FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSING

125. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR

— MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* —

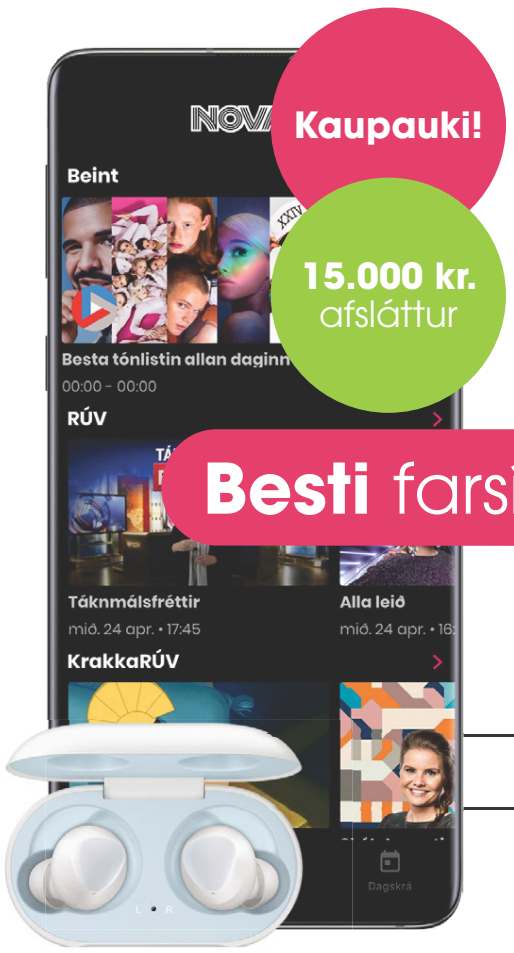
Einum gróðri

Þú græðir.
Jörðin græðir.
Allir græða!

Komdu með gamla tækið til Nova!
Við metum símann, úrið eða spjaldtölvuna í næstu verslun og þú færð inneign hjá Nova. Sama í hvaða ástandi tækið er, við komum því í vænt og grænt ferli — og allir græða.

Komdu við í næstu verslun Nova eða smelltu þér á nova.is

NOVA



Samsung
Galaxy S10+ | 128 GB

154.990 kr. stgr.

Kaupauki: Galaxy buds
að verðmæti 25.990 kr.

Besti farsímadíllinn! **0 kr.** notkun í 3 mánuði

Samsung
Galaxy S10 | 128 GB

124.990 kr. stgr.

~~Fullt verð **139.990 kr.** stgr.~~
Kaupauki: Galaxy buds
að verðmæti 25.990 kr.

Besti farsímadíllinn hjá Nova!

Notkun fylgir!

Frí notkun fylgir öllum símum í 3 mánuði.

Afsláttur af aukahlutum!

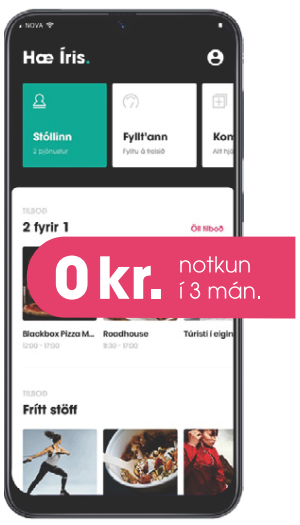
10% aukahlutaafsláttur fylgir draumasímanum.

Skilað og skipt!

Er síminn enn í umbúðunum? Við endurgreiðum!

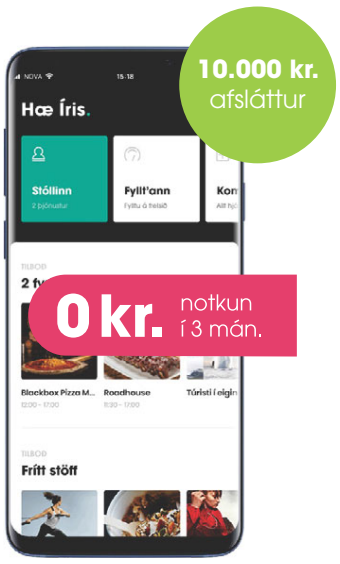
Endurgræddu!

Komdu með gamla tækið í endurgræðslu og fáðu inneign. Allir græða!



Samsung
Galaxy A20 | 32 GB

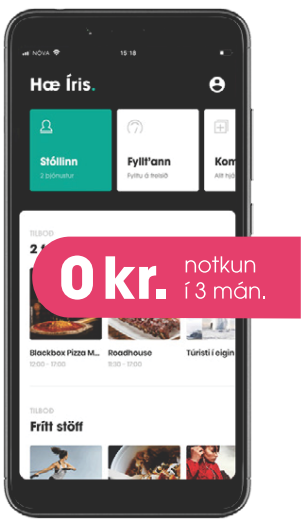
29.990 kr. stgr.



Samsung
Galaxy S9 | 64 GB

74.990 kr. stgr.

~~Fullt verð **84.990 kr.** stgr.~~



Xiaomi
Redmi 6A | 32 GB

19.990 kr. stgr.

Nokia
3310 3G

4.990 kr. stgr.

~~Fullt verð **9.990 kr.** stgr.~~

Dreifðu draumatækinu með Aur! Staðgreiddu eða dreifðu greiðslum í allt að 24 mánuði í Aur appinu.

FRÉTTABLAÐIÐ

125. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 31. MAÍ 2019

Formlegt samstarf um eldsvoða á sjó ekki til staðar

ALMANNAVARNIR Jón Viðar Matthíasson, slökkviliðsstjóri Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins, segir ramma skorta utan um eldsvoða úti á rúmsjó í íslenskri landhelgi. Ekkert formlegt samstarf eða samkomulag er milli slökkviliðsmanna og Landhelgisgæslunnar.

Í upphafi tíunda áratugarins kom upp eldur í ferjunni Scandinavian star sem olli því að á annað hundrað manns létu lífið í bruna úti á rúmsjó. Eftir það slys settu Norðurlandaþjóðirnar upp viðbragðshópa og formgerðu samstarf sín á milli. Aðrar Evrópuþjóðir hafa gert slíkt hið sama.

Íslendingar hafa jafnframt skrifað undir samkomulag þess efnis að setja saman viðbragðshópa og formgera samstarf um eldsvoða á rúmsjó. Jón Viðar segir hins vegar það samstarf ekki vera til á pappírunum. „Gert var samkomulag um þessa hluti árið 2009 eða fyrir um áratug síðan. Hins vegar hafa björgunaraðgerðir af þessu tagi ekki verið gerðar formlegar milli ríkis og Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins," segir Jón Viðar. „Við höfum talað við Landhelgisgæsluna um að samningur yrði gerður um þessi málefni. Hér er um hættuleg verkefni að ræða og við myndum því senda menn í slík verkefni án þess að samningur liggi fyrir. Það verður að segjast að er nokkuð slæm staða að vera í."

Jón Viðar Matthíasson, slökkviliðsstjóri á höfuðborgarsvæðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Umferð stórra skipa hefur aukist síðustu ár í íslenskri landhelgi og á yfirráðasvæði Íslendinga. Því er að mati slökkviliðsins mikilvægt að setja niður samning sem þennan. Ef eldur kæmi upp í stóru skemmtiferðaskipi við Íslandsstrendur er ljóst að mikil áhætta gæti skapast á skömmum tíma. Ferðamönnum sem koma hingað til lands á skemmtiferðaskipum hefur að sama skapi fjölgað mikið og hefur skipakomum sem þessum fjölgað í Reykjavík, á Ísafirði og Akureyri svo dæmi séu tekin.

Jón Viðar bendir á að Slökkviliðið á höfuðborgarsvæðinu sé ekki að biðja um aukið fé heldur aðeins að mannskapurinn fái til þess þjálfun sem svo sérhæfð slökkvistörf þarfnist. **– sa**

Landbúnaður ber sök á losun

UMHVERFISMÁL Landnotkun á Norðurlandi vestra losar 90 prósent alls kolefnis sem losnar í landsfjórðungnum. Langstærstur hluti þess er framræsing votlendis.

„Sláandi niðurstöður," segir Stefán Gíslason umhverfisstjórnunarfræðingur. Pétur Halldórsson, upplýsingafulltrúi Skógræktarinnar ,telur skógrækt vannýtta tekjulind bænda.

„Tækifærin til að binda með skógrækt eru margvísleg." **– sa / sjá síðu 4**

Stefán Gíslason umhverfisstjórnunarfræðingur.

Gróflega gengið á Elliðaárdal

SKIPULAGSMÁL Umhverfisstofnun (UST) telur fyrirhugaða byggingu 4.500 fermetra gróðurhvelfinga ALDIN BioDome skerða útivistarsvæði almennings verulega og þrengja að vatnasviði Elliðaár. Formaður Hollvinasamtaka Elliðaárdalsins segir byggingarnar ganga gróflega á lífríki dalsins. Fréttablaðið hefur athugasemd UST undir höndum. Málið verður tekið fyrir á fundi umhverfis- og skipulagsráðs á næstunni. **– ab / sjá síðu 6.**

Halldór Páll Gíslason.

Grindhvaladráp Færeyinga vekur iðulega hneykslan en þeir halda blóðugum höndum um þennan mikilvæga menningararf sinn. Hér má sjá áhorfendur fylgjast með skrokkunum hrannast upp. FRÉTTABLAÐIÐ/KSB

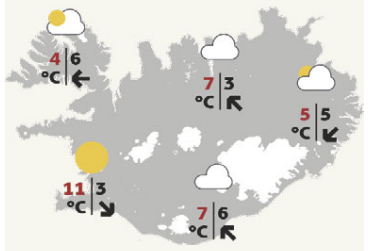
FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Fleiri myndir af grindhvalaslátruninni er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Grindadráp í Færeyjum

Grindadrápin svokölluðu eru að mati Færeyinga ómissandi hluti af menningararfi þjóðarinnar. Þar er grindhvölum smalað inn firði og í flasið á þungvopnuðum hvaladrápurum sem slátra þeim í tugavís í fjöruborðinu. Athæfið er ávallt harðlega gagnrýnt en Færeyingar láta lítinn bilbug á sér finna.

Veður



Norðlæg eða breytileg átt 3-10 m/s og lítilsháttar rigning eða slydda um landið NA-vert, en að mestu léttskýjað annars staðar. Bjart með köflum á V-landi, en skúrir í öðrum landshlutum, einkum síðdegis.
SJÁ SÍÐU 24

Á Sauðárkróki. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Rjómaböð besta hugmyndin

SKAGAFJÖRÐUR Úrslit eru ljós í samkeppni um góðar viðskiptahugmyndir í Skagafirði. Tómas Árdal, Selma Hjörvarsdóttir og Vildís Bjarkadóttir fengu fyrstu verðlaun fyrir hugmyndina Rjómaböð á Sauðárkróki. Þeim fylgir ein milljón króna. Önnur verðlaun hlaut Erla Björk Helgadóttir fyrir Fjölskyldugarðinn Víðimel.

Samkeppnin sem ber heitið Ræsing Skagafjarðar var unnin af Nýsköpunarmiðstöð Íslands í samvinnu við sveitarfélagið og Kaupfélag Skagfirðinga. „Þátttakendur fengu 10 vikur til að vinna viðskiptaáætlun fyrir verkefnin sín en á þeim tíma fengu aðstandendur verkefnanna fræðslu og mikinn stuðning verkefnisstjóra Nýsköpunarmiðstöðvar auk annarra við gerð viðskiptaáætlunar og hugsanlega við vöruþróun og frumgerðarsmíði," segir á vef Skagafjarðar. - **gar**

Bifhjólaslys í Kömbunum

SLYS Umferðarslys varð í Kömbunum seinnipartinn í gær þegar ökumaður bifhjóls missti stjórn á því og hafnaði utan vegar. Samkvæmt upplýsingum frá lögreglu var farþegi á hjólinu og hann ásamt ökumanninum fluttur á slysadeild Landspítalans. Betur mun hafa farið en á horfðist því meiðsli þeirra eru ekki talin alvarleg.

Mikill viðbúnaður var á svæðinu og segir lögreglan að hjólið sé gjörónýtt. **– smj**

Hjólað í hraðtísku og sóun

Það var hálfgerð sumarhátíðarstemming á Hafnartorgi í gær þegar hópur aðgerðasinna sem kallar sig Extinction Rebellion Ísland, sló þar upp fataskiptimarkaði. Gjörningurinn var til að mótmæla hraðtísku og sóun í fataiðnaði og staðsetningin við H&M því táknræn. Gátu vegfarendur fengið gefins notuð föt og skilið eftir föt sem aðrir gætu nýtt. Svo fór að laganna verðir skárust í leikinn og leystu upp gjörninginn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Disney skorar á Georgíumenn

BANDARÍKIN WarnerMedia bættist í gær í hópinn með Disney og Netflix og sagðist ætla að endurskoða starfsemi sína í bandaríska ríkinu Georgíu ef nýsamþykkt frumvarp er bannar þungunarrof eftir að hjartsláttur greinist tekur gildi. Georgía er eitt átta ríkja sem hefur samþykkt að herða löggjöfina til muna það sem af er ári. Frumvarpið á að taka gildi um áramót ef því er ekki hnekkt fyrir dómstólum.

Sjálfsákvörðunarsinnar hafa bent á að með frumvarpinu í Georgíu sé svo gott sem verið að banna þungunarrof alfarið enda getur hjartsláttur fyrst greinst á sjöttu viku. Svo snemma viti mörg ekki af óléttunni.

„Ef þessi löggjöf tekur gildi þurfum við að endurskoða hvort við framleiðum nýtt efni í Georgíu," sagði í tilkynningu frá Warner Media. Bog Iger, forstjóri Disney, sagði við Reuters á miðvikudag að það yrði afar erfitt að starfa í Georgíu að öllu óbreyttu á meðan Netflix sagði á þriðjudag að fyrirtækið þyrfti að endurskoða starfsemi sína. - **þea**

Umgengni í höfninni í Eyjum til skammar

Bæjaryfirvöld í Vestmannaeyjum íhuga að koma upp eftirlitsmyndakerfi til að fylgjast með umgengni við höfnina sem sé ekki góð. Ólafur Þór Snorrason hafnarstjóri segir oftast um óviljaverk að ræða þegar olía og grútur fer í hana.

UMHVERFISMÁL „Við erum að reyna að brýna fyrir mönnum að vanda sig betur. Þess vegna ákváðum við að hafa þessa bókun svolítið harðorða" segir Ólafur Þór Snorrason, hafnarstjóri í Vestmannaeyjum, um bókun um slæma umgengni um höfnina.

„Ljóst er að umgengni um höfnina er að mörgu leyti til skammar og að ákveðin vitundarvakning þarf að eiga sér stað hjá notendum hennar," segir í bókun framkvæmda- og hafnarráðs Vestmannaeyja sem samþykkti á þriðjudag að láta skoða kostnað við að koma upp eftirlitmyndavélakerfi til að fylgjast með umgengni við höfnina.

Ólafur hafnarstjóri segir mengunarslysin oftast óviljaverk. „Við höfum lent í óhöppum hér og erum að reyna að höfða til manna að passa sig betur. Þetta eru yfirleitt óhöpp," segir hann.

Tilvikin sem um ræðir snúast fyrst og fremst um úrgang úr lestum skipa, eftir að afla hefur verið skipað í land, og olíu sem fer í höfnina. „Við lentum í því að fá smá olíu á föstudaginn. Það voru mannleg mistök," segir hafnarstjórinn. Þar hafi gasolía lekið í höfnina þegar verið var að dæla á milli tanka í skipinu. Magnið hafi ekki verið mikið. „En það verður leiðinda filma af þessu og vinna að þrífa þetta upp."

Snorri segir verst að fá grút og fitu í höfnina. „Það er svo mikil sjónmengun að fitunni og kostnaður við að hreinsa þetta upp," segir .

Framkvæmda- og hafnarráðið ræddi tiltæk úrræði þegar mengunarslys verður í Vestmannaeyjahöfn. Ákveðið var að uppfæra mengunarvarnaáætlun hafnarinnar „með tilliti til breyttra aðstæðna og tíðrar mengunar undanfarið og sjá til þess að fullnægjandi búnaður sé fyrir hendi".

Að sögn Snorra hefur menguninni stundum nánast verið mokað upp með færibandi sem komið er fyrir að báti. Höfnin sé svo lokuð að mengunin safnist í hornin og verði mjög áberandi fyrir vikið. „Það aftur á móti gerir okkur auðveldara að þrífa upp. Svo erum við með dælu líka, svokallaðan fleyti, til að taka olíu sem flýtur ofan á," segir hafnarstjórinn í Vestmannaeyjum. **gar@frettabladid.is**

Síðast á föstudag lak gasolía í Vestmannaeyjahöfn þegar verið var að dæla á milli tanka. Hafnarstjóri vill vandvirkni. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR P. SIGURÐSSON

> **Það er svo mikil sjónmengun af fitunni og kostnaður að hreinsa þetta upp.**
>
> Ólafur Þór Snorrason, hafnarstjóri í Vestmannaeyjum

HUNDRAÐ ÁR AF HAMINGJU!

Í dag fögnum við hundrað ára afmæli Hilton hótelanna sem hafa frá fyrstu tíð verið leiðandi í nýjungum og margsinnis brotið blað í sögu hótel- og veitingaþjónustu út um allan heim. Hilton Reykjavík Nordica, Canopy Reykjavík og Reykjavík Konsúlat hótel eru hluti af Hilton hótelkeðjunni. Þótt einstök vörumerki innan keðjunnar þjóni ólíkum hópum ferðafólks eiga þau það öll sameiginlegt að bjóða framúrskarandi aðbúnað og gæðastaðla sem hægt er að treysta hvar sem er í veröldinni.

Í aðdraganda afmælisins höfum við boðið til veislu og fært heppnum vinum okkar 100 afmælisgjafir, allt frá kokteilum til hótelgistingar. **Í dag, milli kl. 16 og 18, verður opið hús á Canopy Reykjavík og Reykjavík Konsúlat hótel þar sem gestum verður boðið að skoða húsakynnin og þiggja kaffi og með því.**

Hlökkum til að sjá ykkur!

canopy REYKJAVÍK | CITY CENTRE

Hilton REYKJAVIK NORDICA

REYKJAVÍK KONSÚLAT HÓTEL

Ingólfshöfði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Áætlun um Vernd fyrir Ingólfshöfða

UMHVERFISMÁL Gerð hefur verið stjórnunar- og verndaráætlun fyrir Ingólfshöfða í samvinnu við réttháfa lands, sveitarfélagið og hagsmunaaðila. Tilgangurinn er að móta framtíðarsýn og leggja fram stefnu um verndun friðlýstra svæða.

Að loknum fimm árum á að endurmeta áætlunina. Þangað til á Umhverfisstofnun að ráðast í brýnustu aðgerðir. Á þessu ári á að lagfæra upphaf stígs og færa til grjót vegna öryggissjónarmiða. Á næsta ári á að stika gönguleiðir, uppfæra kort af friðlandinu og rafrænt fræðsluefni um það. Árið 2021 á að setja upp skilti með upplýsingum um náttúrufar, menningarminjar, gönguleiðir og umgengnisreglur, til dæmis um dróna og úrgang. - **gar**

Í Vatnajökulsþjóðgarði. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vinnubrögð sem efla ekki traust

STJÓRNSÝSLA Hreppsnefndarmenn í Ásahreppi eru afar ósáttir við að hafa ekki fengið umbeðinn frest til að skoða drög að atvinnustefnu fyrir Vatnajökulsþjóðgarð sem sendi Ásahreppi drögin um miðjan apríl og vildi svör fyrir 1. maí.

„Hreppsnefnd Ásahrepps harmar vinnubrögð sem þessi að gefa sveitarstjórnum ekki meiri tíma til þess að kynna sér málið. Rétt er að geta þess að sveitarstjóri óskaði sérstaklega eftir því að fá meiri tíma en þeirri beiðni var hafnað," segir hreppsnefndin.

„Atvinnustefna fyrir þjóðgarð er mikilvæg stefnumörkun sem á ekki að vinna með slíkum hraða sem hér hefur sýnt sig. Það er heldur ekki fallið til þess að efla traust, sérstaklega að teknu tilliti til þess að vinna er í gangi um frekari útfærslu þjóðgarðs á miðhálendi Íslands," segir hreppsnefndin. - **gar**

Landnotkun bænda stærsti sökudólgurinn í kolefnislosun

Landnotkun á Norðurlandi vestra losar 90 prósent alls kolefnis sem losnar í landsfjórðungnum. Langstærstur hluti þess er framræsing votlendis. „Sláandi niðurstöður," segir Stefán Gíslason umhverfisstjórnunarfræðingur. Upplýsingafulltrúi Skógræktarinnar telur skógrækt vannýtta tekjulind bænda.

UMHVERFISMÁL Níutíu prósent allrar losunar kolefnis frá Norðurlandi vestra kemur vegna landnýtingar í landbúnaði. Stefán Gíslason, umhverfisstjórnunarfræðingur hjá Environice, segir þessar niðurstöður sláandi en orkunotkun eða flutningar eru aðeins brotabrot af heildarlosun landsfjórðungsins.

Stefán greindi frá bráðabirgðaniðurstöðum á greiningu sinni á kolefnisspori landshlutans í erindi á ráðstefnu Sambands sveitarfélaga á Norðurlandi vestra á dögunum. Landnotkun losar 1,6 milljón tonn af kolefni árlega. „Niðurstöðurnar eru sláandi þó aðeins um frumniðurstöður sé að ræða. Við munum nú fara yfir alla útreikninga okkar og greina þetta betur en þessar niðurstöður sýna ákveðna mynd sem vert er að skoða," segir Stefán.

„Landnotkunin, sem er um 90 prósent af allri losun kolefnis er vegna framræsts votlendis. Í raun er framræst votlendi að losa meira kolefni en gefið er upp í þessum flokki þar sem mótvægisaðgerðir minnka örlítið þennan flokk. Því er það svo að ef NV-land vill ná skjótum árangri í að stöðva losun kolefnis út í andrúmsloftið þá er mikilvægt að moka ofan í skurði á nýjan leik," segir Stefán.

Til samanburðar þyrfti að gróðursetja um 1.770 ferkílómetra svæðis til að binda jafnmörg tonn og sögð eru losna á Norðurlandi vestra. Það eru um 1,7 prósent flatarmáls landsins og í það þyrftu um 440 milljónir trjáplantna. „Til viðmiðunar má geta þess að trjáplöntuframleiðsla á Íslandi hefur undanfarin ár verið um þrjár milljónir á ári en er nú farin að aukast vegna loftslagsáætlunar stjórnvalda," segir Pétur Halldórsson, upplýsingafulltrúi Skógræktarinnar.

Pétur segir skógrækt vannýtta tekjulind fyrir bændur. „Stærstu tækifærin til að draga úr losun á Norðurlandi vestra eru fólgin í því að bleyta framræst land og friða rofin og rýr landsvæði þar sem jarðvegur er að rotna og kolefni að losna," segir Pétur. „Tækifærin til að binda með skógrækt eru margvísleg. Stór láglendissvæði gætu verið tiltæk til ræktunar á alaskaösp sem bindur mikið kolefni hratt. Víða eru rýr svæði sem bændur nýta lítið og henta vel til lerki- og fururæktunar." Hann bendir einnig á að frjósöm svæði gætu verið afar góð lönd fyrir skógrækt. „Á frjósömum svæðum, einkum neðst í hlíðum inn til dala, eru skilyrði til ræktunar á sitkagreni sem er mjög gjöful tegund. Á svæðum sem friðuð væru fyrir beit mætti ráðast í stórtæk birkiskóggræðsluverkefni í anda Hekluskóga þar sem birki yrði gróðursett á blettum og látið dreifa sér sjálft og klæða landið birki á nokkrum áratugum," bætir Pétur við. **sveinn@frettabladid.is**

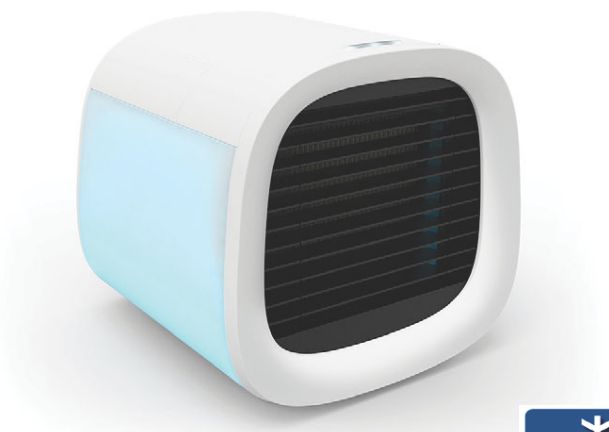
Það þyrfti að gróðursetja um 1.770 ferkílómetra svæði til að binda jafnmörg tonn og losna á Norðurlandi vestra.

Stefán Gíslason umhverfisstjórnunarfræðingur

Árleg losun kolefnis á Norðurlandi vestra

Staðbundin orkunotkun	14.757 tonn	0,83%
Orkunotkun í flutningum	56.120 tonn	3,16%
Meðhöndlun úrgangs	7.225 tonn	0,41%
Iðnaðarferlar	478 tonn	0,03%
Búfé	118.813 tonn	6,70%
Landnotkun	1.576.378 tonn	88,88%
Samtals	**1.774.378 tonn**	**100%**

evapolar



Þín eigin skrifborðskæling!
Kæli-, raka- og lofthreinsitæki, allt í einu tæki.
Verð aðeins kr. 24.900 m.vsk.
Kælitækni

Heiðveig tekur annan formannsslag

STÉTTARFÉLÖG Heiðveig María Einarsdóttir hefur tilkynnt um framboð sitt til formanns Sjómannafélags Íslands á ný. Heiðveig bauð sig fram til formanns í félaginu síðasta haust en var framboðslistum hennar hafnað af kjörstjórn. Skömmu síðar var henni síðan vikið úr félaginu.

Félagsdómur dæmdi svo Sjómannafélagið til að greiða eina og hálfa milljón króna í ríkissjóð í sekt og Heiðveigu Maríu 750 þúsund krónur í málskostnað því hann taldi að lýðræðislegar grunnreglur stéttarfélaga hafi verið brotnar í ferlinu.

Sjómannafélagið gaf það svo út í apríl að boðað yrði til kosninga og auglýstu eftir framboðum 16. maí síðastliðinn. Heiðveig bauð þá fram lista sinn en hann skipa hátt í 30 meðlimir félagsins. Nú eru þau á fullu að safna meðmælendum með listanum en til að framboðið verði samþykkt þarf það 100 meðmælendur.

Heiðveig María hefur hrist upp í Sjómannafélagi Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Í samtali við Fréttablaðið segir Heiðveig það vera tæpan þriðjung félagsmanna og meðmælasöfnunin sé því aðalatriðið svo að félagsmenn geti síðan valið á milli þeirra og sitjandi stjórnar í lýðræðislegum kosningum.

„Það er algjört aukaatriði fyrir okkur hverjar niðurstöður þessara kosninga verða, í mínum huga er það allavega þannig," segir Heiðveig. „Fyrst og fremst þarf bara að kjósa í þessu félagi og þá ertu kominn með grunn til að vinna að málefnum sjómanna samkvæmt þeim málefnum og áherslum sem það framboð leggur upp með. Þá ertu allavega kominn með lýðræðislega kjörna forystu." – **ókp**

Flug á Íslandi í 100 ár

Komdu með fjölskylduna á stærstu flugsýningu ársins, laugardaginn 1. júní kl. 12–16 á Reykjavíkurflugvelli.

Sumrinu 1919 lauk með tilþrifum, þegar forvitnir höfuðborgarbúar fylgdust með fyrstu flugvélinni hefja sig til flugs í Vatnsmýrinni þann 3. september það ár. Flugmaðurinn var að vísu danskur, en vélin var í eigu fyrsta íslenska flugfélagsins og atburðurinn kveikti flugdrauma í hjörtum allra sem á horfðu.

Komdu og sjáðu 100 ára sögu flugs á Íslandi með berum augum. Aðgangur er ókeypis – og ekki gleyma að horfa til himins!

100 FLUG Á ÍSLANDI 1919 - 2019

ICELANDAIR

ÍSLENSKA SÍA.IS ICE 91879 05/19

Björgunarsveitarmenn aðstoðuðu fjóra bíla. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Bílar í vanda á heiðinni

SAMGÖNGUR Á NA-verðu landinu hefur verið rigning og slydda síðustu daga og hefur snjóað talsvert á heiðunum. Ökumenn fjögurra bifreiða sem fóru um Fjarðarheiði í gær þurftu aðstoð björgunarsveitarmanna til að komast leiðar sinnar.

Torfi Sigurðarson, í björgunarsveitinni Héraði á Egilsstöðum, staðfesti að bílarnir voru allir á sumardekkjum. Að hans sögn hefði varla nokkur fest sig í þessum aðstæðum á vetrardekkjum.

Vegagerðin sér um að loka vegum en Fjarðarheiði var merkt gul á vef Vegagerðarinnar þegar atvikin áttu sér stað. Helgi Haraldsson, í björgunarsveitinni Ísólfi, segir það alltaf matsatriði Vegagerðarinnar hvort loka eigi heiðinni „En þegar allir eru komnir á sumardekk þá kannski ættu viðmiðunarmörkin að breytast eitthvað. Þetta var allavega alls ekki færi fyrir sumardekk, þetta sem var þarna í gærkvöldi.“ - **ókp**

Kúl á krúserum

Bílaklúbburinn Krúser hélt stóra krúserdaginn við félagsheimili sitt að Höfðabakka 9 í gær. Þar kom bílaunnendur saman með glæsikerrur sínar, sáu aðra og sýndu sig í rjómablíðu. Það var ekki töluð nein vitleysa þegar menn báru saman bækur sínar og þöndu vélarnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Telja gróflega gengið á Elliðaárdal með fyrirhuguðum gróðurhvelfingum

Umhverfisstofnun telur fyrirhugaða byggingu 4.500 fermetra gróðurhvelfinga ALDIN BioDome skerða útivistarsvæði almennings verulega og þrengja að vatnasviði Elliðaár. Stór hluti dalsins muni lokast af. Formaður Hollvinasamtaka Elliðaárdalsins segir byggingarnar ganga gróflega á lífríki dalsins. Málið verður tekið fyrir á fundi umhverfis- og skipulagsráðs á næstu dögum eða vikum.

REYKJAVÍK Umhverfisstofnun telur fyrirhugaða byggingu gróðurhvelfinga í Elliðaárdalnum ganga á svæðið, skerða útivistarsvæði almennings verulega og þrengja að vatnasviði. Árið 2017 veitti borgarráð félaginu Spor í sandinn ehf. vilyrði fyrir að reisa 4.500 fermetra gróðurhvelfingar ALDIN BioDome á 12 þúsund fermetra landi við Stekkjarbakka.

Í janúar síðastliðnum samþykkti borgarráð að auglýsa nýtt deiliskipulag fyrir svæðið og var hægt að skila inn athugasemdum til 4. mars. Fjölmargar athugasemdir bárust, segir Sigurborg Ósk Haraldsdóttir, formaður umhverfis- og skipulagsráðs, og að málið verði tekið fyrir í næstu eða þarnæstu viku.

Í athugasemd Umhverfisstofnunar, sem Fréttablaðið hefur undir höndum og barst umhverfis- og skipulagssviði í byrjun mars, eru gerðar ýmsar athugasemdir við breytingarnar á deiliskipulaginu. „Að mati Umhverfisstofnunar er með nýju deiliskipulagstillögunni verið að skerða útivistarsvæði almennings verulega, og þrengja aðkomu almennings að því,“ segir í bréfi Umhverfisstofnunar.

„Einnig telur stofnunin að stór hluti dalsins muni lokast af og ekki vera aðgengilegur fyrir almenning af áætlaðar framkvæmdir ganga eftir. Einnig muni áætlaðar framkvæmdir breyta upplifun þeirra sem sækja útivist í dalinn.“ Bendir stofnunin einnig á að í stefnu borgarinnar um þéttingu byggðar sé ekki gert ráð fyrir að ganga á græn svæði. Áætlaður er hálfur hektari undir bílastæði, telur stofnunin að áætlunin horfi fram hjá bílastæðunum sem muni blasa við þeim sem eigi leið hjá. Þar að auki muni upplýstar byggingar rýra útsýni íbúa nærliggjandi byggðar.

Halldór Páll Gíslason, formaður Hollvinasamtaka Elliðaárdalsins, segir gróðurhvelfingarnar hafa slæm áhrif á dalinn. Hann gagnrýnir borgina fyrir samráðsleysi, samtökin hafi sent inn erindi í vor til umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar sem hafi ekki verið svarað. „Við höfum átt í mjög góðu samstarfi við borgaryfirvöld og við vorum alveg viss um að eftir að skýrslan um stefnu borgarinnar um sjálfbæran Elliðaárdal kom út, að við hefðum unnið,“ segir Halldór.

Fram kemur í skýrslunni, sem var gerð undir forystu S. Björns Blöndal, þáverandi formanns borgarráðs og kom út árið 2016, að gera eigi Stekkjarbakka að nokkurs konar hliði inn á útivistarsvæðið með hjólastígum og bílastæðum. Var starfshópurinn mótfallinn öllum meiriháttar breytingum á landnotkun í dalnum ásamt því að megináhersla var lögð á að tryggja að svæðið yrði áfram aðlaðandi fyrir borgarbúa. Vísar Halldór einnig til bókunar Dags B. Eggertssonar borgarstjóra í borgarráði árið 2014, þar sem lagt var til að Elliðaárdalurinn og nánasta umhverfi yrði friðað með hverfisvernd í deiliskipulagi. Halldór segir hverfisvernd þó ekki sambærilega við hefðbundið friðlýsingarferli samkvæmt lögum.

„Ég er alveg búinn að fá nóg af því hvernig borgaryfirvöld hafa komið fram við okkur. Það sem við viljum er einfaldlega að það sé ekki byggt nær dalnum og ytri mörk dalsins verði skilgreind,“ segir Halldór. Hann gerir ekki athugasemdir við minniháttar starfsemi í dalnum, nefnir hann sérstaklega Garðyrkjufélag Reykjavíkur. „Það sem við erum á móti er að það rísi 4.500 fermetra BioDome í dalnum. Þetta er allt of nálægt ánni og mun ganga mjög gróflega á lífríki dalsins, sem er síðasta vígi græns svæðis inni í borginni,“ segir Halldór.

Umhverfisstofnun telur fyrirhugaðar gróðurhvelfingar ALDIN BioDome, sem eiga að rísa við Stekkjarbakka á leiðinni frá Smiðjuvegi og upp í Breiðholt, koma til með að þrengja að vatnasviði Elliðaár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

> **Það sem við erum á móti er að það rísi 4.500 fermetra BioDome í dalnum. Þetta er allt of nálægt ánni og mun ganga mjög gróflega á lífríki dalsins, sem er síðasta vígi græns svæðis inni í borginni.**

Halldór Páll Gíslason, formaður Hollvinasamtaka Elliðaárdalsins.

> **Ég tel þetta mjög góða nýtingu á vannýttu svæði. Þarna er ekki markviss skógrækt og í raun lítið annað en malarplan.**

Sigurborg Ósk Haraldsdóttir, formaður umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkurborgar.

Sigurborg segir að nú sé í gangi vinna við að svara athugasemdum. Ber þar hæst samstarf við Veitur, en stór hitaveitustokkur fer í gegnum svæðið. Varðandi athugasemdir Umhverfisstofnunar segir Sigurborg ótímabært að ræða áhrif þeirra. „Ég er ekki búin að sjá endanlega niðurstöðu enda er þetta ekki komið á dagskrá. Ég á ekki von á því að þetta hafi stór áhrif, en það verður að koma í ljós,“ segir Sigurborg.

Sigurborg segir gróðurhvelfingarnar ekki koma til með að ganga á dalinn. „Þetta verður uppi á bakkanum þannig að þetta gengur ekki á dalinn eða árnar, allt það sem við viljum vernda. Ég tel þetta mjög góða nýtingu á vannýttu svæði,“ segir Sigurborg. „Þarna er ekki markviss skógrækt og í raun lítið annað en malarplan.“

arib@frettabladid.is

Tveir á toppnum frá Škoda.

ŠKODA

Vertu til í allt á Kodiaq og Karoq.

Škoda Kodiaq og Karoq hafa slegið rækilega í gegn með útliti sem tekið er eftir hvar sem þeir fara og aksturseiginleikum sem gera lífið skemmtilegra. Komdu í reynsluakstur og mátaðu þig í Kodiaq eða Karoq litla bróður. Hlökkum til að sjá þig.

Škoda Kodiaq 4x4
Ambition / 1.5 TSI / Sjálfskiptur

Verð frá 5.790.000 kr.

Škoda Karoq
Ambition / 1.6 TDI / Sjálfskiptur

Tilboðsverð 4.390.000 kr.
Listaverð ~~4.850.000~~ kr.

