# FRÉTTABLAÐIÐ

189. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 12. ÁGÚST 2016


Föstudagsviðtalið

# Bylting fatlaðra gegn kúgun og ofbeldi

**Inga Björk Bjarnadóttir** gefur kost á sér í forystu Samfylkingar í Norðvesturkjördæmi. Hún segir sögu ofbeldis og kúgunar gagnvart fötluðum ljóta í íslensku samfélagi. Það sé erfitt fyrir fatlaða að ögra ófötluðum en byltingin sé að eiga sér stað. SÍÐA 8

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Gefur kost á sér

**STJÓRNMÁL** Lilja Dögg Alfreðsdóttir utanríkisráðherra vill leiða framboðslista Framsóknarflokksins í þingkosningunum í haust í Reykjavíkurkjördæmi suður.

Hún segist ekki ætla að bjóða sig fram til formennsku í flokknum gegn sitjandi formanni, Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni.

Kosið verður á milli þeirra sem gefa kost á sér í fyrstu sætin á tvöföldu kjördæmisþingi flokksins í Reykjavík í lok ágúst. Lilja segir að á miðstjórnarfundi flokksins þann 10. september verði svo skoðað hvort halda eigi flokksþing. **– fbj, gb / sjá síðu 4**

## Gott að óvissan sé frá

**STJÓRNMÁL** „Fyrst og fremst er auðvitað gott að þessi óvissa sem hefur verið uppi sé nú frá,“ segir Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, um þau tíðindi að gengið verði til kosninga 29. október.

Sigurður Ingi Jóhannsson forsætisráðherra deilir ekki þeim áhyggjum Gunnars Braga Sveinssonar, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, að stjórnarandstaðan verði með málþóf, nú þegar dagsetning liggur fyrir.

„Þingstörf gengu mjög vel í vor og ég hef enga ástæðu til að ætla annað en það haldi áfram,“ sagði hann í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gær, að loknum fundi hans með formönnum allra stjórnmálaflokka þar sem þessi dagsetning var sett fram.

Katrín segir alla þingmenn hafa metnað fyrir því að þingstörfin gangi vel fyrir sig: „En við erum líka meðvituð um að við erum ekki sammála um allt. Þannig að ef ætlast er til þess að þingið starfi eðlilega þá er mikilvægt að við nálgumst hlutina málefnalega.“

Líða þurfa 45 dagar til kosninga frá því heimild fæst til þingrofs. **– gb**

> **Ef ætlast er til þess að þingið starfi eðlilega þá er mikilvægt að við nálgumst hlutina málefnalega.**
>
> Katrín Jakobsdóttir

## Fréttablaðið í dag


**LÍFIÐ** Rapparinn Vic Mensa hitar upp fyrir Bieber í Kórnum. 26

**FRÉTTIR** Dyravörður á skemmtistað bjargaði lífi gests sem fékk hjartastopp. 2

**SKOÐUN** Þórlindur Kjartansson skrifar um tengingu uppeldis og stjórnmála. 11

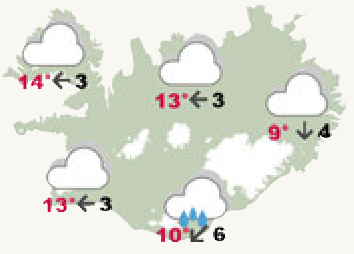
**SPORT** Stefnir á Ólympíugull á leikunum í Tókýó 2020. 14

**TÍMAMÓT** Klassíska tónlistarhátíðin Berjadagar haldin í átjánda sinn. 16

**PLÚS SÉRBLAÐ** ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

## Veður




**Í dag** verður hæglætisveður á landinu, en aðeins blæs þó allra nyrst. Austanlands verður alskýjað og dálítil rigning. Hiti allt að 17 stig á Vesturlandi.
SJÁ SÍÐU 20

# Fimleikastjarna skín skært á Ólympíuleikunum

**Sigurvegari** Bandaríska fimleikakonan Simone Biles er ein af stjörnum Ólympíuleikanna í Ríó til þessa. Hún bar sigur úr býtum í einstaklingskeppni í fjölþraut í gær. Þessi 19 ára fimleikadrottning, sem er aðeins 1,45 metrar á hæð, hefur slegið í gegn og sýndi ekki síður glæsileg tilþrif þegar bandaríska liðið vann öruggan sigur í liðakeppni áhaldafimleika í fyrradag. NORDICPHOTOS/GETTY

## Tólf milljónir í björgunarstarf

**SAMFÉLAG** Rauði krossinn á Íslandi hefur ákveðið að veita rúmlega tólf milljónir króna til björgunaraðgerða ítalska Rauða krossins á Miðjarðarhafi. Þetta kemur fram í tilkynningu sem Rauði krossinn sendi út í gær.

„Á fyrstu sjö mánuðum ársins 2016 hafa um þrjú þúsund flóttamenn drukknað á leið sinni til Ítalíu frá Norður-Afríku,“ segir í tilkynningunni. Þá segir að neyðarkall hafi borist frá ítalska Rauða krossinum sem og Alþjóðasambandi landsfélaga Rauða krossins og Rauða hálfmánans fyrr í sumar vegna mikillar umferðar flóttafólks.

Þá verður opnað fyrir neyðarsöfnun á meðal almennings á Íslandi og búist er við því að íslenskur hjúkrunarfræðingur komi að björgunarstarfinu á næstu vikum.

Talið er að aðgerðirnar nái til að minnsta kosti 160 þúsund flóttamanna. – þea

# Telur fimmtán ár vera hæfilegan aðlögunartíma

**LÍFEYRISMÁL** Meirihluti fjárlaganefndar telur 24 ár vera allt of langan aðlögunartíma fyrir hækkun almenns eftirlaunaaldurs úr 67 árum upp í 70 ár.

„Ég held að 15 ár séu ágætis aðlögunartími,“ sagði Guðlaugur Þór Þórðarson, varaformaður fjárlaganefndar Alþingis, í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gær.

Fjárlaganefnd telur nauðsynlegt að hefja sem fyrst viðbótargreiðslur til Lífeyrissjóðs starfsmanna ríkisins, sem verður fyrir þungu höggi árið 2030 þegar sjóðir B-deildar lífeyrissjóðsins ganga til þurrðar.

Haukur Ingibergsson, formaður Landssambands eldri borgara, segir að mönnum bregði ekkert þótt 15 ár séu nefnd í þessu sambandi í staðinn fyrir 24 ár.

„Það er búið að vera að endurskoða almannatryggingakerfið alveg markvisst núna í tvö kjörtímabil, og það hefur verið gert af fulltrúum þingflokka bæði til hægri og vinstri ásamt fulltrúum atvinnulífsins og hagsmunasamtökum eins og okkar,“ segir Haukur.

„Í þessum hópi hefur verið samkomulag um að þetta taki 24 ár, en ég treysti því að menn finni farsæla lausn á þessu,“ segir Haukur. „Þarna eru líka önnur atriði sem skipta meira máli eins og að geta farið 65 ára á lífeyri eða vinna í hálfu starfi og hafa á móti hálfan lífeyri.“ – gb

> Ég treysti því að menn finni farsæla lausn á þessu.

Haukur Ingibergsson, formaður Landssambands eldri borgara

# Bjargaði lífi gests með hnoði á skemmtistað

**Hrólfur Ólafsson, yfirdyravörður á Vegamótum, hnoðaði og blés lífi í 23 ára mann sem fékk hjartastopp á staðnum um síðustu helgi. Hann hefur sótt fjögur skyndihjálparnámskeið. Maðurinn verður Hrólfi ævinlega þakklátur.**

**SAMFÉLAG** „Ég var í sjokki eftir þetta en ánægður á sama tíma,“ segir Hrólfur Ólafsson, yfirdyravörður á skemmtistaðnum Vegamótum, en hann bjargaði lífi 23 ára manns sem fór í hjartastopp á staðnum um síðustu helgi.

Maðurinn var að skemmta sér ásamt vinum sínum á Vegamótum þegar hann hætti skyndilega að anda inni á klósetti staðarins. Vinir mannsins létu starfsmenn strax vita. „Vaktstjórinn kallar á mig og segir að það þurfi mann strax inn á klósett. Þar sé ég strákinn liggjandi á gólfinu. Ég byrja á því að láta rýma klósettið,“ segir Hrólfur og bætir við að vaktstjórinn hafi séð um að halda fólki utan við klósettið á meðan aðrir starfsmenn hringdu í sjúkrabíl.

„Hann varð alveg blár í framan og ég finn að það er enginn púls. Þá velti ég honum yfir á bakið og sé að bringan er ekki að lyftast og ég fann engan hjartslátt. Ég byrja þá strax að hnoða hann,“ segir Hrólfur en hann hefur farið á fjögur skyndihjálparnámskeið, eitt í starfi sínu sem yfirdyravörður, annað þegar hann tók meirapróf og tvö á vegum Mjölnis en hann er yfirþjálfari þar. Hrólfur segir námskeiðin greinilega borga sig. Hann hnoðaði manninn þrjátíu sinnum í tíu skipti.

„Þetta er í fyrsta sinn sem ég hnoða mann en ekki dúkku. Það var öðruvísi. Tíminn var svo skrítinn og mér leið eins og hann væri endalaus,“ segir hann og lýsir því hvernig maðurinn hafi orðið blárri og blárri með hverri mínútu. „Hann var orðinn alveg stífur á einum tímapunkti og varla hreyfanlegur og þá hélt ég að hann væri alveg farinn. Ég hugsaði samt að ég yrði að halda áfram og ákvað að blása,“ segir Hrólfur en hann segir skiptar skoðanir vera á því hvort það eigi bara að hnoða eða einnig að blása við skyndihjálp. „Ég heyri aldrei það sama á námskeiðunum. Fyrst var talað um blástur og hnoð og svo bara hnoð. Mér fannst eins og öndunarvegurinn hefði opnast eftir að ég byrjaði að blása og þá fór ég að hnoða aftur. Þá fann ég hjartað byrja að slá.“

Lögreglan kom á staðinn um 10 mínútum eftir að Hrólfur var kallaður inn á klósettið. Lögreglumaður tók við af honum en þá komst maðurinn fljótlega til lífs á ný. Hann var fluttur á slysadeild í kjölfarið. „Strákurinn sendi mér skilaboð stuttu síðar og þakkaði mér fyrir að hafa bjargað lífi sínu. Hann sagðist hafa það mjög gott fyrir utan það að vera rifbeinsbrotinn eftir mig,“ segir Hrólfur og hlær.

Maðurinn segir að hann verði Hrólfi ævinlega þakklátur. Hann er sprækur í dag og útskýrir að hjarta sitt hafi byrjað að slá of hratt og í kjölfarið hafi atburðarásin farið af stað. „Ég man ekki neitt en mér var sagt að Hrólfur hefði bjargað lífi mínu,“ segir hann.

Eigandi Vegamóta, Óli Már Ólafsson, segir atvikið hafa verið áfall fyrir alla starfsmenn. Hann segist feginn því að allir yfirmenn á staðnum fari á skyndihjálparnámskeið. nadine@frettabladid.is

Hrólfur Ólafsson yfirdyravörður á skemmtistaðnum Vegamót hefur sótt fjögur skyndihjálparnámskeið. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Mikið úrval garðhúsgagna
frá Þýskalandi

GARÐHÚSGÖGN
20 - 50%
afsláttur
grillbudin.is
LANDMANN 50 ÁRA
Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-16
Grillbúðin
Smiðjuvegi 2, Kópavogi - (við hliðina á Bónus) - Sími 554 0400

DISCOVERY SPORT

# ÞÆGILEG STÆRÐ, YFIRBURÐA HÆFILEIKAR

LAND ROVER
ABOVE & BEYOND

Nýr Discovery Sport er rúmgóður jeppi sem til er í 5 og 7 manna útfærslu. Discovery Sport er með nýrri sparneytinni INGENIUM dísilvél og ríkulegan staðalbúnað, upphitaða framrúðu, nýja 9 þrepa sjálfskiptingu og hið annálaða tölvustýrða Land Rover Terrain Response® drifkerfi.

Discovery Sport dísil sjálfskiptur kostar frá 7.190.000 kr.

www.landrover.is

ENNEMM / SÍA / NM75250

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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

B|L

# Lilja Dögg vill leiða lista Framsóknar

**STJÓRNMÁL** Lilja Dögg Alfreðsdóttir, utanríkisráðherra, mun sækjast eftir 1. sæti á framboðslista Framsóknarflokksins í komandi kosningum í Reykjavíkurkjördæmi suður.

„Ég sem utanríkisráðherra hef verið að takast á við margvísleg verkefni og kynnst mjög góðu fólki, bæði frábæru embættisfólki hérna í ráðuneytinu, stjórnmálamönnum úr öllum flokkum, erlendum kollegum og fleirum og ég hef fundið fyrir velvild í minn garð. Það hafa margir hafa hvatt mig til þess að taka þátt í komandi þingkosningum, bæði pólitískir samherjar og svo fólk úr öðrum flokkum sem vill vinna að framgangi góðra mála. Mér þykir vænt um þessa hvatningu og þakka fyrir hana,“ segir Lilja í samtali við Fréttablaðið.

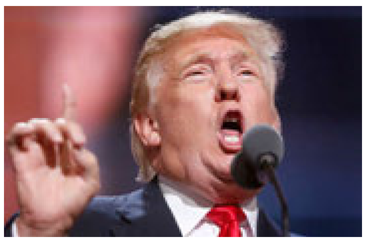
> **Mér þykir vænt um þessa hvatningu og þakka fyrir hana.**
>
> Lilja Dögg Alfreðsdóttir utanríkisráðherra

Lilja segir að undanfarin ár hafi íslenskt efnahagslíf verið að styrkjast og þannig hafi skapast grundvöllur til þess að ráðast í mikilvæg og krefjandi samfélagsverkefni sem hún vill taka þátt í.

Kosið verður á milli þeirra sem gefa kost á sér í fyrstu sætin á tvöföldu kjördæmisþingi Framsóknarflokksins í Reykjavík 27. ágúst.

Miðstjórnarfundur hjá flokknum er fyrirhugaður þann 10. september. „Þar verður farið yfir stöðu mála og hvort eigi að halda flokksþing,“ segir Lilja en flokksþing kýs forystuna. Hún segist ekki ætla að bjóða sig fram gegn sitjandi formanni, Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni. **– fbj**

**Lilja Dögg Alfreðsdóttir utanríkisráðherra vill leiða lista Framsóknarflokksins í Reykjavík.** FRÉTTBLAÐIÐ/STEFÁN



**Trump telur demókrata hafa stofnað Íslamska ríkið.** FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Segir Obama hafa stofnað Íslamska ríkið

**BANDARÍKIN** Donald Trump, forsetaefni Repúblikanaflokksins, heldur áfram að dæla frá sér glannalegum yfirlýsingum.

Á miðvikudaginn sagði hann í ræðu að Barack Obama forseti hafi stofnað Íslamska ríkið, hryðjuverkasamtökin sem hafa haldið uppi ógnarstjórn á svæðum í Sýrlandi og Írak.

Þetta rökstuddi hann með því að Obama bæri ábyrgð á ástandinu í Sýrlandi, sem leiddi af sér stofnun samtakanna.

Þá sagði hann að Hillary Clinton, forsetaefni demókrata, væri meðstofnandi samtakanna. **– gb**

## Kona beit dyravörð í fingur

**LÖGREGLUMÁL** Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu handtók tæplega þrítuga konu í fyrrinótt þar sem hún hafði veist að dyraverði á bar við Laugaveg. Konan reif í hár dyravarðarins, beit hann í fingurinn og braut farsíma hans. Þetta kemur fram í tilkynningu frá lögreglu.

Þegar lögregla kom á krána var konan farin út af staðnum og þegar lögreglumenn gerðu tilraun til að ræða við hana neitaði hún alfarið að gefa upp nafn sitt. Þá hafði konan í hótunum við lögreglu og hrækti á lögreglumann. Konan gisti fangageymslu í nótt. **– ngy**

# Staðsetti Angelo sem tólf ára

**Geðlæknir og sálfræðingur komu sem vitni í aðalmeðferð í fíkniefnamáli í gær. Angelo er sakhæfur þrátt fyrir að vera greindarskertur. Hann er sagður barnalegur, þóknunargjarn, einlægur og auðtrúa af geðlækni.**

**DÓMSMÁL** „Hann er afskaplega léttur á yfirborðinu og hvers manns hugljúfi,“ sagði geðlæknirinn Tómas Zoëga, en hann er einn þeirra sem gáfu skýrslu sem vitni fyrir Héraðsdómi Reykjaness í gær í máli ákæruvaldsins gegn Angelo Uyleman, öðrum Hollendingi og tveimur Íslendingum. Þeir eru ákærðir fyrir að hafa flutt tæplega 23 kíló af sterkum fíkniefnum til landsins með Norrænu í september í fyrra.

Tómas á við Angelo en mál hans hefur vakið töluverða athygli sökum andlegra veikinda hans. Hann er 29 ára hollenskur ríkisborgari og er sá sem flutti efnin hingað til landsins.

Angelo breytti framburði sínum fyrir dómi frá því sem hann sagði hjá lögreglu á sínum tíma þar sem hann kvaðst hafa vitað af fíkniefnunum í bílnum sem hann fór með hingað til lands. Fyrir dómi segist hann ekki hafa vitað af efnunum.

Tómas framkvæmdi geðmat á Angelo og sagði fyrir dómi að hann væri „þægilega barnalegur“ þegar hann var beðinn um að lýsa honum. Hann sagði Angelo vera þóknunargjarnan. „Já, hann vildi gera mér allt til geðs og vill ekki segja nei.“ Hann sagðist þó ekki átta sig á því hvort Angelo væri líklegur til að hafa þóknast lögreglu þegar hún spurði hann á sínum tíma hvort hann hefði vitað af efnunum. Við skýrslutöku hjá lögreglu var honum sagt að það liti asnalega út ef hann segðist ekki vita af efnunum og að þannig gæti hann átt von á þyngri dómi.

„Refsing kynni að bera árangur en ég hef ákveðnar efasemdir um það. Það er dómsins að ákveða,“ sagði Tómas og bætti við að Angelo væri ekki ósakhæfur í skilningi laga þrátt fyrir lága greindarvísitölu. „Hann er einlægur, auðtrúa, barnalegur og gerir allt til að þóknast mönnum. Þessi maður hefur ekki frumkvæði að einu né neinu af þessu tagi,“ sagði hann og bætti við að hann teldi að sérúrræði myndu henta betur en fangelsisrefsing. Angelo væri engum hættulegur.

**Móðir Angelo er vitni í málinu og gaf skýrslu fyrir dómi í gær.** FRÉTTABLAÐIÐ/NADINE

> **Refsing kynni að bera árangur en ég hef ákveðnar efasemdir um það.**
>
> Tómas Zoëga geðlæknir

Þá kom vitnið Sólveig Jónsdóttir, doktor í taugasálfræði, fyrir dóm. Hún framkvæmdi próf á Angelo en sagði hann ekki vera greindarskertan samkvæmt skilgreiningu sálfræðinnar. „Hann er með lága meðalgreind.“ Hún útskýrir að Angelo hafi tekið nokkur próf og væri mikill misstyrkur í færni hans, „hann stendur sig vel í sumu en er slakur í öðru“. Hún sagði hann sterkan í sjónrænum þáttum og að vinna úr sjónrænum upplýsingum.

Þá var Sólveig beðin um að staðsetja Angelo í aldri þrátt fyrir að hugtakið greindaraldur væri ekki notað í dag. Hún sagði þá: „Þetta er erfitt en ég gæti sagt 12 ára.“ **nadine@frettabladid.is**

# Hagnaður Fabrikkunnar dregst saman

**VIÐSKIPTI** Hagnaður Nautafélagsins, sem heldur utan um rekstur Hamborgarafabrikkunnar, dróst saman um 62 prósent á síðasta ári og nam 8,7 milljónum króna miðað við 23 milljóna króna hagnað árið 2014.

Rekstrarhagnaður nam 11,7 milljónum króna en var 17,4 milljónir króna árið 2014.

Eignir félagsins nema 203,7 milljónum króna. Þar af er helmingurinn falinn í innréttingum, áhöldum og tækjum.

Eigið fé félagsins nemur 63 milljónum króna og skuldir 140,7 milljónum króna.

Launagreiðslur námu 289 milljónum og hækkuðu um 41 milljón króna milli ára.

Stöðugildi voru að meðaltali 53 og fjölgaði þeim um fimm milli ára.

Hamborgarafabrikkan rekur þrjá veitingastaði; í Kringlunni, á Höfðatorgi og á Hótel Kea á Akureyri. Auk þess býður fyrirtækið upp á veisluþjónustu og rekur Fabrikkugrillbílinn.

**Sigmar Vilhjálmsson, Skúli Gunnar Sigfússon, Snorri Marteinsson og Jóhannes Ásbjörnsson, eigendur Hamborgarafabrikkunnar.** FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Nautafélagið er í eigu Flugkýr ehf. sem er í eigu Sigmars Vilhjálmssonar, Jóhannesar Ásbjörnssonar, Skúla Gunnars Sigfússonar, sem jafnan er kenndur við Subway, og Snorra Marteinssonar, framkvæmdastjóra Hamborgarafabrikkunnar, í gegnum hlutafélög í þeirra eigu. **– ih**

# ALLAR TÖSKUR!

## 30% VILDARAFSLÁTTUR

## LÁTTU SJÁ ÞIG, EKKI MISSA AF ÞESSU!

### VÖRUÚRVAL MISMUNDANDI EFTIR VERSLUNUM

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverðs er 12. ágúst, til og með 14. ágúst, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

**Gengi pundsins hefur fallið um 14 prósent frá því að kosið var í Brexit-kosningunum þann 23. júní.** NORDICPHOTOS/AFP

# Pundið ekki lægra í mánuð

**VIÐSKIPTI** Gengi sterlingspunds gagnvart Bandaríkjadal mældist 1,296 við lokun markaða í gær og hafði ekki verið lægra í rúman mánuð. Gengi pundsins veiktist um 0,4 prósent í gær.

Business Insider greinir frá því að sterkara gengi dollars og niðursveifla í húsnæðissölu í Bretlandi hafi valdið þróuninni. Nýjar tölur frá Royal Institute of Chartered Surveyors sýndu í gær að húsnæðissala í Bretlandi hefði ekki dregist jafn mikið saman á stuttu tímabili síðan í efnahagskreppunni árið 2008.

Gengi pundsins hefur nú fallið um fjórtán prósent frá því að Bretar kusu að yfirgefa Evrópusambandið í lok júní, og hefur ekki verið lægra síðan árið 1985. Eitt pund jafngildir nú 154 íslenskum krónum, samanborið við yfir 200 krónur á síðasta ári. **– sg**

# Bókaútgefendur fordæma Tyrki

**SAMFÉLAG** Stjórn Félags íslenskra bókaútgefenda fordæmir aðgerðir stjórnvalda í Tyrklandi sem félagið kallar aðför að tjáningar- og prentfrelsi. Þetta kemur fram í yfirlýsingu sem stjórn félagsins sendi frá sér í gær.

„Starfsemi margra fjölmiðla í landinu hefur verið lömuð og fjölmargir einstaklingar sviptir frelsinu. 29 bókaforlögum hefur nú verið lokað í Tyrklandi og eignir þeirra gerðar upptækar. Við blasir hrina gjaldþrota og ljóst að skaðinn er varanlegur,“ segir í yfirlýsingunni.

Þá eru stjórnvöld sögð óttast mátt orðsins svo mikið að þau grípi til ógnaraðgerða. Skorar stjórn félagsins á íslensk stjórnvöld að mótmæla framferði Tyrkja. **– þea**

**» Starfsemi margra fjölmiðla í Tyrklandi hefur verið lömuð eftir valdaránstilraun hersins í júlí.**

# Huffington hættir sem ritstjóri

**BANDARÍKIN** Arianna Huffington, stofnandi fréttamiðilsins Huffington Post, tilkynnti í gær að hún myndi hætta sem aðalritstjóri miðilsins. Hún hyggst taka við verkefni sem kallast Thrive Global. Tilgangur þess er að hjálpa fyrirtækjum að halda starfsfólki sínu ánægðu.

Huffington stofnaði miðilinn árið 2005 til þess að vera frjálslyndur fréttamiðill, eins konar mótvægi við íhaldsmiðla í Bandaríkjunum á borð við Drudge Report. Alls fær Huffington Post, sem er vefmiðill, um 81 milljón heimsókna í hverjum mánuði. Árið 2011 keypti AOL Huffington Post af Huffington á 315 milljónir Bandaríkjadala.

„Ferðalag síðustu ellefu ára hefur farið fram úr björtustu vonum,“ sagði Huffington í yfirlýsingu. **– þea**

## Hádegismatur í grafreitnum

**Egypskar mæðgur settust að snæðingi í hádeginu í gær í grafreit í Kaíró, þar sem þær búa innan um grafirnar. Um hálf milljón manna býr í þessum grafreit sem nefnist Borg hinna dauðu. Sumir hafa búið þarna frá árinu 1992 þegar þeir misstu hús sín í jarðskjálfta.** FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

# Þjóðverjar kynna aðgerðir í baráttu gegn hryðjuverkum

Bannað að klæðast búrkum á almannafæri, eftirlitsmyndavélum fjölgað og glæpamenn fluttir úr landi.

**Lögregla á vettvangi árásarinnar í München.** FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

**ÞÝSKALAND** Thomas de Maiziere, innanríkisráðherra Þýskalands, kynnti í gær ný áform Þjóðverja í baráttunni gegn hryðjuverkum. Tilkynningin kemur í kjölfar nokkurra nýlegra árása á landið af völdum manna sem bendlaðir voru við hryðjuverkahópa.

Hluti áforma Þjóðverja er bann við því að klæðast búrku á almannafæri. Þá verður einnig reynt að koma í veg fyrir það að íslamskir öfgamenn fjármagni moskur landsins. Þá mun eftirlitsmyndavélum á opnum svæðum fjölga stórlega og glæpamenn af erlendu bergi brotnir verða fluttir úr landi með hraði. Þá ætlar de Maiziere einnig að fjölga lögreglumönnum um 15.000 sem og að vopna lögreglu í meiri mæli en áður.

Nú þegar er bannað að hylja andlit sitt á íþróttaleikvöngum en annars eru fáar takmarkanir á klæðaburði Þjóðverja. Búrkur hafa þó verið bannaðar í nágrannalöndunum Frakklandi og Belgíu sem og í nokkrum borgum á Ítalíu.

„Tillögur mínar innihalda eingöngu aðgerðir sem myndu leiða snögglega til aukins öryggis,“ sagði ráðherrann. „Önnur áform munu ríkisstjórnarflokkarnir ræða. Við þurfum að komast að samkomulagi innan ríkisstjórnarinnar.“ Vísaði de Maiziere þar til flokks síns, Kristilegra demókrata, og samstarfsflokksins, Jafnaðarmanna.

Kristilegir demókratar hafa enn fremur lagt til að banna tvöfaldan ríkisborgararétt og að aflétta trúnaði um sjúkragögn. Jafnaðarmannaflokkurinn er hins vegar ósamþykkur þeim áformum og þá er stjórnarandstöðuflokkur Græningja einnig andvígur þeim.

Andstaðan við afléttingu trúnaðar um sjúkragögn byggist á áhyggjum af skerðingu á friðhelgi einkalífsins. Trúnaður á milli sjúklings og læknis er stjórnarskrárvarinn réttur en ef af áformum Kristilegra demókrata yrði myndu læknar þurfa að benda yfirvöldum á sjúklinga sem þá grunar að gætu framið hryðjuverk.

**Tillögur mínar innihalda eingöngu aðgerðir sem myndu leiða snögglega til aukins öryggis.**

Thomas de Maiziere, innanríkisráðherra Þýskalands

Tveir menn, grunaðir um að hafa átt við geðræn vandamál að stríða, hafa framið voðaverk í sumar. Annar sprengdi sig í loft upp í Ansbach og særði fimmtán en hinn skaut níu til bana í verslunarmiðstöð í München.

Frank Ulrich Montgomery, formaður Læknasambands Þýskalands, sagði í samtali við BBC að trúnaður á milli sjúklings og læknis væri grundvallarréttindi.

Manfred Hauser, yfirmaður leyniþjónustu Bæjaralands, greindi frá því í samtali við BBC að miklar líkur væru á meiri háttar hryðjuverkum í Þýskalandi. Hann sagði starfsfólk sitt rannsaka hundruð tilkynninga um að hryðjuverkasamtökin sem kenna sig við íslamskt ríki (ISIS) væru að senda liðsmenn sína til Þýskalands, dulbúna sem flóttamenn.

**thorgnyr@frettabladid.is**

BOSS
HUGO BOSS
SAND
POLO
RALPH LAUREN
ARMANI
COLLEZIONI
Van Gils
eterna
VAN KOLLEM
MADISON PARK • NY
gardeur
HUGO
HUGO BOSS
PETER VAN HOLLAND
FINUCCI
bugatti
Stenströms
TINO COSMA
LLOYD
Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512
Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)
Herra lagerinn outlet
líka fyrir konur
Troðfull verslun af merkjavöru!
50%
afsláttur
af öllum herravörum
Mikið úrval
af kvenvörum frá
BOSS
HUGO BOSS
SAND
COPENHAGEN
POLO
RALPH LAUREN
HUNKYDORY
STOCKHOLM
60%
afsláttur
af öllum kvenvörum

# FÖSTUDAGSVIÐTAL

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

Inga Björk segir að mörgum finnist skrítið að hún sé þakklát fyrir að vera í hjólastól. Hún sé sátt við sína stöðu og hafi aldrei upplifað sorg. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

# Fatlaðir brjótast til áhrifa

**Inga Björk Bjarnadóttir** ætlar að gefa kost á sér í forystu hjá Samfylkingunni. Reynslu sína telur hún nýtast á þingi. Hún segir að ófatlaðir átti sig oft ekki á þeirri aðskilnaðarstefnu sem hefur verið við lýði hér á landi.

Nú hef ég ákveðið að gefa kost á mér í 1.-2. sæti fyrir Samfylkinguna í Norðvesturkjördæmi, það fer fram prófkjör núna 8. til 10. september," segir Inga Björk Bjarnadóttir. Inga hefur verið viðloðandi Samfylkinguna í nokkur ár. Hún hefur vakið athygli fyrir baráttu sína fyrir réttindum fatlaðs fólks og telur sína reynslu eiga erindi á Alþingi. „Ég er í hjólastól og er búin berjast mikið fyrir bættu aðgengi í samfélaginu. Ég ólst upp í Borgarnesi og byrjaði að berjast fyrir bættu aðgengi 12-13 ára gömul og hef síðan alltaf verið í smá réttindabaráttu fyrir fatlaða. Þaðan leiðist ég út í pólitík. Ég sá að það væri vettvangurinn til þess að láta hlutina gerast."

### Skilur jaðarsetta hópa

Hún hefur verið í hjólastól frá fjögurra ára aldri og segir hlutskipti sitt hafa orðið til þess að hún geti betur sett sig í spor jaðarsettra hópa í samfélaginu.

„Ég greindist með vöðvarýrnunarsjúkdóm tveggja ára gömul sem veldur því að vöðvarnir missa styrk sinn smám saman vegna þess að þeir hætta að fá boð frá mænunni. Svo hef ég hægt og rólega verið að missa kraftinn og sit í dag í rafmagnshjólastól. Ég hef aldrei litið á þetta sem einhvern harmleik eða vorkennt sjálfri mér vegna þess að þetta hefur fært mér ofboðslega mikið. Að sjá heiminn frá allt öðru sjónarhorni heldur en maður sér að aðrir sjá. Ég held maður geti líka oft yfirfært sína jaðarsetningu og samsamað sig öðrum hópum," segir Inga og nefnir sem dæmi hælisleitendur og hinsegin fólk.

Inga Björk ólst upp í Borgarnesi og segist þakklát því að hafa aldrei þurft að finna fyrir því að hún væri öðruvísi en aðrir á nokkurn hátt. „Það var alveg frábært að alast þar upp. Ég er mjög þakklát foreldrum mínum sem ólu mig þannig upp að ég fattaði aldrei að ég væri neitt öðruvísi en hinir krakkarnir.

Ég fékk oft að fara ein út að leika mér og datt oft á hausinn, og úr hjólastólnum og fékk bara algjörlega að lifa mínu lífi."

### Vorkunn algengt viðhorf

Inga Björk segist verða fyrir svokölluðum jákvæðum fordómum sem lýsa sér í því að fólk lítur niður til hennar og sér afrek hennar og frammistöðu í öðru ljósi en ófatlaðra.

„Jákvæðir fordómar eru að fólk segir að ég sé hetja og rosalega dugleg. Dugleg að mála mig, hafa mig til og vera í hælaskóm, þá finnst fólki ég voðalega dugleg. Dugleg að vera í skóla og vera í vinnu. Það er ákveðin niðurlæging sem felst í þessu. Svo eru líka annars konar fordómar sem eru þessi vorkunn. Að líf þeirra sem eru í hjólastól sé ægilegur harmleikur."

Hún segir þetta algengt viðhorf.

„Þessi vorkunn felur í sér að fólk horfir niður á mann. Það er mjög særandi að finnast maður vera annars flokks borgari og fólk myndi frekar vilja deyja en að vera í þeim aðstæðum sem ég er í. Ég er 100 prósent sátt í þessum aðstæðum Ég er 23 ára gömul, ég er í meistaranámi í háskóla, ég er búin að vera í fullt af flottum störfum. Ég á ótrúlega mikið af góðum vinum og góða fjölskyldu. Hef mjög gaman af lífinu og tek virkan þátt í stjórnmálum. Það eru ekkert mjög margir á mínum aldri sem eru komnir á þennan stað í lífinu og búnir að koma sér vel fyrir. Eru með trygga framtíð. En samt lítur fólk niður á mig og finnst rosalega sorglegt að ég skuli vera í þessum aðstæðum meðan ég lít bara á þetta sem tækifæri," segir Inga Björk.

Hún segist þakklát fyrir að vera í hjólastól. „Fólki finnst mjög skrítið að maður sé þakklátur fyrir að vera í hjólastól. Að ég upplifi enga sorg yfir þessu. Ég er bara mjög sátt í þessum aðstæðum."

### Fatlaðir hræddir við að ögra

Hún segir mörgum fötluðum reynast erfitt að gagnrýna og tækla fordóma.

„Ég held að ófatlað fólk átti sig ekki oft á því að fatlað fólk er háð því með allar athafnir daglegs lífs. Oft er fólk rosalega hrætt við að ögra ófötluðu fólki. Að móðga kannski aðstandendur sína. Móðga þá sem eru að hugsa um þá á búsetukjörnum og sambýlum, að móðga starfsfólkið sitt og fagaðilana sem sjá um það. Þetta samband verður alltaf rosalega viðkvæmt."

### NPA breytti lífinu

Notendastýrð persónuleg aðstoð breytti lífi Ingu og hún vill trúa því að ríkið ætli sér að lögfesta verkefnið. Hún hefur notið þjónustunnar frá nítján ára aldri. Eins og staðan sé núna eigi fatlað fólk hins vegar ekki rétt á þessari þjónustu heldur ákveði sveitarfélögin sjálf hvernig og hvort þau veita hana.

„Það er auðvitað algjörlega ótækt að líf fatlaðs fólks fari eftir því hvort sveitarfélögin vilji eða vilji ekki veita þeim mannsæmandi líf. Fyrir mig hefur þetta algjörlega breytt lífi mínu," segir Inga og minnist þess að áður hafi hún verið háð fjölskyldu og vinum með allt.

„Maður gerir sig svo lítinn í svona aðstæðum. Þetta er ekki það að foreldrar manns vilji ekki aðstoða mann eða eitthvað svoleiðis. Þessi

þjónusta gerði það að verkum að þegar ég flutti að heiman fór ég að vinna í Reykjavík og var í fullu háskólanámi með, tók þátt í pólitík. Þetta var svo mikið frelsi.“

**Lærbrotin á báðum fótum**

Inga er lærbrotin á báðum fótum eftir að hafa fallið úr hjólastólnum snemma í sumar. „Á þingi situr fólk sem setur reglur og lög en hefur enga reynslu af því hvernig það er að vera á félagslega eða heilbrigðiskerfinu. Núna var ég að lenda í því að fótbrjóta mig og er búin að liggja inni á spítala í mánuð og sjá yfirsnúninginn á kerfinu. Það er skelfing að sjá álagið sem við leggjum á heilbrigðisstarfsfólkið okkar og reynum svo að berja okkur á brjóst og segja að við séum með eitt besta heilbrigðiskerfi í heim. Heilbrigðiskerfið hlýtur að ganga fyrir á næsta þingi,“ segir Inga ákveðin.

**Fatlað fólk brýst fram**

Hún segir ímynd fatlaðra í samfélaginu of einsleita. „Rosalega margir eru með þessa hugmynd um fatlaðan einstakling sem býr í búsetukjarna eða á stofnun, horfir á sjónvarpið allan daginn með flísteppi yfir sér. Tekur ekki virkan þátt í samfélaginu. Verður svona hálfgert grey. Ég held að einmitt þá verði fólk rosalega hissa þegar það sér hvað er mikið af fötluðu fólki sem er að gera það sem það langar til að gera, sama hvort það er að vera tónlistarfólk, í viðskiptalífinu eða hvað sem er. Fatlað fólk er úti um allt og það er alltaf að verða sýnilegra,“ segir Inga og segir byltingu í farveginum í málefnum fatlaðra.

„Þetta hefur verið grasserandi lengi. Einhvern veginn hefur fatlað fólk verið að leita að leiðum til að brjótast fram og sýna hvað í því býr. Ég held að með NPA hafi það verið gert mögulegt.“

**Í viðkvæmri stöðu**

Hún nefnir baráttu fatlaðra gegn ofbeldi og kúgun. „Hver einasta fatlaða kona getur gert ráð fyrir því að verða fyrir ofbeldi einhvern tímann á lífsleiðinni. Þrjár af hverjum fjórum fötluðum konum verða fyrir ofbeldi einhvern tímann á lífsleiðinni. Ofbeldi gagnvart fötluðum konum er svo flókið vegna þess að við erum oft barngerðar. Þess vegna vilja konur oft ekki tala um þetta ofbeldi sem þær verða fyrir. Maður sem nauðgar fatlaðri konu, hann er ekki bara venjulegur nauðgari heldur eins og barnaníðingur,“ segir hún.

„Ofbeldi sem fatlaðar konur verða fyrir er margþætt og þrífst mjög vel inni á stofnunum þar sem er ekki verið að fylgjast nógu vel með. Þeir sem sinna umönnuninni geta verið að beita ofbeldinu og hvernig getur þú sagt frá þegar þú ert háður þessum einstaklingi til þess að fá þér að borða og til þess að komast fram úr rúminu og fara í bað? Svo eru þetta oft makar og þá eru konur háðar eiginmönnum sínum með alla aðstoð. Geta ekki sagt frá, því þá missa þær þá sem hugsa um þær. Þetta ofbeldi sem konur verða fyrir er flókið fyrirbæri.“

**Skortir úrræði**

Hún segir hægara sagt en gert fyrir konur að komast úr aðstæðum þar sem þær eru beittar ofbeldi. „Stigamót eru reyndar núna í aðgengilegu húsnæði, það er frábært. En kona sem býr með ofbeldisfullum manni getur hvergi farið. Það er ekkert úrræði fyrir fatlaðar konur sem þurfa að fara út af heimilum sínum. Kvennaathvarfið er ekki aðgengilegt. Eins er með ofbeldi á stofnunum, það tekur langan tíma að sanna ofbeldi og annað slíkt. Það er líka bara það að vera tekinn trúanlegur. Það hefur sýnt sig að þegar fatlaðar konur segja frá þá er ekki á þær hlustað. Sérstaklega þegar um er að ræða konur með þroskahömlun.“

**Ljót saga kúgunar**

Hún segir sögu ofbeldis og kúgunar á fötluðum á Íslandi ljóta. „Ofbeldi er svo oft rótgróið á þessum stofnunum sem fólk býr á. Það er þess vegna sem fatlað fólk hefur verið að berjast með kjafti og klóm fyrir NPA.“

> **Það er mjög særandi að finnast maður vera annars flokks borgari og fólk myndi frekar vilja deyja en að vera í þeim aðstæðum sem ég er í.**

Hún segir umræðuna vandasama, ófatlað fólk átti sig ekki á þeirri aðskilnaðarstefnu sem hefur verið við lýði á Íslandi. Hún setur þetta í samhengi við heimsókn forseta Íslands á Sólheima. „Þetta á sérstaklega við um fólk með þroskahömlun. Það er svo ríkjandi í samfélaginu að ófatlað fólk telji sig vita hvað er fötluðu fólki fyrir bestu.

Ég veit ekki á hvaða forsendum Guðni Th. ákvað að fara þangað. Ég veit ekki hvort hann fór til að skoða gróðurhúsin eða fólkið sem býr á stofnuninni þar. Mér finnst að þegar einhver er jafn jaðarsettur og fatlað fólk er, sérstaklega fólk með þroskahömlun, þá eigum við að leggja við hlustir og við eigum að staldra við og reyna að taka okkar rörsýn til hliðar og reyna að sjá hvaðan fólk er að koma.

Þarna voru fötluð börn tekin frá foreldrum sínum og send á Sólheima. Staðreyndin er sú að við erum enn þá að gera þetta. Það er enn þá verið að vista börn í skammtímavistunum til lengri og skemmri tíma.

Það er hrollvekjandi veruleiki að eiga það á hættu að vera slitinn upp með rótum og sendur þangað sem þú vilt ekki búa, með fólki sem þú þekkir ekki neitt og hefur í raun ekkert með líf þitt að gera. Það er alltaf erfitt að tala gegn valdhöfum. Og mikilvægt að hlusta á tilfinningarök fólks sem er jaðarsett.“

**Ætlaði í vegferðina með Gutta**

Hún segir að verði hún svo lánsöm að komast á þing hlakki hún til að takast á við verkefnin og vinna með fólki með ólíkar skoðanir. „Það er það sem Alþingi snýst um. Þar hittist fólk sem er vonandi með sömu markmið en hefur ólíkar leiðir að þeim.“

Lærifaðir hennar í stjórnmálum var Guðbjartur Hannesson heitinn. „Þegar ég var nýstigin inn í flokkinn þá myndaðist góð vinátta milli okkar. Ég ætlaði mér alltaf í þessa þingferð með honum. Þetta eru þung fyrstu skref inn í heim stjórnmálanna án Gutta því maður bjóst við að geta tekið þau með honum.“

**visir.is** Viðtalið má hlusta á í lengri útgáfu á Vísi, í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið.

# Hér er dýrt að skulda

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Allt tal um nauðsyn þess að afnema verðtryggingu á fasteignalánum er froðusnakk sett fram til þess að blekkja og afvegaleiða umræðuna.

Verðtrygging lána er ekki vandamálið, heldur verðbólga og öfgafullar hagsveiflur sem hér eru landlægar. Verðtrygging er bara tól til að milda höggin sem óstjórn í efnahagsmálum og pínulítill gjaldmiðill leiða reglulega yfir landsmenn. Vandanum smurt á 25 til 40 ár.

Í frétt blaðsins í gær kom enda fram að nær helmingur allra nýrra lána bankanna til íbúðakaupa eru svokölluð Íslandslán, verðtryggð lán til 40 ára. Það sást vel í hruninu hvernig farið var með óverðtryggð lán þegar fólk réð ekki lengur við mánaðarlegar afborganir þeirra, afborganir voru stilltar af en mismuninum bætt við höfuðstól lánsins. Og hvað er það annað en form verðtryggingar?

Ef til vill væri ráð, næst þegar einhver opnar munninn um nauðsyn þess að afnema verðtryggingu, að velta fyrir sér hverra hagsmuna sá hinn sami er að gæta. Tilfellið er nefnilega að á meðan allur almenningur ber byrðarnar sem fylgja krónunni og verðbólgu þá þurfa þeir sem eiga peninga á sama tíma minna að hafa fyrir lífinu.

Núna er verðbólga í lágmarki og því spáð að hún fari undir neðri vikmörk þau sem Seðlabankinn setur í verðbólgumarkmiði sínu. Þessi staða er til komin vegna efnahagsþróunar úti í hinum stóra heimi, lágs olíuverðs og gjaldeyrishafta sem hér hafa tryggt stöðugleika gjaldmiðilsins.

Fyrir dyrum er hins vegar afnám hafta og ljóst að aðstæður ytra eiga eftir að breytast. Þótt olía lækki um tíma er vitað mál að hún á eftir að hækka síðar, enda takmörkuð auðlind. Á meðan hér er búið við krónu og fyrirséð að sveiflugangur íslenska hagkerfisins haldi áfram, væri glapræði að koma í veg fyrir að fólk geti tekið verðtryggð lán.

Hvort verðtryggð lán þurfa endilega að vera til 40 ára er hins vegar önnur saga. Slík tímalengd fasteignalána er náttúrlega bara til þess gerð að fita bankakerfið.

Tilfellið er að samkvæmt lánareikni Landsbankans (og þá miðað við þriggja prósenta verðbólgu, en ekki lágmarksverðbólgu eins og sjálfgefið er í reiknivélinni) þá eru mánaðarlegar afborganir af 25 milljóna króna láni til 40 ára í byrjun ekki nema tæpum 24 þúsund krónum lægri en af 25 ára láni.

Mismunur á afborguninni er reyndar kominn í rúmar 49 þúsund krónur eftir 25 ár, í þrjú hundruðustu afborguninni, en munurinn er sá, að sá sem tók skemmra lánið hefur greitt það upp að fullu, en hinn skuldar bankanum sínum enn 24,2 milljónir króna af 25 milljóna króna láni sínu og á eftir að borga af því í 15 ár í viðbót.

Þó að fólk kunni að muna um 25 þúsund kallinn í byrjun, þá er það andrými ansi dýru verði keypt.

**Hvort verðtryggð lán þurfa endilega að vera til 40 ára er hins vegar önnur saga. Slík tímalengd fasteignalána er náttúrlega bara til þess gerð að fita bankakerfið.**

## Halldór

## Frá degi til dags

**Eðlileg þingstörf**

**Þá hefur það verið ákveðið að kjördagur verði 29. október næstkomandi. Stjórn og stjórnarandstaða funduðu í gær þar sem þessi mál voru rædd. Þó er enn og aftur sleginn varnagli við að kosningarnar fari fram á þessum degi. Tekið er skýrt fram af þeim sem sitja við völd að þingið þurfi að ganga „eðlilega“ fyrir sig. Sá sem þetta skrifar hefur fylgst með störfum Alþingis í langan tíma og getur ekki áttað sig á því hvað telst eðlilegt í störfum þingsins. Málþóf og frammíköll hafa til dæmis verið „eðlilegur“ samskiptamáti þingmanna.**

**Illugi á útleið?**

**Í dag verður ljóst hvort Illugi Gunnarsson, mennta- og menningarmálaráðherra þjóðarinnar, ætli sér að halda áfram í stjórnmálum á næsta kjörtímabili. Bæði hann og hans innsti stuðningshópur hefur verið þögull sem gröfin um framtíð hans í íslenskri pólitík. Frestur til að skila framboði í prófkjör sjálfstæðismanna í Reykjavík rennur út klukkan 16 í dag og hafa allir þingmenn gefið það út hvert þeir stefna. Það væru vissulega pólitísk tíðindi ef Illugi væri að íhuga að hætta. Nú er ráðherrann í Ríó á Ólympíuleikum og lítið hefur farið fyrir honum. Margir hefðu nýtt tækifærið og baðað sig í sviðsljósinu, væru þeir á leið í framboð.** sveinn@frettabladid.is

# Hættum að rukka veikt fólk

Eva H. Baldursdóttir
lögfræðingur og varaborgarfulltrúi

Lengi vel stóð ég í þeim skilningi að við byggjum við nánast gjaldfrjálsa heilbrigðisþjónustu. Ríkt hefur sameiginlegur skilningur um að landsmenn skuli fá góða heilbrigðisþjónustu, óháð stétt eða stöðu. Þetta er eitt af grundvallaratriðum velferðarsamfélagsins.

Þetta er hins vegar ekki raunin. Kostnaður sjúklinga í heilbrigðiskerfinu hefur á síðustu þremur áratugum nær tvöfaldast samkvæmt úttekt ASÍ. Heimilin í dag standa undir nær 20 prósentum af öllum heilbrigðisútgjöldum eða um rífléga 30 milljarða á ári. Það er ekki ókeypis að vera veikur á Íslandi ef þú borgar 20 prósent af reikningnum. Um langt skeið hafa okkur borist sögur af fólki sem hefur fjárhagsáhyggjur á sama tíma og það stendur í alvarlegum veikindum vegna þess mikla kostnaðar sem þarf að standa undir vegna læknisheimsókna og lyfja. Þá er ljóst að það að glíma við geðræn vandamál getur verið mjög dýrt og tannlæknaþjónusta fullorðinna stendur að mestu utan við þetta kerfi. Þetta er að mínu viti óboðleg staða og á vettvangi stjórnmálanna á að kappkosta að laga þessa stöðu.

Meðalráðstöfunartekjur fólks í landinu eru undir 350 þúsund krónum á mánuði, gróflega áætlað út frá tölum Hagstofunnar. Þegar horft er til allra útgjaldaliða meðalheimilis, eins og húsnæðis, matar, frístunda barna o.s.frv. blasir við að venjuleg heimili í landinu ráða ekki við alvarleg veikindi.

Það þarf að lyfta hulunni af þeim misskilningi að við búum við almennilegt velferðarsamfélag, sem hlúi að okkur þegar við þurfum mest á því að halda. Staðan er sú að alvarleg veikindi á meðalheimili á Íslandi, valda því ekki aðeins tilfinningalegum erfiðleikum heldur oft á tíðum alvarlegum fjárhagsáhyggjum.

Það á að vera verkefni næstu ára að ráðast í að draga úr kostnaðarþátttöku heimilanna vegna heilbrigðisþjónustu. Eitt af forgangsverkefnum á vettvangi stjórnmálanna er að taka þetta mál föstum tökum sem og byggja nýjan spítala. Við eigum að fjármagna heilbrigðisþjónustuna með hlutum eins og hærra auðlindagjaldi og aukinni skattlagningu á fjármagn. Maður á ekki að þurfa að vera ríkur eða þurfa að spara fyrir því að vera veikur. Krafan um jöfn tækifæri óháð efnahag þarf á þessu sviði að vera hvað háværust.

**Eitt af forgangsverkefnum á vettvangi stjórnmálanna er að taka þetta mál föstum tökum sem og byggja nýjan spítala.**

FRÉTTABLAÐIÐ
**ÚTGÁFUFÉLAG:** 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
**AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
**FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is* og Viktoría Hermannsdóttir *viktoria@frettabladid.is*
**MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Gyða Lóa Ólafsdóttir *gydaloa@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

# Var ég ekki búinn að vara við þessu?

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Var ég ekki búinn að segja þér að það færi að rigna ef þú færir ekki í pollagallann þinn?“ Það er ekki óalgengt að heyra svona röksemdafærslu hjá foreldrum sem eru orðnir þreyttir á því að rífast við börnin sín um í hvaða fötum þau eigi að fara út.

Fyrir foreldrunum vakir tvennt; annars vegar hreinræktuð umhyggja fyrir barninu og hins vegar tilraun til þess að sýna barninu fram á að það sé alltaf rétt að gera það sem pabbi og mamma segja og það komi þeim sjálfum í koll ef þau þráast við. Regn—og helst algjört úrhelli—er því bókstaflег himnasending fyrir foreldra sem hafa gefist upp á að þjarka við börnin sín um pollagallann. Best af öllu er ef barnið fær það einhvern veginn á tilfinninguna að regnið sjálft sé refsing fyrir óhlýðnina og að foreldrarnir hafi einhverja yfirnáttúrulega stjórn á náttúruöflunum.

Röksemdafærslan stenst vitaskuld engan veginn skoðun, og það vita líka foreldrarnir sem segja þessa hluti. Óhlýðni barnanna hefur ekki raunverulega áhrif á veðurfarið, en í okkur flestum lúrir samt svona hjátrú. Einhvern veginn endar alltaf með því að þegar maður sleppir því að taka dúnúlpuna með til Kanaríeyja þá frýs þar í fyrsta skipti frá því sögur hófust, og einmitt þegar maður ákveður að skilja símann eftir heima þegar maður fer í gönguferð þá er hringt frá Bylgjunni til þess að gefa manni ársbirgðir af pitsum.

**Blíðviðrisbónus**

Stjórnmálamenn eiga oft sérlega erfitt með að neita sér um þá freistingu að nýta sér þessa rökvillu. Þegar eitthvað gott gerist í samfélaginu þá má slá því föstu að sitjandi stjórnvöld muni gera allt sem í þeirra valdi stendur til þess að tengja hin jákvæðu tíðindi við sína eigin stjórnvisku og framsýni. Ef eitthvað slæmt gerist þá hafa þeir vitaskuld á reiðum höndum útskýringar á því hvernig allt slíkt skrifist á fortíðarvanda—en stjórnarandstaðan hrópar út um allt: „Þarna sjáið þið hvað gerist ef þið kjósið okkur ekki.“

Og við erum einföld. Þegar allt gengur vel þá fá sitjandi stjórnvöld hluta af þakklætinu jafnvel þótt það sé ekki augljóst að rekja megi velmegunina beint til þeirra. Hér á Íslandi hefur meira að segja verið sýnt fram á eins konar blíðviðrisbónus í kosningum, þar sem sitjandi borgarstjórnarmeirihluta gengur betur ef veðrið er gott á kjördag. Svona erum við gáfuð.

**Makríllinn hatar ESB**

Eftir því sem deiluefni stjórnmálanna verða stórbrotnari og langvinnari, þeim mun meira reyna stjórnmálamenn að sýna fram á að afstaðan til þeirra hafi úrslitaáhrif á allt annað. Evrópusambandið og Icesave eru dæmi um það.

Stjórnmálamenn sem eru svo heppnir að góðir hlutir gerast í kjölfar þess að skoðanir þeirra verða ofan á í stórum deiluefnum njóta þess að fólk hefur tilhneigingu til þess að draga þá ályktun að góðu hlutina megi rekja beint til niðurstöðunnar í deilumálinu.

Þeir sem eru harðastir andstæðingar ESB og stóðu fastast í Icesave-deilunni njóta þess að á síðustu árum hefur margt gengið Íslandi í hag. Það er hins vegar ómögulegt að vita hvort makríllinn hefði hætt við að ganga inn í lögsögu Íslands ef Ísland hefði gengið í Evrópusambandið, nema að hann hafi beinlínis verið að flýja Evrópusambandið. Og það er heldur ekki líklegt að hundruð þúsunda ferðamanna hefðu ákveðið að koma til Íslands fyrst og fremst af því að það var ekki samið í Icesave-deilunni.

En stjórnmálamenn geta líka verið óheppnir. Ef einhverjar óviðráðanlegar ytri aðstæður hefðu valdið djúpri kreppu á Íslandi á síðustu árum, eða ef dómsmálið í Icesave hefði tapast, má slá því föstu að ESB-sinnar og þeir sem voru sáttfúsir í Icesave-málinu myndu nýta hvert tækifæri til þess að tengja hörmungarnar við niðurstöðuna í þeim málum, jafnvel þótt ekkert röklegt samhengi væri þar á milli.

Þar með er ekki sagt að ESB-andstæðingar hafi ekki haft betri málstað en hinir. Einungis að veröldin er flóknari en svo að hægt sé að rekja alla þróun síðustu ára til tveggja pólitískra deilumála.

**Hátíð hæpinnar rökfræði**

Nú þegar líður að kosningum upphefst enn á ný hátíð hinnar hæpnu rökfræði. Sitjandi stjórnvöld mála raunveruleikann í háglans með glimmer, en minnihlutinn reynir að telja okkur trú um að á Íslandi ríki svartnætti vansældar, fátæktar, misskiptingar og mengunar og að nú séu síðustu forvöð að bjarga þjóðinni frá kollsteypu og hörmungum.

Það mun fara minna fyrir umræðu á þeim nótum að nánast allir valkostir í stjórnmálum fela í sér ólíka blöndu af kostum og göllum, áhættu og öryggi. Það hentar stjórnmálamönnum betur að draga frekar stórar línur um að einn valkostur sé algjörlega réttur og hinn sé algjörlega rangur—þeir sem séu sammála manni sjái ljósið, en hinir vaði í villu og myrkri.

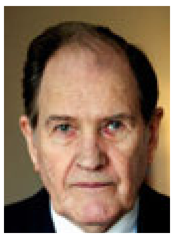
Algjör og skilyrðislaus hollusta við stjórnmálaflokk er auðvitað miklu þægilegri fyrir pólitíkusana heldur en að fólk sé almennt að velta hlutunum fyrir sér á eigin forsendum.

**Bölvuð sólin skemmir allt**

Hið sama gildir vitaskuld um blessuð börnin sem reynt er að troða í regngalla gegn vilja sínum. Fyrir þeim kann frelsið til þess að hreyfa sig betur að vega þyngra heldur en áhættan á því að blotna aðeins í rigningu.

Foreldrarnir eru hins vegar í sömu stöðu og stjórnmálamennirnir. Það eina sem skiptir máli er að þeir hafi rétt fyrir sér og að barninu lærist það smám saman að draga ekki í efa að því sé fyrir bestu að hlýða möglunarlaust. Þess vegna er það verst af öllu fyrir foreldrana ef sólin brýst í gegnum skýin og barnið getur bent á að allur þessi slagur um pollagallann hafi verið algjörlega óþarfur.

# Allsnægtaþjóðfélagið skammtar hungurlús!



Björgvin Guðmundsson
viðskiptafræðingur

Mikil viðbrögð voru við síðustu grein minni um kjör aldraðra. Margir eldri borgarar hringdu til mín og þökkuðu mér fyrir greinina. En jafnframt gerðu þeir mér grein fyrir kjörum sínum. Þau eru mjög slæm, miklu verri en ég hafði gert mér grein fyrir. Þó hef ég um margra ára skeið fylgst með kjörum eldri borgara sem formaður kjaranefndar Félags eldri borgara.

Það er stór hópur eldri borgara sem á erfitt með að draga fram lífið. Þessi hópur verður að velta fyrir sér hverri krónu og verður að neita sér um mjög margt. Dæmi eru um það, að sumir þessara eldri borgara eigi ekki fyrir mat. Þetta er hneyksli. Og þetta láta stjórnvöld viðgangast. Þau hreyfa hvorki legg né lið. Yppta aðeins öxlum.

**Þarf byltingu?**

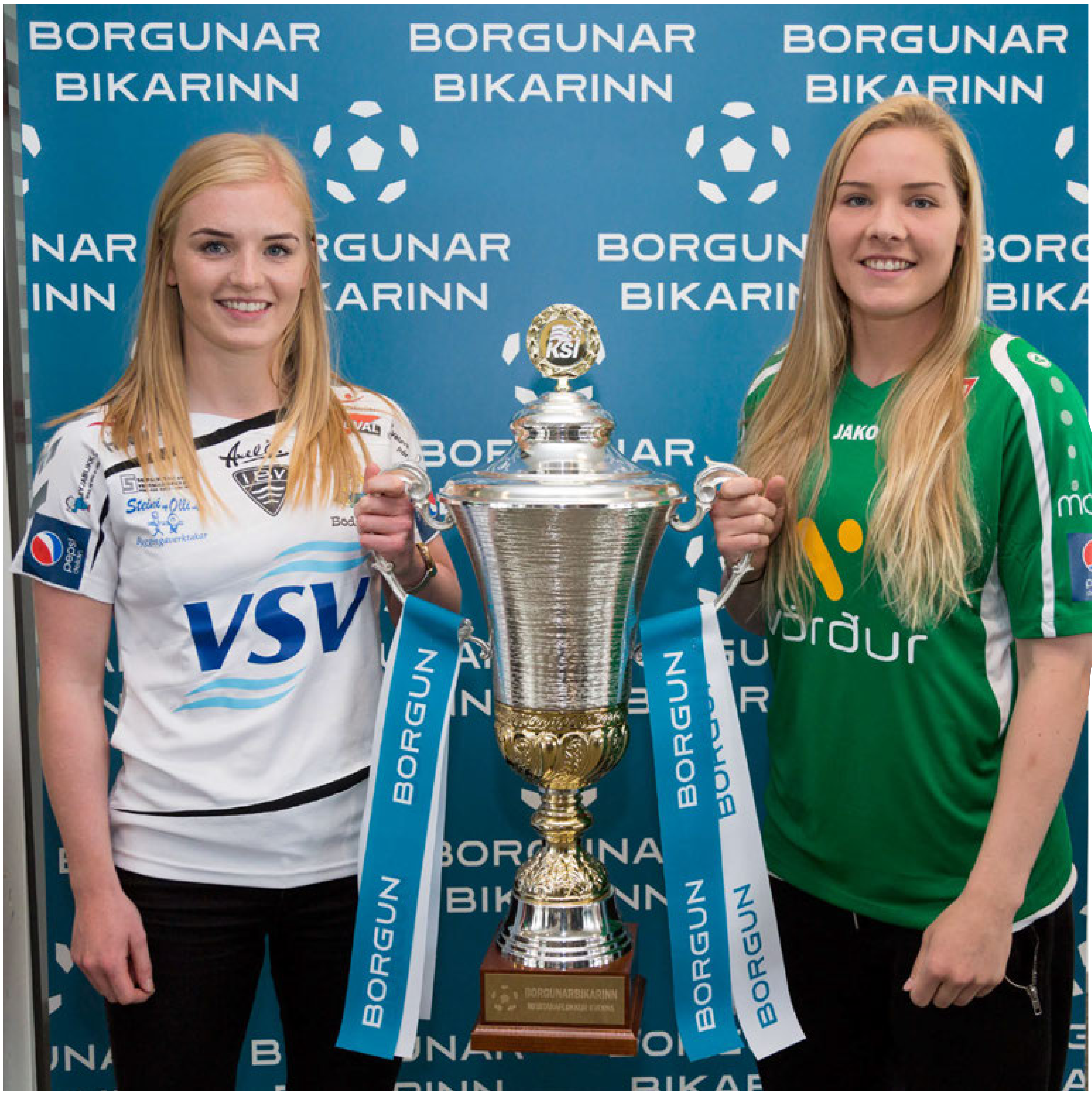
Það er ljóst að það verður að stokka algerlega upp í kjaramálum aldraðra og öryrkja.Það duga engar skottulækningar. Það verður að stórbæta kjör aldraðra og öryrkja, þannig að það verði unnt að lifa með reisn á lífeyri almannatrygginga. En það er langur vegur frá því, að það sé unnt í dag.

Við búum í allsnægtaþjóðfélagi. Laun fólks eru á bilinu 600 þúsund til ein milljón á mánuði. Algengt er að fjölskyldur séu með tvo bíla. Farið er í eina til tvær skemmtiferðir til útlanda á ári. Mikil aðsókn er að dýrum tónleikum og leikhúsferðum. Eyðslan er í hámarki eins og fyrir bankahrunið. En á sama tíma og þetta gerist er verið að skammta eldri borgurum og öryrkjum 200 þúsund krónur á mánuði til þess að lifa af, þeim sem treysta á almannatryggingar. Og þeir sem hafa lágan lífeyrissjóð hafa litlu meira; sumir 250 þúsund á mánuði og einstaka 300 þúsund. Getum við boðið okkar eldri borgurum og öryrkjum þessi kjör?

**Það er ljóst,að það verður að stokka algerlega upp í kjaramálum aldraðra og öryrkja.**

**Blettur á íslensku samfélagi**

Kjör aldraðra og öryrkja á Íslandi eru blettur á íslensku samfélagi. Við verðum að þvo þennan blett af. Við verðum að gerbreyta kjörum aldraðra og öryrkja; stórbæta þau. Kjör aldraðra og öryrkja eiga að vera það góð að við getum verið stolt af því hvernig við búum að öldruðum og öryrkjum. Þessi málaflokkur á að vera í forgangi hjá okkur en ekki að mæta afgangi eins og gerist í dag. Kjör aldraðra og öryrkja á Íslandi eru miklu verri hér á landi en á hinum Norðurlöndunum og á Bretlandi. Við verðum að breyta þessu og það þolir enga bið. Það verður að breyta þessu strax.




Sóley Guðmundsdóttir og Rakel Hönnudóttir, fyrirliðar ÍBV og Breiðabliks, munu leiða lið sín inn á Laugardalsvöllinn í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

# Gjörólíkur leikstíll liðanna

**Íslandsmeistarar Breiðabliks mæta ÍBV í úrslitaleik Borgunarbikars kvenna á Laugardalsvelli klukkan 19.15 í kvöld. Bæði lið hafa spilað vel undanfarnar vikur og því er von er á hörkuleik milli sterkra en ólíkra liða.**

Ingvi Þór Sæmundsson
ingvithor@365.is

**FÓTBOLTI** Breiðablik og Stjarnan leiða saman hesta sína í 35. bikarúrslitaleik kvenna á Laugardalsvelli í kvöld.

Mikill munur er á bikarhefð liðanna en Blikar spila í kvöld sinn sextánda bikarúrslitaleik en Eyjakonur aðeins sinn þriðja. Breiðablik hefur tíu sinnum unnið bikarinn en ÍBV aðeins einu sinni, árið 2004 þegar Heimir Hallgrímsson, núverandi landsliðsþjálfari karla, stýrði Eyjaliðinu.

Íslandsmeistarar Breiðabliks eru sigurstranglegri, með reyndara lið og nokkrar landsliðskonur innanborðs. En ÍBV er á mjög fínu róli eftir að hafa byrjað tímabilið illa. Eyjakonur töpuðu fjórum af fyrstu sex leikjum sínum í Pepsi-deildinni en hafa unnið fimm af síðustu sex leikjum sínum í deild og bikar.

„Bæði lið eiga fyllilega skilið að vera í þessari stöðu,“ sagði Eiður Benedikt Eiríksson, þjálfari kvennaliðs Fylkis, þegar Fréttablaðið fékk hann til að rýna í úrslitaleikinn.

### Samæft Blikalið

„Leikstíll liðanna er gjörólíkur. Blikar eru með langsamæfðasta lið deildarinnar, ekki enn búnar að tapa leik í sumar og með leikstíl sem virðist vera mjög auðvelt fyrir leikmenn að koma inn í,“ sagði Eiður um lið Breiðabliks sem hefur orðið fyrir nokkrum skakkaföllum í sumar.

Thelma Hjaltalín Þrastardóttir og Selma Sól Magnúsdóttir meiddust báðar illa og þá eru þær Andrea Rán Snæfeld Hauksdóttir, Ásta Eir Árnadóttir og Guðrún Arnardóttir farnar til náms í Bandaríkjunum. Blikar fengu aftur á móti Berglindi Björgu Þorvaldsdóttir frá Fylki og nýsjálensku landsliðskonuna Oliviu Chance í júlíglugganum. Sú fyrrnefnda minnti heldur betur á sig í síðasta leik gegn FH og skoraði fernu í 5-1 sigri Blika.

ÍBV er sem áður sagði á góðum skriði og liðið virðist verða betra með hverjum leiknum.

„ÍBV spilar á sínum styrkleikum. Þær eru kannski ekki búnar að spila jafn lengi saman og Blikaliðið en þær misstu aftur á móti ekki jafn mikið úr sínu liði í glugganum og Blikar,“ sagði Eiður og bætti því við að Eyjaliðið væri enn sterkara eftir komu Veronicu Napoli.

### Eini möguleikinn á bikar

„Það virðist stemning hjá ÍBV og þetta er í raun þeirra eini möguleiki á bikar, á meðan Blikar eru enn með í þremur keppnum. Það er spurning hvernig liðin koma til leiks en ég held að þetta verði aðeins afslappaðra hjá Blikunum.“

Hin bandaríska Cloe Lacasse hefur spilað frábærlega með ÍBV í sumar og þá sérstaklega í Borgunarbikarnum. Hún skoraði m.a. þrennu í 5-0 sigrinum á Selfossi í 8-liða úrslitunum og lagði svo upp eina markið í leik ÍBV og Þórs/KA í undanúrslitunum. En hvernig er best að verjast þessum öfluga leikmanni?

„Það sem hún hefur fyrst og fremst er að hún stoppar aldrei. Þær leita mikið að henni og þá aðallega bak við varnir andstæðinganna. Þegar boltinn tapast gegn ÍBV er lykilatriði að setja pressu á boltamanninn og að vörnin stígi niður,“ sagði Eiður.

### Öflugur vinstri kantur

Auk þess að spila besta varnarleikinn á landinu er vinstri kanturinn helsti styrkleiki Breiðabliks, þar sem þær Hallbera Guðný Gísladóttir og Fanndís Friðriksdóttir ráða ríkjum. Þær stöllur eru stórhættulegar og ná afar vel saman.

„Þetta er auðvitað líka vinstri kanturinn í landsliðinu og þar er leitað mikið að þeim. Þær þekkja hvor aðra mjög vel og eru leikmenn sem skipta sköpum. Hallbera getur líka unnið leiki upp á sitt eindæmi. Hún er með mikla spyrnugetu, frábæran vinstri fót og hún tekur oft af skarið. Það sama er með Fanndísi, það kemur stundum eitthvað ótrúlegt frá henni sem enginn býst við. Það er mikilvægt að ÍBV loki á þær,“ sagði Eiður að lokum.

## Nýjast

**Inkasso-deild karla**

**Fjarðabyggð - Leiknir R 1-1**
0-1 Kári Pétursson (44.), 1-1 Fannar Árnason (60.).

**Haukar - Þór 3-2**
1-0 Gunnar Gunnarsson (8.), 2-0 Aron Jóhannsson, víti (14.), 3-0 Aron Jóhannsson (22.), 3-1 Gunnar Örvar Stefánsson (26.), 3-2 Jóhann Helgi Hannesson (77.).

**Grindavík - Keflavík 1-0**
1-0 Gunnar Þorsteinsson (71.).

**Selfoss - HK 3-4**
0-1 Kristófer Eggertsson (5.), 1-1 Svavar Berg Jóhannsson (13.), 1-2 Hákon Ingi Jónsson (18.), 2-2 Ivan Martinez Gutierrez (23.), 2-3 Hákon Ingi, víti (33.), 2-4 Kristófer Eggertsson (69.), 3-4 James Mack (71.).

**KA - Leiknir 4-0**
1-0 Aleksandar Trninic (45.), 2-0 Elfar Árni Aðalsteinsson (58.), 3-0 Trninic (71.), 4-0 Ólafur Árni Pétursson (91.).

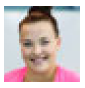
| Efst | | Neðst | |
|---|---|---|---|
| KA | 32 | Haukar | 20 |
| Grindavík | 31 | Fram | 19 |
| Keflavík | 25 | HK | 17 |
| Leiknir R | 24 | Fjarðabyggð | 15 |
| Þór | 22 | Huginn | 13 |
| Selfoss | 20 | Leiknir F | 9 |

**EYGLÓ AFTUR Í UNDANÚRSLIT**
Eygló Ósk Gústafsdóttir var nálægt sínum besta tíma er hún varð tólfta í undanrásum í 200 m baksundi og tryggði sér sæti í undanúrslitunum sem fóru fram í nótt, eftir að Fréttablaðið fór í prentun. Eygló synti á 2:09,62 mínútum og var rúmri hálfri sekúndu frá Íslandsmeti sínu. „Ég ákvað að vera ekkert að reyna að sprengja mig síðustu 50 metrana,“ sagði hún eftir sundið. „Mér leið það vel í vatninu að ég bjóst ekki alveg við því að þetta væri svona hratt.“

**ÓVÆNT TÖP DAGS OG GUMMA**
Guðmundur Guðmundsson tapaði sínum fyrsta leik með danska landsliðinu á Ólympíuleikunum í Ríó er Danir urðu að játa sig sigraða fyrir Króatíu, 27-24. Króatar höfðu ekki verið sannfærandi á mótinu til þessa en þeir höfðu þriggja marka forystu í hálfleik, 15-12. Þá tapaði Þýskaland, undir stjórn Dags Sigurðssonar, óvænt fyrir Brasilíumönnum, 33-30.

## Kepptu í nótt

**visir.is** ÓLYMPÍULEIKARNIR Í RÍÓ



**Eygló Ósk Gústafsdóttir**
**keppti í 200 m baksundi**

## Í dag

**12.30 Kringlukast** Vísir
▶ ***Guðni Valur Guðnason*** *keppir fyrstur íslensku keppendanna á Ólympíuleikunum þegar forkeppni í kringlukasti karla fer fram í dag. Allir sem kasta 65,50 m komast í úrslitin eða tólf bestu. Úrslitin í greininni fara fram á morgun klukkan 13.50.*

**13.00 Júdó karla +100kg** Vísir
▶ ***Þormóður Árni Jónsson*** *keppir á sínum þriðju Ólympíuleikum í röð og hefur leik gegn Marciej Sarnacki frá Póllandi í 32 manna úrslitum.*

**Körfubolti karla**
**22.00 Bandaríkin - Serbía** Sport
**01.30 Frakkland - Venesúela** Sport

**Aðrir dagskrárliðir**
**15.10 ÓL: Golf karla** Sport 4/Golfst.
**18.45 Bikarúrslit kvenna** Sport
**21.00 John Deere Classic** Golfst.

tv

# Framtíð sjónvarpsins

## Með Apple TV getur þú...

Spilað leiki, (þúsundir leikja eru í boði á App Store)
Stundað hugleiðslu
Horft á sjónvarpið
Leigt þér bíómyndir
Spilað tónlist
Lært að dansa
Skoðað Airbnb eignir
...og margt margt fleira

Apple TV 4

Verð frá **26.990**

Með 32GB eða 64GB gagnageymslu.

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar.

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

EPLI

****Vaxtalaus greiðsludreifing**

Epli býður handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta
vaxtalaus kortalán í verslunum Epli í allt að 6 mánuðum.
Við kaupverð leggst 3,5% lántökugjald og færslugjald, nú 405 kr., við hvern gjalddaga.

# Ætlar að vinna Ólympíugull í Tókýó

**Guðni Valur Guðnason keppir í kringlukasti á Ólympíuleikunum í Ríó í dag. „Ég sé alveg úrslitin fyrir mér,“ segir Guðni Valur sem ætlar ekki að taka neitt öryggiskast í dag heldur bara negla á það. Þetta gætu orðið fyrstu Ólympíuleikarnir af mörgum.**

Rio2016
Óskar Ófeigur Jónsson
ooj@365.is

**FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR** Guðni Valur Guðnason var síðasti Íslendingurinn til að tryggja sig inn á Ólympíuleikana og sá síðasti til að koma til Ríó en í dag verður hann hins vegar fyrsti frjálsíþróttamaðurinn til að keppa á leikunum þegar hann keppir í undankeppni í kringlukasti karla.

Guðni Valur ákvað að sleppa setningarathöfninni og stunda frekar æfingar í Bandaríkjunum áður en hann kom suður til Ríó. „Við ákváðum að fara til Bandaríkjanna og æfa eins og brjálæðingar. Við vildum fara í heitara loftslag heldur en hér og koma síðan hingað niður eftir í „kuldann“. Það er kaldara hérna og maður finnur þannig ekki fyrir hitanum,“ segir Guðni Valur.

„Það er búið að ganga mjög vel. Þegar maður hittir á það þá veit maður aldrei hvað gerist. Ég sé alveg úrslitin fyrir mér. Ég ætla að reyna að komast í úrslit og ég er kominn hingað til þess að negla á það. Ef ég hitti á það þá fer ég í úrslit. Það getur allt gerst. Ég á hrikalega bætingu inni og hún á eftir að koma. Bara spurning um hvenær hún kemur,“ segir Guðni Valur.

### Negla bara á það

Hann keppir í seinni riðlinum í dag sem á að fara af stað rétt fyrir ellefu. „Það eru bara þrjú köst. Það er ekkert öryggiskast heldur á maður bara að negla á það sérstaklega þegar maður er ekki heims- eða Ólympíumeistari eða heimsmethafi. Maður á alltaf að reyna að vinna í fyrsta kasti,“ segi Guðni.

„Það er alltaf þægilegra að vera í seinni riðlinum upp á það að vita hvað maður þarf að kasta langt,“ segir Guðni. Hann er bara tvítugur og verður ekki 21 árs fyrr en í október. Þarna fer því mikill framtíðarmaður og það eru fleiri Ólympíuleikar í spilunum.

### Háleit markmið

„Það er gott að fá að smakka þetta núna en svo kemur maður hrikalega sterkur inn 2020 í Tókýó. Ég ætla að vinna gull þar. Það er markmiðið,“ segir Guðni. Ekki lítið markmið þarna en hann hefur farið hratt upp metorðastigann í kringlunni. Guðni Valur varð í 22. sæti á EM í Amsterdam fyrr í sumar og náði þar lengsta kasti Íslendings á stórmóti. Hann komst þó ekki í úrslitin.

Kringlukastarinn Guðni Valur Guðnason hefur náð langt á skömmum tíma en hann hefur aðeins æft kringlukast í tvö ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **Þetta snýst bara um að komast í úrslit. Ég er ekki hérna til að vera hérna heldur til að komast í úrslit.**
>
> Guðni Valur Guðnason

„Ég er bara búinn að vera í kringlunni í tvö ár og var í kúlu á undan því. Það segir ekki allt að vera bara búinn að æfa kringlu í tvö ár því ég var í körfubolta í rúm sjö ár og í golfi í tíu ár. Ég er búinn að æfa allar íþróttir á milli himins og jarðar þar á undan. Ég hef ekki tölu á því hvað ég er búinn að prófa mikið. Það er allt svo svipað í mörgum íþróttum. Það er alltaf mjöðmin sem kemur inn, bæði í golfi, í kringlu og í kúlu. Ég var í boxi líka og það var það sama,“ segir Guðni. En af hverju valdi hann þá kringlukastið.

### Small inn í kringluna

„Það er góð spurning. Ég var bara í kúlu og hún hentaði mér vel. Síðan prufaði ég kringlu og small bara þar inn. Þetta er mjög skemmtilegt. Þetta eru lyftingar og mér finnst gaman að lyfta. Svo eru það sprettir og það er fínt að spretta. Það er fínt að vera hraður og liðugur. Svo er það að kasta langt og það er líka skemmtilegt. Það skemmtilegasta í golfinu var alltaf að negla kúlunni,“ segir Guðni.

Það rigndi í Ríó þegar við hittum á hann í Ólympíuþorpinu en það er betri spá á keppnisdögunum sem verða vonandi tveir. „Ég var að skoða veðurspána og það er spáð léttskýjuðu og sól á föstudaginn (í dag). Laugardagurinn verður rosalegur því þá verður ekkert nema sól. Föstudagurinn snýst bara um að fá að keppa á laugardeginum,“ segir Guðni.

„Ég ætla að setja allt í þetta. Ég veit alveg að ég er nógu sterkur og nógu hraður til þess að kasta nógu langt til að komast í úrslit. Það þarf bara að hitta á það. Ég er ekki búinn að hitta á það í sumar. Þetta eru allt búin að vera köst sem ég er að missa til hægri eða húkka til vinstri. Besta kastið á tímabilinu var þegar ég húkkaði kringluna lengst til vinstri. Mér fannst það ekki einu sinni flott kast,“ segir Guðni.

### Kannski sáttur að ná heimsmeti

Hann er gagnrýninn á sjálfan sig. „Ef maður hittir á þetta góða kast, en svo er spurning hvort manni finnist eitthvað vera gott kast. Eins og þegar maður var í golfi og spilaði lélegan hring þá pælir maður ekki í neinu heldur spilaði bara ömurlega. Þegar maður spilar góðan hring þá pælir maður í öllum þessum fimm höggum sem maður hefði getað gert betur. Mér finnst ég aldrei gera neitt vel,“ segir Guðni en bætir við:

„Ég verð kannski sáttur þegar ég næ heimsmetinu. Kannski verður það bara lélegt kast og kannski eru lélegu köstin góð köst og góðu köstin léleg,“ segir Guðni heimspekilegur. Hann á framtíðina fyrir sér og er ekki maður sem vill tala í klisjum.

„Leiðinlegasta setning sem mér finnst er að segja að þetta fari í reynslubankann. Þetta snýst bara um að komast í úrslit. Ég er ekki hérna til að vera hérna heldur til að komast í úrslit. Annars er alltaf gaman að vera hér,“ sagði Guðni Valur brosandi að lokum.

# Þetta er úrslitakeppnin og Super Bowl fyrir júdómenn

**JÚDÓ** Þormóður Árni Jónsson hefur endað í 17. sæti á síðustu tvennum Ólympíuleikum en mætir nú í þriðja sinn í uppgjörið á milli stóru strákanna í júdóinu. Keppni í þungavigtinni á Ólympíuleikunum í Ríó fer fram í dag.

Þormóður Árni Jónsson hefur þurft að bíða í meira en viku í Ólympíuþorpinu eftir því að fara að keppa og það er óhætt að segja að hann sé farinn að hungra í átök. „Ég er búinn að bíða alveg nógu lengi og er farið að klæja í puttana að fá að slást. Þannig á það að vera. Þetta er bara flott,“ segir Þormóður.

„Ég er mjög vel stemmdur og við erum búnir að liggja yfir þessu í vikunni. Það er allt eins og best verður á kosið. Það fer mjög vel um mig hérna í þorpinu og það gekk mjög vel að jafna sig á ferðlaginu. Nú er bara að taka á því,“ segir Þormóður.

Þormóður mætir Pólverjanum Maciej Sarnacki í fyrstu glímu. „Hann er settur svona um miðbik af þeim keppendum sem eru hér. Það er ágætt því það eru allir sterkir hérna. Hann er kannski tveimur sentimetrum hærri en ég en ég held

Þormóður Árni er á sínum þriðju Ólympíuleikum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **Ég er búinn að undirbúa mig í tvö ár og vonandi verður þetta eftirminnilegt og eins og best verður á kosið.**
>
> Þormóður Árni Jónsson

að ég hafi vinninginn í kílóunum. Ég hef þyngst svolítið upp á síðkastið,“ segir Þormóður sem vildi þyngja sig til að eiga meira í þessa stóru stráka sem hann er að keppa við.

„Þetta er búið að vera jafnt og þétt síðustu tvö ár. Ég er búinn að vera að bæta aðeins meira í lappirnar og svona. Ég hef verið að styrkja fæturna og mér finnst það hafa hjálpað bæði í því að verjast og sækja, að hafa meiri styrk í fótunum,“ segir Þormóður og hann er jafn spenntur og áður fyrir því að keppa á Ólympíuleikunum.

„Þetta er alltaf skemmtilegt. Þetta er úrslitakeppnin og Super Bowl fyrir júdómenn. Það eru allir mættir hingað til að reyna að toppa og það er ekkert móment stærra en að verða Ólympíumeistari í júdó. Ég veit ekki hvernig það er í öðrum íþróttum en hjá okkur er það alveg toppurinn,“ segir Þormóður.

Þormóður er búinn að skoða Pólverjann vel ásamt þjálfara sínum, Bjarna Friðrikssyni. Þeir þekkja því hans bestu brögð.

„Ég veit að hann snýr hægri hliðinni að mér og það verður barátta um að reyna að ná innri stöðunni. Ég er með vinstri innar og hann er með hægri innar. Sá sem nær því er yfirleitt hættulegri. Það er yfirleitt erfiðara en það sýnist að ná því,“ segir Þormóður um mótherjann en bætir svo við: „Hann er örugglega búinn að liggja yfir mínum brögðum líka.“

Eitt er öruggt, að það eru mikil átök fram undan. „Í þungavigtinni virðist stundum vera lítið að gerast en þetta er algjörlega stál í stál. Þetta verður örugglega mikil barátta um tökin og stöður. Þetta kemur til með að vinnast þar,“ segir Þormóður, en hvað með möguleikana?

„Á pappírunum er þessi lakari en sá sem ég keppti við síðast en hann er sennilega sterkari en sá sem ég keppti við í annarri lotu 2008. Hann er mjög öflugur. Ég var hársbreidd frá því að vinna þá glímu og ég hef glímt við hann og hef kastað þessum manni. Ég hef tekið á honum en það eru fjögur til fimm ár síðan. Það getur margt breyst á þeim tíma og reglurnar voru meira að segja aðeins öðruvísi,“ segir Þormóður. Fram undan er uppskera af tveggja ára vinnu hans.

„Ég ætla að mæta tilbúinn til leiks og gefa ekkert eftir. Þetta verður vonandi langur dagur hjá mér. Ég er búinn að undirbúa mig í tvö ár og vonandi verður þetta eftirminnilegt og eins og best verður á kosið,“ sagði Þormóður að lokum.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
12. ÁGÚST 2016 FÖSTUDAGUR

# Lífsstíll

# GEFAST HVOR ÖÐRUM Í GLÆNÝJUM SMÓKINGUM

**Albert Eiríksson** og **Bergþór Pálsson** skipuleggja nú giftingu sína eftir átján ára trúlofun og þar verður skemmtun og smekkvísi að sjálfsögðu í fyrirrúmi. »

ALLTAF
VIÐ HÖNDINA
Þú getur lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu

Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum
App Store Google Play Microsoft
FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

**Brynhildur Björnsdóttir**
brynhildur@365.is

Albert og Bergþór á horninu þar sem þeir hittust fyrst. Þessi mynd prýðir boðskortið í giftinguna.

Í afslöppun í gömlu fjölskylduhúsi í Hörgárdal þar sem þeir sinna hugðarefnum, Albert bloggsíðunni og Bergþór útsaumi en hann hafur saumað mörg falleg verk.

Þessi mynd var tekin þegar Bergþór og Albert mátuðu giftingarfötin og völdu slaufur. Myndina tók Helena Stefánsdóttir.

Marsibil, afastelpa þeirra Bergþórs og Alberts, verður hringaberi og sér um að skrifa á bílinn NÝGIFTIR!

Albert Eiríksson og Bergþór Pálsson eru vel þekktir gleðigjafar, Bergþór sem einn ástsælasti söngvari þjóðarinnar og Albert af matseld sinni og vefmiðlinum alberteldar.com. Þeir hafa verið framarlega í flokki þeirra Íslendinga sem kalla má fagurkera enda sækir fólk í ráðleggingar til þeirra varðandi veisluhöld meðal annars. Það er því ekki úr vegi að forvitnast aðeins um hvernig þeir ætla að hafa sína eigin giftingu sem var ákveðin með nokkuð stuttum fyrirvara eftir átján ára trúlofun.

„Það hefur oft verið rætt að giftast og ég held að við höfum meira að segja sagt hvor við annan á öðrum degi: það væri fínt að eldast með þér,“ segir Bergþór og Albert bætir við: „Svo verð ég fimmtugur á árinu og við ákváðum að nota tækifærið og slá þessum veislum saman.“

## UNDIRBÚNINGUR LYKILATRIÐI

„Undirbúningurinn er svo mikilvægur,“ segir Albert. „Og við erum svo heppnir að eiga margt frábært fólk í kringum okkur sem heimtar að fá að hjálpa til.“ Bergþór nefnir dæmi. „Það verður ekki hefðbundin terta heldur ætlum við að hafa pönnukökur með sultu og rjóma sem verður raðað upp á tertudisk á mörgum hæðum. Við báðum nokkra listabakara úr hópi vinkvenna okkar að baka pönnukökurnar og þær eru allar svo myndarlegar í eldhúsinu að þær ætla hver um sig að hafa sína eigin sultu með. Önnur vinkona skreytir diskinn og tvær í viðbót sjá um blómaskreytingar en við viljum að flestöll blómin séu úr íslensku náttúrunni.“ Þeir eiga von á tæplega tvö hundruð gestum. „Við settum okkur þá reglu að bjóða aðallega fólki sem við umgöngumst, en samt halda því innan skynsamlegra marka. Við hefðum örugglega getað haft fimm hundruð eða sjö hundruð,“ segir Albert. „Það leysir ótal vandamál að skrifa: „Svar óskast“ á boðskortið, í stað „Látið vita ef þið komist ekki,“ segir Bergþór. „Þá verður til dæmis alveg ljóst hvað á að panta af veitingum. Og ef gestirnir svara ekki, hringir maður bara í þá nokkrum dögum fyrir brúðkaupið og langoftast er svarið: Ó, ég hélt ég ætti bara að láta vita ef ég kæmist ekki. Og málið er leyst.“ Og boðskortið getur líka leyst fleiri vandamál. „Það þarf heldur ekki að tiltaka gjafaóskir á boðskortinu, heldur geta gestirnir spurt um slíkt þegar þeir svara. Það er fallegra að gestirnir hafi frumkvæði að slíku. Hvað varðar gjafir þá erum við búnir að búa saman í næstum tvo áratugi og eigum allt,“ segir Albert og Bergþór tekur undir: „Besta gjöfin er að hitta gestina og gleðjast með þeim. En þar sem mörgum fannst óþægilegt að fá ekki að gauka einhverju að okkur, ákváðum við að nefna tvennt sem okkur langaði að gera og ef einhver vildi hjálpa okkur með það, mætti leggja inn litla upphæð á bankareikning. Okkur þykir til dæmis gaman að ferðast og svo þurfum við að gera eitthvað í eldhúsinu því Albert þarf meira pláss, hann býr í eldhúsinnréttingunni.“ „Minn staður er í eldhúsinu,“ segir Albert og kímir.

## BÓNORÐ MEÐ 200 JAPÖNUM

Boðskortið í giftinguna er skemmtilega hannað. „Eyjólfur vinur okkar gerði lógó sem er stafirnir okkar og pabbi Bergþórs orti ljóð,“ segir Albert. Á myndinni framan á boðskortinu standa þeir á horni Hverfisgötu og Ingólfsstrætis þar sem þeir hittust fyrst. „Ég var á leiðinni heim og stoppaði til að fara yfir götuna. Ég lít við og þá stóð þar þessi skælbrosandi maður sem spurði: Ert þú ekki Bergþór Pálsson? Mig hefur alltaf langað að kynnast þér! Það fór auðvitað í gegnum hugann að fólk sem gengur svona á mann er kannski ekkert endilega fólk sem mann langar til að kynnast en ég sá að þetta var enginn glæpon svo ég sagði: Já, ég er á leiðinni heim til mín, má ég ekki bjóða þér í kaffi? Og hann er ekkert farinn enn þá,“ segir Bergþór. „Ég vissi auðvitað eins og öll þjóðin hver Bergþór Pálsson var. Mér fannst hann fallegur svo af bar og svo fór það orð af honum að hann væri góður og skemmtilegur líka. Ég var búinn að ákveða að ef ég myndi einhvern tíma hitta hann þá myndi ég segja honum frá því hvað mér fyndist um hann. Svo þegar ég hitti hann þarna á horninu þá datt mér einhvern veginn ekkert annað í hug til að segja,“ segir Albert og Bergþór bætir við: „Sem var líka bara alveg nóg. Við höfum verið trúlofaðir síðan fyrstu áramótin okkar, báðum hvor annars við Perluna í birtunni og hávaðanum frá flugeldunum umkringdir 200 Japönum.“

## SAMAN INN KIRKJUGÓLFIÐ

Þeir ætla að ganga saman inn kirkjugólfið í nýjum smókingum sem er fatnaður sem Bergþóri finnst gera alla menn aðeins glæsilegri. „Svaramennirnir verða Páll pabbi minn og Hulda mamma Alberts og þegar þau eru komin inn og sest göngum við inn. Okkur fannst við vera of aldraðir til að láta gefa okkur. Bragi sonur minn syngur í kirkjunni, lag eftir föðursystur mína við ljóð eftir pabba sem hann tileinkar okkur, tvö önnur ljóð verða lesin og tónlist leikin,“ segir Bergþór. „Afastelpan okkar, hún Marsibil, verður hringaberi og sú eina sem verður í hvítu,“ segir Albert og bendir á fallegan drifhvítan kjól sem hangir á herðatré. „Hún fær líka það hlutverk að merkja bílinn með orðinu „nýgiftir“ því hún er svo listfeng.“

## RÆÐUR JAFNSTUTTAR OG EITT LAG

Veislan verður haldin í Salnum í Kópavogi sem var valinn af ákveðinni ástæðu. „Stundum lendir maður í fjölmennri veislu þar sem erfitt er fyrir ræðumenn og skemmtiatriði að fá athygli svo við vildum fá sal þar sem hægt væri að greina á milli spjallsins og skemmtiatriðanna,“ segir Bergþór.

„Fyrir framan tónleikasalinn verður standandi matarboð sem hún Lukka á Happi ætlar að sjá um fyrir okkur. Við viljum að fólkið sem okkur þykir vænt um hittist og kynnist svo gestum er uppálagt að tala við að minnsta kosti fjóra í veislunni sem þeir hafa ekki talað við áður. Þegar búið er að borða fara allir inn í salinn og þar taka við ræður og skemmtiatriði undir stjórn veislustjórans Sögu Garðarsdóttur,“ segir Albert.

„Ég fékk að sjá um tónlistina sem var ekki erfitt því söngvararnir sem við þekkjum vilja allir taka lagið,“ segir Bergþór. „Ég veit svo sem ekki hvað hinir ætla að syngja en get ljóstrað því upp að við Eyjólfur Kristjánsson ætlum að taka Kannski er ástin.“ Þeim finnst mikilvægt að setja tímamörk á skemmtiatriði. „Söngvararnir mega bara taka eitt lag hver og ræða má bara taka þann tíma sem nemur einu lagi, svona þrjár til fimm mínútur. Ég hef verið í veislum þar sem mestur tíminn er undirlagður af ræðum. Fólk skrifar ræðu og gerir sér kannski ekki grein fyrir hvað það tekur langan tíma að flytja hana. Það er nauðsynlegt að æfa sig áður og muna að ef þú getur unnið Eurovision á þremur mínútum er það nógur tími til að halda ræðu sem hittir í mark,“ segir Bergþór ákveðinn og Albert samsinnir því. „Svo þegar skemmtiatriðunum er lokið þá koma allir fram aftur og fá sér rjómapönnukökur og svo verður stiginn dans og við ætlum ekki að segja meira frá því hvernig það verður,“ bætir hann við leyndardómsfullur.

## JÁKVÆÐUR FIÐRINGUR

Albert og Bergþór eru ekki vitund stressaðir þó stóri dagurinn nálgist. „Við hlökkum bara til, þetta er jákvæður fiðringur enn þá,“ segir Albert og Bergþór bætir við: „Lífið þarf ekki að vera fullkomið og það er jafnvel bara skemmtilegra ef það er það ekki. Það sem skiptir máli er að klára lögformlegheitin og faðma fólkið sitt. Hitt er svo bara punkturinn yfir i-ið.“

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

**ÚTGEFANDI: 365 MIÐLAR** | **ÁBYRGÐARMAÐUR:** Svanur Valgeirsson
**UMSJÓNARMENN EFNIS:** Elín Albertsdóttir, *elin@365.is, s. 512 5349* | Lilja Björk Hauksdóttir, *liljabjork@365.is, s. 512 5372* | Ragnheiður Tryggvadóttir, *heida@365.is, s. 512 5367*
Sólveig Gísladóttir, *solveig@365.is, s. 512 5351* | Starri Freyr Jónsson, *starri@365.is, s. 512 5358* | Vera Einarsdóttir, *vera@365.is, s. 512 5357*
**SÖLUMENN:** Atli Bergmann, *atlib@365.is, s. 512 5457* | Jóhann Waage, *johannwaage@365.is, s. 512 5439* | Jón Ívar Vilhelmsson, *jonivar@365.is, s. 512 5429* | Ólafur H. Hákonarson, *olafurh@365.is, s. 512 5433*

Fylgstu með á Facebook
– Lindex Iceland
Star Price
Buxur,
2875,-
LINDEX
we make fashion feel good

# ÓTRÚLEGUSTU HLUTIR Á FLÓAMARKAÐINUM MIKLA

**Elvar Sigurgeirsson** ljósmyndari stendur fyrir Flóamarkaðinum mikla í skátaheimili Ægisbúa í íþróttahúsi Hagaskóla þar sem verður meðal annars hægt að fjárfesta í frumgerð af fótanuddtæki, fullbúnu Pókemonspilasafni af gamla skólanum og linguahpone sem gefinn var út í Sovétríkjunum fyrrverandi. Ef einhver kaupir nógu margar bækur fylgir hillan með.

Elvar stundar nám í ljósmyndun við Arts University í Bournemouth í Englandi og útskrifaðist úr BA-námi í sumar. Á útskriftardaginn tók lífið óvænta stefnu. „Móðir mín varð bráðkvödd á heimili mínu í Bretlandi í byrjun júlí. Hún kom til að vera við útskriftina, var veik daginn eftir og var svo dáin tveimur dögum seinna. Þetta er auðvitað mikið áfall og þar sem pabbi dó af slysförum þegar ég var fimmtán ára þá er ég orðinn munaðarlaus fyrir þrítugt,“ segir Elvar. „Þegar ég kom svo heim til að ganga frá dótinu hennar mömmu þá reyndust þetta vera hátt í hundrað kassar því hún hafði ekki komið því í verk að ganga frá dánarbúi ömmu sem lést fyrir sex árum. Þetta er þess vegna mjög mikið af ýmsu dóti sem ég er að reyna að koma frá mér og selja sem fjáröflun fyrir námið mitt því ég er að fara aftur út í MA-nám í ljósmyndun í haust.“

Elvar hefur starfað með skátunum í meira en áratug og fékk lánað skátaheimili Ægisbúa undir flóamarkaðinn. „Ég verð þarna um helgina milli tólf og sex báða dagana. Verðlagið verður mjög sanngjarnt, hundrað krónur, fimm hundruð krónur og þúsundkall. Að sumu leyti er það hluti af sorgarferlinu að losa mig við dótið og vona að það finni nýja eigendur og verði notað, en svo eru öll frjáls framlög vel þegin til að styrkja mig í námi. Allt sem er ekki fest við veggina er til sölu og ef einhver kaupir nógu margar bækur fær sá sami bókahillu með í kaupæti. Svo verður kaffihús á staðnum sem vinkonur mömmu ætla að halda utan um og allur ágóði rennur í skólasjóðinn.“ Þess má geta að posi verður á staðnum auk þess sem stutt er í hraðbanka.

Safnarar ættu að líta við á Neshaganum því á markaðinum kennir flestallra grasa enda segir Elvar að ef einhver sé að velta fyrir sér hvort eitthvað ákveðið sé til á markaðinum séu allar líkur á að það sé til, svo fjölbreytt sé úrvalið. „Ég er til dæmis með fullt af eldgömlum vínylplötum og bókum. Af raftækjunum má nefna orginal Nintendo og aðrar eldgamlar leikjatölvur og raftæki sem ég veit eiginlega ekki alveg til hvers á að nota. Ég á heilt Pókemonsafn sem ég safnaði þegar ég var lítill ef einhver hefur áhuga á svoleiðis og er alveg til viðræðu um að selja það. Svo er gríðarlegt magn af Star Wars myndasögum og fleiru í þessum dúr. Mér finnst að fyrst þetta er komið í tísku aftur ætti fólk að fá að njóta þess.“

Þá verður einnig uppboð á óvenjulegustu hlutunum sem komu upp úr kössunum. „Klukkan þrjú á laugardaginn verður uppboð því sumt af því sem ég fann held ég að sé alveg einstakt og væri gaman að lenti hjá einhverjum sem kann að meta það. Þar má til dæmis nefna eldgamlan linguaphone á vínyl frá Sovétríkjunum gömlu, Erika-ritvél, upprunalegt fótanuddtæki, kampavínsflösku og berjatínu frá 1950. Svo verða líka boðnar upp myndir eftir mig.“ Þá verður líka uppboð á netinu á verðmætari munum eins og listaverkum og hönnunarvörum en á flóamarkaðinum verður hægt að skoða þá muni í tölvu.

Fjáröflunin er eins og áður sagði hugsuð til að standa straum af mastersnámi Elvars í ljósmyndun. „Þetta meistaranám er það fyrsta sinnar tegundar í heiminum og er kallað MA in Commercial Photography. Námið tekur eitt ár og lokaverkefnið mitt mun snúast um sýndarveruleikaauglýsingar eða „VR advertising“. Ég er einnig að reyna að komast í samstarf með Samsung þar sem þeir eru fremstir í þessum búnaði fyrir hinn almenna notanda. Ég held að ég sé fyrsti Íslendingurinn sem fer í eitthvað svipað nám en ég hef verið að taka ljósmyndir síðan ég var lítill og þá mest í útivistarferðum með björgunarsveitinni og skátunum.“

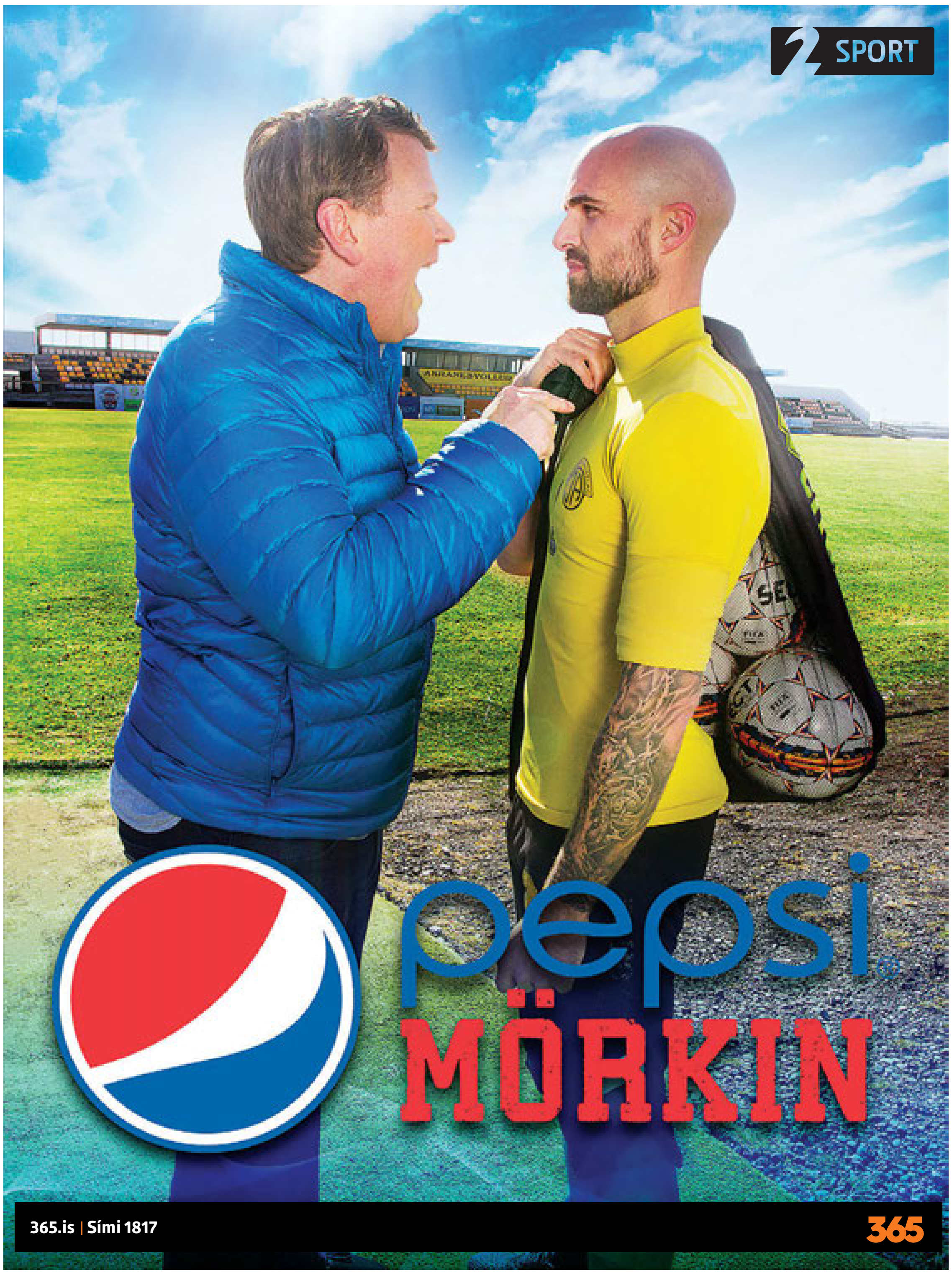
Flóamarkaðurinn verður aðeins þessa tvo daga því framhaldsnámið bíður og Elvar þarf að vera búinn að losa íbúð móður sinnar fyrir lok ágúst. „Mig langar þess vegna að benda góðgerðarfélögum á að hafa samband við mig því ég mun gefa það sem ekki selst eftir sunnudaginn.“

**Fleiri upplýsingar um Flóamarkaðinn mikla og lista yfir hluta af því sem þar er að finna má nálgast á Facebook, Flóamarkaðurinn mikli https://www.facebook.com/events/280481505677332/**

Elvar Sigurgeirsson ljósmyndari

Ljósmyndir eftir Elvar verða til sölu á uppboðinu sem haldið er á laugardaginn klukkan þrjú í fjáröflunarskyni fyrir framhaldsnám hans í ljósmyndun.

Með óvenjulegri gripum á flóamarkaðinum er þessi forláta linguaphone eða tungumálakennslupakki sem samanstendur af vínylplötu og kennslubókum í handhægri tösku.



Heilsuréttir fjölskyldunnar

# Hollusturéttir

## við allra hæfi

Með viðbættu OMEGA-3

Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbætts sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Nú eru komnir tveir nýir réttir frá okkur, **Grænmetispottréttur með viðbættu Omega-3** og **Fiskibollur með viðbættu Omega-3.** Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

*Bestu kveðjur, Berglind og Siggi.*

# SANNKALLAÐ HOLLUSTUFÆÐI

Tveir nýir og hollir réttir frá **Grími kokki** voru settir á markað í vikunni. Um er að ræða fiskibollur og grænmetispottrétt sem m.a. innihalda viðbættar ómega-3 fitusýrur. Gestir Fiskidagsins mikla á Dalvík smökkuðu um síðustu helgi og voru viðtökurnar góðar.

Hollar fiskibollur og gómsætur grænmetisréttur.

Réttirnir eru án eggja, glútens, laktósa, gers og rotvarnarefna.

Þessa dagana er framleiðslufyrirtækið Grímur kokkur í Vestmannaeyjum að setja á markað tvo nýja og bráðholla rétti undir vörumerkinu Heilsuréttir fjölskyldunnar. Um er að ræða fiskibollur og grænmetispottrétt en réttirnir eiga það sameiginlegt að innihalda viðbættar ómega-3 fitusýrur. Þeir eru auk þess glúten-, eggja-, laktósa- og gerlausir og innihalda engin rotvarnarefni að sögn Gríms Þórs Gíslasonar, eða Gríms kokks eins og hann er iðulega kallaður. „Við kynntum nýju réttina á Fiskideginum mikla á Dalvík um síðustu helgi og fengum mjög góðar og jákvæðar viðtökur. Fiskibollurnar innihalda 75 prósent magn af fiski og þar notum við engin bindiefni heldur soðnar kartöflur. Grænmetispottrétturinn inniheldur svo úrval af hollu grænmeti svo það er ljóst að báðir þessir réttir eru sannkallað hollustufæði. Við höfum dreift þeim í verslanir um land allt þessa vikuna þannig að landsmenn ættu að geta smakkað þá þessa dagana.“

**Grímur kokkur er spenntur fyrir nýju réttunum.**

Matís vann að þróun réttanna með Grími kokki en sú vinna hefur tekið nokkur ár. Kolbrún Sveinsdóttir, verkefnastjóri hjá Matís, segir að upphafið megi rekja til þess að Grímur hafi komið að máli við Matís vegna hugmyndar um að gera holla rétti enn hollari. „Í kjölfarið var sótt um styrk til AVS rannsóknasjóðs í sjávarútvegi sem var upphafið að samvinnu um auðgun sjávarrétta. Í því verkefni voru meðal annars skoðuð viðbrögð neytenda við auðgun sjávarrétta og það verkefni sýndi fram á ákveðna möguleika í þróun slíkra rétta.“

### VONANDI FLEIRI RÉTTIR

Í framhaldinu varð til norrænt samvinnuverkefni sem styrkt var af Nordic Innovation. „Þar þróaði Grímur kokkur, í samvinnu við okkur hjá Matís og BioActive Foods í Noregi, tilbúna rétti sem auðgaðir voru ómegaolíum til að auka magn ómega-3 fitusýra og um leið hollustugildi réttanna.“

Síðustu skref vöruþróunarinnar voru unnin innan Evrópuverkefnisins EnRichMar. „Í því verkefni tóku þátt bæði íslensk og erlend fyrirtæki, lítil og meðalstór, sem höfðu áhuga á að auka hollustu matvæla með því að bæta þau með lífvirkum hliðarafurðum og lítið nýttum hráefnum úr hafinu.“

Þau eru sammála því að það færist sífellt í vöxt að framleiðslufyrirtæki í matvælaiðnaði vinni með stofnunum á borð við Matís við framleiðslu hollari rétta. „Við finnum fyrir auknum áhuga á nýtingu lífvirkra efna sem unnin eru úr lítið nýttu hráefni og hliðarafurðum sjávarfangs til að bæta hollustu og gæði matvæla. Þetta er í raun mjög jákvæð þróun til aukinnar verðmætasköpunar, bættrar heilsu og sjálfbærari nýtingu auðlinda.“

Grímur bætir við að ef viðbrögð neytenda við nýju réttunum verði góð muni fleiri réttir fylgja í kjölfarið. „Ég vonast til þess að við getum sett á markað fljótlega fleiri gómsæta og holla rétti með viðbættum ómega-3 fitusýrum. Góðar viðtökur gesta Fiskidagsins mikla á Dalvík gefa a.m.k. góð fyrirheit um fjölgun slíkra rétta undir hatti Heilsurétta fjölskyldunnar.“

**Nánari upplýsingar um nýju réttina má finna á www.grimurkokkur.is og á facebook undir Grímur kokkur.**

# HÁÐ ÞVÍ AÐ BREYTA TIL

Kylie Jenner, sem margir kannast við úr raunveruleikaþáttunum Keeping Up with the Kardashians, skiptir um hárgreiðslu og hárlit nær vikulega. Hún komst á lista Times yfir áhrifamestu ungmenni heims í fyrra. Nú er hún í hópi þeirra tíu einstaklinga sem hafa flesta fylgjendur á Instagram og eru margir sem líta til hennar sem tískufyrirmyndar.

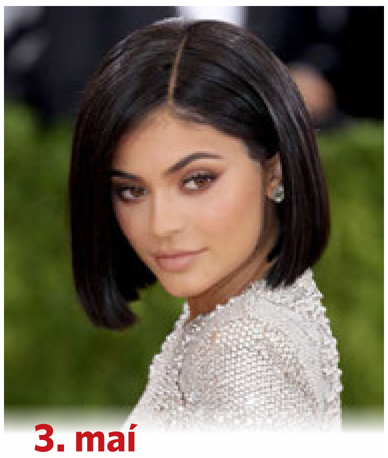
29. janúar 2014

**Kylie er með brúnt hár sem henni finnst ekki fara litarafti sínu vel. Hér sést glitta í það en myndin var tekin fyrir tveimur árum. Síðan hefur mikið breyst.**

24. mars

11. apríl

17. apríl



3. maí

7. júlí

Kylie, sem er 19 ára gömul, segist háð því að breyta til. Hún er mikill aðdáandi hárkolla og hárlenginga en með þeirra hjálp getur hún leikið sér með hárið að vild. „Það er svo miklu auðveldara að notast við hárkollur en liti. Ég skipti svo oft um skoðun og þannig kemst ég hjá því að eyðileggja á mér hárið,“ sagði hún á vefsíðu sinni á dögunum. Kylie segist mjög leitandi. „Ég er með grænt hár einn daginn og blátt þann næsta. Ég er alltaf að gera tilraunir og reyna þannig að finna út hver ég er. Mér finnst skapandi að breyta sífellt um stíl og það gefur mér sjálfstraust. Ég mæli hiklaust með því.“

Hér má sjá brot af þeim hárgreiðslum sem hún hefur skartað síðan í vor.

ÚTSÖLULOK!
60%
AFSLÁTTUR
Föstudagur 10-18
Laugardagur 10-16
Sunnudagur 13-18
ALGJÖRT VERÐHRUN!
Verðdæmi:
Modest buxur, verð áður 8.980 nú 3.592
Apanage kjóll, verð áður 18.980 nú 7.592
Mos Mosh buxur, verð áður 21.980 nú 8.792
Nero Giardini skór, verð áður 27.980 nú 11.192
hjá Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Matarbloggarinn Albertína Friðbjörg Elíasdóttir hefur gaman af því að prófa nýjar uppskriftir og nýtt hráefni. MYND/AUÐUNN

Grillaður cajun-kjúklingur með ferskri avókadó-basilíkusósu sem bragðast guðdómlega.

Kúbanskt innlæri með tómatsalsa er léttur og ferskur réttur.

# FERSKT OG GOTT HRÁEFNI

Mataráhuginn kviknaði frekar seint hjá **Albertínu Friðbjörgu Elíasdóttur** sem hefur haldið úti matarblogginu Vestfirðingur í nokkur ár. Frönsk cajun-matargerð, indversk og ítölsk matargerð eru í mestu uppáhaldi hjá henni.

Albertína Friðbjörg Elíasdóttir hefur haldið úti matarblogginu Vestfirðingurinn um nokkurra ára skeið. Mataráhugi hennar kviknaði þó frekar seint en eftir að hafa safnað uppskriftabókum í fjölda ára ákvað hún að setja á fót matarblogg til að skrásetja tilraunir sínar úr uppskriftabókunum. „Þegar ég byrjaði hafði ég nú ekki mikla reynslu af eldamennsku og vissi ekki alveg hvað ég var að gera. Það hefur þó sannarlega breyst í gegnum árin og hefur mataráhuginn aukist samhliða. Ég hef líka lagt áherslu á að gera allt frá grunni og geri iðulega eigin kryddblöndur.“

Hún segist hafa gaman af því að prófa nýjar uppskriftir og matartegundir og erfitt sé að benda á einhvern uppáhaldsmat. „Ég mundi þó segja að frönsk cajun-matargerð, indversk og ítölsk matargerð hafi alltaf verið í uppáhaldi.“

Fyrst og fremst þykir henni skemmtilegt að elda úr alls konar fersku og góðu hráefni. „Á sumrin fer ég oft út og tíni ferskar jurtir. Til dæmis safna ég blóðbergi og nota í staðinn fyrir timjan, þá er hvönn virkilega góð með lambi og svo mætti lengi telja. Á haustin eru það svo sveppirnir og alls konar svepparéttir sem eru algerlega málið en ég er alin upp við að tína matsveppi og hef viðhaldið þeirri skemmtilegu hefð.“

Á dagskrá ársins er síðan að prófa og þróa ýmiss konar núðlurétti. „Ég hef augljóslega prófað núðlur áður en aldrei gefið mér tíma til að prófa mig almennilega áfram með þær. Núðluréttir geta verið ótrúlega fjölbreyttir og ég hlakka til að vinna með núðlur í bland við ýmiss konar hráefni.“

Hér gefur Albertína lesendum nokkrar einfaldar en ljúffengar uppskriftir.

## KÚBANSKT INNLÆRI MEÐ TÓMATSALSA

Virkilega bragðgott og aðeins öðruvísi nautakjöt. Tómatsalsað er svo punkturinn yfir i-ið og ég mæli eindregið með því.

**Innlæri**

**½ dl matarolía**
**2 msk. óreganó, þurrkað**
**2 tsk. cumin, malað**
**8 hvítlauksgeirar, saxaðir smátt**
**2 lárviðarlauf, mulin**
**2 lime (rifinn börkur og safi)**
**1 kg nautainnlæri**
**Salt og pipar**

**Tómatsalsa**

**½ búnt ferskt kóríander, rifið**
**3 msk. rauðvínsedik**
**2 msk. lime-safi**
**1 msk. ólífuolía**
**1 tsk. sykur**
**3 tómatar, skornir í bita**
**1 rauðlaukur, skorinn í litla bita**
**2-3 jalapeñobitar, skornir í litla bita**
**Salt og pipar**

Setjið öll hráefnin nema kjötið saman í skál og blandið saman. Setjið kjötið í fat og hellið marineringunni yfir. Gott er gera þetta daginn áður og geyma í ísskáp yfir nótt. Áður en kjötið er grillað er mest af marineringunni hreinsað af kjötinu. Setjið kjötið svo á grillið í fjórar til fimm mínútur, og svo þrjár til fimm mínútur á hinni hliðinni fyrir medium-rare steikingu.

**Salsað**

Skerið grænmetið og setjið í skál. Bætið restinni af hráefnunum út í og blandið öllu saman.

## GRILLAÐUR CAJUN-KJÚKLINGUR MEÐ FERSKRI LÁRPERU-BASILÍKUSÓSU

Yndislega léttur og bragðgóður réttur. Sósan er sérstaklega bragðgóð og fjölbreytt en Albertína notar hana oft til að mynda með spagettíi í staðinn fyrir pestó eða jafnvel með góðri nautasteik.

**Kjúklingurinn**

**2 kjúklingabringur**
**Cajun-kryddblanda**
**2 lime**
**¼ dl ólífuolía**

**Lárperu-basilíkusósa**

**2 lárperur**
**½ búnt af basilíku**
**½ dl ólífuolía**
**2 hvítlauksgeirar**
**2 msk. sítrónusafi**
**Salt og pipar**

**Kjúklingurinn:**

Setjið kjúklinginn í fat ásamt limesafanum og olíunni. Kryddið bringurnar með cajun-kryddblöndu. Leyfið að standa í 10-15 mínútur eða lengur. Grillið kjúklingabringurnar eða steikið á pönnu.

**Sósan**

Setjið öll innihaldsefnin í matvinnsluvél og hakkið vel saman. Smakkið til með salti og pipar og sítrónusafa.

## RABARBARA-PARFAIT

Engin grillveisla er fullkomin nema með góðum eftirrétti. Eitt það besta sem Albertína fær á sumrin er rabarbari og laumast hún til að nota hann í sósur og ýmislegt fleira. Bestur er hann þó í eftirrétti og hér er örlítið sætur eftirréttur og því best að hafa ekki of stóra skammta.

Engin grillveisla er fullkomin nema með góðum eftirrétti. Rabarbara-parfait slær alls staðar í gegn.

**Rabarbarasósan**

**4 dl niðurskorinn rabarbari**
**1 dl hindber**
**2 dl sykur**
**½ sítróna**

**Botninn**

**6 karamellu/kanilkex (ég nota kex frá Lu)**
**2 msk. kókosolía**
**Rjómablanda**
**250 ml rjómi**
**250 g rjómaostur**
**½ dl sykur**
**1 tsk. vanilludropar**

**Sósan**

Setjið öll innihaldsefnin saman í pott og blandið vel saman. Sjóðið við meðalhita í um 10 mínútur, hrærið reglulega. Fjarlægið af hitanum og setjið í skál. Setjið í ísskáp eða frysti til að kæla.

**Botninn**

Setjið kexið og kókosolíuna í matvinnsluvél og hakkið þar til kexið er orðið eins og sandur.

**Rjómablanda**

Setjið rjómann í skál og hrærið þar til hann er orðinn léttþeyttur. Bætið þá rjómaostinum út í ásamt sykrinum og vanilludropunum þar til rjómaosturinn hefur blandast vel saman við rjómann.

**Samsetning**

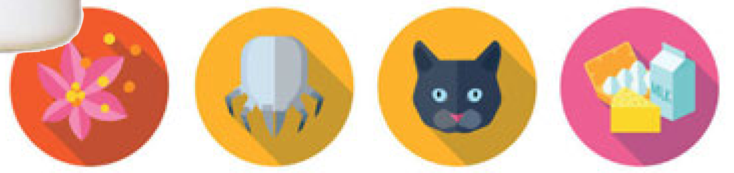
Takið fram lítil glös og setjið kexblöndu í botninn. Takið rjómablönduna og setjið í sprautupoka og sprautið jöfnu lagi ofan í glasið. Takið rabarbarasósuna úr kæli og setjið ofan á rjómaostalagið – endurtakið einu sinni til tvisvar sinnum. Gaman er að enda á rjómalagi og skreyta til dæmis með myntublaði.

# NÝR NEFÚÐI VIÐ OFNÆMISKVEFI

**LYFIS kynnir** Mometason Evolan nefúði inniheldur barkstera og fæst nú í apótekum án lyfseðils. Nefúðinn er ætlaður bæði við árstíðabundnu ofnæmiskvefi sem og langvarandi bólgu í nefslímhúð.

Mometason Evolan minnkar þrota og ertingu í nefi og dregur þannig úr nefstíflu, nefrennsli, kláða og hnerra.

„Mometason Evolan nefúðinn inniheldur barksterann mometason fúróat. Barksterar eru mjög virk bólgueyðandi efni sem hindra myndun ýmissa boðefna í ónæmiskerfinu, m.a. í ofnæmi,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. Einkenni frá nefi vegna ofnæmis geta verið nefstífla, nefrennsli, kláði í nefi og hnerri. „Með því að gefa barkstera í nef er hægt að hafa staðbundin áhrif á þessi algengu ofnæmiseinkenni frá nefi,“ segir Hákon. Ofnæmiskvef, sem er árstíðabundið, er ofnæmisviðbrögð sem koma fram þegar andað er að sér m.a. frjókornum frá trjám, grösum og blómum eða sporum frá myglu og sveppum. Stöðug nefslímubólga kemur fram allt árið um kring og einkennin geta verið vegna ofnæmis fyrir ýmsum mismunandi ofnæmisvöldum, t.d. rykmaurum, dýrahári (eða húðflögum), fjöðrum eða ákveðnum fæðutegundum. Mometason Evolan minnkar þrota og ertingu í nefinu og dregur þannig úr nefstíflu, nefrennsli, kláða og hnerra. Hjá sumum einstaklingum byrjar Mometason Evolan að draga úr einkennum 12 klst. eftir fyrsta skammt, en það geta liðið allt að tveir dagar þar til fullur árangur af meðferðinni kemur fram. Mjög gott er fyrir þá sem fá að jafnaði mikið ofnæmiskvef vegna frjókorna að byrja að nota lyfið nokkrum dögum áður en frjókornatímabilið hefst til að lágmarka einkennin eins og kostur er. Mometason Evolan nefúðinn fæst án lyfseðils í apótekum. Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér notkunarleiðbeiningar og helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má finna hér á eftir.


Frjókorn Rykmaurar Gæludýr Fæða

Algengir ofnæmisvaldar.

LYFIS Traust í lyfjum

**Notkunarsvið:** Mometason Evolan er ætlað til notkunar hjá fullorðnum, 18 ára og eldri, til meðferðar við einkennum árstíðabundinnar eða langvarandi bólgu í nefslímhúð. **Ekki má nota lyfið** ef til staðar er ofnæmi fyrir virka efninu eða einhverju hjálparefnanna eða ómeðhöndluð, staðbundin sýking í nefslímhúð. Ef viðkomandi hefur nýlega gengist undir nefaðgerð eða er með áverka í nefi. **Gæta skal sérstakrar varúðar** hjá einstaklingum með virka eða dulda berkla í öndunarfærum eða ómeðhöndlaðar sveppa-, bakteríu- eða altækar veirusýkingar og hjá ónæmisbældum einstaklingum. Lyfið inniheldur benzalkonklóríð. **Meðganga og brjóstagjöf:** Við meðgöngu, brjóstagjöf, grun um þungun eða ef þungun er fyrirhuguð skal leita ráða hjá lækninum eða lyfjafræðingi áður en lyfið er notað. **Skömmtun:** *Fullorðnir:* 2 úðaskammtar í hvora nös einu sinni á dag. Þegar stjórn hefur náðst á einkennum má minnka skammtinn í 1 úðaskammt í hvora nös einu sinni á dag. **Algengar aukaverkanir:** Höfuðverkur, hnerrar, blóðnasir, eymsli í nefi eða koki, sár í nefi, sýkingar í öndunarvegi. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Mars 2016.

# DESLORATADINE RATIOPHARM VIÐ OFNÆMI OG OFSAKLÁÐA

24 KLST. VERKUN

**LYFIS kynnir:** Ofnæmislyfið Desloratadine ratiopharm er komið aftur í sölu. Fæst án lyfseðils í apótekum. Athugið breytt útlit pakkninga. Lyfið er litlar bragðgóðar munndreifitöflur sem hægt er að láta leysast upp í munni, tyggja eða kyngja í heilu lagi.

„Desloratadine ratiopharm er ofnæmislyf sem veldur ekki syfju. Það hjálpar til við að hafa hemil á ofnæmisviðbrögðum og einkennum þeirra með því að hindra verkun ofnæmisvakans histamíns,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Lyfið er fljótt að virka og verkun þess varir allan sólarhringinn, svo eingöngu er þörf á að taka það einu sinni á dag,“ segir Hákon. Lyf sem innihalda virka efnið desloratadin, eins og Desloratadine ratiopharm, voru áður eingöngu fáanleg gegn lyfseðli. Mismunandi er milli einstaklinga hvaða ofnæmislyf hentar hverjum og því getur fólk þurft að prófa sig áfram með hvað hentar þeim. Desloratadine ratiopharm er nú aftur fáanlegt sem valkostur án lyfseðils í apótekum. Eins og nafnið gefur til kynna er virka efnið desloratadin talsvert skylt efninu loratadini (innihaldsefni í m.a. Loratadin LYFIS), en loratadin er óvirkt efni sem umbreytist í líkamanum í virka efnið desloratadin. Með desloratadini er búið að taka út umbreytingarskrefið úr óvirku efni í virka efnið. Desloratadine ratiopharm munndreifitöflur leysast hratt upp í munni eða maga. Desloratadine ratiopharm er fáanlegt án lyfseðils í 10 stk. og 30 stk. pakkningum og er ætlað fullorðnum og unglingum eldri en 12 ára. Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má finna hér á eftir.

**Desloratadine ratiopharm eru litlar munndreifitöflur sem leysast hratt upp í munni eða maga og má taka inn án þess að drekka með vökva, þó það henti engu að síður líka. Munndreifitöflurnar eru með tutti frutti bragði og innihalda ekki laktósa.**

LYFIS Traust í lyfjum

**Desloratadine ratiopharm** er ætlað til að draga úr einkennum ofnæmiskvefs og ofsakláða.

**LÉTTIR ÞESSARA EINKENNA VARIR ALLAN SÓLARHRINGINN.**

**Ofnæmiskvef, einkenni:**
- hnerri
- nefrennsli og kláði í nefi
- kláði í efri gómi
- kláði í augum
- rauð eða tárvot augu

**Ofsakláði, einkenni**
- kláði
- ofsakláði

**Notkunarsvið:** Desloratadine ratiopharm er ofnæmislyf. Það hjálpar við að hafa hemil á ofnæmisviðbrögðum og einkennum þeirra. Desloratadine ratiopharm er ætlað til að draga úr einkennum ofnæmisnefkvefs og úr einkennum ofsakláða. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir desloratadini, einhverju öðru innihaldsefni lyfsins eða loratadini. **Varúð:** Verkun og öryggi Desloratadine ratiopharm munndreifitaflna hefur ekki verið staðfest hjá börnum undir 12 ára aldri. Desloratadine ratiopharm ætti að nota með varúð þegar um er að ræða verulega skerta nýrnastarfsemi. Lyfið inniheldur aspartam og getur því verið skaðlegt þeim sem eru með fenýlketónmigu. **Meðganga og brjóstagjöf:** Ekki er ráðlagt að nota Desloratadine ratiopharm á meðgöngu eða á meðan á brjóstagjöf stendur. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar (12 ára og eldri): ein 5 mg tafla einu sinni á dag. **Algengustu aukaverkanir:** þreyta, munnþurrkur og höfuðverkur. **Lesið vandlega fylgiseðilinn sem fylgir lyfinu.** SmPC: September 2013.

# HANNAÐ FYRIR KISUR OG FÓLK

Alþjóðlegi kattadagurinn var á mánudaginn. Af því tilefni tók hönnunarvefsíðan Dezeen saman skemmtilega kattatengda hönnun. Hér gefur að líta örlítið brot af því sem hönnuðir hafa látið sér detta í hug til að auðga líf katta en

**KATTAKOFI** Arkitektar hjá Space International hönnuðu þennan kattakofa sem einnig þjónar sem sæti fyrir mannfólkið. Verkið kalla þeir Cat Chalet sem útleggst sem fjallakofi fyrir ketti.

## HANNAÐ Í ÞÁGU VILLIKATTA

FixNation kallast góðgerðarsamtök í Los Angeles sem hafa nokkrum sinnum staðið fyrir fjáröflunarviðburði til að styrkja starf sitt sem gengur út á að fækka heimilislausum köttum á mannúðlegan máta með því að fanga villiketti, gelda þá og skila þeim aftur þar sem þeir fundust.

Samtökin hafa fengið til liðs við sig hönnuði og arkitekta í borginni sem hafa hannað kattaskýli sem síðan hafa verið boðin upp á netinu til að safna fé fyrir starfsemina.

**TIMBURGÖNG** Listamaðurinn Edgar Arceneaux og arkitektastofan Formation Association hönnuðu þessi áhugaverðu kattagöng sem eru sett saman úr timburbitum sem liggja í kross en ofan á skúlptúrnum er láréttur flötur sem kettirnir geta legið eða setið á.

**CAT-À-TÊTE**
Þessi nýstárlegi bekkur var hannaður af hönnunarstúdíóunum Formation Association og Arktura ásamt verkfræðifyrirtækinu Buro Happold. Bekkurinn er mótaður úr endurunnu efni úr plastflöskum. Í bekknum eru fjölmörg göng og holur þar sem kettir geta falið sig, hvílt sig, leikið sér eða horft yfir konungsríki sitt.

**KÖTTUR Í FISKABÚRI**
Abramson Teiger arkitektar vöktu verðskuldaða athygli fyrir verkið „köttur í fiskabúri“ eða cat in a fish bowl. Innblásturinn fengu hönnuðurnir frá kínverska tákninu yin-yang, það er hvernig andstæð öfl tengjast líkt og fiskur og köttur.

**VINNUAÐSTAÐA FYRIR FÓLK OG KISUR**
CATable heitir þetta frumlega borð eftir hönnuðinn Hao Ruan hjá LYCS arkitektastofunni í Hong Kong. Borðið hannaði hann með það í huga að búa til skrif- eða vinnuborð fyrir kattaeigendur. Flestir kattaeigendur kannast við að þurfa að fjarlægja kisurnar af dagblöðum og fartölvum þegar þær reyna að koma sér þar vel fyrir. CATable leyfir fólki að vinna og deila vinnuaðstöðunni með vinum sínum. Meðan fólkið vinnur við borðið, sem er úr gegnheilum viði, geta kisurnar kannað innviði borðsins sem alsett er göngum og götum. Borðið var nýlega kynnt á hönnunarvikunni í Mílanó.

**SÉRHÖNNUÐ HÍÐI**
Kattahúsgagnamerkið Meyou kynnti fyrstu línu sína í október í fyrra. Mayu þýðir híði á japönsku. Markmið Meyou er að útbúa þægileg bæli fyrir ketti en á sama tíma huga að fallegri hönnun fyrir heimili. Þrjú kattarúm voru kynnt til leiks, boltinn, kassinn og rúmið. Boltinn og kassinn eru svipuð en meginhluti þeirra er hringlaga híði búið til úr bómullarefni en kisurnar geta klifrað inn og út úr því í gegnum lítið op. Rúmið er kollur á fjórum fótum en ofan á kollinum er hetta sem myndar skjól fyrir kisuna.

## BÍLAR & FARARTÆKI

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Fíat Macluis P700 árg 2008 ek 48 þ km 3 l vél. Tvíbreitt rúm með aðgengi á þrjá vegu. Einn með ÖLLU. verð 8.5 m skipti á ód. Frábær bíll raðn 122516.

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

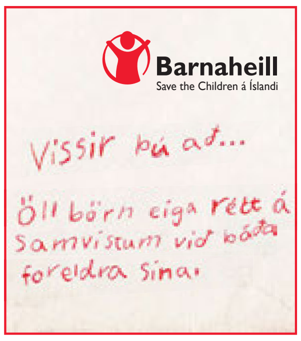
VW Passat ecofuel. Árgerð 2013, ekinn 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.290.000. Rnr.991920.

TOYOTA Corolla active. Árgerð 2014, ekinn 36 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.190.000. Rnr.141737.

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2014, ekinn 33 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.690.000. Rnr.991559. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ E 220 CDI estate (202). Árgerð 2011, ekinn 125 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.390.000. Rnr.141923.

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




MB bílar

**NÝR BÍLL**
HYUNDAI I10. Árgerð 2016, ekinn 0 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.990.000.

VW Touareg v6. Árgerð 2013, ekinn 54 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 gírar. Verð 7.750.000. Rnr.100591.

**MB Bílar**
**Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík**
**Sími: 415 1150**
**Opið 10-18, lau 12-16**
**http://www.mbbilar.is**

100bílar.is bílasala

Nissan Leaf Acenta Autec 8/2015, ónotaður bíll, ásett verð 3090,- þús, virkilega sniðugur í snattið, er á staðnum, raðnr 152510

**100 bílar ehf**
**Í miðbæ Mosfellsbæjar,**
**Sími: 517 9999**
**Opið 10-18.00 virka daga, lokað laugardaga**
**www.100bilar.is**

## Bílar til sölu

VW Passat Highline 2011, 83þ km. Sjálfsk. bensín og metan. Krókur, Webasto, vel búinn. Topp viðhald. Verð 2.850þ, uppl. 899-0410

Toyota Avensis 1.6. '98 skoðaður, smurbók, dráttarbeisli, ek: 201.000km verð 370.000kr. Gamall en góður bíl. Uppl. Smári 868-7483

Toyota Avensis 1800 sjálfskiptur árg 2002, ek. 292 þús km dráttarkr, nýjar bremsur að framan og sko 2017, verð 280 þús. Uppl. í s. 690 1807

## Bílar óskast

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

## Kerrur

Til sölu yfirbyggð kerra. Stærð 120*200. Hæð 125. Á fjöðrum f/ hálendisv. Verð 500þkr. S: 894-4082

## Bátar

## ÞJÓNUSTA

## Garðyrkja

**GARÐAUMSJÓN**
Sláttur f. húsfélög og einstaklinga. Almenn garðvinna. Halldór garðyrkjumaður. S: 6981215

## Bókhald

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

## Málarar

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

## Búslóðaflutningar

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

## Nudd

**NUDD**
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

## Spádómar

**SÁ SÍMASPÁ Í**
**S. 844 6845 / 462 4564**
Frá kl. 14:00. Spái í spil og bolla. Leiðb. Geymið auglýsinguna. Er á facebook: SÁ

## Rafvirkjun

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

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

## KEYPT & SELT

## Til sölu

Handpallettur á góðu verði. Lyftigeta 2,5tonn. Gaffallengd 1.150mm. Gaffalbreidd 520mm. Gúmmídekk 200x50mm. Veltihjól polyurethane 80x70mm. Verð 47.000kr+vsk. Verkfæri ehf. S.544-4210.

Þjóðlagagítarpakki. Kr. 25.900,- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is

## Óskast keypt

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

## Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

## HEILSA

## Nudd

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

# HÚSNÆÐI

## Húsnæði í boði

Óska eftir góðum, fallegum, skemmtilegum og traustum leigjanda að 90m2 íbúð í 113. Íbúðin er laus. Leiga er 170 pr mán, trygginga krafist. Neðri hæð í sérbýli, garður. Uppl.: siximus@gmail.com

## Geymsluhúsnæði

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

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

## Hönnun

KG 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

**KÖKUHÚSIÐ AUÐBREKKU**
óskum eftir að ráða starfskraft til afgreiðslu og aðstoðar í bakaríinu. Fullt starf. Vinnutími 10-17
**Uppl. gefur Björk í s. 693 9091.**

**ÞJÓNAR - WAITERS**
Old Iceland Restaurant auglýsir eftir hressum og skemmtilegum þjónum í full störf. Vaktstjóri - Lærður þjónn eða reynslumikill, íslenskukunnátta skylirði.

Þjónn- waiters needed for full time jobs. Fluent english and experience in waiting is required. Vinsamlegast sendið póst á oldiceland@oldiceland.is eða hringið í síma 6591417.

Sæta svínið GASTROPUB

**UPPVASKARI / DISHWASHER**
Sæta svínið Gastropub leitar að starfsmanni í uppvask og til að aðstoða í eldhúsi. Tekið er við umsóknum á staðnum milli kl. 12 og 17 eða á netfangingu gummi@saetasvinid.is

Sæta svínið Gastropub is looking to hire a dishwasher/assistant in kitchen. If you want to apply stop by Sæta svínið between 12 -17 or send an e-mail to gummi@saetasvinid.is

Sæta Svínið Gastropub, Hafnarstræti 1-3, saetasvinid.is

**BYGGINGAVINNA**
Óska eftir að ráða trésmið eða mann vanan smíðum, nemi kæmi til greina, námssamningur í boði. Uppl. í s. 893 4895 og 897 1334.

Óskum eftir stúlku í hlutastarf sem getur sinnt kynningarstörfum og unnið úr fyrirspurnum á vefsíðunni touristservice.is Hlutastarf sem er hægt að sinna t.d. með skóla. Áhugasamir sendi upplýsingar á netfangið info@touristservice.is

M1 ehf óskar eftir að ráða verkamenn í múr og steypuviðgerðarvinnu. Upplýsingar í s. 896 6614

Okkur vantar starfsfólk í snyrtingu, pökkun og almenna fiskvinnu. Upplýsingar í síma 565-0830 á milli 9.00 og 15.00. Einnig er hægt að senda póst á vinna@hamrafell.is

Tapas barinn

**UPPVASKARI / DISHWASHER**
Tapasbarinn leitar að starfsmanni í uppvask og til að aðstoða í eldhúsi. Upplýsingar veitir Bjarki yfirmatreiðslumaður í síma 895-7350 og á netfanginu bjarki@tapas.is

Tapasbarinn is looking to hire a dishwasher/assistant in kitchen. For further information contact head chef Bjarki in number 895-7350 or by e-mail: bjarki@tapas.is.

Tapasbarinn - Vestugötu 3b - tapas.is

Óskum eftir starfsfólki í fullt starf, um er að ræða vaktavinnu. Vinsamlega leggið inn umsókn á snaelandvideo.is eða hafðið samband við Pétur í síma 693-3777.

# Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

MOSFELLS BAKARÍ

**VILT ÞÚ VINNA MEÐ OKKUR.**
Óskum eftir hressu, þjónustulunduðu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í bakaríinu okkar í Reykjavík og Mosfellsbæ. Vinnutíminn er frá 13:00 - 18:30 alla virka daga og einn dag aðra hverja helgi. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
**Hægt er að fylla út umsókn á staðnum eða á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/**

# TILKYNNINGAR

## Einkamál

**SÍMADÖMUR 908 1666**
Við erum mjög heitar, langar til að heyra í þér. 100% trúnaður.

## fundir

# Aðalfundur

**Náttúruverndarsamtaka Íslands 2016**

NÁTTÚRUVERNDARSAMTÖK ÍSLANDS

verður haldinn mánudaginn 22. ágúst í ReykjavíkurAkademíunni, Þórunnartúni 2, 4. hæð og hefst fundurinn kl. 20.

**Á dagskrá verða venjuleg aðalfundarstörf**
Sjá www.natturuvernd.is

## markaður

# Bakhúsið

Nytjamarkaður Grensásvegi 14

Símar 662 7222 og 578 6262
Vefverslun: vonogbjargir.is
Viltu gefa kompudót, fatnað, bækur og fleira? ...við sækjum.
Höfum kaupendur að heilum búslóðum og lagerum.

## til sölu

**Blóðlegur fróðleikur. 12 sönglög um missi og mannsemd. Ný plata frá gímaldin. Fæst í flestum búðum.**

## fasteignir

# HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

## Breiðvangur 24, 220 Hafnarfjörður

Sérlega skemmtileg vel hönnuð 117,2 fm 4-5 herbergja íbúð á þriðju hæð í góðu vel staðsettu og viðhöldnu fjölbýli í norðurbæ Hafnarfjarðar. Verð 32,8 milljónir.

Hús að utan í góðu ástandi enda hefur viðhaldi verið vel sinnt á s.l. árum. Stórviðgerð 2009. Eignin er mjög vel staðsett, leik- og barnaskóli í göngufæri og stutt í alla helstu þjónustu.

Allar frekari uppl. veitir Hilmar Þór Bryde sölumaður hjá Hraunhamri fasteignasölu í síma 520-7500, gsm 892-9694, hilmar@hraunhamar.is

**Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.**

## skemmtanir

# Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

*"Best geymda leyndarmál Kópavogs"*

# Hljómsveitin AMIGOS

Arnar Freyr, Jóhann Ingva, Jón Kjartan og Jón Borgar spila um helgina.

Allir velkomnir

Gullnáman

**Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn**

RISA ÚTSALA Í FULLUM GANGI
60%
70%
50%
90%
LÁGMARKS-AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM NÚ 50%
80%
50%
60%
Toppskórinn
Markaður Smáratorgi
Toppskórinn
Outlet Grafarvogi
Smáratorgi, Kópavogi
Opið virka daga 11.00-18.00
Laugardaga 11.00-18.00
Sunnudaga 12.00-18.00
Vínlandsleið, Grafarholti
Opið virka daga 11.00-18.00
Laugardaga 11.00-16.00
Sunnudaga 13.00-17.00

# Berjadagar í átjánda sinn

**Klassíska tónlistarhátíðin Berjadagar fer fram í Ólafsfirði um helgina. Hátíðin í ár er tileinkuð verkum tónskáldsins Sigursveins D. Kristinssonar. Framkvæmdastjóri hátíðarinnar er Ólöf Sigursveinsdóttir en hátíðin er hugmynd föður Ólafar og föðurbróður.**

Tónlistarhátíðin Berjadagar sem fram fer í Ólafsfirði hefst í dag. Um er að ræða þriggja daga klassíska tónlistarhátíð sem fer nú fram í átjánda sinn. Í ár eru liðin 105 ár frá fæðingu Sigursveins D. Kristinssonar tónskálds og uppeldisfrömuðar frá Ólafsfirði og er hátíðin í ár tileinkuð verkum hans og mun dagskráin endurspegla það. Sigursveinn stofnaði meðal annars Tónskóla Sigursveins D. Kristinssonar árið 1964. Tónskólinn er nú á þremur stöðum, á Engjateigi, í Hraunbergi og Árseli en í upphafi fór kennsla fram í Austurbæjarskóla.

Meðal dagskrárliða á hátíðinni eru tónleikar undir yfirskriftinni Gæti ég safnað saman ólíkum röddum. Þar munu Ólöf Sigursveinsdóttir sellóleikari og Sólveig Anna Jónsdóttir píanóleikari flytja Rómönsu eftir Sigursvein D. Kristinsson og sellókonsert í D-dúr eftir Joseph Haydn. Ólöf hefur verið framkvæmdastjóri hátíðarinnar síðastliðin fjögur ár en hátíðin er hugarfóstur föður Ólafar og föðurbróður.

„Berjadagar eru alltaf mjög hátíðleg hátíð og það er alltaf kjarni Ólafsfirðinga sem eru miklir stuðningsmenn hátíðarinnar og fagna þessum viðburði. Það er alltaf gaman að geta fagnað í kringum eitthvað svona og fá kærkomið tækifæri til þess að varpa ljósi á Sigursvein. Hann er svona tónskáld byggðarlagsins,“ segir Ólöf.

Á 100 ára afmæli Sigursveins var gefinn út hljómdiskur og var útgáfan tilnefnd til íslensku tónlistarverðlaunanna.

Berjadagar hefjast í kvöld með tónleikum sópransöngkonunnar Þórunnar Elínar Pétursdóttur og Sólveigar Önnu Jónsdóttur í Ólafsfjarðarkirkju. Þar munu þær meðal annars flytja íslenskar barnagælur í nýrri útsetningu Báru Grímsdóttur. Á seinni hluta tónleikanna mun Þórunn Elín syngja fjölbreytta efnisskrá sem inniheldur meðal annars sönglög úr Lied des gefahrenden Gesellen eftir Austurríkismanninn Gustav Mahler. „Hún er búin að kafa alveg í bakgrunninn á þessum ljóðum. Hann var margslungið tónskáld og fór margar brautryðjandi leiðir. Ég held að þetta geti orðið mjög gefandi og áhugavert ljóðakvöld.“

Ólöf segir bæjarbúa fjölmenna á Berjadaga þó eitthvað sé einnig um farfugla annars staðar að. „Það er svo yndislegt að hitta fólkið í bænum og það ríkir eftirvænting. Ég vona bara að ég sjái sem flesta og meira af fjölskyldufólki,“ segir Ólöf og bætir við að gaman væri ef fleiri börn kæmu á tónleikana þar sem um sanna fjölskylduhátíð sé að ræða og meðal annars eru sérstakir barnatónleikar á dagskránni. Þeir fara fram á morgun klukkan 13.00 í Pálshúsi sem er gamalt endurbyggt verslunarhús. Þar mun Þórunn Elín rifja upp íslenskar þulur og orðaleiki fyrir börn frá fyrri tíð en henni til aðstoðar verða þau Kjartan Guðnason og Ólöf.

Á lokakvöldi hátíðarinnar koma listamenn fram í menningarhúsinu Tjarnarborg. Sérlegur siðameistari kvöldsins og kynnir er leikarinn og tenórinn Guðmundur Ólafsson og sérstakur gestur á tónleikunum er Hanna Þóra Guðbrandsdóttir. Áhugasamir geta kynnt sér dagskrána á vefsíðunni Berjadagar-artfest.com. **gydaloa@frettabladid.is**

**Sellóleikarinn Ólöf Sigursveinsdóttir er framkvæmdastjóri hátíðarinnar og mun einnig taka þátt í dagskrá hennar.**

> **Berjadagar eru alltaf mjög hátíðleg hátíð og það er alltaf kjarni Ólafsfirðinga sem eru miklir stuðningsmenn hátíðarinnar og fagna þessum viðburði. Það er alltaf gaman að geta fagnað í kringum eitthvað svona og fá kærkomið tækifæri til þess að varpa ljósi á Sigursvein. Hann er svona tónskáld byggðarlagsins.**

---

Sendum okkar innilegustu þakkir til ættingja og vina nær og fjær fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts konunnar minnar, móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**Margrétar Oddgeirsdóttur**
Dedu
frá Hlöðum, Grenivík,
til heimilis að Hrauntungu 7, Kópavogi.

**Grímur M. Björnsson**
**Ragnheiður Þóra Grímsdóttir**
**Björn Grímsson**
**Lisbet Grímsdóttir**
**V. Soffía Grímsdóttir**
**Margrét Rósa Grímsdóttir**
**Magnús Orri Grímsson**
**tengdabörn, ömmubörn og langömmubörn.**

---

Þökkum auðsýnda samúð við fráfall og útför móður minnar, ömmu og langömmu,

**Rósu Gunnarsdóttur**

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki í Furugerði 1 fyrir kærleiksríka umhyggju.

**Gígja Árnadóttir**
**Gunnar Hjartarson**
**Rósa Hjartardóttir**
**Björg Hjartardóttir**
**og langömmubörnin.**

---

Hjartkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Aage Petersen**
vélfræðingur,
Vesturtúni 28, Álftanesi,

lést á heimili sínu 9. ágúst.

**Elín Sigurjónsdóttir**
**Guðný Lára Petersen**
**Selma Björk Petersen** — **Ellert Gissurarson**
**Styrmir Petersen** — **Margrét Gilsdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

---

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

**Karitasar Ingibjargar Jónsdóttur**
Aðalstræti 20, Bolungarvík,
áður húsfreyju á Miðdal.

Starfsfólki á Sjúkrahúsi Ísafjarðar eru færðar bestu þakkir fyrir góða umönnun.

**Birgir Bjarnason**
**Guðný Eva Birgisdóttir** — **Elías Þór Elíasson**
**Jónína Birgisdóttir**
**Lárus Guðmundur Birgisson** — **Hugrún Alda Kristmundsd.**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

---

Yndislegi bróðir okkar, mágur og frændi,

**Valtýr Þórðarson**
(Dilli)

lést þriðjudaginn 2. ágúst.
Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík mánudaginn 15. ágúst kl. 11.00.
Sérstakar þakkir viljum við senda Sigurði Guðmundssyni lækni og starfsfólki sem sinnt hafa honum í gegnum tíðina.

**Bára Þórðardóttir** — **Hrafnkell Óskarsson**
**Gunnar Þórðarson** — **Toby Sigrún Herman**
**Guðbjörg Þórðardóttir** — **Benedikt Guðmundsson**
**Særún Ólafsdóttir**
**Guðbirna Kristín Þórðardóttir**
**Þórdís Guðrún Þórðardóttir**
**og fjölskyldur.**

---

Okkar yndislega móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

**Anna H. Long**
frá Vestmannaeyjum,

lést á hjúkrunarheimilinu Grund þann 9. ágúst. Útförin fer fram frá Langholtskirkju föstudaginn 19. ágúst kl. 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim er vildu minnast hennar er bent á Blindrafélagið.

**Jóhanna Long** — **Jónas H. Óskarsson**
**Hilmar Örn Jónasson** — **Björg Garðarsdóttir**
**Jónas H. Jónasson** — **Ingibjörg V. Ottósdóttir**
**Stefán H. Jónasson**
**Bergþór H. Jónasson** — **Dagný Geirdal**
**og barnabarnabörn.**

---

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför okkar hjartkæra föður, tengdaföður, afa og langafa,

**Braga Þorsteinssonar**
verkfræðings.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Grundar fyrir einstaka umhyggju og umönnun.

**Helga Bragadóttir** — **Jóhann Sigurjónsson**
**Halldóra Bragadóttir** — **Árni B. Björnsson**
**Sveinn Bragason** — **Unnur Styrkársdóttir**
**barnabörn og langafadrengur.**

---

Ástkær eiginmaður og bróðir,

**Bolli Bjartmarsson**
andaðist 20. júlí í Aschaffenburg.

**Rita Fecher**
**Ester Bjartmarsdóttir**
**Baldur Bjartmarsson**

---

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Jón Guðbrandsson**
fv. héraðsdýralæknir,
Reynivöllum 12,
Selfossi,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands 9. ágúst sl.

**Þórunn Einarsdóttir**
**Bertha S. Jónsdóttir** — **Pétur Guðjónsson**
**Sigríður Jónsdóttir** — **Hjörleifur Þór Ólafsson**
**Einar Jónsson**
**Ragnhildur Jónsdóttir** — **Anton S. Hartmannsson**
**Guðbrandur Jónsson** — **Guðrún Edda Haraldsdóttir**
**Ingólfur R. Jónsson** — **Svanborg B. Þráinsdóttir**
**Sveinn Þ. Jónsson** — **Selma Sigurjónsdóttir**
**Brynhildur Jónsdóttir** — **Guðjón Kjartansson**
**Matthildur Jónsdóttir** — **Hjörtur B. Halldórsson**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

ORMSSON

# SPARIDAGAR

*fyrir heimilin í landinu*

25%

AEG

TILBOÐSVERÐ Á KÆLI- OG FRYSTISKÁPUM

AEG

Uppþvottavélar

25%

**UPPÞVOTTAVÉL** FSILENCW2P-HVÍT
Rétt verð: 129.900,-
**Sparidagaverð: 97.900,-**

**UPPÞVOTTAVÉL** FSILENCM2P-STÁL
Rétt verð: 139.900,-
**Sparidagaverð: 104.900,-**

25%

AEG

OFNAR OG HELLUBORÐ Á TILBOÐSVERÐI

25%

AEG

LM63472FL
ÞVOTTAVÉL 7 KG. 1400 SN.
Rétt verð: 119.900,-
**Sparidagaverð: 89.900,-**

LW76806
ÞVOTTAVÉL 8 KG. 1600 SN.
Rétt verð: 169.900,-
**Sparidagaverð: 126.900,-**

25%

AEG

T61271AC
ÞURRKARI 7 KG. BARKALAUS
Rétt verð: 119.900,-
**Sparidagaverð: 89.900,-**

T76280AC
ÞURRKARI 8 KG. BARKARLAUS
Rétt verð: 129.900,-
**Sparidagaverð: 97.900,-**

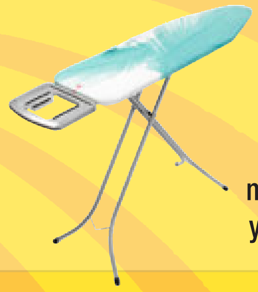
25%

**Allinox**

**stórir pottar**

19,3 ltr. 16 ltr.
13,5 ltr. og 9 ltr.

## Tilboð
## Afslættir
## Verðlækkun



brabantia

Strauborð
með fallegum
yfirbreiðslum

25%

**þvottavélar - þurrkarar - ísskápar - frystiskápar - helluborð - ofnar - hljómtæki - leikjatölvur og leikir - sjónvörp o.fl. o.fl.**

49”

**SAMSUNG**

LED • 1920X1080 • 400 PQI • Nýtt Smart viðmót

**49” K5505 kr. 139.900.-**
**SPARIDAGAVERÐ: 118.900,-**

55”

**SAMSUNG**

UHD • 4K • 8 milljón pixlar • 1500 PQI • Nýtt Smart viðmót • Quad-Core örgjörfi

**55” KU6475 kr. 229.900.-**
**SPARIDAGAVERÐ: 195.900,-**

55”

**SAMSUNG**

UHD • Curved • 4K • 8 milljón pixlar • 1500 PQI • Nýtt Smart viðmót • Quad-Core örgjörfi

**55” KU6655 kr. 249.900.-**
**SPARIDAGAVERÐ: 209.900,-**

veho.

