

Nú byrjar ballið!



Stelpurnar okkar sjást hér æfa á Konunglega Willem II-vellinum í Tilburg í gær en í kvöld spila þær þar sinn fyrsta leik á Evrópumótinu í Hollandi á móti Frakklandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Skipverjarnir í dómsal í dag

DÓMSMÁL Til stendur að taka skýrslu af sjö skipverjum Polar Nanoq í Héraðsdómi Reykjaness í dag en aðalmeðferð í máli ákærvaldsins gegn Thomas Frederik Møller Olsen á að hefjast í dag. Þetta staðfesti Kolbrún Benediktsdóttir, saksóknari í málinu, við fréttastofu í gær.

Er Thomas ákærður fyrir morðið á Birnu Brjánsdóttur. Honum er gefið að sök að hafa banað henni þann 14. janúar síðastliðinn en er jafnframt ákærður fyrir stórfellt fikniefnalagabrot.

Thomas var skipverji á Polar Nanoq og var skipið í höfn hér við land þegar Birna hvarf. Skipið er nú aftur í höfn hér og á því að nota tækifærið og taka skýrslur af skipverjunum. Stefnt er að því að aðalmeðferðin haldi áfram í lok ágúst. — þea

Fasteignagjöld á Airbnb

Grímsnes- og Grafningshreppur hækka fasteignagjöld á sumarhús í leigu. Fælir fólk frá skráningu, segir formaður Samtaka um skammtímaleigu á heimilum.

SAMFÉLAG „Græðgin er yfirtenging hjá sveitarfélaginu,“ segir Birna Sigurðardóttir, sumarbústaðareigandi í Grímsnes- og Grafningshreppi. Vegna þess að Birna leigir eitt herbergi á Airbnb hafa fasteignagjöldin hækkað um 109 þúsund á ári.

Alls borgar Birna 309 þúsund krónur í fasteignagjöld af sumarhúsinu en 192 þúsund af húsinu sínu í Mosfellsbæ. Hún segir þjónustuna ekkert hafa aukist þrátt fyrir hækkinguna.

Í Grímsnes- og Grafningshreppi eru lágmarksfasteignagjöld 200 þúsund krónur á hús. Þau hækka ef bústaðurinn er merktur Airbnb. Eftir að lögum

» Fasteignagjöldin hækka um riflega 50 prósent við að skrá heimagingu í bústað.

um heimagingu var breytt rukkar hreppurinn fasteignagjöld þótt aðeins eigi að leigja út í nokkra daga.

EKKI náðist í Ingibjörgu Harðardóttur, sveitarstjóra í Grímsnes- og Grafningshreppi, en Sölvi Melax, formaður Samtaka um skammtímaleigu á heimilum, SSH, segir hreppinn telja að breytingar á lögum um veitingastaði, gististaði og skemmtanahald stangist á við lög um tekjustofna sveitarfélaga.

Það muni því hækka fasteignagjöld hjá þeim sem sækja um heimagingu.

Sölvi segir að fari sveitarfélögin ekki að lögum og reglum og auki gjöld á einstaklinga sé ljóst að fólk muni ekki skrá sig. Það valdi því að tilgangur laga um heimagingu náist ekki. Fólk hugsar sig tvisvar um ef fasteignagjöldin hækka fjórfalt við það að skrá eign í skammtímaleigu.

„Þetta er furðulegt mál í alla staði,“ segir Sölvi.

Í greinargerð frá lögfræðistofunni Landslögum segir að framganga hreppsins sé ólögleg og fari gegn skýrum vilja löggjafans. — bb

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Ari Trausti Guðmundsson skrifar um sjálfbæra ferðabjónustu. **10**

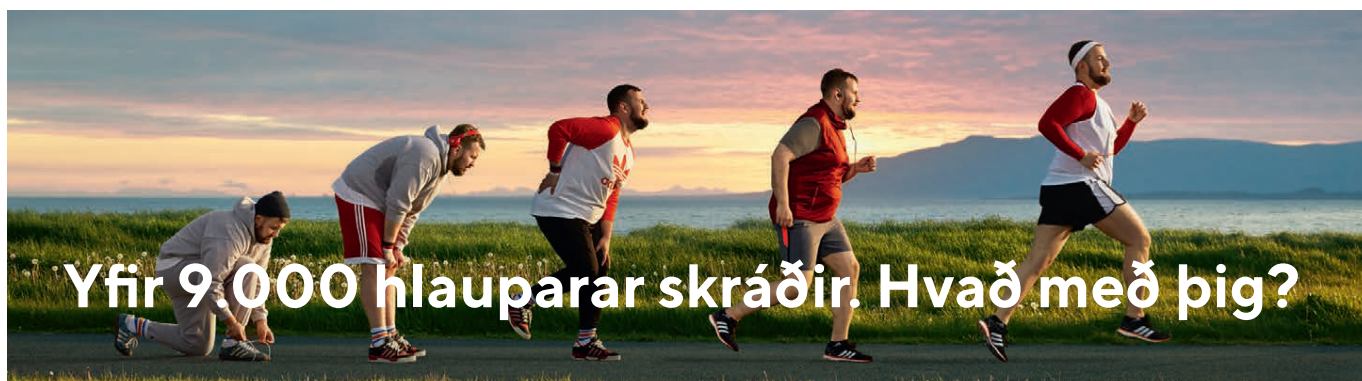
SPORT Annað tækifæri fyrir íslenska knattspyrnu að heilla, nú stúlkurnar á EM. **14**

MENNING Sigrún Lára Shanko hlaut verðlaun alþjóðasamtaka uppfinninga- og frumkvöðlakennda fyrir listaverk úr ull. **20**

LÍFÍÐ Ásta Soffía er 21 árs og spilar á harmóníku. Hún segir marga verða hissa við að sjá unga konu spila á harmóníku. **30**

PLÚS SÉRBLAÐ • FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlökunnn Gallup apríl-júní 2015



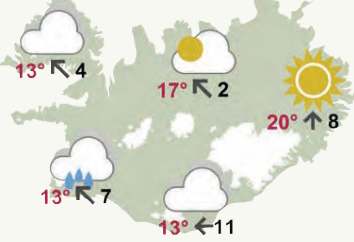
Yfir 9.000 hlauparar skráðir. Hvað með þig?

STGRAÐU ÞIG

... og skráðu þig á rmi.is



Veður



Talsverð eða mikil rigning sunnlands, en þurr um landið norðaustanvert. Snýst í mun hægari suðlæga átt með skúrum í kvöld.

SJÁ SIÐU 18

Orkuveitan biðst afsökunar

UMHVERFISMÁL Stjórn Orkuveitu Reykjavíkur biðst velvirðingar á menguninni sem orðið hefur vegna bilunar í skólþdælustöð við Faxaskjól og losunar óhreinnaðs skólps í sjó í tengslum við viðgerðir á henni.

Fram kemur í tilkynningu að stjórn OR telur að skoða þurfi fráveitukerfi Veitna og virkni þess í samræmi við vaxandi umhverfiskröfur, ekki sist við þær aðstæður þegar bilanir koma upp eða álag verður óeðlilega mikið.

Stjórnin telur að upplýsa hefði átt almenning jafnóðum um skolplösunina. –sg



Brynhildur Davíðsdóttir,
formaður
stjórnar OR



Leitarhundur. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Mun oftast leitað að ungmennum

LÖGREGLUMÁL Það sem af er ári hafa borist 66 prósent fleiri óskir um leit að börnum og ungmennum en búrast að meðaltali síðustu tvö ár á undan samkvæmt skýrslu lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Alls búrast 25 beiðnir um leit að týndum börnum og ungmennum í júní. Fjöldi beiðna er þó innan útreiknaðra marka fyrir síðustu sex mánuði og tólf mánuði á undan.

Fram kemur að hegningarlögabrot voru 636 í júní og fækkar þeim milli ára. –sg

Oj bjakk



„Við höfum nokkur sýni af dauðum fiskum,“ segir Árni Davíðsson, heilbrigðisfulltrúi hjá Heilbrigðiseftirliti Kjósarsvæðis, sem rannsakar nú mengun í Varmá í Mosfellsbæ og íbúar hafa veitt athygli undanfarið. „Þetta virðist hafa verið einhvers konar hvítt efni sem lak út í ána en við vitum svo sem ekki hvað það var,“ segir Árni. Leitað verði til sérfræðinga til að kryfja fiskana og finna dánarorsök þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hagar ákveða áfrýjun síðar

VIÐSKIPTI „Við vitum bara niðurstöðuna, við vitum ekki forsendur eða röksemdafærslu þannig að við munum gefa okkur tíma til að fara yfir það þegar þar að kemur,“ segir Finnur Arnason, forstjóri Haga, um þá ákvörðun Samkeppniseftirlitsins að leyfa ekki samruna Lyfju og Haga.

Finnur reiknar með því að forsendurnar muni liggja fyrir í dag. Í framhaldi af því mun fyrirtækið taka afstöðu til þess hvort niðurstöðunni verði áfrýjað til áfrýjunarnefndar.

„Það eru vonbrigði að þetta sé niðurstaðan,“ segir Finnur. Málsmeðferðin tók átta mánuði hjá Samkeppniseftirlitinu. Hagar höfðu ekki tekið við rekstri Lyfju og mun ákvörðunin því ekki hafa áhrif á áður birt reikningsskil félagsins.

Hagar tilkynntu í apríl um kaup á Olís. Finnur segir þessa ákvörðun engin áhrif hafa á þau áform. –sg

Hinrik eldar veislumat fyrir íslenska landsliðið

Leikmenn kvennalandsliðsins í knattspyrnu eiga von á veislumáltíðum á hóteli sínu í Ermelo í Hollandi næstu daga því að kokkurinn Hinrik Ingi Guðbjargarson flaug utan í morgun með fjölskyldu sinni. Hinrik Ingi ætlar að bjóða upp á íslenskt lambkjöt með bearnaise næstu daga.

EM2017 „Ég sendi liðið út með lambkjötið á föstudaginn. Annars erum við heppin að keppnin er í Hollandi því hér er gott hráefni í boði,“ segir Hinrik Ingi Guðbjargarson, kokkur kvennalandsliðsins.

Knattspyrnusamband Evrópu er með matseðil fyrir öll landsliðin í Hollandi og þar er að finna íslenskan þorsk. Hinrik Ingi segir sitt hlutverk að koma í nokkra daga og brjóta upp matseðilinn, með lambinu og svo er graflax með í för.

Hinrik Ingi hefur hlotið góða dóma hjá leikmönnum karlalandsliðsins en hann hefur ferðast með liðinu í leiki í yfirstandandi undankeppni fyrir HM 2018 í Rússlandi.

„Ég fór með til Úkraínu, Króatíu og Albaníu,“ segir Hinrik Ingi þar sem ekki sé hægt að ganga að öllu vísu. Til dæmis lenti hann í miklu veseni með að gera bearnaise sósuna í fyrstu ferðinni til Úkraínu þar sem ekkert smjör var að fá.

„Ég læt ekki grípa mig aftur í bólinu með það,“ segir Hinrik Ingi hlæjandi. „Smjörið þar var eins og smjörliki á bragðið. Ég tek með mér íslenskt smjör núna.“



Hinrik Ingi Guðbjargarson landsliðskokkur og fjölskylda. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Það eru sérstakar aðstæður að koma inn í nýtt eldhús. Að einhver vitleysingur sé mættur í eldhúsið til að segja mönnum til. Það þarf að fara rólega að mönnum.

Hinrik Ingi Guðbjargarson, kokkur kvennalandsliðsins

Hinrik Ingi verður aðeins með stelpunum okkar fram að leiknum gegn Sviss á laugardaginn.

„Ég rétt náði að troða þessu inn í sumarfríð með fjölskyldunni,“ segir

Hinrik sem tekur auðvitað fjölskylduna með. Þau ætla á leikinn gegn Frökkum í kvöld og svo fer hann með stelpunum upp á hótél eftir leik. Þar hittir hann fyrir kokka og þjóna á hóteli stelpnanna og þá er eins gott að fara að öllu með gát.

„Það eru sérstakar aðstæður að koma inn í nýtt eldhús. Að einhver vitleysingur sé mættur í eldhúsið til að segja mönnum til. Það þarf að fara rólega að mönnum,“ segir Hinrik og hlær.

„Maður verður að tipla á tánum til að byrja með. Ef þú færð þetta lið á móti þér ertu dauðadæmdur.“ kolbeinntumi@365.is

3. ágúst í 11 nætur

Frá kr.
73.325

Fl. gistingu

Allt að
25.000 kr.

afsl. á mann

Bókaðu sól

TENERIFE

Arena Suites Apartments

Netverð á mann frá kr. 73.325 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 95.275 m.v. 2 fullorðna í íbúð.

Heimsferðir

Gangi ykkur vel stelpur!



Árangur íslenska kvennalandsliðsins í knattspyrnu síðustu ár er aðdáunarverður.

Við erum stolt af stuðningi okkar við íslensku landsliðin og KSÍ.

Styðjum öll stelpurnar okkar til dáða í Hollandi í sumar. Áfram Ísland!

landsbankinn.is/em2017

JÓNSSON & LEWIS - JUS - STA

Dagný Brynjarsdóttir
landslíðskona



Skoða sérstaklega þátt geðlæknis í barnaníðingsmáli

BARNAVERN Vinnubrögð viðkomandi barnaverndaryfirvalda í máli nær áttíu ára karlmanns, sem dæmdur var fyrir kynferðisbrot gegn þremur barnabörnum sínum í síðustu viku, hafa verið harðlega gagnrýnd. Barnaverndarstofa hefur nú rannsaka sérstaklega meðferð málsins og viðbrögð starfandi barnageðlæknis á svæðinu.

Fram kemur í tilkynningu frá Barnaverndarstofu að í áður nefnd-

um dómi komi fram að starfandi barnageðlæknir á svæðinu hafi haft rökstuddan grun um alvarleg brot gegn einum af brotapolunum. Í málinu hafi legið fyrir læknaþing, sem sé eitt af sönnunargögnum málsins, þar sem fram komi að lækningin hafi búið yfir nákvæmum upplýsingum um langvarandi kynferðisofbeldi gegn ákveðnu barni.

Barnaverndarstofa segir að af

» **Maður um áttíu ára fangelsi fyrir kynferðisbrot gegn þremur barnabörnum.**

lestri dómsins verði ekki séð að viðkomandi barnageðlæknir hafi komið fyrir nefndum upplýsingum til barnaverndaryfirvalda svo sem skylt er að lögum. Barnaverndar-

stofa mun beina þeim tilmælum til Embættis landlæknis að láta kanna þann þátt málsins sérstaklega.

Karlmaðurinn var dæmdur í fjögurra ára fangelsi fyrir kynferðisbrot gegn þremur barnabörnum sínum 11. júlí síðastliðinn. Það voru stúlkur á aldrinum sex til fjórtán ára þegar brotin áttu sér stað. Afanum var gert að greiða tveimur þeirra miskabætur, samtals 3,6 milljónir króna. – sg



Bragi Guðbrandsson, forstjóri Barnaverndarstofu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Brunni á Stokkseyri. FRÉTTABLAÐIÐ/JÓIK

Segir hafa verið kveikt í húsinu

LÖGREGLUMÁL „Ég vaknaði við hvolpana mín geltandi og hleyp fram. Þá er þrifið í mig og skvett vökva á bakið á mér.“ lýsir Andrea Kristín Unnarsdóttur, atburðarásinni er hún komst út úr brennandi húsi á Stokkseyri árla á sunnudagsmorgun.

Andrea sem liggur á sjúkrahúsi ræðir málið í nýrri færslu á Facebook. „Það var kveikt í húsinu mínu meðan ég svaf.“ skrifar hún. „Ég missti því miður barnið líka í þessum ósköpum en fyrsta mæðraskoðun átti einmitt að vera í dag 17. júlí [í gær].“

Þá kveðst Andrea þakka hlý skilaboð og lýsir innilegu þakklæti til slökkviliðs Árborgar og sjúkraflutningamanna. – gar

Látinn eftir slys á Selfossi

ANDLÁT Maðurinn sem varð undir bil á gámasvæðinu við Víkurheiði á Selfossi 11. júlí síðastliðinn hét Bjarki Már Guðnason. Bjarki Már var á nítjándu aldursári og búsettur á Selfossi. Þetta kemur fram í tilkynningu frá lögreglunni á Suðurlandi.

Bjarki var að sækja varahluti undan bíl þegar tjakkur sem hélt bílnum uppi gaf sig. Endurlífgunartilaunir á vettvangi báru árangur og var hann í framhaldinu fluttur á bráðamóttöku Landspítalans. Bjarki var úrskurðaður látinn fjórum dögum síðar. – sks

Dregur úr ofbeldi á Litla-Hrauni

Til alvarlegra átaka kom á Litla-Hrauni nýverið. Um er að ræða eina ofbeldismálið sem komið hefur á borð lögreglunnar á árinu. Ofbeldismálum í fangelsinu hefur fækkað sem hlutfall af agabrotum á síðustu árum.

FANGELSISMÁL Svo virðist sem ofbeldismálum hafi fækkað síðustu árin á Litla-Hrauni samkvæmt upplýsingum frá Fangelsismálastofnun. Formaður Afstöðu, félags fanga, tekur undir og segir sína tilfinningu þá að ekki sé meira um ofbeldismál nú en áður.

Greint var frá því á föstudag í DV að til alvarlegra átaka hefði komið í útivistartíma fanga á Litla-Hrauni sem endaði með því að fangi beit efri vörina af samfanga sínum. Samkvæmt upplýsingum frá lögreglunni á Suðurlandi er þetta eina ofbeldismálið á þessu ári sem komið hefur á borð lögreglunnar. Ofbeldismálum í fangelsinu hefur fækkað á síðustu 12 mánuðum og í fyrra kom einungis eitt mál á borð lögreglunnar.

Sé litið til agaviðurlaga vegna ofbeldis á Litla-Hrauni er ljóst að hlutfall ofbeldismála af agabrotum hefur minnkað. Samkvæmt tölum frá Fangelsismálastofnun voru ofbeldismál 10,3 prósent árið 2015 og í fyrra var hlutfallið 8,5 prósent. Það sem af er árinu 2017 eru ofbeldismál 7,1 prósent. Tryggvi Ágústsson, deildarstjóri á Litla-Hrauni, tekur fram að flest mál sem falla undir ofbeldi í fangelsinu séu minniháttar.

Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, félags fanga, segist hafa tilfinningu fyrir því að minna sé af agabrotum tengdum ofbeldi en áður. „Það er vissulega erfiður hópur í dag á Litla-Hrauni. En ég held að það sé ekkert meira um þessi mál en venjulega, ég hef ekki orðið var við það.“ segir hann. „Yfirleitt hefur málunum fækkað frekar en annað. Þetta er alvarlegt sem gerðist fyrir helgi, en einsdæmi held ég.“ segir Guðmundur Ingi.

Hann telur að ofbeldið hafi átt sér stað vegna persónulegra deilna.



Einungis eitt ofbeldismál á Litla-Hrauni hefur ratað á borð lögreglunnar á árinu 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

» **Það er vissulega erfiður hópur í dag á Litla-Hrauni. En ég held að það sé ekkert meira um þessi mál en venjulega.**

Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu



7,1%

agaviðurlaga á Litla-Hrauni í fyrra var vegna ofbeldis.

„Þetta er innanhópsrífild. Þarna erum við að sjá hvernig kerfið hefur brugðist í lífi manna. Þetta eru ljúfir menn en á sama tíma eru þeir

veikir. Þarna hefði átt að bregðast við í barnæsku.“

Guðmundur Ingi telur þó brýnt að taka á þessum vanda. „Það er erfið fyrir hinn almenna fanga og fangaverði að þurfa að vinna og búa í svona ástandi.“

Hann telur að ef eitthvað hafi aukist sé það neysla fíkniefna. „En það hefur ekki orðið meira ofbeldi.“ segir Guðmundur Ingi Þóroddsson. saeunn@frettabladid.is

Beltone Legend™

Enn snjallara heyrnartæki

Nýja Beltone Legend™ heyrnartækið tengist þráðlaust beint í **iPhone**, **iPad** og **iPod touch**. Komdu í ókypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánað til reynslu.

HEYRNARSTÖÐIN
Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is

Sumarið snýst um Samsung!



Samsung Gear 360
Myndavél

4.990 kr. stgr.

Þú getur valið myndavél eða heyrnartól á tilboði þegar þú kaupir Samsung S8 eða S8+.

Fullt verð: **29.990 kr.**

Samsung Galaxy S8
64 GB

109.990 kr. stgr.

S8+ 64 GB: **119.990 kr.**

Samsung Level On
Bluetooth heyrnartól

4.990 kr. stgr.

Þú getur valið myndavél eða heyrnartól á tilboði þegar þú kaupir Samsung S8 eða S8+.

Fullt verð: **24.990 kr.**



Sopapoki

2.990 kr. stgr.



Stuðpinni 5.200 mAh

2.990 kr. stgr.



Tjald

3.490 kr. stgr.



Letihaugur

4.990 kr. stgr.

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

**Stærsti
skemmtistaður
í heimi!**
NOVA

LS

Verðtryggð skuldabréf
Lánasjóðs sveitarfélaga ohf. LSS150434

Lánasjóður sveitarfélaga ohf. (LSS), kt. 580407-1100, hefur birt viðauka við grunnlýsingu dagsetta 28. mars 2014 vegna skuldabréfaflokks með auðkennið LSS150434 sem skráður er á aðalmarkað Nasdaq Iceland kauphallarinnar. Viðaukann og gögn sem vitnað er til í honum er hægt að nálgast hjá Lánasjóði sveitarfélaga ohf., Borgartúni 30, 105 Reykjavík og á heimasíðu Lánasjóðs sveitarfélaga ohf., www.lanasjodur.is, fram til lokagjalds skuldabréfanna.

Heildarheimild útgáfu: Stjórn Lánasjóðs sveitarfélaga hefur samþykkt hækkun á heildarheimild skuldabréfaflokksins LSS150434 úr 30 milljörðum í 40 milljarða. Þann 13. júlí 2017 var heildarstærð flokksins 25.029.352.565 að nafnvirði.

Reykjavík, 18. júlí 2017.
Lánasjóður sveitarfélaga ohf.

TERHI

Bátar á sjó og vötn

NÝ SENDING



Nýr og glæsilegur Terhi á frábæru verði



Terhi 475 BR

Vinsamlega leitið upplýsinga hjá sölumönnum okkar.



VÉLASALAN

www.velasalan.is

S. 520 0000, Dugguvogi 4, 104 Reykjavík

Krefjast dauðarefsinga



Ættingjar Vedat Bagcerci, sem forst í valdaránstilrauninni í Tyrklandi í fyrra, kröfðust í gær dauðarefsingar yfir þeim sem stóðu að tilrauninni. Recep Tayyip Erdogan forseti sagði í gær, fyrir réttarhöld yfir nokkrum sem grunnadír eru í málinu, að meðhöndla ætti þá eins og fanga Bandaríkjamanna við Guantanamo-flóa. NORDICPHOTOS/AFP

Fái hlutabréf á afslætti

Samtök atvinnulífsins segja skynsamlegt að stjórnvöld veiti fólki skattaafslátt vegna hlutabréfakaupa. Óli Björn Kárason, alþingismaður Sjálfstæðisflokksins, styður tillöguna en telur sænsku leiðina svokölluðu ekki endilega farsælasta.

VIÐSKIPTI „Ég held það sé skynsamlegt að vera með slíka skattalega hvata fyrir almenning til að taka þátt í atvinnulífinu,“ segir Óli Björn Kárason, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis.

„Við höfum góða reynslu af því og ég held að þetta verði ekki bara til þess að auka sparnað almennings heldur ekki síður til þess að við sjáum hér öflugri hlutabréfamarkað,“ heldur Óli Björn áfram. Hann sér fyrir sér að leggja fram frumvarp um skattaafslátt vegna hlutabréfakaupa þegar þing kemur saman, taki ríkisstjórnin ekki af skarið.

Í gær sendu Samtök atvinnulífsins frá sér yfirlýsingu um að samtökin telji skynsamlegt að stjórnvöld hvetji almenning til þátttöku í atvinnurekstri með því að veita einstaklingum skattaafslátt vegna hlutabréfakaupa. Fyrir síðustu aldamót var um hrið hvatt til þátttöku almennings í atvinnulífinu með því að kaup á hlut í hlutafélögum, sem uppfylltu tiltekin skilyrði, veittu rétt til skattaafsláttar upp að ákveðnu marki.

Við höfum góða reynslu af því og ég held að þetta verði ekki bara til þess að auka sparnað almennings.

Óli Björn Kárason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins



tekjuskattstofni, eins og við þekkjum og var hér við lýði í mörg ár, er einföld og gegnsæ aðferð til að hvetja launafólk til að taka þátt í atvinnulífinu,“ segir Óli Björn.

Páll Harðarson, forstjóri Kauphallarinnar, telur bæði sænsku leiðina og þá sem áður var við lýði hér koma sterklega til athugunar. „Þetta eru ólíkar leiðir að sama marki. En ég myndi svo sannarlega styðja sænsku leiðina ef hún yrði farin.“

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, telur að skoða þyrfti skattaafslætti af þessu tagi vel áður en ráðist yrði í þá. „Mér finnst mjög mikilvægt að skattkerfið eigi að vera réttmætt og sanngjarnt. Það er ekki ólíklegt að skattaafsláttur vegna hlutabréfakaupa myndi fyrst og fremst nýtast þeim sem hafa efni á að kaupa hlutabréf.“

Mér finnst að slíkar skattaávilnir þurfi að hafa tilgang, að stuðla að aukinni fjölbreytni í atvinnulífi, aukinni áherslu á þekkingariðnað eða eitthvað slíkt.“

saeunn@frettbladid.is

Ford

FOCUS ST-LINE



SPORTLEGUR LÚXUS

Ford Focus ST-Line er sérstök útfærsla af Ford Focus. Ford Focus ST-Line er sportlegur í útliti með álpedulum og sportstýri. Hann er sérlega skemmtilegur í akstri með hinni aflmiklu og margverðlaunuðu 150 hestafla EcoBoost vél. Sportleg sætin auka enn frekar á akstursánægjuna. Ford Focus ST-Line er vel búinn, með sportfjöðrun og stútfullur af sportlegum eiginleikum.

FORD FOCUS ST-LINE FRÁ

3.390.000 KR.

FORD FOCUS FRÁ 2.890.000 KR.

ST-Line búnaður

- 150 hestafla EcoBoost vél
- 8" snertiskjár í miðjustokk
- Leiðsögukerfi með Íslandskorti
- SYNC samskiptakerfi sem tengist snjallsíma
- Fimm stjörnu öryggi hjá EURO NCAP
- 17" Rock Metallic álfelgur
- ST-Line merkingar á hliðum
- ST-Line útlitskitt og innstigshlífar
- ST-Line LED framljós
- ST-Line þriggja arma leðurklætt stýri
- ST-Line sportsæti og sportpedalar



Ford er frábær!

Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus ST-Line

ford.is



Öruggur staður til að vera á

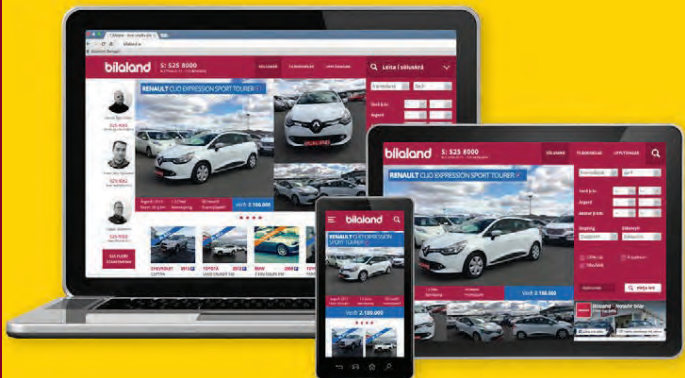
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söluveildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
Lokað á laugardögum í sumar

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

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



www.bilaland.is



Rnr. 370678

OPEL Corsa E
Nýskr. 12/15, ekinn 15 þ.km,
bensín, sjálfskiptur, 6 girar.

VERÐ 1.850 þús. kr.



Rnr. 390099

KIA Ceed EX
Nýskr. 05/14, ekinn 85 þ.km, dísil,
sjálfskiptur, 6 girar.

VERÐ 2.590 þús. kr.



Rnr. 370690

DACIA Logan
Nýskr. 11/15, ekinn 35 þ.km, dísil,
5 girar.

VERÐ 1.990 þús. kr.



Rnr. 192447

PEUGEOT 208
Nýskr. 11/14, ekinn 46 þ.km,
bensín, 5 girar.

VERÐ 1.490 þús. kr.



Rnr. 400045

RENAULT Clio Authentic
Nýskr. 06/14, ekinn 64 þ.km,
bensín, 5 girar.

VERÐ 1.390 þús. kr.



Rnr. 390152

SUBARU Outback LUX
Nýskr. 03/16, ekinn 121 þ.km, dísil,
sjálfskiptur.

VERÐ 4.290 þús. kr.

bilaland

Opíð frá kl. 9–18 og á laugardögum frá kl. 12–16.

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík og
Hyundai notaðir bílar - Kaupúni 1 - 210 Garðabæ
Sími: 525 8000 - bilaland@bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

Furstadæmin segjast ekki hakka Katara

Utanríkisráðherra Sameinuðu arabísku furstadæmanna segir fréttir um að ríkið hafi gert tölvuárás á katarskan fjölmiðil uppspuna. Katarski ríkisfjölmiðillinn birti fréttir með tilvitnunum í emírinn í Katar sem sagðar eru skáldskapur.

KATAR Yfirvöld í Sameinuðu arabísku furstadæmunum stóðu ekki að tölvuárásum á QNA, ríkisfjölmiðil Katara. Þetta fullyrti Anwar Gargash, utanríkisráðherra furstadæmanna, í viðtali við BBC í gær.

The Washington Post greindi frá því á sunnudag, og vitnaði í heimildarmenn innan bandarísku leyniþjónustunnar, að Sameinuðu arabísku furstadæmin hefðu staðið að umfangsmikilli árás á QNA og samfélagsmiðlasíður miðilsins í maí síðastliðnum og birt þar uppskalduð ummæli, eignuð Tamim Bin Hamad al-Thani, emírnum af Katar.

„Þetta kemur frá ónafngreindum heimildarmönnum. Ég vil koma því á framfæri að þessi saga er algjörlega ósönn. Ég hef ekki lesið fréttina, ég hef bara lesið um hana en þetta er algjörlega ósatt,“ sagði Gargash við BBC.

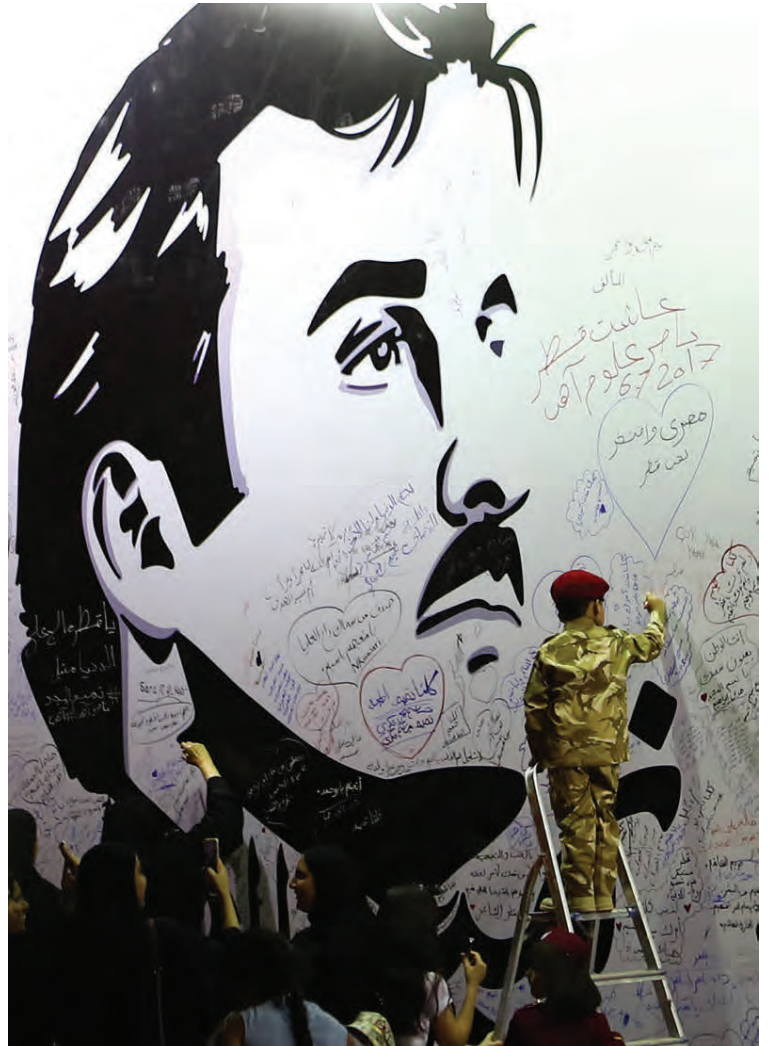
Í kjölfar ummællanna sem eignuð eru emírnum bönnuðu furstadæmin, Sádi-Arabía, Barein og Egyptaland alla katarska fjölmiðla í ríkjum sínum. Stuttu seinna slitu þeir stjórnsmálatengslum við Katar og komu á viðskiptaþvingunum sem standa enn í dag. Hefur togstreitan við Persaflóa ekki verið meiri í langan tíma.

Gargash sagði einnig að það væri með öllu ósatt að furstadæmin hefðu, í slagtogi með fimm öðrum Arabaríkjum, sent Alþjóðaknattspyrnusambandinu skeyti þar sem þess var krafist að heimsmeistarátökt karla, sem til stendur að halda í Katar árið 2022, yrði tekið af ríkinu.

Í umfjöllun The Washington Post segir að þann 23. maí síðastliðinn hafi ríkisstjórn Sameinuðu arabísku furstadæmanna fundað og rætt áform um að gera tölvuárás á samfélagsmiðlaaðganga og vefsíðu QNA. Síðar þann dag hafi birst á QNA frétt um að emírinn gagnrýndi andúð Bandaríkjanna á Írönum og lýsti þeim síðarnefndu sem „íslamsku stórveldi sem ekki sé hægt að hundska“. Í annari frétt mátti lesa um þá skoðun emírins að Hamas-samtökin væru lögmætur málsvari palestínsku þjóðarinnar.

Deigi síðar neituðu yfirvöld í Katar því að þessar fréttir væru sannar. Sagði í tilkynningu frá ríkisstjórninni að QNA hefði orðið fyrir tölvuárás óþekkrtra tölvuþrjóta.

„Hið sanna í málinu er að Katarar hafa fjármagnað og stutt hryðju-



Emír Katar, sem átökin við Persaflóaríkin hafa gert að þjóðhetju, voru eignuð ummæli sem katörsk yfirvöld segja að séu uppspuni. NORDICPHOTOS/AFP

Þetta kemur frá ónafngreindum heimildarmönnum. Ég vil koma því á framfæri að þessi saga er algjörlega ósönn. Ég hef ekki lesið fréttina, ég hef bara lesið um hana en þetta er algjörlega ósatt.

Anwar Gargash, utanríkisráðherra Sameinuðu arabísku furstadæmanna



verkamenn. Allt frá talibönnum til Hamas og Gaddafi. Þeir hafa hvatt til ofbeldis og róttæknivæðingar og grafið undan öryggi nágrannaríkjanna,“ sagði Yousef Al Otaiba, sendiherra furstadæmanna í Bandaríkjunum, á Twitter í gær.

Sádi-Arabía, Egyptaland, Barein og furstadæmin standa, eins og áður segir, að viðskiptaþvingunum gegn Katörum. Hafa þeir meðal annars krafist þess af Katörum að hætta að fjármagna fjölmiðilinn Al-Jazeera sem og hætta að fjármagna samtök sem Bandaríkjamenn hafa lýst yfir að séu hryðjuverkasamtök. Katarar hafa hafnað þeim kröfum og sagt að þeir styðji engin hryðjuverkasamtök. thorgnyr@frettabladid.is

Abu Bakr al-Baghdadi 99 prósent á lífi

IRAK Abu Bakr al-Baghdadi, leiðtogi ISIS, er ekki látinn. Þetta fullyrti Lahur Talabany, yfirmaður í hersveitum Kúrda í Irak, í samtali við Reuters. Á dögunum greindu samtökin Syrian Observatory for Human Rights frá því að Baghdadi væri að öllum líkindum fallinn frá og var það ekki í fyrsta skipti sem slíkar fréttir berast. Samtökin hafa hins vegar getið sér góðan orðstír fyrir nákvæmni.

„Baghdadi er klárlega á lífi. Hann er ekki dáinn. Við höfum fengið upplýsingar um að hann sé á lífi. Við erum 99 prósent viss um það,“ sagði Talabany og bætti því við að hann væri einkar fær í að fela sig enda með reynslu af því frá því að hann var í al-Kaída hryðjuverkasamtökunum.

Talabany sagði að afar erfitt yrði að hafa uppi á leiðtoga hins svokallaða íslamska ríkis. „Landsvæðið sem þeir stýra enn er afar torfært. Það er enn ekki komið að endalokum íslamska

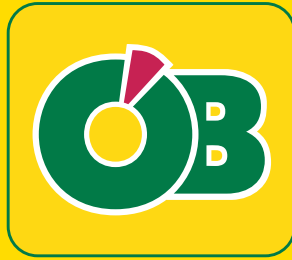


Baghdadi sást síðast á opinberum vettvangi í Mósúl árið 2014. NORDICPHOTOS/AFP

ríkisins. Jafnvel þótt þeir hafi tapað nær allri Mósúl og séu við það að tapa Rakka í þokkabót.“

Að sögn Kúrdans væri ISIS nú að laga sig að breyttum aðstæðum. Það myndi taka þrjú til fjögur ár að

útrýma samtökunum algjörlega þar sem þau myndu nú flýja upp í fjöll og út í eyðimerkur. Þaðan myndu samtökin gera skyndiárásir og meðal annars beita sjálfsmorðsprengjum í auknum mæli. – þea



EM AFSLÁTTUR

16 + 5

KRÓNUR DAGINN EFTIR LEIK

KRÓNUR FYRIR HVERT MARK
sem Ísland skorar í venjulegum leiktíma



LEIKIR ÍSLANDS

- | | |
|---|---|
|  Frakkland–Ísland |  Þri. 18. júlí |
|  Ísland–Sviss |  Lau. 22. júlí |
|  Ísland–Austurríki |  Mið. 26. júlí |

AFSLÁTTUR

Daginn eftir leiki kvemnalandsliðs Íslands í knattspyrnu á EM í Hollandi verður **16 kr. afsláttur af eldsneytislítranum og 5 kr. til viðbótar** fyrir hvert mark sem Ísland skorar í venjulegum leiktíma. Gildir fyrir lykil- og korthafa hjá ÓB og Olís.

SÆKTU UM LYKIL Á OB.IS

Ef þú átt ekki ÓB-lykil geturðu sótt um hann á ob.is eða á næstu Olís-stöð.



Vafin í bómull



Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Fulltrúar þeirra kynslóða sem fæddust um og eftir seinna stríð og stunduðu íþróttir segja hendingu hafa ráðið því að foreldrar mættu á kappleiki til að styðja börn sín til dæða.

Á fyrri hluta 20. aldar var það útbreidd skoðun meðal sálfræðinga á Vesturlöndum að foreldrar ættu helst ekki að sýna börnum sínum of mikla tilfinningalega hlýju. John B. Watson, á þeim tíma virtur sálfræðingur, gaf út leiðbeiningar árið 1928 um að foreldrar ættu ekki að faðma eða kyssa börn sín eða láta þau sitja í kjöltu sinni. Ef nauðsyn krefði ættu foreldrar að kyssa börn sín á ennið og heilsa þeim með handabandi á morgnana. Watson taldi að ef börn fengju of mikla væntumþykju og athygli, þá yrðu þau að linum einstaklingum sem yrðu háðir öðrum á fullorðinsárum. Þá áttu börn helst að vera eftirlitslaus við leik svo lærðu að standa á eigin fótum og leysa vandamál á eigin spýtur.

Rannsóknir benda til þess að öll spendýr á jörðinni hafi þörf fyrir tilfinningatengsl. Harry Harlow sýndi fram á að apar hafa nákvæmlega sömu þörf fyrir tilfinningatengsl og menn í frægri tilraun. Apaungar sem voru fjarlægðir frá mæðrum sínum sóttust eftir nærveru við virbrúður sem höfðu verið þaktar með mjúku klút sem líktist feldi fremur en að vera hjá virbrúðum sem mjólkurpeli hafði verið festur við. Með þessu sýndi Harlow fram á að þörfin fyrir tilfinningatengsl var jafnstæð þörfinni fyrir næringu.

Eins og Harlow og aðrir hafa síðar sýnt fram á er þörfin fyrir tilfinningalega hlýju rótföst í eðli mannsins. Uppeldiskennningar Johns B. Watson urðu undir og í dag þykir það fjarstæðukennt að sýna börnum kuldalega framkomu af því tagi sem Watson boðaði. Það eru hins vegar vísbendingar um að öfgarnar séu að þróast í hina áttina. Ung börn eru böðuð í athygli frá fyrstu minútu. Foreldrar vakta börn sín á leikvellinum og í skólanum. Ef deilur koma upp milli barna eru haldnir dramatískir fundir til að komast að rót vandans. Börn læra ekki að leysa ágreining á eigin spýtur. Stefnan virðist vera sú að halda hlífiskildi yfir börnum til að verjast öllum áföllum, sama hversu smávægileg þau eru, og erfiðleikum sem hefðu annars mótandi áhrif á karakter þeirra. Sumir kennarar á grunnskólastigi segja að stærsta áskorun starfs þeirra sé ekki álagðið sem fylgir kennslu heldur afskiptasemi áhyggjufullra foreldra.

Ekki er skynsamlegt að baða liðna tíma í dýrdar-ljóma og harka fortíðar skrifast líklega fyrst og fremst á kaldlyndi. Það er samt umhugsunarefni að nútímasamfélagið gengur allt út á þarfir og gildi einstaklingsins. Sjálfir er sett í fyrsta sæti. Samfélagsmiðlarnir eru síðan tækin sem fólk notar til að svara þörfinni fyrir viðurkenningu. Þar er hver og einn sinn eigin útsendingarstjóri. Leiða má að því líkur að með þessu áframhaldi sé lagður grunnur að samfélagi hinna ofurviðkvæmu sjálfstýrkaða 21. aldar. Þeir eru vafðir inn í bómull frá fyrsta degi. Þeir þekkjá oft ekki gagnrýni eða sársauka og telja að eigin þarfir séu mikilvægari en þarfir allra annarra.



Ekki er skynsamlegt að baða liðna tíma í dýrdar-ljóma og harka fortíðar skrifast líklega fyrst og fremst á kaldlyndi.

Halldór



Frá degi til dags

Að treysta sérfræðingum
Fréttablaðið greindi frá því í gær að framkvæmdastjóri Landsambands fiskeldisstöðva liti ekki á skýrslu Hafró, þar sem lagst er gegn auknu laxeldi í Ísafjarðardjúpi og Stöðvarfjörð, sem endanlegan dóm. Hún væri aðeins innlegg í umræðuna. Báru sérfræðingarnir sem unnu skýrsluna það fyrir sig að möguleg neikvæð áhrif á laxastofna í Djúpinu væru aukna fiskeldi þar til fyrirstöðu. Þá þykir Stöðvarfjörður óhentugur vegna nálægðar við Breiðdalsá. Hafró skartar færustu sérfræðingum Íslands á þessu sviði og því er ótækt að mála skýrslur stofnunarinnar sem „aðeins innlegg í umræðuna“.

Hin dularfyllsta mengun
Blessunarlega er ekki mikið um olíuslys í Íslandssögunni. Að minnsta kosti ekki neitt sem kemst nærri Deepwater Horizon lekanum í Mexíkóflóa. Hins vegar virðist hinn stóri olíuleki í Grafarlæk í Grafarvogi vera hið dularfyllsta mál. Nú er svo komið að enginn veit hver uppspretta mengunarinnar er en hún er sögð ógna fuglalífi á svæðinu. Hvatti heilbrigðis-efirlitið fyrirtæki á svæðinu til að fara yfir niðurföll og athuga hvort olíuskiljur væru í lagi. Það er vonandi að uppsprettan finnist svo að fuglalíf á svæðinu verði ekki fyrir miklu tjóni.
thorgnyr@frettabladid.is

Sjálfbær ferðaþjónusta?



Ari Trausti Guðmundsson
Þingmaður
Vinstri grænna

Ferðaþjónustan er ekki sjálfbær sem atvinnugrein en fjölmargir stefna að sjálfbærni undir merkjum ábyrgrar ferðaþjónustu. Mat á áhrifum fjölgunar ferðamanna verður að miða við þolmörk á öllum þremur stigum sjálfbærni: Umhverfis-, samfélags- og efnahagsmörk í ljósi rannsókna. Þau geta breyst á mislöngu tíma-bili.

Hvað sem ólíkum stjórnmalastefnum liður er almennur vilji til þess að ein óstöðug atvinnugrein yfirtaki ekki of mikinn mannafla, fasteignir og rými í samfélaginu. Líka til þess að ferðaþjónusta sem auðlindanýting líti svipuðum takmörkunum og vísindanálgunum og sjávarútvegur. Þannig verður til vegvisir að sjálfbærari ferðaþjónustu en nú tíðkast.

Ýmsum aðferðum er beitt til að stýra straumi ferðamanna og takmarka aðgengi að stöðum eða landsvæðum, t.d. auglýsingum og kynningum sem auka áhuga á vinnýttum stöðum, samhliða uppbyggingu innviða og afþreyingar. Einnig má marka ítölu gesta og stjórna aðgengi við innkomustaði. Enn ein aðferð er að nýta mörkuð bílastæði sem meginleið inn á stað eða svæði. Þá er óheimilt að leggja annars staðar í grenndinni og aðkoma af sjó eða úr lofti bönnuð. Loks er hægt að nota gístaðstöðu til að takmarka aðgengi. Viða má nota rafrænar leiðir til þess að miðla upplýsingum um laust aðgengi eða að ítölu hafi verið náð.

Gjald fyrir inngöngu í þjóðgarða, á fríðlyst svæði og einkastaði, komu- eða brottfarar- eða bílastæðagjöld, og fleira skylt, eru ekki vel virk tæki til aðgangsstýringar. Slík gjöld flytja einungis til þungann í straumnum eftir efnahag gesta en stýra litlu, staðbundið. Hækkun meðalferðakostnaðar á viku (200-300 þúsund kr. á mann) um fáein prósent vegna gjaldtöku gerir varla gæfumuninn í augum efnadri hluta ferðamanna.

Mikilvægt er að stjórn og stjórnarandstaða hafi samráð um helstu skref sem gera eiga út um skipulag og takmarkanir ferðaþjónustu á næstu árum. Nóg annað er til að bitast um í stjórnmalum þótt fundið verði sæmilegt jafnvægi á milli nýtingarstefnu og verndarstefnu í ferðaþjónustu. Óheftur vöxtur eða rányrkja á ekki að vera í boði þar fremur en annars staðar.



Ferðaþjónustan er ekki sjálfbær sem atvinnugrein en fjölmargir stefna að sjálfbærni undir merkjum ábyrgrar ferðaþjónustu.

Starfsmanna- og munaskápar

RMI
OFNASMÍÐJAN
www.rymi.is

Að skapa störf með því að eyða þeim annars staðar



Magnús Skúlason
formaður
Veidifélags
Þverár og bóndi í
Norðtungu

Umræðu um laxeldi hafa menn farið mikinn um mikilvægi eldis fyrir atvinnuuppbyggingu í þeim byggðum landsins sem eiga undir högg að sækja. Í þeirri umræðu fer hins vegar minna fyrir þeirri staðreynd að eldi í opnum sjókvíum stefnir störfum sem nú þegar eru til staðar í sveitum Íslands í stórhættu.

Því verður ekki trúað að óreyndu að fólk vilji skapa störf í sínu héraði með því að eyða þeim annars staðar á landsbyggðinni og það með iðnaðareldi sem er bein atлага að náttúru og lífríki Íslands. Það má aldrei gleyma því að tekjur af laxveiði eru mikilvæg undirstaða fyrir búsetu í sveitum Íslands.

Þjónusta og leiga laxveiðihlunninda er ein elsta ferðaþjónustugrein á Íslandi. Greinin skilar tekjum til bænda og skapar fjölbreytt störf. Leiga veiðiréttinda veltir um 20 milljörðum á ári sé tekið tillit til afleiddra tekna. Tekjurnar verða ekki eingöngu til við árnar heldur gættir áhrifa laxveiði vítt og breitt um samfélagið. Má þar nefna flug, hótél, bílaleigur, veitingastaði, verslanir og fleira. Laxveiðimenn sem sækja Ísland heim skila þannig með beinum og óbeinum hætti hærri tekjum til samfélagsins en nokkrir aðrir ferðamenn.



Íslendingar mega ekki láta það yfir sig ganga að verðmætri náttúruauðlind sé förnað með tilkomu stórfellds norsks iðnaðareldis í sjókvíum hér á landi.

Rangfærslur um arð af veiðitekjum

Þrálátar rangfærslur hafa einkennt umræðu um skattlagningu á veiðitekjum sem ég tel ástæðu til að leiðrétta hér og nú. Samkvæmt lögum um lax- og silungveiði er landeigendum skylt að gerast aðilar að veiðifélagi viðkomandi ársvæðis. Veiðifélagin skipa með sér stjórn sem stýrir samningum um útleigu ána sem og uppbyggingu í þjónustu við veiðimenn. Arði af útleigu ána er skipt milli lögbýla við viðkomandi veiðivatn

samkvæmt ríkjandi arðskrá. Hvert lögbýli greiðir fullan tekjuskatt af útgreiddum arði veiðihlunninda.

Við hverja laxveiðiá hafa verið reist glæsileg veiðihús sem bændur eiga sjálfir. Um er að ræða nútímaleg veiðihótel sem kalla á mikla fjárfestingu af hálfu landeigenda. Rekstur veiðihótelanna ber virðisauka- og gistináttaskatt eins og lög gera ráð fyrir. Öll umræða um að greinin sé ekki skattlögð er því einfaldlega röng.

Norskt iðnaðareldi ógnar villtum íslenskum laxi

Það er mikið áhyggjuefni að iðnaðarlaxeldi á norska visu upp á 130.000 tonn af norskum laxi sé í umsóknarferli hér á landi. Samkvæmt norskum rannsóknum liggur fyrir að einn lax sleppur að meðaltali fyrir hvert alið tonn af eldislaxi.

Ef þessi áform ganga eftir má gera ráð fyrir að um 130.000 laxar sleppi úr sjókvíum við Íslandsstrendur. Um er að ræða frjóan framtíð stofn og

stærstu ógn sem villtir íslenskir laxastofnar hafa staðið frammi fyrir. Til samanburðar er allur hrygningarstofn íslenska laxins um 33.000 til 50.000 laxar.

Í nýlegri vísindagrein kemur fram að allt að 80 prósent af hrygnum í norskum veiðiám er eldislax. Norskir laxastofnar hafa orðið fyrir óafturkræfum áhrifum vegna erfðablöndunar. Í hvert skipti sem nýir eldislaxar sleppa minnkar vægi náttúrulega laxins. Allar líkur eru á að villti stofninn muni deyja

út á endanum. Íslendingar mega ekki láta það yfir sig ganga að verðmætri náttúruauðlind sé förnað með tilkomu stórfellds norsks iðnaðareldis í sjókvíum hér á landi. Það verður að gera þá kröfu að stjórnvöld taki ábyrga afstöðu með hagsmuni náttúrunnar, og allrar landsbyggðarinnar, að leiðarljósi og tryggi framtíð villtu laxastofnanna.

Íslenskir laxastofnar eru auðlind sem okkur ber skylda til að viðhalda og nýta með sjálfbærnum hætti og skila til komandi kynslóða.



Þvottavél sem sannarlega stendur vel í stykkinu.

Við bjóðum hina eftirsóttu Bosch-þvottavél, WAT 284B9SN, nú á einstöku tilboðsverði.



WAT 284B9SN er búin öllum þeim kostum og eiginleikum sem menn þurfa á að halda í dagsins önn. Tekur 9 kg og hefur íslenskt stjórnborð. 1400 sn./mín. Orkuflokkur A+++ . Kolalaus, hljóðlátur og sparneytinn mótör með 10 ára ábyrgð. Dropalaga tromla („VarioDrum“) sem fer einstaklega vel með þvottinn. 15 mín. hraðþvottakerfi. Skyrtukerfi. Tromluhreinsun. Mjög stöðug og hljóðlát.



Tilboðsverð:

74.900 kr.

Fullt verð: 109.900 kr.

WAT 284B9SN

Við leggjum áherslu á hágæða vörur og fyrsta flokks þjónustu á góðu verði.

Gildir til og með 24. júlí eða meðan birgðir endast. Takmarkað magn.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

SUMARLEIÐIN

11 GB

ENDALAUST TAL OG SMS

FYRIR AÐEINS

2.590 KR.

Á mánuði

SKRÁDU ÞIG
Á 365.IS

365

GANGI YKKUR VEL STELPUR



Biðin er loks á enda. Í kvöld hefja stelpurnar okkar leik á EM 2017. Þær hafa fyrir löngu sannað hvers megnugar þær eru enda þriðja Evrópumeistaramótið þeirra í röð. Þær eru óstöðvandi – og slíkt lið á skilið óstöðvandi stuðningslið.

Við sendum þeim okkar allra bestu baráttukveðjur og hvetjum þig til að fara á icelandair.is/ostodvandi og gera slíkt hið sama. Láttu ekki þína kveðju vanta.



#óstöðvandi



Íslensku stelpurnar ætla að standa þétt saman í fyrsta leiknum sínum á EM í dag eins og á æfingunni á Konunglega vellinum í Tilburg í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

**EM 2017****Tíu ára bið eftir sigri**

Frakkar eru kannski engir óska-mótherjar fyrir stelpurnar okkar í fyrsta leik á þessu Evrópumóti ef lítið er á úrslit í fyrri leikjum þjóðanna. Íslensku stelpurnar hafa nefnilega tapað fjórum síðustu leikjum sínum á móti franska liðinu. Síðasti sigur íslensku stelpunnanna á móti Frökkum var fyrir meira en tíu árum eða þegar íslenska liðið vann 1-0 sigur í leik liðanna á Laugardalsvelli 16. júní 2007 þökk sé sigurmarki Margrétar Láru Viðarsdóttur. Síðasta íslenska markið á móti Frökkum skoraði Hólmfríður Magnúsdóttir í fyrsta leik þjóðanna á EM 2009 í Finnlandi. Hólmfríður kom Íslandi í 1-0 á 7. mínútu en Frakkar unnu leikinn hins vegar 3-1.

**Annað tækifæri til að heilla**

Stelpurnar okkar hefja leik á EM í Hollandi í kvöld þegar þær mæta Frakklandi í fyrsta leik í Tilburg. Átta ár eru síðan Ísland spilaði fyrst á EM og þá á móti Frakklandi. Stelpurnar okkar eru reiðubúnari núna.



Tómas Þór Þórðarson
tomas@365.is



FÓTBOLTI Sagt er að enginn fái nema eina tilraun til að heilla við fyrstu kynni. Stelpurnar okkar fá þó annað tækifæri í kvöld þegar þær mæta Frakklandi í fyrsta leik liðsins á EM 2017 í Hollandi en leikurinn fer fram á Koning Willem II-vellinum í Tilburg. Íslenska liðið var í sömu stöðu á EM 2009 í Finnlandi þegar það komst fyrst á stórmót. Þá var fyrsti mótherjinn líka Frakkland.

Stelpurnar okkar voru fullar sjálfstrausts fyrir þann leik og þær skoruðu fyrsta markið sem reyndist einnig síðasta mark liðsins á mótinu og aðeins eitt af þremur sem stelpurnar hafa skorað í sjö leikjum í lokakeppni. Sjálfstraustið var meira spenna og gleði yfir að vera komnar á stórmót. Líklega voru þær ekki alveg tilbúnar.

Átta árum síðar fá stelpurnar okkar fullkomið tækifæri til að ná í óvænt úrslit og sýna Evrópu að þær séu reiðubúnari í slaginn núna en þær voru þá. Reynt er mikil í liðinu og undirbúningurinn hefur snúið mikið um andlegu hliðina.

Trúa á sigri

„Ég var 18 ára á fyrsta mótinu okkar 2009. Það var fyrsta mótið fyrir okkur allar. Það var rosalega hátt spennustig og við vorum stressaðar fyrir leikinn á móti Frakklandi. Ég man bara að við spiluðum ekki vel,“ segir fyrirliðinn Sara Björk Gunnarsdóttir en hún sat fyrir svörum á blaðamannafundi íslensku liðsins í gær. Sara er sú eina í hópnum sem

Þurfum að vinna litlu úrslitaleikina okkar

Það verður við ramma reip að draga fyrir stelpurnar okkar í Tilburg í kvöld enda franska landsliðið eitt það allra besta í heimi. Það hefur unnið sjö leiki og gert tvö jafntefli á árinu en ekki tapað einum einasta leik. Það vann She Believes-mótið sem er líklega sterkasta æfingamót ársins.

„Við erum vissulega ósigraðar í ár en þetta voru bara vináttuleikir. Það tengist ekkert því sem biður okkar í leiknum á móti Íslandi. Treystið því samt að við verðum tilbúnar. Það mikilvæga á árinu er þessi fyrsti leikur á EM, ekki einhverjir vináttulandsleikir,“ sagði Wendy Renard, fyrirliði Frakklands, á blaðamannafundi í gær. Þær frönsku hafa verið með eitt besta lið heims í nokkur ár en hafa aldrei náð að taka stóra skrefið og spilað til úrslita á stórmóti.

„Það er rétt að við höfum verið að falla út of snemma á mótum. Við vitum að það verður erfitt að vinna þetta Evrópumót. Við erum samt ekkert að spá í það núna heldur að vinna litlu úrslitaleikina á móti Íslandi, Sviss og Austurríki í riðlakeppninni,“ segir Renard.



Styrkur okkar er andlegi þátturinn og varnarleikurinn og viðhorfið. Ef allt þetta gengur upp þá getum við unnið þær,

Sara Björk Gunnarsdóttir



hefur spilað alla leiki Íslands á EM. „Tilfinningarnar voru svo út um allt. Ég man bara að mér leið ekki vel eftir leikinn. Við lærðum samt mikið af mótinu. Við erum orðnar

betri leikmenn og betra lið. Við erum reynslumiklar enda búnar að fara á tvö stórmót núna. Það er komin meiri reynsla í liðið núna og við erum orðnar miklu betri,“ segir Sara.

Eins og fyrir átta árum eru stelpurnar fullar sjálfstrausts og hafa óbilandi trú á sjálfum sér. Og af hverju ekki? Liðið fór upp úr gríðarlega erfiðum riðli á EM 2013 fyrir fjórum árum og komst í átta liða úrslit. Sjálfstraustið er ekkert annað en sjálfstraust núna og það skeyn úr augum Söru þegar franskur blaðamaður spurði hana hvort stelpurnar okkar tryðu því að þær gætu unnið Frakka.

„Já, auðvitað. Þarftu einhver frekari svör? Þetta er einföld spurning. Maður getur alltaf unnið öll lið. Franska liðið er sigurstranglegra en við erum vel undirbúnar fyrir leikinn og mótið. Styrkur okkar er andlegi þátturinn og varnarleikurinn og viðhorfið. Ef allt þetta gengur upp þá getum við unnið þær,“ segir Sara Björk.

Frábært varnarlið

Franska liðið er eitt það besta í heimi í dag, númer þrjú á styrkleikalistanum og númer tvö í Evrópu. Á meðan íslenska liðið hefur átt í vandæðum með að skora að undanförunu fékk Frakkland ekki mark á sig í undankeppninni og er ósigrað í ellefu leikjum á árinu. Markaskorun gæti orðið vandamál annað kvöld.

„Það hefur samt ekki vantað upp á færin hjá okkur. Þær frönsku eru með frábært varnarlið. Við þurfum að nýta þau færi sem við fáum. Við erum búnar að vinna eins vel í þeim málum og kostur er á. Leikmennirnir eru eins tilbúnir og þeir verða til að takast á við færin sem við fáum,“ segir Freyr Alexandersson landsliðsþjálfari sem tilkynnti stelpunum byrjunarliðið klukkan 17.00 að staðartíma í gær.

Gæti ekki verið sáttari

„Ég er handviss um að við stillum upp besta liðinu sem við getum mögulega sett. Það sem er búið að gerast er búið og þetta eru leikmennirnir sem ég valdi og hef úr að velja. Ég gæti ekki verið sáttari við undirbúninginn okkar. Við vitum allt um Frakkana þó þeir viti ekki allt um okkur. Við vitum hvernig við viljum spila leikinn,“ segir Freyr Alexandersson.

Nýjast**EM 2017 í Hollandi****B-riðill**

Ítalía - Rússland 1-2
0-1 Elena Danilova (9), 0-2 Elena Morozova (26.), 1-2 Ilaria Mauro (88).

Þýskaland - Svíþjóð 0-0

Fyrsta sinn sem Svíþjóð tapar ekki mótsleik á móti Þýskalandi.

Staðan í B-riðli: Rússland 3, Svíþjóð 1, Þýskaland 1, Ítalía 0.

Í dag er spilað í C-riðli

16.00 Austurríki - Sviss Deventer
18.45 Ísland - Frakkland Tilburg

Pepsi-deild karla

Víkingur Ó.- ÍA 1-0

1-0 Guðmundur Steinn Hafsteinsson (16.).
Annar sigur Ólafsvíkinga í röð og þriðji sigur liðsins í síðustu fjórum leikjum.

Fjölnir - Grindavík 4-0

1-0 Linus Olsson (2.), 2-0 Gunnar Már Guðmundsson (32.), 3-0 Þórir Guðjónsson (48.), 4-0 Þórir Guðjónsson (66.). Fjölnir er fyrsta liðið til vinna Grindavík síðan 14. maí.

Stjarnan - KR 2-0

1-0 Hólmbert Aron Friðjónsson (35.), 2-0 Brynjar Gauti Guðjónsson (81.), Fyrsti deildarsigur Stjörnunnar síðan í lok maí.

Staðan

FÉLAG	L	U	J	T	MÖRK	S
Valur	11	7	3	1	17-9	24
Grindavík	10	6	3	1	16-15	21
Stjarnan	11	5	3	3	22-15	18
FH	11	4	5	2	19-15	17
KA	11	4	3	4	23-17	15
Víkingur R.	11	4	3	4	16-15	15
Víkingur Ó.	11	4	1	6	12-18	13
Fjölnir	10	3	3	4	12-13	12
Breiðablik	11	3	3	5	14-18	12
KR	10	3	2	5	13-17	11
ÍBV	11	3	2	6	14-23	11
ÍA	11	2	3	6	19-22	9

Í dag

11.15 AC Milan - Dortmund Sport

SAMSUNG

Gæðavörur frá traustum framleiðanda



Kælikápur 202cm
RB36J8035SR

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

Verð: 149.900,-



Tvöfaldur Kælikápur
RS7567THCSR

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

Verð: 199.900,-



Tvöfaldur Kælikápur
RH56J6917SL

Stál. Heildarrými: 555 lítrar. Kæliými: 376 lítrar.
Frystirými: 179 lítrar. Klakavél. Twin Cooling,
aðskilin kælikerfi.

Mál B-H-D í mm: 912 x 1794 x 732.

Verð: 279.900,-



Tvöfaldur Kælikápur
RFG23UERS1

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

Verð: 289.900,-



WF70 Þvottavél

7 KG. 1400 SN.
Eco Bubble

Verð 59.900,-



DV70 Þurrkari

7 KG. barkarlaus þurrkari.
Varmadæla í stað elements.

Verð 96.900,-

Við seljum eingöngu
SAMSUNG
með kolalausum mótör
með 10 ára ábyrgð

ecobubble
TECHNOLOGY

**HVAÐ ER
ECO BUBBLE?**
Leysir upp þvottaduft
undir þrýstingi og
myndar kvoðu,
svo duftið leysist upp
á um það bil 15 mín,
í stað 30-40 ella.



WW80 Þvottavél

8 KG. 1600 SN.
Eco Bubble

Verð 89.900,-



DV80 Þurrkari

8 kg barkarlaus þurrkari.
Varmadæla í stað elements.

Verð 119.900,-

Uppþvottavél í sérflokkki með Waterwall tækni



Einnig fánleg til innbyggingar

Verð 134.900,-



Framhlið úr burstuðu stáli / Stillingar ofan á hurð, blár litur / Tekur 14 manna stell / 7 þvottakerfi / Startímaseinkun / Orkunýtni A++ / Orkunotkun á ári (kWst) : 266 / Hjóðlát aðeins 41db / Stíllanleg efrigrind / Grind efst fyrir hnifapör með sérstökum "FLEX" bakka / 2 þvottaarmar + "WATERWALL" / Stærð (h x b x dj): 817 x 598 x 575 mm

Örbylgjuofnar af betri gerðinni

SAMSUNG MS23-F301EAS



800w

Örbylgjuofn
Keramík-emeleraður að innan
Verð kr. 18.900,-

SAMSUNG MS28J5255UB



1000w

Örbylgjuofn
Keramík-emeleraður að innan
Verð kr. 27.900,-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG
S E T R I Ð

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

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

TÍMAMÓT



Bróðir okkar,
**Sigurður Kristinn
Vilhjálmsson**
(Siggi)

kvaddi 3. júlí 2017 að Sólvangi í Hafnarfirði. Hann verður jarðsunninn frá Kapellunni í Hafnarfirði. Starfsfólk Sólvangs og aðrir, kærar þakkir.

**Gunnar Vilhjálmsson
Ásta Vilhjálmstöttir**



Okkar ástkæri
Gunnsteinn Magnússon

Fróðengi 5,
áður Sörlaskjólí 32,
lést á Víflsstöðum miðvikudaginn
12. júlí. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju
miðvikudaginn 19. júlí kl. 13.

Fyrir hönd aðstandenda,
**Ingibjörg Bjarnadóttir
Ágúst Bjarnason
Guðrún Bjarnadóttir
Valur Valtýsson**

**Hannes Erlendsson
Guðrún C. Emilsdóttir
Inga Dóra Jónsdóttir
og fjölskyldur.**



Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Björn Haraldur Sveinsson

húsgagnabólstrari,
Hafnarstræti 3, Akureyri,
verður jarðsunninn frá Akureyrarkirkju
fimmtudaginn 20. júlí kl. 13.30.

**Sævar Már Björnsson
Sigurlaug Björnsdóttir
Jónas Björnsson
Sveinn Björnsson
Birgitta Linda Björnsdóttir
afa- og langafabörn.**

**Inga Randversdóttir
Jóhannes Ævar Jónsson
Ásta Garðarsdóttir
Leena Kaisa Viitanen
Kristján Heiðar Kristjánsson**

Mergetni, hlíða og virðing Við andlát ástvinar



Ísleifur Jónsson Steinunn Magnúsdóttir
Útfararstjóri Útfararþjónusta
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441



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



Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

**Elín Sigrún Jónsdóttir,
lögfræðingur**

Hinsti vilji

Hver er vilji þinn varðandi skipulag og fyrirkomulag útfarar, þ.e. hinsti vilji. Við bjóðum þér til samtals um það sem er þér mikilvægast við lífslok þín. Viljayfirlýsing þín verður eftirlifendum mikilvægt leiðarljós. Samtalið og varðveisla upplýsinga er þér að kostnaðarlausu.

Útfararstofa kirkjugarðanna
Útfarar- og lögfræðiþjónusta

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is



Bjarni segir Konuna í dalnum og dæturnar sjö hafa verið umsetna á söfnum og í fornbókabúðum síðustu ár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Konan í dalnum komin aftur

Saga Moniku á Merkgili, Konan í dalnum og dæturnar sjö, eftir Guðmund G. Hagalín, er komin út aftur, svo er Bjarna Harðarsyni, bóksala á Selfossi, fyrir að þakka.

Bókin Konan í dalnum og dæturnar sjö, eftir Guðmund G. Hagalín, hefur verið endurútfengin, 63 árum eftir að hún birtist Íslendingum fyrst og var tekið opnum örnum. Hún segir sögu Moniku Helgadóttur á Merkgili (1901-1988). Sæmundur á Selfossi stendur að útgáfunni og þar er Bjarni Harðarson með veldissprotann. Hvað skyldi koma strák af Suðurlandsundirlendinu til þess að lyfta fram sögu löngu látinnar konu úr afdölum nyrðra? „Svona hetjusaga konu úr íslenski sveit á erindi við okkur, bæði

til að minna okkur á hver við erum og hvaðan við komum og líka til að rétta hlut kvenna í fyrri aldar sögu. Ég tel að hún verði kærkomið lesefni því erfitt hefur verið að nálgast hana síðustu ár. Svo er ég þess líka ævinlega minnugur að ég er að einum fjórða hlut Skagfirðingur og er stoltur af því.“

Bjarni segir Moniku eina af konum sinnar kynslóðar sem náði að rísa upp fyrir sitt daglega streði fyrir eigið atgervi eins og hún birtist í bók Hagalíns. „Þarna kynnumst við því

hvernig það gerist að jafn afskekktur bæir og Merkgil er byggður upp á nútíma-vísu. Margir þekktja bæinn nú orðið því þangað kemur fjöldi fólks árlega um verslunarmannahelgar eftir Ábæjarmessu. Ég býst við að verða þar í ár og hitta fyrir Skagfirðinga í þessum fagra dal.“ gun@frettabladid.is



Myndin á bókarkápu er úr upprunalegu útgáfunni. Höfundur er ókunnur.



Okkar ástkæra
Ágústa Lárusdóttir

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 5. júlí. Þökkum fyrir auðsýnda samúð og vinarhug.

**Héðinn Baldvinsson
Gunnar P. Héðinsson
Sigríður Héðinsdóttir
Gísli Héðinsson
Auður Héðinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.**

Ingibjörg Valgeirsdóttir



Ástkær eigenmaður, faðir og afi,
Kjartan Grétar Magnússon
Hjallanesi, Landsveit,

lést á heimili sínu 13. júlí síðastliðinn. Útförin fer fram laugardaginn 22. júlí kl. 13 frá Selfoskirkju.

**Elinborg Sváfnisdóttir
Anna Elin Kjartansdóttir
Elsa Dórothea Kjartansdóttir
Kristín Rós Kjartansdóttir
Sigurinn Kjartansdóttir
Magnús Grétar Kjartansson
og barnabörn.**

**Gísli Heiðar Bjarnason
Jón Vignir Guðnason
Örn Sigurðarson**



Okkar ástkæri
Jón Högni Ísleifsson
verslunarmaður og vélvirki,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut síðastliðinn fimmtudag. Útför hans fer fram frá Fella- og Hólakirkju fimmtudaginn 20. júlí kl. 13.00.

**Sonja Vilhjálmstöttir
Trausti Jónsson
Sigurður Rúnar Jónsson
Ísleifur Unnar Jónsson
Katrín Everrett
Einar B. Ísleifsson
Bergsteinn R. Ísleifsson**

Sólrun Ásta Steinsdóttir

**Arnildur G. Guðmundsdóttir
Freyja, Steinn, Silja, Jón Sverrir og Marínó**



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Hrafnhildur Þorgrímsdóttir
kennari,
Lækjarseli 2, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 6. júlí. Útför hennar fer fram frá Seljakirkju fimmtudaginn 20. júlí kl. 13. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnst hennar er bent á SOS-barnaþorpin eða líknarfélög.

**Rafn Kristjánsson
Ásdís Margrét Rafnsdóttir
Ólafur Þór Rafnsson
og barnabörn.**

**Njáll Lindal Marteinsson
Dögg Guðmundsdóttir**

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 18. JÚLÍ 2017

Heilsa



Jóna Kristín Birgisdóttir heldur úti heilsu-snappi ásamt vinkonum sínum. Hún svarar spurningum og gefur góð ráð.

heilsa →4



Elfa Björk og dæturnar, Ingibjörg Erla og Rósa María. MYND/EYÞÓR

Gaf líf sitt & sál í fótboltann

Elfa Björk Erlingsdóttir var í farsælu liði Stjórnunnar á sínum tíma, keppti fyrir Íslands hönd og fékk námsstyrk við háskóla í Bandaríkjunum út á fótboltann. Hún er á leið til Hollands að fylgjast með stelpunum okkar keppa á EM.



ÚTSÖLUFJÖR
MEIRI OG MEIRI AFSLÁTTUR

Skoðið laxdal.is

BERNHARD
LAXDAL

Laugavegi 63 • Skipholt 29b • S: 551 4422

Vertu vinur
á Facebook



RAFMAGNSREIÐHJÓL

MIKIÐ ÚRVAL AF
RAFMAGNS-
REIÐHJÓLUM



Apollo BigBoy
Li-ion rafhlaða
350w motor
26" gjarðir
Drægni 40-60 km.
Shimano girar
Kenda dekk

229.900,-



Urðarhvarfi 4 / 203 Kópavogi
Sími 557 4848 / www.nitro.is

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Fótbolti hefur lengi spilað stórt hlutverk í lífi Elfu Bjarkar. Hún æfði fótbolta í 18 ár, var fótboltaþjálfari um tíma og er núna móðir fótboltastelpu. Hún hefur fylgst vel með íslenska kvennalandsliðinu og flýgur til Hollands á morgun ásamt fjölskyldu sinni til að fylgjast með stelpunum okkar keppa á EM í knattspyrnu. „Við keyptum okkur miða síðasta haust og erum mjög spennt yfir að fara. Í fyrra förum við ekki á EM karla svo Ingibjörg Erla, eldri dóttir mín, tók ekki annað í mál en að við færum á EM kvenna. Fyrir henni er þetta algjörlega sambærilegt, sem mér finnst sérlega ánægjulegt. Hún æfir fótbolta með 5. flokki Stjórnunnar en sú yngri, Rósa María, á enn eftir að finna sína íþrótt,“ segir Elfa Björk.

Æfði fótbolta í átján ár

Sjálf var Elfa Björk aðeins sex ára þegar hún hnýtti á sig fótbolta-skóna í fyrsta sinn og skildi þá síðan ekki við sig fyrr en hún var orðin 24 ára gömul og nýbökud móðir. „Eldri bræður mínir voru í boltanum og mig langaði að gera það sama og þeir. Vinkonur minar ákváðu líka að æfa fótbolta og við æfðum undir styrkri leiðsögn Auðar Skúladóttur og Helgu Helgadóttur upp alla yngri flokkana. Síðar varð Auður samherji okkar í úrvalsdeildinni, sem var mjög gaman. Ég var ekki nema 14 ára þegar ég byrjaði að spila í úrvalsdeildinni og ég gerði fátt annað en að spila fótbolta þar til ég eignaðist mitt fyrsta barn,“ rifjar Elfa Björk upp.

A ferlinum spilaði hún nokkra leiki með A-landsliðinu sem er henni ógleymanlegt. „Flestir af mínum landsleikjum voru þó með yngri landsliðunum. Ég er ánægð með að hafa alist upp í því umhverfi en það var mjög vel haldið utan um liðin. Þegar ég lít til baka er gaman að hafa fengið tækifæri til að spila fótbolta og ferðast um Evrópu í leiðinni.“

Fékk námsstyrk

Að loknu stúdentsprófi lá leið Elfu Bjarkar til Bandaríkjanna þar sem hún stundaði nám í viðskiptafræði en hún fékk námsstyrk út á fótboltann. „Ásthildur Helgadóttir fótboltakona fór í nám í Bandaríkjunum út á fótboltastyrk og hún ruddi veginn fyrir okkar hinar. Við vorum margar sem fetuðum í fótspor hennar og fórum út í nám. Þar kynntumst við meira æfingaálagi og meiri áherslu á hlaupagetu og gott líkamlegt form. Ég er viss um að það hafi skilað sér áfram og haft áhrif á deildina þegar við komum til baka heim úr námi,“ segir hún.

Þegar Elfa Björk lítur til baka yfir fótboltaferilinn segir hún að dvölin í Bandaríkjunum hafi verið eftirminnilegust en fótboltinn hafi líka haft áhrif á hana sem manneskju. „Í mörg ár var fótboltinn stór hluti af lífi mínu. Ég lærði að vera hluti af liði og vera góður liðsfélagi. Það hefur t.d. klárlega hjálpað mér mikið í vinnu. Vinnuveitundur meta það mikils að ráða íþróttafólk til starfa sem kann að vera hluti af heild,“ segir Elfa Björk, sem mun hefja störf við fyrirtækjaraðgjöf hjá VÍS um miðjan ágúst.

Gaf allt í boltann

Eftir að fótboltaferlinum lauk heldur Elfa Björk sér í góðu formi með því að taka tarnir í ræktinni og tabata er í mestu uppáhaldi hjá henni. „Ég gaf líf mitt og sál í fótboltann og eftir það finnst mér erftitt að festa mig við eina íþrótt. Mér finnst gaman að ganga á fjöll og fara á skíði og leik mér stundum í fótbolta og blaki. Um daginn fór ég í sjósund í fyrsta sinn og fannst það frábært. Ég mæli heilshugar með því.“

Elfa Björk hvetur allar ungar fótboltakonur til að fara í nám út á fótboltastyrk, fái þær tækifæri til þess. „Ég tel mig gæfusama að hafa fengið upplifa þetta allt saman. Ég hef verið iðkandi, þjálfari og nú foreldri barna í íþróttum og mér finnst mikilvægt að foreldrar leyfi börnunum sínum að prófa sig áfram að finna þá íþrótt sem þau hafa mesta ánægju af. Eldri krakkar og foreldrar mega svo ekki gleyma því að það eru hæðir og lægðir hjá öllu íþróttafólki og það er alveg eðlilegt. Ekki gefast upp þótt á móti blási,“ segir hún að lokum.



Elfa Björk telur mikilvægt að hvert og eitt barni fái sjálft að finna sína fjöl í íþróttum. MYND/EYPÓR.

Góð ráð með ediki

Það er eitt og annað sem edik getur hjálpað þér með. Edik er oft notað á ýmsan hátt í hreinþingum. En það er hægt að nota það á annan hátt.

- Til dæmis getur edik látið naglakkið endast betur á nógnum. Vættu bómull með ediki og þvoðu hverja nóg. Síðan er naglakkið borið á neglurnar og það endist betur en nokkru sinni.
- Þekkt ráð er að setja eina matskeið af ediki í vatn þegar egg eru soðin. Það kemur í veg fyrir að þau springi.
- Ef bolurinn þinn hefur bletti undir handveginum, til dæmis eftir svitalyktarkrem er hægt að bjarga því. Edik er sett í sprejflösku og sprautað á blettinn. Bletturinn ætti að hverfa. Þetta ráð á líka að duga á bletti eftir sinnep og tómatsoðu.
- Ef þið finnið fyrir eymslum í hálsi er gott ráð að setja edik í rakatæki en það mun mýkja hálsinn.
- Ef börnin hafa kámað út DVD myndirnar má þvo diskana með

ediki og þeir verða sem nýir.

- Edik hjálpar til við að losna við fasta verðmiða. Bleytið miðann með edikinu og eftir um það bil fimm mínútur ætti hann að losna af.
- Ef þú færð flugnabit getur verið gott að væta bómullarpinna með ediki og bera á bitið. Þetta ráð rugar líka til að hreinsa sár.
- Ef þú ert í útlöndum og maurar eru að plaga þig í friinu er hægt að fæla þá burt með ediki. Spreyið ediki þar sem þú heldur að maurarnir komist inn í húsið.

» Edik hjálpar til við að losna við fasta verðmiða. Bleytið miðann með edikinu og eftir um það bil fimm mínútur ætti hann að losna af.



Edik getur látið naglakkið endast betur.

ÚTSALA

50%

afsláttur af öllum yfirhöfnum



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einaradóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Verkirnir eru horfnir

Nutrilenk Gold, -Active og -gel eiga það öll sameiginlegt að hjálpa til við að draga úr stíðleika og verkjum í liðum. Gold getur hjálpað gegn brjóskefssýrnun, Active smyr stíða liði og gelið er kælandi og bólgueyðandi.

Nutrilenk Gold og Active eru liðbættiefni sem þarf vart að kynna en þúsundir Íslendinga hafa notað þau gegn eymslum og stíðleika í liðum með góðum árangri í mörg ár. Nutrilenk hefur verið eitt mest selda liðbættiefnið hér á landi lengi og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem dásama virknina og eru tilbúnir að deila árangrinum með öðrum. „Nú eru Nutrilenk vörurnar orðnar þrjár en fyrir ári síðan kom á markað Nutrilenk gel sem hefur slegið rækilega í gegn. Um er að ræða fullkomna þrennu þar sem vörurnar vega hver aðra upp og reynist mörgum afar vel að nota þær allar saman,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu- og hjálparáhrif hjá Artasan. Gelið er bæði fyrir liði og vöðva og er einnig hægt að nota það eitt og sér. Að sögn Hrannar eru hannyrðakonur á meðal þeirra sem bera því vel söguna en það getur dregið úr verkjum og auknið liðleika í fingrunum.

„Fann ótrúlega fljótt mun“

Erna Geirlaug Árnadóttir er 42 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún hreyfir sig alla daga og tekur vel á í hverju því sem hún tekur sér fyrir hendur. Hún ákvað að prófa Nutrilenk Gold eftir að liðverkir fóru að hrjá hana og hefur þetta að segja:

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár; hlaupa, stunda stöðvafjölfun, tabata og fleira og varð alltaf þreytt

Ég mæli hiklaust með öllum Nutrilenk vörunum en án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.

Erna Geirlaug Árnadóttir

og aum í liðum og beinum eftir æfingar. Mér var bent á að prufa Nutrilenk Gold og byrjaði á því að taka 6 töflu á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prófa að taka líka eina töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsli í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru verkirnir nú horfnir. Í dag tek ég fjórar Gold og eina Active daglega.“

Notar gelið á axlir og hné

Erna Geirlaug notar nú orðið allar Nutrilenk vörurnar og segir þær virka vel saman.

„Ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgum. Ég get því hiklaust mælt með öllum Nutrilenk vörunum. Án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Erna Geirlaug segir vörurnar virka vel saman. Með þeirra hjálp getur hún æft að vild, án verkja. MYND/EYÞÓR



Til eru þrjár mismunandi gerðir af Nutrilenk vörum. Þær virka mjög vel saman.



Nutrilenk er notað gegn eymslum og stíðleika í liðum.



Lífrænt rauðrófuduft í hylkjum

Rauðrófur innihalda mikið af næringar- og plöntuefnum, meðal annars járn, A-, B6- og C-vítamín, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Að auki innihalda þær góð, flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni.



„Beetroot hefur gefið mér aukna orku í íþróttum og losað mig bæði við hand- og fótöldu.“

Kristbjörg Jónsdóttir zumbakennari og hlaupari



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Heilbrigður lífsstíll ekki flókinn

Jóna Kristín Birgisdóttir er einn meðlima RVKfit en þar snappar hún ásamt vinkonum sínum um bættu heilsu og hollt mataræði.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Við hvað starfar þú? Ég er flugfreyja hjá WOW air.

Hver eru helstu áhugamálin?

Min helstu áhugamál eru fjölbreyttar og góðar samverustundir með vinum og fjölskyldu. Útivera, ferðalög, matarboð, spilakvöld, ísbiltúr og góð æfing er eitthvað sem hefur einkennt síðastliðnar vikur hjá mér. Eldamennska, bakstur og kökskreytingar eru líka eitthvað sem ég hef mikla unun af.

Hvað er RVKfit? Þessi spurning er reyndar frábær. Við vinkonurnar erum reglulega spurðar út í það hvað RVKfit sé, en við því er ekki alveg einfalt svar. Við erum sjö vinkonur sem stöndum á bak við Snapchat-aðganginn RVKfit og skiptumst á að vera með snappið. Við eigum það sameiginlegt að vera duglegar að stunda fjölbreytta og skemmtilega hreyfingu. Við vorum allar saman í þjálfun hjá Hilmarí Birni í World Class Laugum í um tvö ár. Æfingarnar voru fjölbreyttar og skemmtilegar þar sem við unnum mikið með eigin líkamsþyngd en ekki endilega lóð. Við vorum duglegar að sýna alls konar æfingar og hugmyndir að hollu mataræði á okkar eigin samfélagsmiðlum. Áhugi og forvitni frá hinum ýmsu aðilum leyndu sér ekki og út frá því spratt upp sú hugmynd að opna sameiginlegan reikning þar sem við gætum deilt alls konar æfingum og uppskriftum. Á nokkrum dögum vorum við komnar með nokkur þúsund fylgjendur, bæði konur og karla, fólk á öllum aldri. Við skildum því ekkert í okkur að hafa ekki gert þetta fyrr,“ útskýrir Jóna Kristín.

“Ég gæti þess að fá fjölbreytta og næringarríka fæðu og borða kjöt, mjólkurvörur, grænmeti og allan pakkann.

Jóna Kristín Birgisdóttir

Hún segir markmiðið að sýna að heilbrigður lífsstíll þurfi ekki að vera flókinn og ófgakenndur. „Þetta snýst aðallega um að vera meðvitadur um mikilvægi þess að fá næringu og hreyfa sig. Það þýðir samt ekki að það þurfi að borða einhæft hreint fæði alla daga, lyfta lóðum og hanga á brennslutækjum. Þetta er engin kvöð og á ekki að vera það, en það er mikilvægt að vera meðvitadur um það hve næring og hreyfing er mikilvæg fyrir okkur. Það að hreyfa sig, svitna og fá útrás annað slagíð gerir okkur bara gott.

Jóna Kristín segir þær vinkonur hafa fengið gríðarlega jákvæð viðbrögð og að það sé alltaf jafn skemmtilegt. „Það hvetur okkur áfram og gefur okkur mikið að vita að við séum að hvetja aðra til þess að huga að heilsunni og hjálpa fólki að líða betur. Fitness og ófgar eiga ekki við um okkur og ég held að það sé einmitt það sem fólk tengir við.“

Hvaða líkamsrækt stundar þú helst? Ég ákvað að breyta til og er nú í einkaþjálfun hjá Mark í World Class Kringlunni. Eins er ég dugleg



Markmiðið með RVKfit er að sýna að heilbrigður lífsstíll þurfi ekki að vera flókinn og ófgakenndur. MYND/STEFÁN



Í ferðalagið

Gallabuxur
á 13.900 kr.

- stærð 34 - 48
- 8 litir:
- dökkblátt, milliblátt, svart, dökkrautt, fólbleikt, hvítt, ljósblátt, beige
- stretch
- háar í mittið

Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardaga kl. 11-15

black pepper

FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook

að fara í opna hóptíma í World Class. Tabata, spinning og Hot yoga eru þeir tímar sem ég sæk mest. Í sumari hef ég svo verið að fara út að hjóla, skokka, ganga á Esjuna og synda.

Hvað æfir þú oft í viku? Yfirleitt æfi ég sex daga vikunnar en þá miserfiðar æfingar og fer það svolítið eftir því hvernig ég er að vinna.

Hver er uppáhaldsæfingin þín? Uppáhaldsæfingin mín er yfirleitt sú æfing sem ég hef náð árangri í hverju sinni og er það mjög breytilegt. Í augnablikinu eru overhead squats, handstaða og upphifingar í uppáhaldi.

Aðhyllist þú einhverja sérstaka stefnu í mataræði? Ekkert endilega. Ég gæti þess að fá fjölbreytta og næringarríka fæðu og borða kjöt, mjólkurvörur, grænmeti og allan pakkann.

Er eitthvað sem þú neitar þér um í mat? Það er enginn matur sem

ég neita mér um en ég kys að gæta hófs í óhollustunni frekar en að banna mér eitthvað.

Hvað borðar þú fyrir og eftir æfingu? Það fer algjörlega eftir því á hvernig æfingu ég er að fara á. Fyrir léttari æfingu eins og til dæmis spinning-tíma þá fæ ég mér yfirleitt banana með gröfu hnetusmjöri eða hafragraut með kanil, próteini og ávöxtum. Þegar ég er á leiðinni á þyngri og erfiðari æfingar þá finnst mér mikilvægt að borða vel svona um það bil klukkustund fyrir æfinguna. Þá er vinsælt hjá mér að rista sólkjarnarúgbrauð og smyrja það með hunangsdíjónsinnepi, avokadó og smá salti. Þá er ég með vel samsetta fæðu sem inniheldur bæði prótein, góða fitu og kolvetni. Það er yndislegt að setjast niður um klukkustund fyrir æfingu, borða, drekka pre-workout og hlusta á góða tónlist. Það kemur manni alveg í gírinn.

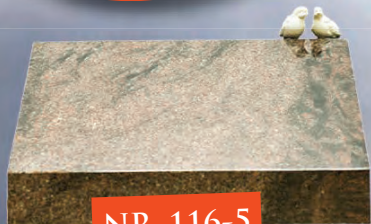
Hvaða borðar þú á milli mála? Það er mjög fjölbreytt, en ég fæ mér allavega einn banana daglega.

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum? Drekka vatn og taka inn ómega-3-fitusýrur. Ég byrja flesta morgna á að fá mér skot sem inniheldur rauðrófusafa, eplaedik og hörfræoliú. Þessari þrennu blanda ég í glas og tek í einum sopa og drekk vatnsglas með. Rauðrófusafinn er stútfullur af næringarefnum eins og járn, C-vítamíni, magnesium, trefjum og fólinsýru. Eplaedik er gott fyrir meltinguna og getur hjálpað til við höfuðverk, húðvandamál og sveppasýkingu svo dæmi séu nefnd. Mér finnst það líka hjálpa til við að minnka bólgu og bjúg í líkamanum sem er hentugt á flugi. Hörfræolían er svo rík af ómega 3-6-9 fitusýrum og er talin jafna hormónakerfið. Eins styður hún við fallegan hárvöxt og húðina.

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM OKKAR LEGSTEINUM

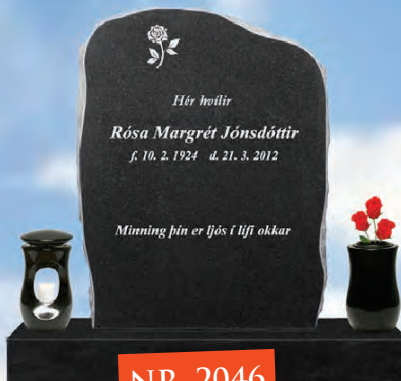
ATH:
Tilboð gildir
út júlí



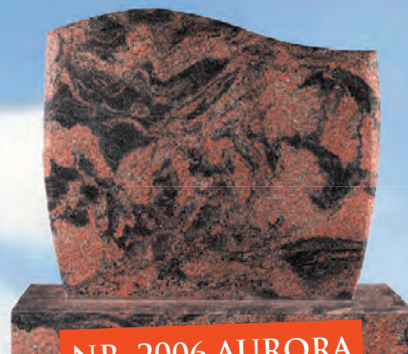
NR. 116-5
VERÐ KR. 186.000
~~346.100~~



NR. 2042
VERÐ KR. 149.900
~~276.600~~



NR. 2046
VERÐ KR. 270.220
~~408.900~~



NR. 2006 AURORA
VERÐ KR. 265.420
~~402.900~~



NR. 104 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 329.420
~~482.900~~



NR. 113 PARADISO
VERÐ KR. 297.420
~~442.900~~



NR. 2021
VERÐ KR. 304.620
~~451.900~~



NR. 115
VERÐ KR. 369.420
~~532.900~~



NR. 118 PARADISO
VERÐ KR. 313.420
~~462.900~~



NR. 129-3 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 385.420
~~552.900~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚIN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

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.



MÖRKINNI 4,
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



GOLFBÍLL

Yamaha YDRE 48 volt Golfbill (rafmagn) ver leikandi 36 holur á hleðslu, árg 2013 með húsi, verð aðeins 990 þús !!! Uppl veittar í síma 8972908

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

biluppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



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

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

Bílar til sölu



Renault Trafic Hi roof. Ek. 165þ.
Árg '07. Mikið endurnýjaður. Verð 1290þ. S. 8924969

Bílar óskast

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

Fjór hjól



TRV 550 - kr. 1.689.000,-
TRV 700 - kr. 1.960.000,-
Á hvítum númerum.

ARCTIC SPORT
Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ
Sími 578-0820 - arcticssport.is

Hjólhýsi



**KRONINGS
HJÓLHÝSAHREYFIR
(MOVER) OG SÓLARSELLUR**
Kronings mover skoðið á kronings.com Verð frá 189þús. Gæða sólarcellur, verð með öllu 65 þús 100W og 75 þús 140W. Áhugasamir hafið samband í s. 863 4449 eða á: kriben@simnet.is

Fellihýsi



Shadow Cruiser 2006. 8feta=2,4m gólfpláss. 530kg. Verð 450þ. S. 8924969



visir þú að...
þú eiga reita læknaaðstoð
og heilbrigðisþjónustu.

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

Trésmíði • múrverk • máln, blíkk • háþrýstipvottur, og þakklæðningar.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.

UPPL. Í SÍMA 858 3300

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golfist@golfist.is
www.golfist.is



Húsmiðameistari getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss, uppslátt og fl. Áratuga reynsla. S. 867 7753

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Iðnaður



Öll almen krabba og krana vinna s 773-8099 Robbi.

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

VERSLUNARTÆKNI

Stubbahús

www.verslun.is
Pöntunarsími: 5351300

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn



kr. 17.900

DEFENDER

vöðlujakki

Nýji Defender vöðlujakki bæði vind og vatnsheldur, og er á góðu verði

Stærðir:

M-L-XL-XXL-og XXXL



Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrrost.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



BAKARAMEISTARINN
SUÐURVERI

Bakarameistarinn Kaffihús Suðurveru, Flatahrauni, Bildshöfða og Smáratorgi leita að öflugum liðsmönnum Um er að ræða ótímabundið 100% starf frá byrjun Ágúst, frábær vinnutími í boði: 6-14 / 7-15 / 9-15 og 9-17 Starfslysing: Þjónusta við viðskiptavini, áfylling, þrif, Bakstur og kaffigerð. Einnig eru laus hlutastörf sem henta vel fyrir skólafólk. Rík þjónustulund og vönduð framkoma Góð samskipta og samstarfshæfni Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum Jákvæðni og vilji til að takast á við fjölbreytt verkefni. Gott vald á íslensku er æskilegt.

Áhugasamir umsækjendur geta sótt um á heimasíðu okkar: bakarameistarinn.is



FANNDALSLAGNIR EHF ÓSKA EFTIR VÖNUM PÍPULAGNINGAMÖNNUM TIL STARFA.

Fanndalslagnir óska eftir pípulagningamanni til starfa. Umsækjandi þarf að vera vanur störfum við pípulagnir. Sveinspróf í faginu er kostur. Umsækjandi þarf að geta starfað sjálfstætt í verkefnum. Fjölbreytt og næg verkefni framundan. Áhugasamir eru vinsamlegast beðnir um að hafa samband í gegnum netfang jonfanndal@simnet.is eða í síma 691-5698

Óska eftir aðstoðarfólki fyrir PBMS sjúkling í Mosfellsbæ. Laun eftir taxta Eflingar. Sendið á e.smith.pc@gmail.com 895 2046

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003



Fasteignir

Opið hús | Þriðjudaginn 18. júlí kl. 17:30 - 18:00



Hjarðarhagi 15 | 107 Reykjavík

Íbúð | 4 herbergi | 132 fm | Mikil lofthæð í stofu

Rúmgóð og björt íbúð á 3. hæð í mikil endurnýjuðu húsi í Vesturbænum. Stór stofa og þrjú svefnherbergi.

69.900.000 | Sér þvottahús í íbúðinni
fastborg@fastborg.is | 897 1533



1.932 fm atvinnuhúsnæði til sölu

Bæjarflöt 1-3

1.932 fm atvinnuhúsnæði á tveimur hæðum þar af 1.100 fm lagerrými með 11 metra lofthæð á góðum stað við Bæjarflöt í Reykjavík. Eignin er í góðu ásigkomulagi að innan og utan. Lóðin er fullfrágengin og malbikuð með góðri aðkomu athafnasvæði og bílastæðum.

Óskað er eftir tilboðum í eignina.

NÁNARI UPPLÝSINGAR GEFUR



Guðlaugur Ingí Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is
864 5464 / 588 9090



Þú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is



Fáðu þér appið!

Atvinna

Embassy of India, Reykjavik (Iceland)*Disposal of Embassy's Official Flag Car*

The Embassy of India in Reykjavik invites quotations for disposing its official Flag Car - Mercedes Benz E280; Black color, petrol, model -Feb. 2009, approx. 200.000 Kms driven, Automatic, etc. with 4 winter tyres extra. Interested buyers can view the car at the Embassy's premises during office hours.

The price quote should be in hard currency (US Dollar) or Icelandic local currency. The quotations may kindly be sent, in sealed envelopes, by hard copies only at the given address: Ms. Alka Sarkar, HOC, Embassy of India, Tungata 7, 101 Reykjavik.

The last date of receipt of quotations is Saturday, the 29th July 2017.

For any further information, please call - [5349955](tel:5349955) or email - hoc.reykjavik@mea.gov.in

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN,
MÚRARARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í VINNU.

HANDAFL EHF
STARFSMANNAPJÓNUSTA
S. 777 2 333

Tilkynningar

**Sveitarfélagið
ÁRBORG**

**Auglýsing um breytingu á aðalskipulagi
Sveitarfélagsins Árborgar 2010-2030 og
breytingu á deiliskipulagi sem hvoru
tveggja tekur til miðbæjar Selfoss
í Sveitarfélaginu Árborg.**

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar auglýsir hér með tillögu að breytingu á aðalskipulagi Árborgar 2010-2030 samkvæmt 1.mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingarnar eru þrjár: Breyting á landnotkun við bæjargarð, fjölgun tenginga úr hringtorgi við Tryggvatorg og breyting á þróun þéttbýliskjarna er varðar miðbæjarsvæði Selfoss. Lagt er til að miðsvæðið verði lengt til suðurs inn í bæjargarð og um leið að blönduð landnotkun við bæjargarðinn verði lengd til norðurs inn á miðsvæðið næst Sigtúni. Er þessari breytingu ætlað að gefa auknið svigrúm til uppbyggingar miðsvæðisins innan nýs miðbæjar án þess að ganga á útivistar- og samkomusvæðið.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar auglýsir samhliða tillögu að breyttu deiliskipulagi miðbæjarins á Selfossi samkvæmt 1.mgr. 43.gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Um er að ræða tillögur sem auglýstar voru 16. júní 2016 með þeim breytingum að í deiliskipulagstillögunni hefur verið tekið tillit til þeirra athugasemda sem bárust við áður auglýsta tillögu, tillagan að breyttu aðalskipulagi er óbreytt.

Skipulagsreitirinn nær til samliggjandi svæða sem skilgreind eru í aðalskipulagi Árborgar 2010-2030 sem miðsvæði og blönduð landnotkun, opið svæði til séstakra nota og svæði fyrir þjónustustofnanir. Svæðið afmarkast af Eyravegi og Austurvegi til norðurs og aðliggjandi íbúðarlóðum við Tryggvagötu til austurs, Sunnuvegi til suðurs og Kirkjuvegi til vesturs. Skipulags svæðið er alls um 6.5 ha að flatarmáli.

Megin markmið deiliskipulagstillögunnar er að stuðla að frekari eflingu miðbæjarsvæðisins með blandaðri byggð verslunar, þjónustu og íbúða sem nýtast mun jafnt heimamönnum sem og gestum. Þar verður lögð áhersla á alhliða miðbæjarstarfsemi og ferðaþjónustu, samhliða því að styrkja miðbæjargarðinn með bættum tengingum. Stefnt er að því að miðbærinn geti orðið fjölsóttur áningastaður fyrir ferðamenn og sumarhúsagesti ásamt því að vera samkomustaður fyrir bæjarbúa. Lögð er áhersla á að skapa fjölbreytt umhverfi þar sem dvalar- og göngusvæði komi til með að njóta skjóls gagnvart ríkjandi vindáttum og snúi móti sólu.

Teikningar ásamt greinargerðum, vegna tillagnanna munu liggja frammi á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa að Austurvegi 67 Selfossi frá og með þriðjudeginum 18.júlí 2017 til og með 29.ágúst 2017.

Öllum er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar. Frestur til að skila athugasemdum rennur út 29.ágúst 2017 og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67, 800 Selfossi.

Á sama tíma er teikning og greinargerð til kynningar á heimasíðu Árborgar <http://www.arborg.is> þar sem hægt er að skoða tillögurnar og senda athugasemdir til skipulags- og byggingarfulltrúa á netfangið skipulag@arborg.is

Bárður Guðmundsson
Skipulags- og byggingarfulltrúi Árborgar

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 17. júlí 2017, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. júlí 2017 og önnur gjaldfallin álögd gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 17. júlí 2017, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendri framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppþót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álögdum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysa-tryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármála fyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 19.100 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.000 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 18. júlí 2017

Tollstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

**Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi**
www.hagvangur.is

ÚTSALAN! ER HAFIN!

HEIMILISTÆKI · ÞVOTTAVÉLAR · KÆLISKÁPAR · UPPÞVOTTAVÉLAR
SJÓNVÖRP · HLJÓMTÆKI OG SVO MARGT FLEIRA!

BETRA BORGAR SIG

Opið virka daga 10 -18



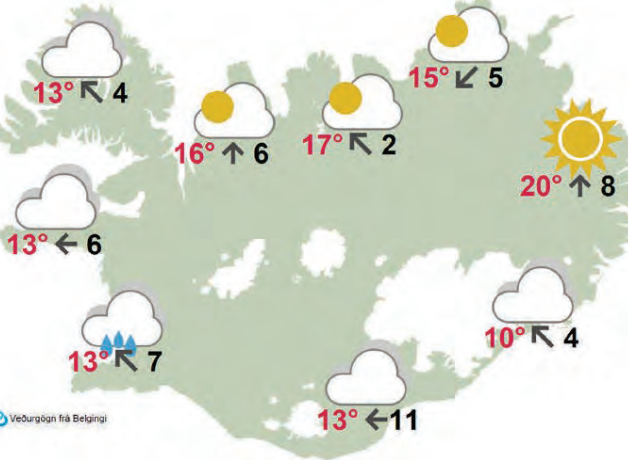
RAFLAND

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Gengur í allhvasa eða hvassa suðaustan átt með rigningu um og eftir hádegi í dag en storm með suðvesturströndinni. Talsverð eða mikil rigning sunnanlands, en þurrt um landið norðaustanvert. Snýst í mun hægari suðlæga átt með skúrum fyrst suðvestan til í kvöld. Hiti 10 til 20 stig, hlýjast norðaustan til.



Miðvikudagur

Reykjavík	10° ↓ 5
Egilsstaðir	16° ↖ 12

Ísafjörður	11° ↙ 5
Kirkjubæjarkl.	12° ← 9

Akureyri	16° ↖ 9
Hveravellir	11° ↖ 10

Fimmtudagur

Reykjavík	13° ↓ 2
Egilsstaðir	13° ← 7

Ísafjörður	16° ↓ 2
Kirkjubæjarkl.	12° ↙ 6

Akureyri	16° ↖ 7
Hveravellir	15° ↘ 5

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- plát
- ógrynni
- hyggja
- umrót
- ekki
- svölun
- gáleysi
- drykkur
- einkar
- heiður
- tvíhljóði
- titra

LÓDRÉTT

- íprótt
- strit
- rugla
- bóndi
- fyrirrennari
- eyða
- kvk nafn
- spírun
- skír
- til

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

LÁRÉTT: 2. gabb, 6. of, 8. trú, 9. los, 11. el, 12. frúnn, 14. vangá, 16. íf, 17. all, 18. sera, 20. au, 21. ríða.
LÓDRÉTT: 1. gof, 3. at, 4. þengla, 5. þú, 7. forenri, 10. sóa, 13. una, 15. alun, 16. íær, 19. að.

Skák Gunnar Björnsson

Skrobek átti leik gegn Filipowicz í Póllandi árið 1975.
Svartur á leik
1...Rxe4! 2. fxe4 Bxd4 3. cxd4 Dxd4 4. Ke2 Bxg4+ 0-1. Dortmund-mótið hófst á laugar-daginn. Krammik er meðal keppenda.

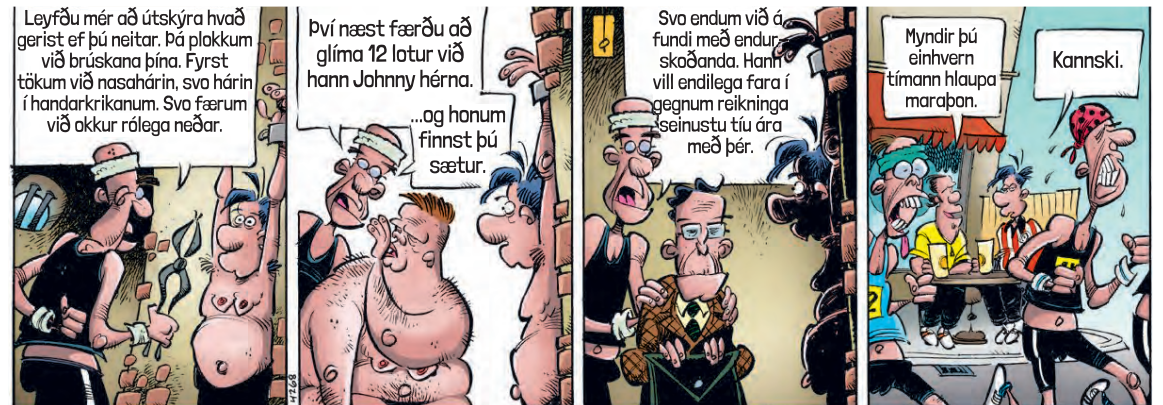


www.skak.is: Sagt frá sænska meistaramótinu.

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri nju 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.

Pondus



Eftir Frode Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



ERGOTION E40+
TILBOÐSVERÐ AÐEINS 24.746 kr. Á MÁNUÐI*
á meðan birgdir endast- vaxtalaust og fyrsta greiðsla í október 2017.
STAÐGREITT 282.217 kr.



ÁSKRIFTIN FYLGIR ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á upphaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér

365
365ASKRIFT.IS

DEUTER BAKPOKAR

MARGVERÐLAUNAÐIR
OG TRAUSTIR BAKPOKAR.
FRÁBÆR HÖNNUN OG
ÞÆGILEGT BURÐARKERFI.



Futura SL

Flottir dagpokar fyrir konur.
Þægilegir á baki og anda vel.
Innbyggð vatnsvörn.
Ýmsar stærðir og
lítir. 20-40 lítra.

Verð frá:
16.990 kr.



Futura

Frábært bak og burðarkerfi
fyrir karla.
Innbyggð vatnsvörn.
Margar stærðir.
22-42 lítra.

Verð frá:
16.990 kr.



Aircontact (Einnig til í herraútfærslu)

Dömubakpoki fyrir lengri ferðir.
Sérlega vandað stillanlegt
burðarkerfi. Innbyggð
vatnsvörn. Ýmsar
stærðir.

Verð frá:
37.990 kr.



Traveller (Einnig til í herraútfærslu)

Frábær dömubak-/ferðapoki
fyrir langferðir. Vandað
stillanlegt burðarkerfi.
Dagpoki fylgir.
50+10 lítra.

Verð frá:
42.990 kr.



Guide 35+ (Einnig til í dömútfærslu)

Sérlega hannaður fyrir klifur
og fjallamennsku. Þægilegt
burðarkerfi. Festingar
fyrir ísaxir, skíði o.fl.
Ýmsar stærðir.

Verð frá:
25.990 kr.



Barnburðargrindur

Verðlaunaðar og viðurkenndar.
Þægilegar og öruggar.
Gott stillanlegt burðar-
kerfi. 3 mismunandi
gerðir.

Verð frá:
38.990 kr.



ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI / SMÁRALIND

utilif.is

Stíllinn, hugmyndirnar og íslenska ullin

Sigrún Lára Shanko hlaut verðlaun alþjóðasamtaka uppfinninga- og frumkvöðlakvenna fyrir listaverk úr ull sem hún vinnur með flosnál að vopni. Innblástur fær hún úr íslensku landslagi og menningararfi.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Sleipnir Óðins liggur makindalega á gólfinu og nykur með sína öfugu hófa virðist sofa á borði. Báðir eru þeir unnir með flosnál í þéttan jafa og bakið er límborið. Fleiri flosverk ber fyrir augu, líka málaðar skissur og í hillum er ullarband í alls konar litum. Ég er í vinnustofu Sigrúnar Láru Shanko listakonunnar uppi í Gufunesi. Verk hennar hafa víða hlotið athygli og viðurkenningar á síðustu árum, nú síðast á ráðstefnu alþjóðasamtaka uppfinninga- og frumkvöðlakvenna í Bari á Ítalíu.

Það er stíllinn, hugmyndirnar bak við verkin og íslenska ullin sem heillar fólk, að hennar sögn. Líka notagildið því teppin hafa áhrif á hljóðvist í húsum og þau eigindi verða æ meira metin.

„Hugmyndirnar sækja ég meðal annars í norræna goðafræði og landið sjálft. Ég labbaði mikið um fjöll og firnindi þegar ég var ung og þarf ekki annað en loka augunum til að



„Ég leik mér með andstæður, hita og kulda, kyrrð og ofsa,“ segir listakonnan Sigrún Lára. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÉG LABBAÐI MIKIÐ UM FJÖLL OG FIRNINDI ÞEGAR ÉG VAR UNG OG ÞARF EKKI ANNAÐ EN LOKA AUGUNUM TIL AÐ UPPLIFA MAGNAÐAR MYNDIR

Sleipnir Óðins, gerður eftir mynstri fornrrar nælu.



PLUKKIFISKUR

HAFIÐ FISKVERSLUN

Hlíðasmára • Spönginni • Skippholti

HUMAR

FYRIR FLESTAR GERÐIR BÍLA...

Gabriel Ride the independent spirit

SUPLEX GERMANY

HÖGGDEYFAR

GORMAR

VANRÆKTU EKKI VIÐHALDIÐ!
STÁL OG STANSAR | Sími: 517-5000 | Vagnhöfði 7 | STALOGSTANSAR.IS

Stál og Stansar



Lambatungnajökull, yfirborðið og það sem undir kraumar. Á sýningu hafa þessi verk hangið niður úr lofti bak í bak.

NOKKUR VERK SIGRÚNAR LÁRU ERU TIL SÝNIS Í SÝRUSSON Í SÍÐUMÚLA 33

upplifa magnaðar myndir. Ég leita endalaust í þann sjóð, leik mér með andstæður, hita og kulda, kyrrð og ofsa,“ segir listakonnan. Hún kveðst eingöngu nota íslenska ull frá Álafossi. „Ég vil hafa bæði tog og þel því togið eykur slitid og gerir áferðina kraftmeiri,“ útskýrir hún.

Aðalvinnusvæði Sigrúnar Láru er við risastóran ramma sem hangir niður úr lofti í miðju rýminu. Í rammann strengir hún jafa sem hún síðan fyllir upp í eftir því sem andinn blæs henni í brjóst og notar til þess rafknúna nál með ullarþræði. Það er flosnál. Hún notar hana eins og pensil. Nú er nýlega búið að skera mynd út úr jafanum, þannig að útlínur verksins sjást. „Ég var að ljúka við mynd af Mælifellshnjúk í Skagafirði,“ útskýrir Sigrún Lára og kveðst nær eingöngu vinna eftir pöntunum. „Oft liggur mikil rannsóknarvinna á bak við svona verk, ég skoða ljósmyndir af fjöllum og landakort með hæðarlínum en svo taka verkin breytingum eftir að ég legg af stað. Ég nota skáldaleyfi til að ná karakter í þau.“ Haust og vor eru vinsælustu árstíðirnar því listakonnan vill sjá fannir í landinu.

Sigrún Lára lærði flos sem unglíngur. „Móðir mín, Hulda Þorgrímsdóttir, kenndi á flosnámskeiðum og ég var oft að aðstoða hana,“ rifjar hún upp. Útskurðarnámskeið sem hún fór á 19 ára segir hún líka hafa orðið sér að gagni á ferlinum. Hún var með silkivinnustofu á Skólavörðustígnum fyrir hrún. Svo sneri hún sér að flosinu og það hefur slegið í gegn á sýningum, meðal annars í London og Peking. „En ég hefði ekki komist svona langt hefði ég ekki notið styrkja frá hinu opinbera,“ segir hún.

Nykur, eftir nælu sem fannst í kumli austur á fjörðum.





55,-

IKEA PS
2002
garðkanna



Pottaplanta
Ýmsar tegundir 495,-



BITTERGURKA
blómapottur 995,-



FRIDFULL
blómapottur 695,-

Lífgaðu upp á heimilið

Grænar plöntur fegra ekki bara heimilið og gæða það lífi heldur auka þær líka loftgæðin. Komdu og kíktu á blómaúrvalið í IKEA, sem hefur aldrei verið eins glæsilegt og nú. Við hlökkum til að sjá þig!



Pottaplanta
Drekatré, þrjú
stofnar 2.990,-

395,-

Pottaplanta
Drekatré, einn stofn



Pottaplöntur
Eldtoppur 495,-/stk.



495,-

Pottaplanta
Eldtoppur í blómapotti



Pottaplanta
Aloe vera 950,-

Pottaplanta
Læknapryði 995,-

LANTLIV
plöntustandur
B32xL32, H78cm
3.990,-



Pottaplanta
Fíkjutré 995,-



MUSKOT blómapottar
Ø19, H22cm 895,-
Ø15, H17cm 495,-
Ø12, H14cm 295,-



125,-/stk.

TOMAT úðabrusar



Pottaplanta
Gullpálmí 4.990,-



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - www.IKEA.is



Hæfileikamótun KSÍ og N1

– þar sem metnaðurinn og tækifærin mætast



Á hverju ári fá hundruð krakka hvaðanæva af landinu tækifæri til að æfa betur, læra meira og ná lengra í boltanum.

Þess vegna erum við stolt af því að styðja Hæfileikamótun KSÍ.



Alltaf til staðar



Coca-Cola BÍÓ
á þriðjudögum í Laugarásbíó

750 kr.
á allar myndir nema íslenskar.

FRÍ ÁFYLLING Á GOSI Í HLÉI

LAUGARÁS BÍÓ

WAR FOR THE PLANET OF THE APES SÝND KL. 6, 9

AULINN EG 3 ÍSL. 2D KL. 4, 6 ENSK. 2D KL. 4

SPIDER-MAN SÝND KL. 8, 10, 20

THE HOUSE SÝND KL. 5, 8

BABY DRIVER SÝND KL. 10, 40

SAMBÍÓIN SAMbio.is

KAUPTU BIÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU

WAR FOR THE PLANET OF THE APES PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM 93%

ALL EYEZ ON ME PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

DESPIicable ME 2 PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

SPIDER-MAN PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM 93%

THE HOUSE PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM 92%

WONDER WOMAN PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

PIRATES PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

BAWATCH PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

PLANET OF THE APES 3D PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

AULINN EG 3 ÍSL TAL 2D PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

SPIDER-MAN 2D PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

TRANSFORMERS 2D PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

TRANSFORMERS 3D PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D PEP SÍBÍÓ - 50% AF MIÐANUM

SAMBÍÓIN	ALFABAKKA	EGILSHÖLL	KRINGLUNNI	KEFLAVÍK
AULINN EG 3 ÍSL TAL 2D	KL. 2-4-6-8	PLANET OF THE APES 2D	KL. 5-8-10:50	PLANET OF THE APES 3D
AULINN EG 3 ÍSL TAL 3D	KL. 3-5-7	SPIDER-MAN 2D	KL. 5-8-10:30	AULINN EG 3 ÍSL TAL 2D
ALL EYEZ ON ME	KL. 9-10	THE HOUSE	KL. 8-10:35	SPIDER-MAN 2D
ALL EYEZ ON ME VIP	KL. 2-5-8-10:50	TRANSFORMERS 2D	KL. 5-7:45	BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D
THE HOUSE	KL. 8-10	BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D	KL. 5	TRANSFORMERS 2D
TRANSFORMERS 2D	KL. 5-8-11	BAWATCH	KL. 10:20	TRANSFORMERS 3D
BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D	KL. 2-2:50-3:20-5:40	SAFARI	KL. 8	BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D
WONDER WOMAN 2D	KL. 8-10:50	SAFARI	KL. 10:20	TRANSFORMERS 2D
BAWATCH	KL. 5:30	SAFARI	KL. 8	BÍLAR 3 ÍSL TAL 2D
		SAFARI	KL. 4:50-7:30	

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

Tónlist

Hvað? Sumartónleikar
Hvenær? 20.30
Hvar? Listasafn Sigurjóns Ólafssonar

Sólveig Thoroddsen hörpuleikari og Sergio Coto Blanco lútuleikari leika tónlist frá endurreisnar- og snemmarokktímanum. Sólveig Thoroddsen Jónsdóttir fæddist í Reykjavík árið 1989. Hún byrjaði að syngja á unga aldri og hefur haft yndi af söng síðan. Hún lærði hér hörpuleik hjá Marion Herrera og Sophie Schoonjans uns hún hélt utan til náms haustið 2009 til Cardiff í Wales. Sergio Coto Blanco fæddist árið 1985 í San



Sólveig Thoroddsen og Sergio Coto Blanco verða með tónleika í kvöld.

José í Kostaríka. Hann stundaði gítarnám við Hanns Eisler tónlistarháskólann í Berlín. Kaffistofa safnsins er opin eftir tónleikana og gefst gestum kostur á að hitta flytjendur þar. Miðasala er við innganginn, aðgangseyrir er 2.500 kr. Tekið er við greiðslukortum.

Hvað? Freyjudjazz/ Rósa Guðrún Sveinsdóttir
Hvenær? 12.15
Hvar? Listasafn Íslands

Rósa hefur undanfarið starfað með tónlistarmönnum eins og Mugison, Jónasi og ritvélum framtíðarinnar, Láru Rúnars og Tómasi R. Á tónleikunum ætlar hún að telja í nokkur lög frá barítónrisum djassins.

Hvað? Kvartett Helge Haahr
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex Hostel

Fram kemur kvartett danska trommuleikarans Helge Haahr. Með honum leika þeir Haukur Gröndal á saxófón, Kjartan Valdemarsson á píanó og Þórður Högnason á kontrabassa. Þeir munu flytja efnisskrá verka eftir bandaríska saxófónleikarann og tónskáldið Joe Henderson. Tónlistin hefst klukkan 20.30 og stendur í um það bil tveir klukkustundir með hléi. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Lokatónleikar - Dúóið Ýr og Agga
Hvenær? 13.00
Hvar? Dómkirkjunni

Dúóið Ýr og Agga boðar til lokatónleika í Dómkirkjunni. Flautuleikarinn Kristín Ýr og fiðlu-



Það verður uppstandskvöld á Græna herberginu í kvöld. NORDICPHOTOS/GETTY

leikarinn Ragnheiður Ingunn hafa starfað sem lishópur Hins hússins í sumar og leikið vítt og breitt um borgina, jafnt í miðbænum sem á leikskólum og hjúkrunar- og elheimilum. Á dagskrá hádegistónleikanna eru ýmis fjölbreytt verk sem eiga það þó flest sameiginlegt að hafa verið samin á 20. öld. Dúóið hefur fengið góða gesti til liðs við sig en píanóleikararnir Herdís Ágústa Linnét og Ingibjörg Ragnheiður Linnét munu leika

með dúóinu í tveimur verkum. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Júlígleði á Dalvík
Hvenær? 20.00
Hvar? Dalvík - Berg

Söngvarinn Valdimar Guðmundsson og Örn Eldjárn hafa undanfarið ár flutt dásamlega einlæga og hugljúfa dagskrá sem samanstendur af lögum sem Valdimar hefur sungið með hljómsveit sinni í bland við uppáhaldslög þeirra

Bros auglýsingavörur með þínu merki

Skoðaðu litríkt úrval á **bros.is**

Bros auglýsingavörur, Norðlingabraut 14.

BROS AUGLÝSINGAVÖRUR - með þínu merki

Nýjar vörur frá ENDURANCE

Útsöluaðilar: Útilíf - Krínglunni - Smáralind • Sportver Akureyri • Toppmenn & Sport Akureyri K Sport Keflavík • Nína Akranesi • Sportbær Selfossi • Axel Ó Vestmannaeyjum

Dreifingaraðili: DanSport ehf. Hægt að sjá vörur á **dansport.is**

félaga við hin ýmsu gleðitækifæri. Miðar fást á tix.is og kosta 3.500 krónur.

Uppákomur

Hvað? Drink & Draw #2

Hvenær? 20.00

Hvar? Húrra

Drink & Draw taka tvö. Síðasta kvöld gekk vonum fram og því verður leikurinn endurtekinn. Og núna verður gefið út Drink & Draw zine með myndum frá síðasta kvöldi. Alls verða 25 eintök til sölu á kvöldinu. Fólk er hvatt til að koma með eigið pennaveski, þó teikniföng og pappír verði í boði. Þegar þátttakandi skilar einni teikningu inn fær sá hinn sami happy-hour allt kvöldið.

Hvað? Ljóðaslamm II á Rosenberg

Hvenær? 21.30

Hvar? Rosenberg

McÓlöf og Jón Magnús galdra annað ljóðaslamm fram úr erm-inni mánuði eftir að hið fyrsta var haldið. En hvað er ljóðaslamm? Það er einfalt, ljóðaslamm er eins og ljóðakvöld nema betra því það er keppni. Skáldin stíga á svið hvert á fætur öðru og fara með slamljód og áhorfendur verða virkur partur af flutningnum með látum og lófaklappi sem gefur kynnum kvöldsins – eða MC's – til kynna hvaða skáld áhorfendum fannst verðugast til að halda áfram í úrslitaumferðina eða verða sigurvegari kvöldsins. Það eru níu þátttakendur í keppninni, og af þessum níu munu þrjú skáld taka slaginn í úrslitarimmunni í lok kvölds. Hlutverk MC's er að vera dómari, gæta þess að slamið



Valdimar verður á Dalvík í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Þeir sem hafa gaman af því að teikna ættu að skella sér á teiknikvöld á Húrra. NORDICPHOTOS/GETTY

fari vel fram og síðast ekki síst að halda uppi stemmingunni um kvöldið.

Hvað? Vanishing of Bees

Hvenær? 18.30

Hvar? Reykjavík City Hostel, Sundlaugarvegur 34

Heimildarmyndin Vanishing of Bees verður sýnd fyrir áhugasama. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Ísland - Frakkland

Hvenær? 17.30

Hvar? EM-torgið

Stelpurnar okkar mæta Frökkum í fyrsta leik á EM. Friðrik Dór ætlar að troða upp. Leikurinn hefst klukkan 18.15. Sýnum Stelpunum okkar stuðning!

Hvað? The Golden Mic #7

Hvenær? 20.30

Hvar? Græna herbergið

Open mic-kvöld í boði Golden-

gang grínhópsins. Ef vinir þínir eru alltaf að segja þér að þú sért fyndin/n þá er þetta tækifærið til að sanna það.

Hvað? Paterson

Hvenær? 20.00

Hvar? Bíó Paradís

Myndin fjallar um strætóbilstjóra í borginni Paterson, New Jersey, sem ber sama nafn og borgin. Paterson fer eftir ákveðinni rútinu á hverjum degi en styttr sér stundir með því að semja ljóð í litla bók sem hann hefur ávallt meðferðis. Kona hans, Laura, á við annan raunveruleika að etja, þar sem dramatíkin ræður ríkjum. Þau elska og styðja hvort annað. Í myndinni sjáum við sigra og ósgra hversdagslífsins á ljóðrænan máta. Myndin keppti um aðalverðlaun Cannes kvikmyndahátíðarinnar 2016, þar sem hún vann Palm Dog verðlaunin.

Volkswagen Caddy Beach

PLÁSS FYRIR ALLA

Fimm manna fjölskyldubíllinn Volkswagen Caddy Beach er rúmgóður og býður upp á öll helstu þægindi fyrir fjölskyldu á ferðinni.

Caddy Beach má auðveldlega breyta í lítið sumarhús með fortjaldi. Hver einasti dagur er dásamleg upplifun, hvar sem þú ert.

Kynningarverð **3.990.000 kr.**

Verðlistaverð 4.670.000 kr.

Í kynningarverði fylgir Beach tilbodspakkinn sem inniheldur:

- Svefnaðstöðu fyrir 2
- Fellanleg borð og stóla
- Geymsluhólf
- Fortjald og gluggatjöld
- Kæli og vasaljós
- Leðurklætt aðgerðastýri
- Margmiðlunartæki m. snertiskjá
- Bluetooth
- Hraðastilli

Til afhendingar strax!



Við látum framtíðina rætast.

www.volkswagen.is



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · sími 590 5000 · hekla.is · umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyrri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ



Volkswagen

DAGSKRÁ

Þriðjudagur



EMPIRE

Þriðja serían um tónlistarmógúlinn Lucious Lyon og fjölskyldu hans sem lifir og hrærist í tónlistarbransanum þar sem samkeppnin er afar hörð. Undir niðri ólgar spennan á milli fjölskyldunnar því allir sækjast eftir völdum.

ÞRÆLGOTT ÞRIÐJUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á 365.is

365



VEEP

Sjötta serían af þessum bráðfyndnu og margverðlaunuðu gamanþáttum þar sem Julia Louis-Dreyfus er í aðalhlutverki.



BETTER CALL SAUL

Skemmtilegir og öðruvísi þættir um Saul Goodman sem er best þekktur sem lögfræðingur Walters White í þáttaröðinni Breaking Bad.



THE LEFTOVERS

Fyrir þremur árum hvarf skyndilega hópur af fólki sporlaust af jörðinni og nú fylgjumst við með þeim sem urðu eftir og þurfa að kljást við eftirköstin.



Lokaþáttur



SEX AND THE CITY

Geysivinsæl bíómynd, byggð á samnefndum sjónvarpsþáttum, um Carrie Bradshaw og skemmtilegu vinkonur hennar í New York.



CURB YOUR ENTHUSIASM

Þegar Cheryl og Larry rífast illilega ákveður Larry að kaupa nýtt armband handa henni til að skapa frið en það dugur ekki til.



Krakkar

VASKI GRÍSINN BADDI

Dýrin á bóndabæ Hoggett-hjónanna þekkja öll sitt hlutverk. Þau una hag sínum bærulega þótt undir niðri óttist þau að lenda á jólaborði fjölskyldunnar.



STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Teen Titans Go
07.50 The Middle
08.15 Mike and Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Mr Selfridge
11.00 Save With Jamie
11.50 Suits
12.35 Nágrannar
13.00 X-factor UK
13.50 X-factor UK
15.05 X-factor UK
16.00 Suburgatory Skemmtileg gamanþáttaröð um raunir unglingsstúlku sem er ósátt við flutning úr borg í úthverfi, þar sem mannlífið er talsvert ólíkt því sem hún á að venjast.
16.25 The Simpsons
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen Skemmtilegur spjallþáttur með hinni einu sönnu Ellen DeGeneres sem fær til sín góða gesti og slær á léttu strengi. Þættirnir eru með þeim vinælastu í sinni röð um allan heim enda hefur Ellen einstakt lag á gestum sínum og nær að skapa einstakt andrúmsloft í salnum sem skilar sér beint til áhorfenda sem sitja heima í stofu.
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Ísland í sumar
19.25 Kevin can wait Grínkonungurinn Kevin James er mættur aftur í frábærum nýjum gamanþætti. Kevin leikur lögglummann sem er kominn á eftirlaun. Hann hyggst eyða meiri tíma í faðmi fjölskyldunnar en kemst fljótlega að því að heima fyrir mætir hann jafnvel enn meiri áskorunum heldur en á götum úti við almenn lögglustörf.
19.45 Great News
20.10 VEEP
20.40 Empire
21.25 Better Call Saul
22.15 The Leftovers
23.30 The Night Shift Fjórða syrpa þessara spennandi læknaþátta sem gerast á bráðamóttökunni í San Antonio og fjalla um ástir og örlög lækna.
00.15 Orange is the New Black
01.15 Queen Sugar
02.00 Shetland
03.00 Shetland Vandaðir breskir sakamálaþættir frá BBC. Þættirnir fjalla um lögglummanninn Jimmy Perez sem starfar í afskekktum bæ á Hjaltlandseyjum og fær á borð til sín afar snúin sakamál.
04.00 The Night Of
05.00 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

08.10 Pepsideild kk-Stjarnan - KR
09.50 Pepsimörkin
11.15 International Champions Cup-AC Milan - Borussia Dortmund
13.20 International Champions Cup -LA Galaxy - Manchester United
15.00 International Champions Cup -Real Salt Lake - Manchester United
16.40 Premier League World
17.10 Sumarmótin 2017
17.50 1 á 1
18.30 Pepsideild kk-Stjarnan - KR
20.10 Pepsimörkin
21.35 UFC Live Events
00.05 International Champions Cup-AC Milan - Borussia Dortmund

ÚTVARP

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

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

FM 96,3 FM Suðurland
 FM 96,7 Létt Bylgjan
 FM 97,7 X-ið

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

FM 102,9 Lindin

STÖÐ 3

17.20 Raising Hope
17.45 The New Girl
18.05 Community
18.30 Modern Family
18.55 Curb Your Enthusiasm
19.25 Mayday
20.10 Last Man Standing
20.35 Sleepy Hollow
21.20 The Vampire Diaries
22.05 Wire
23.05 Modern Family
23.30 Curb Your Enthusiasm
00.00 Mayday
00.45 Last Man Standing
01.05 Sleepy Hollow
01.50 The Vampire Diaries
02.30 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbill
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Kormákur
10.11 Zigby
10.25 Stóri og Litli
10.38 Brunabílnir
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbill
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Kormákur
14.12 Zigby
14.26 Stóri og Litli
14.39 Brunabílnir
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbill
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Kormákur
18.12 Zigby
18.26 Stóri og Litli
18.39 Brunabílnir
19.00 Vaski grísinn Baddi

Mörgæsirnar frá Madagaskar kl. 07.24, 11.24 og 15.24



GOLFSTÖÐIN

08.00 John Deere Classic
11.00 John Deere Classic
14.00 PGA Highlights
14.55 Golfing World
15.45 John Deere Classic
18.45 Golfing World
19.35 Scottish Open

BÍÓSTÖÐIN

11.30 Hail, Caesar! Frábær mynd frá 2016 úr smíðju Coenbræðra sem segir frá reddaranum Eddie Mannix sem vinnur í kvikmyndabransanum í Hollywood á sjötta áratug síðustu aldar, þar sem hann reynir að komast að því hvað kom fyrir einn af leikurum í kvikmynd sem hvarf á meðan á tókum stóð. Í aðalhlutverkum eru Josh Brolin, George Clooney, Jonah Hill, Scarlett Johansson, Tilda Swinton, Channing Tatum og Ralph Fiennes.
13.15 Drumline. A New Beat
15.00 Maggie's Plan
16.40 Hail, Caesar!
18.25 Drumline. A New Beat
20.10 Maggie's Plan
22.00 Sex and the City Geysivinsæl bíómynd byggð á samnefndum sjónvarpsþáttum. Í myndinni tókum við upp þráðinn þar sem frá var horfið í þáttunum. Carrie Bradshaw er loksins að fara að ganga í það heilaga með Mr. Big. En að sjálfsögðu mun sú langþráða hjónavígsla ekki ganga auðveldlega.
00.25 The Danish Girl
02.25 Jarhead 2. Field of Fire Hasarmynd frá árinu 2014 sem fjallar um liðþjálfann Chris Merriette sem ásamt föruneysi sínu þarf með hugrekki og þrautseigju að bjarga afganskri konu sem talibanarnir vilja dauða.
04.10 Sex and the City

RÚV

15.30 Austurríki - Sviss
18.00 Fréttir
18.10 Veður
18.15 Frakkland - Ísland
21.00 Skyttur
22.00 Tíufréttir
22.20 Veðurfréttir
22.25 Afturgöngurnar
23.20 Skömm
00.00 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.30 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
09.50 Crazy Ex-Girlfriend
10.35 Síminn + Spotify
13.35 Dr. Phil
14.15 Superstore
14.40 Million Dollar Listing
15.25 American Housewife
15.50 Remedy
16.35 King of Queens
17.00 Younger
17.25 How I Met Your Mother
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
19.10 The Late Late Show with James Corden
19.50 The Great Indoors
20.15 Royal Pains
21.00 Star
21.45 Scream Queens
22.30 Casual
23.00 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
23.40 The Late Late Show with James Corden
00.20 CSI Miami
01.05 Code Black
01.50 Imposters
02.35 Bull
03.20 Sex & Drugs & Rock & Roll
03.50 Star
04.35 Scream Queens
05.20 Casual
05.50 Síminn + Spotify

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

365.is



FRÁBÆR AFMÆLISTILBOÐ Í JÚLÍ

MARS / SNICKERS
9 STK. Í PAKKA
249 KR. PK.



BEN & JERRY'S
ALLAR TEG.
499 KR. PK.
500ml



POWERADE
ALLAR TEG.
149 KR. PK.



OREO / DAIM ÍS
3. STK. Í PAKKA
199 KR. PK.



FJALLALAMB
FROSID LAMBALÆRI
999 KR. KG



ICELAND PIZZUR
DEEP PAN OG THIN & CRISPY
199 KR. STK.



GATORADE
ALLAR TEG.
149 KR. STK.



MARS/SNICKERS ÍS
4. STK. Í PAKKA
349 KR. PK.



MONSTER
ALLAR TEG.
199 KR. STK.



ICELAND
MEAL FOR ONE
ALLAR TEG.
299 KR. PK.



50%
AFSLÁTTUR Á NAMMIBAR
ALLAN JÚLÍ



Iceland



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
Í ICELAND ENGIHJALLA, VESTURBERGI,
ARNARBAKKA OG GLÆSIBÆ.

*Tilboðin gilda í öllum verslunum Iceland

Allir klæddir í strigaskó

Það var mikið stuð á Sneakerballinu sem var haldið á laugar- daginn í Gamla bíói. Frikki Dór, Herra Hnetusmjör, Joe Frazier, Sturla Atlas og fleiri tón- listarmenn tróðu upp fyrir pakk- fullu húsi af fólki í strigaskóm en til að fá inngöngu á ballið þurfti að vera í „sneakers“.



Robbi Kronik og Sóley Kristjáns- dóttir létu sig ekki vanta. MYNDIR/ÞORGEIR ÓLAFSSON



Það skilyrði er sett á Sneakerböllum að gestir mæti í Nike-„sneakers“.



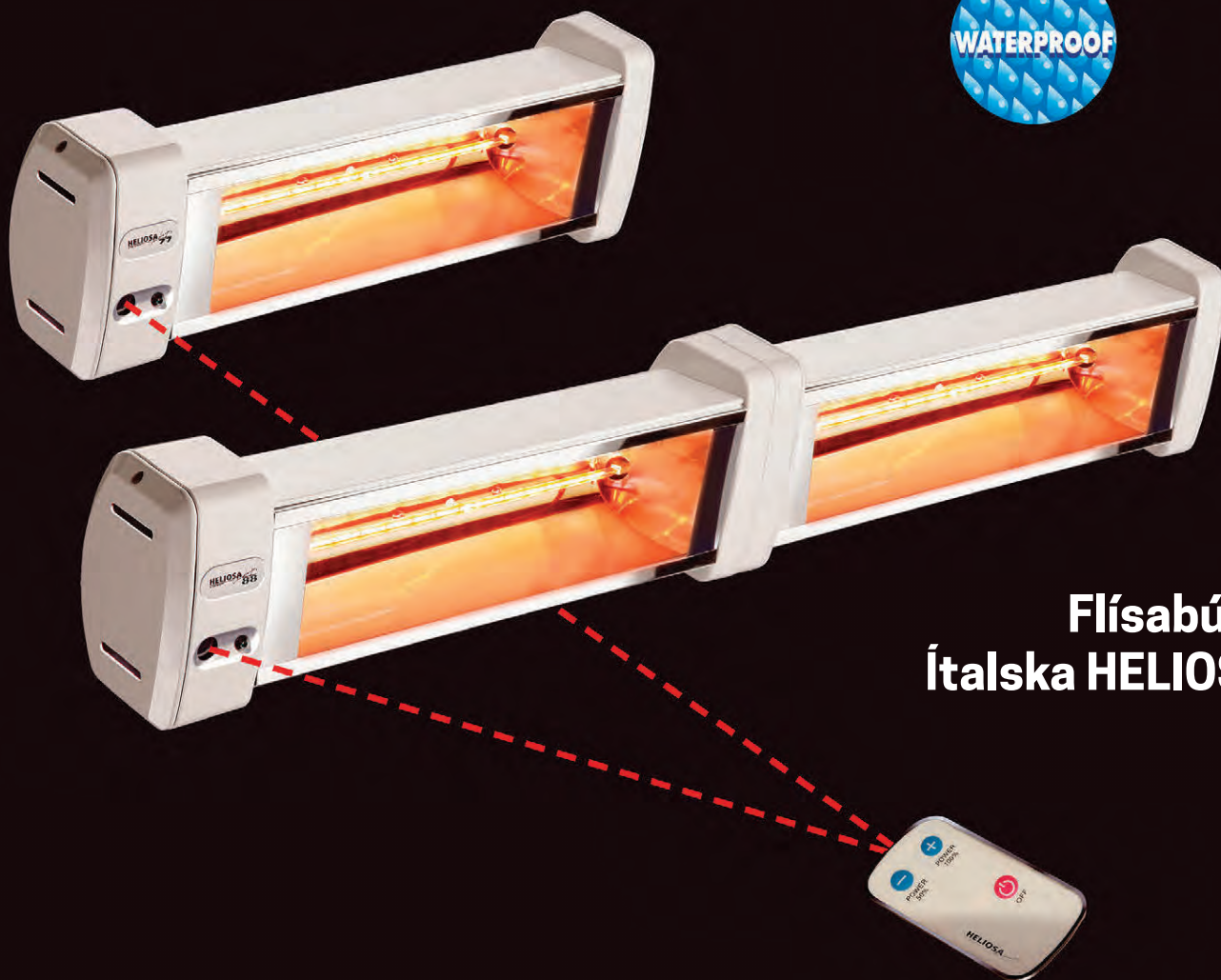
Nike á Íslandi stóð fyrir Sneakerballinu.



Emmsjé Gauti var einn þeirra sem héldu uppi stuðinu.



Þessar voru ofurhressar á Sneakerballinu á laugar- daginn.



Flísabúðin kynnr hágæða Ítalska HELIOSA rafmagnshitara



Finndu okkur á facebook

HELIOSA hitarar henta bæði innan- og utandyra. Hitna strax, vindur hefur ekki áhrif, vatnsheldir og menga ekki. Margar gerðir til á lager.

Flísabúðin

Stórhöfða 21 | s: 545 5500 | flis.is

ÚTSALA
ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR



SENDUM FRÍTT
ÚR VEFVERSLUN

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI



NÝ VERSLUN Á SMÁRATORGI

Lin
DESIGN

SMÁRATORGI | GLERÁRTORGI | KRINGLAN | LINDESIGN.IS



nordanfiskur
Góður kostur á hvers manns disk!

Yfir 300 vörutegundir fyrir veitingastaði, mötuneyti og fyrir þig!

www.nordanfiskur.is | 430-1700 | pantanir@nordanfiskur.is

ALLIR ÚT AÐ HJÓLA

MEÐ TUDOR

Veldu öruggt start með TUDOR

Eitt mesta úrval landsins af rafgeymum í allar gerðir farartækja



Mikið úrval - Traust og fagleg þjónusta

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

TUDOR **TUDOR**

Bíldshöfða 12 • 110 Rvk • 577 1515 • skorri.is

Hótel – Veisluþjónustur
Gistiheimili – Mötuneyti

Fjölbreytt úrval af matvöru og veisluréttum



Ljúffengt...
... hagkvæmt og fljótlegt

Danco hefur allt til að auðvelda veitingarnar hvort sem er í veisluna, mötuneytið, kokteilboðið, skólaeldhúsið, alls staðar. Forréttir, pizzur, smáréttir, forskornar tertur og fleira.

Eingöngu selt til fyrirtækja

Heildsölu dreifing
DANCO
HEILVERSLUN
www.danco.is



LÍNAN BÆJARLIND 16 | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | LÍNAN.IS
OPIÐ MÁN TIL FÓSTUDAGA 11 - 18 | LAUGARDAGA 11 - 16



Ásta Soffía spilaði nýverið á harmóníku fyrir norsku konungshjónin. MYND/ HALLDÓRA KRISTÍN BJARNADÓTTIR

Fólk oft hissa að sjá unga konu með harmóníku

Ásta Soffía Þorgeirsdóttir er 21 árs og spilar á harmóníku. Hún segir margt fólk verða hissa þegar það sér unga konu spila á harmóníku enda tengir fólk hljóðfærið gjarnan við gömlu danslögin. En að sögn Ástu er hægt að spila afar fjölbreytta tónlist á harmóníku.

Ég byrjaði að læra á harmóníku í Tónlistarskóla Húsavíkur þegar ég var átta ára gömul. Núna var ég að ljúka þriðja árinu í bachelor-námi við Norges musikkhøgskole,“ segir harmóníkuleikarinn og Húsavíkingurinn Ásta Soffía.

Spurð út í af hverju harmóníka varð fyrir valin þegar kom að því að velja hljóðfæri til að læra á segir Ásta: „Ég var á hljóðfærakynningu í Tónlistarskólanum á Húsavík þegar ég var sjö ára. Mér fannst svo flott þegar strákurinn sem var að sýna harmóníkuna spilaði Ríðum, ríðum, rekum yfir sandinn í þriðjum. Svo var ég líka þínu skotin í stráknum. Haustið eftir tók hrifningin á harmóníkunni yfir.“

Ásta segir fólk oft verða undrandi þegar það sér unga konu spila á harmóníku. „Fólk er oft hissa, ég bjóst ekki endilega við því, en fljótt á eftir fylgir yfirleitt áhugi og forvitni. Mér finnst svo gaman að sýna hvers harmóníkan er megnug. Það búast kannski flestir við að maður sé að spila gömlu danslögin sem er kannski oft tónlistin sem fólk tengir við harmóníkuna. Þá er gaman að sýna þeim að á harmóníkuna er hægt að spila allar tegundir tónlistar.“

Sjálf spilar Ásta fjölbreytta tónlist á harmóníkuna. „Ég reyni að spila eins fjölbreytt og ég get. Ég tek því fagnandi þegar mér er ýtt út fyrir þægindarammann en mér finnst ég læra einna mest af þeim verkefnum. Með harmóníkukennurum mínum úti í Ósló spila ég mest barokktónlist og nútímatónlist. Ég legg líka mikla stund á frian spuna og nota þá kunnáttu inn í mörg önnur tónlistarverkefni. Ég hef verið að

HARALDUR KONUNGUR OG SONJA DROTTNING VORU EINNIG VIÐ ATHÖFNINA. ÞETTA ER TVÍMÆLALAUST EINN AF HÁPUNKTUNUM HJÁ MÉR Á MÍNUM STUTTA TÓNLISTARFERLI.

leika mér mikið með þjóðlagatónlist frá Norðurlöndunum og þar kemur frii spuninn sterkt inn. Ég spila einnig argentínska tangótónlist, franska chansons, útset dálítíð píanóverk og kórverk fyrir harmóníkuna, gömlu skandinavísku harmóníkutónlistinni hef ég líka gaman af. Í vetur var ég líka í tónlistarverkefni þar sem við vorum að spila gamla breska pub tónlist með hljómsveitinni Alehouse sessions. Þannig að listinn er langur. Ég hef það að markmiði að öðlast sem mest vald á harmóníkunni og skilning þannig að ég geti spilað sem fjölbreyttasta tónlist.

Tónlistin sem ég spila á harmóníkuna er oft í takt við það sem ég hlusta á í daglegu lífi. Maður lærir svo mikið af því að hlusta og hlusta. En óháð því hvað ég er að spila þá hlusta ég mikið á íslenska tónlist. Ég fæ mikinn innblástur frá henni. Hljómsveitin Valdimar er í uppáhaldi hjá mér,“ útskýrir Ásta sem er mikill tónlistarunnandi og nýtur þess að fara á tónleika.

„Ég hlusta mikið á tónlist kennaranna minna Rolf-Erik Nystrom, Hákon Thelin og Frode Haltli. Ég hef mikið dálæti á tónlist Monique Andrée Serf sem bar listanafnið Barbara. Uppáhaldssöngkonan mín er Concha Buika. Svo er ég dugleg að

fara á tónleika í Ósló. Ósló er ein mesta tónleikaborg Evrópu. Ótrúlega fjölbreytt tónleikaúrval á hverjum degi.“

Ekki mjög líkamlega erfitt
Harmóníkan sem Ásta spilar á er í kringum 15 kíló. Aðspurð hvort það reyni ekki líkamlega mikið á að spila á hljóðfærið segir Ásta: „Það reynir á að spila á öll hljóðfæri. Maður finnur ekki eins mikið fyrir harmóníkunni í fanginu eins og margir halda. Það er aðallega að ég verði þreytt í höndunum, sérstaklega þeirri vinstri sem stjórnar belgnum. Það er mikilvægt að fara vel með sig, standa reglulega upp þegar maður er að æfa sig og leggja harmóníkuna frá sér. Ég var mikið í íþróttum þegar ég var að alast upp og það stendur með mér og ég viðheld því með reglulegri hreyfingu.“

Að lokum rifjar Ásta upp einn af hápunktum harmóníkuferils síns fyrir lesendur, þegar hún spilaði fyrir Guðna Th. forseta Íslands í opinberri heimsókn í Ósló. „Það var mikill heiður og ekkert smá gaman! Við vorum fjögur sem spiludum íslenska tónlist. Haraldur konungur og Sonja drottning voru einnig við athöfnina. Þetta er tvímælalaust einn af hápunktum hjá mér á mínum stutta tónlistarferli.“

Spurð út í hvað sé fram undan segist Ásta verða með ferna tónleika í ágúst ásamt tveimur skólafélögum sínum. „Tíunda ágúst verðum við í Húsavíkurkirkju, 11. ágúst verðum við í Reykjahlíðarkirkju í Mývatns-sveit, þann 14. ágúst í Siglufjarðarkirkju og 17. ágúst í Hannesarholti í Reykjavík.“ gudnyhronn@365.is

BREYTTU ÓHAPPATÖLU Í HAPPATÖLU

13

26



Stelpurnar okkar sjá um
leiksnillina en við sem heima sitjum sjáum um
heppnina. Krossaðu fingur, hentu salti yfir öxlina
og breyttu óhappatölu í happatölu
með **EM** fötunni
á KFC.



EM FATA
2.899 kr

KFC

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar



Varnarbréf fyrir skólpámál Reykjavíkur

Mér er það bæði ljúft og skylt að koma reykvísku skólpi til varnar á þessum erfiðu tímum þar sem ég á vestfirskum lífmassa, af þessum toga, mikið að þakka.

Þannig er mál með vexti að ég og vinur minn, sem nú er útgerðarmaður mikill, vorum með útgerð á Bildudal. Flotinn samanstóð af hjallhurð einni með ánægðum korki. Netbút áttum við líka en annars reyndist best að taka grásleppur úr netum annarra.

Eitt sinn höfðum við brugðið okkur á nærbrókina og vaðið sjó upp að maga meðan við reyndum að koma korkinum haganlega fyrir á flekanum. Þegar viðgerðum var lokið hugðumst við koma okkur upp úr en urðum þá varir við býsni öll af barnapíum sem stóðu í fjörunni og fylgdust með. Töldum við ekki fýsilegt að láta þær sjá okkur í svo mikilli nekt. Sérstaklega var þetta mikið hagsmunamál fyrir útgerðarmanninn því hann hafði um morguninn farið í rauðar nærbuxur með mynd af bangsa. Stóðum við því með sjóinn upp að bringu og vorum nær dauða en lifi þegar okkur var bent á rör eitt mikið en upp úr því átti að koma heitt vatn. Fundum við það og þöttumst einnig finna yllinn sem frá því stóð. En það var ekki fyrir en stæðilegur brúnhlunkur sigldi í fang okkar að okkur varð verulega heitt í hamsi. Í bræði okkar fórum við að velta vöngum yfir því, þar sem við þekktum jú alla í þorpínu, hvaðan sá brúni kom en varð snemma illt af þeim þanka-gangi. Eftir þessa reynslu hefur hvorugur okkar haft geð í sér til að fara inn á kommentakerfið.

Því tel ég að það væri bara hollt fyrir umræðuna í Reykjavík að hafa skólpámálin í smá ólestri.

OPÍÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ICELAND ENGIHJALLA, VESTURBERGI, ARNARBAKKA OG GLÆSIBÆ



Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ
Sumarbestur

Viltu vinna Fiat Tipo?

Taktu þátt á frettabladid.is/sumarleikur

Gerið gæða- og verðsamanburð

Sofðu betur á BODYPRINT®

Höfum opnað nýja og glæsilega vefverslun

svfnogheilsa.is

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

Frí heimsending á mjúkvöru - Hagstæður flutningar á rúmum um land allt
Einstakingsrúm kr. 6.900.- / Stærri rúm og húsgögn kr. 9.900.-



Reverie BODYPRINT®

Stillanlegt hjónarúm

Reverie 3E með Bodyprint 700 heilsudýnum 2x90x200cm

Verð frá kr. 469.900.-

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir móttrar
- Lyftigeta 2x611 kg, hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.



Reverie 3E með Memory heilsudýnum 2x90x200cm

Tilboðsverð aðeins kr. 279.960.- / Eldri gerð

Svefnsófar - Leðursófar - Hornsófar - Stólar o.fl.

Nýjar sendingar af sófum og hvíldarstólum, rúmgöflum, sófaborðum o.fl. - Full búð af nýjum og spennandi húsgögnum.

ZEC - Svefnsófi m/slitsterku tauáklæði
Verð áður kr. 199.900.-
Verð nú aðeins kr. 169.900.-



Naples - leðursófi
3ja sæta kr. 199.900.-
2ja sæta kr. 169.900.-



Torino - Rafstillanlegur leður-hornsófi
Verð aðeins kr. 399.900.-



Rome - Rafstillanlegur hvíldarstóll
Verð áður kr. 349.900.-
Verð nú aðeins kr. 244.900.-



Boas rafdrifni hvíldarsófinn m/leðri á slitflötum
3ja sæta sófi verð áður kr. 219.900.-
Verð nú kr. 189.900.-



Ferrara - Vandaður rafstillanlegur hornsófi
Verð aðeins kr. 349.900.-



Genoa - Tungusófi með slitsterku tauáklæði
Verð aðeins kr. 189.900.-



Florence Hvíldarstóll m/leðri og skemli
Verð áður kr. 229.900.-
Verð nú aðeins kr. 169.900.-



Stóll áður kr. 119.900.- án rafm. kr. 89.900.-
Verð nú kr. 99.900.- án rafm. kr. 69.900.-



Ný sending af náttborðum og stofuborðum
Mikið úrval



Vinsæli rafdrifni lyftustóllinn
Verð áður kr. 109.900.-
Verð nú kr. 99.900.-



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

12 mán.
VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

Svefn & heilsa



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