afurða er 3-4falt hærri hjá dýr-

asta aðilinum en hjá ódýrasta aðilinum. Því miður er ekki greint að hve miklu leyti þessi munur endurspeglar slakan rekstur og að hve miklu leyti hann er afleiðing af fjarlægð milli bænda og sláturstaðar og afurðastöðvar og helstu sölustaða afurðanna. Þegar kemur að sláturkostnaði er munurinn milli þess hagkvæmasta og þess óhagkvæmasta meira en tvöfaldur (370 kr./kg á móti 170 kr./kg árið 2017). Þessar upplýsingar benda til þess að bæta megi rekstur einhverra afurðastöðva umtalsvert. Til þess að meta hvort frekari fækkun sláturhúsa myndi lækka kostnað þarf miklu betri upplýsingar um flutningskostnað, því hugsanlega hækkar flutningskostnaður meira en svarar til ávinnings af aukinni stærð við fækkun sláturstaða. Það hlýtur að teljast ámalisvert að upplýsingar um flutningskostnað á kílómetra liggji ekki fyrir nu.

Þá kemur fram í skýrslunni að kjötbirgðir í eigu afurðastöðva minnkuðu um 560 milljónir króna að verðmæti milli árunna 2016 og 2017 (bls. 27)! Þessi staðreynd rímar illa við forsiðufrétt Bændablaðsins frá 3.8.2017, en þar er haft eftir forstöðumanni Kjötafurðastöðvar Kaupfélags Skagfirðinga og fulltrúa í Markaðsráði landbúnaðarins að birgðir lambakjöts séu líklega meiri 2017 en 2016 þó svo birgðastaða á Sauðárkróki og Hvammstanga sé sú sama bæði árin!

Skýrsla KPMG er því ágætt innlegg í umræðuna um vanda sauðfjárframleiðslunnar. Hún er þó ekki gallalaus. Eg tel það til galla að skýrslan er ekki skrifuð í samfellu máli heldur er framsætningin í anda ítarlegrar

glærुकyningnar. Tölulegar upplýsingar eru í sumum tilfellum settar fram sem línurit en ekki á töfluformi. Erfitt getur verið að átta sig á uppruna sumra talna, skilgreiningar og inntak. Ráðgjafafyrirtæki með tengsl við alþjóðlega viðurkennt stórveldi eins og KPMG á að sjá sóma sinn í að gera betur! Þá hefði að ósekju mátt bera saman kindakjötsneyslu hér á landi (18-20 kg á íbúa á ári) saman við neyslu í OECD-löndunum (1,4 kg á íbúa á ári) eða Evrópusambandinu (1,9 kg á íbúa á ári). Þær tölur benda ekki til stækkunar innanlandsmarkaðar í bráð!

Mesti galli skýrslunnar verður þó ekki skrifaður á KPMG, en hann er hversu takmörkuðum spurningum henni er ætlað að svara. Höfuðvandi lambakjötsframleiðslunnar er offramleiðsla. Verkbeidandinn, ráðuneytið, vildi greinilega frekar skoða aukaatriði en aðalatriði! Eins og kemur fram við lestur skýrslunnar þyrfti að lækka vinnslukostnað og greiðslur til bænda um 140 til 200/250 krónur samtals á kíló ef útflutningur á að vera valkostur. Raunhæft er að ætla að bætter rekstur afurðastöðva gæti lækkað kostnað um 15-30 krónur. Allt ber þetta að þeim brunni að því aðeins hættir umræða um vanda lambakjötsframleiðslunnar að vera jafn árviss atburður og göngur og réttir að sauðfé verði fækkað um þriðjung til helming (50-50%). Næsta skýrsla sem atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið pantar ætti að vera um færar leiðir í þeim efnum. Góð byrjun væri að dusta ryk af tillögum Þorgeðar Katrinar Gunnarsdóttur frá því á haustdögum 2017.

# Sykurmolarnir



**Vilhjálmur H Vilhjálmsson** hæstaréttarlögmaður

Hvað þér skynjið umhverfið á skringilegan hátt," segir eistneski ferðalangurinn, sá sem ég hef reynt í rúman stundarfjórðung að lýsa fyrir leiðinni frá Ingólfsstræti að Nönnugötu. „Þótt ég muni aldrei rata þessa flóknu leið," segir hann, „hafði þér gert yðar besta til að liðsinna mér, á því er enginn vafi."

Fundur okkar fer fram í mestu vinsemd. Ég segi honum frá dvöl minni í fõðurlandi hans fyrir nokkrum árum og hann launar mér hjálpsemina og spjallið með því að rekja fyrir mér stytstu leiðina frá ráðhústorginu í Tallinn niður á ferjubryggjuna við Kirjálabott.

Mér kom í hug þetta ljóð Braga Ólafssonar, Vegfarendur (Klink, 1995), við lestur á kveðju sem Gerard Pokruszynski sendiherra Póllands sendi mér í Fréttablaðinu á dögnum, þar sem hann rakti meðal annars fyrir mig nokkrar greinar úr VIII. kafla Stjórnarskrár Lýðveldisins Póllands, um dómstóla.

Rétt eins og hjá vegfarendum Braga Ólafssonar fór fundur okkar Gerards á síðum Fréttablaðsins fram í mestu vinsemd. Og rétt eins og eistneski ferðalangurinn finn ég mig knúinn til þess að endurgjalda

Gerard hjálpsemina og frásögnina um pólsku stjórnarskrána með því að segja honum frá lögum og reglum sem gilda um skipan dómvalds á Íslandi.

Stjórnarskrá lýðveldisins Íslands nr. 33/1944

2. gr.... . Dómendur fara með dómvaldið.

59. gr. Skipun dómvaldsins verður eigi ákveðin nema með lögum.

70. gr. [Öllum ber réttur til að fá úrlausn um réttindi sín og skyldur eða um ákæru á hendur sér um refsiverða háttsemi með réttlátri málsmeðferð innan hæfilegs tíma fyrir óháðum og óhlutdragum dómstóli.

Lög um mannréttindasáttmála Evrópu nr. 62/1994

6. gr. [Réttur til réttlátrar málsmeðferðar fyrir dómi.]

1. Þegar kveða skal á um réttindi og skyldur manns að einkamálarétti eða um sök, sem hann er borinn um refsivert brot, skal hann eiga rétt til réttlátrar og opinberrar málsmeðferðar innan hæfilegs tíma fyrir sjálfstæðum og óvilhóllum dómstóli. Sé skipan hans ákveðin með lögum.

Lög um dómstóla nr. 50/2016.

Ákvæði til bráðabirgða.IV. ...þegar ráðherra gerir tillögu um skipun í embætti dómara við Landsrétt í fyrsta sinn skal hann leggja tillögu sína um hverja skipun fyrir Alþingi til samþykktar.

Og að því sögðu hvarflar hugurinn aftur til Braga Ólafssonar og orða sem Einar Örn Benediktsson gerði ódaudleg í Rokk í Reykjavík:

Það skiptir ekki máli hvað þú getur, heldur hvað þú gerir.

# Þú tankar sjaldnar á Renault sendibíl



**RENAULT**  
Passion for life



**RENAULT KANGOO, DÍSIL**  
1,5 L. VÉL, 90 HESTÖFL

Verð: **2.250.000 kr. án vsk.**  
**2.790.000 kr. m. vsk.**

Eyðsla 4,3 l/100 km\*

**RENAULT TRAFIC, DÍSIL**  
1,6 L. VÉL, 115 HESTÖFL

Verð frá: **3.024.000 kr. án vsk.**  
**3.750.000 kr. m. vsk.**

Eyðsla frá 6,5 l/100 km\*

**RENAULT MASTER, DÍSIL**  
2,3 L. VÉL, 125 HESTÖFL

Verð frá: **3.750.000 kr. án vsk.**  
**4.650.000 kr. m. vsk.**

Eyðsla 7,8 l/100 km\*

www.renault.is

GE bílar  
Reykjanesbæ  
www.gebilar.is  
420 0400

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bílasala Akureyri  
Akureyri  
www.bilak.is  
461 2633

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

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



FRÉTTABLAÐIÐ **SPORT**

# Tímaspursmál hvenær stórmót í golfi verður haldið hér á landi

Golfsambandið á Íslandi og Evrópumótaröð kvenna eru í viðræðum um að haldið verði mót á Íslandi í framtíðinni. Forseti GSÍ segir að viðræður séu enn á grunnstigi en að sambandið sé harðákveðið í að hér fari fram mót á einni af stóru mótaröðunum í framtíðinni. Stærsta verkefnið er að finna styrktaraðila.

**GOLF** Evrópumótaröðin í golfi í kvennaflokki er í viðræðum við Golfsamband Íslands um að mót verði haldið hér á landi einn daginn en þetta staðfesti bæði Haukur Örn Birgisson, forseti GSÍ, og fjölmiðlafulltrúi Evrópumótaráðarinnar í samtali við Fréttablaðið. Er um að ræða næststerkustu mótaröð heims í kvennaflokki sem Valdis Þóra Jónsdóttir, atvinnukylfingur úr GL, leikur á.

Í samtali við íþróttadeild Fréttablaðsins staðfesti Haukur að þessar viðræður hefðu staðið yfir í svolitinn tíma en væru enn á grunnstigi. Fram undan væri fundur með forráðamönnum Evrópumótaráðarinnar þar sem nánar væri farið í þetta.

„Viðræðurnar hófust á síðasta ári, þau eru afar áhugasöm um að halda mót á Íslandi eftir að hafa hrifist af íslensku kylfingunum á mótaröðinni en þetta er enn á grunnstigi. Við erum að fara að funda með þeim á Íslandi á næstunni og halda áfram að skoða möguleikann á þessu. Eg get fullyrst að þetta er ekki á dagskrá allavega næstu tvö árin. Það er ansi margt sem þarf að huga að þegar kemur að þessu en það er bara tímaspursmál hvenær stórmót í golfi fer fram á Íslandi, hvort sem það verður í karla- eða kvennaflokki.“

Líkt og búast mátti við er stærsta vandamálið að fjármagna verkefnið en heildarverðlaunaféð þarf að vera 250.000 evrur eða rétt rúmlega 30 milljónir íslenskra króna sem



Atvinnukylfingurinn Valdis Þóra Jónsdóttir er á sínu öðru tímabili á Evrópumótaröðinni í golfi. MYND/LET-TRISTAN JONES

styrktaraðilar mótsins greiða.

„Við erum með vellina og aðstæður til að halda slíkt mót, við höfum haldið alþjóðleg mót áður, en stærsta verkefnið verður að finna fyrirtæki sem vilja vera styrktaraðilar. Þumalputtareglan er að mótið kosti yfirleitt helmingi meira svo að það er hægt að horfa á að ef verðlaunaféð er þrjátíu milljónir erum við að horfa á heildarpakka upp á fimmtíu til sextíu milljónir,“ sagði Haukur og bætti við:

„Það segir sig sjálfst að hvaða fyrir-

tæki sem er getur ekki tekið þátt í þessu. Fyrir víkið erum við vongóðir um að alþjóðleg fyrirtæki sem eru á Íslandi sýni þessu áhuga. Svo er auðvitað frábær landkynning í þessu fyrir Ísland. Þetta er allt tekið upp og hægt er að nota það til framtíðar,“ sagði Haukur en algengt er að þrjú til fjögur fyrirtæki taki að sér að fjármagna mótið.

Hann segir að GSÍ sé ekki byrjað að ræða við velli né styrktaraðila um að koma að verkefnið en að sambandið sé með hugmyndir.

„Viðræður eru ekki hafnar en auðvitað erum við með hugmyndir um hvaða vellir kæmu til greina. Það getur ekki hvaða völlum sem er tekið við 150 kylfingum og öllu amstrinu sem er í kringum þetta, rétt eins og það getur ekki hvaða fyrirtæki sem er borgað þessar upphæðir. Það þarf að vera góð gistiástaða, góð aðstaða til að sýna frá mótinu og til að taka á móti áhorfendum á vellinum þannig að það útilokar ýmsa velli,“ sagði Haukur.

kristinnpall@frettabladid.is

**Nýjast**

**Pepsi-deild karla**

**KR - Grindavík 2-0**  
1-0 Óskar Örn Hauksson (82.), 2-0 Björgvin Stefánsson (88.).

**Fylkir - Valur 0-0**

**Keflavík - Breiðablik 1-3**  
0-1 Gísli Eyjólfsson (55.), 0-2 Thomas Mikkelson (61.), 1-2 Hólmur Örn Rúnarsson, viti (82.), 1-3 Mikkelson, viti (90+2.).

**FH - Fjölnir 1-0**  
1-0 Robbie Crawford (1.).

Efri	Neðri
Valur 29	KA 18
Stjarnan 28	Víkingur R. 18
Breiðablik 28	ÍBV 16
KR 23	Fjölnir 13
FH 22	Fylkir 12
Grindavík 20	Keflavík 3

## Blikar geta endurheimt toppsætið

**FÓTBOLTI** Tölftu umferð Pepsi-deildar kvenna lýkur í kvöld með þremur leikjum.

Á Kópavogsvelli mætast Breiðablik og HK/Víkingur. Breiðablik er í 2. sæti deildarinnar 30 stig. Með sigri í kvöld kemst liðið upp fyrir Íslandsmeistara bórs/KA og á toppinn. HK/Víkingur sigir hins vegar lygnan sjó í 6. sæti deildarinnar.

Valur, sem hefur ekki unnið í fjórum leikjum í röð, fær tækifæri til að komast aftur á sigurbraut þegar Grindavík, sem er í niunda og næst-neðsta sæti deildarinnar, kemur í heimsókn á Hlíðarenda.

Valur er í 3. sæti deildarinnar með 20 stig, einu stigi og einu sæti á undan Stjórnunni sem sækir Selfoss heim. Selfyssingar eru í 7. sæti deildarinnar með 12 stig, þremur stigum frá fallsæti. – íþs

## FORD KA+ STÓRI SMÁBÍLLINN!

Það má með réttu segja að Ford KA+ sé stór smábíll. Hann er byggður á stærri grind en keppinautar hans og því mun rúmbetri en gengur og gerist í þessum flokki. Ford KA+ er líka sérlega snjall. Sem dæmi þá getur þú með raddstýringu hringt og svarað símtölum, hlustað á sms skilaboð eða spilað uppáhalds tónlistina þína.

**Ford KA+ Ultimate Sport**

með öryggispakka kostar **1.950.000 kr.**  
Bjóðum núna nokkra sýningarbíla á **1.790.000 kr.**  
**Verðmæti tilboðs 160.000 kr.**

~~1.950.000 kr.~~

**TILBOÐ:**

**1.790.000 kr.**

*Takmarkað magn – komdu núna!*

**TILBOÐ!**



Mánaðargreiddsla:  
**26.272 kr.**

- Miðað við 90% Lykillán
- Kaupverð 1.790.000 kr.
- Útborgun 179.000 kr.
- Vextir 8,25%
- Lánstími 84 mánuðir
- Árlég hlutfallstala kostnaðar 9,85%



Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

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



ford.is

# ÚTSÖLULOK!

## 30-50% AFSLÁTTUR

### AF ÖLLUM VÖRUM

#### ÚTSÖLUNNI LÝKUR 7. ÁGÚST

IDP SPHERA SÓFASETT (3+1+1)Í LEDRI  
ÁÐUR KR. 696.000, NÚ KR. 487.200,-  
ÍTÓLSKHÖNNUNOG FRAMLEIÐSLA



VERSLUNIN VERÐUR LOKUÐ HELGINA 4. TIL 6. ÁGÚST!

# HEIMAHÚSIÐ

Ármúla 8 - 108 Reykjavík - Sími 568 42 42 - [www.heimahusid.is](http://www.heimahusid.is). Opið virka daga 10 -18, laugardaga 11-16.





FRIDJUDAGUR 31. JÚLÍ 2018

Heilsa



Gott kartöflusalat er frábært meðlæti með grilluðum mat en einnig flestu kjöt- og fiskmeti. Nú eru nýjar íslenskar kartöflur að koma í verslanir og hægt að gera ýmsa skemmtilega rétti úr þeim. →4

Á AÐ FÁ SÉR?



# Bergþór hefur aldrei verið í betra formi

Bergþór Pálsson söngvari fékk ákveðna uppljómun þegar hann tók þátt í Dancing with the stars á Stöð 2 í vetur. Hann missti 13 kíló sem varð til þess að hann ákvað að taka sig í gegn, bæði andlega og líkamlega.



Bergþór hefur tekið sig í gegn með góðum árangri. Hér er hann í æfingum á Stöðvarfirði. MYND/ BALTASTAR BREKI SAMPER

Elin Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Bergþór Pálsson lætur sér ekki nægja að stunda líkamsrækt undir styrkri stjórn Arnars Grant en þeir kynntust í dansþáttunum. Hann ákvað að styrkja hugann með jákvæðni að leiðarljósi sem hefur gjörbreytt andlegri liðan hans. Bergþór gaf út myndband á Youtube fyrir stuttu þar sem hann sýnir hversu einfalt það er að breyta hugarann og gefast ekki upp. „Ég hef aldrei verið fyrir líkamsrækt. Fannst hún ekki áhugaverð,“ segir Bergþór sem var staddur á Þorgrimsstöðum í Breiðdal þegar við náðum í hann. Þar starfar eiginmaður hans, Albert Eiríksson, á glæsilegu hóteli. Bergþór var hins vegar að syngja í brúðkaupi á laugardag og á leið á Seyðisfjörð þar sem hann verður með tónleika með Diddú á morgun.

**Í sigurstöðu á hverjum morgni**

Þegar við náðum tali af Bergþóri snemma morguns var hann búinn að fara út í náttúruna og gera morgunæfingar. „Nýi lífsstíllinn minn gengur út á að halda sómu rútinu dag hvern. Ég held að rútinan sé vanmetinn. Fólk er auðvitað misjafnt en ég hef alltaf verið frekar sveigjanlegur í öllu. Hugsa með mér að ég geti alveg gert hlutina seinna ef ég get ekki gert þá strax. Núna fer ég í svokallaða sigurstöðu klukkan átta á hverjum morgni. Við þetta stand ég og það er engin undantekning leyfð. Morgunrútinan mín er einföld en gerir mér ótrúlega gott. Ég hugsa til dæmis um hvað það er sem ég get verið þakklátur fyrir og hverju ég geti verið stoltur af. Hormónaflæðið brýst fram og framkallar sjálftraust. Það er makalaus galdur hvernig þetta virkar. Maður kemur inn brosandí út að eyrum og smitar aðra viðstadda. Þetta er ótrúlega orkugefandi,“ útskýrir hann.

Þegar Bergþór er í borginni fer hann á Arnarhól og setur sig í sigurstöðu þar. Fólk hefur komið og hugleitt með honum. „Það er vel hægt að gera þetta inni í stofu eða



Bergþór, sem er sextugur, hefur ákveðið að eldast vel og hefur breytt mataræði og lífsstílsvenjum. MYNDR/BALTASAR BREKI SAMPER

hvar sem er. Þetta tekur bara tvær mínútur. Svo er ágætt að dansa í framhaldinu í tvær mínútur með músik í eyrunum. Ég lærði þetta á mjög merkilegu námskeiði hjá Bjarti Guðmundssyni sem nefnist Óstöðvandi í topp tilfinningalegu ástandi. Bjartur er sérfræðingur en hann fer yfir margar aðferðir á námskeiðinu. Fyrst fannst mér þetta hálf hallærislegt, jafnvel bjánalegt en svo breyttist sú hugsun, þegar ég sá að þetta svinvirkaði, þótt það væri einfalt og tæki enga stund.

Ef maður styrkir hugsuninni og virkjar hana tilfinningalega þá liður maður dásamlega vel. Jákvæðnin brýst fram og maður verður ósjálfrátt hamingjusamur,“ segir Bergþór. „Maður lærir að örva taugakerfið með líkamanum til að komast í sama topp tilfinningalegt ástand, eins og þegar maður hefur borið sigur úr þytum í einhverju,

Þessa orku tekur maður inn í daginn og veröldin byrjar hreinlega að brosa á móti manni. Ég held að þjóðin ætti öll að fara á námskeið hjá Bjarti. Þjóðlífið myndi dafna og blómstra ef við nýttum okkur jákvæða hugarorku.

eða eins og þegar maður er ástfanginn. Þessa orku tekur maður inn í daginn og veröldin byrjar hreinlega að brosa á móti manni. Ég held að þjóðin ætti öll að fara á námskeið hjá Bjarti. Þjóðlífið myndi dafna og blómstra ef við nýttum okkur jákvæða hugarorku. Ég nýti jákvæðina í líkamsræktinni sem mér hefur alltaf þótt svo leiðinleg, en þessi virkjun hugans hefur áhrif á öllum sviðum lífsins á jákvæðan hátt.“

**Sjálfsagi og styrking**

Bergþór er eiginlega þekktur fyrir að vera jákvæður og brosmildur. Hann var því spurður hvers vegna hann hefði þurft á svona námskeiði að halda? „Maður kemur sér auðvitað í ákveðinn gir á sviði og það er auðvelt að gripa orku fyrir framan fullt af fólki. En til að hafa aga á sjálfum sér þarf maður pressu. Það er enginn að skipa mér að fara í líkamsrækt og því þarf ég sjálfur að pressa á mig. Ég grennist mikið í dansinum en þegar það gerist svona hratt vill húðin verða slöpp. Mér fannst ég þurfa að styrkja húðina og Arnar Grant bauðst til að hjálpa mér. Fyrst ætlaði ég að styrkja bakíð eftir slæmt þursabít en síðan vatt þetta upp á sig. Ég hef aldrei á ævinni verið í betra formi en núna,“ segir Bergþór sem er sextugur. „Það er aldrei of seint að byrja. Hreyfing er besta leiðin til að vinna gegn öldrun og sjúkdómum tengda ellinni. Lífið er núna og maður á að njóta þess.“

Bergþór segist hreyfa sig á hverjum degi og virkjar hugann að auki hvern morgun. „Almenn



Það má vel fagna þegar maður hefur sett sér markmið og staðið við þau. Bjartur verður með nýtt námskeið í Heilsu og spa,16. ágúst og hægt að panta á Facebook síðunni Optimized performance.



Það er ekkert verið að slóra þótt menn bregði sér af bæ. Bergþór var á Stöðv-arfirði um helgina að syngja í brúðkaupi og tók nokkrar æfingar í leiðinni.

liðan verður svo miklu betri. Maður gengur inn í daginn með bros á vör og fær það margfalt til baka frá öllum í kringum sig. Ég hef líka tekið mataræðið í gegn. Arnar bannar mér að borða unnar matvörur, hveiti og sykurl. Mér hefur ekki fundist það erfitt þótt ég hafi verið brauð- og sukkulaðifíkill,“ segir hann. „Ég má þó stundum hafa einn nammidag.“

Faðir Bergþórs, Páll Bergþórsson veðurfræðingur, er 95 ára. Hann hefur sömuleiðis tamið sér hollt mataræði og hreyfingu. „Pabbi byrjaði í líkamsrækt þegar hann var níraður og fer í göngur á hverjum degi. „Vonandi eldist ég eins og hann.“

**Flott myndband**

Bergþór gaf út myndbandið vegna

þess að hann langaði til að sýna fólki hvað einfaldar æfingar geta gert fyrir mann. „Með því að virkja hugann á jákvæðan hátt getur maður allt í einu gert hluti sem áður þóttu ómögulegir. Maður fær aukna trú á sjálfan sig. Ég fór meira að segja í sjósund í sumar þegar floekka min skoðaði á mig. Ég er lofþræddasti maður landsins en er farinn að velta fyrir mér fallhlífartökki,“ segir Bergþór og bætir við. „Meira að segja veðið hefur verið ferskt og dásamlegt í sumar. Lífið verður svo miklu skemmtilegra með jákvæðina að leiðarljósi.“

Þeir sem vilja kynna sér æfingarnar hans Bergþórs geta skoðað myndbandið á slóðinni. <https://www.youtube.com/watch?v=Dko7DNIsA4c&feature=youtu.be>

**FRÉTTABLAÐIÐ**

Fréttablaðið með þér í sumar.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:

Kingdon SMÁRALIND TÍÐINGUR bóksala.Átúdentla. HÁMA

ÞÓNUM KÖRBUÐIN Krambúð nettó NI olis

FRÉTTABLAÐIÐ  
mest lesna dagblað landsins.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ríttstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heid@frettabladid.is, s. 512 5367 | Ódúur Freyr Þorsteinsson, oddur@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stárr Freyr Jónsson, starr@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson | Söluumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafur@frettabladid.is, s. 512 5431

# Laus við hitakóf og nætursvita með MacaLife

Femmenessence er fæðubótarefni sem unnið eru úr macarót. Macarótin er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi og getur dregið verulega úr óþægilegum einkennum tíðahvarfa.



Hrönn Hjálmarsdóttir.

- Heilaþoka
- Minnkuð kynhvót og leggangaþurrkur
- Depurð/þunglyndi
- Beinþynning\*

\*Beinþynning hefst hjá öllum upp úr þritugu þó svo að við finnum það ekki og snertir hún konur yfirleitt mun verr en karlmen. Allar konur þurfa að huga að þessum þætti sérstaklega og vinna í því að halda beinunum sterkum, bæði með því að taka inn viðeigandi bætiefni og stunda hreyfingu (sem og þungaberandi æfingar/viðnámsæfingar).

### Mataræði og hreyfing

„Í flestum tilfellum er hægt er að draga úr einkennum breytingaskeiðs með réttu mataræði og hreyfingu. Að hreyfa sig alla daga skiptir máli almenn fyrir heilsu okkar og svo á einnig við um mataræðið.“ segir Hrönn. „Hrein fæða er það sem skiptir mestu máli og getur það skipt miklu að draga úr kjötneyslu, borða létt á kvöldin og ekki vera að borða eftir kl. 19 en það getur m.a. dregið úr hita- og svitakófum á næturnar. Sykur, kaffi og áfengi yfir einnig verulega undir hitakófin. Góð bætiefni hjálpa líka og er Femmenessence náttúrulegur kostur sem getur vel hentað.“

### Náttúruleg lausn

Femmenessence vörurnar eru unnar úr sérhönnuðum blöndum ólíkra arfgerða macajurtarinnar þar sem samsetning fer eftir því á hvaða aldri konur eru og hvernig

Margar konur á miðjum aldri finna fyrir ýmsum óþægindum þar sem hormónastarfsemi líkamans er að breytast. Svita- og hitakóf sem hafa áhrif á nætursvefni, þirringur, þunglyndi, leiði, minni kynlóngun og þurrkur í leggöngum er eitthvað sem margar konur kannast við og er til mikils að vinna að geta dregið úr þessum einkennum til að óðlast betri líðan.“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

### Einkenni breytingaskeiðsins

„Afar mismunandi er hvenær tíðahvörf hefjast hjá konum en það getur gerst fyrir fertugt og jafnvel töluvert eftir fimmtugt. Talað er um tíðahvörf (menopause) þegar blæðingar eru öröndr óreglulegar eða alveg hættar og stafar það af breytingum í hormónaframleiðslu líkamans. Í töluverðan tíma getur verið ójafnvægi í framleiðslu hormóna sem veldur ýmsum einkennum sem flestar konur vilja vera lausar við en þetta eru einkenni eins og:

- Hitakóf
- Nætursviti
- Svefntruflanir
- Geðsveiflur



Góð bætiefni geta dregið úr óþægindum sem fylgja breytingaskeiði. Femmenessence náttúrulegur kostur sem getur vel hentað.

Heilbrigður lífsstíll ásamt náttúrulegum bætiefnum eins og Femmenessence geta dregið úr og jafnvel komið í veg fyrir hvítleið einkenni breytingaskeiðsins.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan

hormónabúskapurinn er. MacaLife er hugsað fyrir konur á breytingaskeiðinu og hafa margar góða reynslu af því eins og hún Margrét Geirsdóttir sem er 52 ára gömul:

„Ég fann strax breytingu eftir að ég fór að taka MacaLife fyrir 6 árum en vinkona mín hafði notað það með góðum árangri. Stuttu eftir að ég varð fimmtug skipti ég yfir í MacaPause og líkar vel. Ég þarf ekki að taka fullan skammt af því en ef ég gleymi að taka töflu þá er ég minnt á það með endurteknum hitakófum.“ segir Margrét.

### Fyrir öll stig tíðahvarfa

„Femmenessence MacaLife er sennilega vinsælasta varan í línunni þar sem hún hentar best fyrir konur á breytingaskeiðinu. Hinar tvær eru einnig mjög góðar og eru þær sérhannaðar fyrir konur á nánast öllum aldri, bæði fyrir eiginlegt breytingaskeið og eftir.“ segir Hrönn.

„Femmenessence MacaHarmony er hannað sérstaklega fyrir konur á barneignar- og frjósemisaldri en þær geta haft ýmiss konar einkenni sem tengjast hormónabúskapnum þó svo að það sé ótengt breytingaskeiðinu. Femmenessence MacaPause er svo hugsað sérstaklega fyrir konur eftir fimmtugt eða þær sem hafa ekki haft blæðingar síðustu 12 mánuði og fyrir konur sem hafa, vegna aðgerða eins og brottnáms á eggjastokkum, farið á breytingaskeiðið.“

### Rannsóknir staðfesta virkni

„Virkni hefur verið staðfest í rannsóknum en búið er að einangra virku efnin úr macarótinni sem hjálpa til við hormónatengd vandamál. Vörurnar eru ekki erfðabreyttar, hafa sanngirnissvottun (Fair Trade) og eru glútenlausar þannig að þær henta fyrir vegan.“ segir Hrönn



## Collagen Beauty formula

Minni hrukkur og frísklegri húð

Inniheldur 500 mg af kollageni ásamt náttúrulegri bætiefnablöndu sem styður við kollagenframleiðslu húðarinnar.

Regluleg inntaka getur hægt á öldrunareinkennum og dregið úr líkum á að finar línur og hrukkur fari að myndast of snemma.



3 mánaða skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

# Ert þú með verki í liðum eða morgunstirðleika?

Viðurkennda jurtafýfið Harpatinum frá Florealis hefur reynst mörgum vel til að draga úr vægum gigtarverkjum og minnka morgunstirðleika. Fjölmargir hafa góða reynslu af notkun lyfsins.

Jurtafýfið Harpatinum kom á markaðinn í upphafi árs þegar samþykki Lyfjastofnunar lá fyrir og hafa þegar fjölmargir Íslendingar góða reynslu af notkun lyfsins til að minnka morgunstirðleika og draga úr verkjum í liðum. Lyfið fæst nú í öllum helstu apótekum án lyfseöls.

Harpatinum inniheldur útdrátt úr djöflaklóarrót (*Harpagophytum procumbens*) sem er vel þekkt lækningajurt og er hún skráð í fjölda lyfjaskráa. „Fjölmargar rannsóknir liggja að baki verkun djöflaklóar og sýna rannsóknir að rötin linar verki í liðum og baki og dregur úr morgunstirðleika.

Við vonum að Harpatinum geti bætt lífsgæði fólks sem þjáist af gigtarverkjum, en sambærileg jurtafýfi hafa verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri,“ segir Elsa Halldórsdóttir, doktor í lyfja- og efnafræði náttúruafna og rannsóknar- og þróunarstjóri Florealis.

„Jurtafýfið polist almennt vel og hefur einungis fáar þekktar aukaverkanir og þá vægar. Jurtafýfið er í formi mjúkra hylkja sem eru af þeirri stærð og lögun að auðvelt er að gleypa þau,“ segir Elsa og leggur áherslu á að Harpatinum sé fráleitt undir ströngum gæðakröfum til lyfjaframleiðslu og að það sé staðlað með tilliti til virkra efna sem tryggja að neytandinn fái alltaf réttan skammt af jurtafýfinu sem er mjög mikilvægur þáttur þess að tryggja bæði verkun og öruggi jurtafýfins. „Viðbrögðin við fyrsta jurta-



„Viðbrögðin við fyrsta jurtafýfinu okkar, Lyngonia, hafa verið framar vonum og greinilegt að Íslendingar sjá marga kosti við viðurkennd jurtafýfi við vægari kvillum,“ segir Elsa. MYND/ANTON BRINK

lyfinu okkar, Lyngonia, hafa verið framar vonum og greinilegt að Íslendingar sjá marga kosti við viðurkennd jurtafýfi við vægari kvillum,“ segir Elsa.

## Gagnlegar upplýsingar

**Fullorðnir:** 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Ef þú hefur gallsteina eða liöverki samhliða bólgum, roða eða hita,

skaltu hafa samband við lækni áður en þú notar Harpatinum. Leitaðu til læknis ef þú finnur fyrir aukaverkunum eða ef einkenni eru viðvarandi eða hafa versnað (2 vikur við vægum meltingartruflunum, 4 vikur við vægum gigtarverkjum).

Hvorki ætlað börnum yngri en 18 ára né þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Þetta lyf er jurtafýfi sem hefið er fyrir og tilgreindar ábendingar fyrir notkun þess eru eingöngu byggðar á langri sögu um notkun lyfsins.

sögu um notkun lyfsins.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

Harpatinum hefur hlotið samþykki Lyfjastofnunar sem jurtafýfi sem hefið er fyrir til að draga úr vægum gigtarverkjum og vægum meltingartruflunum eins og uppþembu, vindgangi og tímabundnu lystarleysi.

Vnr 16 49 44

## Harpatinum

90 pehmeá kapsla mjuka kapsla	mjúk hylki blá kapsla
extrakt av djívalakko pirunkouraute	djíflaklóarróttir djíflakló ekstrakt

PERINTINEIN KASVIRCHODSVALMISTE lievien nivelkipujen ja lievien ruoansulatuskanavan häiriöiden (kuten turvotuksen, ilmavaivojen ja väliaikaisen ruokahaluttomuuden) lievittämiseen. Valmistie on perintinein kasvirichodsovalmiste, jonka käyttö mainittuhoin käyttöaiheisin perustuu yksinomaan sen pitkäin jatkuneeseen käyttöön.

TRADITIONELLT VÄXTBÄSERAT LÄKEMEDEL använt för lindring av lättare ledsmärta och lättare matsmättningsbesvär (som uppblåsthet, gaser och tillfällig aptitförlust). Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning.

JURTALYF SEM HEFIÐ ER FYRIR til að draga úr vægum gigtarverkjum og vægum meltingartruflunum eins og uppþembu, vindgangi og tímabundnu lystarleysi. Þetta lyf er jurtafýfi sem hefið er fyrir og tilgreindar ábendingar fyrir notkun þess eru eingöngu byggðar á langri sögu um notkun lyfsins.

TRADITIONELLT PLANTELÆGEMIDDEL til lindring af mindre ledsmærter og mildt fordøjelsesbesvær (f.eks. oppustethed, flatulens og midlertidigt tab af appetit). Traditionelt plantelægemiddel til brug i de angivne indikationer udelukkende baseret på langvarig brug.

# Gott kartöflusalat breytir öllu

Gott kartöflusalat er frábært meðlæti með grilluðum mat en einnig flestu kjöt- og fiskmeti. Hér koma einfaldar en afar bragðgóðar uppskriftir sem fléstr á heimilinu ætta að ráða við.

## Kartöflusalat með maískorni, papriku og vorlauri

Fyrir 4

**1 kg rauðar kartöflur, skornar til helminga (má nota aðrar)**  
**1 maissstóngull (í hýðinu)**  
**1 rauð paprika, skorin í teninga**  
**1 appelsinugul paprika, skorin í teninga**  
**1 græn paprika, skorin í teninga**  
**½ tsk. cumín**  
**¼ tsk. chilliduft**  
**1 msk. flögusalt**  
**1 tsk. svartur pipar**  
**1 msk. ferskt saxað dill og önnur msk. vel söxuð til að skreyta í lokin**  
**Vorlaurur, skorinn þunnt til að strá yfir í lokin**  
**3 msk. olía**

Hitið ofn í 200 gráður. Blandið saman í skál kartöflum, papriku, cumín, chillidufti, salti og pipar, dilli og ólívuolíu og blandið vel saman. Dreifið yfir ofnskuffu eða stórt fat og bætið maissstónglinum við. Bakið í miðjum ofni í 30 mín. Takið þá maissstóngulinn út og



setjið grænmetið aftur inn í ofn í 30 mín. eða þar til kartöflurnar eru tilbúnar. Á meðan grænmetið er að klárast skal skera maisinn af stönglinum. Blandið mais og grænmeti í skál og skreytið með söxuðu dilli og vorlauri. Salatið er gott bæði heitt og kalt.

## Kartöflusalat með sinnepi, dilli og radisum

Fyrir 6-8 manns

**1 kg kartöflur (fint að blanda saman rauðum og gulum). Skerid**

**hverja kartöflu í fjóra bita.**  
**3-4 selleristönglar, sneiddir smátt niður**  
**½ tsk. söxuð steinselja**  
**10-12 radisur, skornar í þunnar sneidar**  
**¼ rauðlaurur, saxaður smátt niður**

**Salatsósa:**  
**1 bolli ferskt saxað dill**  
**½ bolli söxuð steinselja**  
**¾ bolli ólífuolía**  
**¼ bolli rauðvinsedik**  
**1-2 msk. Dijon-sinnep**  
**2 hvítlauksrif, smátt söxuð**  
**Salt og svartur pipar**



Sjóðið kartöflur í léttu saltu vatni í 10-15 mín. eða þar til þær eru mjúkar (ekki mauksjóða þær). Látið vatnið renna vel af þeim og setjið í skál. Bætið selleri, radisum og rauðlauri í skálina. Setjið allt hráefni fyrir sósuna í krukku eða annað hentugt ílát. Lokið ílátinu og hristið vel saman. Smakkið til með salti og pipar. Hellið sósunni yfir kartöflurnar og hrærið öllu varlega saman. Smakkið til með salti og pipar. Salatið er gott hvort sem er heitt eða kalt.

## Sætkartöflusalat með beikoni

Fyrir 8 manns

**½ kg bókunarkartöflur**  
**1 kg sætar kartöflur**  
**4 stór harðsoðin egg**  
**200 g beikon**  
**½ bolli rauðlaurur, smátt skorinn**  
**1 stúttfullur bolli af spinati**

**Salatsósa:**  
**¾ bolli majónes**  
**1 msk. Dijon-sinnep**  
**3 msk. sykurl**  
**2 msk. eplaedik**  
**Salt og svartur pipar**

Þvíð kartöflurnar, skerið til helminga og setjið í stóran pott. Sjóðið í um 20-25 mín. eða þar til mjúkar. Kælið kartöflurnar. Sjóðið eggin í tíu mínútur og kælið. Steikið beikon á pönnu, þerrið mestu fituna af, kælið og saxið niður. Skerid spinatið niður í ræmur. Skerlið kartöflurnar, skerið í munnbita og setjið í skál. Takið skurn af eggjum og skerið þau í litla bita. Bætið við lauknum, spinati og beikoni.

Setið allt hráefni til sósugerðar í krukku eða skál. Hristið/hrærið vel saman. Setjið helminginn í kartöfluskálina og bætið við 1 tsk. af salti og ¼ tsk. af pipar. Hrærið vel en varlega saman. Blandið meiri salatsósu ef þarf og smakkið til með salti og pipar. Setjið í isskáp og berið fram kalt.





Túnika  
 Áður 8.990,-  
 Nú 2.000,-  
 Stærðir 40-54



Toppur  
 Áður 7.990,-  
 Nú 3.000,-  
 Stærðir S-4XL



Bolur  
 Áður 9.990,-  
 Nú 4.000,-  
 Stærðir S-4XL



Kjól  
 Áður 11.990,-  
 Nú 5.000,-  
 Stærðir S-3XL



Kjól  
 Áður 11.990,-  
 Nú 5.000,-  
 Stærðir S-2XL



Bolur  
 Áður 3.990,-  
 Nú 1.000,-  
 Stærðir S-2XL

**ÚTSÖLULOKI!**  
 Útsölnni lýkur 4.ágúst

- Síðustu dagarnir -  
 Enn meiri lækkun  
 á útsöluvörum  
 í versluninni!

Skór  
 1.500kr!



Útsöluverð  
 1.500,-  
 Fullt verð 5.990,-



Útsöluverð  
 1.500,-  
 Fullt verð 5.990,-



Útsöluverð  
 1.500,-  
 Fullt verð 4.990,-



Útsöluverð  
 1.500,-  
 Fullt verð 4.990,-

**Brandtex®**

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland

Brandtex SIGNATURE® jensen IMITZ CÍSO



Olífuolia er mikilvægur hluti af Miðjarðarhafsmataræðinu.

## Mataræði við sóríasis

Rannsókn sem gerð var við Henri Mondor háskóla-sjúkrahúsið í Frakklandi á 36.000 manna úrtaki sýnir að hollt mataræði getur haft jákvæð áhrif á framgang sóríasis. Helst er mælt með mataræði sem hefur verið kennt við Miðjarðarhafið og samanstendur af ávöxtum, grænmeti, heilkornum, fiski, olífuolíu og hnetum en forðast ber rautt kjöt, mjólkurvörur og áfengi. Miðjarðarhafsmataræðið hefur áður sýnt sig að vera góður bandamaður í baráttunni við hjarta- og æðasjúkdóma en nú bætist sóríasis í hópinn. Rannsakendur nefna að þessar rannsóknir séu ekki endilega vitnisburður um ágæti Miðjarðarhafsmataræðisins heldur bendi frekar til áhrifa hins óholla Vesturlandamataræðis á ástand húðarinnar og framgang ýmissa sjúkdóma. Þá má einnig benda á almenna fylgni milli þess að borða óunninn mat og ferskan mat og jákvæðs árangurs í baráttunni við sjálfsöfnæmi og bólgusjúkdóma en sóríasis er talið til slíkra.



## Hollur mangóis

Hollur, bragðgóður og einfaldur is gengur ofan í alla fjölskyldumeðli. Þessi einfaldi mangóis inniheldur bara þrjú hráefni, banana, mangó og chia fræ. Hann má búa til í rölegheitunum og taka út þegar sólin skín eða njóta sem eftirréttar eftir góða máltíð.

Fyrir 3

**2 bollar frosið mangó**

**2 bollar frosinn banani**

**1 tsk. chia fræ**

Setjið mangóið og banana í blandara og þeytið á hæsta hraða þar til innihaldið líkist ís. Ísinn er þá tilbúinn og settur í skál eða í brauðform. Stráið chia fræjum yfir. Til að gera þennan rétt enn betri er tilvalið að strá yfir hindberjum eða jafnvel rifnu dökku súkkulaði.

## Hreinsandi sumardrykkur

**A**gurka er að megninu til vatn. Hún er þó einnig full af trefjum og því góð fyrir meltinguna. Þessi drykkur er því ekki bara bragðgóður og svalandi á heitum sumardögum heldur getur hann einnig verið hreinsandi. Stútfullur af andoxunarefnum og vítamínum.

Í uppskriftinni er hunang sem má sleppa ef fækka á hitaeyningunum

**2 gúrkur, flysjaðar, eða ekki, og skornar í kubba**

**½ bolli nýkveistur limónusafi**

**½ bolli hunang (má skipta út fyrir steviu eða sleppa alveg)**

**2 bollar vatn eða ismolar**

**Lúka af myntu**

Dembið öllu í blandarann og þeytið vel. Hellið í falleg glós og skreytið með limónusneið eða myntulaufum.

[www.crayonsandcravings.com](http://www.crayonsandcravings.com)



## SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN

NR. 09 • 3. TBL. JÚLÍ 2018 KR. 1.890,-

Byggðu bústað fyrir brodd og bakkelsi

7 hugmyndir fyrir sveitabruðkaup

EYRUGLA KOMIN MEÐ LÖGHEIMILI Á ÍSLANDI

Ræktar ferðamenn í gróðurhúsum

Fjölskylduvænn garður í skemmtilegrí götu



## SPLUNKUNÝTT OG GLÆSILEGT!

Tæklaðu sumarið og komdu í áskrift af Sumarhúsinu og garðinum.

Áskrift á [rit.is](http://rit.is) eða í síma 578 4800

Á sumrin í garði má spranga í skemmtun og fróðleik má langa og hugsjónir sjá og hugmyndir fá hugljómun hjá okkur má fanga.



**SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN**

fangaðu sumarið með okkur!

Fæst á öllum helstu blaðsölustöðum um land allt

Áskriftarsími 578-4800 · [www.rit.is](http://www.rit.is)

## Bílar & Farartæki



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

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

## KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

## Bílar óskast

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

## Þjónusta

## Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki o.fl. Cerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

## Garðyrkja

## HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVEMDIR  
· Jarðvinna  
· Drenlagdir  
· Hellulagnir  
· Þökulagnir

788 8870  
eind@eind.is



## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli, fyrirtækjafli, pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Húsviðhald

## HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI  
· Smíðavinna  
· Múrvinna  
· Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

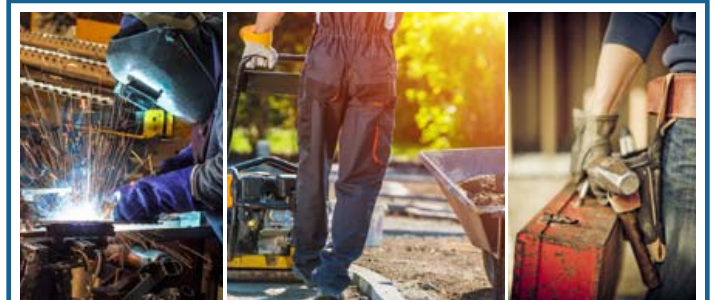
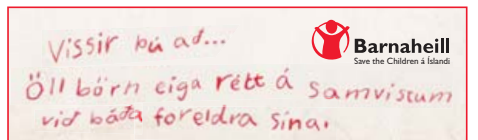


## Spádómar

**Nympha-dora**  
Tarot-lesur og Krístaálila með leiðsögn að handan  
VISA 562 8211 EURO

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Lögildir rafverktaki. rafneisti@simnet.is



## VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

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

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

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



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

MITSUBISHI

# OUTLANDER

PHEV Hybrid Instyle

Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ

## 4.990

ÞÚSUND

### Hlaðnir aukabúnaði

- ✓ Ledursæti
- ✓ Leiðsögkerfi
- ✓ 360 gráðu myndavélakerfi
- ✓ Rafdrifin afturhleri
- ✓ Akreinarvari
- ✓ Blindhornsviðvörðun
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Fjarlægðartengdur hraðastillir
- ✓ og margt fleira...

Bílar á staðnum  
**Komið og reynsluakið**

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

**586 1414**

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

kaffi á könnunni  
opíð mán-fös 10-18

2017 Fyrirmyndaryrirtæki í reiktri

**STÓRA BÍLASALAN**

...á verði fyrir þig!



# HITAVEITUSKELJAR FRÁ ARCTIC SPAS



## YUKON

5-7 manna

**Lögun:** Ferköntuð. **Breidd:** 210x210 cm. **Dýpt:** 85 cm. **Lítrar:** 1700.  
Kapteinssæti. 100% sjálfberandi skel. Flýtur vel yfir axlir.  
Byggt úr trefjaefni. Sterkt, slit og endingargott.  
Einfalt í uppsetningu.

**Verð: 380.000,-**



## TUNDRA

6-8 manna

**Lögun:** Ferköntuð. **Breidd:** 230x230 cm. **Dýpt:** 85 cm. **Lítrar:** 2200.  
4 stk. forstjórásæti. 100% sjálfberandi skel. Hrikalegt  
fótapláss. Flýtur vel yfir axlir. Byggt úr trefjaefni. Sterkt, slit  
og endingargott. Einfalt í uppsetningu.  
Partýpotturinn.

**Verð: 550.000,-**



## FOX

3-4 manna

**Lögun:** Átthyrnt. **Breidd:** 166x210 cm. **Dýpt:** 85 cm. **Lítrar:** 1000.  
Kapteinssæti. 100% sjálfberandi skel. Legubekkur. Flýtur vel  
yfir axlir. Byggt úr trefjaefni. Sterkt, slit og endingargott.  
Einfalt í uppsetningu.

**Verð: 320.000,-**



## CUB

5 manna

**Lögun:** Ferköntuð. **Breidd:** 210x210 cm. **Dýpt:** 85 cm. **Lítrar:** 1250.  
Kapteinssæti. Legubekkur. 100% sjálfberandi skel. Flýtur vel  
yfir axlir. Byggt úr trefjaefni. Sterkt, slit og endingargott.  
Einfalt í uppsetningu.

**Verð: 380.000,-**

## HEITIRPOTTAR.IS

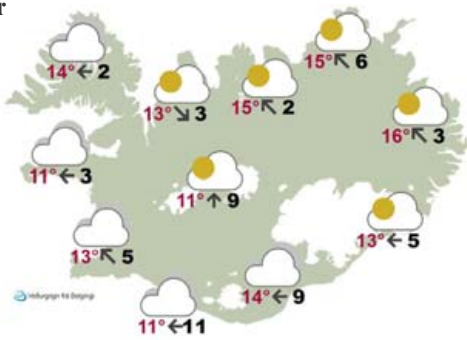
Höfðabakki 1, við Gullinbrú | Sími 777 2000 | heitirpottar@heitirpottar.is



# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Þriðjudagur

Hæg austlæg átt í dag en strekkingur syðst. Skúrir sunnan- og vestanlands en þurr og víða bjart norð-austantil. Hiti 9 til 18 stig, svalast á Austfjörðum.



## Miðvikudagur

<b>Reykjavík</b> 10° ↘ 5	<b>Ísafjörður</b> 7° ↓ 3	<b>Akureyri</b> 10° ↓ 3
<b>Egilsstaðir</b> 9° ↓ 4	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 16° ↑ 2	<b>Hveravellir</b> 8° ↓ 4

## Fimmtudagur

<b>Reykjavík</b> 9° → 4	<b>Ísafjörður</b> 7° ↗ 4	<b>Akureyri</b> 13° → 3
<b>Egilsstaðir</b> 15° → 2	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 15° ↑ 3	<b>Hveravellir</b> 8° ↗ 5

### LÉTT

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

### MÍDLUNGS

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

### ÞUNG

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

## Krossgáta

- LÁRÉTT**
1. strita
  5. mærd
  6. í röð
  8. ljósbrjótur
  10. undan
  11. tvennd
  12. fjöl
  13. sónn
  15. innsigli
  17. skina
- LÓDRÉTT**
1. planta
  2. svörður
  3. ái
  4. stundir
  7. vinnuvél
  9. hindra
  12. vogur
  14. skjön
  16. hvort

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

LÁRÉTT: 1. ástæða, 5. loft, 6. þing, 8. þing, 10. átt, 11. þing, 12. þing, 13. þing, 15. þing, 17. þing.  
LÓDRÉTT: 1. ástæða, 2. loft, 3. átt, 4. þing, 7. þing, 9. þing, 12. þing, 14. þing, 16. þing.

## Skák

Gunnar Björnsson  
Lengyel átti leik gegn Porthisch í Malaga árið 1964.

Svartur á leik  
1...Dg4+!! 2. Kh6 Dg5+! 1/2- 1/2.

Mamedyarov hefur eins vinnings forskot á Carlsen í Biel.

www.skak.is Biel-mótið.



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

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

## Pondus



## Gelgan



## Barnalán



HITTA OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

## ERGOMOTION DAGAR Í REKKJUNNI

**STILLANLEGT RÚM**  
Stillanlegt Ergomotion 40-rúm, stærð 80x200 cm., (hvort rum) með háþróað milliáfrá þryggingar dýnu (memory foam) á 23.344 kr. á mánuði\* og fyrsta afborgun í nóvember.

**STADGREITT | 265.954 kr.**  
**FULLT VERÐ | 349.892 kr.**

**DÚNS/ENGURTILBOD!**  
Yndisleg 700 gr. úrsmakur frá Scandin, sem hefur á milli hita á kökkum samur sem versnastum.

**TILBOÐSVERÐ 23.688 kr. á mánuði\***  
(Stærð 140x200 cm)  
**FULLT VERÐ 23.840 kr. á mánuði\***

\*12 mánaða vartalæsis kreditkortan\*\*. Einnig hægt að greiða með Netþró.

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

## HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Fréttablaðið.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og itarlega umfangullum um málfræni liðandi stundar.

Fylgstu með á fréttablaðið.is

Ekki missa af meinu, fylgdu Fréttablaðiðinu á Facebook

Við erum  
eldsnöggir að  
skoða bílinn!



# Bíllinn yfirfarinn og allir öruggir!

Láttu skoða bílinn í réttum mánuði hjá Frumherja



Fólksbílar/jeppar Felli - og hjólhýsi Mótorhjól Tjaldvagnar/kerrur Vatnsvernd Vörubílar Eftirvagnar Sendibílar Hestakerrur Söluskoðun Hópbílar Farþrófari

Við bjóðum góða  
þjónustu og hagstæð  
kjör á skoðunum

IS JU 19 567



Ökutæki eiga að fara í bifreiðaskoðun í  
þeim mánuði sem síðasti tölustafur á  
skráningarmerki vísar til.

Ef ekki hefur gefist kostur á að færa ökutækið til almennrar  
skoðunar í skoðunarmánuði, skal það í síðasta lagi fært til  
skoðunar fyrir lok annars mánaðar þaðan í frá.



Það er góð tilfinning að vera á nýskoðuðum bíl frá Frumherja!



**Frumherji**  
www.frumherji.is

# Eins og í góðu hjónabandi

**Guitar Islancio fagnar 20 ára starfs-  
afmæli. Tónleikar verða víða um land.  
Tríóið átti að verða saumaklúbbur.**

Kolbrún  
Bergþórsdóttir  
kolbrun@frettabladid.is



Fyrir tuttugu árum stofnuðu gítarleikararnir Björn Thoroddsen og Gunnar Þórðarson tríóið Guitar Islancio ásamt bassaleikaranum Jóni Rafnssyni. Í tilefni starfsafmælisins heldur tríóið tónleika í Listasafni Sigurjóns í kvöld, þriðjudaginn 31. júlí, klukkan 20.30. Þar mun tríóið fara yfir feril sinn og leika valin lög.

Björn Thoroddsen var hvatamaður að stofnun tríóins. „Ég er hvatvis maður og þetta byrjaði þannig að ég hringdi í Gunna og spurði hvort hann væri til í að koma í hljómsveit með mér. Við höfðum spilað saman í Ríó tríói og ég hafði stundum fengið að vera með hljómsveitinni hans á Broadway. Svo áttum við heima hlíð við hlið, ég á Njálsgötu, hann á Skarphéðingsgötu.“

„Það lá beint við að segja já,“ segir Gunnar. „Við höfðum spilað saman og náðum vel saman. Ég vissi að við færum ekki að spila Ríó-músík og mér fannst gaman að fara í aðra átt.“

## Átti að verða saumaklúbbur

„Ég var með ákveðnar hugmyndir um hvað við ættum að gera og sá fyrir mér að við myndum spila þjóðlög á kassagítar og Gunna leita við á það,“ segir Björn. „Við fórum að hittast og fundum okkar styrkleika. Gunni átti sig á því í hverju ég var bestur og allir víta í hverju Gunnar er bestur. Þetta var ekki flókið og gekk eins og smurð vél. Okkur langaði til að bæta við bassa-

leikara og Jón var nýfluttur í bæinn frá Akureyri. Mér fannst sjálfgefið að fá hann til liðs við okkur.“

Jón blandar sér í samræðurnar: „Ég hafði hitt Gunna fyrir tuttugu árum og við töluðum saman í fimm mínútur. Það voru einu kynni okkar áður en við fórum að spila saman.“ Gunnar skýtur inn: „Ég vissi ekkert hver þessi maður var!“

„Við vorum allir mjög uppteknir, sérstaklega Gunnar sem var í sjónvarpsþáttum og ýmsu öðru. Þetta átti að vera hálfgerður saumaklúbbur en svo gerðum við plötu sem varð gullplata, sem er fátítt í sögu djass- og instrumental tónlistar hér á landi. Allt í einu vorum við farnir að spila út um allt og fólk hringdi á öllum tímum,“ segir Björn.

## Velgengi erlendis

Tríóið hefur spilað um alla Evrópu, í Kína, og í Bandaríkjunum og Kanada þar sem diskur kom út og einnig var gefinn út diskur í Japan. Spurðir hvaða lag njóti mestra vinsælda meðal aðaenda þeirra nefna þeir Góða veislu gjöra skal, og segjast gjarnan hefja tónleika sína á því.

Á afmælisárinu verður dagskrá víða um land. „Við byrjum í kvöld í Listasafni Sigurjóns og svo verður röð tónleika,“ segir Jón. „Í haust verða tónleikar þar sem til okkar koma gestir sem sumir hverjir hafa spilað með okkur áður. Egill Ólafsson er þar á meðal. Sömuleiðis Richard Gillis trompetleikari, Vestur-Íslendingur frá Kanada sem spilaði með okkur á tónleikum þar í landi og á plötu sem við gerðum þar. Þarna verður einnig Unnur Birna Björnsdóttir fiðluleikari og söngvari, sem spilar mikið með



Gunnar, Björn og Jón stofnuðu tríóið Guitar Islancio fyrir 20 árum að frumkvæði Björns. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGJUR ARI

Jethro Tull og er upphaldshljóðfæraleikari Íans Anderson. Hún er algjör snillingur.“

Þeir félagar eru spurðir hvort þeim semji alltaf vel. Þeir segja svo vera. „Þetta er eins og í góðu

hjólabandi, það eru ekki alltaf allir sammála, en við berum virðingu hver fyrir öðrum. Við erum mjög ólíkir karakterar. Það held ég að geri gæfumuninn, það er engin einsleitni heldur er mikil breidd

í hópnum,“ segir Björn og bætir við: „Ég fann það strax árið 1998 að þarna var neisti sem mögulega væri hægt að gera bál úr. Það tókst okkur um tíma og nú er að sjá hvort við getum ekki kveikt í aftur.“

## Fagurt syngur svanurinn um sumarlanga tíð

### TÓNLIST

#### Kammertónleikar

★★★★★

**Umbr Ensemble flutti tónlist úr gömlum handritum í eigin útsetningum.**

**Hannesarholt  
fimmtudagurinn 26. júlí**

Þegar gengi krónunnar hrundi og túristar byrjuðu að streyma inn í landið, vildu allir græða. Tónlistarfolk var þar á meðal. Nokkuð fór að bera á geisladiskum þar sem íslensk þjóðlög voru borin fram í sérkennilegum búningi. Keppt var í frumleika; ef umgjörð laganna var nógu nýstárleg var sala geisladiskanna tryggð. Eða hvað?

Satt best að segja voru margir þessara geisladiska óttalega misheppnaðir. Sama verður ekki sagt um þjóðlagautsetningar sem heyrðust á tónleikum í Hannesarholti á fimmtudagskvöldi. Fram kom fjögurra kvenna tónlistarhópur sem kallar sig Umbr Ensemble.

Efnisskráin var fjölbreytt, flutt voru íslensk þjóðlög og lög úr gömlum, evrópskum handritum.

Útsetningarnar voru allar eftir konurnar sjálfar. Það voru Alexandra Kjeld, Arngerður María Árnadóttir, Guðbjörg Hlín Guðmundsdóttir og Lilja Dögg Gunnarsdóttir. Lilja Dögg var aðalsöngvarinn, en hinar tóku líka undir af og til. Þó hlutverk þeirra hafi fyrst og fremst verið hljóðfæraleikar.

Áhrifamesta útsetningin á íslensku lögunum var Fagurt syngur svanurinn, um stúlku sem biður stjúpmodur sína að ráða drauminn sinn. Arngerður María lék á keltneska hörpu og mjúkur leikurinn skapaði draumkennt andrúmsloft. Fiðla Guðbjargar Hlínar óf sig svo um hörpuhljómanna. Hún myndaði líka innblásna og heillandi mótródd við sjálfa sönglinuna sem Lilja Dögg söng af sannfærandi tilfinningu. Kontrabassi Alexöndru kom inn á hárréttu augnabliki. Útkoman var yndislega töfrandi.

Í heild voru tónleikarnir forvitnilegir. Á efnisskránni var m.a. lag sem



Umbr Ensemble. „Útkoman var yndislega töfrandi,“ segir í dómmum.

er eignað Önnu Boleyn þegar hún beid daða síns. Hún var eiginkona Hinriks áttunda Englandskonungs, ekki Ríkarðs eins og sagt var í kynningunni. Hjólabandið var ómurlegt og á endanum lét Hinrik hálsþöggva hana. Lagið var tregafullt og plokkaðir fiðlu- og kontrabassastrengir, ásamt hörpunni, voru áleitnir, alvörufefnir og gripandi. Þétttraddaður samsöngur bjó líka til spennandi litbrigði.

Flutningurinn gervalla tónleikana var ætíð þrúninginn vídeigandi innlifun. Sumt hefði að vísu mátt vera hreinn, en þar sem útsetningarnar voru áhugaverðar og rétta stemningin var ávallt til staðar gerði það lítið til.

Stutt athugun leiddi í ljós að Umbr Ensemble er ekki á Spotify. Vonandi verður úr því bætt, falleg tónlistin og frábærar útsetningarnar eiga skilið að heyrast sem víðast.

Jónas Sen

**NÍÐURSTADA:** Glæsileg tónlist og liflegur flutningur gerði tónleikana einkar skemmtilega.



# ÚTSÖLULOK

ALLT AÐ  
**85%**  
AFSLÁTTUR



SMÁRATORGI | KRINGLAN | GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS



Það verður boðið upp á tónlistarflutning í Akranesvíta í dag.

## Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

### 31. JÚLÍ 2018

#### Tónlist

**Hvað?** Kwartett Stínu Ágústsdóttur á Kexi  
**Hvenær?** 20.30  
**Hvar?** Kex hostel, Skúlagötu 28  
Stína Ágústsdóttir söngkona kemur fram á djasskvöldi Kex þriðjudaginn 31. júlí en hún ætti að vera djassgeggjurum landsins kunn eftir útgáfu síðustu plötu hennar, „Jazz á íslensku“. Auk Stínu skipa hljómveitina þeir Andrés Þór Gunnlaugsson á gítar, Sigmar Þór Matthíasson á kontrabassa og Erik Qvick á trommur. Munu þau flytja væmna standarda úr amerísku söngbókinni í bland við hressandi dægurlög og stefna á að koma sér og gestum í verslunarmannahelgarskap! Lögð verður áhersla á gleði og glæum þó með slæðist e.t.v. einstaka blús. Tónlistin á Kex hosteli hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Gítar Islancío  
**Hvenær?** 20.30  
**Hvar?** Listasafn Sigurjóns Ólafssonar, Laugarnestanga  
Björn Thoroddsen og Gunnar Þórðarson gítarleikarar og Jón Rafnsson bassaleikari spila saman á tuttugu ára starfsafmæli Gítar Islancío. Blanda af frumsömdu efni, íslenskum og erlendum þjóðlögum og sigldum djasslögum. Tónleikarnir hefjast stundvíslega klukkan 20.30 og standa án hlés í því sem næst eina klukkustund. Kaffistofa safnsins er opin eftir tónleikana og gefst gestum kostur á að hitta flytjendur þar.

**Hvað?** Krossfest III í R6013: Kortér í



Björn Thoroddsen og félagar halda upp á tuttugu ára starfsafmæli Gítar Islancío. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Norðanpaunk!  
**Hvenær?** 18.00  
**Hvar?** Ingólfsstræti 20  
Upphitun númer þrjú! Norðanpaunk er um næstu helgi. Uppröðun: Tromblon (FR), Beyond Peace (USA), Great Grief. Farið verður fram á þúsund króna framlag en allir eru velkomnir óháð greiðslugetu. Þjóðum einnig upp á og hvetjum til skráningar á Norðanpaunk 2018, en meðlimagjaldið er 7.000kr.

**Hvað?** Tónlistarflutningur í Akranesvíta  
**Hvenær?** 13.00  
**Hvar?** Akranesvíti Nemendur Tónlistarskóla Akraness sjá um tónlistarflutning í Akranesvitanum.

#### Viðburðir

**Hvað?** Að hvaða leyti er fortíðin fær um að spá f. um framtíðaraburði?  
**Hvenær?** 17.30  
**Hvar?** Nóra, Pósthússtræti  
Heimspékíaffið fer fram á Nóru

í kvöld og þar verður rætt um hvernig og hvort fortíðin geti spáð fyrir um framtíðina.

**Hvað?** Leynardómar karmalögsmálsins  
**Hvenær?** 19.30  
**Hvar?** Lótushús, Garðabæ  
Erindi: Steinunn Magnúsdóttir. Aðgangur ókeypis og allir velkomnir. Margir óttast hið óþekktta og þar sem lífið virðist oft hlaðið óvæntum uppkomum, sem við eigum jafnvel erfitt með að skilja, getum við auðveldlega fyllt kvíða og óöruggi. Þegar skilningur okkar á leynardómum lífsins vex, hverfur hins vegar dulúðin, við sjáum atburðarás lífsins í skýrara ljósi og eigum því auðveldara með að taka farsælar ákvarðanir. En hvernig getum við séð leynardóminn sem liggur að baki því sýnilega og augljósa og lært að skilja betur eitt stærsta lögmál heimsins?

**Hvað?** Rósaganga  
**Hvenær?** 17.30  
**Hvar?** Trjásafnið í Meltungu, Fossvogsdal

Áhugi almennings á rættun rósa hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár en nokkur hundruð tegundir og yrki rósa geta þrífist hér á landi. Þriðjudaginn 31. júlí nk. verður gróður ganga um trjásafnið í Meltungu, austarlega í Fossvogsdal, þar sem rósir verða skoðaðar. Fræðslugangan er öllum opin og ókeypis. Mæting er við bílastæðið innst í Kjarrhólma kl. 17.30.

**Hvað?** Alþjóðadagur landvarða  
**Hvenær?** 13.00  
**Hvar?** Malarrif, Þjóðgarðinum Snæfellsjökli  
Alþjóðadagur landvarða er 31. júlí. Í tilefni dagsins munu landverðir í þjóðgarðinum Snæfellsjökli leggja áherslu á að kynna störf landvarða í fræðslugöngu dagsins. Gengið er frá Malarrifi og byrjar gangan kl. 13.00 og tekur um eina til eina og hálfu klukkustund. Eftir göngu verður gestum boðið að kynna sér störf landvarða víðs vegar um heiminn í gestastofunni á Malarrifi.

#### Sýningar

**Hvað?** Plexiprismi  
**Hvenær?** 09.00  
**Hvar?** Hitt húsinu  
PLEXIPRISMI er fyrsta sýning listakonunnar Mellí (Melkorka Þorkeldsdóttir) sem vinnur málverk sín úr hólógrafískum, glansandi og glitrandi efniviði. Mellí varð þess heiðurs aðnjótandi að vera hluti af Skapandi sumarstórfum Reykjavíkurborgar þetta sumarið og er hluti verkanna afkastur sumarsins.

**Hvað?** Einskismannsland – Ríkir þar fegurðin ein?  
**Hvenær?** 10.00  
**Hvar?** Hafnarhúsið og Kjarvalsstaðir  
Sýningin er tvískipt, sögulegur hluti hennar á Kjarvalsstöðum en verk eftir listamenn 21. aldarinnar verða sýnd í Hafnarhúsi. Jafnframt er tekst á við áleitnar spurningar um inntak sýningarinnar í viðamikilli útgáfu og dagskrá samhljóða henni. Ferðalag fyrir fjölskyldur um Einskismannsland – Bakpokki er til láns fyrir börnin með spennandi leiðangri um sýninguna. Hægt er að nálgast bakpokann án endurgjalds í afgreiðslu.

**Hvað?** Lífsblómið – Fullveldi Íslands í 100 ár  
**Hvenær?** 10.00  
**Hvar?** Listasafn Íslands  
Sýningin Lífsblómið fjallar um fullveldi Íslands í 100 ár. Titillinn er sóttur í skáldsögu Halldórs Laxness Sjálfstætt fólk, sem gerist á þeim tíma er Ísland varð fullvalda ríki. Rétt eins og þetta þekktu bókmenntaverk fjallar Lífsblómið um hina djúpu þrá eftir sjálfstæði. Hún fjallar einnig um það hversu dýrmætt en um leið viðkvæmt fullveldið er. Í hundráð ára sögu fullveldisins hafa ýmsar ógnir steðjað að og varða þær bæði fjárhagslegt sjálfstæði þjóðarinnar, verndun náttúrunnar og þátttöku og ábyrgð í alþjóðlegu samstarfi. Fullveldið er ekki sjálfgefið og því þurfum við að hlúa vel að því. Rétt eins og litil en harðgerð jurt þarf fullveldið á næringu að halda og þessi næring felst meðal annars í því að skiptast á skoounum og deila heiminum með öðrum.

# SUMMAR LEIKUR FJARÐARKAUPA

TAKTU ÞÁTT Í SKEMMTILEGUM LEIK  
OG ÞÚ ÁTT MÖGULEIKA Á  
GLÆSILEGUM VINNINGUM!



Þátttaka er einföld. Þú verslar í Fjarðarkaupum, fyllir út miða og setur hann í sérmerktan kassa í versluninni og ert þar með komin/n í pottinn.

## VINNINGAR

- Borgarferð fyrir 2 til Valencia með Heimsferðum
- Gjafabréf fyrir tvo með Norðurflugi
- iPhone 8 og Apple TV 4k frá Epli
- 6 miðar á Þjóðhátíð og í Herjólf
- Gjafakort frá ÓB
- Gjafakort frá Fjarðarkaupum



### Afgreiðslutímar

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



**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](http://www.fjardarkaup.is)

## DAGSKRÁ

## Þriðjudagur

## STÖÐ 2

**07.00** Simpson-fjölskyldan  
**07.25** Teen Titans Go  
**07.50** Strákarnir  
**08.15** The Middle  
**08.35** Ellen  
**09.15** Bold and the Beautiful  
**09.35** The Doctors  
**10.15** The New Girl  
**10.40** Poppvar  
**11.15** Grantchester  
**12.05** Um land allt  
**12.35** Nágrannar  
**13.05** Britain's Got Talent  
**14.10** Britain's Got Talent  
**15.10** Britain's Got Talent  
**16.10** The Secret Life of a 4 Year Olds  
**17.00** Bold and the Beautiful  
**17.20** Nágrannar  
**17.45** Ellen  
**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**18.50** Sportpakinn  
**19.00** Fréttayfirlit og veður  
**19.05** Modern Family  
**19.30** Last Week Tonight With John Oliver  
**20.00** Great News

Önnur þáttaröð þessara gamanþátta sem fjalla um mæðurnar Carol og Katie en það reynir á samband þeirra þegar móðirin Carol fær reynslustarf á sama fjölmíðli og dóttirin Carol vinnur á og það reynir aldeilis á þólfirnar hjá henni því móðirin er uppátækjasöm og er oftast en ekki hrókar alls fagnaðar. Þættirnir eru úr smíðu Tinu Fey og Roberts Carlock sem gerðu einnig 30 Rock og Unbreakable Kimmy Schmidt.

**20.25** Major Crimes  
**21.10** Succession  
**22.05** Six

**22.50** Wyatt Cenac's Problem Areas Áhugaverður og ógrandi þáttur úr smíðu HBO í umsjón grínistans Wyatt Cenac sem á að baki langan feril sem handritahöfundur og ráðgjafi fyrir þætti eins og The Daily Show. Hér vekur hann athygli á vaxandi samfélagslegum og menningarlegum vandamálum í Bandaríkjunum á sinn beinskeytta og hárbeytta hátt.  
**23.20** Greyzone  
**00.05** Nashville  
**00.50** Bancroft  
**01.35** Bancroft  
**02.25** Rome  
**03.20** Rome  
**04.10** Rome  
**05.05** The Middle  
**05.25** The New Girl

## STÖÐ 2 SPORT

**08.25** Pepsimörkin 2018  
**09.45** Inkasso deildin 2018  
**11.25** International Champions Cup 2018  
**13.05** International Champions Cup 2018  
**14.45** International Champions Cup 2018  
**16.25** Æfingaleikir 2018  
**18.35** Goðsagnir efstu deildar  
**19.05** Pepsideild kvenna 2018  
**21.15** International Champions Cup 2018  
**22.55** Fyrir Ísland  
**23.30** Premier League World 2017/2018  
**00.00** International Champions Cup 2018

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
 FM 89,5 Retro  
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
 FM 93,5 Rás 1  
 FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland  
 FM 96,7 Lítt Bylgjan  
 FM 97,7 X-ió

FM 98,9 Bylgjan  
 FM 99,4 Útvarp Saga  
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



Frábærir þættir frá HBO

**SUCCESSION**  
 KL. 21:15

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


**Þrælgott þriðjudagskvöld**

Fáðu þér áskrift á [stod2.is](http://stod2.is)

**MAJOR CRIMES**  
 KL. 20:30

Skemmtileg þáttaröð um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles.


**SIX**  
 KL. 22:15

Hörkuspennandi þættir sem byggðir eru á raunverulegum verkefnum sérsveitarinnar SEAL Team six sem er þekktust fyrir að hafa uppi á hryðjuverkalæiðtoganum Osama bin Laden.


**WYATT CENAC'S PROBLEM AREAS**  
 KL. 22:55

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


**X-MEN: APOCALYPSE**  
 KL. 22:00

Allt frá upphafi menningarinnar var hann tilbedinn sem guð. Apocalypse, só fyrsti og kraftmesti stökkbreytti, dró í sig mátt margra annarra stökkbreyttra, og varð ósigrandi.


**ONE BORN EVERY MINUTE**  
 KL. 20:45

Vandaðir og áhugaverðir þættir sem gerast á fæðingardeild á bandarískum spítala þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heimin.



Allt þetta og meira til á aðeins **9.990 kr.**

[stod2.is](http://stod2.is)

## STÖÐ 3

**19.10** Kevin Can Wait  
**19.35** Last Man Standing  
**20.00** Seinfeld  
**20.25** Friends  
**20.50** One Born Every Minute  
**21.40** iZombie  
**22.25** Supernatural  
**23.10** The Newsroom  
**00.10** The Hundred  
**00.55** Seinfeld  
**01.20** Friends  
**01.45** Tónlist

## STÖÐ 2 KRAKKAR

**07.00** Dóra könnuður  
**07.24** Mörgásirnar frá Madagaskar  
**07.47** Doddi litli og Eyrnastór  
**08.00** Áfram Diego, áfram!  
**08.24** Svampur Sveinsson  
**08.49** Rasmus Klumpur og félagar  
**08.55** Lalli  
**09.00** Strumparnir  
**09.25** Ævintýraferðin  
**09.37** Hvellur keppnisbill  
**09.49** Gulla og grænjaxlarnir  
**10.00** Stóri og litli  
**10.13** Tindur  
**10.23** K3  
**10.34** Mæja býfluga  
**10.46** Skoppa og Skritla enn úti um hvippinn og hvappinn  
**11.00** Dóra könnuður  
**11.24** Mörgásirnar frá Madagaskar  
**11.47** Doddi litli og Eyrnastór  
**12.00** Áfram Diego, áfram!  
**12.24** Svampur Sveinsson  
**12.49** Rasmus Klumpur og félagar  
**12.55** Lalli  
**13.00** Strumparnir  
**13.25** Ævintýraferðin  
**13.37** Hvellur keppnisbill  
**13.49** Gulla og grænjaxlarnir  
**14.00** Stóri og litli  
**14.13** Tindur  
**14.23** K3  
**14.34** Mæja býfluga  
**14.46** Skoppa og Skritla enn úti um hvippinn og hvappinn  
**15.00** Dóra könnuður  
**15.24** Mörgásirnar frá Madagaskar  
**15.47** Doddi litli og Eyrnastór  
**16.00** Áfram Diego, áfram!  
**16.24** Svampur Sveinsson  
**16.49** Rasmus Klumpur og félagar  
**16.55** Lalli  
**17.00** Strumparnir  
**17.25** Ævintýraferðin  
**17.37** Hvellur keppnisbill  
**17.49** Gulla og grænjaxlarnir  
**18.00** Stóri og litli  
**18.13** Tindur  
**18.23** K3  
**18.34** Mæja býfluga  
**18.46** Skoppa og Skritla enn úti um hvippinn og hvappinn  
**19.00** Paddington

Mörgásirnar frá Madagaskar, 07.24, 11.24 og 15.24



## GOLFSTÖÐIN

**07.00** RBC Canadian Open  
**10.00** PGA Highlights 2018  
**10.55** RBC Canadian Open  
**13.55** Ladies Scottish Open  
**16.55** Ladies Scottish Open  
**19.55** Golfing World 2018  
**20.45** RBC Canadian Open

## STÖÐ 2 BIÓ

**12.05** Never Been Kissed  
 Romantísk gamanmynd með Drew Barrymore, David Arquette og Molly Shannon. Josie Geller er 25 ára og starfar hjá dagblaði í Chicago. Hún fær það verkefni að skrifa um nemendur í miðskóla og hvað sé efst á baugi hjá þeim. Þetta er gott tækifæri fyrir Josie til að festa sig í sessi á blaðinu en hún er samt full efasemda.  
**13.55** Dear Dumb Diary  
**15.25** Grassroots  
**17.05** Never Been Kissed  
**18.50** Dear Dumb Diary  
**20.20** Grassroots  
**22.00** X-Men: Apocalypse  
**00.25** Queen of the Desert  
**02.30** Aftermath  
**04.05** X-Men: Apocalypse

## RÚV

**13.00** Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2007-2008  
**13.50** Landakort  
**13.55** Andri á flandri  
**14.25** Eldað með Ebbu  
**14.55** Kærlleiksveðja, Nína  
**15.25** Basl er búskapur  
**15.55** Baðstofufuballettinn  
**16.25** Þú ert hér  
**16.50** Íslendingar  
**17.50** Tánmálsfréttir  
**18.00** KrakkaRÚV  
**18.01** Húrra fyrir Kela  
**18.25** Úmisúmi  
**18.48** Hundalíf  
**18.50** Vísindahorn Ævars  
**19.00** Fréttir  
**19.25** Íþróttir  
**19.30** Veður  
**19.35** Hæpið  
**20.10** Golfíð  
**20.40** Nikolaj og Júlía  
**21.25** Gróðavænlegur flóttamannaíðnaður  
**22.00** Tíufréttir  
**22.15** Veður  
**22.20** Leitinn  
**23.05** Halcyon  
**23.55** Mótorsport  
**00.25** Dagskrárlök

## SJÓNVARP SÍMANS

**01.15** CSI  
**02.05** This is Us  
**02.50** The Good Fight  
**03.40** Star  
**04.25** Scream Queens  
**05.15** Siminn + Spotify  
**06.00** Siminn + Spotify  
**08.00** Dr. Phil  
**08.45** The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
**09.30** The Late Late Show with James Corden  
**10.15** Siminn + Spotify  
**11.45** Everybody Loves Raymond  
**12.10** King of Queens  
**12.35** How I Met Your Mother  
**13.00** Dr. Phil  
**13.45** Superstore  
**14.10** Top Chef  
**15.00** American Housewife  
**15.25** Kevin (Probably) Saves the World  
**16.15** Everybody Loves Raymond  
**16.40** King of Queens  
**17.05** How I Met Your Mother  
**17.30** Dr. Phil  
**18.15** The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
**19.00** The Late Late Show with James Corden  
**19.45** Odd Mom Out  
**20.10** Rise  
**21.00** The Good Fight  
**21.50** Star  
**22.35** Scream Queens  
**23.25** The Tonight Show Starring Jimmy Fallon

# ÚTSALA

## Allt að

# afsláttur

Fatnaður **20 til 70%** afsl.

Svefnpokar **20 %** afsl.

Göngu-og götuskór **20 til 60%** afsl.

Bakpokar **20 til 50%** afsl.

Tjöld **20 til 50%** afsl.

Bergans merino ull **50%** afsl.

Pottasett og eldunar

búnaður **20 til 65%**  
og margt fleira...



**HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA**

Faxafeni 12 • 108 Reykjavík • sími 534 2727 • e-mail: [alparnir@alparnir.is](mailto:alparnir@alparnir.is) • [www.alparnir.is](http://www.alparnir.is)

# midi.is

## Vinsælir viðburðir framundan

Miðakaup á [www.midi.is](http://www.midi.is)



**Agent Fresco**  
- Hjarta Hafnarfjarðar  
Bæjarbíó 29. ágúst



**Blúsmenn Andreu**  
- Hjarta Hafnarfjarðar  
Bæjarbíó 2. september



**Extreme Chill Festival 2018**  
Reykjavík 6. - 9. september



**Valdimar - Útgáfutónleikar**  
Háskólabíó 22. september



Ævar á von á sínu fyrsta barni á næstu dögum og á leiðinni eru fleiri nýjar bækur auk leikrits. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Allt að gerast hjá Ævari vísindamanni

Ævar Þór Benediktsson er vinsælasti höfundur landsins en hans nýjasta bók, Ofurhetjuvíddin, var á toppi bóksöluhlusta Félags Íslenskra bókaútgefenda í júní. Fleiri bækur og barn eru leiðinni.

Víðtökurnar síðustu ár hafa verið framar öllum vonum og það gengur vel, sem hvetur mann til að halda áfram að skrifa," segir Ævar Þór Benediktsson þegar blaðamaður hrósar honum fyrir velgengninguna en bókin hans Ofurhetjuvíddin, sem kom út í maí, rauk upp á topp Bóksöluhlusta Félags íslenskra bókaútgefenda fyrir síðasta mánuð og sló þar með höfundum eins og Lee Child og Jordan Peterson ref fyrir rass. Vel gert það. Ævar víðurkennir að hann sé mjög lélegur að monta sig en er þó að vonum ánægður með árangurinn. Ofurhetjuvíddin var hluti af lestrarátaki Ævars vísindamanns sem Ævar hélt fyrri hluta árs og í henni urðu fimm krakkar sem tóku þátt karaktærar í sögunni.

Ævar ætlar meðal annars að fagna þessum áfanga með því að gefa út enn fleiri bækur – hann gefur í miðjan ágúst út tver nýjar bækur í Þin eigin-seriunni, en nú þegar eru komnar út fjórar bækur í þeim báiki, og þetta verða fimmta og sjötta bókin þar og tölfta og þrettánda bókin í heild sem Ævar hefur skrifað. Þessar bækur verða þó með öðru sniði en hinar bækur Þin eigin-seriunnar því að þessar nýju bækur verða léttlestrarbækur ætlaðar börnum á aldrinum 6 til 8 ára. Þar, líkt og í hinum bókunum, fær lesandinn að ráða hvað gerist í sögunni en það eru yfir 10 möguleikar á að enda hvora bók, sem þýðir að hægt er að lesa þær aftur og aftur.

„Léttlestrarbækurnar eru afleggjari af bókunum sem ég gef út um jólin og heita Þin eigin, þar sem lesandinn ræður því sjálfur hvað gerist. Þessi afleggjari er með yfirtitilinn „Þin eigin saga“ og það sem kemur út núna í ágúst er annars vegar Búkolla og hins vegar Börn Loka. Í báðum tilfellum erum við með persónur sem við höfum hitt áður í Þin eigin-bókunum en í þetta skiptið eru bækurnar stílaðar inn á yngri



Evana Kisa hefur verið að teikna fyrir Ævar síðustu árin og hann segir hana algjöran tóframann þegar kemur að því að teikna. MYND/ EVANA KISA

**MIKILL TEXTI ER EKKI FYRIR ALLA ÞANNIG AD ÉG HUGSAÐI MEÐ MÉR AD ÞAD GÆTI VERIÐ GAMAN AD KYNNA ÞIN EIGIN-BÆKURNAR OG GAGNVIRKA LESTARFORMIÐ FYRIR KRÖKKUM SEM ERU AD BYRJA AD LESA**

lesendur – við erum með stærri stafi, einfaldara mál og heilan helling af æðislegum myndum eftir Evönu Kisu. Þetta er fullkomnar bækur fyrir þá sem eru að byrja í lestri.

Ævar segir að ástæðan fyrir því að hann sé að færa sig yfir í þennan lesendahóp sé sú að mikilvægt sé að það sé til nóg lesefni fyrir krakka á öllum aldri og að hann vilji leggja sitt á vegarskálarnar þegar að því verkefni kemur.

„Ég veit að Þin eigin-bækurnar sem koma út um jólin, og eru rosa mikill texti, eru vinsælar og tala vel til krakka sem hafa engan sérstakan áhuga á lestri vegna þess að allt í einu er lesturinn orönn leikur. Mikill texti er samt ekki fyrir alla þannig að ég hugsaði með mér að það gæti verið gaman að kynna Þin eigin-bækurnar og gagnvirka

lestrarformið fyrir krökkum sem eru að byrja að lesa.“

Það að skrifa „einfaldari“ bók fyrir þennan aldursflokk reyndist þó alls ekki eins einfalt og mætti kannski halda.

„Þetta er líklega það erfðasta sem ég hef skrifað. Þegar ég hélt að bækurnar væru tilbúnar sendi ég þær á tveir vinkonur mínar sem vinna í grunnskólum með krökkum á þessum aldri og eru báðar sérfróðar í því sem þær eru að gera. Ég fékk til baka „já, þetta er flott – en þetta eru ekki léttlestrarbækur“. Ég er höfundur sem vill gjarnan nota mörg orð og þurfti þess vegna að temja mér alveg nýjan stíl. Ég endurskrifaði báðar bækurnar aftur og aftur þar til ég fann rétta tóninn, sem tókst að lokum. Það er meira en að segja það að skrifa bók sem talar við þennan aldurshöp, er á einföldu en góðu máli og á sama tíma skemmtileg. Ég læri því helling af þessu.“

Einnig er á leiðinni frá Ævari önnur bók í Þin eigin-seriunni fyrir jólin eins og venjulega og einnig Þitt eigið leikrit í Þjóðleikhusinu í janúar. Ef það er svo ekki nóg þá á Ævar von á sínu fyrsta barni hvað er hverju, með unnu sinni Védísí Kjartansdóttur.

„Þetta er okkar fyrsta jólu og það á að koma bara á næstu dögum! Þetta er mjög spennandi tími, allt að gerast.“ stefanthor@frettabladid.is

# ÚTIVISTARDAGAR

# 20-50% AFSLÁTTUR

# AF ÖLLUM ÚTIVISTARVÖRUM

Gönguskór · Fatnaður · Bakpokar · Tjöld · Svefnpokar  
Dýnur · Primusar · Eldunarbúnaður · Sandalar



**ÚTILÍF**

síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND  
utilif.is

# FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5800

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

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.

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



FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst: dreifing

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

## BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar



## Tekist á um tittlingaskít

Einn föstudaginn er ég opnaði útidýrnar tók megn hassangan á móti mér. Leit ég þá í kringum mig og sá að þorpið hafði tekið stakkaskiptum. Gömlu karlarnir með hattana og stóiska yfirbragðið voru nær horfnir og þeir fáu sem eftir voru höfðu espast upp. Gömlu konurnar voru einnig á undanhaldi. Hins vegar var skrautlegur hópur búinn að taka torgið yfir. Bar þar mikið á fólki í litskrúðugum fatnaði, sumir með göndul-lokka ættada frá Jamæku en einnig voru hanakambar á ófatum kollum og lokkar í nösium. Margir slógu drumbur og hver sem vettlingi gat valdið skók alla skanka í afrisku hljóðfalli.

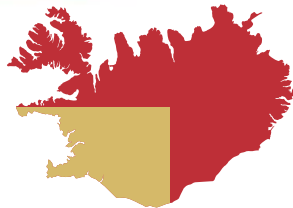
Þótti mér nýlundan hressandi en allmargir heimamenn fundu henni flest til foráttu. Sögðu sóðagang hinn mesta fylgja flokki þessum, fylleri og fíkniefni fyrir utan það að ekki væri flóafirður og þar að auki væri ósömi af þessu fyrir bæinn.

Hátið þessi, Etnosur, stóð í þrjá daga og sóttu hana mörg þúsund manns. Leiðið var af fingrum fram frá morgni fram á rauða nótt. Ekki veit ég til þess að upp hafi komið mál vegna kynferðislegrar áreitni, stimpinga né slagsmála. Ekki sá ég slagandi fólk né fyrirgangssamt og bærinn var ávallt orönn hreinn að morgni. Tónlistin var heldur ekki með þeim hætti að hún ætti að valda þirringi.

Mig grunar að það sé helst útgangur gestanna sem espar margan heimamanninn svona upp. Það er nefnilega svo oft sem yfirborðið ræður afstöðu okkar. Annars veit ég það ekki. En hitt veit ég að á meðan ég hlustaði á Nelíðu Karr frá Miðbaugs-Gineyu syngja á torginu urðu göndul-lokkarnir, hanakambarnir, gömlukarlahattarnir, straujuðu skyrturnar, gullhringarnir og allur útgangur yfirleitt, finn eða forugur, að hjómi einu.



Gerid gæða- og verðsamanburð



## UM FJÓRÐUNGUR

LANDSMANNA SEFUR Á HEILSUDÝNU  
FRÁ SVEFN & HEILSU Skv. Gallup

### VALHÖLL

Góð millistífl heilsudýna á ótrúlegu verði

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Vandaðar kantstyrkingar. Góð nýting á svefnflæti. Öll verð eru með PU leðurbotni og fótum



BODYPRINT



### EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF HEILSUDÝNUM

Mikið úrval af stillanlegum rúnum. Margar stærðir og mismunandi stíleikar.

#### COLOMBO TUNGUSÓFI

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



#### BARON RAFDRIFINN HORNSÓFI

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

vefverslun  
svefnogheilsa.is

Taktu því rölega og skoðuðu vöruvalið okkar á netinu og gerðu hagstæð innkaup



Svefn & heilsa

★★★★★

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

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

OPÍÐ 24 TÍMA  
Opíð allan sólarhringinn í öllum verslunum  
Iceland

Tikka Masala kjúklingur með mangó chutney sósu



SUBWAY