

Fækkun starfsmanna slökkviliðsins skapar hættu

Dregið úr mönnun í sumar til að mæta fjárhagsáætlun. Slökkviliðsstjóri segir að dansað sé á línunni. Mikið álag er á mannskapinn og hættan eykst.

ÖRYGGISMÁL Vegna fjárhagsstöðu slökkviliðsins á höfuðborgarsvæðisins eftir fyrstu mánuði ársins þarf að bregðast við með því að fækka starfsmönnum. Til að byrja með er litið til sumarsins en mögulegt er að þessar ráðstafanir þurfi að halda áfram fram eftir hausti.

Fækkað verður um einn til tvo, sem þýðir að í stað 23 manna á öllum fjórum stöðvunum verður 21 eða 22. Ef einhver veikist er ekki kallaður inn aukamaður.

„Þetta getur skapað hættu fyrir alla. Þetta er aukið álag á mannskapinn og reynir töluvert mikið meira á allt kerfið,“ segir Jón Viðar Matthíasson slökkviliðsstjóri um stöðuna en um leið og starfsmönnum fækkað hefur verkefnum fjölgað.

„Það er lögð áhersla á að þetta skaði ekki þjónustuna en alltaf þegar maður fækkar mönnum þá aukast líkur á að eitthvað komi upp á. Við dönsum á línunni.“

Jón segir að dregið sé úr heildarmönnun til þess að standast fjárhagsáætlun. Aðhaldsaðgerðir ríkis og sveitarfélaga og launapróun

Þetta getur skapað hættu fyrir alla. Þetta er aukið álag á mannskapinn og reynir töluvert mikið meira á allt kerfið.

Jón Viðar Matthíasson slökkviliðsstjóri



21-22

verða á vakt á öllum fjórum stöðvum slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins í stað 23.

slökkviliðsmanna hafa sett strik í reikninginn.

Þröngur stakkur áætlunarinnar hefur einnig valdið því að sparað er við endurnýjun á vinnufötum, bílaflota og endurmenntun starfsmanna. – ebg / sjá síðu 4

Úr borgarstjórn í Borgarleikhús

LÍFIÐ Ilmur Kristjánsdóttir hefur einblínt á starf sitt sem varaborgarfulltrúi og formaður velferðarráðs seinustu tvö ár. Á næsta ári mun hún hins vegar stíga á svið í Borgarleikhúsinu á ný samhliða pólitíkinni.

Mikil leynd hvílir yfir verkinu og ekki er enn komið nafn á það. Þetta mun vera fyrsta grínleikritið sem Ilmur tekur þátt í en telur að pólitíkin og leiklistin muni eiga vel saman.

– gi / sjá síðu 26



Fréttablaðið í dag

SPORT

Strákarnir í íslenska landsliðinu í knattspyrnu ætla sér áfram í sextán liða úrslit á EM. Þeir mæta Austurríki á morgun. **14**



FRÉTTIR Bretar kjósa um veru sína í Evrópusambandinu á fimmtudag. Baráttan harðnar. **6**

SKOÐUN Kári Stefánsson um háskólamenn, afköst og kvíða. **11**

PLÚS SÉRBLAÐ • FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



Fyrsti lax sumarsins „Ég bjóst alls ekki við þessu en það er bara frábært þegar fólk virðir það sem maður leggur af mörkum fyrir samfélagið,“ segir Karólína Inga Guðlaugsdóttir, en hún og maður hennar, Reinhard Reinhardtsson, voru valin Reykvíkingar ársins 2016 í gær við opnun Elliðaánna. Karólína landaði fyrsta laxi sumarsins, þeim fyrsta sem hún veidir um ævina. Hjólin voru tilnefnd fyrir ræktunarstarf sitt í Selásnum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

TILBOÐ!
50.000 kr.
afsláttur



55" Samsung Smart TV 4K Curved

199.990 kr. stgr.

Fullt verð: **249.990 kr.**

JU6675

TILBOÐ!
30.000 kr.
afsláttur



49" Samsung Smart TV 4K Curved

159.990 kr. stgr.

Fullt verð: **189.990 kr.**

KU6505

TILBOÐ!
30.000 kr.
afsláttur



49" Samsung Smart TV 4K flatt

149.990 kr. stgr.

Fullt verð: **179.990 kr.**

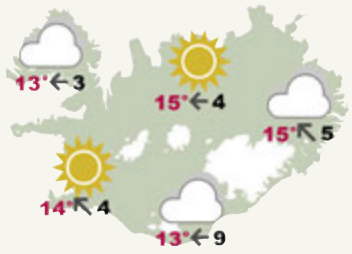
KU6405

BESTI SJÓNVARPS- DÍLLINN HJÁ NOVA!

Öll snjallsjónvörp tengjast netinu sem gerir allt efni mun aðgengilegra. Snjallasta leiðin til að horfa á sjónvarp.

Stærsti skemmtistadur i heimi!
NOVA

Veður



Lægðin sem hefur valdið vindinum og rigningunni á landinu undanfarið fjarlægist okkur í dag. Það dregur því úr vindinum. Það verður dálítið eftir af rigningunni, en eitthvað gæti sést til sólar um landið norðan- og vestanvert. **SJÁ SÍÐU 18**



Júlíus Vífill Ingvarsson sagði af sér embætti. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sýndu litla borgaralega ábyrgðarkennd

REYKJAVÍK Júlíus Vífill Ingvarssonar, fyrrverandi borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks, og Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir, oddviti Framsóknar og flugvallarvina, sýndu litla borgaralega ábyrgðarkennd og grófu undan tiltrú almennings á kjörnum fulltrúum í Panama-málinu svokallaða. Þetta kemur fram í niðurstöðu síðanefndar Sambands íslenskra sveitarfélaga vegna málsins.

Síðanefndin skilaði sinni niðurstöðu í síðustu viku en forsætisnefnd borgarstjórnar óskaði eftir áliti frá nefndinni.

Hvorki Júlíus Vífill né Sveinbjörg Birna, sem bæði tengdust aflandsfélögum í Panama, greindu frá því í hagsmunaskráningu borgarfulltrúa. Júlíus Vífill sagði af sér í kjölfar umfjöllunar um málið og Sveinbjörg hefur verið í fæðingarorlofi og ætlar ekki að snúa aftur fyrr en skoðun á hagsmunaskráningu er lokið.

Nefndin telur sig ekki hafa úrskurðarvald um það hvort síðareglur hafi verið brotnar en telur engu að síður að borgarfulltrúarnir hafi gengið gegn ýmsum almennum viðmiðum.

Nefndin segir meðal annars í sinni niðurstöðu að það beri ekki vott um sterka borgaralega ábyrgð kjörinna fulltrúa að ráðstafa fjárumum sínum með þessum hætti.

-ngy

Alþjóðlegur dagur flóttamanna í gær



Í spor barna á flóttu Íslandsdeild Amnesty International, Mannréttindaskrifstofa Íslands, UNICEF á Íslandi og Rauði krossinn efndu í gær til viðburðar í miðbænum í tilefni Alþjóðadags flóttamanna. Markmiðið var að vekja athygli á veruleika flóttamanna. Gestum var meðal annars boðið að setja sig í spor barna á flóttu í gegnum sýndarveruleikagleraugu sem gefa innsýn í lífið í flóttamannabúðum í Jórdaníu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Banaslys skammt frá Vík

SLYS Banaslys varð á Suðurlandsvegi í gær skammt vestan við Vík í Mýrdal þegar vöruflutningabíll með eftirvagn valt út af veginum.

Lögreglunni barst tilkynning um slysið um klukkan hálf eitt í gær. Í tilkynningu frá lögreglunni á Suðurlandi segir að vöruflutningabifreiðin hafi oltið skammt frá afleggjaranum að Reynishverfi, vestan Víkur í Mýrdal.

Ökumaðurinn var einn í bifreiðinni og var hann úrskurðaður látinn á vettvangi. Tildrög slyssins eru óljós og vinnur lögreglan á Suðurlandi að rannsókn málsins. Þá segir í tilkynningunni að ekki sé unnt að gefa upp nafn hins látna að svo stöddu.

Loka þurfti Suðurlandsvegi í nokkra tíma meðan unnið var á slysstæð, og nokkrar tafir voru á umferð eftir að opnað var.

-ngy

Vara við góðgerðarsölu á trjám frá Afríku

Borið hefur á því að fólki sé boðið að kaupa tré í Afríku í gegnum fyrirtæki sem ávaxti fjármagn fólks nærri þrettánfalt. Varaformaður Neytendasamtakanna varar við svindlurum sem herja á saklaust fólk sem sjái peningana aldrei aftur.

SAMFÉLAGSMÁL Íslensk kona hefur boðið öðrum konum að fjárfesta í trjám í Afríku og fá fjárhæðina greidda margfalt til baka í formi arðgreiðslna á 20 árum. Hún segir ekkert óeðlilegt við fyrirtækið. Býður konum upp á kennslu í fjármálalæsi en í lok fyrirlestrarins býður hún upp á þessi kostakjör. Eigandi fyrirtækisins hefur áður verið viðriðinn pýramíðasvindl.

Í hópnum Góða systir bauð Þórdís Viðarsdóttir öllum að mæta í kennslu í fjármálalæsi þeim að kostnaðarlausu. Í lok kennslunnar bendir Þórdís á þá lausn að fjárfesta í trjám í Afríku. Það gengur þannig fyrir sig, að í gegnum fyrirtækið Better Globe sem staðsett er í Noregi, kaupir þú tré fyrir 17 evrur. Fyrirtækið tryggir að eigandi trésins fái til baka á næstu 20 árum rúmar 200 evrur eða tólföldun höfuðstólsins.

Fundirnir voru konunum að kostnaðarlausu en í haust verða framhaldsáðalfundir með lögfræðingi og þá munu aðstandendur fundarins rukka inn á fundina. Eigandi fyrirtækisins Better Globe er Rino Solberg, sem var viðriðinn pýramíðasvindl fyrirtækisins Green Planet. Hann hefur áður hafnað því að fyrirtækið sé pýramíðasvindl en neitað að sýna hvernig fyrirtækið sé uppbyggt.

Þórdís Viðarsdóttir hefur stýrt fundunum á Íslandi. „Má ég ekki hafa kennslu heima hjá mér og segja frá og benda fólki á að það eigi möguleika á því að fjárfesta í trjám. Lifeyrissjóðir eru að fjárfesta í trjám,“ segir Þórdís. „Við þurfum að bjarga jörðinni og benda á þetta og byggja upp Afríku.“

Teitur Atlason, varaformaður Neytendasamtakanna, hvetur fólk til að vera á varðbergi gagnvart svindlurum. Sé eitthvað boð of gott

Better Globe
Prosperity with Purpose

Buy Trees Today
One of our Mahogany Plantations in Kenya

Global Interest in Helping
How can Better Globe change the shape of the world?
Our concept of aid given to Africa through its profitable business ventures? Better Globe provides well-being for people in Africa - with good profit to you as customer.
Click about better globe's work...

Fight Global Warming
Become carbon neutral
Fight poverty in Africa
Hinder Desertification
Hinder loss of arable land
Take your future today...

Win a Tree!
Sign up today and you will be entered in our monthly contest to win a tree.

Win a Tree
Click Here

200 Euros can be yours!
Better Globe is giving away trees to one or more lucky winners each month. One tree will earn you 200 Euros in profit. You only need to sign up today. Next month, your name may appear on the lucky winner's list.

Prize-winners
Last three months winners:
May, 2015: Nir Goldstein, Israel, 1 Tree
Apr, 2015: Leo Thorsell, Sweden, 1 Tree
Mar, 2015: Malin Ekhemann, Sweden, 1 Tree

SHORTLISTED 2015
WAF AWARD
THE HUMANITARIAN WATER AND FOOD AWARD

Skjaskot af heimasíðu globetree.com.

Barna er verið að blanda saman hjálparstarfi og pýramíðasvindli og ómerkilegra verður það varla.

Teitur Atlason, varaformaður Neytendasamtakanna



til að vera satt, er það oftast raunin. „Það eru svindlarar alls staðar, líka á netinu og í hópnum Góða systir. Við verðum að vera á varðbergi gagnvart svindlurum alls staðar. Barna er verið að blanda saman hjálpar-

starfi og pýramíðasvindli og ómerkilegra verður það varla,“ segir Teitur. Bendir hann fólki á að hafa samband við Neytendasamtökin og leita réttar síns. „Líklegt er að fólk sjái það fjármagn aldrei aftur sem það hefur lagt í svona starfsemi.“

Þórdís segist vera að gera þetta í sjálfbærni og áhrifum og af hreinni hugsjón. Þegar hún er spurð að því hvort hún hagnist af því fjárhagslega að fá aðra til að fjárfesta í trjám í gegnum fyrirtækið segir hún það hennar einkamála. „Það kemur þér bara ekkert við. Þeir sem vinna á Fréttablaðinu, Eimskip og hjá ríkinu, þetta eru allt pýramíðar svo það er enginn munur á þessu.“
sveinn@frettabladid.is

ALMENNA LEIGUFÉLAGIÐ

almennaleigufelagid.is

Langtíma leigusamningur

Sveigjanleiki

24/7 þjónusta





TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

STÓRLAXÍ HÁDEGISMAT BARA SVONA HILUX DAGUR



Nýr Hilux – lúxus í leik og starfi

Endurhannaður að utan sem innan með þægindi og afköst í huga. Þessi sterkbyggði harðjagl er núna með nýrri og togmeiri vél og hlaðinn þægindum sem fylgja þér alla leið í öruggum og afslöppuðum akstri.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

Kynntu þér **Toyota FLEX**

- nýja leið til að eignast Toyota bifreið

Lág
innborgun

Tryggt
fram tíðarvirði

Fastar
mánaðargreiðslur



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Billinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

16 þúsund hafa greitt atkvæði utan kjörfundar

FORSETA
KOSNINGAR
2016

» Kjósendur á erlendra grundu bera sjálfir ábyrgð á því að koma atkvæðum sínum til skila á Íslandi.

Nær 16.500 manns af öllu landinu höfðu um miðjan dag í gær kosið utan kjörfundar samkvæmt upplýsingum frá skrifstofu Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu.

Íslenskir ríkisborgarar sem flutt hafa lögheimili sitt til útlanda eftir 1. desember 2007 eiga kosningarétt við forsetakosningarnar.

Íslenskir ríkisborgarar sem átt hafa lögheimili erlendis í meira en átta ár geta ekki sótt um það núna hjá Þjóðskrá Íslands að komast á kjörskrá til að taka þátt í forsetakosningunum.

„Það er ekki lengur til það sem

heitir að kæra sig inn á kjörskrá heldur þurfa menn að sækja um að verða teknir inn á kjörskrá. Umsóknin þurfti að berast fyrir 1. desember 2015. Það er hlutverk borgarans að fylgjast með því að hann sé á kjörskrá,“ greinir Ástríður Jóhannesdóttir, sviðsstjóri stjórnsýslusviðs Þjóðskrár Íslands, frá.

Kjósendur á erlendra grundu bera sjálfir ábyrgð á því að koma atkvæð-

16.500

manns höfðu um miðjan dag í gær kosið undankjörfundar í forsetakosningum.

um sínum til skila á Íslandi. Senda skal atkvæði til sýslumanns eða kjörstjórnar í því umdæmi þar sem kjósendi telur sig vera á kjörskrá, að því er segir á kosningavef innanríkisráðuneytisins. Atkvæðið verður að berast fyrir lok kjörfundar á kjördag svo hægt sé að taka það til greina.

Ástríður bendir á að á vef þjóðskrár, skra.is, geti kjósendur kannað hvar þeir eru á kjörskrá. – ibs



Atkvæði greitt utan kjörfundar í Perlunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Skorið inn að beini hjá slökkviliðinu

Fækkun starfsmanna og fleiri verkefni hafa aukið álag á þá og getur skapað hættu. Dæmi um að of fáir menn séu á hverjum bíl svo bíða þarf eftir næsta bíl til að sinna reykköfun. Erum orðnir ansi tæpir, segir slökkviliðsstjórinn, sem þarf að standa við fjárhagsáætlun.

ALMANNAVARNIR Lágmarksfjöldi slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna á vakt á höfuðborgarsvæðinu hefur verið 23 undanfarin ár. Nú í sumar verður þeim fækkað um einn til tvo, eftir álagstímum. Mögulega mun þessi fækkun halda áfram fram eftir hausti.

„Ef við myndum ekki draga úr mönnum, myndum við ekki standast fjárhagsáætlun,“ segir Jón Viðar Matthíasson, slökkviliðsstjóri Slökkviliðsins á höfuðborgarsvæðinu. Hann segir niðurskurð nauðsynlegan vegna aðhaldsaðgerða sveitarfélaga og launahækkana slökkviliðsmanna.