*Sportmyndavélar*

20%

20%

**AF ÖLLUM Nintendo® LEIKJUM og aukahlutum**

XL

new NINTENDO 3DS

Ný og öflugri leikjatölva sem farið hefur sigurför í leikjaheimum.

Rétt verð: 46.900,-
**Sparidagaverð: 39.900,-**

ormsson.is

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2016

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

**Opið virka daga kl. 10-18 og á laugardögum kl. 11-15.**

ORMSSON
Greiðslukjör
Vaxtalaust
í allt að 12 mánuði

| ORMSSON | ORMSSON | KS | SR BYGG | ORMSSON | PENNINN | ORMSSON | ORMSSON | ORMSSON | GEISLI | TÆKNIBORG | OMNIS | BLÓMSTURVELLIR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KEFLAVÍK | ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI | SAUÐÁRKRÓKI | SIGLUFIRÐI | AKUREYRI | HÚSAVÍK | VÍK -EGILSSTÖÐUM | PAN-NESKAUPSSTAÐ | ÁRVIRKINN-SELFOSSI | VESTMANNAEYJUM | BORGARNESI | AKRANESI | HELLISSANDI |
| SÍMI 421 1535 | SÍMI 456 4751 | SÍMI 455 4500 | SÍMI 467 1559 | SÍMI 461 5000 | SÍMI 464 1515 | SÍMI 4712038 | SÍMI 477 1900 | SÍMI 480 1160 | SÍMI 481 3333 | SÍMI 422 2211 | SÍMI 433 0300 | SÍMI 436 6655 |

# LÁGT VERÐ ALLA DAGA

**329** kr. stk.

**Myllan Lífskornabrauð**
450 g, 3 tegundir

## MYLLU HEILKORNABRAUÐ

**259** kr. 300 g

**Bónus Kanilsnúðar**
300 g

**109** kr. 5 stk.

**Bónus Flatkökur**
170 g, 5 stk.

**498** kr. 700 g

**Bónus Marmarakaka**
700 g

**359** kr. 430 g

**Bónus Skúffukaka**
430 g

**498** kr. kg

**Danpo Kjúklingur**
Danskur, heill, frosinn

**298** kr. 620 g

**Kjarnafæði Kjötfars**
Frosið, 620 g

## ÍSLENSKT LAMBAKJÖT

**3.598** kr. kg

**KS Lambafillet**
Frosið

**698** kr. kg

**KS Lambasúpukjöt**
Frosið

## GOTT Á GRILLIÐ

**1.498** kr. kg

**KS Lambalærissneiðar**
Frosnar

## ÓDÝRARA AÐ KRYDDA SJÁLFUR

**1.298** kr. kg

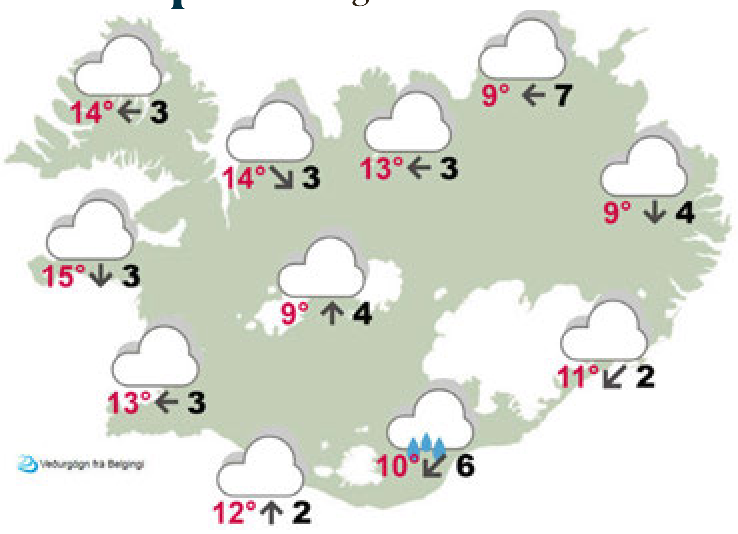
**KS Lambalæri**
Frosið

Verð gilda til og með **14. ágúst** eða meðan birgðir endast - *Sjá dóm Hæstaréttar Íslands í máli nr. 317/2015 frá 21. janúar 2016

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
1.298
kr. kg
Bónus Grísakótilettur
Með beini, ferskar
579
kr. 2x140 g
549
kr. 2x120 g
598
kr. 4x80 g
4stk
80 g
Íslandsnaut
Ungnautaborgarar
2x140 g, 2x120 g eða 4x80 g
100%
Íslenskt
ungnautakjöt
GOTT VERÐ Í BÓNUS
Poco Loco
4 bakery WRAPS natural
8 TORTILLAS original
198
kr. pk.
Poco Loco Tortillakökur
4 stk. stórar eða 8 stk. litlar
200kr
verðlækkun pr. kg
100%
Íslenskt
ungnautakjöt
1.698
kr. kg
Íslandsnaut Ungnautahakk
Verð áður 1898 kr. kg
FERSKT ÍSLENSKT
GRÍSAKJÖT AF NÝSLÁTRUÐU
798
kr. kg
Bónus Grísahakk
Ferskt
ÞÚ VEIST
HVAÐAN ÞAÐ
KEMUR
NÝ UPPSKERA
íslenskt
grænmeti
259
KR. 150G
Grænkál 150g
259
KR. KG
Hvítkál
259
KR. KG
Rófur
298
KR. 500G
Gulrætur
500g
195
KR. KG
Kartöflur
Í lausu, premier
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Veðurspá Föstudagur




Í dag verður hæglætisveður á landinu, en aðeins blæs þó allra nyrst. Austanlands verður alskýjað og dálítil rigning. Einhver göt myndast væntanlega í skýjahuluna á Suður- og Vesturlandi, en líklegt er að skúrir falli á víð og dreif. Hiti allt að 17 stig á Vesturlandi.

### Laugardagur

| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| 11° | 8° | 14° |
| → 6 | ↘ 4 | ↗ 5 |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl.** | **Hveravellir** |
| 13° | 15° | 9° |
| ↗ 2 | ↑ 2 | ↑ 7 |

### Sunnudagur

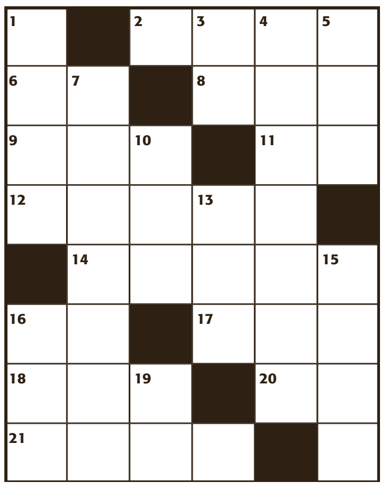
| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| 12° | 9° | 10° |
| ↖ 9 | ↑ 5 | ↖ 2 |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl.** | **Hveravellir** |
| 13° | 10° | 8° |
| ↑ 7 | ↙ 4 | ↑ 9 |

## Þrautir

### Krossgáta

**LÁRÉTT**
2. áfall
6. rún
8. klampi
9. farfa
11. öfug röð
12. gafl
14. fjöldi
16. grískur bókstafur
17. guð
18. tunnu
20. karlkyn
21. andstreymi

**LÓÐRÉTT**
1. æðaslag
3. tveir eins
4. tegund af brauði
5. málmur
7. fjarrita
10. verkur
13. iðn
15. stunda
16. krass
19. tveir eins



**LAUSN**

**LÁRÉTT: 2.** lost, **6.** úr, **8.** oki, **9.** lit, **11.** on, **12.** stafn, **14.** skari, **16.** pí, **17.** goð, **18.** ámu, **20.** kk, **21.** raun.
**LÓÐRÉTT: 1.** púls, **3.** oo, **4.** skonrok, **5.** tin, **7.** ritsíma, **10.** tak, **13.** fag, **15.** iðka, **16.** pár, **19.** uu.

### Skák Gunnar Björnsson

Hou Yifan (2.673) vann glæsilegan sigur á David Navara (2.730) í fjórðu umferð Tata Steel-mótsins í Wijk aan Zee.

**Hvitur á leik**
**25. Dg4! Hc7** (25. ... Be7 26. Dh3)
**26. Dh3 h5 27. exd6 Ha7 28. Be6 Rf6 29. f5 Dxd6 30. Bf4 Dd8 31. Be5 Bg8 32. Dxh5+ Hh7 33. Dg5 De7 34. Rc1 Dg7 35. Dxg7+ Hxg7 36. Rd3 Hg4 37. Rf4 Kh7 38. h3 Hg3 39. Rg6 Hxh3+ 40. Kg2** Glæsilega teflt.
**www.skak.is:** Nýjustu skákfréttirnar

## Sudoku

**LÉTT**

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

**MIÐLUNGS**

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

**ÞUNG**

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

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 →**

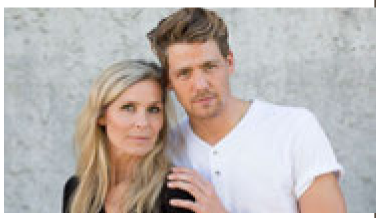
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 4 | 5 | 9 | 8 | 1 | 6 | 3 | 2 |
| 6 | 2 | 1 | 7 | 3 | 5 | 4 | 9 | 8 |
| 3 | 8 | 9 | 2 | 4 | 6 | 1 | 5 | 7 |
| 9 | 3 | 8 | 4 | 1 | 7 | 2 | 6 | 5 |
| 1 | 6 | 2 | 5 | 9 | 8 | 7 | 4 | 3 |
| 4 | 5 | 7 | 3 | 6 | 2 | 8 | 1 | 9 |
| 8 | 7 | 3 | 6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

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

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


# FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

**Dansandi mæðgin**



Listdans er bæði ástríða og atvinna. Mæðginin **Katrín Hall** og **Frank Fannar Pedersen** ræða um lífið og dansinn.

**Prófar sig áfram í eldhúsinu**

Leikarinn **Jóhannes Haukur** býr til sikileyskt cannoli frá grunni en hann á ekki á langt að sækja ostagerðarhæfileika sína.

**Fjör í Ríó**

Allt fremsta íþróttafólk heims er samankomið í Ríó í Brasilíu. Fréttablaðið er með sína fulltrúa í Brasilíu sem veita einstaka innsýn í Ólympíuleikana, stærstu íþróttakeppni samtímans.


## Myndasögur

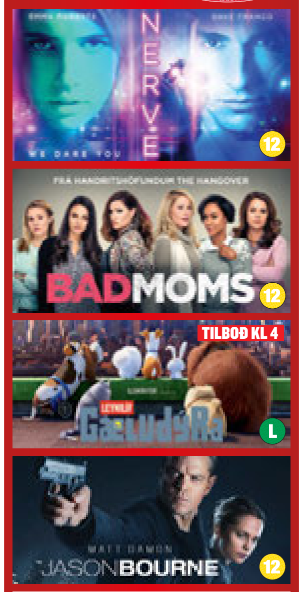
**PONDUS** Eftir Frode Øverli

**GELGJAN** Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

**BARNALÁN** Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

LAUGARÁS BÍÓ

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar




| LAUGARÁSBÍÓ | Sýningartímar |
|---|---|
| NERVE | 5:50, 8, 10:10 |
| LEYNILÍF GÆLUDÝRA 2D ÍSL.TAL | 4, 6 |
| LEYNILÍF GÆLUDÝRA 3D ÍSL.TAL | 4 |
| LEYNILÍF GÆLUDÝRA 2D ENS.TAL | 4, 6, 8 |
| BAD MOMS | 8, 10:10 |
| JASON BOURNE | 10 |

SAMBÍÓIN SAMbio.is

| SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA | |
|---|---|
| SUICIDE SQUAD 3D | KL. 5:20 - 8 - 10:40 |
| SUICIDE SQUAD 2D | KL. 2:50 - 6 - 8:40 - 10:40 |
| SUICIDE SQUAD 2D VIP | KL. 12 - 2:40 - 5:20 - 8 - 10:40 |
| LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 3D | KL. 12 - 2 - 4 |
| LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 2D | KL. 1 - 3:10 - 5:50 |
| JASON BOURNE | KL. 8 - 10:30 |
| STAR TREK BEYOND 2D | KL. 5:30 - 8 - 10:40 |
| THE BFG | KL. 12:30 - 3 - 5:30 - 8 |
| LEITIN AÐ DÓRU ÍSLTAL 2D | KL. 1 - 3:20 |
| RIBBIT ÍSLTAL | KL. 12:50 (400 KR.) |

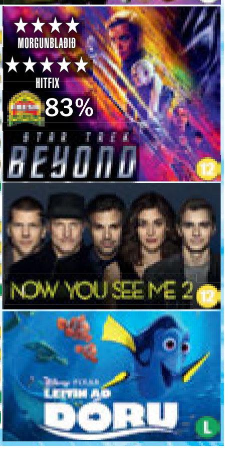
| SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI | |
|---|---|
| SUICIDE SQUAD 3D | KL. 6:20 - 9 |
| SUICIDE SQUAD 2D | KL. 5:20 - 8 - 10:40 |
| NOW YOU SEE ME 2 | KL. 8 |
| THE LEGEND OF TARZAN 2D | KL. 10:40 |
| LEITIN AÐ DÓRU ÍSLTAL 2D | KL. 5:40 |

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

| SAMBÍÓIN EGILSHÖLL | |
|---|---|
| SUICIDE SQUAD 3D | KL. 1 - 5:20 - 8 - 10 |
| SUICIDE SQUAD 2D | KL. 4 - 7 - 10:30 |
| JASON BOURNE | KL. 5:20 - 8 - 10:30 |
| LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 3D | KL. 3:10 |
| LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 2D | KL. 1 - 5:40 |
| NOW YOU SEE ME 2 | KL. 10:20 |
| THE LEGEND OF TARZAN 2D | KL. 1 - 3:20 - 8 |
| LEITIN AÐ DÓRU ÍSLTAL 2D | KL. 1 - 3:10 |

| SAMBÍÓIN AKUREYRI | |
|---|---|
| SUICIDE SQUAD 3D | KL. 5:20 - 8 - 10:40 |
| SUICIDE SQUAD 2D | KL. 10:40 |
| STAR TREK BEYOND 3D | KL. 8 |
| LEITIN AÐ DÓRU ÍSLTAL 2D | KL. 5:40 |

| SAMBÍÓIN KEFLAVÍK | |
|---|---|
| SUICIDE SQUAD 3D | KL. 8 - 10:40 |
| BAD MOMS | KL. 8 |
| NERVE | KL. 10:40 |
| LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 3D | KL. 5:50 |
| LEYNILÍF GÆLUDÝRA ÍSLTAL 2D | KL. 5:50 |




SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is


# Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

## Hátíðir

**Hvað?** Jazzhátíð Reykjavíkur
**Hvenær?** 19.00
**Hvar?** Norðurljós og Silfurberg
Jazzhátíð Reykjavíkur stendur yfir til fjórtánda þessa mánaðar. Í kvöld koma fram Sunna Gunnlaugs og Julia Hülsmann, Gilad Hekselman tríó, Stórsveit Reykjavíkur ásamt John Hollenbeck. Miðaverð er 5.900 krónur.

**Hvað?** Tónlistarhátíðin Gæran
**Hvenær?** 19.00
**Hvar?** Gæran, Borgarmýri 5, Sauðárkróki
Tónlistarhátíðin Gæran fer fram í sútunarverksmiðjunni Loðskinn en í salnum þar sem hátíðin fer fram er geymsla undir gærur ellefu mánuði ársins. Hátíðin fagnar sjö ára afmæli í ár og teygist dagskrá hennar sig yfir þrjá daga. Í kvöld koma fram Aron Óskars, Rythmatik, Kvika, Páll Óskar, Ottoman, Contalgen Funeral, Blakkát og Hlynur Ben & Upplifun. Miðaverð er 6.900 krónur.

**Páll Óskar er meðal þeirra sem koma fram á tónlistarhátíðinni Gærunni í kvöld.** FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

**Hvað?** Berjadagar, opnunarhátíð
**Hvenær?** 20.00
**Hvar?** Ólafsfjarðarkirkja, Kirkjuvegi 11
Sópraninn Þórunn Elín Pétursdóttir og píanóleikarinn Sólveig Anna Jónsdóttir koma fram á opnunarhátíð Berjadaga. Með þeim koma fram Kjartan Guðnason slagverksleikari og sellóleikarinn Ólöf Sigursveinsdóttir. Fluttar verða nýjar útsetningar eftir Báru Grímsdóttur fyrir sópran, slagverk og selló á gömlum íslenskum barnagælum ásamt frumsömdum lögum Báru við íslenskar þjóðvísur. Verkið Lysting er sætt að söng eftir Snorra Sigfús Birgisson fyrir sópran og selló við texta úr fornum handritum fær einnig að hljóma. Þegar kemur að seinni hluta tónleikanna syngur Þórunn Elín fjölbreytta efnisskrá með sönglögum eftir Tryggva M. Baldvinsson, Hjálmar H. Ragnarsson, Grieg og Sibelius. Þar á meðal eru einnig sönglög úr Lied des gefahrenden Gesellen eftir Gustav Mahler. Miðaverð er 2.500 krónur. Hátíðin stendur yfir til 14. ágúst og hátíðarpassi er 6.500 krónur.

## Tónlist

**Hvað?** Gísli Pálmi og Aron Can
**Hvenær?** 21.00
**Hvar?** Gamla bíó
Tónleikar á vegum Glacier Mafia í kvöld. Fram koma Gísli Pálmi, Aron Can, SXSXSX, Gervisykur og Landaboi$. Aldurstakmark er 18 ár og miðaverð er 3.000 krónur og fer miðasala fram á Tix.is.

**Hvað?** Latneska Ameríka / Latin America
**Hvenær?** 21.00
**Hvar?** Mengi, Óðinsgötu 2
Hið kólumbíska La Maye tríó býður gestum Mengis í tónlistarferðalag í kvöld. Við sögu koma þjóðlög frá Kúbu, Kólumbíu, Venesúela, Perú, Brasilíu og Argentínu. Hljóðheimurinn stendur saman af þjóðlegum strengja- og slagverkshljóðfærum og meðlimir tríósins syngja á spænsku og portúgölsku. Tríóið skipa þeir Jose Acevedo, Miguel Ramón og Andrés Ramón. Miðaverð er 2.000 krónur.

**Hvað?** Antimony and Nero Deep
**Hvenær?** 21.00
**Hvar?** Kex hostel, Skúlagötu 28
Antimony og Nero Deep koma fram á Kexi hosteli í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

**Hvað?** Álfrún Øfjord og Sunsura
**Hvenær?** 22.00
**Hvar?** Prikið
Álfrún Øfjord og Sunsura verða á Prikinu í kvöld.

**Hvað?** Quarashi
**Hvenær?** 22.00
**Hvar?** Nasa
Quarashi, Shades of Reykjavík og GKR koma fram í kvöld, Miðaverð er 3.900 krónur.

**Hvað?** Agent Fresco
**Hvenær?** 22.00
**Hvar?** Græni hatturinn, Akureyri
Strákarnir í Agent Fresco eru á leið í tónleikaferðalag um Evrópu og koma fram á Græna hattinum í kvöld. Um síðustu tónleika sveitarinnar hér á landi er að ræða. Miðaverð er 3.500 krónur.

**Rapparinn Aron Can kemur fram ásamt Gísla Pálma, SXSXSX, Gervisykri og Landaboi$ í Gamla bíói í kvöld.**
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

**Hvað?** Keflavíkurnætur 2016
**Hvenær?** 23.00
**Hvar?** Reykjanesbær
Bjartar sumarnætur í Keflavík, en á Keflavíkurnóttum verða dansleikir og tónlistarviðburðir í miðbæ Keflavíkur þessa björtu sumarhelgi. Tónleikarnir fara fram á helstu skemmtistöðum bæjarins en hátíðahöldin standa yfir til 14. þessa mánaðar. Meðal þeirra sem koma fram eru Haddaway, Björgvin Halldórsson, Sigga Beinteins, Í svörtum fötum, Ingó Veðurguð, Matti Matt, Muscleboy, Sverrir Bergmann, Óli Geir, Gísli Pálmi, Emmsjé Gauti, Aron Can, hljómsveitin Von og fleiri. Miði á stakt kvöld kostar 4.900 krónur en helgarpassi kostar 7.500 krónur.

## Sýningar

**Hvað?** Tímalög
**Hvenær?** 18.00
**Hvar?** Listasafn Árnesinga
Sýningin Tímalög með verkum eftir listmálarann Karl Kvaran (1924-1989) og skúlptúrum eftir Erlu Þórarinsdóttur (1955) verður opnuð í dag í Listasafni Árnesinga í Hveragerði. Verk Karls sem prýða sýninguna eru frá árinu 1968-1978 og sýndir verða skúlptúrar Erlu frá síðustu tíu árum. Opnun sýningarinnar er á Blómstrandi dögum í Hveragerði og af tilefninu leikur Jazztríó Páls Sveinssonar nokkur lög. Sýningin stendur til og með 13. nóvember. Aðgangur að safninu er ókeypis og allir eru velkomnir.

**Jazzhátíð Reykjavíkur stendur yfir til fjórtánda þessa mánaðar.**

## Leiðsögn

**Hvað?** Leiðsögn um verk Bjarna Bernharðs
**Hvenær?** 16.00
**Hvar?** Menningarhús Gerðuberg
Bjarni Bernharður les upp úr nýrri ljóðabók sinni við undirleik Azima & Gason - Bra. sem er listgjörningur sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara. Einnig mun Jón Proppé listfræðingur bjóða gestum safnsins í leiðsögn um verk Bjarna sem einkennast af mikilli tilfinningu og næmi fyrir formi og litum. Sýningunni, Það skrjáfar í nýjum degi, lýkur þann 26. ágúst. Bjarni Bernharður Bjarnason er fæddur árið 1950 og hefur gefið út fjölda ljóðabóka og er sjálfmenntaðu myndlistarmaður. Efnistök í málverkum hans spanna vítt svið en hafa öll í sér þræði abstraksjónar. Verkin eru tilfinningarík og kröftug og tærleiki litanna nýtur sín í afmörkuðum litaflötum.

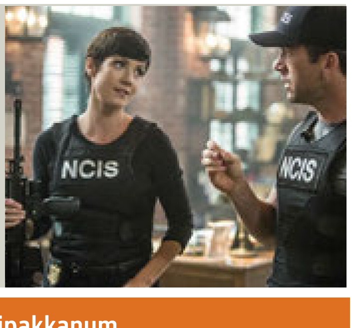
Stórskemmtilegur spurningaþáttur um popptónlist þar sem íslenskt tónlistarfólk spreytir sig á alls konar spurningum um allt milli himins og jarðar úr tónlistarheiminum. Þáttarstjórnandi er **Hreimur Heimisson.**

FRÁBÆRT
**FÖSTUDAGSKVÖLD**
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

**PITCH PERFECT 2**
Stelpurnar í skemmtilega sönghlokknum The Barden Bellas ákveða að taka þátt í heimsmeistarakeppni söngsveita og til þess að þær eigi minnsta möguleika á að sigra þurfa þær að fara ótroðnar slóðir. Stórskemmtileg fjölskyldumynd!

**SAN ANDREAS**
Æsispennandi bíómynd um reyndan þyrluflugmann sem lendir í kapphlaupi við tímann þegar risajarðskjálfti ríður yfir Kaliforníu og leggur nánast allt í rúst. Hann reynir allt til að bjarga fólki á jörðu niðri og þar á meðal eiginkonu sinni og dóttur.

3
**NCIS: New Orleans**
Spennuþættir um starfsmenn sem hafa það sérsvið að rannsaka alvarlega glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.




Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag. 365.is

# DAGSKRÁ

# Föstudagur

## STÖÐ 2

**07.00** Simpson-fjölskyldan
**07.20** Litlu Tommi og Jenni
**07.45** Kalli kanína og félagar
**08.05** The Middle
**08.30** Pretty Little Liars
**09.15** Bold and the Beautiful
**09.35** Doctors
**10.20** The Smoke
**11.05** Grand Designs
**11.50** Restaurant Startup
**12.35** Nágrannar
**13.00** Sumar og grillréttir Eyþórs
**13.30** Sassy Pants
**14.55** The Last of Robin Hood
**16.30** Chuck
**17.15** The New Girl
**17.40** Bold and the Beautiful
**18.05** Nágrannar
**18.30** Fréttir Stöðvar 2
**18.50** Íþróttir
**19.10** Friends
**19.35** Impractical Jokers
**20.00** Nettir Kettir Nýr og stórskemmtilegur spurningaþáttur um popptónlist þar sem íslenskt tónlistarfólk spreytir sig á allskonar spurningum um allt milli himins og jarðar úr tónlistarheiminum. Þáttarstjórnandi er Hreimur Heimisson
**20.45** Pitch Perfect 2 Frábær gamanmynd frá 2015 með þeim stöllum Önnu Kendrick, Rebel Wilson, Elizabeth Banks og fl. Söngsveitin skemmtilega The Barden Bellas er mætt á svæðið aftur í sama stuðinu og síðast. Nú ákveða stelpurnar í söngflokknum að taka þátt í sjálfri heimsmeistarakeppni söngsveita, en í þeirri keppni hefur bandarískum hópum aldrei tekist að sigra. Það kemur líka fljótlega í ljós að hinar grúppurnar í keppninni eru mun sigurstranglegri en Bellurnar.
**22.40** San Andreas Hörkuspennandi mynd frá 2015 með Dwayne Johnson í aðalhlutverki. Reyndur þyrluflugmaður lendir í æsispennandi kapphlaupi við tímann þegar risajarðskjálfti ríður yfir Kaliforníu og leggur nánast allt í rúst. San Andreas er stórslysa- og hasarmynd í stærri kantinum, en hún segir frá því þegar nokkrir risajarðskjálftar upp á meira en 9 á Richterskvarða ríða skyndilega yfir vesturströnd Bandaríkjanna og leggja ekki bara byggð í Kaliforníu svo að segja í rúst með tilheyrandi mannfalli, ringulreið og neyð, heldur rífa jörðina í sundur og skapa hættu á gríðarlegum flóðbylgjum. Dwayne Johnson leikur þyrluflugmanninn Ray sem upplifir jarðskjálftana úr lofti og reynir allt sem hann getur til að bjarga fólki sem hann sér að er í lífshættu, þar á meðal fyrrverandi eiginkonu sinni sem rétt sleppur upp í þyrluna til hans áður en húsið sem hún er uppi á hrynur. Hugur hans er því næst hjá dóttur þeirra, en hún er í San Francisco þar sem allt er í rúst.
**00.35** Seal Team Six: The Raid on Osa
**02.15** Black Hawk Down
**04.35** The Last of Robin Hood

## SPORT

**07.30** Kólumbía - Nígería
**09.10** Litháen - Argentína
**11.00** Víkingur Ó. - ÍBV
**12.40** Pepsi-mörkin
**14.10** Haukar - Þór
**15.50** Real Madrid - Sevilla
**18.15** PL Match Pack
**18.45** Breiðablik - ÍBV
**21.20** Premier League Preview
**21.50** Bandaríkin - Serbía
**00.10** NBA Special. 1984 NBA Draft
**01.20** Frakkland - Venesúela

## STÖÐ 3

**17.50** Raising Hope
**18.15** The Big Bang Theory
**18.35** Modern Family
**19.00** Fóstbræður
**19.25** Entourage
**19.55** Svínasúpan
**20.20** Lip Sync Battle
**20.45** NCIS. New Orleans
**21.25** Treme
**22.35** Supernatural
**23.20** Breakout Kings
**00.05** Fóstbræður
**00.30** Entourage
**01.00** Svínasúpan
**01.25** Lip Sync Battle
**01.45** NCIS: New Orleans
**02.25** Tónlist

## KRAKKASTÖÐIN

**07.00** Dóra könnuður
**07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar
**07.47** Ævintýraferðin
**08.00** Áfram Diego, áfram!
**08.24** Svampur Sveinsson
**08.49** Lalli
**08.55** Rasmus Klumpur og félagar
**09.00** Latibær
**09.23** Lína langsokkur
**09.48** Stóri og litli
**10.00** Ljóti andarunginn og ég
**10.25** Ævintýri Tinna
**10.47** Mæja býfluga
**11.00** Dóra könnuður
**11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar
**11.47** Ævintýraferðin
**12.00** Áfram Diego, áfram!
**12.24** Svampur Sveinsson
**12.49** Lalli
**12.55** Rasmus Klumpur og félagar
**13.00** Latibær
**13.23** Lína langsokkur
**13.48** Stóri og litli
**14.00** Ljóti andarunginn og ég
**14.25** Ævintýri Tinna
**14.47** Mæja býfluga
**15.00** Dóra könnuður
**15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar
**15.47** Ævintýraferðin
**16.00** Áfram Diego, áfram!
**16.24** Svampur Sveinsson
**16.49** Lalli
**16.55** Rasmus Klumpur og félagar
**17.00** Latibær
**17.23** Lína langsokkur
**17.48** Stóri og litli
**18.00** Ljóti andarunginn og ég
**18.25** Ævintýri Tinna
**18.47** Mæja býfluga
**19.00** Happy Feet

Dóra könnuður
kl. 07.00, 11.00 og 15.00

## GOLFSTÖÐIN

**08.10** ÓL 2016 - Golf karla
**12.10** John Deere Classic
**15.10** ÓL 2016 - Golf karla
**19.20** Countdown to the Ryder Cup 2016
**19.45** Einvígið á Nesinu 2016
**20.35** Inside the PGA Tour 2016
**21.00** John Deere Classic
**06.00** ÓL 2016 - Golf karla

## BÍÓSTÖÐIN

**09.40** Avatar
**12.20** The Golden Compass
**14.15** Cheaper by the Dozen 2
**15.50** Avatar
**18.30** The Golden Compass
**20.25** Cheaper by the Dozen 2 Sprenghlægileg gamanmynd fyrir alla fjölskylduna með þeim Steve Martin og Eugene Levy í aðalhlutverkum. Tólf barna faðirinn Tom Baker á enn í stökustu vandræðum með að hafa stjórn á barnafjöldanum.
**22.00** True Story
**23.40** Generation Um... Dramatísk mynd frá 2012 sem fjallar um lífið og tilveruna, þessa grásvörtu þar sem tilgangurinn er óljós. Keanu Reeves leikur hér New Yorkbúann John sem starfar við að aka fylgdarkonum fram og til baka á þá staði sem þeim er gert að mæta á. Óhætt er að segja að John sé hálfgert rekald í lífinu sem flýtur bara með þangað sem áin rennur og er fyrir löngu búinn að tapa öllu því sem kallast metnaður, ef hann hafði hann þá einhvern tímann. Morgun einn, þegar John á leið um garð einn, sér hann hvar maður nokkur leggur frá sér forláta kvikmyndatökuvél. John ákveður að grípa vélina, hlaupa í burtu og kemst upp með stuldinn. Við fáum síðan að fylgjast með því hvernig þessi dagur í lífi hans líður
**01.20** 88 Minutes
**03.15** True Story

## RÚV

**12.25** ÓL 2016. Frjálsar íþróttir
**16.00** ÓL 2016. Sund
**18.30** Táknmálsfréttir
**18.40** Íþróttaafrek
**18.50** Öldin hennar
**19.00** Fréttir
**19.25** Íþróttir
**19.30** Veður
**19.40** Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
**20.00** Popppunktur
**21.05** ÓL 2016. Samantekt
**21.45** The Lady Vanishes
**23.15** ÓL 2016. Frjálsar íþróttir
**01.00** ÓL 2016. Sund
**02.35** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00** Pepsi MAX tónlist
**08.00** Rules of Engagement
**08.20** Dr. Phil
**09.00** Kitchen Nightmares
**09.50** Got to Dance
**10.40** Pepsi MAX tónlist
**12.50** Dr. Phil
**13.30** Cooper Barrett's Guide to Surviving Life
**13.55** The Bachelor
**14.40** Jane the Virgin
**15.25** The Millers
**15.50** The Good Wife
**16.35** The Tonight Show
**17.15** The Late Late Show
**17.55** Dr. Phil
**18.35** Everybody Loves Raymond
**18.55** King of Queens
**19.20** How I Met Your Mother
**19.45** Korter í kvöldmat
**19.50** America's Funniest Home Videos
**20.15** The Bachelor
**21.45** Second Chance
**22.30** The Tonight Show
**23.10** Prison Break
**23.55** Elementary
**00.40** Code Black
**01.25** The Bastard Executioner
**02.10** Billions
**02.55** Second Chance
**03.40** The Tonight Show
**04.20** The Late Late Show
**05.00** Pepsi MAX tónlist

## ÚTVARP

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

SUMARMARKAÐI ELLINGSEN LÝKUR UM HELGINA

# ÓTRÚLEG VERÐ Á GÆÐAVÖRU

ÚTILEGUVÖRUR / HJÓL / ÚTIVISTARFATNAÐUR / SKÓR / VEIÐIVÖRUR / ÍÞRÓTTAFATNAÐUR

ELLINGSEN

SÍÐAN 1916

TRYGGVABRAUT 1–3
AKUREYRI
580–8550

FISKISLÓÐ 1
REYKJAVÍK
580–8500

ELLLINGSEN.IS

# FRÁBÆR HELGARTILBOÐ

*Fáðu verð í pallinn hjá okkur!*
timbur@byko.is

**ÞÚ FÆRÐ ALLT EFNIÐ**
Í PALLINN OG SKJÓLVEGGINN

GJØCO

-20%

## HERREGÅRD PALLAOLÍA
ljósbrún/glær.

3 LÍTRAR

**1.995kr.**
80602501/2
Verð áður: 2.495 kr.

## ÖLL OSLO ÚTILJÓS Á 30% AFSLÆTTI

-30%

**OSLO** útiljós á vegg, svart/hvítt.
**6.995kr.**
52237703/4
Verð áður: 9.995 kr.

-30%

**OSLO** útiljós á vegg, svart/hvítt.
**5.595kr.**
52237707/8
Verð áður: 7.595 kr.

-30%

**OSLO** útiljós staur, 30x9cm, svart/hvítt.
**6.995kr.**
52238267/8
Verð áður: 9.995 kr.

-30%

**OSLO** útiljós loft kantað, svart/hvítt.
**10.495kr.**
52237709/10
Verð áður: 16.795 kr.
**ÞÚ SPARAR 6.300 KR**

-30%

**OSLO** útiljós loft hringlaga, svart/hvítt.
**10.495kr.**
52237711/12
Verð áður: 16.795 kr.
**ÞÚ SPARAR 6.300 KR**

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur. Tilboð gilda til og með 15. ágúst eða á meðan birgðir endast. Sjá nánar um vaxtalaus lán á byko.is.

-20%

**MAAS** bjálkahús, 7,6 m2, 28 mm.
**183.995kr.**
0291817
Verð áður: 229.995 kr.
Styrkingar: 3.915 kr - áður: 4.895 kr
Festingar: 3.195 kr - áður: 3.995 kr
**ÞÚ SPARAR 46.000 KR**

-20%

**LE MANS** bjálkahús, 13,9 m2, 34 mm.
**319.995kr.**
0291818
Verð áður: 399.995 kr..
Styrkingar: 5.875 kr - áður: 7.345 kr
Festingar: 4.795 kr - áður: 5.995 kr
**ÞÚ SPARAR 80.000 KR**

-20%

**JARI** bjálkahús, 14,5 m2, 28 mm.
**319.995kr.**
0291819
Verð áður: 399.995 kr.
Styrkingar: 12.795 kr - áður: 15.995 kr
Festingar: 6.395 kr - áður: 7.995 kr
**ÞÚ SPARAR 80.000 KR**

byko.is

**REIKNAÐU ÚT EFNISMAGN Í GIRÐINGUNA OG PALLINN Á BYKO.IS**

**TIMBURVERSLANIR** - OPNUNARTÍMI
**BREIDD, SELFOSS, AKUREYRI OG SUÐURNES** LAUGARDAG 10-16, LOKAÐ SUNNUDAG
**GRANDI** LAUGARDAG 10-18, SUNNUDAG 11-17

# PALLALEIKUR BYKO

1. ÞÚ KAUPIR GAGNVARIÐ PALLAEFNI FYRIR 50.000 KR. EÐA MEIRA Á TÍMABILINU 1. JÚNÍ - 19. ÁGÚST 2016.
2. ÞÚ SKRÁIR NÓTUNÚMER OG AÐRAR NAUÐSYNLEGAR UPPLÝSINGAR Á www.byko.is/pallaleikur
3. ÞÚ ERT KOMINN Í POTTINN OG GÆTIR UNNIÐ VEGLEGA VINNINGA!

*Vertu með!*

Vinningshafar eru kynntir á Facebooksíðu BYKO á hverjum föstudegi til 19. ágúst.

**KJÖRVARI 12** pallaolía, margir litir.

1 LÍTRI **1.245kr.** 86363010-3540 Verð áður: 1.565 kr.

4 LÍTRAR **3.835kr.** 86363010-3540 Verð áður: 4.795 kr.

**VIÐARSKOLI** 2,5 l.

2.5 LÍTRAR **3.965kr.** 86333025

**PALLAHREINSIR** 4 l.

4 LÍTRAR **2.365kr.** 42377537 Verð áður: 2.965 kr.

-20%

-20%

**TERRASSEBEIS VIÐARVÖRN** hálfþekjandi vatnsbundin pallaolía.

2.7 LÍTRAR **3.915kr.** 80602505-6 Verð áður: 4.895 kr.

-30%

**Einhell®**

**HJÓLSÖG** 1400W, 5200 sn/mín, 190mm sagarblað, skurðarþykkt (90°) 66mm, (45°) 45mm, 4,3 kg

**11.795kr.**
74802081
Verð áður: 16.795 kr.
**ÞÚ SPARAR 5.000 KR**

-30%

**Einhell®**

**RYKSUGA** 800W, tekur þurrt og blautt. 25L stáltankur, sogkraftur 190 mbar, hlóðlát 72 db.

**24.355kr.**
74807516
Verð áður: 34.795 kr.
**ÞÚ SPARAR 10.000 KR**

-30%

**Einhell®**

**GEIRUNGSSÖG** 2100W með sleða, 4000 sn/mín, 250mm sagarblað, skurðarþykkt (90X90) 340X75mm (45X45) 240X42mm

**27.995kr.**
74808322
Verð áður: 39.995 kr.
**ÞÚ SPARAR 12.000 KR**

-15%

**BOSCH**

**HJÓLSSÖG** 1200W, 5600 sn/mín, skurðarþykkt (90°) 55mm, (45°) 38mm.

**15.995kr.**
74862054
Verð áður: 18.795 kr.

-17%

**BOSCH**

**IXO BASIC** rafmagnsskrúfjárn, 1,5 Ah rafhlaða, Led ljós, 0,3 kg.

**5.995kr.**
74864005
Verð áður: 6.995 kr.

-15%

**BOSCH**

**RAFHLÖÐUBORVÉL** PSR 14,4 Li, 2X2,5Ah rafhlöður, 2 gírar, 1,14 kg.

**23.795kr.**
74864116
Verð áður: 27.995 kr.

## Einhell® EIN FYRIR ALLT. NOTAÐU SÖMU RAFHLÖÐUNA Í ÖLL VERKFÆRIN.

POWER X CHANGE

**RAFMAGNSBORVÉL** 18V, 2x1,5 Li rafhlaða fylgir.

**20.995kr.**
74826004
Verð áður: 29.995 kr.
**ÞÚ SPARAR 9.000 KR**

-30%

**JUÐARI** 18V, rafhlaða fylgir ekki.

**4.195kr.**
74826012
Verð áður: 5.995 kr.

-30%

**STINGSÖG** 18V, rafhlaða fylgir ekki.

**6.995kr.**
74826014
Verð áður: 9.995 kr.

-30%

# Ungstirnið frá borg vindanna

Vic Mensa hefur meðal annars samið lög með Kanye West og verið tilnefndur til Grammy-verðlauna.

**Það er staðfest að rapparinn Vic Mensa mun hita upp fyrir stórstjörnuna Justin Bieber á tónleikum hans í Kórnum í september. Vic Mensa er ungur tónlistarmaður á uppleið en hann á enn eftir að gefa út sína fyrstu plötu þrátt fyrir viðburðaríkan feril.**

Vic Mensa er fæddur 1993 sem þýðir að hann er einungis 23 ára, ári eldri en Justin Bieber. Hann er frá Chicago eins og mörg af stórum nöfnunum úr rapp og R&B heiminum – en þaðan eru til dæmis Chance the Rapper, Kanye West, Chief Keef og Jeremih. Hann er á samningi hjá Roc Nation, útgáfufyrirtæki sem er risi í heimi popptónlistar og var stofnað af rapparanum Jay-Z árið 2008. Þar eru meðal annars stór nöfn eins og Big Sean, Kanye West, Grimes, J. Cole og Demi Lovato á samningi.

Vic Mensa er einn af nokkrum ungum röppurum sem hafa klifrað ansi hátt á skömmum tíma vestanhafs án þess að hafa gefið mikið af efni út, en hans fyrsta plata á enn eftir að líta dagsins ljós. Hann hefur starfað töluvert með Chance the Rapper sem hefur átt svipaðri velgengni að fagna og komist á stjörnuhimininn vestra, en þeir eru báðir frá Chicago og hefur hvorugur gefið út plötu. Einnig hafa þeir báðir fengið blessun Kanye West, sem vill oft gera ungum listamönnum greiða.

Vic Mensa var til dæmis með í Kanye-laginu Wolves og þeir tóku það saman ásamt söngkonunni Sia í þættinum Saturday Night Live – en síðan, þegar Life of Pablo platan hans Kanye West kom út, var Vic skyndilega horfinn úr laginu. Saman gerðu þeir þó lagið U Mad sem kom fyrst út á Soundcloud-síðu Vic Mensa og varð það ágætlega vinsælt og er sagt vera hans önnur smáskífa af væntanlegri plötu – einnig var Vic skráður sem meðhöfundur að lagi Kayne West All Day og var fyrir það tilnefndur til Grammy-verðlauna árið 2015.

Logi Pedro Stefánsson er spenntur fyrir komu Vic Mensa en hann mun verða í Kórnum með Sturla Atlas. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

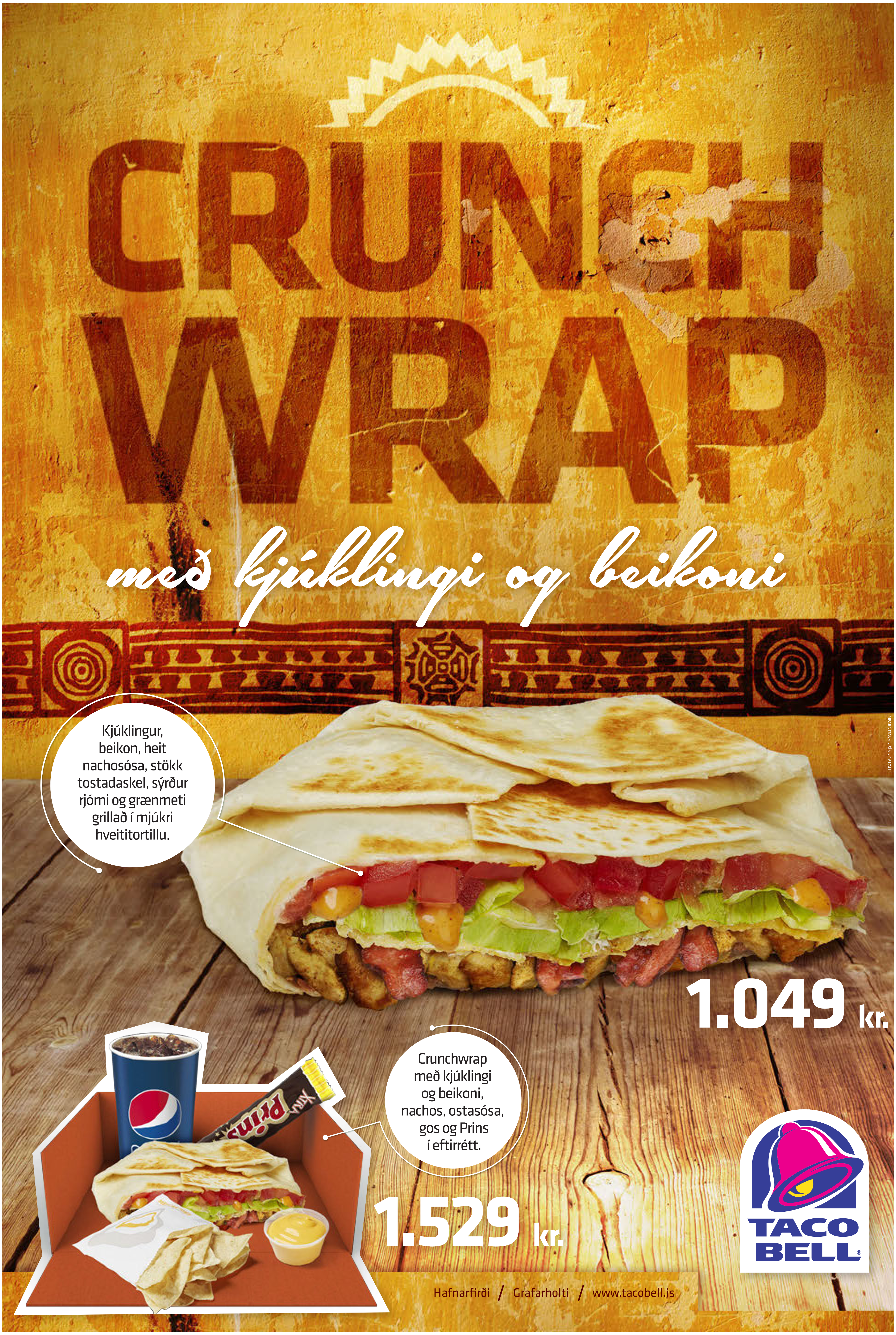
> GAMAN AÐ SJÁ STRÁK FRÁ CHICAGO KOMA AÐ HITA UPP FYRIR STÆRSTU POPPSTJÖRNU Í HEIMINUM HÉRNA Á ÍSLANDI OG AUÐVITAÐ GOTT FYRIR ALLA KANYE WEST-AÐDÁENDUR AÐ SJÁ HANN, ENDA ER HANN MEÐ SITT HLUTVERK Á NÝJUSTU PLÖTUNNI HANS,

„Ég er ógeðslega spenntur. Ég hef fylgst með honum síðan hann gaf út sinn fyrsta vinsæla single, Down on My Luck. Gaman að sjá strák frá Chicago koma að hita upp fyrir stærstu poppstjörnu í heiminum hérna á Íslandi og auðvitað gott fyrir alla Kanye West-aðdáendur að sjá hann, enda er hann með sitt hlutverk á nýjustu plötunni hans,“ segir Logi Pedro Stefánsson sem er ávallt með puttann á púlsinum þegar kemur að tónlistinni. Logi verður auðvitað á svæðinu með Sturla Atlas og restinni af 101 boys sem munu hita upp fyrir Bieber ásamt Vic.

Justin Bieber mætir í Kórinn ásamt Vic Mensa og Sturla Atlas þann 8. og 9. september og mun þetta vera stærsti tónlistarviðburður í Íslandssögunni en samtals eru 19.000 miðar í boði. Enn er hægt að kaupa miða á seinni tónleikana á tix.is en það seldist upp á örskotsstundu á þá fyrri.

**stefanthor@frettabladid.is**

**SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI:** Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*


CRUNCH WRAP
með kjúklingi og beikoni
Kjúklingur, beikon, heit nachosósa, stökk tostadaskel, sýrður rjómi og grænmeti grillað í mjúkri hveititortillu.
1.049 kr.
Crunchwrap með kjúklingi og beikoni, nachos, ostasósa, gos og Prins í eftirrétt.
1.529 kr.
TACO BELL
Hafnarfirði / Grafarholti / www.tacobell.is

# FRÉTTABLAÐIÐ

**Við segjum fréttir** Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** **Vísir**
**Ritstjórn** 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

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


**Bakþankar**


Hildar Björnsdóttur

## Upphefð hinna uppteknu

Þessi tilhneiging hefur verið rík síðustu ár. Líkt og fátt þyki finna. Hámörkun mannlegrar upphefðar. Fólk segir frá því á innsoginu og stækkar samstundis um nokkur númer. „Ég er bara svo ótrúlega bissí.“

Flest viljum við njóta velgengni. Skilgreining samfélagsins á hugtakinu er þó nokkuð einsleit: Flestar vinnustundir fyrir hæsta endurgjaldið. Dugnaðurinn dyggð og viðstöðulaus viðvera virðingarverð. Árangurinn talinn í eignum og gjaldmiðlum. Fórnirnar sjaldnast bókfærðar. Heilsan, fjölskyldan og lífið sjálft – allt mætir þetta afgangi. Í forgrunni aðeins eitt. Upphefð hinna uppteknu.

Aðspurðir á dánarbeðinum um helstu eftirsjár svara flestir hinu sama. Þeir óska þess að hafa eytt meiri tíma með fjölskyldunni. Að hafa verið til staðar á uppvaxtarárum barna sinna. Það óskar sér enginn þess að hafa eytt fleiri stundum á skrifstofunni. Eða færri stundum með nákomnum. Starfsævin er löng. Barnæskan er stutt. Lykillinn er jafnvægi.

Er ekki kominn tími til að endurskilgreina hugmyndina um velgengni? Nýtur sá ekki mestrar velgengni sem hefur hvað mest frelsi? Sá sem hefur vald yfir eigin tíma? Sá sem hámarkar eigin hamingju – jafnvel annarra? Sá sem alls ekki er alltaf svo upptekinn?

Mörg einblínum við svo á framtíðar velgengni að við sjáum ekki dásemdir dagsins í dag. Reglulega erum við svo áminnt um dauðann sem gæti vitjað okkar hvenær sem er. Tíminn er takmarkaður. Lífið er ekki á morgun. Það hefst ekki einbýlishúsi síðar. Það hefst ekki stöðuhækkun síðar. Lífið er núna. Gleymum ekki að njóta.


Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

ENDALAUS GSM
2.990 KR*

*Greitt er aukalega fyrir farsímanotkun erlendis, til útlanda og í upplýsinganúmer. Nánari upplýsingar er að finna í GSM skilmálum á 365.is
*30 GB gagnamagn er innifalið í hverjum mánuði en endalaust gagnamagn fyrir 2.000 krónur bætist við ef farið er umfram 30 GB

1817 | 365.is 365

TEMPUR® **HYBRID** HEILSUDÝNAN
Frumlegasta hönnun TEMPUR til þessa!

**QUICKREFRESH™ ÁKLÆÐI**
Rennilás gerir það afar einfalt er að taka QuickRefresh áklæðið af TEMPUR HYBRYD dýnunni og þvo.

**FAXAFENI 5**
Reykjavík
588 8477

**DALSBRAUT 1**
Akureyri
588 1100

**SKEIÐI 1**
Ísafirði
456 4566

**AFGREIÐSLUTÍMI**
Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK