

ÉÓIK

LAUGARDAGUR 16. JÚNÍ 2018

Helgin



Jón Stefánsson stofnaði Graduale Nobili árið 2000 en kórinn kemur fram á Þingvöllum á morgun, 17. júní, kl. 15. Jara Hilmarsdóttir er ein söngkvenna í kórnum.

[→4](#)

Freyðitöflur leysast hraðar upp í líkamanum heldur en hefðbundnar töflur, og næst því hámarksvirgni eftir u.þ.b. hálfu klukkustund.

TREO – skjót verkun við mígreni og tilfallandi verkjum

TREO freyðitöflur sem innihalda asetýlsalicýlsýru og koffín eru ætlaðar við mígreni og vægum verkjum og er lyfið leyst upp í hálfu glasi af vatni. TREO freyðitöflur eru lyf sem fæst án lyfseðils í apótekum. →2

GLAMOUR



Mai og Júniblað
GLAMOUR
ER KOMIÐ ÚT



Migreni er höfuðverkur sem kemur í köstum og lýsir sér oft í æðaslætti í öðrum helmingi heilans. Migreni kemur fram hjá öllum aldrurshópum og því fylgja oft ógleði og uppköst. Migreniköst geta staðið allt frá nokkrum klukkustundum og upp í sólarhring. TREO freyðitöflur eru ætlaðar við migreni og einnig vægum verkjum eins og höfuðverk, vöðva- og liðverkjum, tíða- verkjum og tannpinu. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 15 ára án samráðs við lækni og aldrei ef þau eru með hita.

Skjótvirk freyðitaflla

„TREO freyðitöflur eru verkjalyf og innihalda asetýlsalisýlsýru, en einnig innihalda þær koffín sem eykur verkjastillandi áhrif asetýlsalisýlsýru.“ segir Særós Ester Leifsdóttir, lyfjateknir hjá Icepharma. „Freyðitöflur leysast hraðar upp í líkamanum heldur en hefðbundnar töflur, og næst því hámarksvirkni eftir u.þ.b. hálfa klukkustund.“ TREO freyðitöflur eru auðveldar í inntöku og getur því lyfið hentað vel þeim sem eiga erfitt með að gleypa töflur eða hylki.

Gott að hafa í huga

TREO freyðitöflur eru til í tvenns konar þakningum. Annars vegar er TREO til í stauk sem inniheldur 20 freyðitöflur og einnig kassa sem inniheldur þrjú stauka. TREO freyðitöflur eru eitt af fáum lausasöluþlyfum sem ætluð eru við migreni og gefa skjóta verkun. Þegar nota á TREO við vægum verkjum skal leysa upp 1-2 freyðitöflur í ½ glasi af vatni 1-4 sinnum á sólarhring. Við migreni skal leysa upp 2 freyðitöflur í ½ glasi af vatni 1-4 sinnum á sólarhring. Passa þarf að taflan

sé alveg uppleyst áður en lyfið er tekið inn. Nota má TREO freyðitöflur að hámarki í 10 sólarhringa í mánuði.

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. MEDA AB. MEO180603 – júní 2018

Verkir í liðum?

Glucosamin LYFIS

1178 mg Mixtúrduft, lausn í skammtapoka



- Inniheldur Glucosamin sulfát
- Duft í skammtapokum
- Leyst upp í vatni – auðvelt að taka inn
- Nær bragðalaust – með sætuefnum
- Einn skammtur á dag
- Ódýrari valkostur

Við vægri til meðalsvæsinni slitigt í hné



Fæst án lyfseðils í apótekum

Notkunarvið: Glucosamin LYFIS er notað til að draga úr einnæm vægri til meðalsvæsinnar slitigtar í hné. **EKKI MÁ NOTA LYFIÐ** ef um er að ræða ofnæmi fyrir glucosamini, einhverju öðru innihaldsefni lyfsins eða fyrir skelfiski, þar sem glucosamin er unnið úr skelfiski og ef um er að ræða meðfæddan efnaskiptisjúkdóm (fenýlketonimígi). **Gæta skal sérstakrar varðar:** Einstaklingar með sykursýki, astma, alvarlegt líflífar- eða nýrnavevandamál, sjóþol fyrir einhverjum tegundum sykurs eða eru á matlæmskertu fæði skulu leita ráða hjá lækni áður en lyfið er notað. Einmig þarf að tilfæra að um sé að ræða annan liðsjúkdóm. **Meðgangna og brjóstgjöf:** Ekki lífga fyrir nægilegar upplýsingar um notkun og því skal ekki nota Glucosamin LYFIS á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **Skömmtn:** Fullorðin, einnig aldaðir. Innihald eins skammtapoka á dag, helst með mat. **Algenustu aukaverkanir:** Ógleði, kvíðverkur, meltingartruflanir, vindgangur, hægðatregða og niðurgangur. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Febrúar 2014.



Höfuðverkur getur stafað af vöðvabólgu. Þá er gott að fara í nudd eða til sjúkráþjálfara.

Streita veldur höfuðverk

Margir fá höfuðverk oft og tíðum. Aðrir eru lausir við hann. Spennuhöfuðverkur er algengastur. Í flestum tilfellum er hann skammvinnur en oftast má kenna streitu um. Verkir eru oft yfir ennið og um höfuðið. Telja má að líkaminn sé að segja stöpp við álagi með höfuðverkn- um og er merki um að fólk ætti að hvílast meira. Sumir upplifa ógleði, jafnvel uppköst með höfuðverk.

Hávaðamengun, til dæmis vegna umferðargatna, getur skapað bæði höfuðverk og heyrnarskaða. Hávaði getur þess vegna verið heilsuspillandi. Um 10% af þeim sem þjást af spennuhöfuðverk hafa einnig migreni. Í sumum tilfellum getur höfuðverkur orsakað kvíða eða þunglyndi.

Höfuðverkur getur verið afleiðing vöðvabólgu í hálsi og öxlum. Ef fólk finnur fyrir sársauka eða eymslum í vöðvum kringum höfuð

» Höfuðverkur getur verið afleiðing af vöðvabólgu í hálsi eða öxlum. Ef fólk finnur fyrir sársauka eða eymslum þarf að taka væg verkjalyf og leita sér aðstoðar hjá fagfólki.

og háls þarf viðkomandi meðhöndlun hjá sjúkráþjálfara. Einnig getur verið gott að synda, fara í heitan pott og gera slökunaræfingar. Líkamsrækt og hreyfing hefur góð áhrif. Sömuleiðis er nægur svefn mikilvægur. Vægar höfuðverkjatöflur hjálpa en forðast ætti ávanabindandi verkjalyf.

Léttu lifrinni lífið

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfseminni. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir fjölmörgum hlutverkum og er aðal efnaskiptaliffæri líkamans. Í raun er hún efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormóna-búskapurinn færi úr jafnvægi, óhreindindi myndu safnast í blóðið og ótalmargt fleira færi úr skorðum.

Hreinsun eitrefna og virkjun D-vítamíns

Í kinverskum lækningum til forna var sagt: „Læknir sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig á að lækna hundrað sjúkdóma.“ Það er gríðarlega mikið til í þessu því hundrað mismunandi starfa eiga sér stað í lifrinni á hverjum degi og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfseminni. Lifrin er því vægast sagt mikilvæg liffæri og enginn getur verið án hennar. Hún stjórna m.a. efnaskiptum og hreinsar eitrefni og óæskileg efni úr líkamanum.

Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin er ekki að virka eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ytt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulífur. Fitulífur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur, það eru:

- Afengi og koffein
- Unnin matvara, ódýrari olíur og auka/gerviefni
- Ávextir og grænmeti sem innihalda mikið af skordýraeitri og illgresiseyði
- Dýr og afurðir þeirra sem eru „fjöldaframleidd“ (ekki lífræn)
- Sykraðir drykkir og snakk
- Unnið korn (hvít hrisgrjón, hveiti o.fl.)

Gott með sumargleðinni!

Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfsemina en Active Liver inniheldur mjólkurþistil og ætíþistil sem taldir eru stuðla að eðlilegri starfsemi lifrar og galla. Í blöndunni er einnig efnið kólín* sem stuðlar að:



Active Liver er gríðarlega vinsæl vara og ekki síst núna þegar útilegur og sumargleði ganga í garð með grilli og mikilli gleði svo ekki sé nú talað um HM-gleðina.



- Eðlilegum fituefnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi lifrar
- Eðlilegum efnaskiptum og varða aminósýruna hómósysteini

Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar. Active Liver er gríðarlega vinsæl vara og ekki síst núna þegar útilegur og sumargleði ganga í garð með grilli og mikilli gleði, svo ekki sé nú talað um HM-gleðina.

Vinnsla, geymsla og dreifing

Segja má að lifrin sé allt í senn, vinnslustöð, geymsla og miðstöð dreifingar því allt sem við borðum, drekkum, öndum að okkur eða berum á húðina fer þar í gegn. Það skiptir því máli, eins og ávallt, að við hugum vel að því hvað við setjum ofan í okkur og

» Lifrin er allt í senn, vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð, því allt sem við látum ofan í okkur eða á fer þar í gegn og fer í einhvers konar úrvinnslu.

á því öll viljum við lifa lengi heilbrigð á líkama og sál. Active Liver getur hjálpað til þarna og sérstaklega þegar álag á meltinguna er mikið.

Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjalmsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver: „Ég er mjög meðvituð um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttari þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“

Sölustaðir: Apótek, heilsuhúshög og heilsuhillur verslana.

Hin fullkomna þrenna fyrir öflugri meltingu



Grænn og vænn smoothie daglega!
Vel samsett boost getur verið uppfyllt af næringarefnum sem auka orkuna, jafna blóðsykurinn og örvar meltinguna.



ENZYMEDICA®

Digest - gegn þrálátum meltingarvandamálum

- Fullkomin ensímblenda sem styður meltinguna.
- Eykur orku.
- Lítil hylki sem auðveldar inntöku.
- 1 tafla rétt fyrir máltíð.



Bio-Kult®

Öflugir gerlar sem styrkja meltinguna
7 gerlastofnar sem hjálpa við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmflórana, bakteríudreppandi hvítlaukur sem er einnig öflugur fyrir ónæmskerfið og þykknur úr fræjum greipaldins sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.



WHOLE EARTH™
DOWN-TO-EARTH GOODNESS

**FRÍSKANDI
LÍFRÆNT GOS
FULLKOMNAR
DAGINN**



Yfirfullt af náttúrulegum gæðum

Frískandi bragð - No nonsense

**Fæst í heilsuvörubúðum og
öllum helstu matvöruverslunum**

www.wholeearthfoods.com

Segðu halló



Jara hefur sungið í kór í Langholtskirkju síðan hún var sex ára og er nú í stjórn Graduale Nobili. MYND/SIGTRYGGUR ARI

AETTJARÐARLÖG Á ÞINGVÖLLUM

Margir treysta ekki veðrinu á 17. júní en það verður ekki sagt um dómukórinn Graduale Nobili sem heldur útitónleika á Þingvöllum á Þjóðhátiðardaginn.

**Brynhildur
Björnsdóttir**
brynhildur@frettabladid.is



Veðrið setur gjarna strik í Þjóðhátiðarreikninginn hjá landanum en dómurnar í dómukórnum Graduale Nobili ætla ekki að láta neinn bilbug á sér finna og ætla að syngja í Stekkjargjá klukkan þrjú á morgun, í Þjóðbúningum og sama hvernig viðrar.

„Við söttum um styrk í fullveldissjóð og nýtum hann í þetta verkefni, hátíðartónleikana Stóð ég við Óxará,“ segir Jara Hilmarsson, söngkona og einn stjórnarmeðlimur kórsins. „Við ætlum að syngja ættjarðarlög í bland við lög eftir íslensk tónskáld svo þetta verður svoltið þjóðlegt og mjög skemmtilegt.“

Ög kórinn verður víðar þennan dag. „Við vorum svo heppnar að fá boð um að syngja á Austurvelli kl. 11 um morguninn og þá ákváðum við, fyrst við værum að fagna 17. júní svona vel, að útvega Þjóðbúninga á allan kórinn svo við verðum enn þjóðlegri. Það gengur ágætlega,“ bætir hún við en þegar þetta er skrifað átti aðeins eftir að útvega einn búning.

Jón Stefánsson, hinn ástsæli kórstjóri Langholtskirkju, stofmaði kórinn Graduale Nobili árið 2000 til að gefa stúlkum sem höfðu verið í kór í kirkjunni frá barnsaldri tækifæri til að halda áfram að syngja þó þær væru orðnar of stórar fyrir barnakórana. „Nobili er eiginlega svona framhaldsdeild Gradualekóranna í Langholtskirkju og þar sem við erum eiginlega hvorki stúlkakór né kvennakór þá fórum við til beggja og köllum okkur dómukór.“

Jón stjórnaði kórnum í fimm-



Dómukórinn Graduale Nobili heldur tónleika á Þingvöllum 17. júní.

Við erum mjög góðar vinkonur allar, enda höfum við margar hverjar verið að syngja saman síðan við vorum sex ára í kórnum í Langholtskirkju.

tán ár en núverandi stjórnandi er Þorvaldur Örn Davíðsson. Kórinn telur 23 meðlimi á aldrinum 18-26 ára og hann hefur getið sér gott orð víða um heim og meðal annars sungið með Björk á Biofilii-tónleikaferðinni og inn á plötu hljómsveitarinnar Fleet Foxes en kórinn söng einmitt með sveitinni á Iceland Airwaves í fyrra. Þá hefur

kórinn einnig unnið til fjölda verðlauna á alþjóðavettvangi og hljómdiskur hans In Paradisum var tilnefndur til Íslensku tónlistarverðlaunanna og Menningarverðlauna DV. „Við erum mjög góðar vinkonur allar, enda höfum við margar hverjar verið að syngja saman síðan við vorum sex ára í kórnum í Langholtskirkju,“ segir Jara. „Það gefur okkur sérstakan hljóm því við þekkjum hver aðra svo vel að við erum ótrúlega samstilltar. Margar okkar eru í söngnámi og flestar í einhverju tónlistarnámi og kórinn er örugglega ásteða þess.“

Allar nánari upplýsingar um tónleikana á Þingvöllum sem og kort af staðsetningu Stekkjargjár má finna á Facebook-síðu Graduale Nobili og á viðburði tónleikanna Stóð ég við Óxará – hátíðartónleikar.

Frábær sumarleikur á 50 ára afmæli Góu

Helgi Vilhjalms-son stofnaði sæl-gætisgerðina Góu árið 1968 og hún fagnar því fimmtíu ára afmæli í ár. Fyrsti molinn var karamella en nú hefur hann ekki tölu á öllum þeim tegundum sæl-gætis sem framleiddar eru undir merkjum Góu, Lindu og Driftar.

Ég stofnaði sæl-gætisgerð af því að ég vann í sæl-gætisgerð. Maður verður múrari af því að vinna í múrverki," segir Helgi aðspurður um hvernig ævintýrið byrjaði. „Ég var að vinna í Nóa Sírius og varð svolítið spennur fyrir þessari framleiðslu. Aldrei að vita nema ef maður hefði verið að vinna í annars konar framleiðslu að maður hefði orðið spennur fyrir því.

Til að byrja með átti fyrirtækið eina karamelluvél og fyrsta varan var því Góu karamellur sem verða alltaf númer eitt í mínum huga. Fyrirtækið var meira að segja nefnt Góa því það eru bara þrjár stafir sem pössuðu vel á litla karamellu.“ Árið 1973 hófst svo framleiðsla á Hrauni, súkkulaðinu með brakandi hrishjúpnun sem allir Íslendingar þekka. „Hraunið kom þannig til að maður fór í siglingar og kynnti sér það sem fékkst títi í heimi," segir Helgi. „Þá var mikið um svona stykki með karamellum eða hnetum og maður átti það nú kannski ekki til, sérstaklega ekki hneturnar. En maður átti kex og þá var bara að koma ris utan um það einhvern veginn. Það var bólvöð brambolt en gekk upp að lokum og varð svona úfó þegar við vorum að búa það til svo hraun var gott nafn.“

Hann segir að umbúðakröfur hafi breyst mikið síðan þetta var. „Hraunið var ekki í sérumbúðum heldur bara selt í stykkjum upp úr hvítum lögum kassa. En núna er það vist ekki talið heilsusamlegt," segir Helgi og bætir við: „Mér finnst nú að veikindi hafi ekki minnkað eftir að farið var að pakka öllu inn, eiginlega helst aukist ef eitthvað er.“

Hraunið vinsælast

Aðspurður um vinsælasta sæl-gæti segir hann Hraunið löngum hafa verið vinsælast og svo súkkulaði-rúsinurnar. „Maður hefur verið dálítið heppinn með þennan hring sem maður er í, Hraunið og rúsinurnar. Prinsinn og karamellurnar og lakkrisinn og svo Lindubuffið ofan í allt saman. Við keyptum Lindu á Akureyri 1993 og svo keyptum við lakkrisgerðina Drift og Appollo 2002 svo þetta er orðin stór og mikil blanda," segir



Helgi í Góu hefur framleitt uppáhaldssæl-gæti margra Íslendinga í fimmtíu ár. MYND: SIGTRYGGUR ARI.



hann og hlær. „Maður þarf að fara að setjast niður og skoða hvað er í þessu risastóra blandi í poka.“ Meðal helstu framleiðsluvara Góu eru Hraun, Æði, Toffi, Prins, Flórida, Brak, Lindubuff, Conga og Appollo lakkris. Samhlíða framleiðslu flytur fyrirtækið inn sæl-gæti sem dreift er til söluturna og dreifingaradila. Árið 1980 opnaði Helgi einnig kjúklingastaðinn vinsæla KFC.

Gott starfsfólk skiptir öllu

Helgi segir að fyrirtækið sjálft standi upp úr þegar horft er yfir þessa hálfu öld. „Mér finnst svo merkilegt að hafa bara tekið að gera þetta. Það væri

gaman að athuga einhvern tíma hvað mörg fyrirtæki voru nýskráð árið 1968 og hversu mörg eru eftir í dag. En það er mikilvægt að taka fram að svona ævintýri geta ekki orðið að veruleika nema maður hafi gott fólk í kringum sig.“

Talandi um gott fólk þá er starfsmannafjöldinn hjá Góu um 50 manns og hafa sumir þeirra starfað hjá fyrirtækinu í yfir 40 ár. „Þetta hefur gengið skemmtilega vel hjá okkur og fólk hefur tekið vel á móti vörumni," segir Helgi og bætir við að árstíðir sæl-gætisframleiðandans séu þrjár. „Jólin með konfektinu og súkkulaði í bakstur, páskaarnir með páskaeggjum og svo sumartíðin þegar fólk fer með Hraunbitana og lakkrisinn með sér í fríði.“

Helgi er ekki alveg tilbúinn til að gefa upp hvert uppáhaldssæl-gæti hans sjálfs er. „Mér finnst þetta eiginlega allt gott þegar það kemur beint út úr vélinni," segir hann. „Þetta er eins og þegar mamma var að baka pönnukökur í gamla daga, þær voru langbestar sjóðandi heitar með sykri beint af pönnunni. Ég geri reglulega svona



Í tilefni fimmtíu ára afmælisins verður möguleiki að vinna Hoover Board svifbretti ef keypt er askja af Góu göd-gæti.

Fimmtíu svifbretti

Í tilefni fimmtíu ára afmælis Góu er efnt til sumarleiks þar sem í hverri sæl-gætisöskju frá fyrirtækinu er möguleiki á vinningi. Fólk getur unnið allt frá sæl-gætiskörfum upp í Hoover Board svifbretti, en fimmtíu heppnir vinningshafar eignast svoleiðis í sumar. „Já, ég hef haft gaman af að finna það sem fólk langar í. Þegar við urðum fjórtíu ára þá gáfum við nokkur hundruð hlauðuphól. Núna eru þessi svifbretti að slá í gegn um allan heim og ég vildi gefa fimmtíu slík í tilefni af afmælinu," segir Helgi um leikinn og bætir við: „Einnig erum við að safna saman minningum í kringum Góu á Facebook og gefa sæl-gætisglöðninga til þeirra sem þar taka þátt.“



Berast á banaspjótum

Vikingahátíðin í Hafnarfirði hófst fyrir helgi og hefur notið mikilla vinsælda þrátt fyrir votviðri. Vel mælist fyrir hjá gestum hátíðarinnar að þurfa ekki að greiða aðgangseyri sem er nýlunda.

Á sama tíma og íslenska karlandslíðið í knattspyrnu hélt í viking til Rússlands komu aðrir vikingar sér fyrir á Víðistaðatúni í Hafnarfirði þar sem þeir undirbjuggu árlega hátíð sína. Vikingahátíðin í Hafnarfirði hefur verið haldin síðan árið 1995 og er bæði elsta og stærsta hátíð sinnar tegundar á landinu. Þar hafa helstu vikingar landsins – sem og erlendir gestir – sýnt listir sínar og selt



Vikingarnir láta til sín taka á Víðistaðatúni þetta árið. Hægt verður að fylgjast með þeim um helgina.

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsumverslunum, Hagkaup, Melabúðinni Frænu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir neeringarþerapist gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína alltaf bæta einkun.

Professor Bengt Jørgensen hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgöfðu mjólkursýrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®).

 abel heilsuvörur

varning tengdan liferni sem margir sjá í hillingum.

Venju samkvæmt hófst hátíðin á fimmtudegi en óvanalegt í ár er að ekki þarf að greiða aðgangseyri að hátíðinni. Skipuleggjandi í ár er Rimmugýgur en það er félag áhugamanna um menningu og bardagalist vikinga sem hefur það að markmiði að efla áhuga á vikingatímabilinu og uppruna þjóðarinnar. Samkvæmt upplýsingum frá Rimmugýgi hefur aðsóknin verið til fyrirmyndar og vafalaust hefur sú staðreynd að ekki þurfi að greiða fyrir aðgang vegið upp á móti því að sólin hefur mestan hluta hátíðarinnar verið í felum.

Áhuginn vaknaði á Vikingahátíð

Rimmugýgur var formlega stofnað við Óxarárfoss á Þingvöllum 7. júní 1997 þegar stofnfélagar sórust í bræðralag undir stjórn Jörmundar allsherjagoða. Áhuginn á stofnun félagsins vaknaði aftur á móti tveimur árum fyrr, eða á fyrstu Vikingahátíðinni í Hafnarfirði. Frá þessum tíma hefur félagið vaxið og dafnað og eru í dag um tvö hundruð skráðir félagar, hedað og þaðan af landinu. Rimmugýgur hefur frá stofnun tekið þátt í Vikingahátíðinni í Hafnarfirði sem jafnan hefur verið haldin með liðsinni Fjörukrárinnar. Í ár er það hins vegar félagið eitt sem stendur að hátíðinni.

Auk þess að halda Vikingahátíðina í Hafnarfirði sækja félagar Rimmugýgjar aðrar hátíðir, bæði innan lands sem utan. Bardagar eru æfðir árið um kring og óhætt að fullyrða að íslensku vikingarnir kunna sitthvað fyrir sér þegar kemur að því að berjast.

Fagna sigri eða drekkja sorgum

Þrátt fyrir að vikingahátíðin keppi um helgina við sjálf landslíðið í knattspyrnu og þjóðhátíðardag Íslendinga láta vikingarnir engan bilbug á sér finna. Hvetja þeir þá Hafnarfirðinga sem ætla sér að horfa á landsleikinn gegn Argentínu klukkan 13 á Thorsplani í miðbæ Hafnarfjarðar endilega til að gera sér ferð á Víðistaðatún að leik loknum. Það er aðeins stuttur gangur og á Vikingahátíðinni má



Margir fylgjast með bardaga vikinganna og sumir fá að spreyta sig með þeim.



Margir vikingar eru mjög handlagrnir og selja varning sinn á Vikingahátíðinni.

jafnt fagna sigri og drekkja sorgum – að hætti vikinga.

Þannig fer fram bardagasýning klukkan 15 og klukkan 16 hefst bogfimimót og leikjasýning. Einnig eru á hátíðinni sögumenn, handverk, markaður og vikingaskóli barnanna. Og að sjálfsgöðu verða veitingar til sölu á svæðinu og vikingatónlist mun óma um svæðið. Þá er vert að geta þess að um

miðjan dag á morgun, 17. júní, er fram svo gott sem alvöru vikingabardagi í miðbænum í tengslum við hátíðarhöld Hafnarfjarðarbæjar. Bardaginn hefst klukkan 15.05.

Vikingahátíðin á Víðistaðatúni er opin í dag og á morgun frá klukkan 13 til 19.

**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

Keypt & Selt

Til sölu



Stiga Estate 7102 H
Sjálfskiptur lúxus sláttutraktor
Kavazaki FS600V mótör
Notendavænt sæti og stýri
320 lítra graskassi
Frábær traktor í stærri svæði

Askallind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vefrarsol.is



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



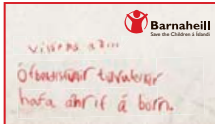
myranaut
Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hak, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



Til sölu 12 stk Sharp og Toshiba skjávörpar. Verð per stk 15.000. S. 869 9766



HUMARSALAN
Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira göðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SÚÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677




Barnaheill
Vissir þú að... börneiga rétt á nogum svet ni!

Óskast keypt


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

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA
Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 25/6, 23/7, 3/9, 1/10, 29/10, 26/11. 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 28/5: 4weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening/Morgna/Síðd/Kvöld. www.iceschool.is - fra@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan: IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 /8981175.



Barnaheill
Save the Children's Island

Vissir þú að... börneiga rétt á nogum svet ni!



Glugga Gerðin

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafið samband og við metum ástandið.
Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Til sölu LA MARÍNA Á SPÁNI



25 mín akstur frá Alicante flugvelli. Gott einbýlishús, stutt í alla þjónustu, strönd og golfvelli á svæðinu.

Verð 38 millj. ísl. kr.
Uppl. í síma 774 2501 eyvindur@simnet.is

spánar heimili
Þitt annað heimili

Við seljum bæði notaðar og nýjar fasteignir frá öllum byggingaraðilum á svæðinu

Skrifstofa á Íslandi - Skrifstofa á Spáni - Hagstæð fjármögnun

Íslenskir og spænskur lögfræðingur - Íslensk persónuleg þjónusta

Pilar de la Horadada

Verð frá : 21.3 millj.

Dona Pepa

Verð frá : 24 millj.

Punta Prima

JÚNÍ tilboð 12% afsláttur af söluverði

Verð frá : 20.7 millj.

Villamartin

Öll húsgögn og húsbúnaður innifalinn

Verð frá : 15.7 millj.

Benidorm

Verð frá : 34.6 millj.

El Raso

Inneignarbréf í húsgagnaverslun fylgir

Verð frá : 31.8 millj.

www.SPÁNARHEIMILI.IS FRÍAR skoðunarferðir 5-585858

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

GLÆSILEG 90 FM 4JA HERBERGJA ÍBÚÐ TIL LEIGU til langs tíma í 101, frá og með 1. ágúst. Nýlegt lyftuhús, stórar svalir, einstakt útsýni af efstu hæð og bílastæði í kjallara.

Áhugasamir sendi póst á netfangið sjalumni.stanford.edu

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



SMIDUR / UPPLÁTTUR

Heimaás óskar eftir að ráða smiði í upppláttarvinnu.

-Mæling/einingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Nánari uppl. í s. 8956820
Gúðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



VERKTAKAFYRIRTÆKI Í JARÐVINNU

Vegna aukinna umsvifa, vantar okkur menn í vinnu á höfuðborgarsvæðinu. Viðkomandi þarf að geta hafið störf strax.

- Vélamenn
- Vörubílstjóra
- Verkamenn

Umsóknir skulu sendar á pkverk@pkverk.is, nánari upplýsingar veitir Pétur í síma 554-1111



CONSTRUCTION COMPANY

Due to increased activity, we need men in work in the capital area.

The person needs to be able to start work immediately.

- Excavators
- Truck drivers
- Workers

Applications should be sent to pkverk@pkverk.is, for further information, please contact Pétur 554-1111

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENNI?

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

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

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing




lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullklárðu.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkjðu á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan.smart

Verið hjartanlega velkominn.

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com



Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl.; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Öryggismyndavél fyrir sumarþustað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hiusta svæði. SMS og MMS viðvörn í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkjóni og sírenu. Stýrist með appi.



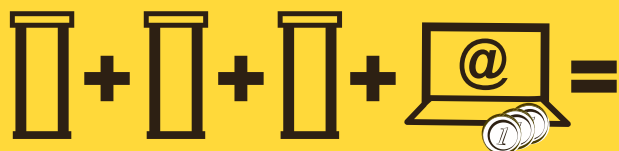
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is



**KAUPTU
3 DÓSIR OG
ÞÚ FÆRÐ
FÓTBOLTAMARK**



Hita upp fyrir Ísland – Nígería

Hljómsveitin Casio Fatso kemur fram á Secret Solstice í ár, í fyrsta sinn. Hún flytur rokktonlist í anda tíunda áratugarins og er með nokkur ný lög fyrir aðdáendur sína.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Sigursteinn Ingvar Rúnarsson, gítarleikari og söngvari hljómsveitarinnar, segir að það hafi verið nóg að gera hjá Casio Fatso undanfarið. „Við gáfum út plötu númer tvö í fyrria og höfum verið að keyra svolítið á henni. Núna erum við búnir að semja nokkur ný lög sem fara á plötu þegar rétti tíminn er kominn. Undanfarnar þrjár helgar höfum við verið með tónleika og flutt nokkur af þessum nýju lögum. Við höfum fengið frábræð viðbrögð við þeim,“ segir hann. „Við vorum til dæmis á tónleikum með hljómsveitinni Vicky á Gauknum



Hljómsveitin Casio Fatso hefur vakið mikla athygli. Þetta verður fyrsta skiptið sem hún kemur fram á Secret Solstice.

um daginn. Breska hljómsveitin Adore//repel það okkur síðan að hita upp fyrir tónleikana sína hér á landi sem var mjög skemmtilegt. Loks komum við fram á Dillon sem var nokkurs konar upphitun fyrir Secret Solstice tónlistarhátíðina,“ segir Sigursteinn. „Við höfum verið að æfa texta við nýju lögina á þessum tónleikum sem hefur verið finnst undirbúningur. Við hlökkum ótrúlega mikið

til að spila á Solstice og ætlum til dæmis að hita upp á sviðinu fyrir leik Íslands og Nígeríu sem sýndur verður á stóru tjaldi eftir tónleikana okkar. Einnig finnst okkur mjög skemmtilegt að skipuleggjendur hátíðarinnar leggja áherslu á rokktonlist núna. Það hefur verið mikið rapp og hipp-hop sem er fínt en gaman að breyta til. Tónlist er sveiflukennnd og það sem fer niður kemur alltaf

upp aftur. Kannski fær rokkið svolitla umfjöllun núna. Við fáum innblástur í tónlistinni frá þeim tíma sem við vorum að alast upp, það er frá árunum 1990-1999 sem kallað er Modern Rock Nineties. Okkar tónlistarmekkur mótaðist á þessum árum,“ segir Sigursteinn en síðasta plata hljómsveitarinnar nefnist einmitt Echoes of the Nineties. „Við vildum snúa fólki yfir í þessa tegund tónlistarinnar.“

Við fáum innblástur í tónlistinni frá þeim tíma sem við vorum að alast upp, það er frá árunum 1990-1999 sem kallað er Modern Rock Nineties.

Casio Fatso hefur starfað frá árinu 2012 og komið víða við. „Við vorum að móta bandið fram til ársins 2014 en þá fundum við vettvang sem hentaði okkur. Fyrsta platan kom út 2015. Þriðja platan gæti komið út á næsta ári en ný lög eru að koma út frá okkur á næstu dögum. Gestir á Secret Solstice fá að heyrja þau lög auk eldri laga í nýjum búningi. Við komum spenntir til leiks og í miklu stuði,“ segir Sigursteinn en þess má geta að hljómsveitin hefur nokkrum sinnum spilað í Ástralíu við góðar undirtektir og var á toppi vinsældalista á útvarpsstöðinni Undiscovered Rock Radio í nokkrar vikur. „Platan okkar Echoes of the Nineties fékk eina hæstu einkunn sem stöðin hafði gefið. Miklið var talað um plötuna og lögina öll krufin til mergjar með tilheyrandi viðtölum,“ segir Sigursteinn. Fyrir utan Sigursteinn eru í hljómsveitinni þeir Atli Erlendsson bassaleikari, Þorvaldur Örn Valdimarsson sem leikur á gítar og Helgi Birgir Sigurðarson trommuleikari. Hljómsveitin er á Facebook.

JOE & THE JUICE
COFFEE, JUICE AND MUCH MORE

sjáumst á solstice
#joeandthejuiceiceland

Finndu okkur á f

Glimmer, blómakransar ofl. fyrir útihátíðina!

PARTYBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

Jet Black Joe saman á ný

Rokkhljómsveitin Jet Black Joe kemur saman í fyrsta sinn síðan 2012 og spilar sín bestu lög fyrir gesti Secret Solstice hátíðarinnar á stóra sviðinu á sjálfu opnunarkvöldinu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Jet Black Joe er eitt af stóru nöfnum sem koma fram á Secret Solstice hátíðinni í ár. Bandið kemur fram á opnunarkvöldinu, fimmtudaginn 21. júní. „Þetta verður rosaflott. Það er orðið dálítið langt síðan Jet Black Joe kom saman síðast og segja má að það hafi verið kominn tími á okkur. Við spiluðum síðast saman fyrir fjórum árum og þetta leggst bara mjög vel í mig,“ segir Páll Rósinkranz, aðalsöngvari bandsins.

Þegar aðstandendur hátíðarinnar fóru þess á leit við meðlimi hljómsveitarinnar að koma fram á Secret Solstice ákváðu þeir að slá til þótt það hafi ekki verið á planinu. „Hátíðin er vel skipulögð og tónleikahaldararnir hugsa greinilega stórt. Okkur list mjög vel á þetta allt saman,“ segir Páll. Þetta er í fyrsta sinn sem hann kemur fram á hátíðinni og segir Páll að það verði eflaust skemmtileg upplifun að spila á Secret Solstice, sem hefur stækkað frá ári til árs. Hann vill ekki gefa upp hvort bandið spili á fleiri stöðum í sumar. „Við höfum engin plön um það, ekki enn,“ segir Páll sem var aðeins sautján ára þegar hljómsveitin var stofnuð. „Það var árið 1991, þegar við vorum ungir og óháðnaðir. Fyrsta platan kom út árið eftir og með tímanum hefur Jet Black Joe lifað sjálfstæðu lífi,“ segir hann en alls urðu plöturnar sex, að safnplötu meðtalinni.

Á dagskránni verða bestu lög Jet Black Joe sem var lengi vel vinsæl-



Jet Black Joe spilar á Secret Solstice. Páll Rósinkranz, söngvari bandsins, kemur fram í fyrsta sinn á hátíðinni í ár. MYND/STEFÁN

Þetta verður rosaflott. Það er orðið dálítið langt síðan Jet Black Joe kom saman síðast og segja má að það hafi verið kominn tími á okkur. Við spiluðum síðast saman fyrir fjórum árum og þetta leggst bara mjög vel í mig.

Páll Rósinkranz

asta rokkhljómsveit landsins og fékk auk þess góðar móttökur víða um Evrópu. Bandið kemur fram á stóra sviðinu og mun trylla lýðinn aður en engin önnur en breska söngstjarnan Bonnie Tyler hefur upp raust sína. Páll hefur lengi þótt einn besti söngvari landsins og margir sem vilja heyrja enn meira frá honum. Hann segist hafa starfað sem freelance-söngvari síðustu 20 árin og hefur meira en nóg að gera. „Ég byrjaði svo ungur að syngja. Ég lifi góðu lífi og líður vel með það sem ég starfa við,“ segir Páll Rósinkranz að lokum.



**HM VEISLAN
ER Á
BRYGGJUNNI
BRUGGHÚS
SÉRBRUGGADUR
HM BJÓR**

GRANDAGARÐI 8 101 REYKJAVÍK * 00354 456 4040 * WWW.BRYGGJANBRUGGHUS.IS

SECRET × SOLSTICE × 2018

21-24 JUNE × REYKJAVÍK × ICELAND

THURSDAY 21ST

VALHÖLL		HEL	
22:30	Bonnie Tyler (UK)	00:00	CHARLOTTE DE WITTE (BE)
21:10	Jet Black Joe (IS)	22:00	Biggi Veira (GusGus) (IS) B2B
19:20	Steve Aoki (US)		Cosmic Bullshit (IS)
18:20	Reykjavikurdætur (IS)		
17:30	Sylvia Erla (IS)		

FRIDAY 22ND

VALHÖLL	GIMLI	FENRIR	ASKUR	HEL
22:30 Gucci Mane (US)	22:40 DREAM WIFE (UK/IS)	22:30 DUBFIRE (IS)	21:40 Sweaty Records Showcase (IS)	 00:00 Rhadoo (RO) B2B Raresh (RO) B2B Petre Inspirescu (RO) B2B 22:00 Maher Daniel (CA)
21:20 GoldLink (US)	21:30 For a Minor Reflection (IS)	21:30 Bjarki (IS)	20:30 Mushy (UK)	
20:20 IAMDDB (UK)	20:20 Pink Street Boys (IS)	20:30 Marco Faraone (IT)	19:30 Ern (US)	
19:20 Gisli Pálmi (IS)	19:20 HÖGNI (IS)	19:40 Godchilla (IS)	18:30 Colin Perkins (IE)	
18:40 Aron Can (IS)	18:20 Valdimar (IS)	18:50 Skratlar (IS)	17:30 Cole (IT)	
17:50 Flóni (IS)	17:30 We Made God (IS)	18:00 Vio (IS)	16:30 Mike the Jacket (IS)	
17:10 Alvia (IS)	16:40 Ása (IS)	17:10 Rhythmatik (IS)	16:00 PJ Glaze (IS)	
15:00 ÍSLAND VS NÍGERÍA	15:50 Fox Train Safari (IS)	16:20 Johnny And The Rest (IS)	15:30 Röskva (IS)	
	15:00 Teitur Magnússon (IS)	15:30 Vicky (IS)	14:30 Andrea Jóns (IS)	
		14:40 Captain Syrup (IS)		
		13:50 Casio Fatso (IS)		
		13:00 Mókrókar (IS)		

SATURDAY 23TH

VALHÖLL	GIMLI	FENRIR	ASKUR	HEL
22:00 SLAYER (US)	22:45 J.I.D (US)	22:00 J. PHILIP (US)	21:00 Dj Frimann b2b Casanova (IS)	tarmac&sons
20:30 DEATH FROM ABOVE (CA)	21:55 EARTHGANG (US)	20:30 InTR0beatz b2b DJ Caspa (IS/UK)	20:00 Dino Gardiakos (US)	01:00 Skream (UK) B2B wAFF (UK)
19:10 HAM (IS)	21:10 Birnir (IS)	19:50 Landaboi\$ (IS)	19:00 Indigo Theory (UK)	23:45 John Acquaviva (CA) B2B Nitin (CA)
18:00 Agent Fresco (IS)	20:20 Sturla Atlas (IS)	19:10 Kíló (IS)	18:00 Orang Volante (IS)	22:30 Shaun Reeves (IS) B2B Ryan Crosson (IS)
17:00 Une Miséré (IS)	19:30 Joey Christ (US)	18:35 Birgir Hákon (IS)	17:00 Rix (IS)	21:15 Droog (US) B2B Holmar (IS)
	18:50 Young Karin (IS)	18:00 Elli Grill (IS)	16:00 Carla Rose (IS)	20:00 Matt Tolfrey (UK) B2B Klose One (UK)
	18:00 Logi (IS)	17:20 Huginn (IS)	15:00 Yeti Soundsystem (UK)	
	17:10 JóiPé og Króli (IS)	16:50 Porri (IS)	14:00 Get Funky DJs (UK)	
	16:30 Ragga Hólm (IS)	16:10 Vala CruNk (IS)		
	15:45 Yung nigo drippin (IS)	15:30 SURA (IS)		
	15:00 DJ Karitas (IS)	14:50 Valby Bræður (IS)		
		14:10 Geisha Cartel (IS)		
		13:30 Fever Dream (IS)		
		13:00 Helgi B X Igna (IS)		

SUNDAY 24TH

VALHÖLL	GIMLI	FENRIR	ASKUR	HEL
22:40 STORMZY (UK)	22:30 EGYPTIAN LOVER (US)	21:40 KOLLEKTIV TURMSTRASSE (DE)	22:00 Marbs (Desert Hearts) (US)	 22:00 Artwork (UK)
21:20 CLEAN BANDIT (UK)	21:30 J HUS (UK)	20:50 JFDR (IS)	21:00 Maxxi Soundsystem (UK)	
20:15 BLACK (US)	20:30 MASEGO (US)	19:50 GDRN (IS)	18:00 BenSol (IS) b2b KrBear (IS)	
17:55 George Clinton & Parliament Funkadelic (US)	19:30 GKR (IS)	18:50 Birgir (IS)	18:00 Anton Fitz & Martin Loose-Cuts (UK)	
16:40 Stuðmenn (IS)	19:10 GENTLEMAN'S DUB CLUB (UK)	18:00 Between Mountains (IS)	17:00 Martin Marson (IS)	
	17:10 Úlfur Úlfur (IS)	17:10 Ateria (IS)	16:00 Just William (UK)	
	16:10 Hildur (IS)	16:20 Mighty Bear (IS)	15:00 Daniel Jacks b2b Nat Black (CA)	
	15:25 Cell7 (IS)	15:30 Grúska Babúska (IS)		
	14:40 Shades of Reykjavik (IS)	14:40 Una Stef (IS)		
	14:00 Sprite Zero Klan (IS)	13:50 Skaði (IS)		
		13:00 The Retro Mutants (IS)		

DATES AND TIMES ARE SUBJECT TO CHANGE