Á sama tíma hefur orðið töluverð aukning í sjúkraflutningum á höfuðborgarsvæðinu. Bæði í almennum flutningum og bráðatilfellum. Í gegnum tíðina hafa aukabílar sinnt almennum flutningum, til að mynda flutningum á sjúklingum á milli stofnana, en slökkviliðið er með verktakasamning við ríkið um að sinna þjónustunni. Nú, með færri mönnum, er hætt á að gengið verði á þann mannskap sem sinna á bráðatilfellum, til að sinna þessum verkefnum.

Jón Viðar viðurkennir að þessar aðgerðir geti komið niður á öryggi slökkviliðsmanna og almennings.

„Álagið á mannskapinn hefur sannarlega aukist verulega. Mín tilfinning er sú að þetta sé komið algjörlega í lágmark. Ég vona að við náum að sinna öllu því sem er í forgangi en það gæti orðið seinkun á almennum flutningi. Þannig að þetta reynir á en allir eru einbeittir í því að

» **Mín tilfinning er sú að þetta sé komið algjörlega í lágmark.**

Jón Viðar Matthíasson, slökkviliðsstjóri höfuðborgarsvæðisins.



láta þetta ekki koma niður á okkar viðskiptavinum. En við erum orðnir ansi tæpir.“

Til þess að fara í reykköfun þarf lágmarksfjölda slökkviliðsmanna. Jón viðurkennir að það hafi komið upp að ekki hafi verið nægilega margir menn í fyrsta bíl sem kemur á svæðið. Þá þurfi að bíða eftir næsta bíl til að geta farið inn. „Það getur valdið töfum. Við erum að dansa þarna algjörlega á línunni.“

Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að þreyta og þirringur séu komin í starfsfólk slökkviliðsins vegna álags og niðurskurðar. „Já, maður dáist að mannskapnum, hvað hann leggur hart að sér en að sjálfsgöðu hefur þetta sínar afleiðingar. En þetta er dugmikill mannskapur, það er ekki hægt að segja annað.“

Sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu standa að rekstri slökkviliðsins. Stjórnin er skipuð framkvæmdastjórum aðildarsveitarfélaganna sex og er borgarstjórnin formaður stjórnarinnar. Jón segir að þessar nýju hagræðingartillögur verði kynntar fyrir stjórninni á fundi á morgun. erlabjorg@frettabladid.is



Eldvarnaæfing hjá slökkviliðinu – eftitt reynist að finna tíma fyrir æfingar og endurmenntun liðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

» Þegar sjúkrabílar fara í verkefni verður itrekað aðeins einn starfsmaður eftir á slökkvistöðinni. Það er varðstjórnin.



Fornbílar og slitin fót

Öryggi er sett í forgang hjá slökkviliðinu þannig að fækkun í mannafla er eitt síðasta hálmstráid í niðurskurði. Áður hefur verið skorið niður á ýmsum öðrum sviðum.

Slökkvibílar liðsins eru af árgærdum 1990-2003. Ef einhver bílanna þarf að fara í viðgerð er varabíll notaður sem er af

árgærd 1983. Hann telst til fornbíla. Stjórnin hefur þó heimilað kaup á fjórum bílum.

Endurmenntun og æfingar eiga sér stað utan vaktar vegna anna í starfinu. Endurmenntun er í algjöru lágmarki og hefur verið síðustu ár.

Starfsmenn hafa ekki fengið ný **vinnuföt** í tæp tvö ár.

28. júní í 14 nætur

Frá kr. **112.995** m/hálft fæði innifalið

MALLORCA

Ola Tomir Aparthotel

Netverð á mann frá kr. 112.995 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 139.995 m.v. 2 fullorðna í íbúð.

Heimsferðir

Flóttamenn aldrei verið fleiri

SAMFÉLAG Aldrei hafa verið fleiri flóttamenn á vergangi í heiminum en í dag. Þetta kemur fram í árskýrslu mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna sem birt var í gær á alþjóðlega flóttamannadeginum. Alls eru rúmlega 65 milljónir flóttamanna í heiminum. Ýmist innan

65,3

milljónir flóttamanna eru á vergangi í heiminum

eigin lands eða utan þess. Á sama tíma í fyrra voru flóttamenn um sextíu milljónir, fimm milljónum færri. Rómur helmingur allra flóttamanna kemur frá þremur löndum. Þau eru Sýrland, Afganistan og Sómalía.

Þrátt fyrir áhersluna sem lögð hefur verið á flóttamenn í Evrópu eru 86 prósent flóttamanna hýst



Bjarga hefur þurft fjölda flóttamanna úr sjávarháská á Miðjarðarhafi. NORDICPHOTOS/AFP

utan álfunnar. Tyrkland hýsir flesta, 2,5 milljónir, og Pakistan og Libanon eru skammt á eftir.

Fjöldi flóttamanna í heiminum þýðir að nærri eitt prósent heimsbyggðarinnar eru flóttamenn, eða

einn af hverjum 113. Í skýrslunni kemur einnig fram að 24 bættust við í hóp flóttamanna á hverri mínútu á síðasta ári og að helmingur allra flóttamanna séu börn undir átján ára aldri. – þea

Ein fjölhæfasta fjölskylda landsins



Volkswagen atvinnubílar

Það er engin tilviljun að Volkswagen atvinnubílar hafa verið vinsælustu atvinnubílar á Íslandi undanfarin ár. Auðugt vöruúrval sameinar eiginleika Volkswagen sem ná til áreiðanleika og hámarksgæða fyrir hagstætt verð. Fjölbreyttar útfærslur eru sniðnar að ólíkum þörfum viðskiptavina svo allir geta fundið sér bíl við sitt hæfi.

Komdu við hjá sérfræðingum okkar að Laugavegi 174 og kynntu þér úrvalið í einni fjölhæfustu fjölskyldu landsins.

Volkswagen Amarok verð frá: **5.840.000** (án vsk 4.709.677)

Volkswagen Crafter verð frá: **5.700.000** (án vsk 4.596.774)

Volkswagen Caddy verð frá: **2.670.000** (án vsk 2.153.226)

Volkswagen Transporter verð frá: **4.590.000** (án vsk 3.701.613)

HEKLA býður gott úrval atvinnubíla og góða þjónustu.



Atvinnubílar

Fyrirverandi ráðherra skiptir um lið

Fyrsti músliminn sem varð ráðherra í Bretlandi segir aðskilnaðarsinna þagga niður í hófsemisröddum. Sagði sig úr útgöngusamtökunum Vote Leave. Nigel Farage segir Remain nýta morðið á þingmanni í pólitískum tilgangi. Skoðanakannanir enn hnífjafnar.

BRETLAND Sayeeda Warsi, barónessa og fyrirverandi ráðherra í breska utanríkisráðuneytinu fyrir hönd Íhaldsflokksins, sagði í gær skilið við samtökin Vote Leave, sem berjast fyrir aðskilnaði Bretlands frá Evrópusambandinu, svokölluðu Brexit, og gekk til liðs við Remain, samtök sem styðja áframhaldandi veru Bretlands innan sambandsins.

Warsi, sem er fyrsti músliminn sem gegndi stöðu ráðherra á Bretlandi, sakaði Michael Gove, einn forstöðumanna Vote Leave, um lygar í gær. Sagði Warsi hann hafa logið um mögulega inngöngu Tyrklands í Evrópusambandið og alið á ötta með því að tengja tyrknesk samfélög við glæpi.

„Málflutningur fólks innan Vote Leave er óþægilegur. Þaggað hefur verið niður í hófsömum röddum,“ sagði Warsi við BBC. Hún sagðist hafa gengið til liðs við samtökin til að setja fram jákvæða framtíðarsýn Bretlands utan Evrópusambandsins.

Nigel Farage, formaður Sjálfstæðisflokks Bretlands, sagði liðhlaup Warsi algjöra firru. „Warsi hefur alla tíð gert lítið úr öllu sem ég hef sagt og gert. Hún var aldrei stuðningsmaður Vote Leave,“ sagði Farage í útvarpsviðtali hjá LBC.

Farage sakaði Cameron og Remain um að nýta morðið á þingkonunni Jo Cox í pólitískum tilgangi. „Það sem við sjáum hér er að forsætisráðherra og Remain reyna að blása upp gjörðir geðveiks manns og tengja þær við skoðanir helmings Breta sem vilja að við náum aftur stjórn á landamærum okkar.“

„Ég held að stuðningsmenn Remains reyni margir hverjir að nota þennan harmleik til að ýja að því að þetta einangraða, hrikalega atvik sé einhvern veginn tengt þeim



Stuðningsmenn Vote Leave segja kjósendum að trúa ekki forsætisráðherranum David Cameron sem styður Remain.

NORDICPHOTOS/AFP

44%

aðhyllast aðskilnað og jafnmargir eru á móti.

Hún var aldrei stuðningsmaður Vote Leave.

Nigel Farage, formaður Sjálfstæðisflokks Bretlands



Málflutningur fólks innan Vote Leave er óþægilegur. Þaggað hefur verið niður í hófsömum röddum.

Sayeeda Warsi barónessa



Úrvalsdeildin andsnúin aðskilnaði

„Úrvalsdeildin er opin í eðli sínu. Aðskilnaður frá Evrópusambandinu væri úr öllu sambandi við eðli deildarinnar,“ sagði Richard Scudamore, framkvæmdastjóri ensku úrvalsdeildarinnar í knattspyrnu. Hann segir öll tuttugu knattspyrnufélögin í deildinni eru hlynt áframhaldandi veru innan sambandsins.

„Þegar þú ferðast um heiminn, eins og við gerum, er vel tekið á móti þér þegar þú ert opinn fyrir viðræðum, viðskiptum og samstarfi.“ Robert Oxley, liðsmaður Vote Leave, var hins vegar ósammála. „Reglur Evrópusambandsins takmarka möguleika okkar á að þróa hæfileikaríka leikmenn og minnka aðgengi okkar að leikmönnum utan Evrópu,“ sagði Oxley.



Richard Scudamore, framkvæmdastjóri ensku úrvalsdeildarinnar

rökfærslum sem ég hef sjálfur lagt fram eða aðrir innan Vote Leave,“ sagði Farage.

Cox var myrt síðastliðinn fimmtudag. Þegar Thomas Mair, sem ákærður er fyrir morðið, var spurður til nafns fyrir dómstólum sagði hann: „Drepum föðurlandssvikara, frelsum Bretland.“

Samkvæmt meðaltali skoðanakannana sem Financial Times tekur saman aðhyllast 44 prósent nú aðskilnað en 44 prósent eru á móti. thorgnyr@frettabladid.is

Aðalfundur

Blátt áfram verður haldin fimmtudaginn 30. júní kl. 16.00.

Fundurinn verður haldinn á skrifstofu félagsins í Fákafeni 9, 108 Reykjavík.

Dagskrá fundarins

1. Endurskoðaðir reikningar lagðir fram til samþykktar.
2. Starfsskýrsla síðasta árs.
3. Önnur mál.

Blátt  áfram

Stakar máltíðir á hátíðardögum

REYKJAVÍK Borgarráð samþykkti á fundi sínum í síðustu viku að heimila grunnskólum að selja stakar máltíðir í gegnum áskriftarkerfi skólamötuneytanna á sérstökum hátíðar- og tyllidögum og þegar máltíðin er hluti af skóladagskránni. Þetta kemur fram á vef Reykjavíkurborgar.

Í greinargerð með tillögunni sem kom frá skóla- og frístundaráði segir meðal annars að rétt sé að heimila skólástjórnum að selja forsjármönnum grunnskólanemenda stakar máltíðir til handa börnum þeirra á skólatíma í gegnum áskriftarkerfið á sérstökum hátíðar- og tyllidögum þar sem máltíðin er hluti af dagskrá dagsins í skól-



Krakkar að borða skólamáltíð í mótuneyti Fossvogsskóla. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

anum. Skólástjórar útfæri í samráði við skólaráð á hvaða dögum verður í boði að kaupa staka máltíð. Skóla- og frístundasvið leggur til að miðað verði við að gjaldið verði 500 krónur

fyrir hverja máltíð og eigi að jafnaði að duga fyrir hræfniskostnaði. Ekki verði veittur systkinaafsláttur af stakri máltíð. Að öðru leyti verði gjaldskrá vegna skólamáltíða óbreytt. - ngy

Fiskur vikunnar

20. – 24. júní



Keila, fersk og kryddlegin

★ 1.690 kr. kg.



HAFIÐ
FISKVERSLUN

Hlíðasmára 8 | Skipholt 70 | Spönginni 13
Sími 554 7200 | hafid@hafid.is | [facebook](https://www.facebook.com/hafid)

TILBOÐ

ÖLL HANDVERKFÆRI

20% AFSLÁTTUR

MÁNUDAG TIL FÖSTUDAGS

TOPPLYKLASETT 20 STK

Toppar 1/2" 8 - 32 mm
skrall og framlengingar
Kemur án tösku

vnr IBTGABB2001

5.899 m/vsk

Fullt verð 7.374



TOPPLYKLASETT 94 STK

1/4" 4 - 14 mm
1/2" 10 - 32 mm
Bitar og fl.
Sterk plasttaska

vnr IBTGCAI094R

17.087 m/vsk

Fullt verð 21.358



TOPPLYKLASETT 28 STK

1/2" toppar 8 - 32mm
Skrall. framlengingar, liður
Framlenging m/ LED ljósi

IBTGCAI2802

9.254 m/vsk

Fullt verð 11.568



TOPP-, OG BITASETT 46 STK

Toppar 4 - 13mm
Djúpir toppar 5 - 13mm
Bitatoppar
Sterk plasttaska

vnr IBTGCAI4601

7.874 m/vsk

Fullt verð 9.842



TOPP-, OG BITASETT 41 STK

Toppar 1/4" 4 - 14 mm
Torx, stjarna og sexkants bitar
Skrall, framl. og fl
Sterk plasttaska

vnr IBTGADW4101

5.947 m/vsk

Fullt verð 6.739



TILBOÐ

SNITTSETT 40 STK



6.960 m/vsk

Fullt verð 8.700

FASTLYKLASETT 12 STK

12 STK. 6 - 22MM



4.242 m/vsk

Fullt verð 5.303

HERSLUMÆLIR FYRIR SKRALL 1/2" 40-200NM



5.609 m/vsk

Fullt verð 7.011

BLIKKKLIPPUR



1 STK.

1.133 m/vsk

Fullt verð 1.416

DÚKAHNÍFUR 18MM



509 m/vsk

Fullt verð 637

SKRÚFJÁRNSSETT 8 STK



2.977 m/vsk

Fullt verð 3.721

TILBOÐ

HERSLUMÆLIR 1/2"



70 - 350 NM

10.198 m/vsk

Fullt verð 12.747

VÍRBURSTI FYRIR GEYMASAMBÖND



393 m/vsk

Fullt verð 492



7 SKÚFFUR

SÁ VINSÆLI

283 verkfæri 142.200 m/vsk

Fullt verð 177.750



FASTIR LYKLAR ÁTAKSMÆLAR
TOPPAR SKRÖLL TANGIR

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á SINDRI.IS

20% AFSLÁTTUR

www.sindri.is / sími 575 0000

Viðarhöfða 6 - Reykjavík | Skútuvogi 1 - Reykjavík | Bæjarhrauni 12 - Hafnarfjörður

SINDRI

Fólk slegið í rot með lyfjagjöf

Einum stofnenda Hugarafis blöskrar of mikil áhersla á lyfjameðferð á geðdeildum Landspítalans. Finna verði aðrar leiðir en innlagnir. Segir fólk hreinlega slegið í rot með lyfjum og það skorti batamiðaða nálgun. Einar Björnsson komst til heilsu með slíkri nálgun og hefur verið laus við geðlyf í tæplega fjórtán ár. Áður var hann á sjö geðlyfjum og til stóð að leggja hann inn á geðdeild til langtíma.

Kristjana Björg
Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

GEÐHEILBRIGÐISMÁL „Við verðum að finna aðrar leiðir en innlagnir á geðdeildir þegar einstaklingur kemst í öngstræti með líf sitt,“ segir Auður Axelsdóttir einn stofnenda Hugarafis. Auður hefur víðtæka reynslu af geðheilbrigðismálum. Í samtökunum Hugarafli eru valdefling og batamódelið markvisst notuð sem hugmyndafræði og aðferð til að efla starfið og einstaklinga sem eiga við geðræn vandamál að stríða.

Ekki batamiðuð meðferð

Auður fer í heimsókn á geðdeildir Landspítala vegna veikinda skjólstaðinga sinna hjá samtökunum. „Það hefur orðið mikil afturför inni á geðdeildum, meðferðin ein-kennist af of mikilli lyfjameðferð og er lítið batamiðuð,“ segir Auður. „Ég hef skilning á því að það þarf stundum bráðainnlagnir, en allt þetta lyfjaustur er mannskemma-andi. Ég fer stundum grátandi út eftir heimsókn á geðdeild, því fólk er slegið í rot með lyfjagjöf. Það er lítið verið að sinna því, tala við það, hlusta á það. Það er ekki hægt að ná nokkru sambandi við það og ég er slegin yfir þessu,“ segir Auður afar ósátt við meðferð skjólstaðinga



Valdefling:

Valdefling felur meðal annars í sér að hafa vald til að taka ákvarðanir og að hafa næga valkosti. Einnig að einstaklingurinn stuðli sjálfur að viðvarandi þroska og breytingum.

Á endastöð:

Svipta átti Einar sjálffræði og vista hann til langtímadvalar í Arnarholti. Honum var sagt að það væri ekkert hægt að gera fyrir hann. Á þeim tíma var hann á sjö geðlyfjum.

Hugmyndafræði í sókn:

Æ fleiri styðjast við batahugmyndafræðina. Batamiðstöðin á Kleppi var stofnuð vorið 2015 af hópi starfsmanna þar. Notendur koma sjálfir að ákvörðunum um meðferð.

Gagnrýni á greiningar:

„Það er auðvelt að greina, það er erfitt að taka til baka ranga greiningu,“ segir Allen Frances geðlæknir sem var hér á landi í síðustu viku. Hann gagnrýnir greiningarkerfi geðlæknisfræðinnar.



**MIDNÆTUR
HLAUP
SUZUKI**
23. júní 2016

10 KM
RÆST KL.22:00

5 KM
RÆST KL.21:50

21 KM
RÆST KL.21:20

Ég fer stundum grátandi út eftir heimsókn á geðdeild.

Auður Axelsdóttir hjá Hugarafli



sinna sem hún segir fornfálega og í engu samhengi við það sem sé viðurkennt að dugi til að stuðla að bata.

Skortir viðtalsmeðferð

Málefni geðsjúkra voru rædd á

málþingi þann 15. júní síðastliðinn undir yfirskriftinni: Hefur okkur borið af leið? Á málþinginu ræddi heimsþekktur fyrirlesari, Allen Frances, um ofgreiningar geðlækna og greiningakerfi sem þjónar lyfjandi fremur en fólki. Allen sagði í viðtali við Fréttablaðið að margir sem áður voru álitnir heilbrigðir væru í dag greindir með geðsjúkdóma. Þjáning hversdagsins hafi verið gerð að geðröskunum og alltof oft meðhöndluð með lyfjum.

Þórgunnur Ársælsdóttir, einn þeirra geðlækna sem tóku þátt í málþinginu, sagði skort á aðgengi í viðtalsmeðferð og því væri of mikil áhersla á lyfjameðferð. Þór-

gunnur minnti hins vegar á mikilvægi lyfja í alvarlegum veikindum. „Það voru gríðarlegar framfarir í meðferð geðsjúkra á síðustu öld og einn veigamesti liðurinn var framþróun í lyfjameðferð. Lyf geta verið gríðarlega mikilvæg í alvarlegum veikindum og geta verið hjálpleg í leið til bata,“ sagði Þórgunnur.

Skortir gott viðmót

Auður sat málþingið og segir viðbrögð heilbrigðisstofnana á eina leið. Það skorti fjármagn. Hún er því ósammála og segir skortinn annan og verri viðureignar. „Það skortir gott viðmót á geðdeildum, mann-gæsku og samtal. Ég er sannfærð um

að starf geðdeildanna myndi ekki lagast þótt við settum fimm milljarða í þær ef notendur þeirra mæta áfram sama viðhorfi,“ segir Auður. „Það var engin raunveruleg samræða á málþinginu. Við hjá Hugarafli höfum margsinnis kynnt hér á landi framfarir sem geta linað sársauka og dregið verulega úr lyfanotkun, svo sem skjólshús, „Open dialogue, og andlegt hjartahnoð (ECPR). Aðferðir sem er sannað að styðja við bata. Það eru fullt af læknum sem vinna með okkur því þeir sjá að fólk nær bata með þeirri nálgun sem við beitum. Þetta skilar sér hins vegar ekki inn í starf geðdeilda,“ segir Auður.

270

félagsmenn eru skráðir í Hugarafli.

» Í samtökunum Hugarafli eru valdefling og batamódelið markvisst notuð.

Var á sjö geðlyfjum en er nú lyfjalaus

Einar Björnsson er fjórutíu og átta ára gamall. Hann glímdi við geðræna erfiðleika sem ungur maður en hefur verið án geðlyfja í tæp fjórtán ár og náði bata. Einar var um tíma á níu lyfjum. Sjö geðlyfjum og meltingarfæra- og hjartalyfjum sem hann þurfti að taka vegna aukaverkana. „Ég var flak á þessum tíma. Ég veikist fyrst 25 ára gamall, kem úr erfiðum aðstæðum og fátækt. Ég er greindur með geðhvörf og fór bæði í maníu og þunglyndi. Það stóð til að senda mig á Arnarholt til langtímadvalar, móðir mín var beðin um að skrifa undir sjálfræðissviptingu,“ segir Einar frá. „Mér var sagt að það væri ekkert hægt að gera fyrir mig,“ segir Einar.

Örlög Einars urðu allt önnur. „Ég tók ákvörðun um bata, þá var verið að opna Hvítabandið. Þarna var fólk með aðra sýn en ég var orðinn vanur. Mér var mætt eins og manneskju en

ekki eins og hlut,“ segir hann. „Auður átti einnig stóran þátt í mínum bata. Það þarf trú á fólk, það þarf að mæta því á þeim stað sem það er. Ég hef ekki komið á geðdeild síðan nema til þess að fara í heimsókn. Ég finn til með fólki þegar ég geri það. Þetta er ekki umhverfi sem er vænlegt til bata,“ segir Einar og segir ekki hlustað á notendur geðdeilda Landspítalans eða sérfræðinga um batamiðaða meðferð þrátt fyrir að þeir nái góðum árangri.

„Geðheilbrigðiskerfið er ekki opið fyrir gagnrýni, hér heima er ekki hlustað á okkur. Umræða um of mikla lyfjameðferð er ekki tekin. Ég hef til dæmis rætt um reynslu mína í sjónvarpsviðtali og fékk þá í andlitið að ég væri að valda fólki skaða. Það er rangt,“ segir Einar og segist sannfærður um að of mikil lyfjameðferð komi ekki að gagni og geti reynst stórskadleg. – kbg



Einar Björnsson



VERTU MEÐ Í MIÐNÆTURHLAUPI SUZUKI

Miðnæturhlaup Suzuki fer fram að kvöldi

23.júní 2016 í tuttugasta og fjórða sinn.

Hlaupið hefst og endar í Laugardalnum. Að því loknu er öllum þátttakendum boðið í sund.

Þú borgar lægra gjald ef þú skráir þig á marathon.is fyrir miðnætti miðvikudaginn 22.júní.

UPPLÝSINGAR Á MARATHON.IS



SUZUKI ER STOLTUR SAMSTARFSABILI MIÐNÆTURHLAUPS SUZUKI OG REYKJAVÍKURMARAPONS

Að fara eða vera



Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Bretar kjósa nú á fimmtudag um áframhaldi veru sína innan Evrópusambandsins. Kosningarnar eru tvísýnar, skoðanakannanir síðustu mánaða hafa verið meira og minna jafnar upp á hár. Breska þjóðin er þannig klofin í tvær jafnar fylkingar og því skyldi engan undra að aukin harka hefur færst í málflutning talsmanna fylkinganna tveggja að undanfögnu. Því miður virðist hin aukna harka hafa náð að æra óstöðugan og formlegri kosningabaráttu lauk á sviplegan hátt þegar þingkonan Jo Cox var myrt af þjóðernissinna, sem var óánægður með málflutning hennar til stuðnings veru Bretlands í ESB.

Efasemdir um Evrópusamvinnu hafa lengi verið uppi í bresku samfélagi og hafa magnast síðustu misseri með vandræðum sambandsins og evrusvæðisins, en ekki síst í kjölfar flóttamannastraumsins til Evrópu.

Umræðan á Bretlandi minnir oft á hina íslensku þegar rætt er um mögulega aðild Íslendinga að ESB. Efnahagsleg rök vega þungt, en sérfræðinga greinir á um hvort Bretar græði eða tapi á aðildinni. Hvort heldur sem rétt er, er öllum ljóst að tilurð Evrópusambandsins, og þar með frjálst flæði fjármagns, launafólks, vöruflutninga og þjónustu, hefur haft í för með sér gifurlegar framfarir og efnahagslegan ávinning fyrir álfuna alla – og þar ekki síst Breta.

Ýmsir hafa varað við efnahagslegum afleiðingum úrsagnar, þar á meðal fjármálaráðherrar G20 ríkjanna, bankastjórar bresku bankanna, framkvæmdastjóri AGS, Bandaríkjaforseti og ekki síst David Cameron, forsætisráðherra landsins, sem hefur sagt að útganga myndi ógna efnahagslegu öryggi og þjóðaröryggi Bretlands. Allir helstu stjórnmálaflokkar landsins vilja vera áfram í sambandinu að frátöldum Sjálfstæðisflokknum UKIP, en í öllum flokkum má þó finna úrsagnarsinna.

Fullveldispátturinn vegur einnig þungt. Þar deila fylkingarnar ekki síður um áhrif sambandsins og hversu mikinn þátt það á í að setja Bretum lög og reglur. Jafn þungt vega tillifningarök tengd hreinni þjóðernishyggi og jafnvel beinlínis kynþáttahatri.

Frá því að flóttamannastraumurinn fór að berast til Evrópu hafa ýmsir talsmenn úrsagnar, og þá sérstaklega þeir sem tengjast UKIP beint, notað vandann sem honum hefur fylgt sem áróður fyrir úrsögn. Öfyrirleitinn og ógeðslegur málflutningur sem minnir helst á áróður nasista í síðari heimsstyrjöldinni um lokun landamæra fyrir flóttafólki, blasir við Bretum víðsvegar.

Það má nefnilega ekki gleyma því hver tilgangur Evrópusambandsins upphaflega var. Það er fljótt að gleymast hversu erfið alþjóðasamskipti milli Evrópuríkja gátu verið áður en sambandið varð til. Markmiðið var að koma á varanlegum friði í Evrópu eftir að hvert stríðið hafði rekið annað í lengri tíma. Sambandið hefur verið grunnur að langtíma friði í álfunni og víðar, og með aðstoð annarra alþjóðastofnana einnig lagt grunn að auknu lýðræði og hagsæld innan álfunnar. Með því að yfirgefa Evrópusambandið rekur Bretland fleyg í það samstarf sem svo langan tíma hefur tekið að setja á fót með öfyrirséðum afleiðingum.

Hvernig svo sem fer á fimmtudag er ljóst að ákvörðunin verður söguleg og afdrifarík.

Halldór



Öfyrirleitinn og ógeðslegur málflutningur sem minnir helst á áróður nasista í síðari heimsstyrjöldinni um lokun landamæra fyrir flóttafólki, blasir við Bretum víðsvegar.

Frá degi til dags

Ferskir vindar

Vinstri græn í norðausturkjördæmi kynntu framboðslistann sinn í gær. Listinn var samþykktur á félagsfundum á Sel hótel í Mývatnssveit á sunnudaginn og er býsna merkilegur fyrir nokkurra hluta sakir. Fyrir það fyrsta hefðu flokksmenn getað sýnt áherslu sínar á feminisma í verki með því að fela vaxandi þingkonu, Bjarkeyju Olsen Gunnarsdóttur, forystuhlutverkið. Til þess kom þó ekki og Bjarkey vermir annað sætið á listanum á eftir Steingrími J. Sigfússyni sem nú þegar hefur setið á þingi í 33 ár.

Kjördæmavalið

Þá er líka svolítið athyglisvert að sjá að Björn Valur Gíslason, varaformaður flokksins, býður sig fram í norðausturkjördæmi og er í þriðja sæti listans. Það er kannski eðlilegt. Þegar Björn Valur bauð sig fram í þingkosningum 2009 skilaði framboð hans í norðausturkjördæmi honum þingsæti. Framboð Björns Vals í prófkjöri VG í Reykjavík árið 2013 varð aftur á móti sneypuför. Þá endaði hann í sjötta sæti listans og í þokkabót höfnuðu Reykvikingar VG í kosningunum. VG er með byrinn í seglin þessa dagana, ef marka má skoðanakannanir, og allt eins líklegt að Björn Valur endi aftur inni á þingi. Sér í lagi ef hann býður sig fram í réttu kjördæmi. jonhakon@frettabladid.is

Aldraðir þjóðfélagsþegnar



Hanna Lára Steinsson
félagsráðgjafi,
MA, MS

Í Fréttablaðinu þann 8. júní síðastliðinn birtist grein undir yfirskriftinni: „Um níutíu eldri borgarar fastir á spítala.“ Um er að ræða aldrað fólk sem hefur lokið meðferð á spítala, getur ekki búið lengur heima og er að bíða eftir vistun á hjúkrunarheimili.

Við lestur greinarinnar fylltist ég depurð vegna þess að þetta ástand hefur verið við lýði áratugum saman. Árið 1998 skrifaði ég grein í Morgunblaðið með yfirsögninni: „Hver vill vera á biðlista?“ Þá voru 98 aldraðir fastir á spítala.

Það hefur aldrei skipt máli hvort það sé góðæri, uppangur, þensla, hrun eða kreppa í þessu þjóðfélagi, aldraðir þjóðfélagsþegnar hafa alltaf mætt afgangi og stefna stjórnvalda hefur einkennst af því að slökkva elda og setja plástra þar sem neyðin er mest á hverjum tíma.

Öldrunarþjónustan hér á landi er svipuð og hún var á Norðurlöndunum á áttunda áratug síðustu aldar. Á þeim tíma varð umræðan um aldursþýramíðann mikil því þá þegar var ljóst að hlutfall aldraðra myndi aukast mjög hratt næstu áratugin á eftir.

Vinna stöðugt að bættri þjónustu

Því hafa Norðurlandþjóðirnar unnið eftir tíu ára áætlunum frá þeim tíma og hafa stöðugt unnið að því að bæta alla þjónustu fyrir aldraða. Þar deila ekki aldraðir herbergi á stofnunum, þeir fá ekki vasapeninga heldur greiða leigu og þeir bíða ekki lengi á spítala eftir hjúkrunarþjónustu því sveitarfélögin þurfa að greiða dagsektir ef þau útvega ekki pláss eftir ákveðinn tíma. Að auki getur starfsfólk í öldrunarþjónustu sótt í sjóði til þess að prófa ný úrræði og koma hugmyndum í framkvæmd.

Það er með ólíkindum að við skulum hjakka í sömu hjólförum áratug eftir áratug. Sennilega verður engin breyting fyrr en við fáum heilbrigðisráðherra sem er kominn á þetta æviskeið og ég sting upp á ákveðnum forsetaframþjóðanda.



Öldrunarþjónustan hér á landi er svipuð og hún var á Norðurlöndunum á áttunda áratug síðustu aldar.

Sumartilboð



ROYAL AVIANA
Stök djóna (153x200 cm)

Fullt verð 104.980 kr.

TILBOÐ 78.725 kr.

(Aviana er til í öðrum stærðum og á tilbóði með botnum)

rekkjan

HEILSURÚM

Suður í Borgarfirði



Kári Stefánsson fv. prófessor við University of Chicago (tenured), fv. prófessor við Harvard University (tenured) og núverandi prófessor við Háskóla Íslands

Þegar ég horfi til baka og leita svara við spurningunni um það hver af lærimeisturum mínum hafi lagt mest af mörkum til þess sem ég hef komið í verk um ævina þá er ég ekki í nokkrum vafa um að það sé hann Hjörleifur bróðir minn. Hann kenndi mér að vinna og allt annað sem ég hef lært síðan hefur markast af því sem hann barði inn í höfuðið á mér þegar ég var sautján ára gamall: Þú heldur uppi þínum enda á plankanum. Þú hvolfir ekki hjólbörum á leiðinni, þú sturtar úr þeim á áfangastað. Þú mundar haka og bregður skóflu eins og þú sért að grafa skurð í stað þess að halla þér fram á þessi tæki og hvíla þig. Þú hvílir þig þegar þú ert kominn heim, ekki meðan þú ert í vinnunni.

Hann var verkstjóri yfir stórum vinnuflokki sem skipti um holræsi og jarðveg í Sundunum fyrir hálfri öld. Ég var sautján ára og yngstur í hópnunum. Hann var nitján ára og verkstjóri yfir okkur öllum, duglegasti maður sem ég hef nokkurn tímann fyrir hitt. Við byrjuðum dagana klukkan tuttugu mínútur yfir sjö á morgnana sex daga vikunnar og unnum oftast fram undir miðnætti. Hjörleifur var ekki verkstjóri sem hélt að sér höndum og lét sér nægja að skipa öðrum fyrir. Hann var alltaf þar sem mest mæddi á og sá sem mest mæddi á hvar sem hann var. Svona dugnaður getur verið ótrúlega fallegur út af fyrir sig, eins og hljómfögur tónlist, eins og litríkt málverk, eins og ljóð sem vísar manni veginn heim.

Tíu árum eftir sumarið í Sundunum byrjaði ég tuttugu ára feril í amerískum háskólum og það sem nú er orðið fjörtíu ára akkord í vísindarannsóknum og fræðimennsku. Og reynsla mín af vinnu minni við tvo af bestu háskólum þessa heims og vinnu annarra við sömu háskóla sem og við fjöldann allan af öðrum háskólum er sú að fræðimennska og vinna við vísindarannsóknir lúti um margt sömu lögmálum og skurðgröfturinn í Sundunum.

Það sem gerir háskóla sérstaka, öðru vísi en allar aðrar stofnanir í samfélaginu, er að þeim er ætlað að færa okkur uppgötvannir og svör við áður ósvöruðum spurningum um heiminn sem við búum í og þann heim sem býr í okkur. Hins vegar eru háskólar að því leyti eins og allar aðrar stofnanir í samfélaginu að dugnaður er forsenda þess að þeir skili okkur því sem til er ætlast. Ég hef borið til þess gæfu að fá að fylgjast með býsna stórum hópi af ungu fólki byrja sinn feril í vísindum og þróast yfir í afburða vísindamenn. Einn af þeim vann til dæmis með mér þegar hann var ungur læknanemi og fékk þremur áratugum síðar Nóbelsverðlaun í læknisfræði. Það eina sem þetta unga fólk átti allt sameiginlegt var dugnaður. Í þeim öllum bjó einhvers konar Hjörleifur sem hélt uppi sínum enda á plankanum, hvolfði ekki hjólbörum, mundaði haka og brá skóflu. Þau bjuggu síðan hvert um sig að privat hæfileikum sem urðu að nýrri sýn á umheiminn vegna elju þeirra og dugnaðar.

Dugnaður skilar sér í afköstum við fræðistörf og vísindi engu síður en við skurðgröft. Þess vegna fór fyrir brjóstið á mér grein sem birtist í Fréttablaðinu á miðvikudaginn 15. júní undir fyrirsögninni: Þekkingar-verksmiðjan-Afleiðing nýfrjálshyggju-væðingar háskóla á Íslandi. Boðskapur greinarinnar er sá að krafa um að háskólamenn skili afköstum valdi kvíða og sé að eyðileggja háskólana. Það sem meira er höfundarnir þrír sem allir bera útlensk nöfn komast að

þeirri undirfurdulegu niðurstöðu að vinnumatskerfin sem gera það kleift að bera saman afköst einstaklinga í háskólum og háskólanna sjálfrá eigi rætur sínar í nýfrjálshyggju? Getan til þess að bera saman afköst fólks er forsenda þess að geta gert kröfur um afköst og krafa um afköst innan háskóla byggir á sömu filósófiu og krafa um afköst í Sundunum hér um árið. Þú heldur uppi þínum enda á plankanum eða við fáum annan í verkið. Þessi filósófa er algjör forsenda þess að háskólarnir leggi það af mörkum sem samfélagið á skilið.

Dagur Sigurðarson er það íslenska tuttugustu aldar ljóðskáld sem ég held að hefði getað haft meiri áhrif á samtíma sinn en nokkurt annað ljóðskáld ef hann hefði bara verið svolítið afkastameiri. Eitt af þeim ljóða hans sem hafa sannfært mig um þetta er:

*Raun vísinda
stofnun
Háskóla Íslands*

Sannleikurinn í þessu ljóði á ekki rætur sínar í því að það hafi verið miskunnarlaust vinnumatskerfi við

Háskóla Íslands hér áður fyrr, heldur í því að það vantaði. Kennarar við skólann sátu í makindum á sínum verndaða vinnustað og það sjást fá merki þess að þeir hafi fundið hjá sér þörf til þess að reyna að varpa nýju ljósi á umheiminn. Síðan þá hefur Háskóli Íslands tekið miklum framförum meðal annars vegna þess að það eru gerðar meiri og markvissari kröfur til kennara skólans.

Tækið sem er notað til þess að skilgreina þessar kröfur er vinnumatskerfið. Það kerfi sem er við lýði í dag er meingallað og má leiða að því rök

að það mæli bara lengdina á þeim akademiska skurði sem grafinn er í stað þess að taka líka tillit til dýptar og breiddar. Það breytir því ekki að vinnumatskerfi er forsenda þess að Háskólinn geti sinnt sínu hlutverki en það verður stöðugt að þróa það og bæta. Höfundar greinarinnar telja það hins vegar einn af göllum á vinnumatskerfinu að það sé ekki óbreytanlegt. Ég vona satt að segja að höfundarnir trúu því ekki raunverulega sem þeir segja í greininni og að botninn í hugsunina að baki henni hafi orðið eftir suður í Borgarfirði.



Fasteignin að Ármúla 28 til sölu

Íslandsbanki auglýsir til sölu fasteignina að Ármúla 28 í Reykjavík. Óskað er eftir tilboðum fyrir klukkan 14.00 þriðjudaginn 12. júlí nk.

Fasteignin er um 658 m² og fylgja henni bílastæði á alla vegu. Íslandsbanki er með starfsemi í húsinu eins og stendur og verður fasteignin því seld með tímabundnum leigusamningi.

Áhugasömum kaupendum er bent á að hafa samband við Fyrirtækjaráðgjöf Íslandsbanka í gegnum netfangið armuli28@islandsbanki.is eða í síma 440 4000 til að fá nánari upplýsingar eða bóka skoðun.

ÚRVAL BORGA OG ÆVINTÝRAFERÐA



BORGARFEBDIR Í HAUST OG VETUR 2016

BERLÍN, BRIGHTON, BÚDAPEST & DUBLIN

ERTU MEÐ HÓP!

Við skipuleggjum ferðina fyrir allar gerðir af hópum. Við tökum á móti smáum jafnt sem stórum hópum. Sendu fyrirspurn á hopar@uu.is

VERÐ FRÁ 79.900 KR.

á mann í tvíbýli með morgunverði.



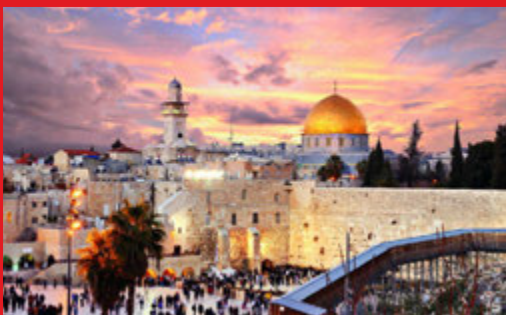
15. FEBRÚAR – 3. MARS 2017

SUÐUR AFRÍKA CAPE TOWN

Ævintýraferð þar sem ferðast verður frá Cape Town um vínlöndin upp til Klein Karoo og meðfram ströndinni. Fararstjórar ferðarinnar eru Bói og Villi sem bjuggu þar í áratug.

VERÐ FRÁ 498.900 KR.

á mann í tvíbýli með hálfu fæði.



3. – 15. NÓVEMBER 2016 HÖFUM BÆTT VIÐ SÆTUM

THAILAND BANGKOK

Ferð sem sameinar strandarlíf við fagra strönd og upplifun á framandi slóðum. 8 nætur á Hua Hin og 3 nætur í Bangkok. Fararstjóri; Kristján Steinsson

VERÐ FRÁ 298.900 KR.

á mann í tvíbýli með morgunverði.



21. OKT. – 3. NÓV. 2016

AUKAFERÐ

DRAUMADVÖL Á BALÍ

Einstök ferð til Balí þar sem ferðast er um eyjuna í 8 daga og endar ferðin á dásamlegri strönd í afslöppun í 3 nætur. Fararstjóri Halla Frímansdóttir.

VERÐ FRÁ 399.800 KR.

á mann í tvíbýli.



GOLFFERÐIR – ALLT INNIFALIÐ



GOLFFERÐIR – HAUSTIÐ ER KOMIÐ Í SÖLU

ALICANTE PLANTIO GOLF RESORT

VERÐ FRÁ 219.500 KR.*

*á mann m.v. 4 fullorðna í íbúð. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 236.500 kr.

Lúxus íbúðir, flottur skógarvöllur við Alicante borg og allt innifalið í mat og drykk! Ótakmarkað golf. Reyndir íslenskir fararstjórar.

ALLT INNIFALIÐ. SJÁ NÁNAR Á UU.IS



ALBÍR / HÁLFT FÆÐI

Albír
HOTLE KAKTUS ★★★★★

Net Skemmtidagskrá Fæði Strönd 300 m

Verð frá **87.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn í tvíbýli með hálfu fæði 1. – 8. júlí. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 97.900 kr.

Mjög gott 4ra stjörnu hótél. Hótelíð var opnað í júní 2003 og er á besta stað í Albír, alveg á ströndinni með miðbæ Albír og listamannabæinn Alteia í seilingarfjarlægð.

BENIDORM / HÁLFT FÆÐI

Benidorm
BALI ★★★★★

Net Skemmtidagskrá Fæði Strönd 300 m

Verð frá **79.900 KR.***
*á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með hálfu fæði 1. – 8. júlí. Verð á mann m.v. 2 fullorðna 100.700 kr.

Vel staðsett á Costa Blanca. Stór og fallegur sundlaugargarður, leiksvæði, heilsurækt og spa. Lífandi tónlist á hverju kvöldi. Hálf tæða fullt fæði. Stutt í verslunarmiðstöð og Terra Mítica.

*Athugið gildir aðeins með nýjum bókunum. Birt með fyrirvara um prentvillur.

SÓLIN ER HÉR - VERÐ FRÁ 49.900!

SÍÐUSTU SÆTIN Í JÚNÍ Á DÚNDUR TILBOÐI HÖLDUM ÁFRAM MEÐ SAMA LÁGA VERÐIÐ. KOMDU MEÐ OKKUR Í SÓLINA!

ALMERIA



Roquetas de Mar
ESTRELLA DE MAR ★★
150m Strönd

VERÐ FRÁ 64.900 KR.:
*á mann m.v. 2 fulloröna og 2 börn í íbúð með einu svefnh. **30. júní – 7. júlí.**
Verð á mann m.v. 2 fulloröna 77.900 kr.

Gótt íbúðahótel vel staðsett, stutt frá strönd í Roquetas de Mar. Garður með sundlaug og barnalaug. Íbúðir með einu svefnherbergi.

ALMERIA



Roquetas de Mar
ARENA CENTER ★★★★★
Net Skemmtidagskrá Fæði Strönd 300 m

VERÐ FRÁ 72.900 KR.:
*á mann m.v. 2 fulloröna og 2 börn í íbúð með 1 svefnherb. **21. – 28. júlí.**
Verð á mann m.v. 2 fulloröna 92.800 kr.

Vinsælt fjölskylduhótel með góðum sundlaugargarði. Skemmtidagskrá í boði. Stúdíóíbúðir og íbúðir m/1 svefnh. Hægt að fá með hálfu fæði eða án fæðis.

KANARÍ / FRÁBÆRT HÓTEL



Enska stöndin
PARGUE CRISTOBAL ★★
Net Fæði Skemmtidagskrá Strönd 1,5 km

VERÐ FRÁ 87.900 KR.:
*á mann m.v. 2 fulloröna og 1 barn í íbúð með 1 svefnherbergi **6. – 13. júlí.**
Verð á mann m.v. 2 fulloröna 99.900 kr.

Mjög góð smáhýsi í hjarta Ensku strandarinnar. Svæðið er frábært fyrir barnafjölskyldur, fjölbreytt skemmtidagskrá og vatnaleiksæði.

MALLORCA



Santa Ponsa
VISTA CLUB ★★
Strönd 300 m

VERÐ FRÁ 76.900 KR.:
*á mann m.v. 2 fulloröna og 2 börn í íbúð með 1 svefnherbergi **28. júní – 5. júlí**
Verð á mann m.v. 2 fulloröna 99.900 kr.

Góðar íbúðir við Santa Ponsa ströndina um 300 metra frá miðbæ Santa Ponsa. Verlanir, kaffihús og veitingastaðir eru í göngufæri.

KANARÍ



Enska stöndin
APARTENTOS TENEGUA ★★
Strönd 500 m

VERÐ FRÁ 57.900 KR.:
*á mann m.v. 2 fulloröna og 1 barn í íbúð með einu svefnh. **6. júlí – 13. júlí**
Verð á mann m.v. 2 fulloröna 67.900 kr.

Íbúðagisting staðsett við Tirajana götuna. Stutt er í alla þjónustu, verlanir og veitingahús. Ganga niður að strönd tekur u.þ.b. 10 mínútur.

KANARÍ - ALLT INNIFALIÐ



Enska ströndin
EUGENIA VICTORIA ★★
Net Skemmtidagskrá Fæði Strönd 500 m

VERÐ FRÁ 76.900 KR.:
*á mann m.v. 2 fulloröna og 2 barn í tvíþýli - allt innifalið. **29. júní – 6. júlí**
Verð á mann m.v. 2 fulloröna 106.900 kr.

Vel staðsett 3ja stjörnu hótel á Ensku ströndinni. Verlanir, veitingastaðir og barir í næsta nágrenni. Einstaklega fallegur og rúmgóður sundlaugagarður.



Fyrirliðinn fær frábæran stuðnings frá fjölskyldunni í Frakklandi



Myndarlegur hópur Fjölskylda Arons Einars Gunnarssonar, fyrirliða íslenska landsliðsins í fótbolta, hefur dvalið í franska bænum Annecy eins og landsliðið á meðan á Evrópumótinu í Frakklandi hefur staðið. Hópurinn ferðast þaðan í leikina. Aron á fimm systkini og er yngstur. Foreldrarinn Gunnar og Jóna Emílija, unnustan Kristbjörg Jónasdóttir og öll hin, stilltu sér upp í myndatöku fyrir Fréttablaðið í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Stjarna gærdagsins á EM 2016

Gareth Bale varð í gær sjöundi leikmaðurinn í sögu EM til að skora í öllum þremur leikjum sínum í riðlakeppni úrslitakeppni EM þegar hann innsiglaði 3-0 sigur Wales á Rússlandi í lokaumferð B-riðilsins. Wales komst í 2-0 eftir tuttugu mínútur og sigurinn skilaði liðinu efsta sætinu í riðlinum. Bale lék lausum hala allan leikinn og markahæsti maður EM hefði vel getað skorað fleiri mörk.



EM 2016 í Frakklandi í gær - B-riðill

Slóvakía - England 0-0
Stórsókn enska liðsins bar ekki árangur.

Rússland - Wales 0-3
0-1 Aaron Ramsey (11.), 0-2 Neil Taylor (20.), 0-3 Gareth Bale (67.)

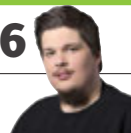
Lokastaðan í B-riðlinum: Wales 6 (+3), England 5 (+1), Slóvakía 4 (0), Rússland 1 (-4).

Hafa unnið sér inn traust þjóðarinnar

Strákarnir okkar mæta Austurríki í lokaumferð riðlakeppni EM á Stade de France á miðvikudaginn. Náist ekki að minnsta kosti punktur í París er frumraun Íslands á EM í Frakklandi lokið. Íslenska liðið ætlar sér hinsvegar áfram.

EM2016

Tómas Þór Þórðarson
tomas@365.is



FÓTBOLTI Strákarnir okkar munu vita það fyrir stórleikinn gegn Austurríki á Stade de France í lokaumferð riðlakeppni EM 2016 hvort þeir þurfi sigur eða eitt stig til að komast í 16 liða úrslitin. Leikaðferð liðsins gæti farið eftir því hvað það þarf til að komast áfram en strákarnir ætla sér í útsláttarkeppnina.

Ari Freyr Skúlason og Ragnar Sigurðsson sátu fyrir svörum á blaðamannafundi íslenska liðsins í Annecy í gær ásamt þjálfaranum Heimi Hallgrímssyni. Það hefur verið furðu létt yfir hópnunum eftir svekkelsið í Marseille þar sem Ungverjar stálu stigi af okkar mönnum á síðustu mínútum leiksins.

Sólin skín líka á okkur

„Allt í allt er þetta góður dagur í þessum fallega bæ, Annecy. Sólin skín og líka á okkur. Við erum frekar gladdir. Það var svekkjandi að fá á sig mark á síðustu mínútunum gegn Ungverjalandi en staða okkar er þannig að við erum með tvö stig og með örlögin í eigin höndum. Við erum mjög ánægðir þessa stundina. Ef einhver hefði boðið okkur þessa stöðu fyrir mótíð hefðum við tekið henni. Við förum samt inn í leikinn gegn Austurríki til að vinna hann.“ sagði Heimur skalbrosandi á blaðamannafundinum í gær.

Leikmenn íslenska liðsins hafa



Við erum það góðir vinir að við getum talað hreint út ef eitthvað er að.

Ari Freyr Skúlason, vinstri bakvörður íslenska fótballtalandsliðsins

varla brugðist þjóðinni í alvöru leik síðan liðið tapaði gegn Króatíu í frægum umspilsleik í Zagreb í nóvember 2013. Þeir felldu hvern risann á fætur öðrum á leið sinni á EM og hófu frumraun sína á stórmóti með því að gera jafntefli við Portúgal, fjórða besta lið álfunnar.

Í dag

22.00 Sumarmessan Sport
01.00 Bandaríkin - Argentína Sport

EM í dag

16.00 Úkraína - Pólland C-riðill
16.00 N-Írland - Þýskaland C-riðill
19.00 Tékkland - Tyrkland D-riðill
19.00 Króatía - Spánn D-riðill

» Ari Freyr Skúlason er búinn að byrja síðustu 22 landsleiki Íslands í keppni eða alla leiki Íslands í undankeppnum HM og EM og á stórmótum síðan 2012.

Vissulega voru úrslitin gegn Ungverjalandi svekkjandi og spilamennskan ekki góð en liðið er enn ósigrað og með örlögin í eigin höndum.

Vitlaus spurning

Strákarnir hafa unnið sér inn það traust hjá íslensku þjóðinni að henni er eiginlega skylt að trúa og treysta því að Íslandi nái þeim úrslitum sem þarf gegn Austurríki þar til annað kemur í ljós. Og það finnst strákunum líka. Þeir höfðu mjög svo takmarkaðan hómur fyrir spurningu þess efnis hvort þeir væru búnir að jafna sig á jafnteflinu gegn Ungverjalandi.

„Já, og við höfum tvo daga í viðbót til að gera það. Það sást hvað við gerðum eftir tapið gegn Króatíu þá förum við í undankeppni EM og kláruðum hana,“ sagði Ragnar Sigurðsson, en Ari Freyr Skúlason setti upp vikingasvip og svaraði eiginlega reidur:

„Þetta finnst mér vitlaus spurning, þú þekkir okkur og hvernig við erum. Það voru allir svekkir eftir leikinn gegn Ungverjalandi en það er nýr dagur á morgun. Við erum það góðir vinir að við getum talað hreint út ef eitthvað er að,“ sagði Ari Freyr Skúlason.

FÓR LOKSINS AÐ SOFA VEL

Artasan kynnir Magnesium Good Night spreyið frá Better You hefur reynst sérstaklega vel fyrir fólk sem þjáist af fótapíringi/fótaóeirð. Magnesium Good Night er blönduð þrúgukjarnaolíu þannig að það er auðveldara að úða og nudda því á húðina og að auki er búið að bæta ilm kjarnaolíum í hana til að stuðla að betri ró fyrir svefninn.

Ólafur Borgar Heiðarsson hárgreiðslumeistari, sem flestir þekkja sem Óla Bogga, er orðinn mikill aðdáandi Magnesium Good Night en hann, eins og flestir í hans starfsstétt, þarf að standa allan liðlangan daginn og oft er vinnudagurinn langur. „Ég hef lengi vel verið í vandræðum með að sofna á kvöldin vegna mikils pírrings í fótunum. Oft náði ég ekki að sofna fyrr en um miðja nótt og því illa sofinn þegar ég kom til vinnu næsta dag. Eftir að ég prófaði Magnesium Good Night spreyið varð ekki aftur snúið því þetta var töfrum líkast. Fótapíringurinn hvarf nánast strax eftir að ég úðaði á mig og ég fór að sofa alla nóttina og vakna úthvöldur.“

MAGNESÍUM ER MIKILVÆGT FYRIR ALLA

Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Þetta steinefni hefur t.a.m. áhrif á:

- Orkumyndun (ATP í frumunum)
- Vöðvastarfsemi
- Taugastarfsemi
- Myndun beina og tanna
- Meltingu
- Blóðflæði
- Kalkupptöku
- Húðheilsu

ALLT AÐ 80% Í MAGNESÍUMSKORTI

„Við fáum magnesium úr ýmsum matvælum en samt sem áður er það mjög algengt að fólk þjáist vegna magnesiumskorts og t.d. er talið að allt að 80 prósent Bandaríkjamanna eigi við þennan skort að glíma. Næringarsnaudur jarðvegur sem nýttur er til ræktunar, lélegt/rangt mataræði, óhófleg áfengis- og koffínneysla, ýmis lyf og mikil streita er meðal þess sem

” Fótapíringurinn hvarf nánast strax eftir að ég úðaði á mig olíunni og ég fór að sofa alla nóttina og vakna úthvöldur.

Ólafur Borgar Heiðarsson

veldur skorti og svo skolast steinefni líka út þegar við svitnum,“ segir Hrönn Hjálmarasdóttir, næringar- og heilsuþjálfari hjá Artasan.

GEGN FÓTAPIRRINGI (ÓEIRD), STÍFUM VÖÐVUM OG SINADRÆTTI

„Margir taka inn magnesium, sérstaklega á kvöldin, til þess að sofa betur því það getur slakað á spenntum vöðvum, minnkað líkur á sinadrætti og fótaóeirð svo eitt hvað sé nefnt. Við þolum mismunandi tegundir af magnesium misvel og stundum er meltingin ekki í lagi og skilar því út aftur eða framkallar niðurgang. Þá er það klárlega ekki að skila sér á þann stað sem við myndum helst vilja. Spreyin eru því frábær lausn þar sem þeim er údað beint á vanda málasvæðið og virknin kemur nánast strax.“

MAGNESÍUM SEM BORIÐ ER BEINT Á VANDAMÁLASVÆÐIÐ BER ÁRANGUR

„Stundum finnur fólk sem er nýbyrjað að úða á sig magnesium fyrir smá kláða eða hitatilfinningu í húðinni. Ef það gerist er það oft merki um að of lítið magn af magnesium er í líkamanum og er því ráðlagt að byrja á litlum skammti og auka hann svo smám saman eftir að einkennin minnka,“ segir Hrönn.

Útsölu staðir: Flest apótek, heilshús og heilsuhillur verslana og stórmarkaða.



Ólafur Borgar Heiðarsson hárgreiðslumeistari, sem flestir þekkja sem Óla Bogga, er mikill aðdáandi Magnesium Good Night.

” Spreyin eru frábær lausn þar sem þeim er údað beint á vanda málasvæðið og virknin kemur nánast strax.



Fyrir svefninn og fótaóeirð

Hentar öllum

Sérstaklega fyrir íþróttafólk

Komdu í Kung Fu og kínversku



Sumarnámskeið fyrir börn og unglinga

Þú finnur okkur á Facebook

Í samstafi við kínverskan íþróttaháskóla Skeifan 3j Sími 553 8282 www.heilsudrekinn.is

NÝTT OG BETRA APP



Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu blaðið í símanum eða spjaldtölvunni hvar og hvenær sem er.

Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum



FRÉTTABLAÐIÐ

Á FJALLI AÐ MALLA OG BRALLA

Íslensk ofurfæða villt og tamin, heitir ný matreiðslubók ljósmyndarans og matarlistamannsins **Áslaugar Snorradóttur**. Bókin er litrík og fjölbreytt eins og höfundurinn sem ferðaðist um landið og heimsótti ræktendur og matgæðinga.

„Það hefur lengi blundað í mér að gera bók um ofurfæði. Hugmyndin vaknaði eftir að ég las bækurnar um Superfoods eftir Steven Pratts árið 2003,“ segir Áslaug glaðlega þegar blaðamaður nær í skottið á henni þar sem hún er stödd í frí á Grænhöfðaeyjum.

„Ég var yfir mig kát þegar Forlagið hafði samband og það mig um að upphugsa matreiðslubók. Ég hafði strax mikinn áhuga á að skoða allt sem vex okkur nær og alla þá kosti sem íslenskt hráefni hefur upp á að bjóða enda eru það miklar gersemar sem við eigum.“

Áslaug vann að bókinni í rúmt ár og þróaði hana þar til hún var sátt við niðurstöðuna. Hún fékk góða hjálp úr mörgum áttum. „Sigríður Ásta sá um textagerð, Kristín Björgevinsdóttir stílisti tók mikinn þátt í að raða með mér og svo voru alveg æðislega margir sem komu og smökkuðu réttina og útfærðu alls konar góðgæti með mér, bæði stjórnukokkar og ástríðukokkar. Svo var ég með tvo gestaljósmýndara, þær Aran Goyoaga og Íris Ann Sigurðardóttir hjá Cuckoos nest,“ segir Áslaug. Hún bætir við að dóttir hennar, Kolbrún, hafi spilað stór- an þátt. „Hún kom svo og stoppaði mig af og lét mig ljúka verkinu, annars væri ég líklega enn að og komin upp í fimm þúsund síður,“ segir hún og hlær hjartanlega.



Litríkur gulrót- og rabarbaradrykkur. MYND/ÁSLAUG SNORRADOTTIR



GULRÓTAR- OG RABARBARADRYKKUR

gulrætur
appelsína
rabarbari

Setjið allt í safapressu og berið fram með frosnum hindberjum og rabarbarabítum í glasinu.



Áslaug á góðri stundu að elda úti í náttúrunni.

Við vinnslu bókarinnar ferðaðist Áslaug um landið, heimsótti ræktendur og matgæðinga af öllu tagi. Hún nýtti náttúruna ekki aðeins til fæðuöflunar heldur einnig til eldunar.

„Mér finnst fjölbreytileikinn skemmtilegastur, að geta eldað við sjó, uppi á hálandi, í hjólhýs- inu, í laut eða heima. Ég hef dálæti á því að vera úti í móa eða hvar sem er á fjalli að malla og bralla.“

Í bókinni eru ekki aðeins uppskriftir að mat heldur einnig að stemningu. „Uppskriftirnar eru alls ekki flóknar en ég gef einnig hugmyndir að útfærslu á okkar ofurhráefni og hvernig hægt er að búa til stemningu,“ segir Áslaug.

En fyrir hvaða tilefni hentar maturinn? „Ef maður vill vera í hamingjuflæðinu þá passar hún allan sólarhringinn, alla daga. Inni og úti og alls staðar.“

solveig@365.is

B/A/S/L/E/R

MaxMara

WEEKEND

MaxMara

persona
by MARINA RINALDI

ÚTSALAN
hefst í dag

Parisartizkan
SKIPHOLTI 29B - S:551 0770

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

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir**, solveig@365.is, s. 512 5351, **Vera Einarsdóttir**, vera@365.is, s. 512 5357 | Sölu menn: **Atli Bergmann**, atli@365.is, s. 512 2447, **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434, **Jóhann Waage**, johannwaage@365.is, s. 512 5439, **Jón Ívar Vilhelmsson**, jonivar@365.is, s. 512 5429

Purr augu?



Tvöföld virkni
Sex sinnum
lengri ending

Nýtt

án rotvarnarefna

Thealoz Duo® er ný aðferð við meðhöndlun augnþurrks sem sækir innblástur beint til náttúrunnar.

Til þess að koma jafnvægi á táfílmuna notum við náttúrulegu efnin trehalósa, sem kemur á jafnvægi og verndar frumurnar á yfirborði hornhimnunnar, og hýalúrónsýru, sem smyr yfirborð hornhimnunnar og gefur henni raka.

provision

Fæst í öllum helstu apótekum.

SÍÐASTI SÉNS

Er taskan tilbúin?

Flug og hótél
í 1 viku frá
29.599,-
á mann



Atak Apart **nn**

Alanya - Tyrklandi

Atak Apart er staðsett í Alanya á tyrknesku Rívíerunni en mörgum finnst þetta vera hin fullkomna paradís fyrir sumarfríð. Samblanda af fallegum ströndum, líflegu hafnarsvæði, verslunarmöguleikum, yndislegri náttúru og heillandi sögu laðar að þúsundir ferðamanna hvert einasta sumar.

- 15.júní 2016 frá Keflavík Verð í viku frá **29 599,-**
- 29.júní 2016 frá Keflavík Verð í viku frá **35 599,-**
- 6.júlí 2016 frá Keflavík Verð í viku frá **59 599,-**



Pegasos World **nnnnn**

Side - Tyrklandi

Vinsælasta hótél Nazars! Hér færðu risastóran vatnsskemmtigarð, stærstu sundlaug Miðjarðarhafsins sem er 10 000 m², gyllta strönd, nýuppgerð herbergi fyrir allt að fimm manns, bragðgott „allt innifalið“ prógram og Nazars eigin barnaklúbba – og allt er þetta innifalið í verðinu!

- 15.júní 2016 frá Keflavík Allt innifalið í viku frá **99 599,-**
- 29.júní 2016 frá Keflavík Allt innifalið í viku frá **99 599,-**
- 6.júlí 2016 frá Keflavík Allt innifalið í viku frá **105 599,-**

Ekki bíða með að bóka - takmarkaður fjöldi sæta!



World of TUI

allan sólarhringinn: **nazar.is** persónuleg þjónusta: **519 2777**

nazar

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf



NÝTT HÚS Á AÐEINS 1.990P.!!!

Glænýtt hjólhýsi á kynningarverði aðeins 1.990p. NIWIADOW N126 m/ klósetti. Truma miðstöð, ísskápur o.fl. Aðeins 2 stk. eftir til sýnis og sölu hjá Bílalíf bílasölu, Kletthálsi 2, s.562-1717. Rnr.352458.

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2014, ekinn 73 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.450.000. Rnr.170007. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



MERCEDES-BENZ A 200 CDI 4matic. Árgerð 2015, ekinn 4 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.590.000. Rnr.161444.



MERCEDES-BENZ GLK 250 CDI 4matic. Árgerð 2011, ekinn 92 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.991715.



BMW X5 4,8i sport. Árgerð 2007, ekinn 128 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.690.000. Rnr.210656.

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

Bíla & FerðavagnaMarkaður



Fiat M200 árg 2008 ekinn 30 þús Ford vél. Verð 5900 þús flottur bíll möguleg skipti á hjólhýsi. Raðn . 122244.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfði, 110 Reykjavík
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.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.

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

bíll.is



ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA

TOYOTA YARIS TERRA árg. 2003 ek. 173 Pkm, 5 gíra, nýtt þúst og ný skoðaður, tilboðsverð 399 þús, möguleiki á 100% Vísaláni, GSM 893-9500



ÚTSALA TILBOÐ ÚTSALA !

FORD ESCAPE LIMITED 4WD árg. 2008 ek. 143 Pkm Sjálfsk, leður, álfelgur, krókur ofl. mjög gott eintak, möguleiki á 100% láni, tilboðsverð 1390 Þús GSM 893-9500

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Hjólhýsi



KRONINGS HJÓLHÝSAHREYFIR (MOVER) OG SÓLARSELLUR

Kronings mover skoðið á kronings.com Verð frá 189þús er til á lager Einnig fyrir 2ja hásinga hjólhýsi.

Kronings sólarcellur 100W. Verð aðeins kr. 69 þús með stjörnstöð og festingum.

KB Imports ehf

kriben@simnet.is eða s. 866 5395

Bátar



HEIMAVÍK

Silunganet, flotnet, sökknet. Silunganet, flotnet, sökknet. Heimavík Höfðabakka 1, S. 555 6090 www.heimavik.is

Hjólbardar



FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

ÞJÓNUSTA

Bókhald

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Garðyrkja



SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & UTANBORÐSMÓTORAR
Viðgerðir Skemmuvegur 34 Brún gata
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

Smávélavíðgerðir, víðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

REGNBOGALITIR

Pakmálun, útimálun, múrviðgerðir. Innimálun, spörtun, viðhaldsþjónusta. Vönduð vinnubrögð og snryrtimennska. S.891 9890 malarar@simnet.is

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

Alhliða málningaráþjónusta. Upplýsingar í síma 776-0000

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opíð frá kl. 14 alla daga.

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa yfir viðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is



Vissir þú að...
börneiga rétt á
þægum sveti ni

Húsviðhald

VIÐHALD FASTEIGNA

JÁ IDNAÐARMENN

Tímavinna eða tilboð
Sími 544 4444
Gsm 777 3600
jaiðnaðarmenn.is
johann@2b.is

Parketslípun
sólfallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is

Gólf list
parketlagnir og viðhald

99% RYKFRÍTT



Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti.
Löggildur rafverktaki. rafneisti@sinnet.is

KEYPT & SELT

Til sölu

myranaut

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



STIGA

Stiga TwinClip 50 SB
Lúxus sláttuvél með drifi B&S 625E mótör
Tvískiptur sláttuhlífur, slær 2svar 70 lítra kassi, "notendavænn"
Frábær vél í flestan slátt

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864
www.vevtrarsol.is



Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

HEILSA


Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

Vissir þu að... Öll börn eiga rétt á samvinnu við báða foreldra sína. 

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU 285 FM IÐNAÐARBIL Í REYKJAVÍK
285 fm bil með allt að 9 m loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óskum eftir 2-3 herbergja íbúð á höfuðborgarsvæðinu uppáð 170. þús á mánuði, erum snrytilegt og reglusamt par með góð meðmæli. Hringið í Söru í síma 690-4225.

Maður á áttæðisaldri sem hefur verið bindindismaður allt sitt líf óskar eftir stúdíó íbúð ekki seinna enn 1. sept á Stór Reykjavíkarsvæðinu. Hef góð meðmæli eftir 9 ára leigu. Uppl. í s. 561 9120 & 867 3433 Þorbjörn.

Óska eftir herbergjum eða íbúð fyrir starfsfólk á stór RVK svæðinu. Tryggjar greiðslur. Uppl. í s. 897 1995 Sigurður.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 25% afsláttur. www.geymslur.is

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
WWW.GEYMSLAETT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m². Nýtt, upphitað og vaktad. S: 564-6500

SUMARTILBOÐ
á geymsluhlássi. Sækjum og sendum. geymslulausnir.is s:615-5005

Hönnun

HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

ATVINNA

ATVINNA Í BOÐI

SAMHJÁLÞ
óskar eftir öflugum einstaklingum á aldrinum 25 +++ í símasölu á dagvakt og á kvöldvakt. Góð laun í boði. Tölvufærni og góð íslenskukunnátta áskilin.
Upplýsingar í s. 561-1000 frá kl.10-15 alla virka daga eða á fjaroflun@samhjalp.is

GAMLA SMÍÐJAN, PRASTALUNDI, 801 SELFOSS
Óskar eftir starfsfólki til starfa. Vönnum pizzabökurum í fullt starf og hlutastarf einnig afgreiðslufólki í fullt starf, kvöld og helgar vinnu.
Nánari upplýsingar sverrir@brimhotel.is

Zinkstöðin í Hafnarfirði óskar eftir starfskröftum strax til vinnu við málmhúðun og annað tilfallandi. Uppl. í síma 896-5759

Atvinna óskast

PROVENTUS STARFSMANNAPJÓNUSTA
Útvegum starfsmenn til fjölbreytilegra starfa um lengri eða skemmri tíma.
Nánari upplýsingar í síma 775-7373 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf Kirkjunnar

til sölu

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Hljóðlátar viftur</p>  <p>Tilboð frá kr 17.990</p> | <p>Rakataeki</p>  <p>Tilboð frá kr 44.990</p> <p>Svissnesk </p> | <p>Pakblásarar</p>  <p>Tilboð frá kr 23.990</p> | <p>Loftviftur</p>  <p>Tilboð frá kr 2.490</p> <p>Westinghouse </p> |
| <p>Hitavír Í þakrennur, frostvörn eða vatnslagnir.</p>  <p>Tilboð frá kr 1.450</p> | <p>Purrktæki Er rakastigið of hátt?</p>  <p>Tilboð frá kr 19.990</p> | <p>Handpurrrkari -Öflugir á baðið</p>  <p>Tilboð frá kr 29.990</p> | <p>Lyktargjafi salerni -móttökur -verslanir</p>  <p>Tilboð frá kr 2.490</p> |
| <p>Bjargvættur 300 mm</p>  <p>Tilboð frá kr 34.990</p> | <p>Iðnaðarviftur -Úrval af stærðum og gerðum</p>  | <p>Veggblásari Öflugir útblásarar</p>  <p>Tilboð frá kr 29.990</p> | <p>Blikktengi</p>  |

íshúsið  **viftur.is**  -andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur • www.ishusid.is

TÍMAMÓT



Hjartans þakkir fyrir samúð og vinarhug við andlát og útför

Stefaniú Ágútsdóttir

Ásum.

Ágúst Guðmundsson
Halla Guðmundsdóttir
Stefán Guðmundsson
Kristín Guðmundsdóttir
barnabörn og langömmubörn.

Vaka Haraldsdóttir
Viðar Gunneirsson
Katrín Sigurðardóttir



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristín Jónsdóttir

Höfðagrund 22, Akranesi,

lést á Sjúkrahúsi Akraness fimmtudaginn 16. júní.

Útför hennar fer fram frá Akranesirkirkju föstudaginn 24. júní kl. 13.00.

Gestur Sveinbjörnsson,
Jóhanna Heiður Gestsdóttir
Hulda Gestsdóttir
Ármann Gestsson
Særún Gestsdóttir

Elfar Þór Jósefsson
Eliás Halldór Ólafsson
Þóra Atladóttir
Márus Lúðvík Heiðarsson
og ömmubörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Þórdís Halldóra Sigurðardóttir

Gullengi 6, Reykjavík,

lést á líknaardeild Landspítalans miðvikudaginn 15. júní. Útför hennar verður frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 23. júní kl. 13.00.

Jónína Jóhannsdóttir
Sigurður Jóhannsson
Auður Haraldsdóttir
Erla Haraldsdóttir
Haukur Páll Haraldsson
Hjörtur Haraldsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Áslaug Jóna Sigurbjörnsdóttir
Atli Már Sigurðsson
Magnús Hreggviðsson
Marilee Haraldsson
Sólveig Nielsdóttir

Lönduðu fyrsta laxinum

Hjónin Reinhard Reinhardsson og Karólína Inga Guðlaugsdóttir eru Reykvíkingar ársins.

„Þegar við fluttum hingað þá var hér bara drullusvað sem rann yfir götuna á vorin. Fólk var að tala um að borgin gerði ekki neitt þannig við ákváðum bara að byrja að setja niður tré,“ segir Karólína Inga Guðlaugsdóttir. Hún og eigenmaður hennar, Reinhard Reinhardsson, voru í gær valin Reykvíkingar ársins 2016. Af því tilefni opnuðu þau Elliðaárnar þetta sumarið með Degi B. Eggertssyni borgarstjóra. Karólína gerði sér lítið fyrir og landaði einum stærsta laxi sem veiðst hefur við opnun ána.

Hjónin hafa ræktað upp stórt svæði í Selásnum í kringum hús sitt sem er við Viðarás. Ræktunarstarfið hafa þau unnið í samstarfi við borgina og hafa plantað niður mörg hundruð trjám allt niður að Suðurlandsvegi. Þar var áður örfoka melur en nú er þar blómlegt og skjólsælt skóglendi eftir tólf ára ræktunarstarf þeirra. Þau hafa fengið plöntur hjá borginni en einnig verið útsjónarsöm og fengið afleggjara af trjám sem fargað hefur verið í Sorpu auk þess sem þau hafa bjargað furutrjám þegar framkvæmt hefur verið í kringum þau. En trjáræktin er ekki bara til að fegra umhverfið.

„Þetta er líka vörn gegn hljóðmengun og veitir skjól gegn vindi. Við vitum ekki hvað þetta eru orðin mörg tré en þau eru mörg hundruð allavega,“ segir Karólína sem var að vonum glöð með viðurkenninguna. „Það er gaman að fá þakklæti fyrir þetta.“

viktoria@frettabladid.is



Karólína og Reinhard með fyrsta lax sumarsins í Elliðaánum í gær. FRÉTTAHLADID/EYÞÓR



Ástkær móðir okkar, amma og langamma,

Kristjana Ragnheiður Quinn

lést þann 28. maí á hjúkrunarheimilinu Seljahlíð.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Börn, barnabörn og fjölskyldur.



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Hólmfríðar Magnúsdóttir

fv. skrifstofustúlku og húsmóður á Siglufirði.

Sérstakar þakkir til starfsfólks hjúkrunar- og dvalarheimilisins Höfða á Akranesi fyrir einstaka umönnun og hlýju.

Ólöf Benediktsdóttir
Valgerður Edda Benediktsdóttir
Eva Benediktsdóttir
Magnús Vagn Benediktsson
Sigurður Benediktsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Baldur Sigurðsson
Elin Vigdís Ólafsdóttir



Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug vegna fráfalls eigenmanns míns, föður okkar, tengdafaður og afa,

Skúla Halldórssonar

framhaldsskólakennara, Baugstjörn 21, Selfossi.

Sérstakar þakkir fá sr. Ninna Sif Svavarsdóttir, Fylgd útfararstofa og Lögreglan á Selfossi.

Magnea Kristmundsdóttir
Geir Guðjónsson
Stefnir Skúlason
Halldór Skúlason
Ingi Skúlason

Margrét Rúnarsdóttir
Margrét Hauksdóttir
Sigprúður Loftsdóttir
Erla Huld Viðarsdóttir
og barnabörn.



Elskulegur eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Aðalsteinn Björnsson

málarameistari,

lést 9. júní. Jarðsungið er í kirkju Óháða safnaðarins fimmtudaginn 23. júní kl. 15.00.

Sigríður Ingólfssdóttir
Margrét Sigurðardóttir
Ingólfur Björn Sigurðsson
Örn Bragi Sigurðsson
Baldur Sigurðsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Porgeir Björnsson
Árný Inga Pálsdóttir



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Mariu G. G. Ólafsdóttur

Þverfelli, Dalabyggð.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Silfurtúns fyrir góða umönnun.

Margrét Jóhannsdóttir
Jón Jóhannsson
Ólafur Þór Jóhannsson

Þorgeir Ólafsson
Brynja Jónsdóttir
Anna R. Hallgrímsdóttir
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

ÍSTEIÐUR JÓNSSON
ÚTFARARSTJÓRI
FARSÍMI 821 5353

STEINUNN MAGNÚSDÓTTIR
ÚTFARARÞJÓNUSTA
FARSÍMI 861 3441

ÚTFARARSTOFA
REYKJAVÍK

Álfheimur 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

Tíð andlát ástvinar Mergætu hlýja og virðing

Aratuga reynsla við útfararþjónustu

Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

Jón G. Bjarnason

Útfarar- og lögfræðisþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.



Útfararstofa kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@365.is.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 512 5000.

Efstaland 20



OPIÐ HÚS Í DAG

Þriðjudaginn 21. júní frá kl: 18:00 til 18:45

LAUS STRAX

Falleg og vel skipulögð 4ra herb. í Fossvoginum

Eignin er 79,4 fm og er á 2. hæð

Búið að laga allt ytra byrgði húsin

Verð: **36,4 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason
lögilltur fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG 569 7000** Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, lögilltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINGSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Óðingsgata 8b. 2ja herbergja íbúð.

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

OPIÐ
HÚS

50,6 fm. íbúð á 1. hæð í tvíbýlishúsi í Þingholtunum, auk helmings hlutdeildar í 65,0 fm. kjallara undir húsinu. Sameiginlegur inngangur er með efri hæð hússins. Lofthæð í kjallara er um 1,9 metrar. Eignin þarfnast verulegra endurbóta hið innra. Húsið að utan var sprunguviðgert og málað árið 2015. **Verð 24,9 millj. Verið velkomin.**

Móabará 12 – Hafnarfirði.

Eignin verður til sýnis þriðjudag frá kl. 17.15 – 17.45

OPIÐ
HÚS

Góð 5 herbergja 106,2 fm. hæð við Móabará auk 14,4 fm. íbúðarherbergis í kjallara og 32,0 fm. sérstæðs bílskúrs, samtals 152,6 fm. Á hæðinni eru rúmgóð stofa/borðstofa með stórum gluggum til norðurs og fjögur herbergi. Að framan er lóðin tyrfd, steyptur göngustígur og hellulögð að hluta. **Verð 37,9 millj. Verið velkomin.**



LUNDUR

FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 10 - 2. hæð • 108 Reykjavík

533-1616

Karl Gunnarsson og Kristján P. Arnarsson,
lögilltir fasteignasalar

MÁVAHLÍÐ 46 - OPIÐ HÚS

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 21. JÚNÍ FRÁ KL 17:45-18:30

Unnur Karen sýnir sími 848 6352. LAUS STRAX.

Smart þakíbúð. 4-5 herbergja 101,9 fm íbúð á efstu hæð, þakíbúð á 3. hæð (gólflötur er stærri + risloft). Góður stigagangur og fallega bogadreginn. Inn er komið í íbúðina af stigapalli hæðarinnar í góða forstofu með skápum þaðan sem komið er inni gott hol. Frá holi er opið í góðar stofur, stórar flísalagðar suðursvalir frá stofu. Rúmgott eldhús með góðum innréttingum og borðkrók, fallett útsýni frá eldhúsi. Stórt hjónaherbergi og á sérgangi er stórt herbergi þar sem útgengt er á svalirnar og annað minna. Badherbergi með kari og innréttingu, gluggi á baði. Frá holi er stigi upp í manngengt risloft þar sem er innréttað herbergi og geymsluloft þar inn af. Skemmtileg og vel hönnuð íbúð á frábærum stað rétt upp við Stakkahlíð, sunnanmegin götu.

Sjón er sögu ríkari - við verðum á staðnum.

Sími 533 1616 • Þjónustusími 891-9916 • www.lundur.is • lundur@lundur.is

tilkynningar

SKIPULAGSHÖNNUN

Iðnaðarsvæði í vestur Hraunum í Hafnarfirði

Hafnarfjarðarbær leitar eftir skipulagshönnuðum vegna fyrirhugaðrar enduruppbyggingar í vestur hluta Hraunanna í Hafnarfirði, svæðis sem afmarkast af Fjarðarhrauni til austurs, Reykjavíkurvegi til vesturs og Flatahrauni til suðurs.

Óskað er eftir hugmyndum að þróun og heildaruppbyggingu svæðis þar sem því er breytt úr athafnasvæði í blandaða byggð með þéttingu. Meginmarkmið er að auka gæði umhverfis, stuðla að betri nýtingu landsvæðis með auknu byggingarmagni og auka fjölbreytni í nýtingu þess, m.a. með íbúðabyggð. Til hliðsjónar skal hafa samþykkt rammaskipulag svæðis frá 2008 og skipulagslýsingu fyrir nýtt deiliskipulag fyrir Hraunin – vestur, frá júní 2016.

Úr hópi umsækjenda verða valdir 3 – 5 aðilar, sem uppfylla lágmarkskröfur um hæfni. Krafa er um að aðilar hafi lokið meistaranámi í arkitektúr, skipulagsfræði eða sambærilegu og hafi reynslu af skipulagsgerð við áþekkt verkefni og því sem hér um ræðir. Jafnframt hafi umsækjandi löggildingu skv. 25. og 26. gr. mannvirkjalaga nr. 160/2010. Ef um hóp er að ræða skal a.m.k. einn úr hópnum uppfylla framangreind skilyrði. Allir umsækjendur sem uppfylla hæfniskröfur koma til greina og verður dregið um þátttöku þeirra. Þátttakendur fá greitt fyrir tillögur sínar kr. 1.500.000.- auk vsk. Hafnarfjarðarbær áskilur sér rétt til að nýta hverja tillögu að hluta eða í heild. Áframhaldandi skipulagsvinna á svæði verður ekki bundin við þátttakendur.

Umsóknarfrestur er til 27. júní 2016. Reiknað er með að niðurstaða um val á þátttakendum liggi fyrir viku síðar og að strax í kjölfar þess hefjist vinna við tillögugerð. Tillögum skal skilað 15. september 2016 á 4 spjöldum af stærðinni A1 ásamt greinargerð til umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, Norðurhella 2.

Þátttakendum verða útveguð eftirtalin gögn:

- Hraunin – rammaskipulag Hafnarfirði 2008
- Skipulagslýsing – fyrir iðnaðarsvæði í Hraunum – vestur
- Aðalskipulag Hafnarfjarðar 2013-2025 ásamt greinargerð
- Deiliskipulagsáætlanir á svæði og á aðliggjandi svæðum
- Stafrænn kortagrunnur ásamt loftmynd af svæði

Auk þess er bent á lög og reglugerðir sem varða skipulag, mannvirki og umhverfi.

Umsækjendur skulu senda upplýsingar og gögn, sem sýna fram á að hæfniskröfum sé mætt til Þormóds Sveinsonar, skipulagsfulltrúa Hafnarfjarðarbæjar thormodurs@hafnarfjordur.is í síðasta lagi 27. júní 2016.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



HAFNARFJÖRDUR

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



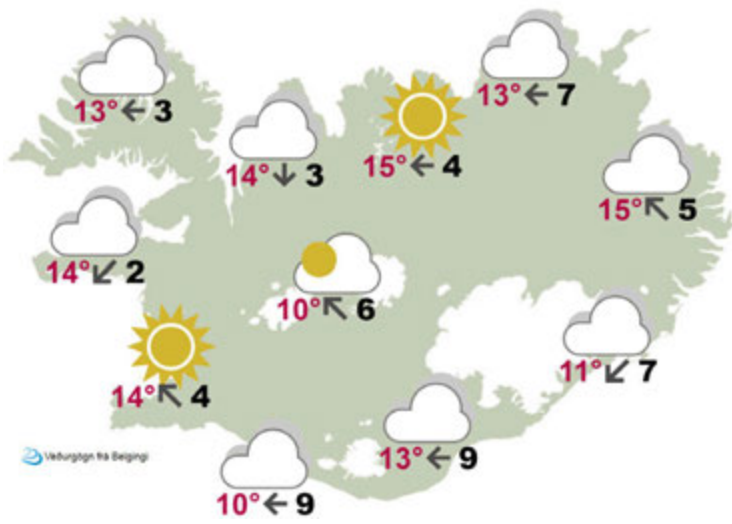
S A F T

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is



VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Lægðin sem hefur valdið vindinum og rigningunni á landinu undanfarið fjarlægist okkur í dag. Það dregur því úr vindinum. Það verður dálítið eftir af rigningunni, en eitthvað gæti sést til sólar um landið norðan- og vestanvert og þar verður jafnframt hlýjast, eða allt að 18 stig þegar best lætur.

Miðvikudagur

| | | |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Reykjavík 14° ↘ 5 | Ísafjörður 11° ← 4 | Akureyri 13° ↙ 5 |
| Egilsstaðir 11° ↙ 2 | Kirkjubæjarkl. 13° ↓ 2 | Hveravellir 11° ↙ 6 |

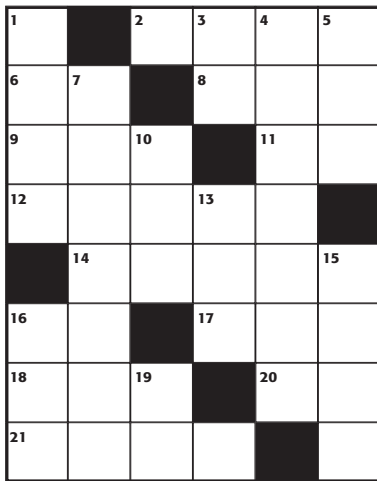
Fimmtudagur

| | | |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Reykjavík 12° ↘ 4 | Ísafjörður 10° ↓ 5 | Akureyri 15° ↓ 3 |
| Egilsstaðir 15° ↙ 1 | Kirkjubæjarkl. 15° ↑ 4 | Hveravellir 12° ↓ 3 |

Þrautir

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- gípa
 - á fæti
 - bar
 - bókstafur
 - berist til
 - sjávarmál
 - árás
 - pípa
 - móða
 - fálm
 - ólæti
 - auma
- LÓDRÉTT**
- viðlag
 - tónlistar- maður
 - fljótsbakka
 - rénun
 - ákafur
 - framkoma
 - blóm
 - ungt
 - þjálf
 - 2000.



LÁRÉTT: 2. skál, 6. tá, 8. kra, 9. efl, 11. bl, 12. fara, 14. ásök, 16. að, 17. ský, 18. fum, 20. at, 21. ama, 22. átt, 23. sk, 4. árþakka, 5. lät, 7. áfláður, 10. fas, 13. rós, 15. nýtt, 16. aefa, 19. mm.

Sudoku

| | | |
|-------------|-----------------|-------------|
| LÉTT | MIDLUNGS | ÞUNG |
| 3 1 9 8 4 8 | 5 7 1 3 9 | 5 8 7 2 |
| 2 3 5 6 | 1 6 5 | 6 1 3 7 2 |
| 8 5 3 1 | 9 5 2 4 | 1 6 3 |
| 7 9 2 3 | 6 4 8 | 9 7 3 2 4 |
| 9 6 1 | 3 7 5 1 | 6 2 9 4 5 1 |
| 2 1 8 | 6 8 7 8 4 | 6 2 9 4 5 |
| 6 2 3 | 5 9 7 8 | 6 2 9 4 5 |
| 7 5 | 6 9 | 3 4 9 |

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

Lausn síðustu sudoku

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

Skák Gunnar Björnsson

Berdnarski átti leik gegn Adamski í Slupsk árið 1978

Hvítur á leik

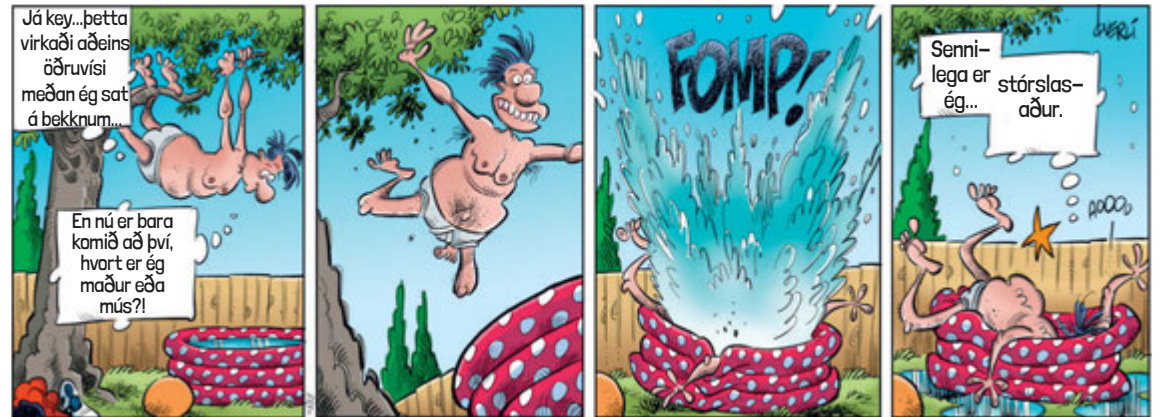
1. Bxh7+! Kxh7 2. Hxf7! Hg8 3. Dh3+ Kg6 4. Df5+ Kh6 5. Be3#. Í gær lauk sterku hraðskákmóti í Belgíu þar sem Carlsen var meðal keppenda.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttirnar.



Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Byltingin byrjar í Reykjavík

Tónlist, leiklist og dans
midasala á midi.is

TJARNARBIÓ
frumsýnt 23. júní

LANDMARK

FASTEIGNASALA

Sími 512 4900
landmark.is



Magnús Einarsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 897 8266



Sigurður Samúelsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 896 2312



Sveinn Eyland
Löggiltur
fasteignasali
Sími 690 0820



Kristján Ólafsson
Hfl.
Löggiltur
fasteignasali



Þórarinn Thorarensen
Sölustjóri
Sími 770 0309



Eggert Mariúson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími 690 1472



Guðrún Diljá Lúðvíksdóttir
skjalagerð



Benedikt Ólafsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími 661 7788



Nadia Katrín Sölufultrúi
Sími 692 5002



Helga Snorraddóttir
Skjalavinnsla

Landmark leiðir þig heim!

BÓKIÐ SKOÐUN



VINDAKÓR – 203 KÓP

GETUR VERIÐ LAUS FLJÓTLEGA

- Falleg 129 fm 4ra herb., íbúð á 5.hæð í lyftufjölbýli
 - Gluggar á 3 vegu og ægífagurt útsýni
 - Tvö rúmgóð svefnherb. og tvær stofur
 - Rúmgott baðherb., baðkar & sturta
 - Stæði í lokaðri bílgeymslu
 - Viðhaldsfrítt hús að utan
- V. 44,5 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820



BÓKIÐ SKOÐUN



HÖRÐUKÓR – 203 KÓP

- Vel skipulögð, rúmgóð 3ja herb.
 - Íbúð er 109 fm auk stæði í bílgeymslu
 - Íbúð er á 6.hæð og er fallegt útsýni
 - Lyftuhús sem er í góðu ástandi
 - Stutt í skóla og alla þjónustu
- GETUR LOSNAÐ FLJÓTT**
V. 37,5 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820



BÓKIÐ SKOÐUN



KALDALIND 9 – 201 KÓP

- Afar vandað og glæsilegt 223 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með 26,6 fm. innbyggðum bílskúr.
 - Mikil lofthæð á efrihæð með innfeldri lýsingu.
 - Afar vandaðar innréttingar og gólfefni, allt parket er gegnheilt.
 - Eignin stendur á góðum útsýnisstað ofarlega í Lindahverfinu.
 - Afar glæsileg lóð.
- V. 85 millj.

Hafðu samband
ÞÓRARINN THORARENSEN
sölustjóri. Sími 770 0309



BÓKIÐ SKOÐUN



BERGSTAÐASTRÆTI 65 – 101 RVK

- Virkilega sjarmerandi og mikið endurnýjaða 84,6 fm. 4ra herbergja íbúð á jarðhæð (lítið niðurgrafinn) í fjórþýli. Eignin er frábærlega staðsett í Þingholtunum.
 - Nýlega búið að skipta um gler og glugga, þak var einnig endurnýjað nýlega.
 - Eldhús nýlega standsett. Ofnar og ofnalagnir nýlega endurnýjað.
 - Rafmagn endurnýjað að hluta.
- V. 39,9 millj.

Hafðu samband
ÞÓRARINN THORARENSEN
sölustjóri. Sími 770 0309



OPIÐ HÚS



ESPIGERÐI 2-108 REYKJAVÍK

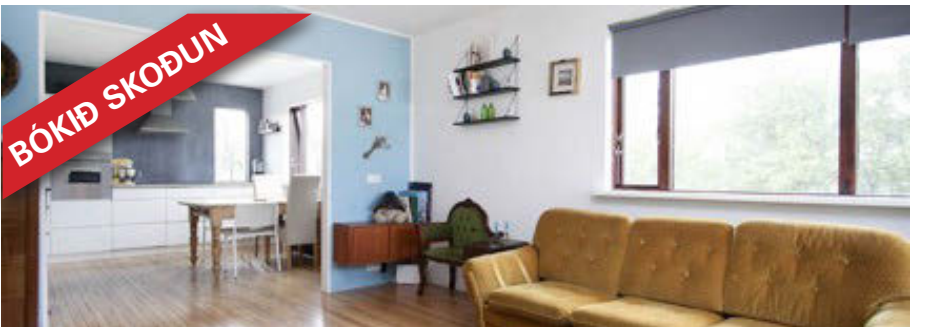
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 21. JÚNÍ KL. 17.30-18.00

- Rúmgóð íbúð í fallegu fjölþýli
 - Tvö svefnherbergi – tvær stofur
 - Frábær staðsetning - mikið útsýni
- V. 36,5 millj.

Hafðu samband
NADÍA KATRÍN BANINE
Sölufultrúi. Sími 692 5002



BÓKIÐ SKOÐUN



HRAUNTEIGUR 12-105 REYKJAVÍK

- Falleg efri sérhæð í þríþýli
 - Tvö svefnherbergi - opin stofa/eldhús
 - 30.fm bílskúr - 30fm. stúdíóíbúð
 - Stutt í skóla - leikskóla
- V. 37,9 millj.

Hafðu samband
NADÍA KATRÍN BANINE
Sölufultrúi. Sími 692 5002



BÓKIÐ SKOÐUN



ÁSAKÓR 14 – 203 KÓP

- Björt og falleg 4-5 herbergja íbúð á útsýnisstað í Kópavoginum. Alls 174,7 fm.
 - Tvöfaldur bílskúr og 2 bílastæði framan við bílskúrinn í bílageymslu.
 - Frábært fjölskylduverfi. Fallegar gönguleiðir. Útsýni yfir golfvöll GKG.
- V. 54,9 millj

Hafðu samband
SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312



BÓKIÐ SKOÐUN



LINDA- OG SALAHVERFI KÓPAVOGS !

Óska eftir rað-, par- eða einbýlishús í Linda- og Salahverfi Kópavogs. Skipti á minni eignum kemur til greina, eða bein kaup.

Hafið samband í síma 896-2312
Sigurður R. Samúelsson

Hafðu samband
SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312



Gildir frá 1. til 30. júní
í Hagasmára 9 (Skeljungur við hliðina á Smáralind)
og Grjóthálsi 8 (við Vesturlandsveg)



JÚNÍTLBOÐ
Hagasmára og Grjóthálsi

MÁLTÍÐ

Grillaður hamborgari að eigin vali,
stökkar franskar og ísjökulköld kók.*

1.000 kr.

Fífuhammsvegur

Hagasmári 9

Smáralind



*Gildir ekki með tvöföldum borgara

Coca-Cola


Kjötsmiójan
LJÖFVINSLA
Íslenskt gætt kjötbætur

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Ærslagangur Kalla kaninu og félagi
07.45 The Middle
08.05 Mike and Molly
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.20 Junior Masterchef Australia
11.10 Suits
11.55 Popp svar
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.20 American Idol
15.05 Nashville
15.50 Nashville
16.35 Simpson-fjölskyldan
16.55 Ærslagangur Kalla kaninu og félagi
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Friends
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Íþróttir
19.10 Ellen Skemmtilegur spjallþáttur með hinni einu og sönnu Ellen DeGeneres sem fær til sín góða gesti og slær á létta strengi. Þættirnir eru með þeim vinælustu í sinni röð um allan heim enda hefur Ellen einstakt lag á gestum sínum.
19.50 The Comeback (4.8) Önnur gamanþáttaröðin með Lisu Kudrow, betur þekkt sem Phoebe úr Vinum, í aðalhlutverki. Segja má að þessir bráðfyndnu þættir séu sumpart byggðir á hennar eigin lífi því hún leikur fyrrverandi gamanþáttastjörnu sem gerir örvæntingarfulla og hálf pinlega tilraun til að slá í gegn á ný.
20.15 Veep
20.45 The Detour
21.10 Killer Woman With Piers Morgan
22.00 Murder in the First Önnur þáttaröðin af þessum hörkuspenndi þáttum þar sem sakamál eru til umfjöllunar frá upphafi til enda út þáttaröðina. Fjöldamorðingi gengur laus í San Francisco, lögreglumaður lætur lífið á dularfullan hátt og dimmt óvissuský hvílir yfir rannsóknarlögregludeildinni.
22.45 Outsiders
23.35 Last Week Tonight With John Oliver Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir sinn hárbeitta og beinskeytta humor eins og glöggir áhorfendur muna úr þáttunum Daily Show en þar sló hann í gegn með regluleg innslög sem urðu til þess að hann fékk sinn eigin spjallþátt.
00.05 Mistresses
00.50 Bones
01.35 You're The Worst
02.00 NCIS
02.45 True Detective
03.45 Ice Soldiers
05.20 Battle Creek
06.05 The Middle

SPORT

08.10 Sumarmessan
08.55 Bandaríkin - Ekvador
10.40 Sumarmessan
11.25 Perú - Kólumbía
13.10 Sumarmessan
13.55 Premier League Review
14.50 Sumarmótin
15.25 Valur - FH
17.15 Argentína - Venesúela
19.00 Mexíkó - Chile
20.45 Sumarmessan
21.30 Premier League World
22.00 Sumarmessan
22.50 Cleveland - Golden State
00.55 Copa America

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 Létt Bylgjan
 FM 97,7 X-ið

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

FM 102,9 Lindin



21:10

KILLER WOMEN V WITH PIERS MORGAN

Hvað fær konu til að myrða fjölskyldu sína? Sérlega vandaðir og áhugaverðir heimilðarþættir í tveimur hlutum þar sem Piers Morgan tekur viðtöl við konur sem eiga það sameiginlegt að hafa verið ákærðar fyrir hrottaleg morð.

SKEMMTILEGUR
ÞRIÐJUDAGUR

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

20:15

VEEP

Bráðfyndnir gamanþættir með Juliu Louis-Dreyfus í hlutverki þingmanns sem ratar í starf varaforseta Bandaríkjanna.



20:45

THE DETOUR

Nate fer í ferðalag með fjölskyldu sinni og það verður talsvert viðburðaríkara en hann bjóst við. Hér er á ferðinni frábær gamanþáttur sem léttir lund á þriðjudagskvöldi.



22:00

MURDER IN THE FIRST

Stórgóðir spennuþættir þar sem Englis og Mulligan rannsaka flókin glæpamál sem upp koma í San Fransisco.



22:45

OUTSIDER

Hörkuspenndi þættir sem fjalla um Farrell ættina sem er eins konar utangarðsfólk sem lifir eftir eigin reglum hátt uppi í Appalachia-fjöllum.



22:00

MIDNIGHT IN PARIS

Rómantísk gamanmynd um Gil og Inez sem fara í ferðalag til Parísar ásamt foreldrum Inez og þau eru síður en svo sammála um ágæti borgarinnar.



21:45

GRACELAND

Spennandi þáttasería um ungan nýliða í Bandarísku alríkislögreglunni sem er sendur til starfa í Kaliforníu undir fólksu flaggi í innsta hring glæpasamtaka.



Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag.

365.is

STÖÐ 3

17.45 Raising Hope
18.10 The Big Bang Theory
18.30 Modern Family
18.55 Fóstbræður
19.25 Entourage
19.55 Dulda Ísland
20.50 Last Man Standing
21.15 Silicon Valley
21.45 Graceland
22.30 The Listener
23.15 I.Zombie
23.55 American Horror Story. Hotel
00.45 Orange is the New Black
01.40 Orange is the New Black
02.30 Orange is the New Black
03.25 Orange is the New Black
04.15 Orange is the New Black
05.10 Orange is the New Black
06.05 Orange is the New Black

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Víkingurinn Viggó
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 UKI
09.00 Skógardýrið Húgó
09.25 Latibær
09.48 Hvellur keppnisbill
10.00 Brunabílarnir
10.25 Strumpanir
10.47 Mæja býfluga
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Víkingurinn Viggó
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 UKI
13.00 Skógardýrið Húgó
13.25 Latibær
13.48 Hvellur keppnisbill
14.00 Brunabílarnir
14.25 Strumpanir
14.47 Mæja býfluga
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Víkingurinn Viggó
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 UKI
17.00 Skógardýrið Húgó
17.25 Latibær
17.48 Hvellur keppnisbill
18.00 Brunabílarnir
18.25 Strumpanir
18.47 Mæja býfluga
19.00 Lási löggubill



Dóra könnuður kl. 07.00, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

08.00 US Open 2016
13.00 US Open 2016
20.00 Golfing World 2016
20.50 US Open 2016

BÍÓSTÖÐIN

10.20 Austin Powers in Goldmember
11.55 Jersey Boys
14.05 Only Lovers Left Alive
16.05 Austin Powers in Goldmember
17.40 Jersey Boys
19.55 Only Lovers Left Alive
 Rómantísk spennumynd sem fjallar um lítið þekktan tónlistarmann sem hefur lamandi áhyggjur af umhverfisáhrifum manna á jörðinni.
22.00 Midnight in Paris Rómantísk gamanmynd frá 2011 með Rachel McAdams, Owen Wilson, Kathy Bates, Michael Sheen, Marion Cotillard og Adrian Brody í aðalhlutverkum. Mimi Gil og Inez fara í ferðalag til Parísar, ásamt foreldrum Inez sem eru að fara þangað í viðskiptaerindum. Gil er rithöfundur sem gengur ekki alltof vel, en verður ástfanginn af borginni og leggur til að þau Inez flytji þangað þegar þau eru búin að gifta sig. Inez er ekki eins hrifin af borginni, né heldur tekur hún undir þá skoðun Gils að þriðji áratugur síðustu aldar hafi verið gullöld. Þegar Inez fer út á lífið með vinum sínum, þá fer Gil í göngutúr og uppgötvar eitthvað sem gæti orðið hinn fullkomni innblástur fyrir skrifin hans.
23.35 The Normal Heart
01.45 A Haunted House 2
03.10 Midnight in Paris

RÚV

16.40 Baráttan um Bessastaði
17.05 Lögreglukonan
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hopp og hi Sessami
18.25 Sanjay og Craig
18.50 Fisk í dag
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Baráttan um Bessastaði: Viðtal við frambjóðendur
20.05 Ekki bara leikur
20.35 Átök í uppeldinu
21.15 Innsæi
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Vitni
23.15 Stúlkurnar í Anzac
00.15 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rules of Engagement
08.20 Dr. Phil
09.00 America's Next Top Model
09.45 Survivor
10.30 Pepsi MAX tónlist
11.15 EM 2016 á 30 mínútum
11.50 The Biggest Loser - Ísland
12.50 The Tonight Show
13.30 The Late Late Show
14.10 Top Chef
15.00 EM 2016 dagurinn. Úkraína - Pólland
15.50 Úkraína - Pólland
18.00 EM 2016 svítan. Tékkland - Tyrkland
18.50 Tékkland - Tyrkland
21.15 EM 2016 á 30 mínútum
21.50 Minority Report
22.35 The Tonight Show
23.15 The Late Late Show
23.55 Billions
00.40 Brotherhood
01.25 Chicago Med
02.10 Satisfaction
02.55 Minority Report
03.40 The Tonight Show
04.20 The Late Late Show
05.00 Pepsi MAX tónlist

90

ára afmæli Frón

Kauptu Póló í dag

Það er óendanlega margt sem kemur upp í hugann þegar minnst er á Póló. Súkkulaðibragðið spretur fram á tunguna ásamt framandi kókosbragðinu og tónlist leikur við kroppinn. Gott ef maður finnur ekki fyrir sumarlegum andvara leika um kinnarnar á sviðinu.

Það er sama hvað fólk ætlar að taka sér fyrir hendur. Það er mikilvægt að hafa Póló frá Frón með í för. Það hefur komið við sögu frá 1926.



Sláðu í gegn í kaffihléinu með kexi frá Frón



Matarkek

Margir Íslendingar njóta þess á hverjum degi að dýfa Matarkeki í mjólkina sína.



Mjólkurkek

Ungir sem aldnir hafa brotið Mjólkurkekið til helminga og drukkið ískalda mjólk með.



Kremkek

Sæmundur í sparifötunum hefur lengi verið eitt allra vinsælasta kremkek landsins.

Kemur við sögu á hverjum degi í 90 ár





HÚSASMÍÐJAN



blómaval

GARÐAÐ

Brjáluð tíð

50%
afsláttur

Birki 70-100 cm

999 kr

~~1.990~~

50%
afsláttur

Birki 40 stk

2.490 kr

~~4.990~~

50%
afsláttur

Birkikvistur

1.390 kr

~~2.790~~

20%
afsláttur



SÚPER AFMÆLISTILBOD

3.910 kr

~~4.890~~ kr

Vilnius skjólgirðing
80x180 cm.
603290

3 ltr



SÚPER AFMÆLISTILBOD

1.995 kr

~~2.385~~ kr

Pallaolía Jotun Treolje
Pallaolía á gagnvarið
efni. Fáanleg glær, gullbrún, græn
og einnig hægt að blanda aðra líti.
7049123-27

25%
afsláttur



SÚPER AFMÆLISTILBOD

4.490 kr

~~5.990~~ kr

Blómakassi Rose
51x51 cm.
604005

GARÐBORÐ

14.990 kr

Garðborð með bekk
180 cm. Hægt að lyfta upp setu.
600242

SÚPER AFMÆLISTILBOD

29.995 kr

~~37.995~~ kr

Nilfisk
Háprýstidæla
C130.2-8 PCD
130 bör, 520 l/klst.,
8 m slanga,
pallabursti og
rörahreinsir.
5254221



21%
afsláttur

IKRA
mogatec



BETRA VERÐ / BETRA VERÐ

15.995 kr

Keðjusög EKSN-2200W
40 cm blað.
5083730



SÚPER AFMÆLISTILBOD

1.195 kr

~~1.599~~ kr

claber
Úðabyssa
5081620

25%
afsláttur

claber

Slönguhjól
Tekur 60 m af
1/2" slöngu.
5081658

30%
afsláttur

SÚPER AFMÆLISTILBOD

3.695 kr

~~5.249~~ kr

BETRA VERÐ / BETRA VERÐ

1.195 kr

claber
Slanga græn
1/2" 15 m.
5087001



AÐEINS BROT AF ÚRVALINU!

AGAR

Iboð - hefst í dag!



40% afsláttur

60% afsláttur

Sólboði

499 kr

~~1.290~~

Margarita

~~1.690~~

50% afsláttur

Einir allar gerðir

20% afsláttur

Útipottar & svalaker

NÝ SENDING

20% afsláttur

af skemmtilegum garðálfum

OUTBACK

PÚ SPARAR: 5.000 kr

21.900 kr

~~26.900 kr~~

18% afsláttur

Gasgrill með gashellu
Omega 250 gasgrill, 2ja brennara með hliðaborði og gashellu. Grillflötur: 50x36 cm með tvískiptum brennara. 3000298

25% afsláttur

SÚPER AFMÆLISTILBOD

7.490 kr

~~9.990 kr~~

Vermireitur svartur
126x70x29 cm.
604204

IKRA mögatec

Frábært verð

4.995 kr

Rafmagnsorf IGT350
350W, 25 cm sláttubreidd, framlengjanlegt skaft. 5086616

15% afsláttur

SÚPER AFMÆLISTILBOD

55.245 kr

~~64.995 kr~~

Sláttuvél Razor
4680 TR/W með drifi
B&S motor, 140 cc, 46 cm sláttubreidd, 6 hæðarstillingar, sláttukerfi 4in1, með drifi. 5085303

Frábært verð

2.995 kr

Hekk- og greinaklippur
2 stk. í setti. Green-It. 5084773

Byggjum á betra verði

www.husa.is

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

BÍLALAND BYÐUR BÍLA Á FRÁBÆRUM KJÖRUM!
KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN BÍL FRÁ BÍLALANDI!



FRÁBÆR
KAUP

GÖNGUM FRÁ
FJÁRMÖGNUN Á
STADNUM

BMW X3 XDrive20d F25
Nýskr. 08/13, ekinn 79 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
Rnr. 283656

VERÐ!
5.790 þús.



FRÁBÆR
KAUP

NISSAN Leaf Acenta
Nýskr. 01/16, ekinn 2 þús. km.
rafmagn, sjálfskiptur

Rnr. 143538

VERÐ kr. 3.660 þús.



FRÁBÆR
KAUP

PEUGEOT 208 Allure
Nýskr. 06/15, ekinn 10 þús. km.
bensín, beinskiptur.

Rnr. 143460

VERÐ kr. 2.890 þús.



FRÁBÆR
KAUP

OPEL Mokka
Nýskr. 02/15, ekinn 14 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.

Rnr. 152264

VERÐ kr. 4.190 þús.



FRÁBÆR
KAUP

NISSAN Micra Visia
Nýskr. 05/13, ekinn 50 þús. km.
bensín, sjálfskiptur.

Rnr. 320530

VERÐ kr. 1.490 þús.



FRÁBÆR
KAUP

HYUNDAI IX35 Premium High Output
Nýskr. 06/15, ekinn 38 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.

Rnr. 283377

VERÐ kr. 5.990 þús.



FRÁBÆR
KAUP

FORD Focus Edition
Nýskr. 05/14, ekinn 24 þús. km.
bensín, beinskiptur.

Rnr. 143422

VERÐ kr. 2.660 þús.

WWW.BÍLALAND.IS
bílaland

Kletthálsi 11 -110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is



Ilmur mun hafa í nægu að snúast á næsta ári er hún tekst á við nýjar og skemmtilegar áskoranir. MYND/VALGARÐUR

Pólitíkus í farsa á stóra sviðinu

Ilmur Kristjánsdóttir var kjörin formaður velferðarráðs fyrir einu ári. Á næsta leikári mun hún sinna leiklistinni samhliða borgarstjórnarstörfum í nýrri grínsýningu í Borgarleikhúsinu.

Ilmur Kristjánsdóttir hefur lengi vel verið þekktust fyrir störf sín sem leikkona en hún hefur seinustu tvö ár sinnt starfi varaborgarfulltrúa hjá Reykjavíkurborg. Hún var kjörin formaður velferðarráðs fyrir einu ári en nú hefur hún tekið að sér hlutverk í sýningu hjá Borgarleikhúsinu samhliða borgarstjórnarstörfunum. Eftir áramót mun hún leika í gamanleik hjá leikhúsinu en mikil leynd hvílir yfir verkinu og leikstjóra þess.

„Ég er ekki í fullu starfi svo að þegar mér var boðið þetta hlutverk ákvað ég að taka því eftir samræðu við samstarfsfólk mitt. Ég verð að sinna formannsstarfinu samhliða æfingaferlinu svo að það verður mikið að gera þessa tvo mánuði.“

Ilmur virtist ekki stressuð yfir auknu vinnuálagi sem mun fylgja

ÉG TEK STARFI MÍNU SEM FORMAÐUR VELFERÐARRÁÐS MJÖG ALVARLEGA OG ÉG HEF ALLTAF SINNT ÞVÍ HUNDRAÐ PRÓSENT. ÞAÐ ER Í RAUN DRAUMASTAÐA AÐ GETA UNNIÐ VIÐ ÞETTA Í BLAND VIÐ LEIKLISTINA.

því að starfa bæði í pólitík og leikhúsi. „Æfingarnar hefjast í lok janúar á næsta ári og munu standa yfir í tvo mánuði. Svo verða sýningarnar auðvitað bara á kvöldin í kjölfarið svo að mesta álagið verður yfir æfingatímann og ég er með gott stuðningsnet á bak við mig svo þetta ætti ekki að verða neitt stórmál.“

Leiklistin og varaborgarfull-

trúarstarfið eru tvö mjög ólík hlutverk en Ilmur er viss um að þau eigi vel saman. „Ég tek starfi mínu sem formaður velferðarráðs mjög alvarlega og ég hef alltaf sinnt því hundrað prósent. Það er í raun draumastaða að geta unnið við þetta í bland við leiklistina. Ég bæti á sköpunarkraftstankinn sem ég nýti mér í velferðarráðsstarfið. Svo verður þetta líka skemmtileg tilbreyting þar sem ég hef alltaf verið í þyngri hlutverkum í leikhúsi svo ég er mjög spennt fyrir þessu.“

Ilmur hefur verið starfandi sem varaborgarfulltrúi í tvö ár en inn á milli hefur hún verið í barneignarleyfi ásamt því að leika í Ófærð. Seinasta sumar var hún kjörin formaður velferðarráðs og því er um tvö mjög ólík störf að ræða sem hún kemur til með að sinna á næsta ári.

gunnhildur@frettabladid.is

NJÓTTU ÞESS AÐ BORÐA...



...með hágæða borðbúnaði frá

gimex
melamine plus GmbH



VÍKUR

Bakpankar

Jóns Sigurðar
Eyjólfssonar



Samfylking kvennaflagara

Eitt sinn fór ég á diskótek með kvennaflagara miklum. Var hann svo vinsæll að stundum þurfti flugumferðarstjóra til að greiða úr þvögunni. Þegar komið var inn sjáum við annan slíkan sem stóð með brúna bringu eins og jólatré á miðju gólfi meðan konur dónsuðu í kringum herðatré. Þegar flagararnir tveir mættust heilsa þeir hvor öðrum orðalaust en þó leyndi samstaðan sér ekki, þekktust þeir þó ekki neitt.

Olli þetta mér hugarangri. Hvers konar samhugur er þetta? Ég velti því fyrir mér hvort kvennaflagarar ættu sér alþjóðasamtök og jafnvel baráttusögu. Voru þeir kannski með stéttarfélag eða sérstakt fréttablað kvennaflagara, þar sem ritað væri um tíðindi og tísku í hirðingu skapahára? Hvaða samhugur er það sem tvinnar saman kvennagull sem ekki þekkjast?

Það var ekki fyrir en ég fór að skokka að ég komst til botns í þessu enda heilsa ég nú hverjum skokkara af sams konar samhug.

Niðurstaðan mín er sú að okkur þykir vænt um fólk sem gerir það sama og við sjálf. Það er þess vegna sem laxveiðimenn vilja helst ætla-leiða hver annan, hundaeigendur unnast og ástin svífur yfir vötnum á landsfundum og flokksþingum.

En hvers vegna elskum við þá ekki alla? Yfirleitt erum við öll að gera það sama – við vöknum, vinnum, böðum okkur, borðum, reiðumst og gleðjumst fyrir utan allt hitt sem óþarfi er að nefna. Er ekki hroki einmitt sá misskilningur að halda að ég sé að gera eitt-hvað allt annað en allir aðrir?

Best að átta sig á þessu áður en maður verður jafn ólúndarlegur og Rögnvaldur regnskita sem þarf að láta minna sig á að hann er ekki jafn einstakur og áður var haldið.

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,
Vesturbergi og
Arnarbakka



Iceland

Endalaust 365



NET
1.000 KR.*

ÓTAKMARKAÐ
GAGNAMAGN

*Fylgir með völdum tilboðspökkum. Undanskilið er aðgangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is

1817 | 365.is

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



UEFA
EURO2016
FRANCE

ÁFRAM ÍSLAND

FYLDIS'

Nýjar handgerðar heilsudýnur í sérflokki frá Belgíu. Eitt það allra besta sem þekktist í dag.



Nýtt

HÁGÆÐA NUDDSTÓLAR

Vorum að fá mikið úrval af alvöru nuddstólum Verð frá kr. 289.900.-



Alpha Techno AT 599i



Alpha Techno AT-5000-80
Margir mismunandi nuddmöguleikar



Gjörsamlega einn með öllu

Nýtt

MIKIÐ ÚRVAL AF SVEFNSÓFUM

Einfaldur og þægilegur í notkun. Verð áklæði kr. 199.900.-
Verð leður kr. 249.900.-



Leður svefnsófi með tungu / hægri / vinstri Einfaldur og þægilegur í notkun. Fluttur í sófi sem sómir sér vel hvar sem er. Verð kr. 299.900.-

Nettur svefnsófi með slitsterku áklæði og einfaldur í notkun Nokkrir litir - Verð frá kr.174.900.-

RAÐAÐU SAMAN ÞÍNUM EIGIN FEYDOM SVEFNSÓFA



FEYDOM BONBON M kr. 229.900.-
KÍKTU Á FEYDOM.COM OG SJÁÐU MÖGULEIKANA

BONBONS S
2 grunneiningar: 4 sæta sófi / tvöfalt rúm með 2 púðum / koddum aðeins kr. 169.900.-



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

*3.5% lántökugjald

12 mán.
vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa
★★★★★

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

www.svefn.is

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafrði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum