FRÉTTABLAÐIÐ

186. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 9. ÁGÚST 2016

Eldsvoði Lengja með sjö bátaskýlum brann til kaldra kola við Meðalfellsvatn í Kjós fyrir hádegi í gær. Ekki er vitað um tjón eða eldsupptök, en haft er eftir Sigurþóri Gíslasyni, bónda á Meðalfelli, að bátar hafi verið í flestum skýlanna. Rafmagn er ekki í þeim og því getgátur uppi um að sjálfsíkveikja hafi orðið í tusku sem áður hafi verið notuð í olíu eða terpentínu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Vilja nýta horn kinda til að búa til hundamat

Ætlað er að tilraunverkefni með vinnslu á hundafóðri úr kindahornum fari fram í Bolungarvík í húsi Íshúsfélags Bolungarvíkur. Framleiðslan var á Húsavík. Hugmyndin er að nýta kindahorn sem annars þarf að farga með tilkostnaði.

VIÐSKIPTI Stefnt er að því að framleiða hundafóður úr kindahornum í Bolungarvík. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er um að ræða verkefni sem unnið er í samvinnu við erlenda aðila. Ferlið hófst fyrir tveimur árum og hefur verið unnið að undirbúningnum hér á landi á þeim tíma.

Um er að ræða tilraunaverkefni. Framleiðslan var fyrst á Húsavík og stóð þar yfir frá hausti eftir sláturtíðina 2014 og fram á fyrravor. Verið er að vinna í því að færa þá starfsemi til Bolungarvíkur.

Starfsemin verður til húsa í gamla frystihúsi Einars Guðfinnssonar, húsi Íshúsfélags Bolungarvíkur. Húsnæðið er í eigu rækjuverksmiðjunnar Kampa ehf. Í húsinu er fyrir þurrkverksmiðja fyrir rækjuskel, og mjólkurvinnslan Arna er þar einnig til húsa.

Nokkur fyrirtæki framleiða í dag hundafóður á Íslandi. Fyrirtækið Hundahreysti framleiðir til að mynda ferskfóður þar sem notað er hrátt íslenskt kindakjöt, nautavambir og nautablóð. Öll framleiðslan er íslensk. Iceland Pet (í eigu Lýsis) framleiðir einnig hunda- og kattamat í Þorlákshöfn. Vörurnar eru unnar úr íslenskum fiski og er um að ræða bæði þurrmat og blautmat.

Sérstaða hundafóðursins í Bolungarvík er sú að það verður framleitt úr kindahornum. Fram að því að fyrirtækið að baki framleiðslunni kom með þá hugmynd að nýta kindahorn til fóðurs hafði það tíðkast að greitt var fyrir að farga þeim, 20 krónur hornið. Hugmyndin er því að endurnýta eitthvað sem annars væri fargað.

Óljóst er hvenær vinnsla getur hafist eða hve mörg störf verða til í Bolungarvík í kjölfarið. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eru viðræður enn í gangi við innlenda aðila um samstarf vegna framleiðslunnar.

– sg

TF-Sif, flugvél Landhelgisgæslunnar, þegar hún kom ný til Reykjavíkur sumarið 2009. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gæslan aftur til hjálparstarfa við Miðjarðarhafið

BJÖRGUN Stjórnendur Landhelgisgæslunnar reikna með því að senda flugvél Gæslunnar, TF Sif, í verkefni á vegum Frontex, landamærastofnunar Evrópusambandsins, við Miðjarðarhaf í lok ágústmánaðar.

Svanhildur Sverrisdóttir, upplýsingafulltrúi Landhelgisgæslunnar, segir að Frontex hafi óskað eftir flugvélinni en þörfin hverju sinni ráði óskum stofnunarinnar.

Skip Landhelgisgæslunnar hafa ekki verið að störfum á Miðjarðarhafi það sem af er ári en í fyrra voru bæði Ægir og Týr í verkefnum á vegum Frontex. Áhafnir skipanna tóku þátt í björgun hundraða flóttamanna.

Ástand flóttamannamála við Miðjarðarhaf er enn grafalvarlegt og Rauði kross Íslands vinnur að margvíslegum verkefnum í þágu þeirra.

– jhh / sjá síðu 6

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Kári Stefánsson um pólitík og komandi kosningar. 11

SPORT Syndir til úrslita á Ólympíuleikum, fyrst íslenskra kvenna. 14

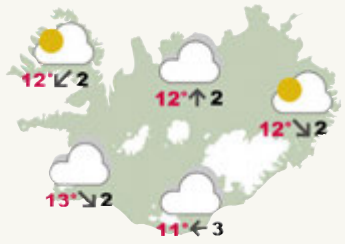
MENNING Tómas R. Einarsson leiðir opnunartónleika Jazzhátíðar í Reykjavík með tíu manna bandi. 22

LÍFIÐ Margt er um að vera á Vegan festival í Hafnarfirði. 30

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● LÍFIÐ

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Hægviðri eða hafgola í dag. Skýjað með köflum og stöku skúrir suðaustanlands, en víða sólskin fyrir norðan. Fremur hlýtt veður. SJÁ SÍÐU 20

Ráðherra þarf tíma til að svara

STJÓRNMÁL Sigurður Ingi Jóhannsson forsætisráðherra þarf tíma til að meta afstöðu stjórnarandstöðunnar til dagsetningar alþingiskosninganna í haust. Þetta segir Benedikt Sigurðsson, aðstoðarmaður Sigurðar Inga.

Leitað var eftir viðbrögðum forsætisráðherra í kjölfar ummæla þingflokksformanna stjórnarandstöðunnar í Fréttablaðinu í gær um að óvissa um tímasetningu boðaðra kosninga myndi trufla þingstörfin.

Formenn flokkanna ætla að funda áður en Alþingi kemur saman til að ræða hvernig knýja megi fram dagsetningu á alþingiskosningarnar.

Fjármálaráðherra hefur ítrekað sagt að kosið verði í haust þó dagsetning kosninga liggi ekki fyrir. Forsætisráðherra hugleiðir viðbrögð við ákalli stjórnarandstöðunnar um að dagsetning verði ákveðin.

Haft var eftir Oddnýju G. Harðardóttur, formanni Samfylkingarinnar, að þingstörfin gætu ekki gengið eðlilega fyrr en búið væri að ákveða kjördag.

Óttarr Proppé, formaður Bjartrar framtíðar, sagði flokkinn byrjaðan að stilla upp listum en að skortur á dagsetningu geri uppstillingarstarfið erfitt. „Það er ekkert sérlega gaman að biðja fólk um að gefa kost á sér í kosningum sem það veit ekki hvort eða hvenær verða haldnar.“

Allir stjórnmálaflokkarnir eru byrjaði að undirbúa kosningar í haust þrátt fyrir óvissu um dagsetningu þeirra.

Bjarni vildi ekki bregðast við ummælum þingflokksformanna stjórnarandstöðunnar en hann hefur ítrekað sagt að kosið verði í haust. **– ngy**

Vegaframkvæmdir í borginni

Umferðaræðin þrengd Nokkur truflun varð á umferð vegna framkvæmda við gatnamót Miklubrautar og Kringlumýrarbrautar í gær. Í dag verður Miklabraut fræst og malbikuð til vesturs og umferð hliðrað til á meðan, samkvæmt upplýsingum á vef Vegagerðarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Tveir í haldi vegna átaka í Breiðholti

LÖGREGLUMÁL Tveir menn eru í gæsluvarðhaldi í tengslum við rannsókn lögreglunnar á átökunum í Breiðholti síðastliðið föstudagskvöld. Þetta kemur fram í tilkynningu frá lögreglunni.

Annar mannanna, sem handteknir voru í gær, verður í gæsluvarðhaldi út vikuna á grundvelli rannsóknarhagsmuna. Hinn maðurinn var úrskurðaður í varðhald um helgina en hann var handtekinn aðfaranótt laugardags.

Sérsveit og almennir lögreglumenn vopnuðust á föstudagskvöld eftir að lögreglu barst tilkynning um að tveimur skotum hefði verið skotið úr byssu fyrir utan söluturn í Iðufelli. Hópur manna hafði safnast fyrir framan söluturninn en hann tvístraðist þegar skotum var hleypt af úr haglabyssu. Öll umferð inn í hverfið var stöðvuð um tíma. **– ngy, jóe**

Þátttakan stór áfangi fyrir BDSM á Íslandi

Formaður BDSM á Íslandi segir að æðislegt hafi verið að ganga í Gleðigöngunni í Reykjavík um helgina. Þátttakan sé óháð deilunni um veru félagsins innan Samtakanna 78. Ókvæðisorð voru hrópuð að BDSM-fólki á meðan á göngu stóð.

SAMFÉLAG „Þetta er í rauninni rosalega stór og mikill áfangi. Það er svo mikilvægt að auka sýnileikann og sýna fjölbreytnina í flórunni,“ segir Magnús Hákonarson, formaður BDSM á Íslandi, um þátttöku félagsins í Gleðigöngu Hinsegin daga sem var gengin á laugardaginn. BDSM-fólk tók þá í fyrsta sinn þátt í göngunni undir merkjum félagsins.

Upplifunina af því að ganga í Gleðigöngunni í ár segir Magnús hafa einkennst af hamingju og gleði. Einhverjir hafa þó ekki verið samþykkir tilvist BDSM á Íslandi en hann segir að heyra hafi mátt hóp fólks hrópa að þeim ókvæðisorð. Meðal annars var BDSM-fólk kallað „helvítis perraógeð“.

„Þetta sýnir hvað það er mikilvægt að taka þátt. Það, í rauninni, er lykillinn að þessu öllu saman,“ segir Magnús.

Þegar tilkynnt var um þátttöku BDSM á Íslandi í Gleðigöngunni skrifaði BDSM á Íslandi eftirfarandi á Facebook-síðu sína: „Atriðið verður frekar lágstemmt og hógvært, engar pyntingar eða svipusmellir, bara fólk að sýna samstöðu með sjálfu sér og öðrum.“

Magnús segir það hafa verið skrifað sem kaldhæðið grín en segir nokkra fjölmiðla hafa gripið þessi orð á lofti og sett þau í fyrirsögn. Hann segir allt sem við kemur BDSM bera með sér sterk og stór orð sem auðvelt sé að nota í svokallaðar smellubrellur (e. clickbait) til að fá sem flesta til að smella á fréttina. „Vandamálið er það að þessar fyrirsagnir fá fólk vissulega til að smella en fólk les ekki niðurlagið og fær ekki þau skilaboð sem fréttin ætti að vera að skila,“ segir hann.

Að vanda tók fjöldi fólks þátt í Gleðigöngunni sem fram fór síðastliðinn laugardag, þar á meðal fulltrúar BDSM á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Það er svo mikilvægt að auka sýnileikann og sýna fjölbreytnina í flórunni.

Magnús Hákonarson, formaður BDSM á Íslandi

Þá segir hann fordóma í garð BDSM-fólks hafa minnkað undanfarið. „Við finnum rosalegan mun á síðustu árum hvað mikið hefur lagast. Það kemur með auknum sýnileika og umfjöllun.“

Magnús segir það hafa verið vandamál að fólk hafi getað fundið sér stað inni í skápnum. Áherslan hafi ekki verið á það að koma út úr honum. „Það má segja að það viðhaldi ástandinu. Það gerir engum gott að vera fastur inni í skápnum með part af sjálfum sér.“

thorgnyr@frettabladid.is

7 manna** fjölskyldubíll með **SYNC II** samskiptakerfi, **8" snertiskjá** og **íslensku leiðsögukerfi

NÝR FORD GALAXY

Ef þú ert að leita að rúmgóðum 7 manna bíl sem hentar erilsömu lífi fjölskyldunnar þá er Ford með bílinn fyrir þig. Glæsilegur staðalbúnaður, mikill öryggisbúnaður og framúrskarandi aksturseiginleikar gera Ford Galaxy að draumabíl fjölskyldunnar.

Meðal staðalbúnaðar er SYNC II samskiptakerfi með Bluetooth og neyðarhringingu í 112, 8" snertiskjár í miðjustokk, íslenskt leiðsögukerfi, tvískipt tölvustýrð miðstöð með loftkælingu, upphitanleg framrúða og 17" álfelgur. Veglínuskynjari með umferðaskiltalesara og árekstrarvari með neyðarbremsu eru einnig hluti af staðalbúnaði Ford Galaxy.

Upplifðu frábæra aksturseiginleika Ford Galaxy - komdu og prófaðu

FORD **GALAXY**

BEINSKIPTUR
FRÁ **5.590.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR
FRÁ **6.150.000** KR.

FÁANLEGUR FJÓRHJÓLADRIFINN

Ford

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

ford.is

Gerðu samanburð og þú munt sjá að Ford Galaxy er sniðinn fyrir fjölskylduna og ferðalagið. Til viðbótar við ofantalið er eftirfarandi einnig staðalbúnaður: 10,1" TFT skjár í mælaborði, starthnappur, Ford MyKey öryggislykill, þakbogar, Auto-Start-Stop eldsneytisparnaðarkerfi og Easy Fuel. Öryggi Ford Galaxy er framúrskarandi enda fékk hann fimm stjörnur af fimm mögulegum í árekstra- og öryggisprófunum Euro NCAP. ◆ Ford Galaxy 2,0 TDCi dísil 120/150 hö. 6 gíra beinsk. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,0 l/100 km. CO_2 losun 129 g/km. ◆ Ford Galaxy 2,0 TDCi dísil 150 hö. sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,4 l/100 km. CO_2 losun 139 g/km. ◆ Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Vilja að sveitarfélög hafi skýran forkaupsrétt á aflaheimildum

SJÁVARÚTVEGUR Stjórn Samtaka sjávarútvegssveitarfélaga leggur áherslu á að sveitarfélög hafi skýran forkaupsrétt þegar aflaheimildir eru seldar til aðila með heimilisfesti í öðru sveitarfélagi. Bókun þess efnis var samþykkt einróma á fundi samtakanna þann 4. ágúst síðastliðinn.

Samtökin segja núgildandi lagaákvæði veita sveitarfélögum litla vörn þegar aflaheimildir eru seldar úr viðkomandi sveitarfélagi.

Róbert Róbertsson, bæjarstjóri í Grindavík og formaður samtaka sjávarútvegssveitarfélaga, bendir á að eins og staðan sé núna þá hafi sveitarfélög eingöngu forkaupsrétt á bátum, en bátarnir séu hins vegar lítils virði nema að þeim fylgi aflaheimildir.

„Við viljum að sveitarfélögin hafi forkaupsrétt þegar aflaheimildir eru seldar, hvort sem er með bátum, í hlutafélögum eða aflaheimildirnar einar og sér," segir Róbert.

Í bókun Samtaka sjávarútvegssveitarfélaga segir að í ljósi fregna um að tuttugu og átta prósent aflaheimilda hafi verið seld úr sveitarfélaginu Ölfusi, án þess að sveitarfélaginu hafi verið boðinn forkaupsréttur, skori stjórn samtakanna á bæði sjávarútvegsráðherra og Alþingi að breyta ákvæðum laga um stjórn fiskveiða hið fyrsta með það fyrir augum að tryggja sveitarfélögum landsins raunverulegan forkaupsrétt. **– ngy**

Lög veita sveitarfélögum litla vörn við sölu aflaheimilda. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Segir brotið gegn Hreiðari

DÓMSMÁL Hörður Felix Harðarson, lögmaður Hreiðars Más Sigurðssonar, fyrrverandi forstjóra Kaupþings, segir að ný gögn í máli gegn honum sýni fram á að starfsmenn sérstaks saksóknara hafi brotið gegn Hreiðari, með því að veita ekki aðgang að gögnum þegar mál hans var rekið fyrir héraðsdómi.

Hreiðar Már Sigurðsson, fyrrverandi forstjóri Kaupþings banka

Kæra á hendur starfsmönnum embættisins var lögð fram hjá ríkissaksóknara í febrúar. Ákvörðun um hvort málið verði rannsakað eða fellt niður hefur ekki verið tekin.

„Í málinu er ákært fyrir tilteknar lánveitingar og því er haldið fram af hálfu ákæruvaldsins að lánað hafi verið án nokkurra trygginga," segir Hörður í samtali við Stöð 2 en hann segir gögnin hafa meðal annars sýnt svart á hvítu að tryggingar hafi verið fyrir hendi á þeim skuldabréfum sem um ræðir í málinu.

„Ég tel að það sé ótækt að aðgangur ákærðra manna og verjenda þeirra sé jafn takmarkaður og hann hefur verið við rekstur þessara mála sem kennd eru við hrunið," segir Hörður. **– jkj**

Farþegamet hjá Icelandair

VIÐSKIPTI Í júlí flutti Icelandair 491 þúsund farþega í millilandaflugi. 18 prósent fleiri en í fyrra. Farþegafjöldinn er sá mesti í einum mánuði frá stofnun félagsins, segir í tilkynningu.

Farþegar í innanlandsflugi og Grænlandsflugi voru 35 þúsund í mánuðinum. Framboð félagsins jókst um 14 prósent samanborið við síðasta ár. Sætanýting minnkaði hins vegar um 5,9 prósentustig. Er það sagt skýrast að mestu af nýjum áfangastað á Grænlandi sem enn sé verið að búa til markað fyrir. **– sg**

Uppbyggingu siglt í strand

Núverandi raforkuflutningskerfi er sprungið að sögn Landsnets. Þörf er á viðamiklum endurbótum á næstu árum. Á sama tíma séu stórar framkvæmdir Landsnets stopp í kerfinu vegna málaferla eða slælegra vinnubragða yfirvalda. Framkvæmdastjóri Landverndar segir Landsnet hafa tregðast við að leggja jarðstrengi.

RAFORKUMÁL Stórar framkvæmdir við uppbyggingu flutningskerfis raforku hér á landi eru margar hverjar í biðstöðu eða komnar aftur á byrjunarreit. Á sama tíma er flutningur á raforku um landið langt frá því að vera ásættanlegur í landi þar sem gnægð raforku er að finna.

Fjórar mikilvægar línulagnir í flutningskerfinu eru nú í mikilli óvissu. Suðurnesjalína 2, frá Hraunhellu í Hafnarfirði að Rauðamel í Svartsengi, er mikilvæg vegna fyrirhugaðrar stóriðju í Helguvík. Hún er hluti af verkefninu Suðvesturlínur sem Landsnet hóf að undirbúa fyrir rúmum áratug með það að markmiði að byggja upp raforkukerfið á Suðvesturlandi. Þurfti að fara í eignarnám á jörðum sem svo var dæmt ógilt í maí síðastliðnum.

Sama máli gegnir um Kröflulínu 4 í Mývatnssveit. Þar þarf að nást samkomulag við landeigendur eða krefjast eignarnáms á jörðum.

Framkvæmdaleyfi Suðurnesjalínu í Vogum var síðan afturkallað vegna ágalla í undirbúningi framkvæmdar og umhverfisráðuneytið stöðvaði Blöndulínu þrjú vegna ágalla í umhverfismati. Allt eru þetta línulagnir sem skipta miklu máli í flutningskerfinu.

Steinunn Þorsteinsdóttir, upplýsingafulltrúi Landsnets, segir ekki hægt að meta hversu miklar tafir verði á þessum framkvæmdum. „Dómarnir hafa komið okkur á óvart og við teljum að það þurfi að skoða lagaumhverfið með tilliti til skilvirkni og gagnsæis. Þetta er í takt við forgangsmál ríkisstjórnarinnar um að einfalda stjórnsýsluna og auka skilvirkni hennar," segir Steinunn. „Umhverfið í þessum málum er orðið mjög flókið og undirbúningur verkefnanna tekur mjög langan tíma. Á þessum langa tíma geta forsendur verkefna breyst og lagaumhverfið líka sem gerir undirbúninginn enn flóknari. Staðan er þannig að smæstu atriði geta haft mikil áhrif og oft lagatæknileg mál frekar en efnislegar niðurstöður."

Ekki er vitað hversu mikið nýfallnir dómar tefja fyrirhugaðar línulagnir Landsnets. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Landsnet hefur þverskallast við að skoða möguleika á jarðstrengjum í línulögnum sínum og ekki viljað vinna nægilega með landeigendum og hagsmunaaðilum að málum.**

Guðmundur Ingi Guðbrandsson, framkvæmdastjóri Landverndar

Guðmundur Ingi Guðbrandsson, framkvæmdastjóri Landverndar, félags sem stendur vörð um íslenska náttúru og hefur náttúruvernd að leiðarljósi, segir vanda Landsnets heimatilbúinn. „Í grunninn er þetta einfalt. Landsnet hefur þverskallast við að skoða möguleika á jarðstrengjum í línulögnum sínum og ekki viljað vinna nægilega með landeigendum og hagsmunaaðilum að málum. Þannig eru flest stóru málin strand í dag," segir Guðmundur Ingi og segir stóriðju vera aðaldrifkraft þess að bæta þurfi raforkuflutningskerfið í landinu. „Við sjáum það að ef stóriðjan væri ekki svona aflfrek þá þyrfti lítið að laga flutningskerfið. Hún er ástæða þess að verið er að fara í allar þessar framkvæmdir."

Steinunn segir núverandi kerfi óviðunandi og að uppbygging sé nauðsynleg til að standa við Parísarsamkomulagið. „Landsnet hefur í mörg ár bent á að uppbygging á flutningskerfi raforku sé orðin mjög brýn og meðal annars að byggðalínan sé komin að þolmörkum. Í dag tapast mikil orka úr kerfinu og takmörkuð flutningsgeta leiðir til talsverðrar olíunotkunar," segir Steinunn.

sveinn@frettabladid.is

LYFJA – Lifið heil

Lægra verð í Lyfju

15% afsláttur

Afslátturinn gildir af:
204 stk. pökkum
Öllum bragðtegundum
Öllum styrkleikum

Lyfjaauglýsing

Fylgstu með á Facebook
– Lindex Iceland

Star Price

Buxur,
2875,–

LINDEX

we make fashion feel good

Á vef LSH kemur fram að greinum sem læknar geta nú orðið fullnuma í hér á landi fjölgi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sérnám í lyflækningum hér fær vottun

HEILBRIGÐISMÁL Nýlega vottaði Konunglega breska lyflæknafélagið (Royal College of Physicians, RCP) sérnám í lyflækningum á Íslandi en þar er um gríðarlega mikilvægt skref að ræða á leið að öflugri Landspítala. Þetta kemur fram á vef Landspítalans.

Einn af takmarkandi þáttum íslenskrar heilbrigðisþjónustu er að erfitt hafi verið að bjóða upp á fullt sérnám í lækningum hér á landi, meðal annars vegna fámennis. Boðið hefur verið upp á fullt sérnám í heimilislækningum og geðlækningum hérlendis en forsvarsmenn þeirra greina hafa hins vegar mælt með því að námslæknar tækju hluta af sérnámi sínu erlendis.

Í ýmsum sérgreinum lækninga á Landspítala er keppst við að uppfylla markmið nýrrar reglugerðar, til að geta boðið upp á formlegt sérnám. Við uppbyggingu lyflækninga, eftir að hrun greinarinnar blasti við fyrir tæpum þremur árum, ákváðu ráðuneyti heilbrigðismála og Landspítali að við endurreisn lyflækninga yrði framhaldsnámið sett í forgang. – sg

Keisarinn vill losna

Akihito, hinn aldni keisari Japans, skýrði þjóð sinni frá því í sjónvarpsávarpi að hann óttaðist að heilsu hans færi að hraka það mikið að hann ætti erfitt með að sinna skylduverkum sem fylgja tigninni. Hann er orðinn 82 ára og hefur aðeins einu sinni áður ávarpað þjóðina í sjónvarpi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Skólabörnum fjölgar

MENNTAMÁL Rúmlega 14 þúsund nemendur stunda nám í grunnskólum í Reykjavík á næsta skólaári, að því er segir í tilkynningu borgarinnar. Skólarnir verða settir 22. ágúst.

Þá kemur fram að börn sem setjast á skólabekk í fyrsta sinn verði um 1.500. Gert er ráð fyrir nokkurri fjölgun á milli ára þar sem árgangur barna sem fædd eru 2010 er nokkuð stór líkt og var með árganginn 2009. – ngy

Börn að leik í Ísaksskóla í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

TIL LEIGU

VANDAÐAR ÍBÚÐIR Í SKIPHOLTI 11-13

MEÐ EÐA ÁN HÚSGAGNA

FRÁ OG MEÐ 15. ÁGÚST

Rúmgóðar 2ja herbergja íbúðir með suðursvölum á góðum stað í miðborginni

LEIGA Á MÁNUÐI: ÁN HÚSGAGNA KR. 240.000 MEÐ HÚSGÖGNUM KR. 340.000

Nánari upplýsingar á heimasíðu okkar:

www.leigufelagid.is

SÍMI: 571 6403- leigufelagid@leigufelagid.is

Íslensk gæsluflugvél til Miðjarðarhafsins

Áætlað er að Dash 8 vél Landhelgisgæslunnar fari í verkefni á Miðjarðarhafi í lok mánaðar. Þótt fréttaflutningur af flóttamannavandanum hafi minnkað er vandinn enn gríðarlegur. Rauði krossinn veitir aðstoð í Sýrlandi og Líbanon.

HJÁLPARSTARF Stjórnendur Landhelgisgæslunnar reikna með því að senda flugvél Gæslunnar, TF Sif, í verkefni á vegum Frontex, landamærastofnunar Evrópusambandsins, við Miðjarðarhaf í lok ágústmánaðar.

Svanhildur Sverrisdóttir, upplýsingafulltrúi Landhelgisgæslunnar, segir að Frontex óski eftir mismunandi tækjum frá þeim þjóðum sem stofnunin á samskipti við. Þörfin hverju sinni ráði óskum Frontex. Þjóðirnar taki svo afstöðu til þeirra beiðna. „Núna er það flugvélin sem hefur verið óskað eftir," segir hún.

Skip Landhelgisgæslunnar hafa ekki verið að störfum á Miðjarðarhafi það sem af er ári en í fyrra voru bæði Ægir og Týr í verkefnum á vegum Frontex. Eins og greint var frá á þeim tíma, tóku áhafnir skipanna þátt í björgun hundraða flóttamanna.

Lítið hefur verið greint frá stöðu flóttamanna við Miðjarðarhaf undanfarnar vikur. Ástandið er þó enn grafalvarlegt og vinnur Rauði kross Íslands að margvíslegum verkefnum í þágu þeirra.

Atli Viðar Thorstensen, sviðsstjóri Hjálpar- og mannúðarsviðs Rauða kross Íslands, segir að Rauði krossinn styðji verkefni í Líbanon og styðji einnig alþjóðaráð Rauða krossins í Sýrlandi.

„Hugsunin með starfinu í Sýrlandi er að gera því fólki sem enn er í Sýrlandi, og annaðhvort getur ekki eða vill ekki fara, kleift að vera áfram," segir Atli. Rauði krossinn vinnur með Rauða hálfmánanum í Sýrlandi og snýst stafið meðal annars um að halda vatnsveitukerfinu gangandi meira og minna. „Það er líka verið að dreifa matvælum, teppum og hreinlætisvörum til þeirra sem eru á flótta innan Sýrlands og líka þeirra sem eru á sínum heimaslóðum en hafa ekki aðgengi að neinni björgun."

30. júlí var 437 flóttamönnum bjargað og voru þeir fluttir til hafnar í Pozzallo á Sikiley. Lögreglan handtók fjóra sem grunaðir eru um mansal. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Atli Viðar Thorstensen, sviðsstjóri hjálpar- og mannúðarsviðs Rauða kross Íslands

Í Líbanon styður Rauði krossinn á Íslandi og í Noregi við heilsugæslu á hjólum sem veitir flóttafólki almenna heilsugæslu og þjónustu að öðru leyti. Rauði krossinn í Líbanon veitir þjónustuna en Íslendingar og Norðmenn leggja til fé og tæknilega aðstoð. Stuðningurinn í Sýrlandi er svipaður.

Íslenskur læknir og hjúkrunarfræðingur störfuðu í Dohuk í Kúrdistan í Írak fyrir um það bil ári og einnig hefur sendifólk starfað í Bagdad á vegum Rauða kross Íslands. Þá var íslenskur geðhjúkrunarfræðingur, Páll Biering, starfandi í Grikklandi fyrr á árinu og þar hefur einnig María Ólafsdóttir læknir verið starfandi.

Atli Viðar segir að Rauði kross Íslands líti á stuðninginn sem verkefni til langs tíma. Hann nefnir sem dæmi að Líbanon sé smáríki, með um fjórar til fimm milljónir íbúa. Þar sé aftur á móti um ein milljón flóttamanna sem hvorki geti né vilji snúa heim aftur í bráð. Stuðningur Rauða krossins sé því verkefni sem muni vara í nokkur ár. Hann segir utanríkisráðuneytið hafa stutt dyggilega við verkefnið. jonhakon@frettabladid.is

Mazda2 er einn sá allra glæsilegasti í sínum flokki. Sportlegt útlit og spennandi aksturseiginleikar spila þar stórt hlutverk. Mazda2 er meðal annars fáanlegur með 7" snertiskjá, margmiðlunarkerfi með GPS vegaleiðsögn, nálægðarskynjurum, Bluetooth, 16" álfelgum og leðursætum. Þú getur jafnframt fengið Mazda2 með ýmsum öryggisbúnaði líkt og veglínuskynjara, LED aðalljósum með sjálfvirkri hæðarstýringu og snjallhemlunarkerfi sem varar ökumann við ef stefnir í árekstur og grípur inn í ef þörf krefur. Byltingarkennd SkyActiv tæknin sem sameinar mikinn vélarkraft, lága eyðslu og takmarkalausa akstursgleði er alltaf staðalbúnaður í Mazda.

Komdu og reynsluaktu Mazda2

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I mazda.is

Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Erdogan styrkir stöðu sína í Tyrklandi

Meira en milljón manns hélt út á götur í Istanbúl til að sýna stjórn Erdogans forseta samstöðu. Bæði stjórnin og stjórnarandstöðuflokkarnir stóðu að fjöldafundinum, sem varð sá fjölmennasti í sögu Tyrklands í seinni tíð. Kúrdum var þó ekki boðið að vera með.

TYRKLAND „Þið eruð öll hetjur," sagði Recep Tayyip Erdogan við mannfjöldann sem kom til að sýna stjórn hans stuðning á útifundi í Istanbúl á sunnudag.

Tilefnið var valdaránstilraunin 15. júlí, sem brotin var á bak aftur ekki síst vegna þess að fjöldi fólks varð við áskorun Erdogans um að halda út á götur til að sýna andstöðu sína við valdarán.

„Þið ættuð að vera stolt af ykkur. Hvert og eitt einasta ykkar barðist fyrir frelsi og lýðræði," sagði Erdogan, greinilega harla ánægður með þjóð sína.

Tveir af þremur flokkum stjórnarandstöðunnar á þingi stóðu að útifundinum ásamt stjórnarflokki Erdogans forseta.

Þetta er haft til marks um mikla og líklega einstæða samstöðu bæði þings og þjóðar um Erdogan og stjórn hans gegn þeim sem stóðu að valdaránstilrauninni.

Kemal Kılıçdaroğlu, leiðtogi sósíaldemókrata og forystumaður stjórnarandstöðunnar, segir valdaránstilraunina misheppnuðu hafa hjálpað stjórn og stjórnarandstöðu að ná saman. „Það er komið nýtt Tyrkland eftir 15. júlí," er haft eftir honum á vef arabísku fréttastöðvarinnar Al Jazeera.

Fjórða flokknum á þingi var þó ekki boðið að vera með, en það er Kúrdaflokkurinn HDP, enda þótt flokkur Kúrda hafi lýst yfir afdráttarlausri andstöðu við valdaránstilraunina.

Erdogan og samstarfsmenn hans saka þingmenn flokksins um að styðja Kúrdahreyfinguna PKK, sem flokkuð er undir hryðjuverkasamtök í Tyrklandi vegna baráttu hennar fyrir réttindum Kúrda. Sú barátta hefur harðnað á ný síðustu misserin með vopnuðum bardögum, loftárásum stjórnarhersins og jafnvel hryðjuverkum í helstu borgum landsins.

Fyrri valdaránstilraunir í Tyrklandi, sem flestar hafa heppnast, hafa verið runnar undan rifjum hersins og kemalistahreyfingarinnar, sem hefur viljað tryggja aðskilnað trúar og stjórnmála í Tyrklandi í anda Kemals Atatürks, stofnanda tyrkneska lýðveldisins.

Að þessu sinni segir Erdogan það hins vegar hafa verið trúarhreyfingu klerksins Fethullah Gülen sem reyndi að steypa stjórninni.

Tugir þúsunda hafa verið handteknir eða reknir úr störfum þær þrjár vikur rúmar sem liðnar eru frá valdaránstilrauninni, flestir sakaðir um að vera liðsmenn í hreyfingu Gülens. Þar á meðal eru herforingjar, lögreglumenn, dómarar, kennarar og fréttamenn.

Gülen sjálfur býr í Bandaríkjunum í sjálfskipaðri útlegð. Erdogan vill fá hann framseldan til Tyrklands, en hefur enn ekki gefið út formlega framsalsbeiðni.

gudsteinn@frettabladid.is

Flokkarnir sem sitja á tyrkneska þinginu

RÉTTLÆTIS- OG ÞRÓUNARFLOKKURINN (AK)
Stjórnarflokkur Erdogans forseta, aðhyllist íhaldssaman íslamisma.
317 þingmenn

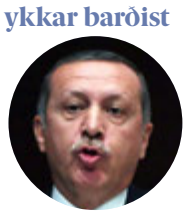
LÝÐVELDISFLOKKURINN
Sósíaldemókratar.
Gamli kemalistaflokkurinn sem lengi var valdamikill í Tyrklandi.
134 þingmenn

ÞJÓÐERNISHREYFINGIN
Flokkur tyrkneskra þjóðernissinna.
40 þingmenn

LÝÐRÆÐISFLOKKURINN
Flokkur Kúrda.
59 þingmenn

Meira en milljón manns mætti á einn fjölmennasta útifund sem haldinn hefur verið í sögu Tyrklands, að minnsta kosti á seinni tímum, að ósk Erdogans forseta. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

> **Þið ættuð að vera stolt af ykkur. Hvert og eitt einasta ykkar barðist fyrir frelsi og lýðræði.**
>
> Recep Tayyip Erdogan, forseti Tyrklands



MINNA MÁL MEÐ **SAGA PRO**

SagaPro er vinsæl vara við tíðum þvaglátum

SagaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem hefur farið í gegnum klíníska rannsókn.
Fæst í öllum helstu apótekum, matvöru- og heilsuverslunum.

SAGA MEDICA
www.sagamedica.is

Nú vakna ég úthvíldur
Áður en ég kynntist SagaPro voru tíð þvaglát vandamál hjá mér. Þetta háði mér töluvert, bæði á daginn við útiveru og einnig á nóttunni. SagaPro hefur hjálpað mér mikið og nú vakna ég úthvíldur.
Hjálmar Sveinsson, verkefnastjóri

Þú ferð lengra með SagaPro
Mikið vökvatap á sér stað í löngum hlaupum ... SagaPro dró verulega úr þessum tíðu þvaglátum hjá mér og gerði það að verkum að ég gat drukkið ákjósanlegt magn af vökva í tengslum við hlaupin.
Melkorka Árný Kvaran, framkvæmdastjóri og þjálfari Kerrupúls

Saman áfram, SagaPro og ég
Ég er með MS og velvirka blöðru, sem vill halda mér á salerninu dag og nótt. Nú hef ég séð við henni með því að nota SagaPro og fækka salernisferðum um meira en helming.
Jóna Guðmundsdóttir

☆ Tenerife ☆ Kanarí ☆ Mallorca ☆ Almeria ☆ Benidorm, Albír, Alicante

SÓLARSAMBA

9.–11. ÁGÚST

Frábær tilboð á völdum brottförum í ágúst!
Hefst í dag þriðjudaginn 9. ágúst kl. 12:00

KANARÍ

FRÁ: **59.900 KR.***

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn á ***Corona Blanca*** ☆☆ íbúð með einu svefnherbergi. Verð 69.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.
Brottför: 24. ágúst – 1 vika.

MALLORCA

FRÁ: **59.900 KR.***

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn á ***Vista Club*** ☆☆ í íbúð með einu svefnherbergi. Verð 86.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.
Brottför: 16. ágúst – 1 vika.

BENIDORM

FRÁ: **59.900 KR.***

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn á ***Bali*** ☆☆☆☆ í tvíbýli með hálfu fæði. Verð 69.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.
Brottför: 16. ágúst – 3 nætur.

MALLORCA

FRÁ: **84.900 KR.***

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn á ***Sol Alcudia Center*** ☆☆ í íbúð með einu svefnherbergi. Verð 129.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.
Brottför: 23. ágúst – 1 vika.

KANARÍ

FRÁ: **89.900 KR.***

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn á ***Vital Suites*** ☆☆☆☆ í svítu með morgunverði. Verð 108.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.
Brottför: 17. ágúst – 1 vika.

ALMERÍA

FRÁ: **89.900 KR.***

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn á ***Hotel Neptuno*** ☆☆☆☆ í tvíbýli með hálfu fæði. Verð 114.400 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.
Brottför: 11. ágúst – 1 vika.

TENERIFE

FRÁ: **99.900 KR.***

Verð á mann m.v. 2 fullorðna á ***Hotel Zentral Center*** ☆☆☆☆ í íbúð með einu svefnherbergi.
Brottför: 13. ágúst – 1 vika.

Gildir aðeins með nýjum bókunum

KÍKTU Á **SUMARFERDIR.IS** OG BÓKAÐU ÞÍNA FERÐ Á FRÁBÆRU TILBOÐSVERÐI. FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR!

Kanarí: 10., 17., 24 og 31. ágúst **Mallorca:** 16., 23., 30. ágúst **Almería:** 11., 18 og 25. ágúst
Tenerife: 13. og 20. ágúst **Alicante, Benidorm, og Albír:** 12., 16., 19., 23 og 26 ágúst

Innifalið í verði er flug, flugvallaskattar, gisting, íslensk fararstjórn, taska og handfarangur.

SUMAR FERÐIR
...eru betri en aðrar

Hómófóbía í íþróttum

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands flutti hjartnæma ræðu í miðbæ Reykjavíkur á laugardag að lokinni Gleðigöngu Hinsegin daga. Forsetinn gerði það að umtalsefni í ræðunni að margir íþróttamenn í fremstu röð kjósa að halda samkynhneigð sinni leyndri.

„Ég vil sérstaklega hvetja alla til að taka á fordómum sem enn þarf að glíma við í heimi íþróttanna. Á Íslandi hefur lesbía orðið forsætisráðherra. Vonandi fáum við bráðum homma í eitthvert okkar ágætu karlalandsliða," sagði forsetinn. Hómófóbía og fordómar eru alþjóðlegt vandamál í íþróttaheiminum. Einhverra hluta vegna forðast margir atvinnumenn í íþróttum vestanhafs að greina frá samkynhneigð sinni. Þetta á sérstaklega við í íþróttagreinum eins og ruðningi, hafnabolta og körfubolta. Fáfræðin hefur skotið rótum og það á víst að skyggja á karlmennsku íþróttamanna í þessum greinum að vera hommar. Sem er fráleitt því sönn karlmennska er fólgin í því að vera maður sjálfur. Hvort sem maður girnist konur, karla eða hvort tveggja. Eins og með svo margar breytingar þá byrjar baráttan við eldhúsborðið heima. Fólk þarf að skynja frá fyrstu tíð að samkynhneigð sé eðlileg. Eins og Guðni forseti sagði á laugardag: „Í raun erum við öll hinsegin á einhvern hátt."

Sagan segir okkur að þeir knattspyrnumenn sem hafa komið út úr skápnum hafi „tapað á því" sem er vísbending um hversu skammt við erum komin í átt að sönnu jafnrétti. Margir þekkja sögu Justins Fashanu. Hann var dáður atvinnumaður í knattspyrnu sem kom út úr skápnum í Bretlandi árið 1990. Hann sá síðar eftir því og framdi sjálfsvíg mörgum árum síðar þótt ekki hafi verið orsakasamband á milli þeirrar staðreyndar að hann greindi frá kynhneigð sinni og sjálfsvígsins. Þýski knattspyrnumaðurinn Thomas Hitzlsperger kom líka út úr skápnum undir lok ferils síns. Hann þorði ekki að gera það fyrr. Bandaríski knattspyrnumaðurinn David Testo kom út úr skápnum árið 2011 og það eyðilagði feril hans. Aðrir eru minna þekktir.

Tölfræðin segir okkur að það séu talsverðar líkur á því að það séu einhverjir samkynhneigðir í landsliðum Íslands í fótbolta, körfubolta eða handbolta. Það er að sjálfsögðu ákvörðun þeirra sjálfra hvort þeir eru áfram inni í skápnum enda er kynhneigð einkamál hvers og eins. Það er enginn að segja að menn verði að koma út úr skápnum til að gefa gott fordæmi. Hins vegar væri það til fyrirmyndar og myndi sýna mikið hugrekki. Ungt hinsegin fólk þessa lands sem stundar íþróttir á skilið að alast upp í samfélagi þar sem það óttast ekki að greina frá kynhneigð sinni. Við þurfum öll að gefa smán og fordómum rauða spjaldið strax. Við getum byrjað á samtalinu heima.

Tölfræðin segir okkur að það séu talsverðar líkur á því að það séu einhverjir samkynhneigðir í landsliðum Íslands í fótbolta, körfubolta eða handbolta.

Halldór

Frá degi til dags

Skyrið til bjargar
Morgunblaðið lofaði íslenska skyrið frá Mjólkursamsölunni í gær en það hefur aldrei verið vinsælla á erlendum markaði og greindi Ari Edwald, forstjóri MS, frá því að skyrið frá MS væri á leið í útrás til fjarlægra landa. Það er heppilegt að fá svo jákvæða umfjöllun eftir að fréttamiðlar hafa verið uppfullir af fréttum af stjórnvaldssektum sem MS hefur hlotið fyrir meint samkeppnislagabrot. En í ótengdum fréttum mun Ari Edwald hafa verið hvað metnaðarfyllstur á kosningaskrifstofu Davíðs Oddssonar, ritstjóra Morgunblaðsins, í sumar. Ætli það sé íslenska skyrið sem er leyndarmálið að baki metnaði Ara? Maður spyr sig.

Össur „sjanghæjar" Pírata
Össur Skarphéðinsson sagði í Bítinu á Bylgjunni í gær að enginn munur væri á Samfylkingunni og Pírötum. Erna Ýr Öldudóttir, fyrrverandi formaður framkvæmdaráðs Pírata, virðist hafa áhyggjur af Samfylkingarvæðingu Pírata. „Flokkur sem átti að vera hvorki hægri né vinstri flokkur er nú orðinn að Samfylkingu Össurar Skarphéðinssonar," skrifar hún á hið alræmda Píratataspjall og greinilegt að kratinn síkáti er orðinn þungavigtarmaður á meðal Pírata.

stefanrafn@frettabladid.is

Aldrei aftur!

Auður Lilja Erlingsdóttir
formaður Samtaka hernaðarandstæðinga

Rúm 70 ár eru liðin síðan Bandaríkin vörpuðu sprengjum á japönsku borgirnar Hírósíma og Nagasaki, 6. og 9. ágúst árið 1945.

Fólk er enn að deyja
Við þekkjum atburðina úr sögubókum og ógnvekjandi myndum af sprengingunum og afleiðingum þeirra. Brennandi fólk á hlaupum, kolaðir líkamar, grátandi börn. Yfir 200 þúsund létu lífið. Sumir strax, aðrir dagana og vikurnar á eftir og fólk er enn að deyja af sjúkdómum, genagöllum o.fl. sem rekja má beint til sprengjanna.

Heimur án kjarnorkuvopna
Þrátt fyrir þessar skelfilegu staðreyndir hefur okkur enn í dag ekki auðnast að ná samstöðu um heim án kjarnorkuvopna. Kjarnorkuógnin er enn til staðar. Níu ríki búa yfir tæplega 16 þúsund kjarnorkusprengjum sem hver um sig er miklu öflugari en þær sem varpað var á Hírósíma og Nagasaki.

Ísland aðili að hernaðarbandalagi
Íslendingar og íslensk stjórnvöld státa sig gjarnan af því á tyllidögum að við séum herlaus og friðelskandi þjóð á meðan staðreyndin er sú að Ísland er aðili að hernaðarbandalagi sem áskilur sér rétt til notkunar kjarnorkuvopna, jafnvel að fyrra bragði.

Á meðan fjölmörg ríki hafa á vettvangi Sameinuðu þjóðanna barist fyrir banni við kjarnorkuvopnum hafa íslensk stjórnvöld kosið að þvælast fyrir og taka ekki afstöðu.

Tökum afstöðu – krefjumst breytinga
Frá árinu 1985 hafa íslenskir friðarsinnar fleytt kertum í minningu fórnarlamba kjarnorkuárásanna og lagt áherslu á kröfu um heim án kjarnorkuvopna. Í kvöld, þriðjudaginn 9. ágúst, verður kertum fleytt á Reykjavíkurtjörn. Athöfnin hefst kl. 22.30. Aðeins með því að taka afstöðu og krefjast breytinga getum við stuðlað að friðvænni heimi. Aldrei aftur Hírósíma, aldrei aftur Nagasaki!

Brennandi fólk á hlaupum, kolaðir líkamar, grátandi börn. Yfir 200 þúsund létu lífið.

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* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Svolítil gleði í hjarta

Kári Stefánsson
forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar

Það er ekki auðvelt að skilja hvers vegna íslenskt samfélag hefur vanrækt heilbrigðiskerfið að því marki og um þann tíma sem raun ber vitni. Íslenskt samfélag er nefnilega búið til úr hjartahlýju fólki sem ekkert aumt má sjá. Það samrýmist ekki hugmyndum okkar um okkur sjálf að það skuli vera fólk í landi hér sem geti ekki nýtt sér heilbrigðisþjónustu af því það hafi ekki efni á því. Það samrýmist heldur ekki okkar hugmyndum um okkur sjálf að það skuli vera biðlistar á Spítalanum okkar eftir lífsnauðsynlegum aðgerðum og að vegna tækjaskorts þurfi að senda sjúklinga til Kaupmannahafnar. Hvers vegna er þetta þá svona? Ég hef það á tilfinningunni að við höfum villst af leið í þokunni sem leggst yfir hug og hjarta þegar efnishyggjan tekur völdin og bankar verða valdamestu stofnanir samfélagsins. Við eigum að skammast okkar fyrir það vegna þess að við fæddumst í þennan heim með þau þokuljós sem hefðu átt að duga til þess að lýsa okkur rétta leið. Við sem ólumst upp sem sósíalistar eigum að skammast okkar meira en aðrir vegna þess að pólitíska hugmyndafræðin okkar hefði átt að varða okkur veginn. Og ef einhverjum finnst ég eigi að skammast mín manna mest hef ég engin mótrök. En það er bara þannig með þessar pólitísku hugmyndafræðir að þær virðast vera vitagagnslaust drasl þeim sem eru komnir á valdastóla og veita okkur kjósendum litla innsýn í það sem þeir kynnu að gera sem við viljum koma þangað. Það var ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur, Samfylkingar og Vinstri grænna, sem endanlega losaði mig við þá tálsýn að pólitísk hugmyndafræði sem menn aðhyllast hafi forspárgildi um það hvernig þeir kunni að haga sér á valdastólum. Þegar í harðbakkann sló holaði hún velferðarkerfið að innan, lét utanríkisþjónustuna í friði, reisti Hörpu (að vísu vildi Katrín Jakobsdóttir láta mála vinstri hliðina á henni græna en það gleymdist) og byrjaði að bora gat í gegnum Vaðlaheiðina. Þetta var fyrsta hreinræktaða félagshyggjuríkisstjórnin í sögu lýðveldisins! Þetta ginnungagap milli pólitískrar hugmyndafræði og hegðunar á valdastólum gerir það að verkum að kjósendur verða að horfa framhjá eða í gegnum yfirlýsta hugmyndafræði þegar þeir ákveða hvernig þeir eigi að kjósa menn til góðra verka.

Það er nefnilega þannig að munurinn á stjórnmálaflokkunum virðist eingöngu vera til staðar þegar þeir eru í stjórnarandstöðu. Þá eru vinstri flokkar vinstri flokkar og hægri eru hægri. Þegar þeir eru komnir í stjórn eru þeir allir eins án tillits til hægri eða vinstri, upp eða niður, himnaríkis eða helvítis.

Nú stefnir í kosningar í haust og stjórnmálamenn eru farnir að undirbúa sig og það er ljóst að kosningaundirbúningur laðar ekki endilega það besta fram í þeim sem eiga lífsviðurværi sitt undir því að þeir eða vinir þeirra komist á þing. Það ber þó ekki að vanmeta skemmtanagildið af því að fylgjast með mönnum reyna að ganga í augun á kjósendum með orðum og æði sem gæti drepið nautgripi úr mikilli fjarlægð. Ég hef meira að segja á stundum verið hræddur um að þessi ósköp gætu drepið stórhveli og með því snúið alþjóðasamfélaginu gegn okkur. Það eru að vísu gleðitíðindi að í kosningabaráttunni nýbyrjuðu virðast flestir stjórnmálaflokkarnir staðsetja sig vinstra megin við þann stað sem þeir voru á fyrir síðustu kosningar. Ljósasta dæmið um þetta kom úr ólíklegustu áttinni þegar Bjarni Benediktsson sagði í blaðaviðtali að hann liti svo á að það væri kominn tími til þess að hætta að lækka skatta og byrja að hlúa að innviðum samfélagsins eins og velferðarkerfinu. Hann sagði líka að hann liti svo á að hlutverk ríkisins væri að hlúa að þeim sem minna mættu sín. Hinir gætu séð um sig sjálfir. Í þessu viðtali lét hann Sjálfstæðisflokkinn taka stórt skref í átt að miðjunni og minnti með því um margt á afabróður sinn og alnafna. Það hefur verið athyglisvert að fylgjast með viðbrögðum pólitískra andstæðinga Bjarna við hugmyndafræðilegri endurfæðingu hans. Í stað þess að taka því fagnandi að Sjálfstæðisflokkurinn heiti því að styðja lítilmagnann og velferðarkerfið og hætti að eyða öllum kröftum sínum í að hlúa að heilsu ríkisfjármála þá hæðast þeir að honum fyrir vikið. Illugi Jökulsson sem er einn af krossförum Samfylkingarinnar skrifaði meira að segja grein þar sem hann setti stefnubreytingar Bjarna í samhengi við bandarískan sjónvarpsþátt um lýtalækningar sem heitir Extreme Makeover. Illuga finnst hann fyndinn og ég er á því að þar hafi hann rétt fyrir sér. Honum sést hins vegar yfir þá staðreynd að fyndnin hans áleitna og hvassa er að mestu á kostnað Samfylkingar og Vinstri grænna. Þeir flokkar geta nefnilega ekki farið í gegnum samskonar Extreme Makeover þegar kemur að velferðarkerfinu og aðhlynningu lítilmagnans í okkar samfélagi, vegna þess að þeir eru búnir að lofa fyrir margar kosningar en þegar þeir hafa komist í aðstöðu til þess að efna hafa þeir alltaf svikið. Þeir gætu að vísu haft það sem eitt af sínum kosningaloforðum núna að rífa velferðarkerfið í tætlur og ef þeir kæmust í ríkisstjórn gætu þeir svikið það. Annars konar Extreme Makeover stendur þeim ekki til boða. Við kjósendur sem viljum að hlúð sé að velferðarkerfinu og þá sérstaklega heilbrigðiskerfinu stöndum frammi fyrir því að við erum annars vegar með félagshyggjuflokkana, Samfylkingu og Vinstri græna, sem hafa alltaf lofað að hlúa að velferðarkerfinu og verja það gegn öllu illu og síðan farið létt með að svíkja það og hins vegar Sjálfstæðisflokkinn sem hefur hingað til ekki einu sinni séð ástæðu til þess að lofa. Nú hefur Bjarni fyrir hönd Sjálfstæðisflokksins lofað og er því kominn í aðstöðu til þess að efna sem við hljótum að fagna þótt við hörmum þá staðreynd að hann sé líka í aðstöðu til þess að svíkja.

Það er dapurlegt til þess að hugsa að íslensk þjóð sem næstum sem einn maður vill að heilbrigðiskerfið sé endurreist og velferðarkerfið í heild sinni bætt hefur litla trú á því að

Það er nefnilega þannig að munurinn á stjórnmálaflokkunum virðist eingöngu vera til staðar þegar þeir eru í stjórnarandstöðu.

það sé til í landinu stjórnmálaflokkur sem komi til með að efna loforð um að gera það. Það er óásættanlegt að þurfa að ganga til kosninga undir slíkum kringumstæðum. Ég er því með tillögu til úrbóta: Fjármálaráðherra leggi fram frumvarp til fjáraukalaga nú í ágúst þar sem fé er veitt til þess að losa okkur við greiðslubátttöku sjúklinga, Landspítalinn er efldur og heilsugæslan endurreist. Allir þingmenn, stjórnarandstöðu jafnt sem stjórnar, greiði frumvarpinu atkvæði og sýni þannig að þeir geri sér grein fyrir því að þeirra hlutverk sé að þjóna þjóðinni sem vill að þetta gerist.

Að þessu loknu gætum við gengið til kosninga með svolitla gleði í hjarta og greitt atkvæði með þeim flokki sem við höfum minnsta fyrirlitningu á. Ef þetta gerist ekki er hætta á því að við kjósum öll Píratana vegna þess að þeir hafa í raun réttri enga pólitíska hugmyndafræði að hunsa, hafa ekki haft tækifæri til þess að svíkja loforð og þótt þeir séu harla lítið sem ekki neitt eru þeir býsna hip og kúl. Það er nefnilega þannig að óplægður akur í hraungrýti getur verið svo miklu meira aðlaðandi en illgresið í garðinum heima.

Glæsilegt heilsárs bjálkahús ca 90 fm
Í landi Syðri-Langholts við Flúðir
Húsið er á 1,9 hektara leigulandi
Glæsilegt útsýni ma sést vel til Laugarás og Reykholts
Heitt og kalt vatn

Verð: 33,5 millj.

Nánari upplýsingar veitir
Jón Rafn Valdimarsson
löggiltur fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

OPIÐ HÚS Í DAG
þriðjudaginn 9.ágúst kl.17:00-17:30

Helgi Jónsson
aðstm. fasteignasala
sími: 780 2700
helgi@miklaborg.is

Gunnar S. Jónsson
löggiltur fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Mjög vel staðsett raðhús á rólegum stað í hjarta miðborgarinnar.
Húsið er 142,2 fm á tveimur hæðum.
3 svefnh. með möguleika á bæta við því 4.
Stór stofa og borðstofa.
Gengið er að húsi frá Laugarvegi 39.
Suður svalir.

Verð: 61,9 millj.

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Aðferðafræðin frá Hiroshima enn á sínum stað!

Ögmundur Jónasson
þingmaður
Vinstri grænna

Hinn 6. ágúst 1945 varð japanska borgin Hiroshima fyrir kjarnorkuárás og þremur dögum síðar, hinn 9. ágúst, borgin Nagasaki.

Fyrr í sumar heimsótti Barack Obama Bandaríkjaforseti þessar tvær borgir. Ýmsir gerðu sér vonir um að Bandaríkjaforseti bæðist afsökunar á kjarnorkuárásunum fyrir rúmum sjö áratugum.

Einbeittur drápsvilji

Obama baðst ekki afsökunar heldur talaði í kringum efnið: „Fyrir 71 ári féll dauðinn af himnum ofan og heimurinn breyttist," sagði Obama um sprengjuna sem „sýndi að mannkynið hefur alla burði til að tortíma sér sjálft".

Dauðinn kom ekki af himnum ofan í einhverjum óræðum skilningi, heldur létust á þriðja hundrað þúsund manns þegar Bandaríkjamenn af einbeittum ásetningi vörpuðu sprengjum á borgirnar tvær til þess að drepa og hræða.

Hótuðu tortímingu

Eftir fyrri árásina var krafist uppgjafar af hálfu Japana, ella skyldu þeir hafa verra af og búast við „regni tortímingar og eyðileggingar, meiri en dæmi væru um í sögu heimsbyggðarinnar", eins og sagði orðrétt í yfirlýsingu Bandaríkjaforseta frá þessum tíma. Eftir síðari árásina sannfærðust Japanir um að alvara var að baki þessari hótun.

Ásetningur að baki hótunum

Þetta var úthugsuð aðgerð og hugmyndafræðin er enn til staðar. Á henni, hótunarmætti handhafa kjarnorkusprengjunnar, hvílir aðferðafræði Bandaríkjanna og NATO. Kjarnorkuveldin tala um „fælingarmátt" vopna sinna til að láta líta svo út að þessar þjóðir séu alltaf í vörn. Fælingarmátturinn byggir á því að „óvinurinn" trúi því að ásetningur sé að baki hótunum um að beita kjarnorkuvopnum ef þurfa þykir.

Þess vegna verður aldrei beðist afsökunar á Hiroshima og Nagasaki af hálfu þessara bandalagsþjóða Íslands í NATO. Það verður aldrei gert á meðan hernaðarstefna NATO er við lýði.

Fordæma ríki sem vilja vera eins!

En svo mikill er tvískinnungurinn, að Íran er hótað öllu illu ef það ríki vogar sér að taka upp sömu kjarnorkuvopnastefnu og Bandaríkin! Sjálfum þykir mér einsýnt að heimurinn eigi að berjast gegn kjarnorkuvopnavæðingu Írans og allra ríkja sem eru að feta sig inn á þessa viðsjárverðu braut. En gleymum ekki að krefjast þess að sama skapi, að kjarnorkuveldin eyði kjarnorkuvopnum sínum þegar í stað þannig að dauðinn eigi ekki eftir að koma af himnum ofan eins og hann gerði úr bandarískum árásarþotum í Hiroshima og Nagasaki fyrir 71 ári.

> **Afleiðingarnar hafa fram á þennan dag verið að birtast í líkamlegum kvillum og sálarmeinum eftirlifenda.**

Þess vegna fleytum við kertum

Afleiðingar þessarar illræmdustu hernaðaraðgerðar sögunnar verða ekki aðeins mældar í tölu látinna eða eyðileggingar á landi og mannvirkjum. Afleiðingarnar hafa fram á þennan dag verið að birtast í líkamlegum kvillum og sálarmeinum eftirlifenda.

Skilaboðin til samtímans ættu að vera þau að afleiðingarnar tali til okkar öllum stundum. Þær eiga að vera okkur víti til varnaðar. Þess vegna er hollt að minnast þessara atburða. Þess vegna er það orðinn árlegur viðburður á Íslandi í ágústmánuði að fleyta kertum í minningu fórnarlambanna frá Hiroshima og Nagasaki.

Leið að nýju Íslandi

Viktor Orri Valgarðsson
stjórnmálafræðingur og frambjóðandi í prófkjöri Pírata

Hrunið er ekki ástæða þess að við Íslendingar þurfum nýja stjórnarskrá; það minnti okkur á að við höfum alltaf þurft nýja stjórnarskrá. Að grunnstoðir stjórnmála okkar og samfélags eru fúnar – og bregðast þegar á reynir.

Þetta vissu landsfeður okkar mætavel, þegar þeir lögfestu núverandi stjórnarskrá árið 1944. Þjóðin samþykkti þá stjórnarskrá undir þeim formerkjum að hún væri til bráðabirgða, aðeins til þess að Ísland gæti lýst yfir sjálfstæði. Allir stjórnmálamenn þess tíma sammæltust um það – og þeir sammæltust líka um að heildarendurskoðun stjórnarskrár Íslands væri nauðsynleg, að hún skyldi fara fram á árunum eftir lýðveldisstofnun. Þá gæti íslenska þjóðin loksins eignast sína eigin stjórnarskrá.

Stjórnarskrá samda af Íslendingum fyrir Íslendinga. Skýra stjórnarskrá fyrir lýðræðissamfélag, ekki viljandi óskýra stjórnarskrá fyrir konungsveldi.

Stjórnarskrá sem kveður skýrt á um hlutverk og valdmörk forseta. Sem tilgreinir hlutverk og ábyrgð ríkisstjórnar og ráðherra skýrt, veitir Alþingi aukið vægi og minnihluta þingsins aukið vægi þar. Sem krefst opnari og gegnsærri stjórnsýslu, upplýsingaskyldu stjórnvalda og sannleiksskyldu ráðherra. Sem gerir almenningi kleift að leggja til þingmál og krefjast bindandi þjóðaratkvæðis um lög, sem tryggir náttúruauðlindir í þjóðareigu, uppfærir réttindakaflann til 21. aldarinnar og svona mætti lengi telja.

Auðvitað er ný stjórnarskrá ekki töfraþula sem tryggir okkur farsæl stjórnmál, en hún er nauðsynlegur grunnur að þeim. Nauðsynlegur rammi utan um stjórnmálin, skorður við völd og ábyrgð stjórnmálamanna, trygging fyrir sterkum borgararéttindum almennings og rétti okkar til að veita stjórnvöldum aðhald á milli kosninga.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Í kosningunum í haust gefst okkur Íslendingum einstakt tækifæri til að byggja nýjan og betri grunn.**

Við þurfum líka miklu öflugra heilbrigðiskerfi og menntakerfi, bætta stjórnmálamenningu og þingsköp, nýtt kvótakerfi og landbúnaðarkerfi og svona mætti lengi telja. En stjórnarskráin er grunnurinn og öll þessi mál þurfa að byggja á góðum grunni.

Í kosningunum í haust gefst okkur Íslendingum einstakt tækifæri til að byggja nýjan og betri grunn. Að klára þetta risastóra grundvallarverkefni, sem setið hefur á hakanum allt frá lýðveldisstofnun.

Þess vegna höfum við Píratar sett nýja stjórnarskrá Íslands á oddinn fyrir kosningarnar í haust. Ég held að Samfylkingin, Vinstri grænn, Björt framtíð og jafnvel Viðreisn séu til í þá vegferð með okkur – en það eru Píratar sem munu drífa hana áfram, ef við fáum til þess umboð.

Ég vil leggja til að þessir flokkar bjóði kjósendum upp á skýran valkost í þessum kosningum:

Að við lýsum því yfir að við viljum mynda ríkisstjórn saman eftir kosningar, um nýja stjórnarskrá. Að sú ríkisstjórn myndi leggja höfuðáherslu á að ljúka við frumvarp að nýrri stjórnarskrá á grundvelli tillögu Stjórnlagaráðs, líkt og kjósendur kröfðu Alþingi um þann 20. október 2012. Í þeirri vinnu ætti þingið að leggja þá tillögu algjörlega til grundvallar – en þó ekki að útiloka málefnalegar athugasemdir og gagntillögur sem gætu gert hana enn betri.

Sú vinna þyrfti líka að fara fram í góðu samráði við Stjórnlagaráð sjálft sem og aðra sérfræðinga, stjórnmálaflokka og fleiri. Loks tel ég að þjóðin þurfi eftir sem áður að eiga lokaorðið; að endanleg niðurstaða verði aftur borin undir kjósendur í þjóðaratkvæðagreiðslu, samhliða þar næstu þingkosningum.

Ef við fylgjum þessari áætlun er ég sannfærður um að við eygjum raunhæfa og sögulega von um að fullgilda loksins nýja og miklu betri stjórnarskrá þjóðarinnar, innan fárra ára.

Í því liggur einstakt tækifæri okkar kynslóðar; að ljúka við stofnun lýðveldisins Íslands.

RENAULT
Passion for life

GULLFALLEGIR
CAPTUR OG KADJAR

VERIÐ VELKOMIN AÐ REYNSLUAKA NÝJUM RENAULT Í DAG.

Hefur þú kynnt þér Captur eða Kadjar frá Renault? Tveir spennandi kostir sem eru hlaðnir staðalbúnaði, 5 stjörnu öryggi og þekktir fyrir þægindi, tæknibúnað og frábært verð. Renault Captur er snaggaralegur bíll í millistærð með hátt undir lægsta punkt, frábær í akstri og fæst í mörgum litaútfærslum. Renault Kadjar er glæsilegur sportjeppi sem fæst bæði með framhjóladrifi eða öflugu fjórhjóladrifi. Kadjar er rúmgóður og einstaklega vel hannaður.
Og að sjálfsögðu er sparneytnin í fyrirrúmi í öllum Renault bifreiðum.
Þú kemst einfaldlega lengra á Renault.

Renault Captur
Bensín, beinskiptur
Eyðsla 5,1 l/100 km*
Verð: 2.940.000 kr.
Verð á mánuði 45.098 kr.**
Fleiri útgáfur í boði.
Nánari upplýsingar á Renault.is

Renault Kadjar 2wd
Dísil, sjálfskiptur
Eyðsla 3,8 l/100 km*
Verð : 4.290.000 kr.
Verð á mánuði 65.748 kr.**
Fleiri útgáfur í boði.
Nánari upplýsingar á Renault.is

„ÞÚ TANKAR SJALDNAR Á RENAULT“

**Mánaðargreiðsla miðað við 10% útborgun og eftirstöðar til 84 mánaða samkvæmt fjármögnunarreiknivél á Lykill.is. Verð og afborganir geta breyst án fyrirvara.

ENNEMM / SÍA / NM76261

GE bílar	Bílasalan Bílás	Bílasala Akureyrar	Bílaverkstæði Austurlands	IB ehf.	BL söluumboð
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi	Vestmannaeyjum
www.gebilar.is	www.bilas.is	www.bilak.is	www.bva.is	www.ib.is	481 1313
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	480 8080	862 2516

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

BL

Nýjast

Pepsi-deild karla

Víkingur - Breiðablik 3-1
0-1 Árni Vilhjálmsson (8.), 1-1 Óttar Magnús Karlsson (41.), 2-1 Óttar Magnús (72.), 3-1 Óttar Magnús (82.).

Þróttur - Stjarnan 1-1
1-0 Christian Sörensen (18.), 1-1 Hilmar Árni Halldórsson, víti (33.).

FH -KR 0-1
0-1 Kennie Chopart (98.).

Stjarnan missti af tækifæri til að fara á topp deildarinnar eftir að FH tapaði fyrir KR, 1-0, með dramatísku sigurmarki Kennie Chopart í uppbótartíma. Stjörnumenn urðu hins vegar að sætta sig við markalaust jafntefli við botnlið Þróttar. Blikar misstu dampinn í toppbaráttunni eftir 3-1 tap fyrir Víkingi þar sem hinn ungi Óttar Magnús Karlsson skoraði þrennu.

Efst		Neðst	
FH	28	Víkingur Ó	18
Stjarnan	27	ÍBV	17
Fjölnir	26	Fylkir	10
Breiðablik	23	Þróttur R	8

Kepptu í nótt

visir.is ÓLYMPÍULEIKARNIR Í RÍÓ

Hrafnhildur Lúthersdóttir keppti í 100 m bringusundi

PALLA-LEIKUR 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.

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Ég er með þeim bestu

Hrafnhildur Lúthersdóttir er himinlifandi yfir að hafa alla þjálfarana með sér í Ríó. Hún nýtti sér góð ráð og hélt áfram að skrifa íslensku sundsöguna. Í nótt varð hún fyrsta íslenska konan til þess að synda til úrslita á Ólympíuleikum.

Óskar Ófeigur Jónsson
ooj@365.is

SUND Síðustu tólf mánuðir hafa verið magnaðir fyrir sundkonuna Hrafnhildi Lúthersdóttur sem hefur frá og með Heimsmeistaramótinu í Kazan 2015 tekið hvert skrefið á fætur öðru í átt að því að fá fulla aðild að elítuhópi bringusundskvenna heimsins.

Hrafnhildur tók eitt stærsta skrefið aðfaranótt mánudagsins þegar hún tryggði sér sæti í úrslitasundinu í 100 metra bringusundi.

„Þetta er mjög stórt fyrir mig enda stærsta sundmót sem er til fyrir sundmenn. Jú, jú, við erum með heimsmeistaramótið en það er ekkert í líkingu við þetta," segir Hrafnhildur.

Það hefur verið frábært að fylgjast með framförum hennar síðustu árin. Hún virðist alltaf geta tekið næsta skref og nú er hún komin það langt að hún skrifar nýjan kafla í íslensku sundsöguna á hverju stórmóti.

Hrafnhildur lenti í miklu mótlæti fyrir Ólympíuleikana í London 2012 þegar hún meiddist rétt fyrir leikana en í stað þessa að brotna þá gaf hún í. Nú skrifaði hún tvisvar söguna á sama deginum með því að komast fyrst í undanúrslit og svo í úrslit á Ólympíuleikum. Því hafði íslensk sundkona aldrei náð fyrir leikana í Ríó.

Hrafnhildur fór í úrslit í tveimur greinum á HM í Kazan fyrst íslenskra kvenna í ágúst 2015 og hún vann þrenn verðlaun á EM í 50 metra laug í London í maí sem fáa hefði dreymt um að væri möguleiki fyrir nokkrum árum. Hún fagnaði 25 ára afmæli sínu þremur dögum fyrir setningarhátíðina.

„Þegar maður verður eldri þá á maður ekki endilega að ná því að verða betri. Sem betur fer þá er það þannig hjá mér því ég virðist geta farið hraðar þegar ég þroskast meira og þá get ég áfram bætt mig," segir Hrafnhildur. Hún nýtir sér allt til þess að læra meira.

„Það er rosalega gott að geta fengið athugasemdir frá öllum," segir Hrafnhildur en auk Jacky Pellerin landsliðsþjálfara eru í Ríó Klaus-Jürgen Ohk, þjálfari hennar hjá SH, og Anthony Conrad Nesty, þjálfari hennar í Flórída-háskóla í Bandaríkjunum.

Hrafnhildur hefur ekki áhyggjur af því að hún sé að fá of mikið af upplýsingum þegar svona margir þjálfarar eru að skipta sér af henni.

„Þeir eru allir stilltir inn á það sama. Þess vegna held ég að mér hafi gengið svona vel og að ég sé að æfa svona vel. Það sem ég er að æfa hjá Nesty er svipað og það sem ég er að æfa með Klaus þegar ég fer heim," segir Hrafnhildur.

„Þeir eru að hittast í fyrsta skiptið hérna á þessum leikum. Þegar Klaus fer yfir þær upplýsingar sem Nesty er að gefa mér þá segir hann: Ó, já, þetta er bara það sama og ég myndi gera. Þeir eru að spila á svipuðum nótum og það er rosalega þægilegt fyrir mig að sjá það og vinna með það," segir Hrafnhildur.

Hún hefur góða sögu að segja af Klaus-Jürgen Ohk. „Ég vinn svo vel með Klaus. Hann skrifaði upp markmið fyrir mig fyrir heimsmeistaramótið í stuttu lauginni 2013. Þar skrifaði hann að við ætluðum að komast í úrslit á HM og svo í úrslit á Ólympíuleikunum. Til þess að gera það þá gerum við þetta, þetta og þetta. Svona voru skrefin og hann skrifaði þetta allt niður og sýndi mér," segir Hrafnhildur og þetta stóðst allt.

„Hann sagði mér núna að ég væri búin að fara eftir öllum skrefunum og ná þessum árangri. Það er allt búið að ganga upp og það er rosalega heppilegt," segir Hrafnhildur og hún er núna án vafa búin að stimpla sig inn í hóp bestu bringusundskvenna heims.

„Ég er með þeim bestu, myndi ég segja, og ég er mjög ánægð með það. Ég vona líka að þetta geti verið góð hvatning fyrir yngri sundmenn heima og hvetji þau að halda áfram að synda. Þó að maður verði eldri þá getur maður haldið áfram að bæta sig," segir Hrafnhildur. Hún synti úrslitasundið í nótt eftir að Fréttablaðið var farið í prentun.

Stressaðri fyrir undanrásirnar en fyrir undanúrslitin

Hrafnhildur Lúthersdóttir stressaðist upp rétt fyrir sund sitt í undanrásunum og þannig fór á endanum að hún varð miklu stressaðri fyrir undanrásirnar en undanúrslitasundið.

„Ég held að ég hafi sett smá pressu á mig af því að ég stóð mig svo vel á EM. Þá hugsaði ég með mér: Ég verð nú allavega að komast í undanúrslitin. Annars væri þetta svo vandræðalegt að verða í öðru sæti á EM og greinilega með þeim bestu í Evrópu en geta svo ekki komist í undanúrslit," segir Hrafnhildur hlæjandi.

„Það er engin skömm að því en ég var bara búin að setja svoleiðis pressu á sjálfa mig. Fyrsta sundið er líka alltaf svolítið stressandi af því maður þekkir ekki til. Það er alltaf gott að nota fyrsta sundið til þess að læra á þetta allt. Sem betur fer gekk allt upp og ég komst áfram," segir Hrafnhildur.

Tækjadagar í Múrbúðinni

Afsláttur af MÚRBÚÐARVERÐI – það er gott verð!

LuTool fjölnota sög 600W
fyrir málm, við, flísar og steypu,
3 blöð fylgja
10.493
verð áður kr. 13.990
25% AFSLÁTTUR

LuTool pússivél
560W m/hjámiðju snúning
8.993
verð áður kr. 11.990
25% AFSLÁTTUR

LuTool fjölnota hjakktæki
til viðhalds - rafmagnstæki 300W.
5.918
verð áður kr. 7.890
25% AFSLÁTTUR

Drive skrúfvél
Lion rafhlaða 10,8V
Auka rafhlaða fylgir,
BMC taska.
6.743
verð áður kr. 8.990
25% AFSLÁTTUR

Drive Delta Sander 180W
2.632
verð áður kr. 3.390
20% AFSLÁTTUR

LuTool fjölnota hjakktæki
til viðhalds - þráðlaus með
12V LioIon rafhlöðu
6.743
verð áður kr. 8.990
25% AFSLÁTTUR

LuTool 7 blaða sett
1.868
verð áður kr. 2.490
25% AFSLÁTTUR

Vörutrilla 60kg
3.743
verð áður kr. 4.990
25% AFSLÁTTUR

Bílabúkkar 2 tonn 2 stk
3.112
áður kr. 3.890
20% AFSLÁTTUR

Asaki ALM18DB
18V Li-Ion borvél
2,8Ah / 38Nm
25.893
verð áður kr. 36.990
30% AFSLÁTTUR

MAXPRO Bor / Brotvél
1200W SDS MAX 0-500 mín.
17.993
verð áður kr. 23.990
25% AFSLÁTTUR

Asaki ALM14DF 14,4V
Li-Ion herðsluskrúfvél
2,8Ah 135Nm
17.994
verð áður kr. 29.990
40% AFSLÁTTUR

MIKIÐ ÚRVAL AF BLAUT- OG RYKSUGUM

Búkki stillanlegur
5.592
áður kr. 6.990
20% AFSLÁTTUR

Patrol verkfærakista
STUFF 52cm
2.918
verð áður kr. 3.890
20% AFSLÁTTUR

Ryk/blautsuga Drive ZD98A-2B
2000W, 70 lítrar
31.992
verð áður kr. 39.990
20% AFSLÁTTUR

Drive flísasög 600W
6.968
verð áður kr. 9.290
25% AFSLÁTTUR

Black&Decker
háþrýstidæla max bar **130**
1700W, 370 lítr./klst.
Þolir 50°C heitt vatn
5,5 metra barki,
sápubox
23.992
verð áður kr. 29.990
20% AFSLÁTTUR

Öxi 600g fiberskaft
968
verð áður kr.1.290
25% AFSLÁTTUR

Cibon Strákústur 45cm
1.183
áður kr. 1.690 einnig
til 60 cm á kr. **1.327**
30% AFSLÁTTUR

Cibon fúguvírbusrti 3x10 raða
1.043
áður kr. 1.490

SAN-SM-CLE206
Fjölnota pallur/trappa
14.392
áður kr. 17.990
pallur fylgir
20% AFSLÁTTUR

13.592
verð áður kr. 16.990
20% AFSLÁTTUR

LLA-211 - BAR
PRO álstigi/trappa
2x11 þrep
3,11-5,34 m

CLA-403
Fjölnota trappa með palli
stigi/pallur 4x3 þrep
13.512
verð áður kr. 16.890
20% AFSLÁTTUR

Bolta / járna klippur 42"
3.353
verð áður kr. 4.790
36" tommu kr. ~~3.990~~ 2.793
30% AFSLÁTTUR

Öflugar hjólbörur, 90 lítra
6.872
verð áður kr.8.590
20% AFSLÁTTUR

Drive1[illegible] steypuhrærivél
36.79[illegible]
verð áður kr. 45.990
20% AFSLÁTTUR

Tengibox 1x32A-
1 x 16-4x230v
17.592
verð áður kr. 21.990
20% AFSLÁTTUR

Rafmagnskefli Pro
H07RN-F 3G1,5mr
6.872
verð áður kr. 8.590

24.642
verð áður kr. 28.990
15% AFSLÁTTUR

Lokað slönguhjól 20m 1/2"
7.824
verð áður kr. 9.780
20% AFSLÁTTUR

Dósaborasett 9 borar
4.493
verð áður kr. 5.990
25% AFSLÁTTUR

Drive útdraganlegt rafmagnskefli
15 metra
8.993
verð áður kr. 11.990
25% AFSLÁTTUR

Mesto 3230R
3 lítra í garðinn
4.232
áður kr. 5.290
20% AFSLÁTTUR

Mesto 3565P
Ferrox Plus 6 lítra
Fyrir Byggingariðnað
(einnig til 10 lítra)

25 metra rafmagnssnúra
4.392
verð áður kr. 5.490
20% AFSLÁTTUR

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

Tilboð gilda 4-13.8. 2016 meðan birgðir endast - Fyrirvari um prentvillur.

Reykjavík	Kletthálsi 7	Opið virka daga kl. 8-18, lau. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18	Opið virka daga kl. 8-18

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

Fern verðlaun Íslendinga á Ólympíuleikum

Suðurhvelið hefur reynst okkar fólki vel

Sumarólympíuleikarnir fara nú í fyrsta sinn fram í Suður-Ameríku og aðeins í þriðja sinn á suðurhveli jarðar. Íslenskt íþróttafólk upplifði stór tímamót á fyrstu tvennum Ólympíuleikunum á suðurhveli jarðar og freistar þess að endurtaka leikinn í Ríó í Brasilíu nú.

ÓLYMPÍULEIKAR Sumarólympíuleikarnir eru nú haldnir í 31. sinn og að þessu sinni eru þeir komnir alla leið suður til borgarinnar Ríó í Brasilíu. Suður-Ameríka er þá fimmta heimsálfan á eftir Evrópu (fyrst í Aþenu 1896), Norður- og Mið-Ameríku (St. Louis 1904), Eyjaálfu (Melbourne 1956) og Asíu (Tókýó 1964) til þess að halda sumarólympíuleikana.

28 af 30 sumarólympíuleikum til þessa hafa farið fram á norðurhveli jarðar en nú eru þeir aðeins í þriðja skiptið komnir suður fyrir miðbaug. Það að leikarnir fari fram á suðurhvelinu rifjar upp fyrri tvenna leikana sem hafa verið haldnir sunnan við miðbaug. Þaðan eiga Íslendingar góðar minningar og eins og leikarnir byrja í Ríó þá er íslenska íþróttafólkið farið að bæta nokkrum í sjóðinn.

Við Íslendingar eignuðumst nefnilega verðlaunahafa á hvorum tveggja hinum leikunum sem fóru fram í þessum hluta heimsins, eða í Melbourne í Ástralíu fyrir sextíu árum (1956) og í Sydney í Ástralíu fyrir sextán árum (2000). Það var einmitt á þessum tvennum leikum þar sem fyrsti íslenski íþróttamaðurinn vann Ólympíuverðlaun árið 1956 og fyrsta íslenska íþróttakonan vann Ólympíuverðlaun árið 2000.

Fyrir 60 árum náði Vilhjálmur Einarsson afreki sem hefur ekki enn verið bætt þegar hann hlaut silfurverðlaun í þrístökki á Ólympíuleikunum í Melbourne í Ástralíu. Vilhjálmur setti Ólympíumet á mótinu og átti það í tvo klukkutíma en á endanum var það Brasilíumaðurinn Adhemar da Silva sem stökk tíu sentimetrum lengra en hann. Vilhjálmur fékk því silfur en síðan eru liðin sextíu ár og enginn Íslendingur hefur gert betur en hann.

» Leikarnir í Ríó eru þeir fyrstu sem fara fram í Suður-Ameríku og þeir þriðju sem fara fram á suðurhveli jarðar.

Bjarni Friðriksson vann bronsverðlaun í júdó í Los Angeles 1984 og íslenska handboltalandsliðið vann silfur á Ólympíuleikunum í Peking 2008. Fyrstu og einu Ólympíuverðlaun íslenskrar konu vann Vala Flosadóttir þegar Ólympíuleikarnir fóru síðast fram á suðurhveli.

Vala fór þá yfir í sjö fyrstu stökkunum sínum og endaði á því að setja bæði Íslands- og Norðurlandamet með því að stökkva yfir 4,50 metra. Allar aðrar voru búnar að fella í það minnsta einu sinni þegar Vala fór yfir 4,50 metra. Á endanum stukku þær Stacy Dragila frá Bandaríkjunum (4,60 m) og Tatiana Grigorieva frá Ástralíu (4,55) hærra og tóku með því gullið og silfrið.

Leikarnir í Sydney fyrir sextán árum buðu ekki aðeins upp á bronsverðlaunahafa því bæði Örn Arnarson og Guðrún Arnardóttir náðu sögulegum árangri, Örn besta árangri íslensks sundmanns með því að ná 4. sæti í 200 metra baksundi og Guðrún besta árangri íslensks hlaupara með því að ná 7. sæti í 400 metra grindahlaupi.

Íslensku sundkonurnar Eygló Ósk Gústafsdóttir og Hrafnhildur Lúthersdóttir hafa báðar unnið til verðlauna á stórmótum á síðustu átta mánuðum og Ásdís Hjálmsdóttir og Aníta Hinriksdóttir komust báðar í úrslit á síðasta Evrópumóti. Eygló Ósk og Hrafnhildur fóru fyrstar íslenskra kvenna í undanúrslit í sinni fyrstu grein og Hrafnhildur síðan alla leið í úrslit sem hafði ekki gerst hjá íslenskum sundmanni síðan, jú, leikarnir voru síðast á suðurhveli jarðar.

Það er því efniviður til að ná góðum árangri í Ríó og halda kannski uppi þeirri skemmtilegu hefð að ná sögulegum árangri á Ólympíuleikum á suðurhvelinu. Draumur um verðlaun er til staðar en það að eiga marga keppendur í úrslitum er einnig mikið afrek.

Sárt að æfa fimleika með nýtt húðflúr

FIMLEIKAR Irina Sazonova varð á sunnudaginn fyrst íslenskra fimleikakvenna til að keppa á Ólympíuleikum þegar hún varð í 40. sæti í undankeppni í fjölþraut. Irina var ellefu sætum frá því að komast í úrslit en síðasta stelpan sem komst þangað var Ana Pérez frá Spáni. Irina fékk samtals 53.200 stig en sú spænska var með 55.265 stig. Irina stefndi á 54.000 stig fyrirfram en þau hefðu ekki dugað henni til að komast í hóp þeirra 24 bestu.

Irina náði hæst á tvíslá af einstökum áhöldum eða í 58. sæti en hún varð í 60. sæti á gólfi, í 64. sæti á jafnvægisslá og í 67. sæti í stökki.

Irina Sazonova hefur þegar sett stefnuna á að komast aftur á Ólympíuleikana eftir fjögur ár og svo gæti farið að Ísland eignist í henni fastagest á leikunum.

Irina skar sig nokkuð úr að einu leyti meðal keppendanna í fimleikakeppni kvenna. Hún er nefnilega með risastórt húðflúr á vinstri fætinum. „Ég fékk þetta fyrir svona ári. Það var mjög sárt að æfa fimleika með nýtt húðflúr," viðurkennir Irina. Húðflúðrið á fætinum er þó ekki fullgert og hún á enn eftir að fá meiri lit í það. Irina er aftur á móti komin með Ríó 2016 flúrað aftan á hálsinn í tilefni af því að hún er nú komin í hóp Ólympíufara. Það þekkist meðal Ólympíufara, íslenskra sem erlendra. Hér á myndunum með fréttinni má sjá þessi tvö húðflúr Irinu. – óój

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
9. ÁGÚST 2016 ÞRIÐJUDAGUR

FRÁBÆR BÆTIEFNI FYRIR HLAUPARA OG ÍÞRÓTTAFÓLK

Artasan kynnir Góð vítamín- og bætiefni geta gagnast hlaupurum og öðru íþróttafólki. Við mikið líkamlegt álag geta verkir, stífleiki, harðsperrur og aumir vöðvar gert okkur lífið leitt. Artasan flytur inn og mælir með eftirfarandi bætiefnum sem geta gagnast þeim sem eru að æfa fyrir Reykjavíkurmaraþonið sem og öllu öðru íþrótta- og útivistarfólki.

Magnesíum Oil Sport spreyið frá Better You hefur reynst íþróttafólki mjög vel og sérstaklega hlaupurum og hjólreiðafólki sem á það til að fá vöðvakrampa í miðri keppni eða á æfingu. Sigurjón Sigurbjörnsson ofurhlaupari sem orðinn er sextugur hefur notað spreyið í nokkur ár og segir magnesíumolíuna hafa hjálpað sér mjög mikið og bætt árangur sinn. Hann hleypur oftar en ekki með spreyið á sér og ef hann hleypur fram á hlaupara sem liggur í vegarkantinum með krampa þá spreyjar Sigurjón magnesíumolíunni á krampasvæðið og krampinn fer oftar en ekki samstundis. Mörg úrvalsdeildarliðin á Englandi nota magnesíum olíuspreyin til að fyrirbyggja harðsperrur og vöðvakrampa og til að flýta fyrir endurheimt vöðva eftir æfingar.

Sigurjón Sigurbjörnsson

Sore No More hita- og kæligelin eru verkjastillandi og geta verið öflug meðferð við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu eftir stífar æfingar. Sore No More er einstök blanda af virkum plöntukjörnum í gelformi, án alkóhóls og kemískra íblöndunar- og geymsluefna. Gelið virkar strax og það er upplagt fyrir æfingar til að koma blóðrásinni af stað og eftir æfingar til að minnka harðsperrur og stífleika og eymsli í vöðvum. Það hefur einnig reynst mjög vel við vöðvabólgu.

Organic Beetroot hylkin frá Natures Aid eru vel þekkt á Íslandi og það er hollusta rauðrófunnar einnig. Hún er mjög auðug af andoxunarefnum og hafa rannsóknir á rauðrófu sýnt að hún er æðavíkkandi og þar með eykst blóðflæði líkamans. Aukið blóðflæði hefur mjög góð áhrif á mannslíkamann og er meðal annars talið geta auka snerpu, orku og úthald og þar með árangur íþróttafólks. Kristbjörg Jónsdóttir, hlaupari og zumbakennari, notar rauðrófuhylkin

Kristbjörg Jónsdóttir

daglega og finnur mun á orku og úthaldi. Hún segir rauðrófuhylkin einnig hafa haft mjög góð áhrif á mikinn hand- og fótkulda sem hún hefur glímt við.

Nutrilenk bætiefnin þarf vart að kynna en þúsundir Íslendinga nota þau daglega og hafa gert í mörg ár. Til eru tvær tegundir efnisins; Nutrilenk Gold og Nutrilenk Active og svo nýlega kom Nutrilenk Gel á markaðinn. Nutrilenk Gold hentar þeim best sem þjást af minnkuðum brjóskvef, sliti og verkjum í liðamótum á meðan Nutrilenk Active er ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva sem lýsir sér oftast í stirðleika og sársauka í kringum liðamót. Nutrilenk Gelið er kælandi og bólgueyðandi og þar sem það inniheldur chondroitin eins og Nutrilenk Gold þá hjálpar það til við að draga úr brjóskeyðingu og örvar brjóskmyndun. Gelið má bera beint á auma liði og vöðva.

ENSKI BOLTINN
Sérblað um enska boltann kemur út 13. ágúst
FRÉTTABLAÐIÐ

Þeir sem hafa áhuga á að auglýsa hafið samband við

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími/Tel: +354 512-5429
GSM/Mobile: +354 866-6748
jonivar@365.is

Jóhann Waage
Sími/Tel: +354 512-5439
GSM/Mobile: +354 821-2278
johannwaage@365.is

Ólafur H. Hákonarson
Sími/Tel: +354 512-5433
GSM/Mobile: +354 699-5900
olafurh@365.is

MAGNESÍUMRÉTTIR GEGN KVÍÐA

Magnesíum er margra meina bót og rannsóknir benda til að það gagnist ekki síst gegn kvíða en magnesíum temprar streituvaldandi hormón í líkamanum og minnkar viðbrögð adrenalínviðtaka en aukið og óþarfa adrenalín eykur streitu.

Þegar ágúst er genginn í garð fara margir að huga að haustinu og þeir sem kvíða skammdeginu fá hnút í magann. Æ fleiri gangast við því að þeir þjáist af kvíða fyrir venjulegum daglegum athöfnum. Býsna oft er þessu fólki sagt að harka af sér, hætta að drekka kaffi og fá nægan svefn. En rannsóknir sýna að kvíði getur verið einkenni steinefnaskorts í líkamanum, nánar tiltekið skorts á magnesíum. Magnesíum hefur verið í sviðsljósinu undanfarin ár en það er nauðsynlegt fyrir vöxt og viðhald beina og starfsemi hjarta, nýrna og vöðva. Rannsóknir tengja það líka heilsu heilans, meðal annars andlegri heilsu þar sem magnesíum temprar oflosun streituhormónsins kortisóls inn í heilann, minnkar viðbrögð adrenalínviðtaka svo óþarfa adrenalínskot eru síður líkleg til að hafa áhrif á líðan. Sumir vilja ganga svo langt að segja að magnesíum geri sama gagn og þunglyndislyf.

Magnesíumskortur er sagður viðvarandi hjá Vesturlandabúum vegna síunar efnisins úr jarðvegi og vatni. Þá geta ýmis heilsufarsvandamál eins og sykursýki, ristilbólgur og ofneysla koffeins, gosdrykkja og áfengra drykkja auk mikilla blæðinga dregið úr getu líkamans til að nýta það magnesíum sem fæst úr fæðunni. Einkenni magnesíumskorts geta verið minni matarlyst, ofþreyta, svefnleysi, kvíði, þunglyndi, ófrjósemi, persónuleikabreytingar, einbeitingarörðugleikar, kolvetnisfíkn og skjaldkirtilsvandamál.

Fullorðinn einstaklingur þarf um 350 mg af magnesíum á dag og það er að finna í ýmsum matvælum. Má þar nefna möndlur, alls konar kál, avókadó, haframjöl, lax, nautakjöt, epli og gulrætur.

Ef þér finnst þig vanta magnesíum í lífið eru hér nokkrar uppskriftir að magnesíumríkum mat.

Svartbaunasalat með spínati.

Magnesíum gerir líkamanum kleift að vinna betur úr þeim hormónum sem valda kvíða og þunglyndi.

SVARTBAUNASALAT MEÐ SPÍNATI

Ekki beint matur fyrir smámælta nema þá vanti magnesíum því af því er hér nóg. Í tveimur bollum af spínati eru 48 mg og ½ svartbaunabolli inniheldur 147 mg svo þá er leiðin að dagskammtinum næstum hálfnuð.

½ bolli svartar baunir, soðnar eða úr dós
2-3 bollar lífrænt spínat
2 bollar maískorn
1 bolli kirsuberjatómatar, skornir í helminga
1 niðurskorinn skallotlaukur
1 niðursneidd gul paprika
1 msk. granateplafræ (má sleppa)
Safi úr einum fjórða af meðalstórri appelsínu
1 msk. ólífuolía
½ tsk. hvítlaukur
Salt eftir smekk

Blandið öllu saman í skál, látið standa smástund og berið fram.

KASJÚRJÓMI

Kasjúhnetur eru auðugar að magnesíum og þessi hrávegankasjúrjómi er afbragðs leið til að lauma því í matinn. Kasjúrjómi er skemmtileg viðbót við margan mat og ekki spillir fyrir að hann hentar bæði í vegan og hráfæði og bæði með ávöxtum og kökum, í súpur og sem sýrður rjómi í mexíkóska rétti.

1 bolli hráar kasjúhnetur, lagðar í bleyti í tvo tíma
¼-½ bolli vatn, eftir þykktarsmekk
Ef nota á rjómann með sætum mat má bæta 2 msk. af hlynsírópi og ½ tsk. af vanilludropum saman við.

Setjið hráefnið í blandara á hæstu stillingu þar til það er orðið þykkt og rjómakennt. Byrjið á fjórðungsbolla af vatni og aukið magnið smám saman þar til óskaþykktinni er náð.

Setjið í fallega skál og berið fram með meðlæti.

Kasjúhnetur eru einkar góð uppspretta magnesíums.

STÍLVOPNIÐ YDDAÐ

Stílvopnið – valdefling og sköpun er nýtt fræðslu- og útgáfufyrirtæki í eigu **Bjargar Árnadóttur**. Þar er boðið upp á margs konar hagnýt og skapandi ritunarnámskeið. Sum eru fyrir almenning, önnur fyrir hópa.

„Ég hef kennt fólki að skrifa í tæp þrjátíu ár en ég kynntist ritunarkennslu fyrst þegar ég bjó í Svíþjóð," segir Björg Árnadóttir, eigandi lítils fræðslu- og útgáfufyrirtækis að nafni STÍLVOPNIÐ – valdefling og sköpun sem stofnað var árið 2015. Björg er félagi í ReykjavíkurAkademíunni þar sem hún fæst við ritstörf, rannsóknir, verkefnastjórn og þátttöku í Evrópuverkefnum á sviði fullorðinsfræðslu. Námskeið Stílvopnsins eru haldin í húsnæði Akademíunnar en auk þess heldur Björg námskeið á landsbyggðinni eftir atvikum og kennir líka erlendis.

„Stílvopnið býður margs konar hagnýt og skapandi ritunarnámskeið. Á haustönninni held ég nokkur námskeið í skapandi skrifum en býð einnig námskeið um ritun endurminninga og námskeiðið Ritlist og reiði sem snýst um að hjálpa fólki að umbreyta reiði sinni í uppbyggilegan texta. Sum námskeiðin eru ætluð almenningi og auglýst á Stílvopnsvefnum en önnur sérsniðin fyrir ólíka hópa sem panta þau."

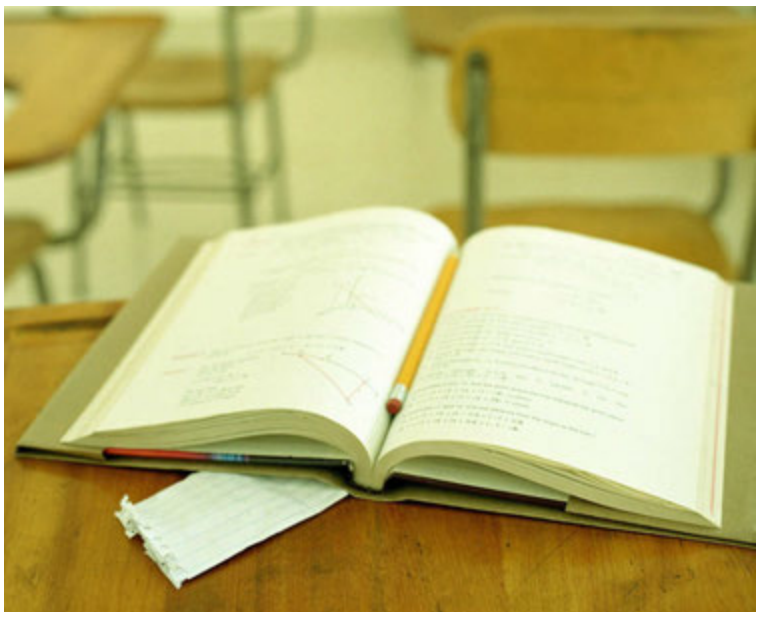
Að leita að tjáningunni hið innra og finna henni form

Björg er myndlistarkennari og blaðamaður að mennt með meistaragráðu í menntunarfræðum og áratuga reynslu af kennslu fullorðinna og stjórnun fullorðinsfræðslu.

„Síðasta áratuginn hef ég tekið þátt í margvíslegu evrópsku samstarfi um skapandi og valdeflandi leiðir í fullorðinsfræðslu sem hefur reynst mér hinn besti skóli og veitt mér innblástur í kennslu minni hér heima. Ég hef til dæmis lært aðferðir söguspuna (Bibliodrama), kynnst leikhúsi hinna raddlausu (Theater of the Oppressed) sem kennt er við brasilíska leikhúsmanninn Augusto Boal og hugmyndafræði og aðferðir sem þekktar eru undir nafninu Ferð hetjunnar (Hero's Journey) og tengjast nafni bandaríska goðsagnafræðingsins Josephs Campbell en hann ættu Stjörnustríðsaðdáendur að þekkja. Þá má ekki gleyma félagsörvunaraðferðum (Sociometric) Austurríkismannsins Jacobs Moreno sem gera hópum kleift að kynnast vel á stuttum tíma og vinna þar af leiðandi betur saman. Allar þessar aðferðir snúast um að hjálpa fólki að leita þeirrar tjáningar sem býr innra með því og finna henni form. Í ritunarkennslunni nota ég margvíslegar kveikjur til að hjálpa fólki að finna söguna sína og samtalstækni sem ég hef lært í ofangreindum verkefnum en ritunarnámskeið fjalla að töluverðu leyti um að deila textum sínum enda læra nemendur mest hver af öðrum."

Björg Árnadóttir rithöfundur og fullorðinsfræðari er eigandi Stílvopnsins en námskeið fyrirtækisins fara fram í húsnæði ReykjavíkurAkademíunnar, Þórunnartúni 2. Þau eru einnig kennd á landsbyggðinni. MYND/EYÞÓR

Námskeið Stílvopnsins hefjast í lok ágúst með námskeiði í skapandi skrifum í Mývatnssveit. Skráning á námskeið haustannar er hafin á www.stilvopnid.is en hópar geta haft samband vegna styttri eða lengri sérsniðinna námskeiða. Auk námskeiða býður Björg fyrirlestra um valdeflingu og sköpun og ráðgjöf á sviði ritunar og bókaútgáfu.



BYRJAÐU VEL

Brátt hringja skólabjöllurnar eftir sólríkt sumar og eru margir hægt og bítandi að koma sér í gírinn.

Nám og skipulag helst þétt í hendur og það er um að gera að reyna að byrja skólaárið vel. Hér eru nokkur skipulagsráð sem gagnast flestum.

- Festu kaup á góðri dagbók. Í hana skráir þú allt tengt heimalærdómi, verkefnaskilum, prófum og félagslífi. Margir hafa líka tileinkað sér notkun rafrænna smáforrita í sama tilgangi. Hvort heldur sem er, er mikilvægt að velja aðeins annað hvort. Annars ertu að eyða tíma í að tvískrá alla hluti auk þess sem hætta er á að eitthvað gleymist. Þegar þú hefur lokið við verkefni skaltu strika yfir með yfirstrikunarpenna.
- Haltu þig við plön og tímamörk. Ef þú hefur skrifað eitthvað niður skaltu reyna að klára það fyrir tilsettan tíma.
- Gerðu daglegan „to do" lista yfir stór sem smá verkefni. Það er ótrúlegt hvað það getur hjálpað til við að koma hlutum í verk. Þetta getur verið allt frá því að brjóta saman, vaska upp, lesa tiltekinn blaðsíðufjölda eða gera verkefni. Þú getur svo haft annan langtímalista með stærri verkefnum eins og prófadögum, ritgerðaskilum og öðru þess háttar.
- Finndu út hvaða tíma dagsins þú vinnur best. Sumir koma mestu í verk á morgnana, aðrir seinni partinn og enn aðrir á kvöldin. Reyndu að sjá til þess að þú getir setið við á þeim tíma. Þannig afkastar þú meiru og hefur tíma aflögu í annað.

LEIÐRÉTTING

Í sérblaðinu Skólar og námskeið víxluðust nöfn þeirra Finnbjörns Þorvaldssonar og Jóns Arnars Jónssonar í myndatextum. Finnbjörn er brautastjóri og Jón Arnar er forritunarkennari.

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* | Bryndís Hauksdóttir, *bryndis@365.is, s. 512 5434* | Jóhann Waage, *johannwaage@365.is, s. 512 5439* | Jón Ívar Vilhelmsson, *jonivar@365.is, s. 512 5429*

TAKA TENGILTVINNJEPPAR YFIR SÖLUNA?

Vel á þriðja tug keyptu tengiltvinnjeppann Audi Q7 E-Tron hérlendis án þess að sjá hann eða prófa. Hann er fyrsti hybrid-jeppinn með dísilvél, er 373 hestöfl, eyðir 1,9 lítrum og er með 1.410 km drægi.

Þeim fjölgar mjög, tengiltvinnjeppum bílaframleiðenda, og nú er einn sá athygliverðasti kominn til landsins, þ.e. Audi Q7 E-Tron. Þessi bíll er risastór, enda vegur hann 2,3 tonn og eiga öflugar rafhlöður bílsins stóran þátt í því. Þessar rafhlöður duga hins vegar þessum bíl fyrstu 56 kílómetrana í akstri eingöngu á rafmagni og því ættu eigendur bílsins ekki að sjást mjög mikið á eldsneytisstöðvum landsins, svo fremi sem þeir aki að mestu um höfuðborgarsvæðið. Mikil eftirspurn hefur verið eftir tengiltvinnjeppum á Íslandi síðan þeir fóru að bjóðast og vel hefur einnig selst af slíkum jeppum frá Volvo, Porsche, Mercedes Benz og BMW og ekki vantar eftirspurnina eftir Audi Q7 E-Tron, en hann hefur verið pantaður af hátt í þrjátíu kaupendum sem hvorki hafa séð bílinn, nema á myndum, né prófað hann í akstri. Mikil eftirspurn eftir tengiltvinnjeppum skýrist líklega að hluta til af því að þeir bera engin vörugjöld sökum lítillar mengunar og eyðslu þeirra og eru því á afar hagstæðu verði.

Gott verð á tengiltvinnjeppum

Það merkilega við flesta tengiltvinnjeppa þá sem komnir eru hingað til lands er að þeir eru annaðhvort sáralítið dýrari eða hreinlega ekki dýrari en dísilútfærslur sömu jeppa. Það á við Audi Q7 E-Tron sem á verðlistaverði er örlítið dýrari en dísilútfærslan, en er hins vegar betur búinn og ef þeim búnaði væri bætt við dísilútgáfuna, yrði sá dýrari. Verðið á Audi Q7 E-Tron er 11.990.000 kr. og verður það að teljast hóflegt fyrir svo magnaðan bíl sem er svo miklu öflugri en dísilútgáfan og auk þess talsvert eyðslugrennri.

Magnað ökutæki sem eyðir engu

Bílablað Fréttablaðsins fékk að prófa fyrsta og eina eintakið sem komið er til landsins og reyndist það mikil upplifun. Bíllinn er allt í senn einn þægilegasti bíll sem ökumaður hefur reynt, með allra öflugustu jeppum, frábærlega búinn, að ógleymdri fáránlega lítilli eyðslu hans. Meira að segja í lengri akstri utan borgarmarkanna, þar sem rafmagnshleðsla bílsins þvarr, reyndist bíllinn eyða um 6 lítrum og er það nær óhugsandi fyrir svo stóran og þungan bíl. Ekki á nokkurn hátt fannst fyrir þyngd bílsins og er hann eins og nettur fólksbíll í akstri og svo undarlega ljúfur og þægilegur. Ekki þarf svo að spyrja að frágangi innréttingu bíls frá Audi, það fer um flesta sæluhrollur að opna dyrnar á Q7 E-Tron.

Eru þeir að taka yfir söluna hér?

Það er margt sem bendir til þess að með auknu framboði tengiltvinnjeppa muni þeir að miklu leyti taka yfir sölu jeppa á Íslandi, en það helgast þá af góðu verði þeirra í samanburði við jeppa með brunavélum eingöngu, sem falla í hærri vörugjaldsflokka. Undantekningin gæti þó verið í formi Land Cruiser jeppans frá Toyota sem ávallt heldur vinsældum sínum. Hjá Brimborg, þar sem seldur er Volvo XC90 T8 jeppinn, sem einnig er tengiltvinnbíll líkt og Audi Q7 E-Tron, fengust þær upplýsingar að mikil eftirspurn sé eftir tengiltvinnbílaútgáfu jeppans og sömu sögu er að segja um sölu Porsche Cayenne jeppans frá Bílabúð Benna. Áframhaldandi velgengni þessara tengiltvinnjeppa veltur þó á því að framlenging verði á núverandi ívilnunum fyrir umhverfisvæna bíla á Íslandi.

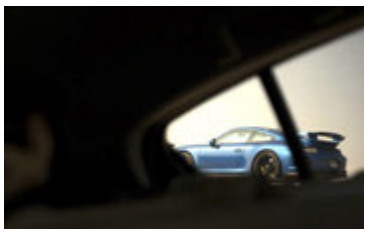
PIPAR\TBWA • SÍA • 131858

Renault og Volkswagen.

Hagnaðaraukning Renault 41% en 12% niður hjá Volkswagen

Vel gengur hjá franska bílaframleiðandanum Renault og skilaði fyrri helmingur ársins 41% meiri hagnaði en á sama tímabili í fyrra. Ekki verður það sama sagt um Volkswagen en 12% minni hagnaður var hjá þýska bílaframleiðandanum á öðrum ársfjórðungi sökum kostnaðar við dísilvélasvindlið. Renault hagnaðist alls um 210 milljarða króna og söluandvirði bíla þess jókst um 13,5% á fyrstu 6 mánuðum ársins. Hagnaður af sölu hækkaði einnig umtalsvert, eða frá 4,9% í 6,1%. Carlos Ghosn, forstjóri Renault, segir að þennan góða hagnað megi þakka nýjum bílgerðum Renault. Á þessu ári kynnir Renault 10 nýja bíla, hvort sem þeir eru nýjar kynslóðir eldri bíla eða glænýir bílar. Það hjálpar verulega sölu á nýjum Renault bílum að 9,1% vöxtur hefur verið í sölu á nýjum bílum í Evrópu í ár og hefur Renault gert enn betur en það í álfunni. Ekki er sami vöxtur í sölu bíla Renault utan Evrópu og væntir Renault aðeins 1,7% söluaukningar þar á árinu. Renault selur 60% bíla sinna innan Evrópu. Hjá Volkswagen varð 110 milljarða hagnaður á öðrum ársfjórðungi ársins, en var 125 milljarðar í fyrra. Hagnaður af sölu féll úr 3,4% í 2,9%. Volkswagen bílamerkið á um helming af veltu Volkswagen bílafjölskyldunnar. Hjá Audi minnkaði hagnaður á fyrri helmingi ársins um 9,3% og tap varð af rekstri Bentley. Porsche jók hagnað sinn um 7,7%, Skoda um 31% og Seat um 132%. Volkswagen gerir ráð fyrir 5% söluminnkun í ár vegna dísilvélasvindlsins og erfiðleika í mörgum markaðssvæðum, svo sem í Bandaríkjunum, S-Ameríku og Rússlandi.

Honda keypti Porsche 911 GT3 með skilaboðum frá Porsche



Það er ekki fátítt meðal bílaframleiðenda að kaupa eintök af bestu bílum annarra bílaframleiðenda til að sjá hvernig þeir eru smíðaðir og læra af því. Það gerði einmitt Honda er það festi kaup á Porsche 911 GT3 bíl svo þeir gætu gert Acura NSX bíl sinn betur úr garði. Það skondna er að þeir hjá Porsche fundu út úr því, eftir miklum krókaleiðum, hver kaupandinn var og skildu eftir skilaboð undir húddi bílsins sem á stóð: „Gangi ykkur vel hjá Honda. Sjáumst hinum megin. Porsche.“ Erfitt er að rýna í hvað það þýðir hjá Porsche að sjást hinum megin og ef til vill meinar Porsche að fyrirtækin muni mætast á keppnisbrautunum og þar eru bílar Porsche ávallt þeir sigurstranglegustu. Ljóst má þó vera að kaldhæðnin var í forgrunni í þessum skilaboðum og þau hafa eflaust komið starfmönnum Honda á óvart er þeir opnuðu húdd bílsins. Honda er að vinna að framleiðslu nýs Acura NSX (Acura er lúxusbílamerki Honda og bílar Acura eru aðallega seldir í Bandaríkjunum) í nýrri hátækniverksmiðju fyrirtækisins í Ohio í Bandaríkjunum og þar var meðfylgjandi mynd tekin af bílnum sem Honda keypti af Porsche.

Hyundai Intrado.

Nýr vetnisbíll Hyundai árið 2018

Hyundai, eins og margur annar bílaframleiðandinn, hefur uppi mikil áform um smíði vetnisbíla. Hyundai er sem stendur með eina bílgerð til sölu sem knúin er áfram af vetni, eða Hyundai Tucson Fuel Cell. Allt frá því Hyundai kynnti vetnistilraunabílinn Intrado á bílasýningunni í Genf árið 2014, sem hér sést á mynd, hefur Hyundai greint nokkrum sinnum frá því að nýr vetnisbíll fyrirtækisins verði stærri bíll en Tucson vetnisbíllinn og muni liggja á milli þess að teljast jeppi og jepplingur. Í þessum nýja vetnisbíl Hyundai verður vetnisdrifrás sem krefst minna af platínu en í Tucson bílnum, hann verður með stærri rafhlöður og minni mótora. Bíllinn á að komast 600 kílómetra á fullri hleðslu vetnis og verða því mjög langdrægur. Hyundai stefnir að því að þessi bíll komi á markað árið 2018 og nefnir að það ár muni Hyundai nýta sér að vetrarólympíuleikarnir verði haldnir í Pyeongchang í S-Kóreu og að fyrirtækið ætli að kynna bílinn í tengslum við leikana.

Bristol Bullett.

BRISTOL BULLETT ER BRESK FEGURÐ

Handsmíðaður og kostar 39 milljónir króna.

Bristol Cars er 71 árs lúxusbílaframleiðandi sem legið hefur í láginni og hefur ekki framleitt einn einasta bíl í 10 ár, en árið 2011 urðu eigendaskipti á fyrirtækinu. Allar götur síðan hefur verið unnið að smíði þessa bíls, Bristol Bullett. Hann er eins og fyrri bílar Bristol Cars, alger lúxusbíll með krafta í kögglum og ætlaður fjáðum kaupendum. Þessi blæjubíll er með 4,8 lítra V8 vél frá BMW sem er 370 hestöfl og tengd við annaðhvort beinskiptinu eða sjálfskiptingu sem báðar eru einnig frá BMW. Bíllinn er aðeins 3,8 sekúndur í 100 km hraða, enda vegur hann aðeins 1.100 kíló. Hámarkshraðinn er takmarkaður við 250 km/klst. Yfirbygging bílsins er að stórum hluta úr koltrefjum og innréttingin er afar ríkuleg, með pússuðu krómi, viðarleggingum og koltrefjaflötum og sætin eru úr hágæðaleðri.

Eins og margur blæjubíllinn er hann aðeins ætlaður fyrir tvo farþega. Bristol Cars ætlar að setja þennan fríða bíl á markað á næstu mánuðum og það mun gleðja margan áhugamanninn um breska sportbíla fortíðarinnar. Eins og áður hefur komið fram er Bristol Bullett ætlaður þeim efnameiri sem punga verða út 39 milljónum króna fyrir eintak af bílnum. Bílar Bristol Cars hafa ávallt verið handsmíðaðir og það á einnig við um þennan bíl, en Bristol Cars hefur aldrei smíðað fleiri en 200 bíla á ári. Svo vel eru þessir bílar Bristol Cars smíðaðir að af öllum þeim bílum sem fyrirtækið hefur smíðað í 71 árs sögu þess eru 70% þeirra ennþá á götunum.

PORSCHE MISSION E SKAPAR 1.400 NÝ STÖRF

Porsche Mission E.

Porsche vinnur nú hörðum höndum að þróun fyrsta hreinræktaða rafbíls síns, Mission E, og til þess þarf greinilega mikinn mannskap. Porsche hefur nú ráðið 1.400 nýja starfsmenn vegna hans. Upphaflega var meiningin að ráða 1.000 manns en nú hefur 400 verið bætt við. Þessi Mission E bíll á að keppa við Tesla Model S bílinn og sýnilegt er að Porsche er mikil alvara í samkeppninni. Um 1.200 þessara nýju starfa eru í Zuffenhausen í nágrenni Stuttgart, þar sem bíllinn verður smíðaður. Porsche segir að mikil samkeppni sé um hæft fólk og mikil barátta um besta fólkið á milli bílaframleiðenda. Mission E bíllinn verður, eins og margur annar bíllinn frá Porsche, mikið kraftatröll enda er hann 600 hestöfl og tekur sprettinn í 100 km hraða á 3,5 sekúndum og bætir með því tíma Porsche 911 Carrera um 0,7 sekúndur þó svo hann sé ekki eins snöggur og Porsche 911 Turbo S. Mission E á að komast 500 km á hverri hleðslu.

Porsche hefur fjölgað starfsfólki sínu um helming frá árinu 2010, en þar vinna nú 26.200 manns. Er það ekki síst vegna mikillar eftirspurnar eftir Porsche Macan og Cayenne bílunum, sem renna út eins og heitar lummur. Porsche fær um 140.000 umsóknir á hverju ári og starfsmannavelta Porsche er aðeins 0,6% á ári og því er augljóst að það er gott að vinna hjá fyrirtækinu. Porsche hyggst fjárfesta fyrir 134 milljarða króna vegna þróunar Mission E bílsins og er það mikið fé fyrir ekki stærra fyrirtæki. Með því sést hve mikla áherslu Porsche og móðurfyrirtæki þess, Volkswagen, ætla að leggja á smíði rafmagnsbíla í framtíðinni.

14.832 BÍLAR SELDIR

BL með 3.937 bíla, Hekla 2.635 bíla og Toyota 2.529.

Bílasala á Íslandi hefur verið með miklum ágætum það sem af er ári og í lok júlí hafa verið seldir 14.832 bílar. Af þeim hefur BL selt 3.937 bíla, en Hekla kemur næst þar á eftir með 2.635 selda bíla. Í þriðja sæti rétt á eftir er svo Toyota með 2.529 Toyota og Lexus bíla, en Toyota er sem fyrr langsöluhæst einstakra bílamerkja. Fjórða söluhæsta umboðið er Brimborg með 1.807 selda bíla og í því fimmta er Askja með 1.459 bíla. Bílabúð Benna er með 838 selda bíla, Bernhard 736 bíla, Suzuki 637 og aðrir innflytjendur með 254 selda bíla.

Mesta aukningin í seldum bílum samanborið við sama tímabil í fyrra er hjá öðrum innflytjendum, eða um 115%, og munar þar mestu um tilkomu nýs innflytjanda með Fiat og Chrysler bíla. Næstmesta aukningin er hjá Bernhard, eða 86%, og þriðja mest hjá BL, eða 68%. Í fjórða sæti kemur svo Toyota (40%), þá Brimborg (38%), svo Hekla (34%), Askja (21%), Bílabúð Benna (4%), en 9% minnkun hefur orðið í sölu milli ára hjá Suzuki.

Ef einstaka bílgerðir söluhæsta umboðsins, BL, eru skoðaðar er mest selt af Hyundai bílum, eða 1.145, og aukningin þar er 91%. Næst á eftir kemur Renault með 797 selda bíla og 45% aukningu. Þriðja söluhæsta merki BL er Nissan með 761 bíl (52% aukning), svo Dacia 541 (81%), þá Subaru með 286 (30%), Jaguar Land Rover 217 (44%), BMW 159 (134%) og Isuzu 31 (3%).

Athygli vekur 134% aukning í sölu BMW bíla, sem og mikil aukning í sölu ódýrra Dacia bíla uppá 81%.

GLE PLUG-IN HYBRID

Bensín og rafmagn sameina kraftana

Glæsileg hönnun, kraftur og tækninýjungar einkenna lúxusjeppann Mercedes-Benz GLE. Hann fæst nú með PLUG-IN HYBRID tengiltvinntækninni sem sameinar umhverfismilda sparneytni hleðslurafbílsins og kraft bensínvélarinnar á tæknilega fullkominn hátt. Að sjálfsögðu er Mercedes-Benz GLE búinn hinu háþróaða 4MATIC fjórhjóladrifi.

Komdu í Öskju og kynntu þér stórkostlegan Mercedes-Benz GLE PLUG-IN HYBRID. Hlökkum til að sjá þig.

GLE 500 e PLUG-IN HYBRID með 4MATIC fjórhjóladrifi

Verð frá 10.710.000 kr.

Eyðir frá 3,3 l/100 km í blönduðum akstri, 5,3 sek úr 0 í 100 km/klst, tog 480 Nm, 449 hö (bensínvél 333 hö, rafmótor 116 hö).

Mercedes-Benz

The best or nothing.

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

Þú finnur „Mercedes-Benz Ísland“ á Facebook

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 18-0784

Bílaframleiðsla í Bretlandi er afar fjölbreytt.

Bílaútflutningur 10% meiri í Bretlandi þrátt fyrir Brexit

Það kemur ef til vill á óvart að mikill vöxtur var í bílaútflutningi frá Bretlandi í júní þvert á spár manna vegna útgöngu Breta úr Evrópusambandinu. Vöxturinn nam 10,4% og var 158.641 nýr bíll fluttur út og um helmingurinn til annarra Evrópulanda. Það sem skýrir þessa miklu sölu er mikil eftirspurn í Evrópu þessa dagana, það að Bretar njóta enn skattfríðinda sem meðlimir í Evrópusambandinu og miklar fjárfestingar bílaframleiðenda í Bretlandi á undanförnum árum.

Eðlilegt má teljast að vel gangi áfram að selja bíla frá Bretlandi á meðan tollfríðindi Evrópusambandsins eru enn við lýði, en þeir bílaframleiðendur sem eru með verksmiðjur í Bretlandi eru uggandi yfir því hvað bíður þeirra eftir að Bretland verður formlega farið úr Evrópusambandinu. Bílasala í Bretlandi hefur á síðustu árum verið með miklum ágætum, en í fyrsta sinn í langan tíma minnkaði hún í júní frá sama mánuði árið áður og er óvissunni í kjölfar Brexit kennt um.

MICKEY THOMPSON
jeppadekkin hafa sannað sig á Íslandi
M/T merkið er þekkt um allan heim sem hágæða jeppadekk og felgur.
Stærðir 32" - 54"
Icetrack ehf. Sími 773 4334
netfang: mtdekk@mtdekk.is / www.mtdekk.is

Snorri Hermannsson hefur opnað Dekkjaþjónustuna í Auðbrekku 2, Kópavogi
Hjólbarðaþjónusta
Ný og notuð dekk
Umboðssala fyrir dekk og felgur
Tökum notuð dekk upp í ný dekk - Pólyhúðun á felgum - Dekkjahótel
Tökum einnig að okkur smáviðgerðir, smurningu og ýmsa bílaþjónustu
Áratuga reynsla og persónuleg þjónusta

DEKKJAÞJÓNUSTAN
Auðbrekku 2, Kópavogi
S: 557 6644 / 823 6644 - Verið velkomin - þú finnur okkur líka á facebook.

Volkswagen Tiguan

TIGUAN FRUMSÝNDUR UM NÆSTU HELGI

Laugardaginn næsta, þann 13. ágúst, frumsýnir Hekla nýja gerð jepplingsins Volkswagen Tiguan um land allt. Hjá Heklu, Laugavegi 170-174, hefst sýningin klukkan 12 og stendur til klukkan 16. Tiguan verður í boði hjá Heklu með 150 hestafla og 1,4 lítra TSI bensínvél, sem og 150 og 190 hestafla 2,0 lítra TDI dísilvélum. Verð Tiguan er frá 5.890.000 kr. Boðið verður upp á reynsluakstur á nýjum Tiguan. Valdís mætir með íshjólið sívinsæla, Kaffitár yljar gestum með eðalkaffi og Sirkus Íslands mun sjá um litríka andlitsmálningu. Volkswagen Tiguan fer að sögn Volkswagen með ökumenn í ævintýralega upplifun með framúrskarandi akstureiginleikum. Hann er hljóðlátur, rúmgóður og hlaðinn fjölda tækninýjunga ásamt ríkulegum staðalbúnaði. Volkswagen Tiguan er fágaður jepplingur fyrir stórar og smáar fjölskyldur sem gera strangar kröfur til útlits og gæða.

FULLKOMIÐ ÁSTAND BMW BÍLS ELVIS PRESLEY

Eftir tveggja ára yfirhalningu hjá BMW Classic deildinni lítur BMW 507 bíll sem áður var í eigu Elvis Presley svona út, það er eins og nýr. Hann hefur verið gerður upp af mikilli kostgæfni og verður til sýnis meðal annarra gamalla bíla BMW á bílasafni BMW í Þýskalandi, en fyrst á Pebble Beach Concours d'Elegance bílasýningunni þann 18. ágúst. Bíllinn er nú að sögn BMW Classic manna í fullkomlega sama ástandi og þegar Elvis keypti hann nýjan og svo langt gekk BMW við að gera hann upp að hann var sprautaður með sömu aðferðum og með sömu efnum og notuð voru fyrir sextíu árum. BMW 507 bíllinn er af árgerð 1958 og Elvis Presley fékk hann afhentan þann 20. desember það sama ár. Í vélinni er áfram sama 150 hestafla V8, 3,2 lítra vélin og var í honum í upphafi, en í uppgerð hennar voru bæði notaðir eldri og yngri varahlutir. Liturinn á bílnum er svokallaður Feather White og innréttingin er hvít og svört. BMW 507 var einn af allra bestu og dýrustu sportbílum sem hægt var að festa kaup á þegar Elvis festi sér þetta eintak.

BMW 507

Skoda Kodiac jeppinn.

SELJA BÍLA Í 102 LÖNDUM

Tékkneski bílaframleiðandinn Skoda hefur verið í mikilli sókn á undanförnum árum og selur nú bíla sína í 102 löndum. Samkvæmt áætlun Skoda sem nær til ársins 2025 verða löndin orðin 120 það ár. Innan næstu 12 mánaða munu löndin Íran, Singapúr og S-Kórea bætast við og á næsta ári verður tekin um það endanleg ákvörðun hvort Skoda fari inn á bandaríska bílamarkaðinn. Það yrði risastórt skref fyrir Skoda og kostnaðarsamt en afrakstur þess gæti líka orðið mikill. Skoda hefur lengi horft löngunaraugum yfir Atlantshafið en ætlar ekki að rasa um ráð fram og tekur endanlega ákvörðun um málið með móðurfyrirtækinu Volkswagen. Skoda hefur aldrei áður selt eins marga bíla og á fyrri helmingi þessa árs, eða 569.400, og jók sölu sína um 4,6%. Skoda mun kynna nýjan sjö sæta jeppa á bílasýningunni í París í september og stutt er í kynningu á arftka Yeti-bílsins.

Volkswagen Golf hefur verið einn vinsælasti bíll á Íslandi í mörg ár og ekki að ástæðulausu. Hann er glæsilegur í alla staði, rúmgóður, öruggur og á frábæru verði. Komdu í reynsluakstur og finndu út hvaða Golf þér líkar best.

Trendline
verð frá **3.190.000 kr.**

- Nálgunarvarar að aftan og framan
- Þokuljós með beygjulýsingu í framstuðurum
- Rafmagnshitaðir og stillanlegir hliðarspeglar
- Leðurklætt aðgerðastýri
- Hæðarstillanlegt framsæti
- Hiti í sætum
- Rafdrifnar rúður
- Loftkæling
- App Connect fyrir Mirror Link, Android Auto og Apple Car Play
- Composition Media margmiðlunartæki með 6,5" snertiskjá
- Bluetooth búnaður fyrir síma

Comfortline
verð frá **3.690.000 kr.**

Útbúnaður umfram Trendline:
- Bakkmyndavél
- Hraðastillir (Cruise Control)
- Hiti í stýri
- Dökkar rúður að aftan
- Comfort sæti
  með „Dessin Storm“ áklæði
- Viðvörunarkerfi ökumanns
- Skíðalúga í aftursætum með 2 glasahöldurum
- 15" Lyon álfelgur 195/65 R15

Highline
verð frá **3.990.000 kr.**

Útbúnaður umfram Comfortline:
- Sportsæti með Alcantara áklæði
- Stemningslýsing í innra rými
- Sjálfvirkur birtudeyfir í baksýnisspegli
- Tveggja svæða loftkæling
- Ljós- og regnskynjari
- „Piano Black“ innlegg í innréttingu
- Króm í neðra grilli
- Lyklalaust aðgengi og ræsing
- Sóllúga
- 16" Dover álfelgur 205/55 R16

R-Line
verð **4.190.000 kr.**

Útbúnaður umfram Comfortline:
- Sportsæti
- Stemningslýsing í innra rými
- Sjálfvirkur birtudeyfir í baksýnisspegli
- Tveggja svæða loftkæling
- Ljós- og regnskynjari
- Sóllúga
- Xenon ljós með LED dagljósum
- R-Line útlit
- 17" Dijon álfelgur með sportfjöðrun 225/45 R17

Volkswagen

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

KÆRKOMINN ARFTAKI LEGACY

Arftaki Legacy, Subaru Levorg, er 15 cm styttri en með meira rými. Hann er með smárri 1,5 lítra en feikiöflugri 170 hestafla vél og einni bestu reimasjálfskiptingu sem um getur. Er einkar góður akstursbíll.

SUBARU LEVORG
Finnur Thorlacius Reynsluakstur

Það var með örlitlum beyg sem greinarritari settist upp í Subaru Levorg þar sem hann er einungis í boði með lítilli 1,5 lítra DIT vél og lék því grunur á að billinn væri vélarvana. Sá ótti reyndist óþarfur því þessi vél er hreint mögnuð og skilar 170 hestöflum til allra hjólanna. Að sjálfsögðu er þessi vél af boxer-gerð eins og allar vélar frá Subaru, þ.e. með þverstæða strokka sem færir þyngdarpunkt bílsins niður og bætir með því aksturseiginleika hans. Að auki reyndist þessi vél ári sparsöm og eftir langa sveitarferð upp í Hreppa og víðar var meira en helmingur eftir á tankinum. Þessi litla vél er jafn öflug og 2,5 lítra vélar Subaru sem finna mátti í ýmsum bílgerðum framleiðandans. Subaru Levorg er kærkomin gerð Subaru-bíla eftir að Legacy-billinn var ekki lengur í boði hérlendis, en þessi bíll er ámóta að stærð og með álíka flutningsrými, sem er svo ríflegt að þessi bíll er kjörinn ferðabíll. Ekki reyndist mikið mál að ferðast með heilt fjallahjól aftur í honum, án þess að taka það neitt í sundur.

Styttri en Legacy en sami undirvagn

Margt gott er að segja um þennan bíl, nema þá helst nafnið. Levorg er ekki beint þjált nafn og þýðir hreinlega ekki neitt. Stafirnir í nafninu eru fengnir frá forverunum Legacy, og orðunum Revolution og Touring, en síðasta orðið lýsir einmitt bílum með þetta lag. Nokkuð langsótt og ef til vill lýsandi fyrir oft á tíðum misheppnuð og illskiljanleg heiti japanskra bíla. Levorg var fyrst kynntur á bílasýningunni í Tókýó árið 2013 en kom á markað í Japan árinu síðar og í Evrópu í fyrra. Hann er með sama undirvagni og Impreza- og Legacy-bílarnir en Legacy er enn í boði á ýmsum mörkuðum. Levorg er einum 15 cm styttri en síðasta gerð Legacy en Subaru-menn segja að hann bjóði samt upp á meira pláss og það skal staðfest að billinn er mjög rúmur fyrir alla farþega og nóg pláss eftir fyrir farangur.

Mikið rými og látlaus innrétting

Levorg er fremur fallega teiknaður bíll með ávalar og bognar línur en nær þó ekki að vera mjög sportlegur. Innanrými bílsins er smekklegt, án mikilla stæla og er það skiljanlegt, en þar er ekki mikill íburður. Innréttingin er mjög kunnugleg Subaru-bíleigendum og ekki hafa orðið miklar framfarir í framsetningu hennar, en þó er efnisnotkunin örlítið ríkulegri og stýrið flott og með þægilegum hnöppum. Framsætin eru með þeim þægilegri, halda vel utan um ökumann og í þeim þreytist hann lítið. Höfuðrými aftur í leyfir hávaxið fólk og fótarými er fínt. Skottið er 522 lítra,

ÁVALAR OG BOGNAR
línur en Subaru-svipurinn leynir sér ekki

INNRÉTTINGIN
er mjög kunnugleg Subaru-eigendum og fremur látlaus

FARANGURSRÝMIÐ
er 522 lítrar, meira en í Ford Mondeo

SUBARU LEVORG

1,5 L BENSÍNVÉL, 170 HESTÖFL
Fjórhjóladrif

Eyðsla 6,9 l/100 km í bl. akstri
Mengun 159 g/km CO_2

Hröðun 8,9 sek.
Hámarkshraði 210 km/klst.
Verð 5.290.000 kr.
Umboð BL

- Aðeins 1 vélarkostur
- Látlaus innrétting
- Verð

- Aksturseiginleikar
- Rými
- Vél
- Fjórhjóladrif

sem er aðeins meira en í Ford Mondeo. Undir farangursrýminu er auka 40 lítra djúpt geymsluhólf sem nýtist vel fyrir ýmsan búnað, ekki síst ef hann er dýr, því þarna felst hann vel.

Góður akstursbíll

Í akstri er Levorg ferlega skemmtilegur bíll, allt er svo létt og stýringin nákvæm. Bíllinn snarliggur á vegi og sannaði hann það líka á malarvegum og þá er einnig gott að vita af frábæru fjórhjóladrifi Subaru. Vélin litla er frísk og hendir bílnum í 100 á 8,9 sekúndum, sem er ferlega gott fyrir stóran bíl með 1,6 lítra vél. Hún er svo tengd við reimadrifna sjálfskiptingu sem er ein sú besta sem greinarritari hefur prófað. Þarna tekst Subaru betur upp en flestum öðrum bílaframleiðendum. Eins og með margan annan bílinn sem treystir á forþjöppu til að skila nægu afli þá gerist lítið fyrstu sekúnduna eftir að stigið er hressilega á bensíngjöfina, en eftir það er gaman og sjálfskiptingin sér til þess að afl vélarinnar skilar sér vel í götuna. Tvær aksturssstillingar gera það svo að verkum að sportlegir eiginleikar bílsins njóta sín enn betur, þ.e. í stillingunni „S“. Fjöðrun Levorg virðist vel stillt við flestar aðstæður, en þó var óvenjulegt að finna að afturendinn lætur illa þegar farið er yfir hraðahindranir og farangur kastast óhóflega til. Að öðru leyti er draumur að aka bílnum.

SUZUKI

NOTAÐIR BÍLAR

VW Up! Move. Skr. 10.014, ekinn 18 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.690.000.
Rnr.101351.

SUZUKI Swift GL. Skr. 07.2014, ekinn 5 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.250.000.
Rnr.101335.

SUZUKI SX4 GLX. Skr. 05.2012, ekinn 92 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 2.280.000.
Rnr.101216.

SUZUKI Kizashi AWD. Skr. 01.2013, ekinn 26 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur, leður, sóllúga o.fl..
Verð 3.750.000.
Rnr.100670.

SUZUKI Grand Vitara Premium. Skr. 06.2013, ekinn 58 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur, dráttarbeisli.
Verð 4.250.000.
Rnr.101127.

HONDA Jazz Comfort. Skr. 06.2010, ekinn 86 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.590.000.
Rnr.101284.

HONDA Accord Lifestyle. Skr. 07.2013, ekinn 47 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.350.000.
Rnr.101283.

CHEVROLET Spark LT. Skr. 09.2014, ekinn 17 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.480.000.
Rnr.101324.

CHEVROLET Cruze. Skr. 09.2014, ekinn 27 Þ.KM, bensín, 6 gírar, leður, dráttarbeisli
Verð 2.690.000.
Rnr.101278.

SUZUKI

Komdu og skoðaðu úrvalið

Suzuki bílar hf • Skeifan 17 • 108 Reykjavík • Sími 568 5100 • www.suzuki.is

Bíll nr. 3.000.000 var Subaru Outback

Þrjár milljónir Subaru-bíla í Indiana

Subaru í Bandaríkjunum fagnaði þeim áfanga í lok júlí að þrjár milljónir Subaru-bíla hafa verið framleiddar í verksmiðju fyrirtækisins í Indiana sem tók til starfa í september árið 1989. Þriðja milljónasta eintakið sem kom af færibandinu þann 28. júlí var af gerðinni Subaru Outback. Eftirspurn eftir Subaru hefur aukist á liðnum árum í Bandaríkjunum sem mætt hefur verið með aukinni framleiðslu í verksmiðjunni í Indiana. Þar var sett framleiðslumet á síðasta ári þegar 18,5% fleiri bílar komu af færiböndunum en árið á undan, eða alls 228.804 bílar. Subaru hefur ákveðið að auka framleiðslugetuna í 394 þúsund bíla á ári og verður lokið við nauðsynlegar breytingar á framleiðslulínunni í lok ársins. Frekari breytingar eru þó fyrirhugaðar því stefnt er að því að auka framleiðslugetuna enn frekar á næstu misserum og frá og með fyrri hluta árs 2019 er stefnt að því að verksmiðjan geti afkastað framleiðslu á 436 þúsund bílum á ári. Síðar á þessu ári hefst framleiðsla á nýjum Impreza í Indiana og árið 2018 hefst þar einnig framleiðsla á nýjum jepplingi með þremur sætisröðum sem tekur við af núverandi Tribeca-jeppa.

Starfsfólk verksmiðjunnar í Kecskemet fagna sínum fimmhundraðasta bíl.

BENZ REISIR SÍNA AÐRA BÍLA-VERKSMIÐJU Í UNGVERJALANDI

Audi, Suzuki og General Motors eru einnig með bílaverksmiðjur í Ungverjalandi.

Daimler, móðurfyrirtæki Mercedes Benz, hefur tilkynnt áform um að reisa aðra bílaverksmiðju sína í Ungverjalandi sem á að verða tilbúin árið 2020. Daimler mun fjárfesta fyrir 134 milljarða króna í þessari nýju verksmiðju sem rísa mun í Kecskemet og skapa 2.500 ný störf. Verksmiðjan verður með allra fullkomnasta móti og þar verða smíðaðir bílar bæði með framhjóla- og afturhjóladrifi og af mörgum bílgerðum og mun verksmiðjan samhliða geta smíðað hvaða bíl sem er. Þar verður hægt að smíða 150.000 bíla á ári. Stjórnvöld í Ungverjalandi fagna mjög tilkomu þessarar nýju verksmiðju og eru skattatilslakanir stjórnvalda til handa Daimler metnar að virði 56 milljarða króna.

Mikil framleiðsla Mercedes Benz í Ungverjalandi

Sú verksmiðja sem Daimler starfrækir nú þegar í Ungverjalandi er einnig í Kecskemet og þar hafa nú þegar verið smíðaðir 500.000 bílar frá því verksmiðjan var opnuð árið 2012. Þar vinna nú meira en 4.000 manns og í fyrra voru smíðaðir þar 180.000 Mercedes Benz bílar af gerðunum B-Class, CLA og CLA Shooting Brake. Mercedes Benz hefur ekki sagt frá því hvaða bílgerðir verða smíðaðar í nýju verksmiðjunni. Nýja verksmiðjan verður sú fyrsta hjá Mercedes Benz sem getur bæði smíðað litla og stóra fólksbíla Mercedes Benz. Mercedes Benz keyrir nú allar sínar verksmiðjur á fullum afköstum og á í erfiðleikum með að framleiða nóg. Audi er einnig með verksmiðju í Ungverjalandi, sem og Suzuki og General Motors. Ungverjaland er því að verða heilmikið bílaframleiðsluland þó svo ekkert ungverskt bílamerki sé til.

Flöt bílasala í Bretlandi í júlí vegna Brexit

Eftir mikla aukningu í sölu nýrra bíla í Bretlandi á síðustu árum hefur nú hægt á og í júlí nýliðnum var 0,1% vöxtur í sölunni miðað við fyrra ár. Með því má segja að fyrstu áhrifa sé farið að gæta í kjölfar fyrirhugaðs brotthvarfs Bretlands úr Evrópusambandinu. Í júlí seldust 178.523 bílar í Bretlandi og varð 5% aukning í sölu bíla til fyrirtækja en 6% minnkun í sölu til einstaklinga og samkvæmt því virðist áhrifa Brexit gæta hraðar hjá einstaklingum en fyrirtækjum. Þar sem bílar eru yfirleitt pantaðir með nokkurra mánaða fyrirvara hjá fyrirtækjum en sala til einstaklinga gerist með minni fyrirvara má segja að þessar tölur komi ekki á óvart. Sala bíla minnkaði örlítið í Bretlandi í júní, sem var aðeins annar mánuðurinn sem sala minnkaði frá árinu 2012.

Hagstæð bílalán hafa örvað sölu

Hjá Volkswagen minnkaði salan í Bretlandi um 9,5% í júlí og markaði það níunda mánuðinn sem salan minnkar af síðustu 10 mánuðum. Því gætir áhrifa dísilvélasvindls Volkswagen frá því í september mikið í Bretlandi. Bretar virðast afar ginnkeyptir fyrir hagstæðum bílalánum því fjórir bílar af hverjum fimm eru keyptir með slíkum lánum. Bílasalar í Bretlandi óttast að bílasala muni falla mjög mikið á næstunni þar sem ódýr slík lán hafi mettað markaðinn. Á árinu hafa alls selst 1,6 milljónir bíla í Bretlandi og vöxturinn numið 2,8% frá því í fyrra. Minni sala á seinni hluta ársins gæti þurrkað þann vöxt út.

Þriggja, fjögurra og sex strokka vélar BMW.

Nýjar vélar BMW öflugri, sparneytnari og menga minna

BMW vinnur nú að nýjum gerðum þriggja og fjögurra strokka Efficient Dynamics bensín- og dísilvéla sinna og eru þær sagðar menga að meðaltali 5% minna, vera 7 hestöflum öflugri og með 15 pund/feta meira tog. Ekki slæm bæting á annars áður sparneytnum og lítið mengandi vélum BMW. Búist er við því að fyrsta nýja vélin verði kynnt í nýjum 5-línu bíl BMW síðar á árinu. Þessar nýju vélar eru bæði ætlaðar í BMW- og Mini-bíla. Þriggja strokka vélina má nú fá í 95 og 114 hestafla gerð og þá fjögurra strokka í 147, 188 og 231 hestafla útgáfum. Ný gerð þeirra fær svokallað „Twin Power-tækni“ með beinni innspýtingu, Valvetronis undirlyftum og breytanlegri innsprautun eldsneytis.

Tvær forþjöppur á 4 strokka vélunum

Innsprautun eldsneytis í bensínvélunum er undir 350 bara þrýstingi. Allt þetta á að leiða til minni eyðslu og mengunar og meira togs vélanna. Fjögurra strokka dísilvélarnar munu nú fá tvær forþjöppur, sem aðeins sást áður í stærri dísilvélum BMW. Verða þær bæði með lágþrýstri og háþrýstri forþjöppu. Bæði NO_x og CO_2 mengun þeirra minnkar með þessum breytingum vélanna. Innsprautun eldsneytis í dísilvélunum verður undir 2.200 börum í þriggja strokka vélunum og 2.700 bör í fjögurra strokka vélunum og er það með hæsta þrýstingi sem heyrst hefur um í vélum.

EIGUM GOTT ÚRVAL AF NÝJUM OG NÝLEGUM BÍLUM Á STAÐNUM.

Bílalíf
Bílasala

Kletthals 2 • 110 Reykjavík
S. 562 1717 • www.bilalif.is
Opnunartími
Virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga kl. 10:00 - 14:00

FIAT DOBLO 5 MANNA.
Árgerð 2016,
dísel, 6 gírar.
Okkar verð 2.990.000.
Rnr.127695.

DACIA DUSTER.
Árgerð 2016,
dísel, 6 gírar.
Okkar verð 3.590.000.
Rnr.127951.

MMC PAJERO INSTYLE.
Árgerð 2016,
dísel, sjálfskiptur
5 gírar.
Okkar verð 9.490.000.
Rnr.127942.

MMC L200 INTENSE 4WD.
Árgerð 2016,
5 gírar.
Okkar verð 5.980.000.
Rnr.127940.

HYUNDAI I30 COMFORT STATION.
Árgerð 2016,
bensín, sjálfskiptur 7 gírar.
Okkar verð 3.590.000.
Rnr.128133.

MMC PAJERO INSTYLE.
Árgerð 2016,
dísel, sjálfskiptur
5 gírar.
Okkar verð 9.490.000.
Rnr.127943.

CITROEN C5 DÍSEL 2.2 HDI EXCLUSIVE.
Árgerð 2012,
ekinn 24 Þ.KM,
dísel, sjálfskiptur.
Verð 4.980.000.
Rnr.128146.

BMW X3 XDRIVE M.
Árgerð 2012,
ekinn 84 Þ.KM,
dísel, sjálfskiptur 8 gírar.
Verð 5.980.000.
Rnr.128153.

LINCOLN NAVIGATOR 4WD.
Árgerð 2008,
ekinn 104 Þ.KM,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.990.000.
Rnr.127589.

LEXUS GS300.
Árgerð 2008,
ekinn 55 Þ.KM,
bensín, sjálfskiptur 6 gírar.
Verð 3.590.000.
Rnr.128136.

LAND ROVER
Discovery 4 hse.
Árgerð 2012,
ekinn 129 Þ.KM,
dísel, sjálfskiptur 8 gírar.
Verð 8.990.000.
Rnr.128152.

CHRYSLER 300C DÍSEL
Árgerð 2013,
ekinn 116 Þ.KM
sjálfskiptur.
Verð 4.990.000.
Rnr.127968.

DODGE STRATUS STX.
Árgerð 2005,
ekinn 94 Þ.KM,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 980.000.
Rnr.250630.

FORD TRANSIT CONNECT VSK.
Árgerð 2010,
ekinn 109 Þ.KM,
dísel, beinskiptur.
Verð 1.390.000.
Rnr.128040.

FORD TRANSIT CONNECT HÁÞEKJA VSK.
Árgerð 2011,
ekinn 95 Þ.KM,
dísel, 5 gírar.
Verð 1.790.000.
Rnr.127723.

BMW 3 E90.
Árgerð 2007,
ekinn 99 Þ.KM, bensín,
sjálfskiptur.
Verð 2.390.000.
Rnr.127834.

HYUNDAI SANTA FE CRDI.
Árgerð 2008,
ekinn 128 Þ.KM,
dísel, sjálfskiptur.
Verð 2.690.000.
Rnr.127833.

NISSAN XTRAIL LIMITED.
Árgerð 2007,
ekinn 112 Þ.KM,
dísel, sjálfskiptur.
Verð 2.590.000.
Rnr.126910.

FORD F350 CREW 4X4 KING RANCH.
Árgerð 2005,
ekinn 192 Þ.KM,
dísel, sjálfskiptur.
Verð 2.480.000.
Rnr.250588.

VOLVO V50.
Árgerð 2012,
ekinn 94 Þ.KM,
dísel, 6 gírar.
Verð 2.490.000.
Rnr.127677.

VW CARAVELLE.
Árgerð 2012,
ekinn 144 Þ.KM,
dísel, sjálfskiptur 7 gírar.
Verð 4.980.000.
Rnr.127924.

ALFA ROMEO ALFA GIULIETTA TURBO.
Árgerð 2012,
ekinn 48 Þ.KM,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.990.000.
Rnr.127684.

FORD GALAXY

Finnur Thorlacius Reynsluakstur

Ford Galaxy

MEÐ BESTU STRUMPASTRÆTÓUM

Einn notadrýgsti fjölnotabíll sem fá má er Ford Galaxy, risastór og með sæti fyrir sjö. Merkilega góður akstursbíll, en með einfalda og praktíska innréttingu.

Fjölnotabílar eða strumpastrætóar eins og þeir eru stundum kallaðir hafa fremur verið á undanhaldi í heiminum á síðustu árum og færri og færri slíkir bílar selst. Sumar slíkar bílgerðir hafa horfið á braut, en þær sem betur hafa selst hafa lifað. Ein þeirra er Ford Galaxy, enda hefur hann ávallt fengið ágæta dóma. Nú er komin ný kynslóð af þessum fjölhæfa bíl. Það telst nánast íþróttagrein hjá bílablaðamönnum um allan heim að tala niður svona fjölnotabíla fyrir útlit þeirra og aksturseiginleika. Erfitt getur reyndar reynst að hanna fallegan bíl sem verður þó að hafa hátt þak, er langur og með stórt farangursrými og yfirleitt ekki með neitt húdd. Ekki beint uppskrift að fegurð, en þó verður að segja að Ford lukkist þolanlega með þessari nýju kynslóð Galaxy.

Góður akstursbíll þó stór sé

Galaxy er 7 manna bíll þar sem frábærlega getur farið um alla farþegana, líka í öftustu sætaröðinni, en hátt þakið nær að aftasta punkti bílsins. Því er þessi bíll hentugur fyrir mjög stórar fjölskyldur, vinnustaði, eða sem bílaleigubíll sem á að rúma marga. Já, og líka sem leigubíll, þar sem 7 manna leigubílar eru vinsælir. Ford Galaxy er með sama undirvagn og bæði Ford S-Max og Mondeo, en allt eru þetta fyrir vikið góðir akstursbílar, með vel stillta fjöðrun og góða stýringu. En eðlilega er Galaxy með sín 1,7 tonn þeirra sístur, en góður samt. Í raun finnst ökumanni að hann sé að aka miklu minni bíl en Galaxy er, sem sannarlega er risastór bíll. Sérstaka athygli vakti hve léttilega hann fór yfir allar hraðahindranir og hreinlega át þær í leiðinni. Hann er reyndar einn þægilegasti bíll sem greinarritari hefur ekið yfir mýmargar hraðahindranir bæjarins.

Ótrúlega eyðslugrannur með sín 1,7 tonn

Í reynsluakstrinum var honum bæði ekið talsvert innanbæjar, en einnig upp í sveitir þar sem hann sýndi sitt besta andlit sem góður ferðabíll sem ekkert finnst fyrir hraða á. Bílnum var ekið á fjórða hundrað kílómetra en samt voru yfir 700 kílómetrar eftir á mælinum og því má greinilega komast á bílnum yfir 1.000 kílómetra og er það ekki algengt. Þetta er til vitnis um það hve sparneytnar dísilvélar má fá frá Ford. Vélin í reynsluakstursbílnum var 2,0 lítra og 150 hestafla TDCi dísilvél. Hún er með uppgefna 5,0 lítra eyðslu í blönduðum akstri frá framleiðanda og svei mér þá ef bíllinn hefur ekki bara gert svo vel eða betur en það. Galaxy má líka fá með 120 og 180 hestafla dísilvélum, en með þeirri öflugri er hann fjórhjóladrifinn en kostar líka 800.000 kr. meira en sams konar bíll með Titanium-innréttingu og 150 hestafla vélinni. Galaxy kostar frá 5.590.000 kr. en þá er hann með 120 hestafla vélinni og Trend-innréttingunni.

Frábær kostur fyrir rétta markhópinn

Ford hefur tekist frábærlega við hljóðeinangrun Galaxy og fyrst heyrist eitthvað í vindi ef mjög hratt er farið, en hljóð frá vegi er svo til ekkert. Innrétting bílsins er nokkuð vel úr garði gerð og praktísk. Það er helst að setja megi út á efnisnotkun, sem er ekki ríkuleg en örugglega sterk. Það er líklega einmitt það sem eigendur Galaxy helst óska sér, þ.e. margra barna mömmur, vinnuveitendur og leigubílstjórar. Sjaldséður er mikill íburður í svona bílum almennt. Allt er mjög rúmt í Galaxy og bæði fótarými og höfuðrými frábært í annarri og þriðju röð bílsins og samt er farangursrýmið dágott. Ford Galaxy á nokkra keppinauta, en stendur sterkt meðal þeirra. Ford Galaxy keppir helst við Citroën C4 Grand Picasso, VW Touran og Renault Grand Scenic, ásamt Ford S-Max sem er þó minni bíll. Galaxy er afar fjölhæfur og stór bíll með merkilega góða aksturseiginleika.

GÓÐUR Í AKSTRI
Í raun finnst ökumanni að hann sé að aka miklu minni bíl en Galaxy er.

EYÐSLUGRANNUR
Með uppgefna 5,0 lítra eyðslu í blönduðum akstri frá framleiðanda.

FORD GALAXY

2,0 L DÍSILVÉL, 150 HESTÖFL
Framhjóladrif

Eyðsla 5,0 l/100 km í bl. akstri
Mengun 129 g/km CO_2

Hröðun 10,9 sek.
Hámarkshraði 210 km/klst.
Verð 5.590.000 kr.
Umboð Brimborg

- Ytra útlit
- Látlaus innréttingu
- Vantar USB-tengi aftur í

- Farþega- og flutningsrými
- Aksturseiginleikar
- Eyðsla

HONDA
The Power of Dreams

BETRI AFKÖST
SPARNEYTNI OG TÆKNI

Hvort sem þú vilt öryggi, sparneytni og lipurð í borgarsnúningana eða þægindi, rými og útsýni í skoðunarferðina þá er Honda CR-V fyrir þig. Bættu við hagstæðu verði og 5-stjörnu öryggi og þú sérð heildarmynd hagkvæma borgarjeppans sem hefur rakað að sér verðlaunum í öllum heimsálfum. Heildarmyndin endurspeglast í háu endursöluverði og verðlaunum sem áreiðanlegasti bílaframleiðandi heims í tæp 10 ár í röð.

CR-V - ENDALAUST BETRI

www.honda.is

BERNHARD

Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Reykjanesbæ, Bernhard, sími 421 7800 • Akranesi, Bílver, sími 431 1985 • Akureyri, Höldur, sími 461 6020 • Vestmannaeyjum, Bragginn, sími 481 1535

Hyundai Genesis Coupe.

Hyundai hættir framleiðslu Genesis Coupe

Þegar framleiðslu á 2016 árgerð Hyundai Genesis Coupe bílnum er lokið verður framleiðslu bílsins alveg hætt. Þetta er eini afturhjóladrifni sportbíll Hyundai með coupe-lagi og víst má telja að margir muni sjá eftir þessum laglega bíl. Hann var fyrsta útspil Hyundai meðal afturhjóladrifinna sportbíla sem ekki kosta mikið. Bíllinn seldist ágætlega til að byrja með en fyrsta árgerðin kom á göturnar árið 2008. Hann var fyrst í boði einungis í heimalandinu Suður-Kóreu en fór fljótlega einnig á markað í Bandaríkjunum. Sala bílsins hefur þó dalað umtalsvert síðustu ár og svo virðist sem kaupendur sportbíla hafi fremur valið bíla eins og Ford Mustang, Chevrolet Camaro, Mazda MX-5 Miata og Subaru BRZ. Hyundai Genesis Coupe hefur verið í boði með ýmsum vélum, meðal annars 3,8 lítra V6 Lambda vél sem mest skilaði 353 hestöflum, en hann var einnig í boði með miklu minni vél, þ.e. 2,0 lítra, sem í fyrstu útgáfu skilaði 213 hestöflum en var svo uppfærð og náði þá 275 hestöflum. Hyundai hefur nýverið stofnað sérstaka lúxusbíladeild sem bera mun nafnið Genesis og Hyundai ætlar aðrar leiðir með það merki en þessi bíll stendur fyrir og því er um fátt annað að ræða fyrir Hyundai en að hætta framleiðslu hans.

Supra.

Vill nafnið Supra á nýja sportbílinn

Toyota og BMW vinna nú sameiginlega að smíði nýs sportbíls, en hvorki í tilviki Toyota né BMW er vitað hvað bílarnir eiga að heita. Nú hefur einn starfsmanna Toyota, reyndar yfirverkfræðingur fyrirtækisins, úttalað sig um hvað honum finnist að bíllinn eigi að heita, þ.e. Supra. Það er ef til vill ekki svo langsótt hugmynd þar sem frægasti sportbíll Toyota bar einmitt það nafn, en hann hefur ekki verið framleiddur lengi. Yfirverkfræðingurinn, Tetsuya Tada, elskaði Supra-bílinn en elskar einnig nafnið Supra. Tada er oft nefndur faðir Toyota GT86 bílsins og hann vill viðhalda langri og árangursríkri sportbílasögu Toyota á lofti og telur að það verði best gert með því að viðhalda nafninu Supra á nýja bílnum. Líklega verður Tada að ósk sinni ef marka má það að Toyota sótti einmitt um einkaleyfi á nafninu Supra í Evrópu fyrir stuttu. Hjá BMW verður þessi nýi sportbíll arftaki BMW Z4 bílsins og gæti því fengið nafnið Z5. Undirvagn og margt fleira verður sameiginlegt hjá Toyota og BMW en vélarnar gæti orðið ólíkar. Vel gengur að sögn beggja aðila með bílinn og er hann í prófunum um allan heim sem stendur.

Hagnaður Toyota minnkar um 15%

Hátt gengi japanska jensins er helsta ástæða minnkandi hagnaðar Toyota á öðrum fjórðungi ársins. Hækkun jensins nam 11% á þessum ársfjórðungi frá þeim sama í fyrra. Hagnaðurinn nam samt 772 milljörðum króna og verður það að teljast ágætis afrakstur. Það hjálpaði Toyota ekki heldur að miklar framleiðsluraskanir plöguðu fyrirtækið á þessum ársfjórðungi og tapaði Toyota framleiðslu um 80.000 bíla vegna þessara raskana sem orsökuðust af jarðskjálftum og sprengingu í einni stálverksmiðju Toyota. Viðbrögð Toyota við minnkandi hagnaði eru fólgin í því að hagræða í rekstri fyrirtækisins. Nýr Toyota Prius Hybrid var kynntur snemma á árinu í Japan og hefur hann verið söluhæsti bíll Toyota alla mánuði ársins þar í landi.

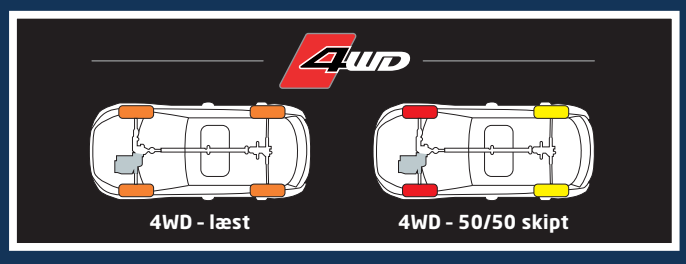
Kynningu Prius-bílsins hefur verið frestað í Bandaríkjunum og er ástæðan líklega sú að Bandaríkjamenn eru ekki ýkja ginnkeyptir fyrir umhverfisvænum bílum á meðan verð á eldsneyti er eins lágt og það er nú vestanhafs. Í Bandaríkjunum hefur sala á Prius fallið á milli ára um 11% að júlí meðtöldum. Toyota ætlar ekki að kynna nýjan Prius í Bandaríkjunum fyrr en einhvern tíma í vetur og vonast líklega til þess að bensínverð hækki í millitíðinni. Lækkað bensínverð hefur einnig haft áhrif á sölu bíla eins og Camry og Corolla vestanhafs, en ágætlega hefur gengið að selja RAV4 og Highlander. Heildarsalan í Bandaríkjunum hefur fallið um 2,5% á árinu, mikilvægasta markaði Toyota, en sala bíla í Bandaríkjunum

hefur aukist um 1,3% á þessu ári miðað við sama tíma í fyrra. Toyota hefur lækkað hagnaðarspá sína um 44% og yrði það minnsti hagnaður Toyota í fjögur ár.

Fjórhjóladrifin skemmtun!

Bílabúð Benna kynnir sportjeppann Tivoli, nýjasta smellinn frá bílaframleiðandanum SsangYong í Suður-Kóreu. Sportjeppinn Tivoli er allt í senn, flottur, ríkulega búinn, fjórhjóladrifinn og einstaklega lipur í akstri. Tivoli er fyrir þá kröfuhörðu sem kunna að meta stílhreina hönnun, gegnheil gæði og frábært verð.

- Fjórhjóladrifinn!
- Sjálfskiptur!
- Ríkulega búinn!
- Frábært verð!



Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Kíktu í heimsókn á benni.is. Verið velkomin í reynsluakstur.

Reykjavík
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar
Virka daga frá 9:00 til 18:00
Laugardaga frá 12:00 til 16:00

SSANGYONG

TILBOÐI LÝKUR Í ÁGÚST

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

188.100 KR.
ÁÐUR: 297.300 KR.

149.000 KR.
ÁÐUR: 227.050 KR.

270.000 KR.
ÁÐUR: 351.550 KR.

268.620 KR.
ÁÐUR: 406.900 KR.

188.100 KR.
ÁÐUR: 297.300 KR.

297.420 KR.
ÁÐUR: 442.900 KR.

304.000 KR.
ÁÐUR: 402.350 KR.

539.900 KR.
ÁÐUR: 746.000 KR.

329.000 KR.
ÁÐUR: 433.350 KR.

313.000 KR.
ÁÐUR: 413.350 KR.

385.000 KR.
ÁÐUR: 503.350 KR.

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.

*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

BÆJARHRAUNI 26,
HAFNARFIRÐI

Granítöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **8-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is
S. 567 2000

7 MANNA / LIMTED !
Landrover Discovery 4 LTD 04/2014 ek 53 þ.km Hvítur blackline hlaðinn búnaði verð 11.9 mil ! Raðnr 129633

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

TILBOÐ!
ÚTSALA, A-liner Classic Sofa Bed, Ísskápur, Truma, álfelgur, hár og flottur vagn, ATH aðeins 2 stk eftir á verði sem þú sérð aldrei aftur, Verð 2.690.000kr , Er á staðnum hjá okkur

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
http://www.isband.is

100 bílar bílasala .is

Renault Clio 5/2015, ekinn 68.000, tilboðsverð 2230,-þús, ásett verð 2450,- þús, er á staðnum, raðnr 152420

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

Bílar til sölu

DÍSEL TILBOÐ 295 ÞÚS!
Pajero árg '00, disel, sskj, leður, topplúga, rafmagn í bílstj. sæti, krókur. Ek. 200 þús. Góður bíll á tilboði 295 þús. S. 891 9847

Til sölu Renault Megan Scenic árg '04, ek. 250 þús. Ssk, 7 manna. Þarfnast lagfæringa. verð 155 þús. S: 891 9847

Bílar óskast

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

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 760 5027

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir
Fyrirferðalítilir
Hljóðlátir
Kraftmiklir
Sparneytnir
2,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Kajakar

ALVÖRU KAJAK 16,5 FET EÐA 5,03 METRAR.
Perception kajak gulur með stýri kostar nýr minnst 350.000 kr. Fæst fyrir 120.000 eða tilboð en undir 100.000 fer hann ekki. Sverrir sími 616 6368

ÞJÓNUSTA

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Málarar

REGNBOGALITIR
Þakmálun, útimálun, múrviðgerðir. Innimálun, spörtlun, viðhaldsþjónusta. Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. S.891 9890 malarar@simnet.is

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

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna · Pípulagnir · Raflagnir
Málningavinna · Múrvinna · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna · Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu
Uppl. í síma: 820 8888 eða markmid@markmid-ehf.is

NÝTT HJÓLHÝSI

TABBERT W21 rs.
Árgerð 2016,
NÝTT.
Verð 3.490 þús.

Rnr.114245.

NETBÍLAR
www.netbilar.is

Núpalind 1 • 201 Kóp.
S. 588 5300

Ilmolía
1 x olía fylgir með!

Þurrktæki
Er rakastigið of hátt?

Vatnshitablásari
-Þykkari rör

ÍSHÚSIÐ
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is
-andaðu léttar

Garðyrkja

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

Nudd

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

Spádómar

Símaspá, spái í spil, ræð drauma. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella.

Rafvirkjun

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

Önnur þjónusta

Borgarafl ehf - Kranaleiga
Gott verð
Sími 660 1701 eða 660 1704

KEYPT & SELT

Til sölu

myranaut

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

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.

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA - SKRIFSTOFUHERBERGI
Skrifstofu/vinnuherbergi til leigu í Auðbrekku. 15-19 fermetrar.

Uppl. í s. 897 9743

Geymsluhúsnæði

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

FISKVINNSLA Í HAFNARFIRÐI LEITAR EFTIR VÖNUM VERKSTJÓRA Í FISKMÓTTÖKU.
Viðkomandi þarf að geta leyst framleiðslustjóra af. Einnig 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

MOSFELLS BAKARI

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/

Óskum eftir fólki í úthringistarf. Föst laun og bónusar í boði. Uppl og fyrirspurnir sendist á umsoknir@tmi.is eða í 770-2277

Menn vanir múrverki og flísalögnun óskast sem fyrst og nóg að gera í allan vetur. Uppl. í s. 860 3600 og 6966656.

fasteignir

HOLTSVEGUR 33 – URRIÐAHOLT

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 9. ÁGÚST KL.17:30-18:00
Um er að ræða nýlega 2ja herb. 97.6 fm íbúð í 9 íbúða lyftufjölbýli. Húseign er nánast viðhaldsfrí. Íbúð er á annari hæð, eingöngu eru tvær íbúðir á hæðinni. Bílastæði í lokuðu bílastæðahúsi fylgir. Aukin lofthæð í íbúð/útsýni af svölum.

V. 39.9 millj. Sveinn s: 690 0820

Sveinn
Löggiltur fasteignasali.
S. 512 4900

LANDMARK
FASTEIGNASALA

SÍMI 512 4900 - BOLHOLTI 4 - LANDMARK.IS

atvinna

Starfsmenn
í tiltektir á pöntunum

Óskum eftir að ráða starfsmenn í söludeild að taka til pantanir í verslanir og veitingahús.

Vinsamlega hafið samband í síma:
Bjarki gsm: 692 5358
eða sendið okkur póst á: bjarki@ali.is

4701#

Ali

SJÓFISKUR

Sjófiskur ehf. Eyjarslóð 7, 101 Reykjavík óskar eftir að ráða starfsfólk vant fiskvinnsluvélum, handflakara og starfsfólk í snyrtingu á ferskum fisk.

Nánari upplýsingar veitir Sigurður Arnarson í síma 894 1002 eða tölvupóstfang siggi@sjofiskur.is

Öllum fyrirspurnum verður svarað.

Sjófiskur ehf. is looking to hire workers experienced with fish processing machines, a hand filleter and workers for trimming and prepairing fresh fish.

Contact Sigurður Arnarsson for more information. Phone number 894 1002 or via email siggi@sjofiskur.is

All inquiries will be answered.

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

Búðavað 1. Frábær staðsetn. - stórfenglegt útsýni
Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 18.00

Virkilega fallegt og vandað 246 fm. parhús á tveimur hæðum með aukaíbúð á jarðhæð. Að innan er eignin virkilega vönduð með sérsmíðuðum innréttingum, gólfhita, mikilli lofthæð og innbyggðri lýsingu í stóra hluta lofta. Að utan er húsið í góðu ástandi, staðsteypt og byggt úr vönduðum byggingarefnum. Hellulögð stétt og innkeyrsla fyrir framan húsið og stór harðviðarverönd til suðurs neðan við hús.
Verð 84,9 millj.
Gríðarlega falleg staðsetning þar sem mjög mikils og fallegs útsýnis nýtur yfir Elliðavatnið, til fjalla og víðar. Verið velkomin.

Gullsmári 1 – Kópavogi. 3ja herbergja á efstu hæð.
Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

Virkilega falleg 80,1 fm. útsýnisíbúð á efstu hæð í litlu fjölbýli við Kópavogsdalinn með stórum svölum til suðurs og vesturs og sjávarútsýni. Baðherbergi nýlega endurnýjað. Stofa með gluggum í tvær áttir. Tvö rúmgóð herbergi. Sér geymsla í kjallara er 4,9 fm.
Verð 31,9 millj. Verið velkomin.

Strandvegur 20 - Gb. 4ra herbergja útsýnisíbúð.
Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

Virkilega glæsileg 124,5 fm. útsýnisíbúð á efstu hæð í vönduðu fjölbýlishúsi með lyftu auk sér bílastæðis í bílageymslu. Íbúðin er mjög björt með rúmgóðum suðursvölum og fallegum útbyggðum glugga til norðurs þaðan sem nýtur gífurlega fallegs útsýnis m.a. til sjávar.
Íbúðin er laus til afhendingar strax. Verð 49,9 millj.
Verið velkomin.

Neðstaleiti 7. 3ja herbergja íbúð á efstu hæð.
Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

Falleg 99,2 fm. íbúð á 3. hæð við Neðstaleiti. Rúmgóð stofa með stórum svölum til suðurs með fallegu útsýni. Sjónvarpshol og tvö rúmgóð herbergi. Sérstæði í lokaðri bílageymslu. Sameign mjög snyrtileg. Frábær staðsetning þar sem Kringlan og ýmsir skólar eru í göngufæri. **Verð 39,9 millj.**
Verið velkomin.

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

9. ÁGÚST 2016 ÞRIÐJUDAGUR

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

Halldór Sigurðsson

bóndi,
Valþjófsstöðum í Núpasveit,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri þriðjudaginn 2. ágúst. Útför hans fer fram frá Snartarstaðakirkju fimmtudaginn 11. ágúst kl. 17.00.

Kristveig Björnsdóttir
Sigurður Halldórsson
Björn Halldórsson
Halldór Gunnar Halldórsson
Kristján Þórhallur Halldórsson
Guðrún Halldórsdóttir
Rannveig Halldórsdóttir
Ingunn St. Svavarsdóttir
Elisabeth Hauge
Anna Soffía Svavarsdóttir
Sigríður Kjartansdóttir
Höskuldur Tryggvason
Guðmundur Magnússon
barnabörn og barnabarnabörn.

Merkisatburðir

1851 Er þjóðfundinum í Reykjavík er slitið hrópa þingmenn undir forystu Jóns Sigurðssonar: „Vér mótmælum allir.“ Minningartafla um þennan atburð er í hátíðarsal Menntaskólans í Reykjavík þar sem fundurinn var haldinn.
1873 Kveðja, fyrsta kvæði eftir Stephan G. Stephansson, birtist í blaðinu Norðanfara fáum dögum eftir að Stephan fer alfarinn af Íslandi.
1945 Bandaríkjamenn varpa kjarnorkusprengju á japönsku borgina Nagasaki.
1963 Tónlistarkonan Whitney Houston er fædd á þessum degi. Whitney fannst látin 11. febrúar árið 2012.
1974 Richard Nixon Bandaríkjaforseti segir af sér.
1977 Urho Kekkonen forseti Finnlands kemur í opinbera heimsókn til Íslands. Hann hafði komið einu sinni áður hingað til lands.
1979 Menntamálaráðuneytið friðar húsin á Bernhöftstorfu í Reykjavík.
2005 Benjamin Netanyahu, þá fjármálaráðherra Ísraels, segir af sér til að mótmæla áformum Ariels Sharon um að leggja niður landtökubyggðir gyðinga á Gasaströndinni.
2005 Lee Hughes, enskur knattspyrnumaður, er dæmdur í sex ára fangelsi vegna manndráps.

Richard Nixon sagði af sér á þessum degi.

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

Ásta Tryggvadóttir

Naustabryggju 57, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi föstudaginn 5. ágúst. Jarðarför hennar verður auglýst síðar.

Erlingur Hallsson
börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hjálpsemi vegna fráfalls eiginmanns míns, föður okkar og bróður,

Karls Friðjóns Arnarsonar

húsasmíðameistara,
Vesturbergi 41, Reykjavík.

Snjólaug Guðrún Kjartansdóttir
Örn Þór Karlsson
Atli Björn Karlsson
Úlfar Snær Arnarson

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar systur okkar og frænku,

Pálínu R. Kjartansdóttur

hússtjórnarkennara, Kleppsvegi 4.

Guðríður Ólöf Kjartansdóttir, Margrét Kjartansdóttir og fjölskyldur.

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

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

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ester Snæbirna Snæbjörnsdóttir

Seljahlíð,

lést á hjúkrunarheimilinu Seljahlíð sunnudaginn 31. júlí.
Útförin verður frá Seljakirkju miðvikudaginn 10. ágúst kl. 13.00.

Hafþór Sigurbjörnsson
Sigurður Rósant Sigurbjörnsson
Ingibjörg Elín Sigurbjörnsdóttir
Páll I Blöndal Sigurbjörnsson
Aðalheiður (Allý) Sigurbjörnsdóttir
Sigurbjörn Blöndal Sigurbjörnsson
Erla Björg Magnúsdóttir
Hafdís Ingimundardóttir
Sigurður Eyþórsson
Elfa Dís Austmann
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar elskulegi sonur, bróðir og mágur,

Einar Árni Þorfinnsson

Vallargerði 26,
Kópavogi,

lést á lungnadeild Landspítalans í Fossvogi 7. ágúst sl. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Soffía Guðmundsdóttir
Kristin Bauer
Pétur Bauer
Hermann Bauer
Þórlaug Þorfinnsdóttir
Guðný Ruth Þorfinnsdóttir
Þorfinnur Finnlaugsson
Gunnar Oddsson
Sædís Halldórsdóttir
Gísli Gíslason

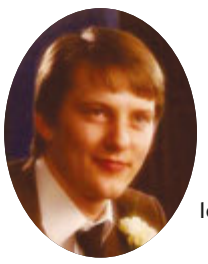
Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, afi, tengdafaðir, og langafi,

Sigurbjörn Eðvald Þorbergsson

Jötunsölum 2, Kópavogi,

lést þriðjudaginn 2. ágúst á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð í Kópavogi. Hann verður jarðsunginn frá Hjallakirkju í Kópavogi þann 11. ágúst kl. 13.00.

Erna Petersen Kragh
Guðbergur S. Sigurbjörnsson
Elísabet H. Sigurbjörnsdóttir
Guðrún K. Sigurbjörnsdóttir
Erna Karen Sigurbjörnsdóttir
Heiðveig Jónsdóttir
Gunnar Vagnsson
Erlendur Einarsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og bróðir,

Þórir Örn Ólafsson

Gislaved, Svíþjóð,

lést að morgni þriðjudagsins 2. ágúst. Útförin verður gerð frá Gyllenfors-kapellu þriðjudaginn 23. ágúst.

Hólmfríður Benediktsdóttir
Daníel Halldór
Sigurður Guðni
Ásgeir Örn
Davíð Már
Annelie
María
Pornthip
Supittaya
barnabörn og systkini hins látna.

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

Kristján G. Friðbergsson

Kumbaravogi, Stokkseyri,

lést á Landspítalanum, Fossvogi, 4. ágúst. Útförin fer fram frá Selfosskirkju föstudaginn 12. ágúst kl. 13.30. Jarðsett verður í Stokkseyrarkirkjugarði.

Unnur Halldórsdóttir
Guðni G. Kristjánsson
Halldór J. Kristjánsson
Kirsten B. Larsen
Karólína F. Söebech
fósturbörn, makar, barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Dagný Þorsteinsdóttir

frá Laufási, Vestmannaeyjum,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Hraunbúðum þann 4. ágúst. Útför hennar fer fram frá Landakirkju í Vestmannaeyjum laugardaginn 13. ágúst kl. 11. Blóm og kransar vinsamlega afþökkuð en þeim sem vildu minnast hennar er bent á Kvenfélagið Líkn og Minningarsjóð Hraunbúða.

Guðný Bogadóttir, Erlendur Bogason
Dagný Hauksdóttir, Sævör Dagný Erlendsdóttir
Anna B. Sigurðardóttir

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Sveinbjörg Elísabet Helgadóttir

Hæðargarði 35,

lést á hjartadeild Landspítalans 2. ágúst sl. Jarðarförin fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 12. ágúst kl. 15.

Þórunn Sigurðardóttir
Helgi Jónas Sigurðsson
Guðrún L. Sigurðardóttir
Sigurrós Sigurðardóttir
Carlton Hlynur Keyser
Atle Guðbjörn Sand
Guðmundur Hálfdanarson
Torbjørn Sand
William Gísli Keyser

Yndisleg og ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Lilja Friðjónsdóttir

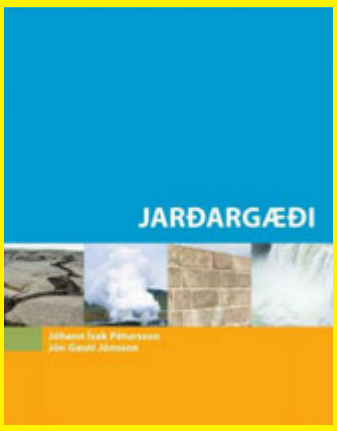
hjúkrunarheimilinu Eir,

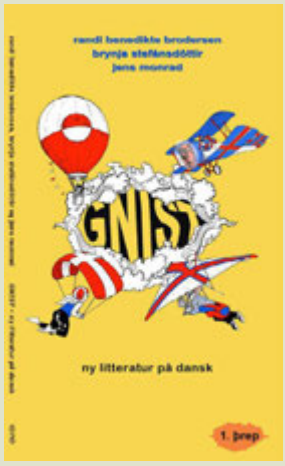
lést miðvikudaginn 3. ágúst. Guðrún Lilja verður jarðsungin frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 10. ágúst kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast Guðrúnar Lilju er bent á Hjartavernd.

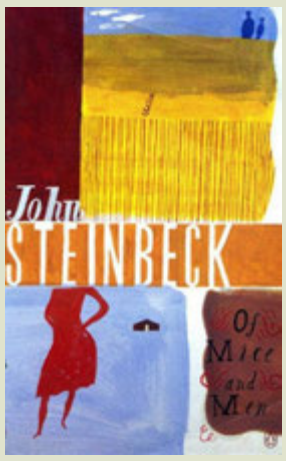
Helga Viðarsdóttir
Daníel Viðarsson
Viðar Viðarsson
Friðjón Már Viðarsson
Margrét Magnúsdóttir
Anna Elísabet Ólafsdóttir
Margrét Sigurjónsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

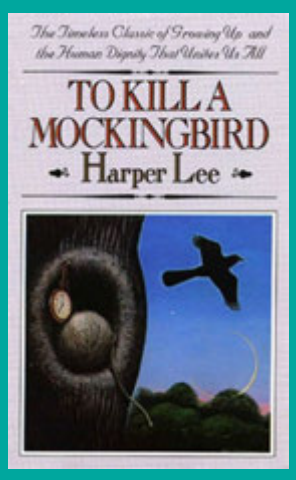
STÆRSTI SKIPTIBÓKAMARKAÐUR A4 ER Í SKEIFUNNI

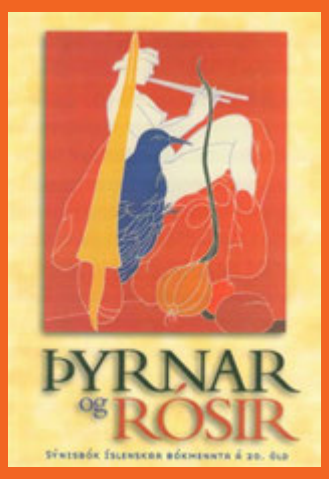
MÓTTAKA SKIPTIBÓKA ER Í ÖLLUM VERSLUNUM A4

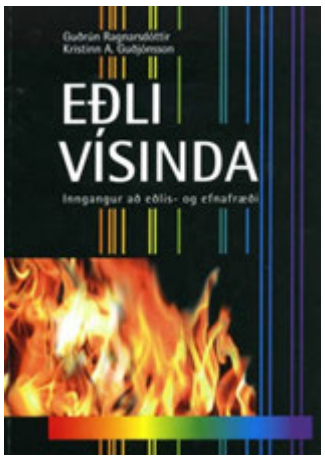


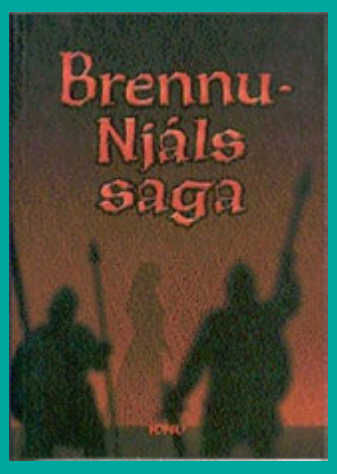












ÁRNASYNIR

Skiptibókamarkaðir eru einnig á Akureyri, Egilsstöðum og Selfossi.

Athugið að vöruúrval er mismunandi á milli verslana. Allt vöruúrval má finna á www.a4.is.

A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi

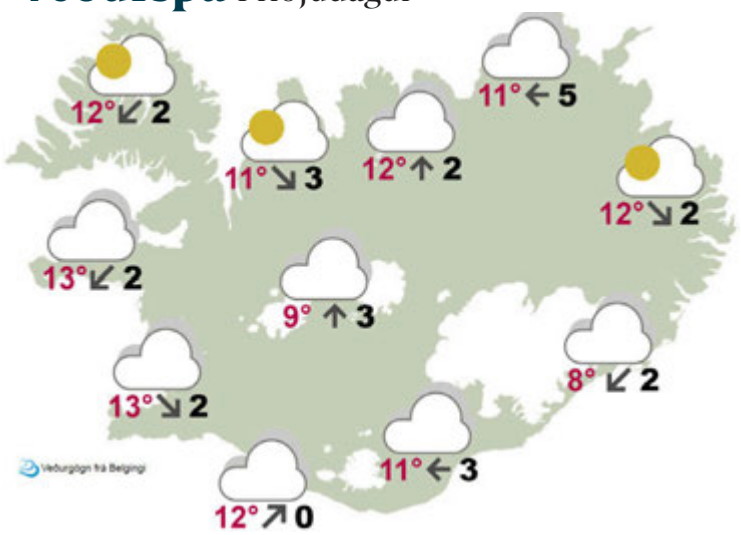
www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á **Facebook** **Pinterest.com/A4fondur** og **instagram.com/a4verslanir**

A4

SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Hægviðri eða hafgola í dag. Skýjað með köflum og stöku skúrir suðaustanlands, en víða sólskin fyrir norðan. Fremur hlýtt veður.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11°	9°	13°
↖ 8	↖ 3	↖ 2

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
14°	10°	7°
↑ 2	↙ 4	↑ 7

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13°	13°	15°
↑ 6	↑ 6	↑ 5

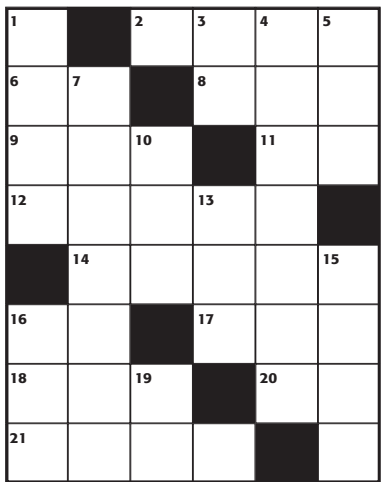
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
10°	11°	8°
↖ 11	← 4	↑ 10

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. útdeildu
6. fisk
8. krá
9. blessun
11. tveir eins
12. högni
14. stinga
16. í röð
17. kopar
18. úði
20. grískur bókstafur
21. flokka

LÓÐRÉTT
1. helminguð
3. í röð
4. flutningaskip
5. dýrahljóð
7. avókadó
10. neitun
13. gerast
15. einsöngur
16. lifandi vera
19. til



LAUSN

LÁRÉTT: 2. gáfu, **6.** ál, **8.** bar, **9.** lán, **11.** rr, **12.** fress, **14.** pikka, **16.** de, **17.** eir, **18.** yra, **20.** pi, **21.** raða.
LÓÐRÉTT: 1. hálf, **3.** áb, **4.** farskip, **5.** urr, **7.** lárpera, **10.** nei, **13.** ske, **15.** arða, **16.** dýr, **19.** að.

Skák Gunnar Björnsson

Lenka Ptácníková (2.136) átti leik gegn Hrund Hauksdóttur (1.789) sem lék síðast **39. Hf4xf6.**

39. ... Dxf6! 40. Rxf6 Hxe3 og Hrund gafst upp nokkru síðar. Þriðja umferð fór fram í gærkvöldi. Halldór Atli Kristjánsson vann Sumarsyrpu Breiðabliks sem fram fór liðna helgi.
www.skak.is: Sinquefield Cup.

Svartur á leik

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku

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

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

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

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÞÚ FÆRÐ ÍSINN Í ICELAND

Frábært úrval á góðu verði

Netgíró
Betri leið til að borga

9 Í PAKKA
399 kr. pk.
CHOCOLATE & NUT CONES

TILBOÐ
599 kr. pk.
DAIM ÍS
VERÐ ÁÐUR 699 KR

10 Í PAKKA
399 kr. pk.
RAINBOW LOLLIES, ROCKET LOLLIES
FRUIT PASTILLES

6 Í PAKKA
499 kr. pk.
MARS OG SNICKERS ÍS

3 STK
599 kr. pk.
OREO ÍSPINNAR
VERÐ ÁÐUR 699 KR

TILBOÐ
799 kr. pk.
BEN & JERRY´S 500 ML.
VERÐ ÁÐUR 899 KR

FYRIR 6
799 kr. pk.
TWIX, MALTESERS OG MARS
ÍSKÖKUR

Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Eftir tónleikana fer ég að líta upp úr naflanum og hlusta

Jazzhátíð Reykjavíkur hefst á morgun með djassgöngu og tónleikum Tómasar R. Einarssonar ásamt tíu manna bandi.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Það er mikill gróandi í íslensku djasslífi um þessar mundir og tæpast hefur upphafsmenn Jazzhátíðar í Reykjavík órað fyrir þessari þróun. En eins og síðustu ár hefst hátíðin með jazzgöngu niður Laugaveginn og að Hörpu og verður lagt af stað frá versluninni Lucky Records við Hlemm kl. 17 á morgun. Opnunartónleikarnir verða svo með tíu manna bandi Tómasar R. Einarssonar þá um kvöldið.

RúRek

Tómas man vel þann tíma þegar hátíðin var að stíga sín fyrstu skref og segir að það hafi verið mikið frumkvöðlastarf. „Það voru nú merkir menn sem störtuðu þessu á sínum tíma fyrir 27 árum. Ef ég man rétt var dugnaðarforkurinn Ólafur Þórðarson, Óli í Ríó eins og hann var kallaður stundum, sem þá vann hjá Ríkisútvarpinu fremstur í flokki. Þarna kom líka að Jazzvakning með Vernharð Linnet og fleiri góða félaga. En fyrstu árin hét hátíðin RúRek m.a. út af þessu starfi Óla Þórðar og í minningunni kemur hann mjög sterkt inn. En svo hafa mjög margir komið að þessu í gegnum árin og gert vel.

Lengi vel var hátíðin vítt og breitt um bæinn en síðustu árin hefur þetta verið í Hörpu og það hefur gert sig alveg ljómandi vel. Þetta eru um þrjátíu tónleikar og viðburðir þarna í það heila þannig að það er margt í boði.“

Tíu manna band

Það er einvala lið tónlistarmanna sem verður með Tómasi á opnunartónleikunum annað kvöld og Tómas segir að þarna verði bæði gamlir og nýir spilafélagar. „Af þeim sem hafa verið áður með mér má nefna Sigríði Thorlacius söngkonu, Davíð Þór Jónsson á píanó, Ómar Guðjónsson á gítar, Samúel Jón Samúelsson á guiro og básúnu, Sigtrygg Baldursson á kóngatrommur og bróður hans Bógómil Font sem syngur í nokkrum lögum og Einar Val Scheving á margvíslegt slagverk. Svo koma þarna spilafélagar sem hafa ekki verið áður í mínum plötuverkefnum og þar eru þau Rósa Guðrún Sveinsdóttir sem bæði spilar á baritónsaxófón og syngur, Snorri Sigurðarson á trompet og Kristófer Rodriguez Svönuson á bongótrommur. Þetta er tíu manna flokkur og það syngja nánast allir á einhverjum stöðum og söngurinn er í forgrunni.

Ekkert trommusett

Þetta er nú soldið sprottið upp úr því að ég var mánuð á Kúbu í vetur og fór þá í fyrsta sinn til Santiago de Cuba sem er upprunastaður þessarar tónlistar. Þarna var ég í þrjár vikur og fór á tvenna til þrenna tónleika á hverjum einasta degi. Ég hafði ekkert annað að gera og byrjaði á að mæta á tónleika eftir hádegi og var að fram yfir miðnætti. Fór á um fimmtíu tónleika en sá aldrei trommusett. Þarna voru hins vegar kóngatrommur, bongótrommur, timbales, bjöllur, guiro og claves og þannig mætti áfram telja en ekki sett. Ég sá ekki trommusett fyrr en ég kom aftur til Havana og fór á aðaldjassklúbbinn. Þá ákvað ég það að í þessu verkefni yrði ekki trommusett heldur bara stök slagverkshljóðfæri þannig að það eru fjórir á slagverk í þessu bandi sem er dáldið grand og skemmtilegt.

Eins var það þannig með öll þessi bönd í Santiago að söngurinn er mjög framarlega. Það er mikið spunnið og allar þær kúnstir. Ég velti mikið fyrir mér hvernig ég gæti upplifað eitthvað jafn skemmtilegt í íslensku samhengi, því við höfum aðrar hefðir, og valdi því kveðskapinn dáldið með tilliti til þess að það væru fleiri en einn söngvari sem kæmu inn í hvert og eitt lag.“

Djassinn víðar

Á Jazzhátíð koma fram bæði innlendir og erlendir djassistar og Tómas segir að það sé nú erfitt að gera upp á milli allra þeirra spennandi viðburða sem verða á hátíðinni. „Vandinn er að ég er búinn að vera svo upptekinn við að horfa á naflann á mér, leggja síðustu hönd á útsetningar og verð því að játa þá synd að ég er ekki alveg búinn að gera upp á milli viðburða. En eftir tónleikana mína þá fer ég að líta upp úr naflanum, horfa í kringum mig og hlusta eins og vitlaus maður. Það er mikið tilhlökkunarefni.

Það er gróska í djassinum í dag og gaman að bera það saman við þegar ég gerðist atvinnumaður í þessu fyrir þrjátíu árum. Þá voru eiginlega teljandi á fingrum annarrar handar þeir sem voru í þessu meira eða minna en í dag er örugglega hægt að margfalda það með tíu. Það sem hefur gerst er að djassinn er miklu víðar í samfélaginu. Á bítlatímanum var þetta bara eins og einhverjar gamlar egypskar rúnir og bara fyrir einhverja furðufugla. En nú er djassinn orðinn almenningseign og það er frábært.“

Tómas R. Einarsson er klár með kontrabassann fyrir Jazzhátíð Reykjavíkur sem hefst annað kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÞAÐ ER GRÓSKA Í DJASSINUM Í DAG OG GAMAN AÐ BERA ÞAÐ SAMAN VIÐ ÞEGAR ÉG GERÐIST ATVINNUMAÐUR Í ÞESSU FYRIR ÞRJÁTÍU ÁRUM.

JAZZHÁTÍÐ REYKJAVÍKUR 10. TIL 14. ÁGÚST

MIÐVIKUDAGUR 10. ÁGÚST

17.00 **Jazzganga**
19.00 **Norðurljós**
Tómas R. Einarsson. Ný latintónlist.
20.00 **Eldborg**
Snarky Puppy. Tvöfaldir Grammy-verðlaunahafar.
22.00 **Budvarsvið**
Jam Session. Aðgangur ókeypis.

FIMMTUDAGUR 11. ÁGÚST

17.00 **Budvar Happy Hour**
Anna Sóley Ásmundardóttir
19.00 **Silfurberg**
Andrés Þór.
20.00 **Norðurljós**
Pascal Schumacher Left Right Tokyo.
21.20 **Silfurberg**
Einar Scheving Kvartett.
22.20 **Budvarsvið**
Djammsession.

FÖSTUDAGUR 12. ÁGÚST

17.00 **Budvarsvið**
Happy Hour Sara Blandon.
19.00 **Silfurberg**
Sunna Gunnlaugs & Julia Hülsmann.
20.00 **Norðurljós**
Gilad Hekselman Trio (ISR/USA).
21.20 **Silfurberg**
John Hollenbeck & Stórsveit Rvk.
22.20 **Norðurljós**
Sigurður Rögnvaldss. – Myrkvi Skógur.
23.05 **Budvarsvið**
Djammsession.

LAUGARDAGUR 13. ÁGÚST

11.00 **Kaldalón**
Masterklass með Gilad Hekselman.
12.00 **Kaldalón**
Masterklass með John Hollenbeck.
15.00 **Budvarsvið**
Fjölskyldujazz með Gretu Salóme.
16.00 **Budvarsvið**
Carioca.
15.00-17.00 **Jómfrúin**
Sigurður Flosason og gestir.
19.00 **Silfurberg**
Sigurður Flosason & Stefan Bauer.
20.00 **Norðurljós**
Bobo Stenson Trio.
21.20 **Silfurberg**
Annes.
22.20 **Norðurljós**
Anna Gréta & Håkon Broström.
23.05 **Budvarsvið**
Djammsession.

SUNNUDAGUR 14. ÁGÚST

15.00 **Norðurljós**
Secret Swing Society – útgáfutónleikar.
17.00 **Óháði söfnuðurinn**
Þakkargjörð.
19.00 **Silfurberg**
Ingi Bjarni Kvartett.
20.00 **Harpa**
Agnar Már Magnússon Trio – útgáfutónleikar.
21.00 **Harpa**
Þorgrímur Jónsson Kvintett – útgáfutónleikar.

SAMSUNG

SPARIDAGAR

fyrir heimilin í landinu

Kæliskápur 202cm
RB36J8035SR

Stál. Heildarrými: 357 lítrar. Kælirými: 247 lítrar. Frystirými: 110 lítrar. Mál B-H-D í mm: 595 x 2017 x 597

Verð: 169.900,- kr

Nú: 144.900,-

Tvöfaldur Kæliskápur
RS7567THCSR

Stál. Heildarrými: 532 lítrar. Kælirými: 361 lítrar. Frystirými: 171 lítrar. Twin Cooling, aðskilin kælikerfi. Klakavél. Mál B-H-D í mm: 912 x 1789 x 754.

Verð: 219.900,- kr

Nú: 186.900,-

Tvöfaldur Kæliskápur
RH56J6917SL

Stál. Heildarrými: 555 lítrar. Kælirými: 376 lítrar. Frystirými: 179 lítrar. Klakavél. Twin Cooling, aðskilin kælikerfi. Mál B-H-D í mm: 912 x 1794 x 732.

Verð: 349.900,- kr

Nú: 297.900,-

Tvöfaldur Kæliskápur
RFG23UERS1

Stál. Heildarrými: 520 lítrar. Kælirými: 396 lítrar. Frystirými: 124 lítrar.Twin Cooling, aðskilin kælikerfi. Klakavél. Mál B-H-D í mm: 908 x 1774 x 774.

Verð: 389.900,- kr

Nú: 329.900,-

ecobubble þvottavélar

Við seljum eingöngu SAMSUNG með kolalausum mótor með 10 ára ábyrgð

SAMSUNG WW70
7 KG. 1400 SN.
KR. 94.900,-
SPARIDAGAVERÐ: 79.900,-

SAMSUNG WW80
8 KG. 1600 SN.
KR. 119.900,-
SPARIDAGAVERÐ: 99.900,-

SAMSUNG DV80
8 kg Þurrkari
KR. 159.900,-
SPARIDAGAVERÐ:135.900,-

Uppþvottavél í sérflokki
með Waterwall tækni

Framhlið úr burstuðu stáli / Stillingar ofan á hurð, blár litur / Tekur 14 manna stell / 5 þvottakerfi / Starttímaseinkun / Orkunýtni A++ / Orkunotkun á ári (kWst) : 266 / Hljóðlát aðeins 41db / Stillanleg efrigrind / Grind efst fyrir hnífapör með sérstökum "FLEX" bakka / 2 þvottaarmar + "WATERWALL" / Stærð (h x b x d): 817 x 598 x 575 mm

Kr. 199.900,-
SPARIDAGAVERÐ: 169.900,-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

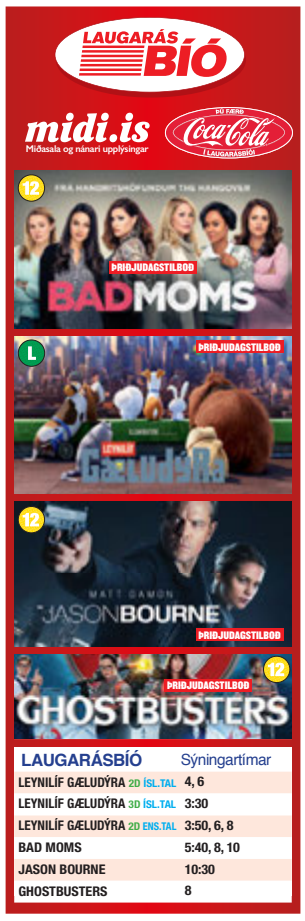
ORMSSON

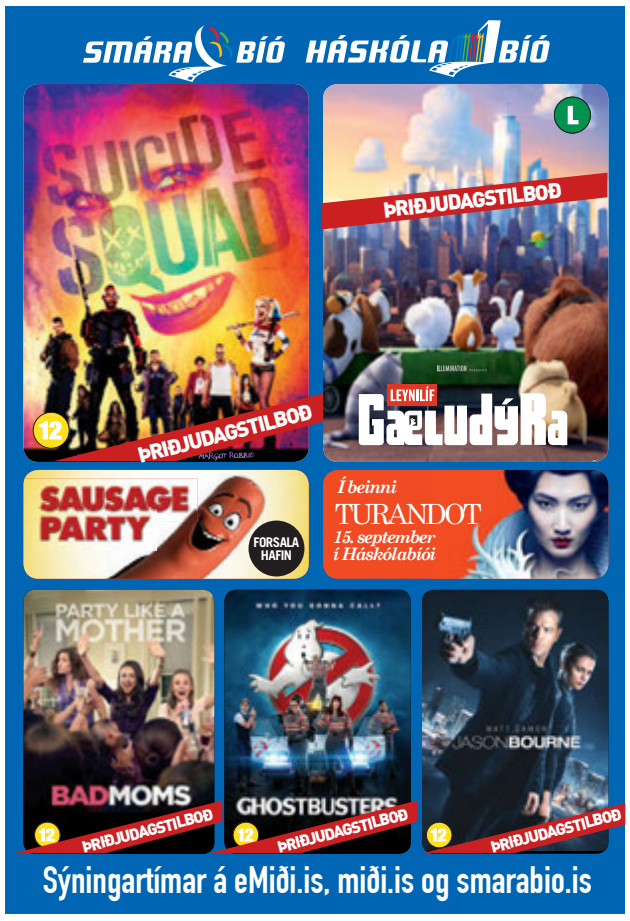
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

ORMSSON	ORMSSON	KS	SR BYGG	ORMSSON	ORMSSON	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





Hvað? Hvenær? Hvar?

Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

9. ÁGÚST 2016

Tónlist

Hvað? Reykjavík Classics
Hvenær? 12.30
Hvar? Eldborgarsalur Hörpu
Viðburður sérstaklega ætlaður túristum með dálæti á klassískri tónlist. Þarna spila færustu hljóðfæraleikarar landsins meistaraverk tónlistarsögunnar og standa hverjir tónleikar yfir í hálftíma án hlés. Miðaverð er 3.500 krónur og hverjum miða fylgir tíu prósenta afsláttur af hádegismat í veitingastöðum Hörpunnar.

Hvað? Vegir ástarinnar – Les chemins de l'amour
Hvenær? 20.30
Hvar? Listasafn Sigurjóns Ólafssonar
Sópraninn Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað og píanóleikarinn Ingileif Bryndís Þórsdóttir leika á síðustu tónleikum sumarsins í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar. Á efnisskránni eru ástríðufull, einlæg og seiðandi sönglög eftir Richard Strauss, Francis Poulenc, Erik Satie, Gabriel Fauré og Reynaldo Hahn.

Hvað? Markus Eriksson kvartett
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel
Kvartett sænska gítarleikarans Markus Eriksson kemur fram á Kex hosteli í kvöld. Með Markus leika þeir Hjörtur Stephensen á gítar, Birgir Steinn Theódórsson á kontrabassa og Óskar Kjartansson á trommur. Leikin verður frumsamin tónlist í bland við þekkta standarda. Markus gaf nýverið út plötuna Två komma null og hefur hún fengið góðar viðtökur. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

Hvað? John Hollenbeck, Skúli Sverrisson & Hilmar Jensson
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Tónleikar með bandaríska tónskáldinu og slagverksmanninum John Hollenbeck, tónskáldinu og bassaleikaranum Skúla Sverrissyni og tónskáldinu og gítarleikaranum Hilmari Jenssyni. Rætur Hollenbecks liggja í djassi, heimstónlist og skrifaðri nútímatónlist. Hann hefur hlotið fjórar tilnefningar til Grammy-verðlauna og starfað með mörgum helstu stjörnum spunageirans og tónlistarmönnum á borð við Bob Brookmeyer, Fred Hersch og Tony Malaby. Miðaverð er 2.000 krónur.

Síðustu sumartónleikarnir fara fram í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar í kvöld.

Líkt og vikulega fer fram djasskvöld á Kex hosteli. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Uppákomur

Hvað? Buffy & Angel á Gauknum: þættir 14
Hvenær? 19.30
Hvar? Gaukurinn
Horft verður á þætti númer fjórtán úr Buffy og Angel. Texti á ensku og allir velkomnir.

Hvað? Furðukvöld og barhangs: Icecon! Hvað er Icecon? Hvers vegna Icecon?
Hvenær? 20.00
Hvar? Stúdentakjallarinn, Háskólatorgi
Skipulagshópur Icecon: Furðusagnahátíðar á Íslandi efnir til óformlegrar kynningar á hátíðinni, ræðir um hvað hún snýst og hvers vegna hún er haldin. Einnig verður bryddað upp á almennum umræðum um furðumenningu. Tilboð á barnum og allir velkomnir. Hátíðin verður haldin 28. til 30. október næstkomandi.

Hvað? Kertafleyting
Hvenær? 22.00
Hvar? Við Minjasafnstjörnina á Akureyri
Kertafleyting við Minjasafnstjörnina á Akureyri til minningar um þá sem fórust þegar Bandaríkin vörpuðu kjarnorkusprengjum á Hiroshima og Nagasaki árið 1945. Jóhann Ásmundsson verður með hugvekju og kerti verða á staðnum.

Hvað? Möntrukvöld með Hugrúnu Fjólu Sukhpreet Kaur
Hvenær? 20.30
Hvar? Jógasetrið, Skipholti 50c
Söngkonan, lagasmiðurinn og kundalinijógakennarinn Hugrún Fjóla Sukhpreet Kaur leiðir möntrusöng í Jógasetrinu í kvöld. Miðaverð er 2.000 krónur.

Listamannaspjall

Hvað? Litlir heimar / Small Worlds
Hvenær? 17.00
Hvar? Herðubreið, Skaftfelli
Listamannaspjall og opnar umræður um áhrif ferðamannastraumsins á Seyðisfjörð. Jessica Auer, gestalistamaður Skaftfells, deilir myndrænni rannsókn sinni á áhrifum ferðaþjónustunnar víðsvegar um heiminn og fjallar um hvernig sjálfsmynd staðanna hefur breyst með auknum straumi ferðamanna. Í kjölfar kynningarinnar verður gestum boðið til umræðu um það hvernig Seyðfirðingar geta haldið áfram að byggja upp ferðaþjónustuna í bænum en á sama tíma varðveitt og virt samfélagið og menningu þess.

Dans

Hvað? Dans í dimmu #46
Hvenær? 18.50
Hvar? Dansverkstæði, Skúlagötu 30
Klukkutími þar sem dansað er í dimmu. Tíminn kostar 1.000 krónur en einnig er hægt að kaupa fimm skipta kort á 3.000 krónur.

Fyrirlestrar

Hvað? Loftslagsbreytingar: Hvað þarf að gera og af hverju erum við ekki að því núna?
Hvenær? 20.00
Hvar? Suðurgata 10
Í maí síðastliðnum kom saman hópur fólks í Reykjavík til að ræða hvaða breytingar þyrftu að eiga sér stað á sviði efnahags, samfélags, alþjóðasamstarfs og lýðræðis til þess að unnt væri að berjast gegn loftslagsbreytingum og takast á við afleiðingar þeirra á sama tíma. Efni fyrirlestursins styðst við þær umræður sem áttu sér stað á fundinum og dregur fram þau leiðarstef sem fundarmenn töldu að vænlegt væri að fylgja. Ætlunin er að þróa áfram þessar hugmyndir með því að kafa dýpra í þýðingu þeirra, innri mótsagnir og nauðsynlegar fórnir. Erfiðasta spurningin er þó hvort almenningur og fjöldahreyfingar hafi yfirhöfuð vald til að bregðast við. Umsjón hefur Finnur Guðmundarson Olguson og eru allir velkomnir á fyrirlesturinn.

Hvað? Veganismi og kostir hans fyrir dýrin, heilsuna og jörðina: Tegundahyggja og löglegt ofbeldi á dýrum
Hvenær? 17.30
Hvar? Suðurgata 10
Róttæki sumarháskólinn stendur fyrir fyrirlestri þar sem rædd verða rök fyrir veganisma, dýraréttindum og frelsun dýra. Fjallað verður um aktívisma og hvað er hægt að gera til þess að tryggja dýrum rétt til lífs og frelsis. Einnig verða áhrif kjötræktunar á umhverfið og heilsuna rædd og fjallað um þjáningu dýra og dýradráp út frá siðferðilegu sjónarmiði.

Sýningar

Hvað? Íslenska teiknibókin
Hvenær? 10.00
Hvar? Flói, Hörpu
Íslenska teiknibókin er handrit í vörslu Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum í Reykjavík. Teiknibókin er einstæð meðal íslenskra miðaldahandrita og ein af fáum fyrirmyndabókum sem varðveist hafa í Vestur-Evrópu. Miða á sýninguna er hægt að nálgast á harpa.is og kosta þeir 1.500 kr.

Hvað? Þögul leiftur
Hvenær? 11.00
Hvar? Esja, Hörpu
Þögul leiftur er ljósmyndasýning Vesturfarasetursins en hún var opnuð 13. mars síðastliðinn. Ljósmyndasýningin var þó fyrst opnuð á Hofsósi árið 2003 og er eftir hinn þekkta sagn- og ættfræðing Nelson Gerrard. Á sýningunni eru nærri 400 ljósmyndir af íslenskum landnemum, en sýningin veitir innsýn í andlitsljósmyndun vestanhafs á tímum vesturferða á árunum 1870 til 1910. Miða er hægt að nálgast á harpa.is og kosta þeir 1.500 kr.

Hvað? Bowie – The Sessions
Hvenær? 11.00
Hvar? Esja, Hörpu
Ljósmyndasýningin Bowie – The Sessions eftir hinn heimsfræga Gavin Evans er nú opin í sýningarsal Hörpu. Sýningin er opin á hverjum degi frá kl. 11.00 til 18.00. Gavin Evans hefur einstakt auga fyrir andlitum. Hann hefur myndað stjörnur á borð við Juliette Binoche, Daniel Craig, Dusty Springfield, Iggy Pop, Björk Guðmundsdóttur og Nick Cave. Miða á sýninguna er hægt að nálgast á harpa.is og kosta þeir 1.500 krónur.

Hvað? How to become Icelandic in 60 minutes
Hvenær? 19.00
Hvar? Kaldalón, Hörpu
Leiksýning sem sýnd er á ensku, samin af Bjarna Hauki Þórssyni og leikstýrt af Sigurjóni Sigurjónssyni. Leikarar eru Karl Ágúst Úlfsson og Örn Árnason. Sýningin er sambland af söguleikhúsi og uppistandi þar sem reynt verður að kenna þeim sem sýninguna sækja að verða Íslendingar. Þetta er sprenghlægileg klukkustundarlöng sýning sem er ætluð þeim sem vilja læra hvað það er að vera Íslendingur.

Sæktu um fyrir **16. ágúst** á nova.is

Átt þú heima hjá Nova?

TÆKNIMEISTARI NOVA

Við leitum að forritara í hlutverk tæknimeistara eða „technical lead“ sem mun leiða hóp vefforritara. Viðkomandi miðlar þekkingu, forritar á fullu, þróar arkitektúr og tekur þátt í ótal skemmtilegum verkefnum. Tekur einnig af krafti þátt í frekari innleiðingu á DevOps hjá Nova.

A.m.k. fimm ára reynsla af vefþróun er skilyrði. Reynsla af stjórnun er æskileg.

VEFFORRITARI NOVA

Við leitum að forritara í vefþróun til að styrkja enn frekar öflugan hóp vefforritara sem þróar og rekur fjölbreyttar og skemmtilegar veflausnir Nova.

Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á forritun hugbúnaðarlausna og vera til í að leggja mikið á sig til að ná árangri.

TÆKNIFULLTRÚI LJÓSLEIÐARA

Leitum að öflugum tæknifulltrúa með ríka þjónustulund. Starfið felur í sér samskipti við hóp starfsmanna og viðskiptavini í tengslum við tækniþjónustu með áherslu á ljósleiðaraþjónustu Nova.

Reynsla af sambærilegu starfi og tæknimenntun eru kostir. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga og þekkingu á netbúnaði.

SÖLU– OG ÞJÓNUSTURÁÐGJAFI Í FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTU

Vegna aukinna umsvifa í sölu og þjónustu til fyrirtækja leitum við að metnaðarfullum og söludrifnum einstaklingi. Hjá VIP fyrirtækjaþjónustu Nova starfar samhentur hópur sem hefur það að markmiði að veita viðskiptavinum á fyrirtækjamarkaði framúrskarandi þjónustu. Í starfinu felst sala og ráðgjöf á farsíma- og fastlínuþjónustu til fyrirtækja.

Þú þarft að geta unnið sjálfstætt og hafa reynslu af sölu á fyrirtækjamarkaði. Ef þú hefur áhuga á fjarskiptaþjónustu og ert metnaðarfull(ur) og hress þá viljum við endilega fá þig í hópinn.

Nova er skemmtilegur og sveigjanlegur vinnustaður, þar sem mikið er lagt upp úr sjálfstæðum vinnubrögðum og skemmtilegu samfélagi starfsfólks, góðum starfsanda og liðsheild. Áhugasamir sæki um á **nova.is** fyrir **16. ágúst.**

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is | m.nova.is | Facebook | Twitter

Markaðsfyrirtæki ársins 2014 · VR Fyrirmyndar fyrirtæki 2016 · Íslenska ánægjuvogin

Stærsti skemmtistaður í heimi!
NOVA

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

EXODUS: OUR JOURNEY TO EUROPE
Mögnuð heimildarmynd í þrem hlutum sem varpar ljósi á eitt flóknasta úrlausnarefni samtímans, flóttamannavandann í Evrópu. Sjötíu einstaklingum er fylgt eftir á stórhættulegu ferðalagi í leit að betra lífi.

FRÁBÆR ÞRIÐJUDAGUR
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

VICE PRINCIPALS
Geggjaðir gamanþættir úr smiðju HBO um tvo aðstoðarskólastjóra í gagnfræðaskóla sem eru með sömu markmið í lífinu og keppa um sömu stöðuna, þ.e. stöðu skólastjórans.

RUSH HOUR
Bráðskemmtilegir spennuþættir sem eru byggðir á samnefndri kvikmynd og fjalla um tvo gerólíka lögreglumenn sem stilla saman strengi sína og samvinna þeirra endar oft á tíðum með spaugilegum uppákomum.

MURDER IN THE FIRST
Stórgóðir spennuþættir þar sem Englis og Mulligan rannsaka flókin glæpamál sem upp koma í San Francisco.

OUTSIDERS
Hörkuspennandi þættir sem fjalla um Farrell-fjölskylduna, eins konar utangarðsfólk sem lifir eftir eigin reglum hátt uppi í Appalachia-fjöllum.

BEHIND THE CANDELABRA
Stórbrotin mynd byggð á ævisögu pianósnillingsins Liberace og fjallar um 6 ára ástarsamband hans og Scotts Thorson sem var miklu yngri en hann.

THE AMERICANS
Þriðja sería um rússnesku njósnarana Phillip og Elizabeth sem starfa undir fölsku flaggi í Bandaríkjunum og njósna fyrir KGB á dögum Kalda stríðsins.

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

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Ærslagangur Kalla kanínu og félaga
07.50 The Middle
08.15 Mike and Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Junior Masterchef Australia
11.05 Suits
11.50 Empire
12.35 Nágrannar
13.00 The X Factor UK
14.20 The X Factor UK
15.05 Fresh Off the Boat
15.30 Nashville
16.10 Nashville
16.55 The New Girl
17.20 The Simpsons
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Íþróttir
19.10 Friends
19.35 2 Broke Girls
19.55 Vice Principals
20.30 Exodus: Our Journey to Europe Vandaður heimildarþáttur í þremur hlutum þar sem fylgst er með tugum flóttamanna flýja heimili sín, meðal annars frá Sýrlandi, Afganistan, og Gambíu. Flóttamönnunum voru gefnar myndavélar til þess að fanga það myndefni sem þáttagerðarmennirnir gátu ekki enda eru flóttaleiðirnar margar hverjar afar hættulegar og leiðin til Evrópu þakin hindrunum. (1.3)
21.15 Rush Hour
21.55 Murder in the First Önnur syrpan af þessum hörkuspennandi þáttum þar sem sakamál eru til umfjöllunar frá upphafi til enda út þáttaröðina. Fjöldamorðingi gengur laus í San Francisco, lögreglumaður lætur lífið á dularfullan hátt og þungt óvissuský hvílir yfir rannsóknarlögregludeildinni. Rannsóknarlögregluteymið Terry English og Hildy Mulligan kalla ekki allt ömmu sína og velta þau við öllum steinum á leið sinni til þess að finna sannleikann í þessum málum. Með aðalhlutverk fara Taye Diggs, Katheleen Robertson.
22.40 Outsiders
23.25 Last Week Tonight with John Oliver
23.55 Bones
00.40 Orange Is the New Black
01.40 The Last Panthers
02.30 The Last Panthers
03.20 The Last Panthers
04.10 NCIS
04.55 Public Morals
05.35 The Middle

SPORT

07.00 ÓL 2016 - Fótbolti karla
08.40 ÓL 2016 - Körfubolti karla
10.30 ÓL 2016 - Fótbolti karla
12.15 ÓL 2016 - Körfubolti karla
14.05 Einvígið á Nesinu 2016
14.55 Pepsi-deildin
16.45 Pepsi-mörkin
18.20 UEFA Super Cup
20.30 Premier League Preview of the Season
21.25 Premier League World
21.55 ÓL 2016 - Körfubolti karla
23.55 Pepsi-mörkin
01.25 ÓL 2016 - Körfubolti karla

SPORT 2

17.15 ÓL 2016 - Körfubolti karla
19.05 Pepsi-deild kvenna
21.10 Pepsi-deild karla

STÖÐ 3

17.45 Raising Hope
18.10 The Big Bang Theory
18.30 Modern Family
18.55 Fóstbræður
19.25 Entourage
19.55 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
20.30 The Last Man on Earth
20.55 The Americans
21.40 Graceland
22.25 Legends of Tomorrow
23.10 Salem
23.55 Fóstbræður
00.25 Entourage
00.55 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
01.30 The Last Man on Earth
01.55 The Americans
02.40 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 Lína langsokkur
09.25 Latibær
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 Lína langsokkur
13.25 Latibær
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 Lína langsokkur
17.25 Latibær
17.48 Stóri og litli
18.00 Ljóti andarunginn og ég
18.25 Ævintýri Tinna
18.47 Mæja býfluga
19.00 Lína Langsokkur

15.00
11.00
07.00
Dóra könnuður

GOLFSTÖÐIN

08.10 Travelers Championship
11.10 Paul Lawrie Match Play
14.10 Golfing World 2016
15.00 Travelers Championship
18.00 Golfing World 2016
18.50 Travelers Championship
23.50 Einvígið á Nesinu 2016

BÍÓSTÖÐIN

11.50 Vaski grísinn Baddi Gamansöm kvikmynd um lífið í sveitinni. Dýrin á bóndabæ Hoggett-hjónanna þekkja öll sitt hlutverk. Þau una hag sínum bærilega þótt undir niðri óttist þau að lenda á jólaborði fjölskyldunnar. Grísinn Baddi er einn úr þessum hópi en hann lítur lífið öðruvísi augum en flestir aðrir.
13.25 Trip to Italy
15.15 Hysteria
16.55 Vaski grísinn Baddi
18.30 Trip to Italy
20.20 Hysteria
12.00 Behind The Candelabra Stórbrotin mynd með Michael Douglas og Matt Damon í aðalhlutverkum. Myndin er byggð á ævisögu pianósnillingsins Valentinos Liberace og fjallar um 6 ára ástarsamband hans og Scotts Thorson sem var miklu yngri en hann. Leikstjóri myndarinnar er Steven Soderbergh.
00.00 American Sniper
12.15 Cold Comes the Night
13.45 Behind The Candelabra

RÚV

10.20 ÓL 2016: Sund
12.20 ÓL 2016: Handbolti
14.20 ÓL 2016: Handbolti
16.00 ÓL 2016: Sund
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hopp og hí Sessamí
18.25 Með okkar augum I
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Áfram konur!
20.10 Venjulegt brjálæði – Leitin að Bieber
20.50 Landakort
21.00 ÓL 2016: Samantekt
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Mundu mig
23.20 Vera
00.50 ÓL 2016: Sund
03.10 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 Angel From Hell
13.55 Top Chef
14.40 Melrose Place
15.25 Telenovela
15.50 Survivor
16.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 The Odd Couple
20.15 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 Rosewood
21.45 Minority Report
22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.10 The Late Late Show with James Corden
23.50 Swingtown
00.35 Heartbeat
01.20 Satisfaction
02.05 Rosewood
02.50 Minority Report
03.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon
04.15 The Late Late Show with James Corden
04.55 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radió
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

BYLGJAN989 #BYLGJAN

GKG

ÞAÐ ER GOLF Í LOFTINU

EITT STÆRSTA GOLFMÓT ÁRSINS MEÐ GLÆSILEGUM VINNINGUM - SKRÁNING Á GOLF.IS

Á GOLFVELLI GKG | **13. OG 14. ÁGÚST, MEÐ NIÐURSKURÐI**

1. SÆTI GLÆSILEGT ROYAL AVIANA RÚM FRÁ REKKJUNNI | MATARKARFA FRÁ NETTÓ | STÓRI PAKKINN FRÁ STÖÐ 2 | ÁRSBIRGÐIR AF BIOCULT | EGILS GULL | NÓA SÍRÍUS GJAFAKARFA

2. SÆTI TOMTOM GOLFER 2 GPS ÚR OG GÖNGUGREINING FRÁ EIRBERGI | MATARKARFA FRÁ NETTÓ | SKEMMTIPAKKI STÖÐVAR 2 | ÁRSBIRGÐIR AF BIOCULT | EGILS GULL | NÓA SÍRÍUS GJAFAKARFA

3. SÆTI TOMTOM GOLFER 1 GPS ÚR OG GÖNGUGREINING FRÁ EIRBERGI | MATARKARFA FRÁ NETTÓ | SKEMMTIPAKKI STÖÐVAR 2 | ÁRSBIRGÐIR AF BIOCULT | EGILS GULL | NÓA SÍRÍUS GJAFAKARFA

GLÆSILEG OPEL ASTRA FRÁ BÍLABÚÐ BENNA FYRIR ÞANN SEM FER FYRSTUR HOLU Í HÖGGI.
TEIGGJAFIR FRÁ NÓA SÍRÍUS.
NÁNDARVERÐLAUN Á PAR3 HOLUM OG FJÖLMARGIR AÐRIR VINNINGAR DREGNIR ÚR SKORKORTUM ALLRA KEPPENDA.

Gull LÉTTÖL | nettó Kræsingar & kostakjör | Bílabúð Benna | NÓI SÍRÍUS | rekkjan | Bio-Kult Candéa | Eirberg

SJÓNVARP | BYLGJAN.IS | BYLGJUAPPIÐ | ÚTVARP

HLUSTAÐU HVAR SEM ER, HVENÆR SEM ER

BYLGJAN 989

Frægir á ferð og flugi

Kendall Jenner og Hailey Baldwin eru miklar vinkonur og héldust fast í hendur þegar þær skelltu sér á tónleika með Adele í Los Angeles um helgina.
NORDICPHOTOS/GETTY

Tónlistarmaðurinn Miguel gaf sig allan í flutninginn á tónlistarhátíðinni Outside Lands í San Francisco um helgina en hátíðin er nú sú fjórða stærsta í Bandaríkjunum.

Leikkonan Jane Fonda afhenti verðlaun fyrir afrek á starfsferlinum á hinum árlegu Television Critics Association verðlaunum. Fonda er að nálgast áttrætt og er alltaf jafn flott.

Söngkonan Dolly Parton er sem stendur á tónleikaferð og kom á sunnudaginn fram í Chicago, glæsileg eins og alltaf.

Mikið var um sjónarspil í flutningi tónlistarmanna á tónlistarhátíðinni Outside Lands. Hér er bandið Major Lazer umvafið eldtungum.

Hafið þið spáð í hvað þau gera allan daginn?

FRÁ MANNFÓLKINU SEM GERÐI

AULINN ÉG

LEYNILÍF GÆLUDÝRA

ILLUMINATION KYNNIR

KOMIN Í BÍÓ

LAUGARÁS BÍÓ · SMÁRA BÍÓ · HÁSKÓLA BÍÓ · ÁLFABAKKI SAMBÍÓIN · SAMBÍÓIN EGILSHÖLL · BORGAR BÍÓ

VINNINGASKRÁ

8. flokkur 2016
útdráttur 5. ágúst 2016

HAPPDRÆTTI SÍBS

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR **kr. 5.000.000**
61954

AUKAVINNINGAR **kr. 100.000**
61953 61955

PENINGAVINNINGAR **kr. 500.000**
13279 26681 29369 34288 43869 45989 52868 60430 62622 78374

PENINGAVINNINGAR **kr. 50.000**

325	6579	14763	22063	28905	36742	40887	48654	54397	58977	65626	73604
349	6957	15189	22139	28908	36872	42081	48890	54418	59819	65893	74343
411	7105	15308	23038	29124	36908	42290	49296	55155	60166	66227	74942
1000	8039	16171	23681	29148	37170	42453	49441	56425	60190	66979	74980
1093	8130	16570	23706	30024	37364	42496	49449	56476	60513	67008	75059
1757	8221	17297	24187	30961	37398	42703	49810	56712	60882	67262	75217
2230	8829	17720	24638	31082	37707	42790	49987	56880	61606	67948	75638
2436	9208	18004	24779	31493	37794	43261	50038	57105	61742	68637	75688
2506	9471	18391	25083	31562	38036	43297	50559	57377	62071	69449	76089
3519	9655	18896	25613	31986	38230	43343	50618	57501	62205	69536	76224
3528	9875	19265	25716	32552	38617	43599	50810	57570	62349	69991	76862
3790	9882	19464	26501	33111	38857	43692	50856	57598	62474	70149	77061
4061	10060	20032	26527	33591	39021	44018	50911	57630	62594	70188	77294
4254	11013	20258	26649	33693	39170	44175	51012	57725	62596	71037	77301
4317	11589	20383	27246	34446	39563	44460	51019	57786	63803	71093	77491
4701	12046	20731	27699	34627	39823	45267	51083	57833	64386	71421	78092
4729	12428	21050	28087	35067	39894	46206	51624	58233	64530	71482	78177
5459	12696	21541	28474	35224	39908	46330	51785	58471	64668	72071	78223
5614	12796	21771	28475	35334	40029	47168	52139	58647	65010	72655	79930
6310	13268	21800	28752	35437	40105	47585	52695	58712	65022	73086	
6408	14753	21982	28758	35974	40276	47611	53438	58723	65201	73327	

VÖRUÚTTEKT HJÁ HAGKAUPUM **kr. 30.000**

48	6801	13838	21275	28551	35741	42202	48897	55338	62542	69112	75333
53	6977	14420	21454	28564	35864	42252	48963	55385	62610	69245	75336
60	6987	14592	21651	29010	35924	42370	49168	55686	62657	69278	75354
143	6996	14696	21928	29084	36042	42503	49432	55691	63040	69342	75437
184	7323	14800	21948	29126	36064	42601	49533	55818	63169	69361	75617
311	7476	14922	22213	29333	36139	42672	49923	56115	63200	69437	75640
463	7539	14973	22365	29399	36143	42750	50200	56184	63721	69563	75685
599	7599	15007	22466	29617	36252	43253	50592	56280	63980	69592	75717
806	7642	15017	22540	29670	36298	43433	50652	56394	64109	69726	75953
876	7653	15152	22718	29891	36610	43523	50774	56405	64112	69731	76047
1073	7699	15417	22767	30091	36824	43550	50968	56410	64615	69813	76171
1151	7761	15494	22772	30133	37026	43556	51187	56949	64670	69927	76549
1309	7881	15692	22862	30271	37070	43591	51220	57061	64744	70106	76561
1490	8431	15840	22961	30300	37218	43604	51281	57449	64980	70271	76644
1574	8721	15872	23110	30327	37294	43688	51670	57716	65019	70292	76685
1700	8808	16052	23303	30416	37363	43932	51696	57902	65020	70548	76690
1748	8936	16086	23320	30497	37416	44016	51709	57939	65064	70675	76765
1843	8947	16266	23407	30686	37493	44021	51930	58026	65065	71014	77010
1853	9152	16288	23473	30695	37607	44232	52068	58212	65107	71064	77258
1917	9377	16457	23649	30748	37616	44391	52111	58357	65183	71081	77272
1932	9476	16548	23686	30817	38063	44487	52454	58667	65191	71372	77398
1950	9527	16614	23754	31240	38072	44595	52468	58770	65216	71429	77456
1984	9557	16913	24197	31289	38153	44665	52666	58902	65290	71554	77703
2704	9897	17152	24539	31323	38294	44800	52804	58918	65608	71653	77944
2727	9954	17214	24704	31436	38442	44914	52853	58935	65927	71693	78001
2791	10036	17354	24930	31634	38464	45052	52910	58980	65930	71703	78296
2905	10247	17451	24953	31732	38528	45057	52944	59015	65936	71828	78355
3005	10248	17486	24992	31781	38946	45329	53280	59071	66001	71911	78526
3187	10373	17535	25053	31829	38971	45421	53411	59374	66171	72191	78536
3214	10504	17617	25264	32094	38979	45429	53538	59616	66344	72309	78603
3293	10665	17747	25580	32245	39274	45954	53555	59654	66414	72310	78654
3708	10684	17768	25787	32450	39380	46127	53562	59688	66423	72317	78692
3981	10734	17901	25960	32465	39672	46192	53568	59860	66572	72393	78742
4030	10782	17918	26098	32551	39737	46448	53610	60329	66704	72949	78783
4083	10845	17939	26135	32762	39764	46482	53654	60524	66733	73076	78991
4167	10927	18251	26219	33114	39914	46546	53723	60616	66787	73197	79032
4314	11166	18281	26232	33152	39978	46585	53748	60784	66847	73262	79126
4495	11296	18485	26489	33240	39984	46620	53784	60823	66886	73286	79226
4610	11321	18532	26535	33313	40021	46782	53882	60906	66992	73294	79279
5030	11325	19066	26579	33408	40136	46999	53883	60949	67016	73461	79432
5143	11452	19134	26719	33479	40156	47070	54025	61107	67067	73796	79577
5158	11533	19317	26733	33604	40510	47075	54254	61126	67143	74119	79642
5225	11582	19344	26867	33640	40528	47262	54306	61201	67719	74181	79881
5237	12019	19383	27097	33831	40773	47335	54311	61233	67788	74242	79888
5441	12043	19595	27140	33885	40818	47360	54372	61321	67795	74259	79944
5949	12267	19666	27520	34262	41067	47392	54445	61812	67857	74475	
5972	12505	19797	27728	34327	41079	47413	54494	61813	67866	74537	
6035	12576	20194	27759	34356	41242	47579	54514	62103	68063	74743	
6237	13034	20200	28109	34368	41436	48028	54537	62104	68175	74773	
6247	13057	20302	28209	34408	41602	48387	54655	62293	68236	74822	
6331	13215	20626	28211	34521	41705	48521	54758	62346	68250	74845	
6369	13304	20687	28331	34619	41801	48568	55037	62370	68362	74925	
6406	13382	20900	28342	34983	41995	48740	55078	62425	68781	75063	
6525	13452	21238	28476	35098	42057	48817	55163	62476	68947	75116	
6548	13563	21257	28486	35376	42166	48843	55177	62504	68953	75224	

PENINGAVINNINGAR **kr. 20.000**

120	7005	13459	18411	25438	32165	39322	45499	52014	59360	66359	72731
134	7049	13477	18836	25488	32211	39345	45515	52023	59431	66381	72778
314	7086	13490	18843	25639	32256	39349	45560	52059	59473	66410	72821
444	7112	13495	18936	25678	32424	39406	45581	52203	59530	66493	72989
536	7153	13551	19111	25686	32451	39424	45835	52300	59868	66570	73032
588	7263	13867	19160	25898	32534	39496	45847	52304	59915	66900	73117
724	7342	13876	19186	25963	32797	39807	45946	52595	60038	66905	73137
789	7435	13987	19280	25967	32867	39820	46026	52601	60058	66956	73204
942	7441	14066	19285	26005	32935	39858	46040	52618	60236	66996	73448
983	7444	14084	19306	26101	33226	39901	46047	52716	60322	67104	73596
985	7526	14164	19358	26134	33245	40003	46350	52730	60351	67158	73891
1416	7708	14212	19445	26292	33401	40313	46673	52825	60379	67281	74030
1446	7725	14291	19503	26485	33412	40399	46712	52877	60634	67356	74163
1473	7877	14295	19505	26672	33425	40419	46789	52923	60817	67391	74225
1631	7937	14399	19830	26709	33564	40470	46894	52998	60869	67398	74288
1658	7946	14407	20011	26819	33697	40523	46971	53146	60923	67469	74325
1710	8210	14597	20078	26986	33742	40595	47136	53305	60947	67512	74379
1789	8271	14759	20274	27010	33798	40606	47145	53421	60988	67708	74428
1837	8298	14848	20475	27125	33803	40610	47176	53607	61039	67738	74453
1935	8454	14869	20489	27605	33824	40756	47267	53651	61928	67812	74546
1999	8481	14972	20511	27671	33915	40771	47314	53743	61963	67873	74714
2016	8746	15047	20534	27783	33959	40914	47323	53862	61966	67970	75013
2154	8747	15146	20685	27841	34025	40972	47373	53928	61990	67973	75202
2232	8795	15205	20912	27900	34065	40982	47400	54017	62080	68012	75241
2313	8943	15218	20913	28025	34073	41108	47412	54131	62144	68035	75288
2320	8981	15283	20962	28049	34183	41122	47466	54210	62270	68074	75359
2373	9000	15307	21006	28314	34189	41141	47489	54273	62381	68157	75405
2566	9091	15443	21024	28527	34194	41280	47663	54333	62492	68422	75642
2714	9112	15458	21173	28554	34216	41346	47669	54355	62540	68533	75807
2786	9198	15544	21199	28640	34334	41468	47733	54388	62590	68783	76155
2965	9201	15626	21406	28713	34343	41726	47796	54597	62778	68786	76185
3000	9288	15650	21553	28849	34381	41894	48128	54711	62804	68832	76285
3177	9331	15731	21644	28985	34409	41988	48149	55068	62842	68869	76300
3635	9395	15746	21711	28997	34430	42002	48222	55139	62968	69060	76425
3636	9451	15842	21782	29011	34704	42095	48383	55171	62993	69121	76540
3653	9667	15848	22027	29088	34776	42117	48582	55218	63051	69169	76548
3862	9722	15939	22145	29366	34896	42366	48604	55304	63190	69183	76558
3935	9805	15955	22284	29443	35002	42414	48635	55394	63285	69204	76709
4037	9834	16002	22306	29685	35718	42459	48810	55422	63317	69414	76781
4142	10033	16064	22327	29768	35793	42678	48849	55493	63349	69677	77220
4365	10141	16232	22539	29784	35869	42681	48858	55575	63437	69723	77230
4502	10156	16246	22678	29794	35982	42825	48872	55713	63464	69875	77290
4524	10238	16329	22996	29985	36060	43005	48914	55777	63498	70193	77327
4543	10459	16343	23123	30001	36081	43189	48925	55854	63506	70207	77422
4549	10699	16366	23210	30136	36115	43260	49007	55931	63514	70264	77452
4560	10732	16417	23401	30201	36142	43301	49081	56004	63564	70394	77509
4721	10781	16443	23508	30220	36190	43373	49160	56114	63726	70512	77632
4819	10955	16673	23563	30276	36485	43589	49166	56132	63847	70568	77926
4832	11056	16794	23595	30364	36547	43702	49281	56311	63920	70642	77968
4891	11111	16907	23678	30417	36557	43711	49345	56327	63996	70744	78295
4922	11120	16981	23740	30421	36643	43938	49426	56365	64050	70755	78308
4972	11143	17013	23836	30425	36700	43978	49591	56522	64096	70898	78502
5090	11395	17020	24001	30481	36768	44004	49612	56556	64403	70915	78568
5138	11451	17219	24006	30506	37031	44060	49622	56565	64608	70924	78690
5148	11565	17233	24040	30661	37142	44153	49656	56673	64674	71288	78723
5218	11583	17235	24113	30663	37227	44266	49805	56833	64764	71319	78862
5251	11624	17272	24245	30785	37381	44280	49869	56947	64829	71385	78997
5270	11802	17336	24313	30997	37433	44305	49941	56958	64867	71600	79105
5339	11873	17356	24381	30999	37598	44317	50454	57114	64903	71632	79170
5382	11965	17474	24424	31039	37762	44332	50761	57145	64939	71818	79433
5448	12044	17480	24489	31237	37824	44342	50990	57229	64950	71855	79592
5730	12184	17490	24547	31292	37869	44426	51033	57340	65178	71880	79603
5806	12270	17536	24598	31368	38082	44439	51066	57552	65180	71890	79622
5849	12287	17600	24633	31423	38143	44504	51076	57568	65200	71931	79705
6039	12343	17679	24715	31568	38156	44569	51186	57741	65249	71993	79715
6056	12475	17821	24749	31626	38177	44579	51306	58144	65349	72119	
6141	12517	17872	24772	31654	38308	44681	51401	58366	65675	72188	
6264	12671	18006	24790	31773	38536	44787	51621	58376	65692	72230	
6308	12697	18049	24903	31830	38767	44850	51643	58409	65878	72278	
6400	12736	18105	24952	31851	38795	44942	51711	58548	65918	72379	
6506	12961	18150	25050	31935	38815	45034	51758	58681	66029	72492	
6510	12992	18156	25099	31966	39035	45138	51773	58945	66141	72493	
6852	13203	18170	25101	32065	39038	45302	51880	59018	66146	72558	
6881	13204	18337	25110	32085	39181	45433	51924	59256	66193	72605	
6927	13330	18361	25255	32136	39263	45495	51989	59335	66354	72672	

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 22. ágúst 2016
Birt án ábyrgðar um prentvillur

Arna Sigrún Haraldsdóttir segir stuðning við vegan lífsstíl hafa aukist verulega á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Stærsta þrautin er án efa huglæg

Hið árlega **Vegan Festival** verður haldið í annað sinn laugardaginn 13. ágúst á Thorsplani, Hafnarfirði. Dragdrottningin Honey LaBronx er kynnir hátíðarinnar, grillaðar verða grænmetispylsur með öllu.

Stuðningur við vegan lífsstíl hefur aukist verulega á Íslandi. Við komum til með að grilla grænmetispylsur og fleira ofan í gesti ásamt því að frábærir skemmtikraftar halda gleðinni uppi. Samtök grænmetisæta á Íslandi standa nú að hinu árlega Vegan festivali sem haldið verður á Thorsplani í Hafnarfirði á laugardaginn, 13. ágúst," segir Arna Sigrún Haraldsdóttir, meðstjórnandi samtakanna.

Samtök grænmetisæta á Íslandi voru stofnuð árið 2013. Tilgangur þeirra er að stuðla að jákvæðri ímynd og fjölgun grænmetisæta, standa vörð um hagsmuni þeirra og vinna að því að fjölga valkostum í nauðsynja- og neysluvörum án dýraafurða.

„Hátíðin snýst um að búa til aðstæður þar sem þessi hópur fær að hittast, það er nauðsynlegt fyrir fólk sem er að prófa sig áfram að geta komið og talað við fólk og sameinast um það að breyta matarvenjum sínum. Það verður mikið um að vera, vegan dragdrottningin Honey LaBronx frá New York verður kynnir á hátíðinni, það verða tónlistaratriði, svo komum við til með að grilla grænmetispylsur með öllu, Oumph! á teini, ís og nammi fyrir gesti," segir Arna spennt fyrir helginni.

> **HÁTÍÐIN SNÝST UM AÐ BÚA TIL AÐSTÆÐUR ÞAR SEM ÞESSI HÓPUR FÆR AÐ HITTAST, ÞAÐ ER NAUÐSYNLEGT FYRIR FÓLK SEM ER AÐ PRÓFA SIG ÁFRAM AÐ GETA KOMIÐ OG TALAÐ VIÐ FÓLK OG SAMEINAST UM ÞAÐ AÐ BREYTA MATARVENJUM SÍNUM.**

Að gerast vegan getur reynst fólki að mörgu leyti flóknara en það þarf að vera. Stærsta þrautin er án efa huglæg og mælir Arna með að fólk prófi sig áfram.

„Ég sjálf er ekki vegan ennþá, heldur vel að borða ekki kjöt og mjólk. Það er erfitt að breyta gömlum venjum, en það er alltaf gott að leita sér stuðnings í hópum eða fara inn á vefsíðuna okkar. Það er alltaf betra að taka eitt lítið skref en að sleppa því alveg. Fólk þarf ekki að fara alla leið til að byrja með. Það er stór misskilningur að vegan matur sé alltaf bara hollustufæði, fólk getur drukkið kók og borðað franskar alla daga," segir Arna en bætir þó við að hún mæli samt alls ekki með því, þar sem nóg sé til af frábærum uppskriftum sem fólk getur prófað sig áfram með.

Markmið samtaka grænmetisæta er að standa fyrir virkri fræðslu og upplýsingagjöf til grænmetisæta og annarra með uppbyggingu vefsíðu, opnum viðburðum, útgáfu fræðsluefnis, fyrirlestrum, kynningu í fjölmiðlum, í skólum og á vinnustöðum. Fram undan er nóg um að vera hjá samtökunum en Veganúar er næsta stóra verkefnið sem samtökin standa fyrir.

„Verkefnið Veganúar felst í því að vera vegan í janúar, fjöldi fólks tók þátt í ár og eru margir ennþá vegan," segir Arna og bætir við að þátttakan fari stigvaxandi.

gudrunjona@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*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@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*

NISSAN

Innovation that excites

WWW.NISSAN.IS

NISSAN QASHQAI ER EINN **VINSÆLASTI SPORTJEPPI LANDSINS**

TIL AFGREIÐSLU STRAX

Nissan Qashqai er einn tæknilegasti sportjeppi sem völ er á og hlaðinn aukabúnaði svo sem sjálfvirkum aðalljósum, 17" álfelgum, leiðsögukerfi með Íslandskorti, bakkmyndavél, Google og Facebook samþættingu við snjallsíma svo eitthvað sé nefnt.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Verð: 3.890.000 kr.
NISSAN QASHQAI ACENTA
Framhjóladrifinn, 1,5 dísil, beinskiptur
Eyðsla 3,8 l/100 km*

Verð: 4.490.000 kr.
NISSAN QASHQAI ACENTA
Framhjóladrifinn, 1,6 dísil, sjálfskiptur
Eyðsla 4,6 l/100 km*

Verð: 4.890.000 kr.
NISSAN QASHQAI ACENTA
Fjórhjóladrifinn, 1,6 dísil, beinskiptur
Eyðsla 4,9 l/100 km*

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri. / Aukabúnaður í mynd: Álfelgur

ENNEMM / SÍA / NM76663

BL

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

Snærósar Sindradóttur

Engin lög ráða við ástina

Um helgina gekk ég að eiga unnusta minn í faðmi fjölskyldu og vina í Bolungarvík. Á okkur er nokkur aldursmunur, ég er 24 ára og hann 38 ára gamall, en það breytir því ekki að ástin er sterk, sönn og einföld. Eins og ég vil hafa hana. Enginn veislugestur gat efast um þetta hjónaband.

Hjónavígsluvottorðinu var skilað til sýslumanns í gær og þar verðum við stimpluð til lagalegra réttinda, skuldbindinga og alls þess sem hjónaband felur í sér. Nú erfi ég manninn minn, og öfugt, ég á nú helming eigna hans, og öfugt (sem eru vond skipti fyrir hann því ég á ekkert nema sjálfa mig), og flutningar til útlanda verða umtalsvert auðveldari. Allt þetta því ég er svo heppin að fæðast á Íslandi. Staðan væri nefnilega önnur ef við værum par af erlendu bergi brotið að flytja til fyrirheitna landsins Íslands. Í lögum um útlendinga stendur að ef annar maki í hjónabandi er 24 ára eða yngri beri ávallt að kanna hvort stofnað hafi verið til hjúskaparins í þeim eina tilgangi að fá hér dvalarleyfi eða með vilja beggja hjóna. Væri ég, eða maðurinn minn, útlendingur hæfist semsagt rannsókn á því hvort um málamyndahjúskap væri að ræða.

Engin lög ná utan um ástina en hjónaband er lagalegur gjörningur. Væri það meiri synd að giftast vegna praktískra ástæðna ef maður er útlendingur en Íslendingur? Á síðasta ári hóf Útlendingastofnun rannsókn á hjónabandi pars frá Víetnam. Starfsmaður Landspítalans braut lög þegar hann sagði stofnuninni, í tengslum við fæðingu dóttur þeirra, að konan væri barnaleg og maðurinn óframfærinn. Útlendingastofnun reiddi fram sönnunargögn sem sýndu konuna tárast í brúðkaupinu.

Guð minn góður hvað það var grátið mikið í mínu brúðkaupi. Milljón gleðitárum.