Afsláttur
460.000 kr.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU
5

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

www.skoda.is

5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum akvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

TÆKNI

Tæknirisinn Huawei fær að koma inn úr kuldanum

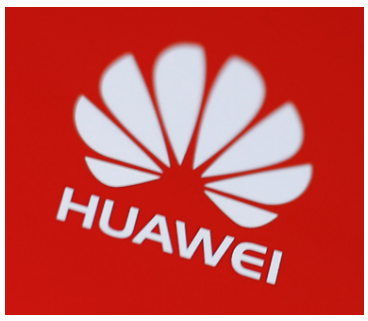
Þrjú stór samtök í tæknigeiranum sem skáru á tengsl við kínverska tæknifyrirtækið Huawei fyrr í mánuðinum hafa skipt um skoðun og ákveðið að bjóða fyrirtækinu aftur að vera með.

Fyrstu samtökin sjá um staðla fyrir þráðlausa nettengingu (Wi-Fi), önnur samtökin um staðla fyrir SD-minniskort og þau þriðju um Bluetooth-staðla. Eftir að ríkisstjórn Bandaríkjaforseta setti Huawei á svarta listann og bannaði öll viðskipti með bandaríska tækni við Kínverjana skáru samtökin á tengslin, líkt og til dæmis Google, Qualcomm, Intel og ARM.

Öfugt við Google, Qualcomm, Intel og ARM, sem Huawei getur ekki lengur skipt við og missir þannig af nauðsynlegri tækni fyrir þær vörur sem fyrirtækið vill framleiða, kom fyrri ákvörðun samtakanna tveggja ekki í veg fyrir að Huawei byði upp á þráðlausa internettengingu eða SD-kort.

Huawei er hins vegar enn í afar erfiðri stöðu enda erfitt að framleiða snjalltæki án vinsæls stýrikerfis og nauðsynlegra íhluta. Fyrirtækið er að leita að leiðum til að fá banninu hnekkt. Samkvæmt Song Liuping, lögmanni Huawei, hefur bannið áhrif á meira en 1.200 birgja og gæti haft áhrif á um þrjá milljarða viðskiptavina.

„Í dag erum við að tala um fjarskiptafyrirtæki og Huawei en á morgun gæti það verið þitt fyrirtæki, þinn iðnaður, þínir viðskiptavinir," sagði Song við blaðamenn í Shenzen á miðvikudaginn. **- þea**



Borið fram wa-wei, eða svona nokkurn veginn. NORDICPHOTOS/AFP

Game Pass hefur hingað til verið á Xbox. NORDICPHOTOS/GETTY

Game Pass kemur á Windows

Microsoft tilkynnti í gær um að Xbox Game Pass, áskriftarþjónusta fyrirtækisins fyrir tölvuleiki, sé væntanlegt á Windows-tölvur. Þjónustan hefur hingað til eingöngu verið aðgengileg á Xbox One leikjatölvum.

Með áskrift að þjónustunni mun Windows-notendum standa til boða að hlaða niður og spila meira en hundrað leiki frá framleiðendum á borð við Bethesda, Devolver Digital og SEGA. Þá verða leikir frá framleiðendum í eigu Microsoft hluti af þjónustunni um leið og þeir koma á markað, líkt og hefur verið á Xbox.

Ekki liggur fyrir hvort sitthvort áskriftargjaldið verði fyrir Xbox og Windows

Ekki liggur fyrir hvort það þurfi að greiða sitt hvort áskriftargjaldið fyrir Xbox- og Windowsútgáfu þjónustunnar. Þá sagði Microsoft ekkert í tilkynningu sinni um verð, hvenær þjónustan kemur á markað. Engin dæmi voru gefin um leiki.

Tilkynningin ætti ekki að koma á óvart. Satya Nadella forstjóri sagði í síðasta mánuði að það væri lykilatriði fyrir vöxt Xbox að yfirfæra þjónustuna líka á Windows-tölvur. **– þea**

Apple virðist vera að hanna samlokusíma

Bandaríski tæknirisinn Apple virðist vera að hanna nýjan samlokusíma til þess að keppa við Samsung Galaxy Fold og aðra sambærilega samanbrjótanlega snjallsíma sem stærstu framleiðendur heims hafa kynnt að undanförnu. Frá þessu greindi tæknimiðillinn Tom's Guide í gær.

Apple hefur að undanförnu fengið fjölda einkaleyfa sem greinilega eru hugsuð fyrir samlokusíma. Finna má ný einkaleyfi fyrirtækisins á sveigjanlegu skjáefni, hjörum og öðru. Þá fékk Apple einkaleyfi á sveigjanlegri rafhlöðuhönnun í mars á síðasta ári.

Samkvæmt Tom's Guide má rekja þessa þróun í átt að samlokusímum til þess að hefðbundnir snjallsímar þykja ekki spennandi lengur. Það má sjá á sölutölum sem hafa ýmist staðið í stað eða hreinlega lækkað á heimsvísu að undanförnu. Og miðað við að neytendur horfa á sífellt meira myndefni á snjallsímum gæti samlokusími, með mun stærri skjá en hefðbundnir símar, reynst vel. **- þea**

Megn andstaða við hugmynd bresku leyniþjónustunnar

Google, Microsoft, rannsakendur og ýmis samtök standa saman gegn hugmynd um hulinn aðgang lögreglu og öryggisstofnana að dulkóðuðum samskiptum. Hugmyndin sögð geta reynst vopn fyrir ofbeldismenn. Hugmynd bresku leyniþjónustunnar sögð ekki meira en einfaldlega hugmynd.

Fyrirtæki á borð við Apple, Google og Microsoft, Blaðamenn án landamæra, ýmis samtök um öryggi persónulegra upplýsinga og á annan tug sérfræðinga í málaflokknum fordæma hugmynd bresku leyniþjónustunnar GCHQ um að hlera dulkóðuð skilaboð. Þetta sagði í opnu bréfi þessara 47 aðila sem birtist á lögfræðiblogginu Lawfare í gær.

Tillagan birtist fyrst í nóvember á síðasta ári í röð ritgerða á sama blogginu um dulkóðun og eftirlit. Hún er ekki endilega hluti af opinberri stefnu GCHQ, samkvæmt The Verge, en í ritgerðinni mæltu þeir Ian Levy og Crispin Robinson hjá leyniþjónustunni fyrir því að öryggisstofnanir og lögregla ættu að vera hulinn aðili að öllum dulkóðuðum samskiptum á veraldarvefnum.

Þetta þýðir í raun að öryggisstofnanir myndu fá afrit af öllum skilaboðum án vitundar þeirra sem senda og fá skilaboðin. Þetta sögðu þeir Levy og Robinson að væri álíka mikið inngrip og að hlera símtöl, sem er nú þegar gert.

Hugmyndin er hins vegar afleit, að mati þeirra sem undirrituðu opna bréfið er birtist í gær. „Þótt starfsmenn GCHQ fullyrði að það þurfi ekki að leggja dulkóðun af til þess að innleiða hugmyndina, stafar alvarleg öryggisógn af hulinni þátttöku öryggisstofnana. Þessi hulda þátttaka skapar hættu á sviði stafræns öryggis og ógnar þannig grundvallarmannréttindum. Meðal annars réttinum til friðhelgi einkalífs og tjáningarfrelsis," sagði í bréfinu.

Andstæðingarnir héldu áfram og sögðu að með innleiðingu hugmyndarinnar myndi skapast öryggisgalli. „Í dag geta fyrirtæki sem bjóða upp á dulkóðaða skilaboðaþjónustu, eins og WhatsApp og Signal, ekki lesið skilaboð notenda sinna. Með því að skylda fyrirtæki til þess að veita aðgang líkt og hugmyndin gengur út á gætu GCHQ og breska lögreglan valdið aukinni misnotkun valds, sem er ekki mögulegt eins og staðan er í dag."

> **Með því að skylda fyrirtæki til þess að veita aðgang líkt og hugmyndin gengur út á gætu GCHQ og breska lögreglan valdið aukinni misnotkun valds.**
>
> Úr opna bréfinu

Vitnað var sérstaklega til orða Cindy Southworth, varaforseta bandarísku NNEDV-samtakanna, er berjast gegn heimilisofbeldi. Southworth sagði að það að innleiða svokallaðar bakdyr að dulkóðuðum skilaboðum fyrir yfirvöld gæti ógnað þolendum bæði heimilisofbeldis og kynbundins ofbeldis. Þá varaði hún við því að starfsmenn sem fengju að fylgjast með dulkóðuðum skilaboðum gætu vel verið sjálfir gerendur og hefðu þannig óheftan aðgang að samskiptum þolanda síns.

„Af þessum ástæðum hvetja undirrituð samtök, öryggisrannsakendur og fyrirtæki til þess að GCHQ hverfi frá hugmyndinni um hulda þátttöku og forðist aðrar sambærilegar nálganir sem gætu ógnað stafrænu öryggi og mannréttindum. Við myndum taka vel á móti tækifærinu til þess að ræða áfram þessi mikilvægu mál," sagði í niðurlagi bréfsins.

Levy svaraði bréfinu og sagði að hugmyndin væri ekkert meira en einfaldlega hugmynd. Í yfirlýsingu sem Levy sendi CNBC sagði: „Við munum halda áfram samskiptum við þá aðila sem vilja og hlökkum til þess að eiga í opnum samskiptum svo hægt sé að komast að bestu mögulegu lausn."

thorgnyr@frettabladid.is

Það lítur, ótrúlegt en satt, ekki svona út þegar maður les eða sendir dulkóðuð skilaboð. NORDICPHOTOS/GETTY

Hollywood nýtir gervigreindina við leikaravalið

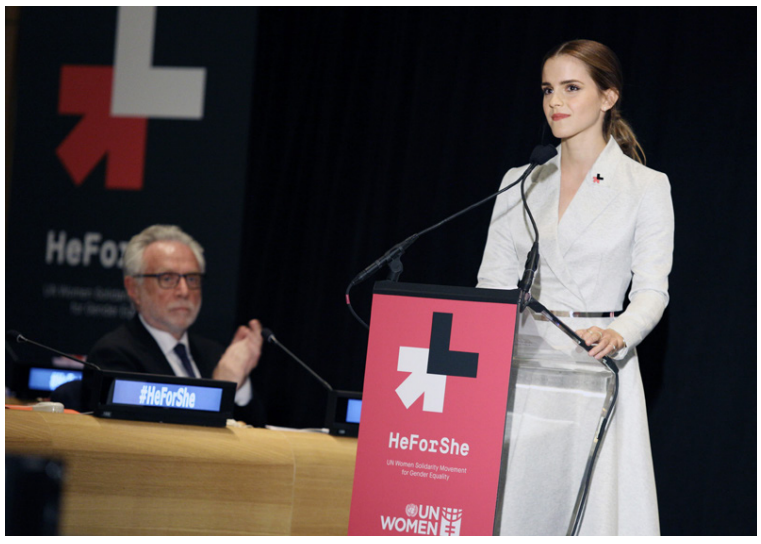
Bandarískir kvikmyndaframleiðendur í Hollywood nýtast nú í auknum mæli við gervigreind til þess að ákveða hvaða leikara skal fá í hvaða hlutverk og hvaða myndir væri arðbært að framleiða. Tæknimiðillinn The Verge fjallaði um málið í gær. Þar sagði að sprotafyrirtækið Cinelytic væri eitt þeirra fyrirtækja sem býður upp á þjónustu sem þessa.

Cinelytic styðst við gögn um fjárhagslega frammistöðu kvikmynda í gegnum tíðina með tilliti til umfjöllunarefnis og leikara. Gervigreind er beitt til þess að finna tengsl á milli aðsóknar og leikara og umfjöllunarefnis og þannig reynt að útrýma óvissu.

„Ef þú ert að framleiða stórmynd með Emmu Watson í aðalhlutverki gætirðu notað þjónustu okkar til að sjá hvort Jennifer Lawrence myndi auka líkurnar á hagnaði. Þú getur borið þær saman og séð hvernig þátttaka þeirra hefur áhrif á heildarmyndina," sagði Tobias Queisser, forstjóri Cinelytic.

Fleiri fyrirtæki beita gervigreind og á fjölbreyttari hátt. Þannig kveðst hið belgíska ScriptBook geta spáð fyrir um hagnað með því að greina handrit myndarinnar og hið ísraelska Vault lofar viðskiptavinum að hægt sé að greina áhuga mismunandi markhópa með því að skoða hverjir horfa á stiklur fyrir myndina.

Queisser sagði tíma til kominn að innleiða tækni í framleiðsluhlið mynda. „Á setti sér maður vélmenni og dróna. Þetta er hátæknisvæði. En viðskiptahliðin hefur ekkert breyst í tuttugu ár. Fólk notar Excel og Word, einfaldar aðferðir. Gögnin eru geymd en ekki greind." **– þea**



Græðirðu meira með Emmu Watson í aðalhlutverki en ef þú hefðir valið Jennifer Lawrence? Gervigreindin gæti verið með svarið. MYND/SÞ

Grillad grænmeti

PAPRIKA

1. Skerið í stórar sneiðar.
2. Penslið með olíu, salti og pipar.
3. Grillið báðar hliðar í 2-3 mín.
4. Berið fram með Chimichurri-sósu. (Sjá uppskrift á islenskt.is)

Grillaðu grænmeti eins og meistari
með hjálp myndbandanna okkar á
islenskt.is

íslenskt grænmeti

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, gat ekki myndað ríkisstjórn í þetta skiptið. NORDICPHOTOS/AFP

Boðað til kosninga vegna stjórnarkreppu

Benjamín Netanjahú forsætisráðherra gat ekki myndað nýja ríkisstjórn og því ákvað þingið að boða til kosninga á ný. Með meirihluta gæti Netanjahú fengið friðhelgi gegn væntanlegri spillingarákæru. Kosið á ný í september.

ÍSRAEL Boðað var til nýrra þingkosninga í Ísrael í gær. Meirihluti þingsins ákvað að rjúfa þing eftir að Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra og leiðtoga Líkúd-flokksins, mistókst að hamra saman samsteypustjórn. Hinar nýju kosningar fara fram þann 17. september næstkomandi.

Þótt Líkúd hafi fengið flest atkvæði í síðustu þingkosningum, sem fram fóru í apríl, dugði það ekki til að mynda meirihluta. Fimm þingsæta flokkurinn Yisrael Beiteinu, einn þeirra flokka sem Netanjahú leitaði til, neitaði að ganga til liðs við forsætisráðherrann þar sem Netanjahú vildi ekki fallast á að afnema undanþágu frá herskyldu fyrir rétttrúnaðargyðinga.

Líkúd-liðar voru harðorðir í garð Avigdors Lieberman, leiðtoga Yisrael Beiteinu, eftir að þingið kvað upp sinn dóm í gær. Fréttastofa AP sagði þingmenn Líkúd halda því fram að með þrjósku sinni hefði Lieberman yfirgefið hægrimenn vegna persónulegs ósættis við Netanjahú.

„Þetta hefur ekkert að gera með hægristefnu. Þetta snýst um sértrúarsöfnuðinn í kringum Netanjahú en ekki hugmyndafræði," sagði Lieberman.

Ekki gekk hjá Netanjahú að leita til vinstriblokkarinnar. Næststærsti flokkurinn á þingi, undir forystu fyrrverandi herforingjans Benny Gantz, vildi til að mynda ekki vinna með Netanjahú vegna spillingarásakana.

Hinar væntanlegu kosningar eru nefnilega ekki það eina sem gæti komið í veg fyrir að tíu ára löng valdatíð Netanjahús í Ísrael lengist enn frekar. Á næstunni verða þessar fyrrnefndu spillingarásakanir gegn honum teknar fyrir og ákvörðun tekin um hvort út verði gefin ákæra í málinu.

Spillingarmálið er þríþætt. Í fyrsta lagi er Netanjahú sakaður um að þiggja gjafir frá auðjöfrinum Arnon Milchan í skiptum fyrir pólitíska greiða. Í öðru lagi um meint samkomulag blaðaútgefandans Arnons Mozes um hagstæða löggjöf í staðinn fyrir hagstæða umfjöllun. Í þriðja lagi snýst málið um pólitíska greiða sem Netanjahú átti að hafa gert útgefandanum Shaul Elovitch í skiptum fyrir hagstæða umfjöllun.

Líkúd hefur unnið undanfarið að frumvarpi sem myndi veita Netanjahú friðhelgi gegn spillingarákæru. Þá hefur einnig verið greint frá því að Líkúd vonist til þess að takmarka völd hæstaréttar. Ef Líkúd nær ekki að mynda meirihluta þykir afar ólíklegt að Netanjahú fái friðhelgi gegn væntanlegri ákæru.

Afar tvísýnt er miðað við kannanir hvort Netanjahú gæti myndað stjórn að næstu kosningum loknum. Samkvæmt könnun er Makor Rishon birti á þriðjudag fengi Líkúd 34 þingmenn en fékk 35 í apríl. Hægriblokkin myndi hins vegar bæta við sig þremur. Hefur 65 en fengi 68, en 61 sæti þarf fyrir meirihluta.

Það sem flækir stöðuna fyrir Netanjahú og Líkúd er að Yisrael Beiteinu fengi níu af þessum 68 sætum og ylti meirihluti því áfram á Lieberman og félögum. Staðan er örlítið frábrugðin í könnun sem Maariv birti á sunnudag. Þar mældist hægriblokkin með 68 þingsæti. Þar af fengi Yisrael Beiteinu sex og væri því hægt að mynda meirihluta án flokksins.

Langur tími er hins vegar til stefnu áður en kosið verður á ný og mun umræðan væntanlega litast mikið af spillingarásökununum. Ákvörðun um hvort ákæra verði gefin út verður tekin í október og mun því ekki liggja fyrir fyrr en kosningarnar eru að baki. Netanjahú verður við völd að minnsta kosti þar til kosið er á ný í september en í júlí verður hann orðinn sá Ísraeli sem lengst hefur gegnt embættinu. **thorgnyr@frettabladid.is**

Gagnrýnir málflutning Demókrata

BANDARÍKIN Það er ógeðslegt að tala um að ákæra forsetann til embættismissis og í því felst gríðarlegt áreiti. Þetta sagði Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, við blaðamenn á lóð Hvíta hússins í gær er hann var inntur eftir viðbrögðum við tali ýmissa Demókrata í neðri deild þingsins um að gefa út slíka ákæru.

Umræðan um ákæru til embættismissis á hendur Trump hefur tekið kipp eftir að Robert Mueller, sérstakur saksóknari í Rússamálinu, hélt blaðamannafund á miðvikudag. Þar greindi Mueller frá því að starfi hans væri lokið og tók fram að þótt ekki hafi tekist að sýna fram á að Trump hafi hindrað framgang réttvísinnar hafi ekki verið hægt að sýna fram á sakleysi hans heldur.

Donald Trump, forseti Bandaríkjanna. NORDICPHOTOS/AFP

Þótt ýmsir Demókratar hafi lýst því yfir að þeim finnist rétt að ákæra forsetann hefur Nancy Pelosi þingforseti ekki tekið afgerandi afstöðu í málinu enn sem komið er. Hefur þó vissulega sagt að allir möguleikar séu enn opnir.

Verði Trump ákærður er hins vegar ekki ljóst að hann missi sæti sitt. Það er öldungadeildin sem dæmir í málinu og þurfa 67 þingmenn af 100 að greiða atkvæði með sakfellingu. Repúblikanar eru með 53 sæti og ólíklegt verður að teljast að nógu margir snúi baki við forsetanum að öllu óbreyttu. - **þea**

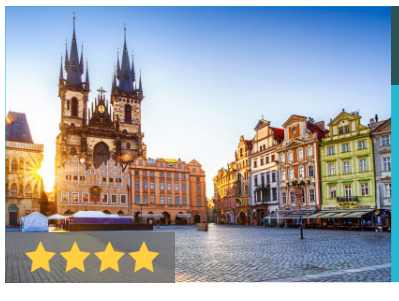
Borgarveisla

Ertu með hóp ?
Hafðu samband við okkur á **hopar@heimsferdir.is**
og fáðu tilboð í þinn hóp.

Flug & gisting frá kr.
88.895

Flug báðar leiðir frá
49.900

Prag 26. september og 3. október **3 & 4 nætur**

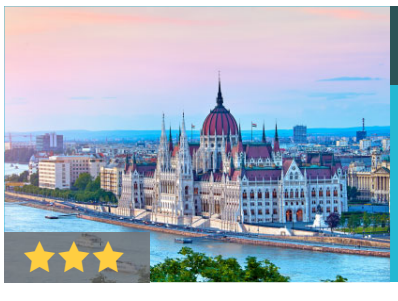


Clarion Congress Hotel

Frá kr. **88.895**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

Búdapest 19. október í **4 nætur**



Hotel Star Inn

Frá kr. **97.695**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

Valencia 11. október í **4 nætur**

Hotel Sercotel Sorolla Palace

Frá kr. **94.895**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

Bratislava 19. september í **4 nætur**

Crowne Plaza Bratislava

Frá kr. **99.995**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

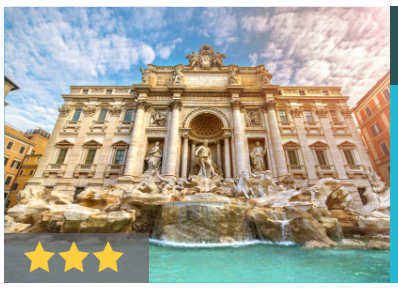
Vínarborg 19. september í **4 nætur**

Hotel Lindner Am Belvedere

Frá kr. **124.895**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

Róm 1. nóvember í **4 nætur**

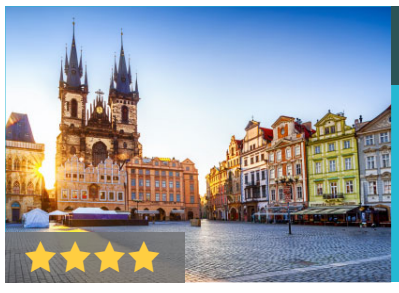


Smooth Hotel Rome

Frá kr. **107.895**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

Porto 14. nóvember í **3 nætur**



Hotel Eurostars Heroismo

Frá kr. **97.995**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

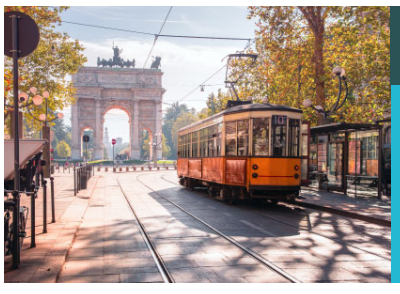
Verona 17. október í **4 nætur**

Hotel Firenze

Frá kr. **119.595**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

Mílanó Beint flug í allt sumar!



Flugsæti báðar leiðir

Frá kr. **49.900**
Verð á mann

Innifalið: Innrituð taska 20kg, handfarangur

Zagreb 4. október í **4 nætur**

Hotel Central Zagreb

Frá kr. **99.995**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

595 1000 • *Bókaðu þína ferð á* heimsferdir.is

Heimsferðir

FRÉTTABLAÐIÐ SKOÐUN

Lærdómurinn

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Það er hægur leikur að draga upp dökka mynd af stöðunni. Samkvæmt öllum hagspám sem birst hafa á undanförnum vikum – Seðlabankanum, Hagstofunni og Arion banka – verður samdráttur á þessu ári í fyrsta sinn frá 2010. Ástæða er til að ætla, meðal annars með hliðsjón af tíðum fréttum af fjöldauppsögnum og ört hækkandi atvinnuleysi, að efnahagssamdrátturinn verði meiri en bjartsýnni spárnar gera ráð fyrir. Vöxtur einkaneyslunnar, sem er helsti drifkraftur hagvaxtar, verður í lágmarki og útflutningstekjur munu dragast saman í fyrsta sinn í þrettán ár. Sá mikli og viðvarandi viðskiptaafgangur sem hefur verið allt frá falli fjármálakerfisins haustið 2008 gæti snúist upp í halla. Þar ráða mestu áföll í ferðaþjónustunni, okkar stærstu gjaldeyrisskapandi atvinnugrein, sem stendur núna frammi fyrir þeirri áskorun að aðlaga sig að nýju jafnvægi eftir ofurvöxt síðustu ára. Það verður ekki sársaukalaust.

Seðlabankinn hefur lagt sitt af mörkum til að vinna gegn kólnun hagkerfisins. Myndarleg vaxtalækkun bankans í síðustu viku – úr 4,5 prósentum í fjögur prósent – var í senn nauðsynleg og kærkomin. Þá ætti sú ákvörðun að heimila fjármálafyrirtækjum að leggja nú fram sértryggð skuldabréf sem tryggingu í viðskiptum við Seðlabankann að vera til þess fallin að auka lánsfjármagn í umferð. Í yfirlýsingu peningastefnunefndar var sérstaklega tekið fram að svigrúm hennar til þess að mæta efnahagsamdrætti væri töluvert og þá einkum ef verðbólga og verðbólguvæntingar héldust við 2,5 prósenta markmið bankans. Verðbólguvæntingar hafa farið hratt lækkandi að undanförnu og samhliða því hafa vextir óverðtryggðra ríkisskuldabréfa hrapað. Hægt er að slá því föstu að allt útlit sé fyrir enn frekari vaxtalækkanir og að vextir Seðlabankans verði farnir að nálgast þrjú prósent á næsta ári.

Stóru tíðindin eru þessi: Seðlabankinn er nú í þeirri stöðu að geta lækkað vexti í niðursveiflu án þess að slíkt valdi gengisfalli og aukinni verðbólgu. Slíkt er fáheyrt frá seinna stríði og þýðir að bankinn getur loksins beitt vaxtatækinu til þess að mýkja lendinguna með því að lækka fjármagnskostnað fyrirtækja og heimila nú þegar kreppir að í efnahagslífinu og tekjur eru að dragast saman. Vegna stórbættrar efnahagsstöðu eru allar forsendur fyrir hendi að þegar fram í sæki verði vaxtastigið hér á landi líkara því sem við þekkjum í okkar nágrannalöndum. Jákvæð eignastaða þjóðarbúsins við útlönd, stóraukinn þjóðhagslegur sparnaður og myndarlegur óskuldsettur gjaldeyrisforði gerir þetta meðal annars raunhæft.

Þetta hefði samt getað farið á annan veg. Ef ekki væri fyrir kjarasamninga um hóflegar launahækkanir, sem var alls ekki í kortunum lengst af, þá er ljóst að verðbólguvæntingar væru mun hærri og því útilokað að Seðlabankanum hefði verið stætt á að hefja vaxtalækkunarferli. Litið til baka er lærdómurinn þess vegna sá, sem margir neita stundum að horfast í augu við, að það eru engar töfralausnir í boði – eins og til dæmis upptaka annars gjaldmiðils – að baki því að draga úr sveiflum og skapa þannig grunn að lægra vaxtastigi. Mestu máli skiptir er skynsamleg hagstjórn ásamt stöðugleika á vinnumarkaði þar sem ekki er reglulega samið um launahækkanir langt umfram verðmætasköpun hagkerfisins. Þetta er nefnilega undir okkur sjálfum komið.

Seðlabankinn er nú í þeirri stöðu að geta lækkað vexti í niðursveiflu án þess að slíkt valdi gengisfalli og aukinni verðbólgu.

Blekhylki.is

Blekhylki.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

Halldór

Frá degi til dags

Fráhvarfseinkenni

Það var eins og gamall vinur hefði verið hrifsaður frá þjóðinni í gær þegar enginn var þingfundurinn og þar af leiðandi engin umræða um hinn stórskemmtilega þriðja orkupakka. Fráhvarfseinkennin sem bæði áhugasamir og Miðflokksmenn hafa fundið fyrir gætu hafa reynst nokkuð erfið. Það mátti hins vegar hugga sig við óþrjótandi umræðu á Facebook og greinaskrif. Sjálfstæðismaðurinn Björn Bjarnason birti grein á vefsíðu sinni þar sem hann sagði málið sýna að Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni væri ógerlegt að semja á meðan Anna Kolbrún Árnadóttir, þingmaður Miðflokks, birti grein þar sem hún sagði málþóf Miðflokksins til þess gert að fræða þjóð og þing sem skorti þekkingu á málinu. Orkupakkamálið fer aldrei í frí.

Sjómennskan

Heiðveig María Einarsdóttir tilkynnti um það í gærmorgun að hún ætlaði að bjóða sig fram til formanns Sjómannafélags Íslands. Hún bauð sig eftirminnilega fram síðasta haust, listanum hafnað og henni síðan vikið úr félaginu. Brottrekstur inn loks dæmdur ólöglegur. Það verður forvitnilegt að sjá hvort komandi stjórnarkjör félagsins verði jafnlitríkt og það síðasta enda deginum ljósara að fáir í kringum síðasta kjör er félaginu ekki til góðs. thorgnyr@frettabladid.is

Vín í borg

Hildur Björnsdóttir
borgarfulltrú Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Ungt fólk vill búa í frjálsu samfélagi. Nútímalegri og samkeppnishæfri borg um lífsgæði og tækifæri. Lifandi borgarhlutum með þjónustu í seilingarfjarlægð – þar sem innkaupin geta farið fram hjá kaupmanninum á horninu.

Reykjavíkurborg hefur með aðalskipulagi lagt áherslu á dagvöru- og matvöruverslanir innan hverfa. Þannig megi skapa sjálfbær hverfi sem ýta undir fjölbreyttara mannlíf, styðja við vistvænar samgöngur og létta á umferðarálagi.

Áfengi er algeng neysluvara og áfengisinnkaup hluti af neyslumynstri borgarbúa. Illa staðsettar áfengisverslanir ríkisins leiða til ferða utan hverfis til áfengiskaupa. Í Reykjavík eru átta vínbúðir og tæplega 16.200 íbúar um hverja búð. Til samanburðar eru 2.600 íbúar í baklandi vínbúðarinnar í Hveragerði. Vínbúðirnar eru ekki markvisst staðsettar í grennd við þjónustukjarna hverfanna og vinna því gegn markmiðum aðalskipulags um sjálfbær hverfi.

Í dag fer áfengissala fram á einokunarmarkaði. Helstu rökin með einokun ríkisins á áfengissölu byggja á lýðheilsusjónarmiðum. Þar virðist gleymast að ríkiseinokun er ekki besta leiðin til að lágmarka skaðleg áhrif áfengisneyslu. Undanfarin ár hefur aðgengi að áfengi aukist með fjölgun áfengisverslana og lengdum opnunartíma. Samt sem áður hefur áfengisneysla ungmenna dregist verulega saman. Það er afleiðing af árangursríkustu leiðinni – forvarnarstarfi – ekki takmörkun á einstaklingsfrelsi og atvinnufrelsi. Reynslan af íslenskum smásölumarkaði hefur sýnt að aukið frelsi í verslunarrekstri stuðlar að kjarabótum fyrir neytendur – enda einkaaðilar betur til þess fallnir að stunda atvinnurekstur en hið opinbera. Hið opinbera ætti því ávallt að láta af rekstri sem einkaaðilar geta sinnt með hagkvæmari hætti.

Aukið frelsi í smásöluverslun með áfengi mun styðja hverfisverslun og efla nærþjónustu í hverfum borgarinnar. Slík þróun myndi samræmast markmiðum aðalskipulags um sjálfbær hverfi og skapa hverfisvætt umhverfi daglegrar verslunar. Ég skora á þingmenn að tryggja aukið frelsi á áfengismarkaði svo einfalda megi leit fólks að algengri neysluvöru og efla borgarhverfin í átt að aukinni sjálfbærni.

Hið opinbera ætti því ávallt að láta af rekstri sem einkaaðilar geta sinnt með hagkvæmari hætti.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Gífurleg áhætta og skelfilegar afleiðingar

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Sagt er að þegar þýskar herflugvélar gerðu sprengjuárásir á Lundúnir í seinni heimsstyrjöldinni, þá hafi verið hart lagt að Winston Churchill forsætisráðherra að halda sér öruggum inni í sprengjuheldu byrgi æðstu yfirstjórnar ríkis og hermála. Churchill mun nefnilega hafa verið lítt hrifinn af þessum afskiptum af athafnafrelsi sínu og sagt er að þegar sprengjunum var látið rigna yfir höfuðborgina hans hafi hann gjarnan tekið sér stöðu uppi á húsþökum, jafnvel ofan á sprengjuheldum höfuðskrifstofum hersins, og fylgst með eigin augum með eldblossunum í nánd og fjarska, fundið með eigin nefi lyktina af bensíni og dínamíti og hlustað með eigin eyrum á eyðileggingardrunurnar af dynjandi sprengjum og hrynjandi byggingum.

Þetta hefur líklega ekki verið talið skynsamlegt og vafalaust hafa margir hugsað gamla þverhausnum þegjandi þörfina fyrir þetta háttalag sitt. En Churchill hefur áreiðanlega gert sér vel grein fyrir því að jafnvel þótt hundruð sprengjuflugvéla færu yfir stórborgina þá voru líkurnar með honum í liði. Jafnvel í mesta sprengjuregninu voru yfirgnæfandi líkur á því að hann kæmist óhultur af þakinu—líklega voru líkurnar á því að sprengja grandaði honum einn á móti mörgum þúsundum. Og Churchill fannst það líklega áhættunnar virði að sjá með eigin augum óvininn og tilraunir hans til að beygja vilja þjóðarinnar. Það hefur áreiðanlega verið einhvers virði fyrir Churchill að láta það sjást, og finna það sjálfur, að þrátt fyrir raunverulega ógnina þá léti hann ekki óttann stjórna sér.

Öryggið uppmálað

Nú til dags er hugsað ákaflega vel um öryggi þjóðarleiðtoga stærri þjóða. Þetta sjá allir þeir sem fara framhjá Downingstræti 10 í dag og sjá allan þann viðbúnað og vígbúnað sem notaður er til þess að koma í veg fyrir að minnstu líkur séu á því að einhver óviðkomandi komist í tæri við breska forsætisráðherrann. Sama gildir í Bandaríkjunum þar sem heilu göturnar og breiðstrætin eru rýmd þegar forsetinn hreyfir sig úr stað. Þessi áhersla á að tryggja öryggi þjóðhöfðingja hlýtur að eiga alveg sérstaklega við á tímum stríðs þar sem það gæti haft mjög neikvæð áhrif á móral og sigurtrú þjóðarinnar ef þjóðhöfðinginn sjálfur væri felldur innan eigin landamæra.

Þó mun Churchill ekki bara hafa staðið uppi á húsþökum í sprengiregni heldur átti hann til að vilja fara í gönguferðir um Lundúnir en þá að sjálfsögðu í fylgd með öryggisgæslu. Eftir því sem fram kemur á safninu um Churchill við bresku stjórnarráðsþyrpinguna þá samanstóð persónuleg öryggisgæsla forsætisráðherrans af lífverðinum Walter H. Thompson og stundum einum lögreglumanni til viðbótar. Meira mun það að jafnaði ekki hafa verið þótt þjóðin stæði í miðjum mesta hildarleik mannkyns og margir eflaust viljað koma Churchill fyrir kattarnef.

En hann var ekki hræddur. Það virðist nefnilega stundum vera þannig að fólk eins og Churchill sem upplifað hefur raunverulega ógn verður yfirvegað og dómbært á raunverulega áhættu. Þeir sem hins vegar búa við almennt öryggi eiga stundum á hættu að mikla fyrir sér ógnir og áhættu. Og Churchill hefur greinilega verið þeirrar gerðar að velta sér ekki mikið upp úr þeirri hættu sem steðjaði að hans eigin persónu. Það hefði heldur ekki farið vel á því ef maðurinn sem bar ábyrgð á að senda milljónir hermanna í lífshættulegar aðstæður á meginlandi Evrópu væri taugaveiklaður um eigið öryggi í heimahögum. En ætli Winston Churchill hefði þorað að koma til Íslands snemmsumars 2019? Hann hefði að minnsta kosti mátt hugsa sig um.

Svört skýrsla

Í vikunni kom nefnilega út skýrsla frá ríkislögreglustjóra. Hún vakti athygli. Enda var hún svört. Skýrslur eru stundum sagðar svartar ef þær segja váleg tíðindi en þessi var raunverulega svört. Í henni er metin með litakóðun sú ógn sem steðjar að Íslandi vegna skipulagðrar glæpastarfsemi. Í fyrri skýrslum greiningardeildarinnar hefur sú ógn gjarnan verið flokkuð eins og veðrið—í grænt, gult, appelsínugult eða rautt. En nú bregður svo við að nýtt kerfi er tekið upp þar sem áhættan flokkast sem græn, gul, rauð eða svört. Rauð áhætta er skilgreind sem „mjög mikil áhætta“ en sú svarta sem „gífurleg“ áhætta. Ef það er ekki nóg til að fá hárin til að rísa þá sést í skýrslunni að „gífurleg“ áhætta telst það ef líkur á ógninni eru mjög miklar og afleiðingar ekki bara miklar heldur „skelfilegar“.

Áhættumat ríkislögreglustjóra í einu friðsælasta ríki veraldarsögunnar segir sem sagt að ógnin af skipulagðri glæpastarfsemi sé „gífurleg“—líkurnar „mjög miklar“ og afleiðingarnar „skelfilegar“. Nú er það greinilega svart á Íslandi. En hvernig ætli þeim líði í Palermo, Tijuna og Mexíbóborg?

skattur.is

2019

Álagningu skatta á einstaklinga er lokið

Álagningar- og innheimtuseðlar einstaklinga 2019

eru aðgengilegir á þjónustuvef ríkisskattstjóra skattur.is.

Barnabætur, vaxtabætur og inneignir verða greiddar út 31. maí.

Upplýsingar um greiðslustöðu veita ríkisskattstjóri og sýslumenn utan höfuðborgarsvæðisins.

Álagningarskrár liggja frammi á starfsstöðvum ríkisskattstjóra dagana 19. ágúst til 2. september 2019, að báðum dögum meðtöldum.

Kærufresti lýkur 2. september 2019.

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI

rsk@rsk.is

442 1000
Þjónustuver opið:
Mán.-fim. 9:00-15:30
Fös. 9:00-14:00

FYRIRMYNDAR STOFNUN 2019

RÉTTUR MÁNAÐARINS
ÞÚ ELDAR Á 20-30 MÍN

Nautakjötsréttur fyrir 2

Austurlenskur nautapottréttur með fersku grænmeti og kartöflumús

2.498 kr/pk

Tilboð gilda út 2. júní

Súrdeigsbrauðin okkar eru gæðavara og innihalda ekkert ger

799 kr/stk

Jarðarber 500g
Gómsæt og safarík

719 kr/stk
verð áður **899** kr/stk

NÝJUNG

Deliciou Bacon krydd er frábært á poppið, grænmetið og kjötið

899 kr/stk

NÝJUNG

Bubly sódavatn inniheldur engan sykur, engin sætuefni og engar hitaeiningar

149 kr/stk

Tostitos snakk
Ekki sætta þig við annað

799 kr/stk

TILBOÐ

Ben & Jerry´s ís
Gómsætar bragðtegundir

799 kr/stk
verð áður **999** kr/ stk

24

Opið allan sólarhringinn í Garðabæ og Skeifunni

Meira grill

20% afsláttur

Íslandssósur eru frábærar
með grillmatnum

Verð frá **479** kr/stk

Holta Kjúklingur

Grilbringur
Spicy Lemon og Black Garlic

1.999 kr/kg

Verð áður **2.499** kr/kg

25% afsláttur

Hagkaup veislulæri

2.099 kr/kg

Verð áður **2.799** kr/kg

25% afsláttur

Kryddlegnar miðlærisneiðar

2.549 kr/kg

Verð áður **3.399** kr/kg

25% afsláttur

Lambaprime
Veislumarinerað með ferskum kryddjurtum

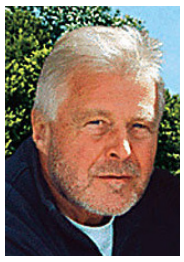
4.124 kr/kg

Verð áður **5.499** kr/kg

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Hákarl heiftarlega limlestur, en hvalir eru líka sprengdir, tættir og kæfðir; með leyfi stjórnvalda !



Ole Anton Bieltvedt.

Þær fréttir voru að berast, að sjómenn á fiskibáti frá Stykkishólmi hefðu losað hákarl úr línu með því einfaldlega að skera af honum sporðinn. Var dýrinu síðan sleppt til þess eins, að kveljast til dauða með hörmulegum hætti, á lengri eða skemmri tíma. Ekki datt þessum sjómönnum í hug, að skera á línuna til að losa dýrið án alvarlegs skaða. Blöskrar mörgum skepnuskapur þessara sjómanna, og það með réttu.

Skv. reglugerð, sem sjávarútvegsráðherra gaf út 19. febrúar sl., má veiða 209 langreyðar – næst stærsta spendýr veraldar – og 217 hrefnur á þessu sumri. Samtals 426 dýr. Þetta vafasama dráp má svo – að vilja ráðherra og þar með auðvitað forsætisráðherra og ríkisstjórnarinnar – halda áfram næstu fjögur árin með sama hætti. Í lokin skulu allt að 2.130 dýr liggja í „valnum“.

Eru þau dýr, sem sleppa særð og limlest, til þess eins að deyja drottni sínum í kvalræði, eins og nú aumingjans hákarlinn, ótalin. Skv. skýrslum vísindamanna, sleppa a.m.k. 5% dýranna, sem skotin eru við Ísland, særð og lemstruð (Framvinduskýrsla Íslands til Alþjóðahvalveiðiráðsins 2006-2011), en af veiðifjölda þessa sumars gætu það orðið yfir 20 dýr.

Einhvern veginn virðist það fara fram hjá almenningi eða þá að menn leiða það hjá sér, af gömlum vana – að dráp á verulegum hluta hvala fer fram með kvalafullum drápsaðferðum og langvarandi pyntingum, og eru aðfarir og dýraníð hvalveiðimanna sízt skárra, en hræðileg meðferð nefndra sjómanna á hákarlinum.

Í raun sannast það hér, að það er ekki nóg að horfa, menn verða að vilja sjá það, sem við blasir, til að nema það, skilja og bregðast við því með náttúrulegum hætti.

Á sama tíma og yfirgnæfandi meirihluti manna virðist fordæma heiftarlegt dýraníð á varnarlausum hákarli, og það fullkomlega með réttu, styður verulegur hluti landsmanna – að nokkru leyti – jafn heiftarleg dýraníð á varnarlausum, háþróuðum hvölum og fullgengnum kálfum þeirra, en sumir þeirra standa uppi munaðarlausir og bjargarlausir eftir dráp móður.

Hygg ég, að allt það hjartagóða fólk, sem harmar nú misþyrmingar og níð á blessuðum hákarlinum, myndi finna til með hvölunum, með sama hætti, ef það setti sig inn í, hvernig hvalveiðar fara fram. Kynni stuðningur við hvalveiðar þá að hrapa.

Skutulbyssurnar, sem langreyðar eru drepnar með, eru yfir hálfrar aldar gamlar, og hefur framleiðandi þeirri, Kongsberg Vaapenfabrikk, staðfest, að bæði framleiðslu byssanna og viðhaldi þeirra hafi verið hætt fyrir meira en 50 árum.

Þetta eru því forngripir, ónákvæm og ófullkominn drápstæki, og sýna skýrslur vísindamanna, að lífið er bókstaflega murkað úr margri langreyðinni og margri hrefnunni, með svipuðum hætti, jafnvel kannske verri, en nú varð raun á með hákarlinn á Snæfellsnessmiðum.

Í skýrslu Vassili Papastavrou sjávarlíffræðings um hrefnuveiðar,

Þeir sem harma nú níð hákarlsins myndu fyllast sama hryllingi á hvalveiðum, ef þeir sæu slíkt myndskeið, en þess er vandlega gætt, að slíkar myndir raunveruleikans í hvalveiðum komist ekki í umferð.

„Dýravelferðarsjónarhornið á hvalveiðum við Ísland“ frá 2013, kemur fram, að: „Færri en einn af hverjum fimm hvölum drepst samstundis í veiðum Japana og gögn sýna, að eitt dýrið átti í dauðastríði lengur en 35 mínútur ...“ Svona gögn um hrefnuveiðar eru ekki fyrirliggjandi hér, en engin ástæða er til að ætla, að hrefnudráp gangi betur hér.

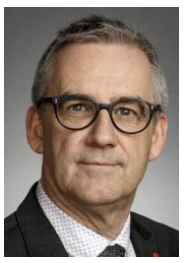
Í skýrslu Dr. Egil Ole Öen, „Killing efficiency in the Icelandic fin whale hunt 2014“, sem afhent var sjávarútvegsráðherra í febrúar 2015, kemur fram, að af 50 langreyðum, sem veiddar voru, þurfti að murka líftóruna úr átta dýrum á löngum tíma. Mörg þeirra þurfti að skjóta tvisvar. Fyrsti sprengiskutullinn springur þá í dýrinu, stálkló skutuls opnast og rífur innyfli, líffæri og hold, án þess að drepa strax. Þarf þá að skjóta aftur, en um átta mínútur tekur að hlaða byssu, og á meðan gengur hvalurinn í gegnum heiftarlegt kvalræði. Stundum dugar 2. skot heldur ekki til að drepa, og kafna þá hvalir oft, þar sem þeir ná ekki lengur höfðinu upp úr sjónum.

Þeir sem harma nú níð hákarlsins myndu fyllast sama hryllingi á hvalveiðum, ef þeir sæu slíkt myndskeið, en þess er vandlega gætt, að slíkar myndir raunveruleikans í hvalveiðum komist ekki í umferð.

Það, sem gerir hvaladrápið og hvalaníðið enn sorglegra er, að með því er enginn efnahagslegur tilgangur, en hvalveiðifyrirtækin öll hafa verið rekin með halla fjölmörg undangengin ár, skv. opinberum gögnum.

Fullyrðingar um sjálfbærni við hvalveiðar standast heldur ekki, því að bæði efnahagslegur tilgangur og skjót og sársaukalaus aflífun eru skilyrði fyrir „sjálfbærni“ skv. nútíma skilgreiningu þess orðs. Er hvorugt til staðar.

Norðurskautsmál rædd í Sjanghæ



Guðjón S. Brjánsson, 1. varaforseti Vestnorræna ráðsins

Sigurður Ólafsson, framkvæmdastjóri Vestnorræna ráðsins

Fyrir skömmu síðan var kínverska stórborgin Sjanghæ vettvangur tveggja stórra ráðstefna um norðurskautsmál. Norræna-kínverska norðurslóðaráðstefnan fór fram í sjöunda sinn og í kjölfarið var Hringborð norðurslóða (Arctic Circle) haldið í borginni. Hundruð manna voru mætt til borgarinnar til þess að ræða norðurskautsmál þar sem áherslan var sérstaklega á áhrif og áætlanir Kínverja á þessu sífellt mikilvægara heimssvæði.

Einkum var rætt um hina svokölluðu „Nýju-Silkileið“ sem einnig gengur undir nafninu „Belti og braut“ en það eru risavaxnar áætlanir Kínverja sem tengja eiga landið betur við aðra hluta heimsins. Það sem að norðurslóðum snýr er siglingaleiðin sem kann að opnast vegna hlýnunar jarðar eftir norðurskautssvæðinu frá Austur-Asíu, eftir ströndum Rússlands og til okkar í Norður-Atlantshafi.

Skýrt kom í ljós á ráðstefnunum að Kínverjar eru mjög með hugann við þessar framtíðaráætlanir og láta raunar ekki sitja við orðin tóm.

Það er nauðsynlegt fyrir okkur að fylgjast náið með þessari merkilegu þróun og hafa á hana áhrif. Margir Íslendingar hafa áttað sig á þessu og fjölmennur hópur fólks úr ýmsum áttum var mættur til Sjanghæ frá Íslandi.

Við sóttum ráðstefnurnar fyrir hönd Vestnorræna ráðsins sem er samstarf þjóðþinga Íslands, Færeyja og Grænlands. Vestnorræna ráðið hefur lengi áttað sig á mikilvægi norðurslóðamála og er meðal annars áheyrnaraðili í Norðurskautsráðinu.

Það skiptir vestnorrænu ríkin mjög miklu máli að fylgjast með þróuninni á norðurskautssvæðinu þar sem stóraukin skipaumferð eftir hinni „Nýju-Silkileið“ gæti til dæmis gjörbreytt stöðu okkar á mörgum sviðum. Þetta getur orðið uppspretta ýmissa tækifæra en jafnframt leitt til vandamála og erfiðra álitaefna.

Það skiptir vestnorrænu ríkin mjög miklu máli að fylgjast með þróuninni á norðurskautssvæðinu þar sem stóraukin skipaumferð eftir hinni „Nýju-Silkileið“ gæti til dæmis gjörbreytt stöðu okkar á mörgum sviðum. Þetta getur orðið uppspretta ýmissa tækifæra en jafnframt leitt til vandamála og erfiðra álitaefna.

Þróunin er hröð og það er alveg

ljóst að gjörbreytt staða gæti blasað við hér á okkar heimssvæði fyrr en nokkurn grunar.

Þar hyggjumst við í Vestnorræna ráðinu ekki sitja hljóð hjá eða láta hluti koma okkur í opna skjöldu. Undir liggja sameiginlegir hagsmunir okkar allra á vestnorræna svæðinu þar sem samstarf ríkjanna þriggja er lykilatriði.

Rúllubaggamenn

Hannes Pétursson, rithöfundur.

Hér á landi starfa saman í pólitískum félagsskap allmargir menn þeirrar vissu að ESB leggi sig fram um að gera Íslandi allt sem verða má til ills og bölvunar. Þeir eru hinir mestu fullveldisberserkir eins og geta má nærri og blása við og við til herferða, rúllubaggaherferða, gegn „erlendu valdi“. Nafngiftin rúllubaggaherferð er til komin vegna þess að formaður félagsskaparins lét eitt sinn ljósmynda sig hjá stærðarinnar rúllubagga sem á hafði verður límdur miði með kjörorði: „Nei við ESB“. Í fréttablöðum þar sem myndin birtist var sagt til skýringar að rúlluböggum með álímdum miða af sama toga yrði á næstunni dreift með vegum fram um allar sveitir landsins og við heimreiðir að bændabýlum. Snarpur spjótaþytur í lofti var auðheyranlegur hverjum þeim sem skoðaði grannt þessa fullveldismynd. Hins vegar brá svo undarlega við að baggarnir urðu ekki fleiri en þessi eini (kannski annar til viðbótar í afdölum, aldrei ljósmyndaður). Skýringin hlýtur að vera sú ein að bændur, þar á meðal „ungir bændur“, hafi tekið budduna langt fram yfir fjandskap sinn í garð ESB þegar til kastanna kom, þeim hafi sem sagt ekki litizt á að heilsa ferðafólki sunnan úr Evrópusambandinu með þessum sérmerktu rúlluböggum, hvort heldur nú væri við heimreiðir, hjá minjagripaskúrum, bændagistingarbæjum eða úreltum fjósum og súrheysturnum sem umbylt hafði verið í gallerí, að ekki sé minnzt á alla beint-frá-býlistaðina. Neitakk, ekki skemma bisnissinn, ekki þessa rúllubagga á almannafæri, við skulum bara steyta görn í Bændablaðinu, það les hvort sem er enginn útlendingur.

Þannig fór í það skiptið fyrir hinum hreinhjörtuðu. Nú hafa þeir samt enn og aftur lagt upp í baggaherferð, því fullveldisberserkir standa nótt og dag, þegar þetta er skrifað, í málstofu Alþingis og tala hver við annan um rafmagn og Íslands þúsund ár, en „ræðuhjómið hljóðir á/ hlusta tómir stólar“ eins og segir í þingvísunni gömlu. Óvíst þykir hvenær kjálkarnir á þeim verða straumlausir.

Annars er merkilegt að ekki verður betur skilið svona „aðallega og yfirleitt“ en að íslenzka fullveldið sé öldungis sérstakrar tegundar í heiminum, það étist upp jafnt og þétt við hvern milliríkjagjörning og verði loks að alls engu, fari svo til dæmis að Ísland gerist eitt af aðildarríkjum ESB, leggi með öðrum orðum til hliðar þetta „Norway model“ sem Davíð Oddsson þáði úr lófa Jóns Baldvins Hannibalssonar hérna um árið þegar hann vatt sér í Viðeyjarklaustur við hlið Jóni, enda glóði ómótstæðileg tálbeita fyrir augum hans: forsætisráðherrastóllinn. Ella tvísýnt hvernig farið hefði hérlendis um það módel.

Það vekur eftirtekt að nokkrar Evrópuþjóðir sem urðu fullvalda 1918, en nú komnar í Evrópusambandið, héldu í fyrra, rétt eins og Íslendingar, hátíðir til þess að fagna fullveldi sínu. Meðal þeirra voru vinir okkar, Finnar og Eistar. Eigi að síður glumra berserkirnir: Með aðild að ESB fyrirgerir hver þjóð fullveldi sínu í eitt skipti fyrir öll. Ef satt skyldi vera, þá hefur að engu orðið hin annálaða slitvinna Jóns Baldvins Hannibalssonar fyrir endurheimt fullveldis Eystrasaltsþjóða þegar Rússar misstu tökin á Austur-Evrópu, þær þjóðir gerðu sér lítið fyrir og afsöluðu sér glaðar dýrkeyptu fullveldi árið 2004 með inngöngu í ESB! Er það Jóni sárt tilhugsunar? Ef til vill. Að minnsta kosti er hann nú, segjum hálft um hálft, orðinn einn af rúllubaggamönnum.

NÝ OG GLÆSILEG NETTÓ VERSLUN AÐ LÁGMÚLA 7

Nýttu þér frábær opnunartilboð sem standa dagana 30. maí – 2. júní.

Lambalæri
Kryddað
1.099 KR/KG
ÁÐUR: 1.616 KR/KG
-32%

-30%

Kjötsel nautaborgarar
4x90 gr m/brauði
699 KR/PK
ÁÐUR: 998 KR/PK

-42%

Frískandi blandaðir ávextir
150 gr
149 KR/STK
ÁÐUR: 259 KR/STK

-33%

Danpo kjúklingabringur
900 gr
1.138 KR/PK
ÁÐUR: 1.698 KR/PK

-34%

Coca Cola
33 cl - Venjulegt eða sykurlaust
59 KR/STK
ÁÐUR: 89 KR/STK

-38%

Kristall
33 cl - 2 tegundir
59 KR/STK
ÁÐUR: 95 KR/STK

Rauð epli
1 kg
399 KR/KG
ÁÐUR: 699 KR/KG
-43%

-48%

Grandiosa Pizza
Venjuleg eða pepperoni
349 KR/STK
ÁÐUR: 679 KR/STK

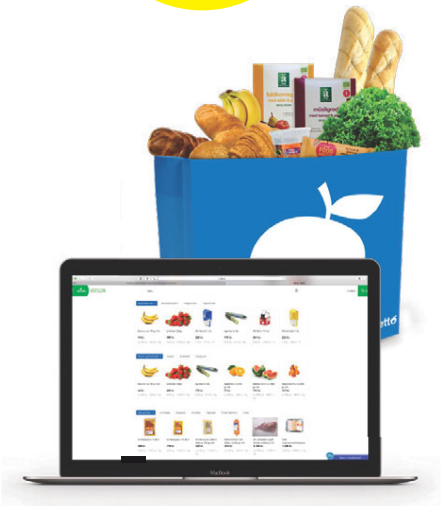
-42%

Grísagrillsneiðar
Kambsneiðar
985 KR/KG
ÁÐUR: 1.698 KR/KG

20% AFSLÁTTUR Í HEILSUDEILDINNI

-20%

nettó
Lægra verð – léttari innkaup
Opið 10:00–21:00



VILTU VINNA 25.000 KR.?

Gerðu matarinnkaupin á netto.is.

Allir þeir sem nýta sér vefverslun Nettó dagana 30. maí – 2. júní komast í vinningspottinn.

Dregin eru út 25.000 kr., 20.000 kr. og 10.000 kr. gjafabréf.

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Vantar að fylla eitt skarð í framlínunni

Erik Hamrén og Freyr Alexandersson tilkynna í dag hvernig leikmannahópur íslenska karlalalandsliðsins í knattspyrnu mun líta út í leikjunum gegn Albaníu og Tyrklandi í undankeppni EM 2020 sem fram fara á Laugardalsvellinum um miðjan júnímánuð.

FÓTBOLTI Næstu leikir íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu í undankeppni EM 2020 eru gríðarlega mikilvægir fyrir framhaldið en fyrir þennan legg leikja eru Ísland og Albanía með þrjú stig eftir fyrstu tvær umferðirnar í þriðja til fjórða sæti riðilsins og Tyrkland í öðru sæti með fullt hús stiga eða sex stig.

Líklegast þykir að baráttan um annað sætið í riðlinum og beint sæti í lokakeppni mótsins verði á endanum á milli Íslands og Tyrklands og Albanía geti einnig blandað sér í þá baráttu. Af þeim sökum eru fjögur stig lífsnauðsynleg fyrir framhaldið og sex stig myndu koma liðinu í vænlega stöðu.

Nánast sterkasta sveitin sem mætir til leiks

Hamrén og Freyr hafa aldrei getað stillt upp liði sem samanstendur af sterkustu leikmönnum liðsins eftir að þeir tóku við stjórnartaumunum hjá liðinu síðasta haust en ef að líkum lætur komast þeir ansi nærri því þegar íslenska liðið etur kappi við Albana og Tyrki.

Leikmenn sem misstu af leikjum liðsins í Þjóðadeildinni og fyrstu leikjum undankeppninnar fyrir EM 2020 eru margir hverjir að skríða saman og aðrir komnir í töluvert betra leikform en þeir voru í fyrir og eftir síðustu áramót.

Af þeim leikmönnum sem mynduðu hópinn í síðasta leik íslenska liðsins í undankeppninni sem var tapleikur á móti Frakklandi er Alfreð Finnbogason sá eini sem vitað er að verður fjarri góðu gamni vegna meiðsla. Viðar Örn Kjartansson eða Albert Guðmundsson koma sterkast til greina sem fremstu menn liðsins í leikjunum tveimur sem fram undan eru.

Erik Hamrén og þjálfarateymi hans opinbera í dag hverjir munu mæta Albönum og Tyrkjum. NORDICPHOTOS/GETTY

Nokkrir koma til greina í framherjasveitina

Baráttan um að fylla skarð Alfreðs í hópnum er síðan að öllum líkindum á milli Björns Bergmanns Sigurðarsonar og Andra Rúnars Bjarnasonar. Spurning er hversu langt Jón Daði Böðvarsson er kominn í ferli sínu við að hrista af sér meiðslin sem haldið hafa honum utan vallar síðustu mánuði. Þá gera Árni Vilhjálmsson, Elías Már Ómarsson og Kjartan Henry Finnbogason einnig tilkall til þess að vera í hópnum með frammistöðu sinni undanfarið.

Emil Hallfreðsson hefur svo náð sér af þeim meiðslum sem urðu til þess að hann gat ekki leikið í fyrstu tveimur leikjum undankeppninnar og gera má ráð fyrir að hann komi inn í hópinn þá á kostnað annað hvort Rúnars Más Sigurjónssonar eða Guðlaugs Victors Pálssonar.

Margir leikmenn koma í verkefnið í góðu formi

Það hafa þó nokkrir leikmenn sem búist er við að verði í leikmannahópnum sem kynntur verður í dag verið að gera það gott undandarið. Rúnar Alex Rúnarsson átti góða leiki á lokakaflanum með Dijon þegar liðið bjargaði sér frá falli, Ögmundur Kristinsson var valinn leikmaður ársins hjá gríska liðinu Larissa og Hannes Þór Halldórsson hefur verið einn af fáum ljósum punktum í slæmu gengi Vals í sumar.

Hörður Björgvin Magnússon er fastamaður í liði CSKA Moskvu, Ragnar Sigurðsson sömuleiðis lykilleikmaður í vörn Rostov og Kári Árnason og samherjar hans hjá tyrkneska liðinu Gençlerbirliği fóru upp um deild.

Aron Einar Gunnarsson átti gott keppnistímabil með Cardiff City þrátt fyrir fall liðsins úr ensku úrvalsdeildinni, Gylfi Þór var einkar góður fyrir Everton á leiktíðinni og Emil Hallfreðsson sneri aftur inn á völlinn í búningi Udinese. Arnór Sigurðsson hefur fengið mikið lof fyrir frammistöðu sína með CSKA Moskvu í Rússlandi og Albert fann netmöskva andstæðinga sinna með AZ Alkmaar undir lok leiktíðarinnar og Viðar Örn er búinn að skora fimm mörk fyrir Hammarby. Þá eru Arnór Ingvi Traustason og félagar hans hjá Malmö í efsta sæti sænsku úrvalsdeildarinnar. **hjorvaro@frettabladid.is**

Smáliðinu frá Bergamo tókst að skáka stóru liðunum

Atalanta leikur í Meistaradeild Evrópu í knattspyrnu karla á næsta tímabili. Þetta er í fyrsta sinn sem liðið frá Bergamo kemst í Meistaradeildina en liðið náði þeim áfanga með því að leika leiftrandi sóknarbolta.

FÓTBOLTI Það gerist ekki oft í nútíma knattspyrnu að litla liðið komist upp með að stríða stórveldunum sem hafa úr mestu að moða. Slík lið eru yfirleitt það vel samsett að minni lið deildarinnar eiga lítinn möguleika á að gera atlögu að krúnunni og öllum þeim fríðindum sem tengjast því að vinna meistaratitla. Þótt Atalanta frá smábænum Bergamo hafi ekki tekist að skáka hinu ógnarsterka liði Juventus af stalli, sem er og verður í sérflokki þar í landi með átta meistaratitla í röð, tókst Atalanta sem greiðir aðeins brotabrot af því sem þekkist í nútíma knattspyrnu til leikmanna í laun að ná þriðja sætinu í ítölsku deildinni á undan Mílanó-liðunum AC og Inter Milan, Rómar-liðunum Lazio og Roma og öllum hinum.

Þjálfarinn á bak við afrek Atalanta, Gian Piero Gasperini, var á barmi þess að vera rekinn frá félaginu eftir nokkra mánuði í starfi þegar Atalanta virtist stefna á fallbaráttu fyrir þremur árum en honum tókst að snúa gengi liðsins við og 69 stig í næstu 33 leikjum komu Atalanta í Evrópukeppni. Ekki tókst að fylgja þeim árangri eftir í fyrra þegar sjöunda sæti þurfti að duga en á þessu tímabili tókst honum að finna formúlu sem virkaði. Með Kólumbíumanninn Duván Zapata fremstan í þriggja manna sóknarlínunni sem Gasperini vill notast við, sem skilaði alls 28 mörkum í öllum keppnum, náði Atalanta þriðja sætinu og með því þátttökurétt í Meistaradeild Evrópu á næsta tímabili í fyrsta sinn í sögu félagsins. Hvorki Juventus (70) né Napoli (74) skoruðu fleiri mörk en Atalanta (77) í deildinni þótt varnarleikurinn hafi oft fengið að líða fyrir það.

Leikmenn Atalanta fagna sætinu í Meistaradeildinni. NORDICPHOTOS/GETTY

31

Atalanta fékk 31 stig af 39 mögulegum í síðustu þrettán umferðum deildarinnar.

Frá stofnun Atalanta hefur félagið lengst af dvalið í efstu deild með reglulegum heimsóknum í aðra deild og einu ári í þriðju deild en ferilskrá félagsins er ekki merkileg. Einn bikartitill fyrir 56 árum sem skilaði liðinu í Evrópukeppni bikarhafa og fjórar tilraunir í Evrópudeildinni en nú fá bæjarbúar Bergamo að sjá sína menn kljást við þá bestu. **kristinnpall@frettabladid.is**

Leikur í treyju 91 til heiðurs Rodman

Duván Zapata - Kólumbíumaðurinn sem leikur í treyju 91 til heiðurs Dennis Rodman, fyrrum stjörnu NBA-deildarinnar og Sergei Federov, fyrrum íshokkíleikmanns, hefur eytt undanförnum árum á farandsfæti á milli liða á Ítalíu. Hann hlaut ekki náð fyrir augum kólumbíska landsliðsþjálfarans fyrir HM síðasta sumar ólíkt frænda hans Cristian, varnarmanns AC Milan.

Zapata small eins og flís við rass í 3-4-3 leikkerfi Atalanta í vetur og tók silfurskóinn á Ítalíu með 23 mörk, þremur mörkum á eftir Fabio Quagliarella og tveimur mörkum á undan Cristiano Ronaldo. Zapata naut þjónustu Alejandro Gómez og Josip Ilcic sem lögðu upp átján mörk í vetur og kom liðinu oft til bjargar þegar þurfti til. Zapata skoraði fjögur mörk í einum leik og varð um leið fyrsti leikmaður ítölsku deildarinnar til að skora átta mörk í einum mánuði í 69 ár í janúar síðastliðnum.

HÚSASMIÐJAN

blómaval

TAX FREE

AF ÖLLUM SUMARVÖRUM

Alla helgina!

Sumarblóm • Garðplöntur • Sláttuvélar

Garðverkfæri • Viðarvörn og pallaolía

Háþrýstidælur • Reiðhjól • Gasgrill*

Garðáburður • Garðhúsgögn • Garðleikföng

... og margt fleira

*Gildir ekki af vörum í timbursölu, Weber grillum, tilboðsvörum og „Lægsta lága verði Húsasmiðjunnar"

Tax free tilboð jafngildir 19,35% afslætti af almennum vörum. Að sjálfsögðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs.

Ásgeir Sigurgeirsson ásamt þjálfara sínum og forráðamönnum ÍSÍ.

Ásgeir fór með sigur af hólmi

SKOTFIMI Ásgeir Sigurgeirsson bar sigur úr býtm í keppni í skotfimi með loftbyssu á Smáþjóðaleikunum í Svartfjallalandi í gær.

Ásgeir fékk 234,9 stig en það var rúmlega þremur stigum meira en Boris Jeremenko frá Mónakó sem varð annar. Ívar Ragnarsson hafnaði í fimmta sæti með 169,8 stig. Í undankeppninni varð Jeremenko efstur með 578 stig, Ásgeir annar með 576 stig og Ívar þriðji með 561 stig.

Jórunn Harðardóttir varð neðst af þeim níu keppendum sem kepptu í kvennaflokki. Hún fékk 539 stig og var 21 stigi á eftir Panagiota Charalambous sem tók gullið. - **hó**

Ljóst hvaða lið leika til úrslita

HANDBOLTI Það verða Óðinn Þór Ríkharðsson, Tandri Már Konráðsson og samherjar þeirra hjá GOG sem munu leika til úrslita um Danmerkurtitilinn í handbolta karla.

GOG lagði ríkjandi meistara Skjern að velli í oddaleik í undanúrslitum um danska meistaratitilinn í gær. Óðinn Þór skoraði tvö mörk í 28-25 sigri GOG en Tandri Már komst ekki á blað. Björgvin Páll Gústavsson sem ver markið hjá Skjern varði eitt skot. Það verður Íslendingaslagur í úrslitaeinvíginu en mótherjar GOG verða Álaborg sem var deildarmeistari í vor. Með Álaborg leika Janus Daði Smárason og Ómar Ingi Magnússon og Arnór Atlason er aðstoðarþjálfari liðsins.

GOG hafnaði í öðru sæti dönsku deildarinnar, einu stigi á eftir Aalborg, en þetta er í fyrsta sinn í 11 ár sem GOG leikur til úrslita. - **hó**

Anton bætti eigið Íslandsmet

SUND Anton Sveinn McKee bætti í gær eigið Íslandsmet þegar hann vann gullverðlaun í 100 metra bringusundi á Smáþjóðaleikunum sem fram fara í Svartfjallalandi þessa dagana. Anton Sveinn synti á 1:00,33 mínútum og bætti tæplega árs gamalt Íslandsmet sitt um tólf hundraðshluta úr sekúndu.

Þetta er annað Íslandsmetið sem Anton Sveinn setur á tæpum tveimur vikum en hann bætti tíu ára gamalt Íslandsmet Jakobs Jóhanns Sveinssonar í 50 metra bringusundi á móti í Bandaríkjunum um þar síðustu helgi. Anton Sveinn synti þá á 27,73 sekúndum á TYR Pro Wim Series mótinu en með því tryggði hann sér þátttökurétt á heimsmeistaramótinu sem fer fram í Gwangju í Suður-Kóreu í næsta mánuði. Hann mun einnig keppa í 100 metra bringusundi á heimsmeistaramótinu.

Anton Sveinn McKee hefur staðið sig vel í Svartfjallandi. MYND/ÍSÍ

Eygló Ósk Gústafsdóttir varð svo annar íslenski sundmaðurinn til þess að synda sig inn á heimmeistaramótið þegar hún tryggði sér gullverðlaun í 100 metra baksundi fyrr á Smáþjóðaleikunum í vikunni. - **hó**

Ágúst Elí varð sænskur meistari

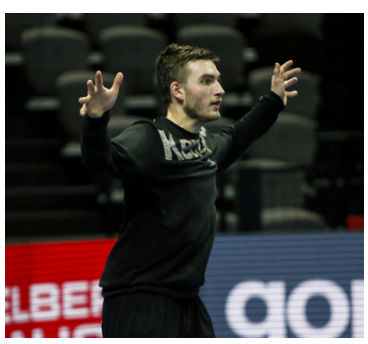
HANDBOLTI Ágúst Elí Björgvinsson landsliðsmarkvörður í handbolta varð í gær sænskur meistari með liði sínu Sävehof en liðið lagði Alingsås að velli 27-20 í oddaleik í úrslitaeinvíginu um meistaratitilinn.

Ágúst Elí er að leika á sínu fyrsta keppnistímabili með liðinu en hann varði tæplega tíu skot í leiknum í gær. Hann gekk til liðs við sænska liðið frá FH síðasta haust.

Sävehof hafði hafnað í sjöunda sæti í deildarkeppninni á leiktíðinni. Liðið hefur þar af leiðandi komið mörgum á óvart með því að komast alla leið í úrslit og standa uppi sem meistari.

Ágúst Elí er í íslenska landsliðshópnum sem mætir Grikklandi og Tyrklandi í lokaleikjum íslenska liðsins í undankeppni EM 2020 um miðjan júnímánuð.

Þetta var sjötti meistaratitill Sävehof og sá fyrsti í sjö ár en liðið varð meistari árin 2004, 2005, 2010, 2011 og 2012. - **hó**



Fyrsta tímabil Ágústs endaði vel.

Frábært verð

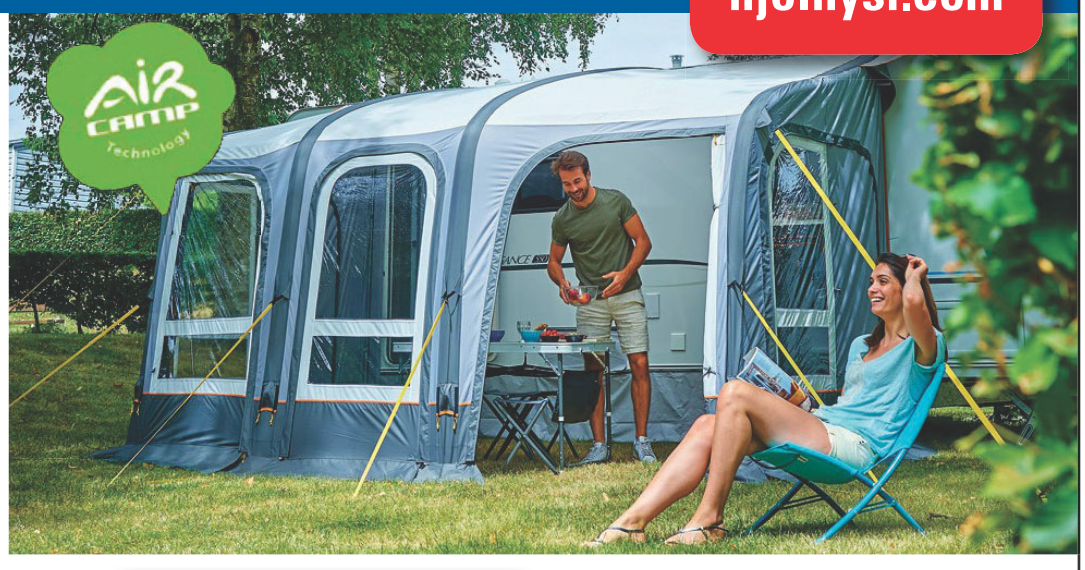
Uppblásin fortjöld og hjólhýsahreyfar (Mover)

hjolhysi.com

Trigano Lima 410
Eftirfarandi aukahlutir fylgja með:
Dúkur í fortjald, Þak klæðning-
Roof lining.
Verð:159.000 kr.

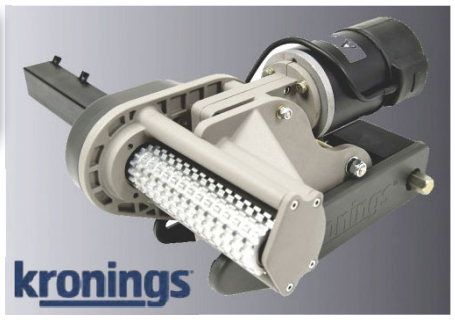
Trigano Lima 300
Eftirfarandi aukahlutir fylgja með:
Dúkur í fortjald, Þak klæðning-
Roof lining.
Verð:129.000 kr.

Trigano Bali XL
Stendur sjálfstætt
L 300
D 310
H 250-280
Verð:125.000 kr.



Stórkostlegt verð

Kronings Hjólhýsamover
– 3 stærðir
18501 Semi Aut Mover 2WD
169.000 kr.



Við aðstoðum þig
við að flytja inn Hobby hjólhýsi
beint frá Þýskalandi

Allar nánari upplýsingar og pantanir í síma 8634449, hjolhysi.com og netfangið kriben@simnet.is

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 31. MAÍ 2019

Þannig eru jú kjaftasögurnar

Gylfi Ægisson sigldi út um höfin blá í sautján ár og á mörg af fegurstu en líka kátustu sjómannalögum lýðveldins. Hafið býr líka í höndum hans og augum sem mála eftirsóttar skipamyndir af listfengi.

Indjáninn og listamaðurinn Gylfi Ægisson er einn af hetjum hafsins en líka ötull talsmaður þeirra sem minna mega sín. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir og eigandi Jurtaapóteksins, er sífellt að leitast eftir að fullkomna aðferð sína við föstu og hreinsun á líkamanum. →6

Perky Memo Board kr. 5.400

Parrot Stytta kr. 4.900

Charm Pendulum kr. 10.800

Lush Klukka kr. 8.900

Oragami Meerkat kr. 8.900

Hue Klukka kr. 11.400

Oragami Fox kr. 2450 - 6950

Oragami Panther kr. 8.900

Perky Wall Organizer kr. 7.300

LÍNAN BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁN - FÖS 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Framhald af forsíðu

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Gylfi hefur selt yfir eitt þúsund bátamyndir en málar nú helst árabátasjómenn og skútur. Hér er hann með nýjustu skútumyndina sína. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Ég hef verið trúaður frá því ég var lítill drengur og það er enginn efi um tilvist Guðs í mínum huga, enda frelsaði Jesús mig þegar ég hætti að drekka," segir Gylfi Ægisson og vísar í örlagaríka stund árið 1979.

„Það var séra Sigurjón Árnason heitinn, þáverandi prestur í Hallgrímskirkju, sem bað fyrir mér. Ég var þá viðþolslaus af vanlíðan vegna drykkju, fór í gulu síðurnar í símaskránni og ætlaði að biðja dóttur hans, sem var læknir, að sprauta mig niður en hún var ekki við. Það var vegna þess að ég er kvennagull að ég vildi kvenmann til að sprauta mig niður. Séra Sigurjón spurði þá hvort eitthvað væri að og ég sagði honum það og bað hann að biðja fyrir mér. Hann sagðist mundu gera það um leið og við værum búnir að tala saman. Níu mínútum eftir að við kvöddumst breyttust vítiskvalirnar í ólýsanlega vellíðan, ég lagðist í rúmið og fannst sem ég svifi aðeins frá því. Með það sama var ég steinhættur að drekka," segir Gylfi sem átti þó eftir að taka einn sopa enn.

„Það var óhapp. Ég var staddur á Íslendingabarnum Klörubar á Costa del Sol þegar ég bað um kókglas á barnum. Um leið og ég saup af rörinu fann ég að kókið var blandað víni en kunni ekki við að spýta sopanum á gólfið og bæði salernin voru upptekin. Því kyngdi ég sopanum og hundskammaði þjóninn en borðaði svo matinn minn og hélt áfram að vera edrú."

Gylfi var alinn upp í kristinni trú heima hjá foreldrum sínum á Siglufirði.

„Þegar við bræðurnir vorum litlir hékk mynd af Maríu mey og Jesúbarninu fyrir ofan rúmin. Ég sagði seinna við mömmu að ef hún dæi á undan mér vildi ég fá þessa mynd eftir hennar daga. Sumarið eftir kom hún til mín og gaf mér myndina. Ekki löngu seinna brann húsið hennar mömmu til kaldra kola," minnist Gylfi en myndin af Kristi og Maríu mey hangir enn uppi á vegg hjá Gylfa.

Lag um áhöfnina á Freyju

Gylfi sigldi um höfin blá í sautján ár.

„Á sjó er oft gripið til bæna og ég fór alltaf með Faðir vor áður en ég sofnaði og geri það reyndar oft á dag enn, en líka á drykkjuárunum ef ég var ekki svo fullur að ég mundi það ekki," segir Gylfi og rifjar upp lífsreynslu af sjónum.

„Eitt sinn báðum við saman Faðir vor, ég og strákarnir um borð í Gylfa frá Ísafirði. Það haust og veturinn á eftir fórust fjórir bátar. Veðrið varð allt í einu snarvitlaust svo kallinn skipaði okkur að draga trossuna inn í heilu lagi án þess að taka fiskinn úr henni og fara svo að brjóta ís því allt sem kom inn fraus jafnóðum og þyngdi bátinn. Síðan skipaði hann okkur fram í björgunarvestin og þar ákváðum við að biðja bænina Faðir vor. Við vorum allir rólegir og enginn grátandi en fórum svo að brjóta ís. Ég var þá alveg viss um að við færum niður; þetta stóð svo tæpt," segir Gylfi en í fárviðrinu fórst báturinn Freyja frá Súðavík.

„Daginn eftir, þegar búið var að brjóta ís í höfninni til að komast til leitar að Freyju voru allir um borð í Freyju farnir í hafið. Það voru allt menn sem ég þekkti og lengi á eftir, þegar ég samdi lög, fannst mér þeir hvísla að mér að gera lag um sig. Því samdi ég lagið Þeir voru sannir sjómenn um þessa mætu áhöfn á Freyjunni en einn þeirra fór í afleysingu í þennan eina túr og drukknaði. Það hefur oft gerst í sjómennsku, að menn fara feigir í afleysingatúr," segir Gylfi.

> **Við Lára erum eins og tvíburar. Við erum svo mikið saman að allir halda að við séum saman.**

Losnaði aldrei við sjóveikina

Sem sjómaður starfaði Gylfi á gömlu síðutogurunum, millilandaskipum og á Eyjabátum.

„Mér fannst alltaf skemmtilegast á fiskveiðum, ekki síst á Eyjabátunum sem fóru í styttri túra og oft var líf og fjör. Þá var enginn fastur svefntími, maður tók bara stutta kríu þegar búið var að gera að fisknum og trollið fór aftur í sjóinn, kannski í korter eða hálftíma," segir Gylfi en á síðutogurum var unnið í sex tíma og sofið í sex tíma.

„Síðutogararnir voru ekki yfirbyggðir og unnið á dekkinu í öllum veðrum. Við vorum með vinnuvettlinga í stað gúmmívettlinga og oft var jökulkalt. Í mesta frostinu sprautuðum við vatni úr sjóslöngunni á vettlingana því það var betra að fara í þá blauta en þurra. Þá fór hitinn að rjúka fyrr úr höndunum."

Gylfi segir sjómennskuna hafa kennt sér margt.

„Ég fór fimmtán ára á togara heima á Siglufirði en svo á akureyrsku togarana. Mér finnst togarasjómennirnir frá Akureyri hafa verið alhörðustu gaurarnir. Þeir voru rosalegir jaxlar og allir sjómenn eru með sanni hetjur. Á þessum árum var eins og rússnesk rúlletta að fara á sjó því það fórust svo margir bátar og menn á hverju ári," segir Gylfi sem sjálfur lenti í fjórum árekstrum á sjó.

„Ég var á Mjölni þegar við lentum í árekstri við Sæfaxa NK þar sem Sævar vinur minn og sonur Binna í Gröf var skipstjóri. Það var svarta þoka þegar við vorum tveir á vakt og ég að bæta trollið. Ég sat á lunningunni og var nýbúinn að henda fótreipi frá mér þegar við keyrðum á Sæfaxa. Skipstjórinn spurði hvort það sæi á bátnum en ég sá ekki neitt. Þá hafði báturinn snúist við í högginu og ég sá bara heilu hliðina. Báturinn hélt svo áfram að snúast og þá sá maður að hann var rifinn langt inn í lest. Sem betur fer var dúnalogn og allir komust af en Sævar var kaldur og síðastur í gúmmíbátinn. Skipstjórinn kallaði: „Ætlarðu ekki að fara að hafa þig yfir í bátinn, Sævar?" Þá svaraði Sævar við strákana: „Strákar, gleymduð þið nokkuð sígarettunum frammi?" Og dallurinn var að sökkva. Þetta voru svalir menn, svo rólegir og flottir drengir, en ég hef því miður séð á eftir mörgum vinum mínum í hafið," segir Gylfi sem var aldrei smeykur að fara á sjó.

„Mér leið vel á sjónum en varð oft sjóveikur ef það leið tími á milli sjóferða. Það á við um marga sjómenn og skipstjóra líka, eins og Geira á Guggunni á Ísafirði, sem var sjóveikur og kannski viku í landi en svo aftur sjóveikur þegar hann fór næst. Ég losnaði aldrei við sjóveikina en var svo þrjóskur að ég lét það ekki stoppa mig að fara á sjóinn."

Indjáni úr villingahverfi

Gylfi býr nú með kisunum sínum á Selfossi en bíður þess að fá búsetuúrræði í Hveragerði. Á tímabili bjó hann í Moby Dick-bílnum sínum með kisunum á tjaldsvæðinu í Laugardal og fyrstu frostnóttina fraus höfuð hans fast við afturrúðuna.

„Ég fór í Laugardalinn til að styðja fólkið sem þar var á hrakhólum og hótaði að fyrirfara mér ef ekkert yrði að gert. Daginn eftir kom sjónvarpið og blöðin, sem og alþingismenn og borgarstjórinn hafði samband við mig. Því var tekið alvarlega að ég myndi stúta mér á Austurvelli og það varð til þess að loks var farið að vinna fyrir fólkið. Ég er að líka að tala um öryrkja og ellilífeyrisþega en því miður hugsa þingmenn bara um rassinn á sjálfum sér og eru sjálftökulið sem geymir peninga þjóðarinnar fyrir sig," segir Gylfi alvarlegur í bragði.

Hann er fremstur í flokki þegar kemur að lítilmagnanum.

„Ég er bjargvættur að eðlisfari og margir hafa þakkað mér fyrir það. Ég er líka indjáni og ólst upp í villimannahverfinu sem svo var kallað þegar ég ólst upp á Siglufirði. Þangað þorði enginn nema í fylgd annars villings, ekki einu sinni Þorvaldur Halldórsson söngvari sem sagði mér það sjálfur. Ég þoli ekki þegar ráðist er á fólk og minni máttar og er talsmaður þeirra sem geta ekki borið hönd fyrir höfuð sér. Við strákarnir pössuðum þannig fuglana á hjöllunum þegar bæjarguttarnir komu og spýttu upp í ungana. Þá hlupum við eftir tréránum eins og eftir götunum; við vorum svo vanir að vera þar uppi og fylgjast með fuglum með nýfædda unga sína. Á endanum tókum við einn bæjarguttann, bundum hann við staurinn hjá mömmu, helltum bensíni í kring og kveiktum í með tilheyrandi sprengingum í nærliggjandi gróðri. Það varð auðvitað allt vitlaust en þeir lærðu af þessu," segir Gylfi og upplýsir betur um indjánauppruna.

„Ég er indjáni vegna þess að þegar mamma gekk með mig fóru þau pabbi upp í Hvanneyrarskál þar sem urðu til mörg börn á síldarárunum. Þá kom mígandi rigning svo pabbi reif sig úr öllum fötunum og dansaði allsber indjánadans í kringum mömmu. „Þess vegna ertu ekki eins og hinir bræðurnir, vinur", sagði pabbi við mig áður en hann dó," segir Gylfi.

Kjaftasögur og illt umtal

Nýlega var fellt niður mál á hendur Gylfa en Samtökin 78 kærðu hann fyrir hatursorðræðu sem beindust að gleðigöngu Hinsegin daga 2015.

„Það fóru fjögur ár í þetta mál og auðvitað er ég feginn því að málinu lauk," segir Gylfi sem tók það aldrei nærri sér þótt fólk rakkaði hann niður í kjölfarið.

„Það var eins og að skvetta vatni á gamla gæs. Ég hef alltaf sagt og segi enn að mér hefur alltaf þótt vænt um Pál Óskar, sem byrjaði að syngja með okkur Hemma Gunn og Rúnari Júl sem barn og var eins og beint úr Vínardrengjakórnum, svo flottur. Ég á líka lesbískar vinkonur og vini sem eru hinsegin og var á togara með einum sem var hinsegin og frábær kokkur. Þetta hommastríð, eins og ég kalla það, gerðist eins og sprengja og það var skotið á báða bóga. Einn hótaði að skjóta mig í hausinn og annar í hnakkann en ég tók það ekki nærri mér. Þetta hefst eins og annað í lífinu sem maður þarf að berjast við."

Gylfi er líka duglegur að láta í sér heyra í kommentakerfum samfélagsmiðla og tjáir sig óhikað um þjóðfélagsmálin.

„Sérstaklega þegar kemur að óréttlæti gegn öryrkjum og öldruðum. Gamalt fólk á Íslandi sveltur heilu hungri í tíu daga í hverjum mánuði og nær ekki endum saman. Alþingismönnum er hins vegar nákvæmlega sama. Þeir hugsa bara um sjálfa sig."

Sjálfum gengur honum vel að lifa af.

„Ég hef góða heilsu, bjarga mér og hef alltaf gert. Ég hef aldrei á ævi minni fengið atvinnuleysisbætur og hef alltaf átt ofan í mig og á. Ég hef að vísu tvisvar tapað aleigunni en alltaf risið upp aftur. Ég er bara þannig gerður," segir Gylfi sem verður 73 ára í nóvember.

„Mér finnst frábært að eldast þótt mér finnist ég alltaf vera sautján ára í hugsun. Ég hef ekkert breyst þannig og verð alltaf sami grallarinn þar til minn tími kemur að fara. Margir segja mig unglegan og ég held að almættið sjái þar um sína. Sjómennskan gerir mann sterkan og stæltan, sérstaklega eins og vinnan var erfið á síðutogurunum þegar maður risti fisk, lyfti honum með vinstri hönd og henti fyrir borð. Maður verður hraustur af þessu."

Um helgar á Gylfi það til að skjótast út að hlusta á vini sína Geirmund Valtýsson á Kringlukránni og Rúnar Þór á Café Catalínu.

„Mér finnst voða gaman að fara til að hlusta og ef þeir sjá mig í salnum spyrja þeir stundum hvort ég vilji koma á sviðið og taka lagið. Þá syng ég Minningu um mann eða annað gott og oft verður mikið stuð þegar þekkt lög koma, en ég kem líka oft fram einn míns liðs í einkasamkvæmum og víðar," segir Gylfi sem er iðulega beðinn um myndir af sér með aðdáendum sínum.

„Það eru mestmegnis ungir strákar og svo konur sem biðja mig um mynd með sér. Ég er einhleypur en á rosalega góða vinkonu sem er 26 árum yngri en ég og frábær söngkona, dansari og harmóníkuleikari. Hún heitir Lára Björg Jónsdóttir og var í hljómsveitinni Lára og gullfiskarnir. Við erum eins og tvíburar og vináttan verður til á meðan við lifum. Við erum svo mikið saman að allir halda að við séum saman, en þannig eru jú kjaftasögurnar."

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Benedikt Bóas Hinriksson,** benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Ásta Eir Árnadóttir,** astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Sólrún Freyja Sen,** solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

125 ára afmæli Poul Henningsen

louis poulsen

epal

Skeifan 6 / Harpa / Kringlan /Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is

Í tilefni
afmælisins verður

15%
afsláttur

af öllum PH ljósum
frá Louis Poulsen*
til 17. júní.

*Gildir af öllum ljósum hönnuðum af Poul Henningsen – gildir einnig af pöntunum. Gildistími til 17 júní.

Virkjunin myndi skemma náttúrufegurð Þjórsárdals og hafa mikil áhrif á vistkerfið þar segja andstæðingar Hvammsvirkjunar. Ímynd dalsins sem ferðamannaparadís myndi eyðileggjast.

Þjórshátíð í annað skiptið

Umhverfisverndarsinnar sem eru á móti Hvammsvirkjun í Þjórsá halda Þjórshátíð í annað sinn þann 22. júní næstkomandi.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Hátíðin var fyrst haldin árið 2012 af Ungsól, hópi ungra Gnúpverja og annarra velunnara Þjórsár, en í þeim hópi var Helga Katrín Tryggvadóttir sem lést ung að aldri í fyrra. Hugmyndin að því að halda hátíðina sjö árum eftir að hún var fyrst haldin kom upp í fyrra til að heiðra minningu Helgu sem brann fyrir verndun Þjórsár gegn virkjunum.

„Virkjunin myndi hafa mikil áhrif á allt umhverfið hérna, skaða fuglalíf og laxinn. Hún myndi skemma náttúrufegurðina og þar af leiðandi skaða ímynd svæðisins sem ferðamannaparadísar. Þetta eru erfið mál, við getum ekki verndað náttúruna með því að skemma hana um leið.

GDRN og Gróa á hátíðinni

Helga var ein þeirra sem stofnaði hópinn Stelpur rokka árið 2012, sem valdeflir stelpur á sviði tónlistar með rokksumarbúðum. Síðan þá hafa Stelpur rokka eflt starfsemina á hverju ári, og halda nú rokksumarbúðir um land allt, taka þátt í alþjóðahreyfingu rokkbúða og hvetja ungt fólk til að berjast fyrir málefnum sem það stendur með.

Áslaug Einarsdóttir, framkvæmdastýra Stelpur rokka, segir að tilgangurinn með samstarfi þeirra við skipuleggjendur Þjórsár sé bæði að heiðra minningu Helgu og sýna samstöðu með fólki í nærumhverfi Þjórsár sem hefur lýst sig andvígt virkjuninni. „Við í Stelpur rokka verðum viðstaddar á hátíðinni með varning til sölu og erum að skipuleggja tónleika á hátíðinni.“ Ein sveitanna sem mun koma fram eru ungu stelpurnar í Gróu.

Fyrir utan þær er staðfest að GDRN, Gunnar Jónsson, Collider, Andy Svarthol, Beebee and the Bluebirds, Jóhanna Elísa, Hellidemba, Teitur Magnússon og Æðisgengið munu spila.

Verndum ekki náttúruna með því að skemma hana

Helga Katrín ólst upp í Hlíð í Skeiða- og Gnúpverjahreppi sem er í námunda við Þjórsá. Móðir hennar, Anna María Flygenring, er einn skipuleggjenda hátíðarinnar í ár.

„Ég hef verið að berjast gegn Hvammsvirkjun hér í sveit og var í umhverfisnefnd þegar við reyndum að beita okkur gegn virkjuninni þar. Við vorum hins vegar bara tvær andsnúnar henni, og ekki með sveitarstjórn að baki nema að litlum hluta. Okkur fannst við þess vegna ekki koma málefninu neitt áfram. Núna hafa málin snarsnúist við og Landsvirkjun er með virkjunina í biðstöðu eins og er. En maður veit ekki hvað gerist.“

Helsta ástæðan fyrir andstöðu í sveitinni gegn virkjuninni eru fyrirhugaðar náttúruskemmdir á umhverfinu í kringum Þjórsá. Hins vegar segir Anna málið vera flóknara í dag heldur en þegar fyrsta Þjórshátíðin var haldin vegna þeirra sjónarmiða að rafmagnsnotkun í framtíðinni verði að aukast ef olíuþörf Íslendinga á að minnka.

Mægðurnar Anna og Helga, Helgu var alla tíð annt um Þjórsárdalinn

Áslaug Einarsdóttirskipuleggur tónlistaratriðin á hátíðinni.

Virkjun skaðar ímyndina

„Virkjunin myndi hafa mikil áhrif á allt umhverfið hérna, skaða fuglalíf og laxinn. Hún myndi skemma náttúrufegurðina og þar af leiðandi skaða ímynd svæðisins sem ferðamannaparadísar. Þetta eru erfið mál, við getum ekki verndað náttúruna með því að skemma hana um leið. Þetta mál hefur skipt sveitungum hér í tvennt, því verður ekki hægt að neita.“

Anna segir að dagskrá hátíðarinnar sé að mótast. „Við viljum hafa hátíðina nokkuð frjálslega og sjá bara hvað gerist. Eiga góðan dag og skemmta okkur. Við vonum auðvitað að veðrið verði þannig að maður geta notið þess að vera úti.“ Lengsti dagur ársins verður daginn fyrir hátíðina.

Það stendur fólki sem hefur áhuga á að selja varning á hátíðinni til boða að koma og setja upp sölubás. Þetta verður fjölskylduvæn hátíð með skemmtanir fyrir bæði börn og foreldra.

Næring, heilsa og lífsstíll

FÖSTUDAGUR 31. MAÍ 2019

Kynningar: Eldum rétt, Artasan, Florealis,Kerecis

Hrafnhildur Hermannsdóttir, einn eiganda Eldum rétt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Eldum rétt matarpakkarnir hafa slegið í gegn í fimm ár

Fyrirtækið Eldum rétt hefur heldur betur slegið í gegn á þeim fimm árum sem það hefur starfað. Fyrirtækið hefur stækkað hratt, aukið vöruúrval og fjölgað afhendingarstöðum. Aðalstarfsemin er í Kópavogi en matarpakkar eru nú afhentir víða um landið. Fyrirtækið er enn að vaxa og dafna. →2

Ungnautafille með Béarnaisesósu, smjörsteiktum sveppum og spergilkáli úr Ketópakkanum.

Kjúklinga tinga tacos með lárperu og fetaosti úr Heilsupakkanum.

Kryddaður kjúklingaborgari með osti, beikoni og lárperu úr Ketópakkanum.

Steiktir þorskhnakkar með bökuðum parmesankartöflum og klettasalati úr Heilsupakkanum.

Framhald af forsíðu →

Fyrirtækið Eldum rétt hefur heldur betur slegið í gegn á þeim fimm árum sem það hefur starfað. Fyrirtækið hefur stækkað hratt, aukið vöruúrval og fjölgað afhendingarstöðum. Aðalstarfsemin fer fram í Kópavogi.

Eldum rétt var stofnað af hjónunum Hrafnhildi Hermannsdóttur og Kristófer Júlíus Leifssyni ásamt bróður hennar, Vali Hermannssyni. „Upphaflega er hugmyndin fengin frá Svíþjóð þar sem þessi þjónusta er nú orðin vel þekkt. Kristófer var í námi í Háskóla Íslands þar sem hann var að vinna að verkefni sem tengist þessari þjónustu. Hann sagði frá verkefninu í matarboði hjá foreldrum mínum stuttu síðar. Valur greip hugmyndina á lofti og fannst hún allt of góð til að framkvæma ekki. Um ári síðar var hafist handa við að koma fyrirtækinu á laggirnar," upplýsir Hrafnhildur þegar hún er spurð um upphafið.

Í örum vexti

Hún segir að starfsemin sem slík hafi ekki mikið breyst frá því fyrirtækið var opnað. „Við höfum stækkað hratt og aukið bæði vöruúrval og afhendingarstaði. Í kjölfarið höfum við því þurft að stækka bæði húsnæðið okkar á Nýbýlavegi þar sem afhending fer fram og færa framleiðsluna í nýtt og stærra húsnæði. Öll starfsemi Eldum rétt fer fram í Kópavogi en við afhendum matarpakka á öllu höfuðborgarsvæðinu, víðsvegar um Suðurland, á Vestfjörðum, Akureyri og á Suðurnesjum. Til stendur að bæta við afhendingarstöðum og vonandi munum við geta boðið upp á þjónustuna okkar um allt land," segir Hrafnhildur og bætir við að flestir kjósi að sækja matarpakkana sína á Nýbýlaveginn en það færist í aukana að fólk fái matinn sendan heim.

Hrafnhildur segir að fyrirtækið hafi vaxið hratt og dafnað á undanförnum fimm árum.

Heilsupakkar

„Fjölbreytnin hefur aukist jafnt og þétt. Í dag bjóðum við upp á sex mismunandi matarpakka og reynum að mæta þörfum flestra. Í lok síðasta árs fórum við af stað með Heilsupakkann okkar. Í honum eru hollar og trefjaríkar uppskriftir þar sem stuðst er við ráðleggingar Landlæknis um mataræði og hver máltíð inniheldur ekki fleiri en 700 kaloríur. Þá eru engar unnar kjötvörur í pakkanum og kolvetnin eru bæði flókin og hægmeltanleg.

Ketópakkar

Síðustu mánuði höfum við unnið hörðum höndum að því að útbúa Ketópakkann sem er nú kominn í sölu. Í honum eru hráefni í þrjár ketómáltíðir þar sem fjölbreytni er höfð að leiðarljósi ásamt hollum og ferskum hráefnum. Hans hefur verið beðið með mikilli eftirvæntingu.

Paleopakkar

Síðan erum við með Paleopakkann sem var fyrsti pakkinn sem við bættum við Sígilda pakkann og hann hefur hentað mjög mörgum og tekið stöðugri framþróun. Í Paleopakkanum eru engar unnar matvörur, mjólkur- eða kornvörur en mikið af ferskum og hollum hráefnum. Við fórum af stað með Veganpakkann fyrir tæpum tveimur árum og hefur hann vakið mikla lukku hjá okkar viðskiptavinum. Mikil vitundarvakning er í þjóðfélaginu um neyslu dýraafurða til dæmis í tengslum við umhverfissjónarmið þar sem við reynum að láta til okkar taka," segir Hrafnhildur en boðið er upp á matarpakka fyrir einstaklinga, fyrir tvo fullorðna, þrjá eða fjóra.

Snillingar í eldhúsinu

Hjá fyrirtækinu starfa tveir starfsmenn í fullu starfi við að þróa rétti, þau Helga Sif Guðmundsdóttir og Snorri Guðmundsson. „Þau eru algjörir snillingar í eldhúsinu. Þau eru ekki bara sælkerar af guðs náð og búa til bragðgóðan mat heldur eru þau bæði rosalega listræn og skapandi, það er ekki síður mikilvægt að maturinn á disknum líti vel út og þau sjá til þess að allt tóni vel saman."

Þegar Hrafnhildur er spurð um ávinning fólks af að kaupa matinn hjá Eldum rétt, svarar hún. „Við viljum einfalda fólki lífið og auka gæðastundir þess heima fyrir. Með því að kaupa matarpakka hjá Eldum rétt þarf fólk ekki að hugsa um hvað eigi að vera í matinn, fjölbreytnin er mikil og hráefnin fersk. Þá upplifa flestir bæði tíma- og peningasparnað. Við hvetjum fólk til að njóta þess að elda og eiga góðar samverustundir.

Afgreiðsla og pöntun

Fólk þarf að panta matarpakkana fyrir miðnætti á miðvikudögum til að fá afhent í vikunni þar á eftir. Með þessum pöntunarfresti vitum við nákvæmlega hversu mikið magn af hráefnum við þurfum frá birgjum, viðskiptavinirnir fá svo hráefnin í réttum skömmtum. Ef einhver hráefni verða umfram í framleiðslu á matarpökkunum fara þau til Fjölskylduhjálpar Íslands svo að í okkar framleiðslukeðju er einfaldlega engum mat hent. Með þessum pöntunarfresti náum við að tryggja ferskleika hráefnanna og leggjum mikið upp úr því. Þá tökum við fram á matseðlunum okkar í hvaða röð er best að elda réttina til að tryggja ferskleika hráefnanna," útskýrir Hrafnhildur.

Ný heimasíða

Ný heimasíða fór í loftið í nóvember síðastliðnum hjá Eldum rétt og hlaut hún nýverið fyrstu verðlaun í flokki Drupal vefsíðna sem hannaðar hafa verið í Þýskalandi og önnur verðlaun í sama flokki á alþjóðavísu. Þá var síðan tilnefnd til íslensku vefverðlaunana. „Á næstu vikum munum við setja í loftið appið okkar sem hefur verið í þróun síðustu mánuði sem mun einfalda viðskiptavinum okkar lífið enn frekar þar sem auðvelt verður að panta matarpakka, fá uppskriftirnar beint í símann og áminningar um pöntunarfrest og margt fleira," segir Hrafnhildur en fyrirtækið var að klára afmælisvikur sínar.

„Fyrstu tvær vikurnar í maí vorum við með vinsælustu réttina okkar frá upphafi á öllum matseðlum ásamt því að gefa tvær utanlandsferðir að andvirði 700 þúsund hvor, tvær hótelgistingar á Hótel Húsafelli og tvö 70 þúsund króna gjafabréf í Snúruna. Svo fengu allir viðskiptavinir okkar dásamlega gott súkkulaði frá Hafliða sem hann útbjó sérstaklega fyrir okkur þessar afmælisvikur," segir hún.

Til að hafa samband við Eldum rétt er hægt að skoða heimasíðuna eldumrett.is. Fyrirtækið er staðsett að Nýbýlavegi 16 í Kópavogi sími 571 1855. Hægt er að fylgjast með Eldum rétt á Facebook, Instagram og Twitter.

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Kristín Þorsteinsdóttir | **Sölumaður auglýsinga:** **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | **Veffang:** frettabladid.is

Það er aldrei neitt bannað

Heildræn nálgun er það sem þarf til að byggja upp og viðhalda góðri heilsu. Svefninn er mikilvægastur en mataræði og góð melting leika líka lykilhlutverk til að koma á jafnvægi.

Hvað varðar bætiefni þá tekur Anna daglega inn D-vítamín, magnesíum, ómega-3, B12 og svo Digest Gold meltingarensímin sem hún er afar hrifin af.

Anna Steinsen er ein af fjórum eigendum fyrirtækisins KVAN þar sem fjöldi fólks hefur sótt námskeið til þess að þroska sig í samskiptum og samvinnu við annað fólk. Áður vann Anna lengi vel sem þjálfari og fyrirlesari hjá Dale Carnegie en vinnur nú í fullu starfi við fyrirtækið sitt og sinnir því ábyrgðarmikla hlutverki að vera fjögurra barna móðir og sjá um velferð þeirra með eiginmanni sínum.

Svefn og félagsleg samskipti

Sýn Önnu á lífið og tilveruna er afar skýr og telur hún góðan svefn vera grunninn að góðri heilsu, bæði líkamlegrar og andlegrar. „Félagsleg samskipti við fólk koma strax í kjölfarið en rannsóknir hafa sýnt fram á að mikilvægi félagslegra samskipta vega þungt þegar kemur að heilsu manna og langlífi. Mataræði og hreyfing skipta líka gríðarlega miklu máli en ekkert af þessu verður í lagi ef svefninn er ekki í lagi. Ef þú ferð seint að sofa og borðar drasl, hefur það gífurleg áhrif á heilsuna. Bara með því að laga svefninn og fara fyrr að sofa þá ertu búin að bæta andlega heilsu töluvert sem auðveldar svo að fara í aðrar lífsstílsbreytingar. Það hjálpar lítið að ætla að borða bara hollt ef það vantar svefn.“

Stólajóga

Anna tekur sér ýmislegt fyrir hendur og hún hefur m.a. lært kundalini jóga hjá Auði Bjarnadóttur. „Í dag er ég með jóga fyrir eldri borgara en það er stólajóga þar sem elstu þátttakendur eru yfir 90 ára gamlir. Það er dansað í stólunum, tekin öndun og farið

Digest Gold Enzymedica er fyrir fólk með fjölþætt meltingarvandamál.

> **Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímin því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin er ekki alveg að þola.**
>
> **Anna Steinsen**

með möntrur en þetta er ótrúlega gefandi og skemmtilegt því þessi hópur er bæði þakklátur og ótrúlega skemmtilegur.“

Máttur matarins

Anna hefur alltaf verið heilsuhraust. Fyrir u.þ.b. 10 árum kynntist hún konu sem hafði tekið mataræðið afar föstum tökum vegna ristilsjúkdóms og náð að laga ýmislegt en dóttir Önnu þjáist af sama sjúkdómi. „Það varð til þess að ég hellti mér út í þau fræði, fór að kynna mér þau og læra um mátt matarins. Ég prófaði mig áfram sjálf, tók út óhollustu, unna matvöru, sykur, glútein og mjólkurvörur og þegar ég var búin að hreinsa mig, prófaði ég að taka inn aftur þessar vörur og fann muninn. Þessi þekking og reynsla nýtist mér enn í dag og nú veit ég hvað ég þarf að forðast til að mér líði sem best. En það er aldrei neitt bannað því um leið og eitthvað má ekki, þá get ég ekki hætt að hugsa um það og ég held að það eigi við um ansi marga.“ Hvað varðar bætiefni þá tekur Anna daglega inn D-vítamín, magnesíum, ómega-3, B12 og svo Digest Gold meltingarensímin sem hún er afar hrifin af. „Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímin því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin er ekki alveg að þola, ég verð útþanin og fæ óþægindi sem ég losna algerlega við þegar ég tek þau inn með matnum.“

Finna okkar tilgang og hafa gaman

Anna hefur ákveðið lífsmottó sem hún fylgir og má yfirfæra það í nokkur heilræði sem flestir ef ekki allir geta nýtt sér.

- Fá nægan svefn og vera í félagslegum samskiptum við fólk.
- Anda djúpt og fá ferskt loft.
- Passa mataræðið og fá hreyfingu.
- Finna okkar tilgang og hafa gaman af lífinu
- Vera fylgin okkur sjálfum – þetta er okkar vegferð
- Melta betur og hraðar

Meltingarensím í bætiefnaformi geta dregið úr ýmiss konar óþægindum sem fylgja neyslu á ákveðnum matvælum og dregið úr einkennum fæðuóþols. Þau geta haft afar jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina, aukið næringarupptöku og hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr. Meltingarensímin frá Enzymedica eru 100% náttúruleg og án allra aukaefna. Þau vinna á mismunandi pH-gildum og ná þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Digest Gold er sérstaklega gott fyrir fólk sem glímir við fjölþætt meltingarvandamál og einnig þá sem þurfa stuðning við starfsemi gallblöðru. Digest Gold er jafnframt söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

MAGNESÍUM frá BetterYou

Getur verið slakandi, dregið úr krömpum og fótapirringi ásamt því að bæta svefn.

Olíuúði

Fyrir alla sem finna fyrir eymslum og þreytu í vöðvum.

Olíuúði

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu. Flýtir endurheimt vöðva.

Olíuúði

Fyrir svefninn. Stuðlar að meiri ró og hefur reynst vel við fótaóeirð.

Gel

Fyrir þreytta og auma vöðva. Hátt magnesíum innihald og hröð upptaka.

Svefninn líka mikilvægur á sumrin

Íslenskar sumarnætur eru einstakar og kærkomnar. Þegar sólin skín á ný eftir myrkan vetur er eins og sumir vakni upp af dvala og fyllist orku á meðan aðrir eiga erfitt með að sofa í allri þessari birtu.

Svefntruflanir eru meðal algengustu heilsufarsvandamála fólks sem býr á norðurhveli jarðar. Þar spila saman mikil birta yfir sumartímann og mikið myrkur yfir vetrartímann, en þessi munur á ljósi hefur bein áhrif á líkamsklukkuna okkar. Rannsóknir hafa sýnt að það tekur fólk lengri tíma að sofna, það sefur skemur, vaknar oftar á nóttunni og hreyfir sig meira í svefni þegar bjart er úti allan sólarhringinn," segir Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch, doktor í líf- og læknavísindum.

Svefnleysi er töluvert algengt meðal Íslendinga á sumrin en fólk sefur þá oft um klukkustund skemur á nóttu en um veturna.

„Svefninn er mjög mikilvægur fyrir andlega heilsu og lítill svefn hefur strax áhrif á okkur. Langvarandi svefnskortur hefur mjög slæm áhrif á heilsuna og það kemur að skuldadögum fyrr eða síðar. Svefn er alltaf jafn mikilvægur, líka þegar bjart er úti," segir Sandra.

Sandra Mjöll segir Sefitude stuðla að værum og samfelldum svefni.

Eina lyfið án lyfseðils við svefntruflunum

Jurtalyfið Sefitude frá Florealis er eina lyfið á Íslandi við svefntruflunum og vægum kvíða sem fæst án lyfseðils í apótekum. Sefitude styttir tímann við að sofna og bætir gæði svefns. Lyfið inniheldur útdrátt úr garðabrúðurót (Valeriana) en róandi áhrif jurtarinnar hafa lengi verið viðurkennd og staðfest í klínískum samanburðarrannsóknum.

„Sefitude er tekið inn að kvöldi og hjálpar viðkomandi að róast og sofna. Það dregur úr því að fólk sé að vakna oft á nóttunni og stuðlar þannig að samfelldum svefni. Sefitude hentar því sérstaklega vel þeim sem upplifa svefntruflanir yfir björtustu mánuðina. Það er hvorki sljóvgandi né ávanabindandi, má nota allt frá 12 ára aldri og er því góður kostur fyrir þá sem ekki vilja nota lyfseðilskyld svefnlyf," segir Sandra að lokum.

Vnr 53 78 73

Sefitude

60 dragerade tabletter / drasjerte tabletter — húðaðar töflur / coated tablets

extrakt av rot från vänderot
valerianarot ekstrakt
garðabrúðurótarútdráttur
valerian root dry extract

Växtbaserat läkemedel för användning vid lindrig oro och sömnrubbningar

Plantebasert legemiddel for lindring av mild uro og søvnforstyrrelser

Jurtalyf til að draga úr vægum kvíða og svefntruflunum

Herbal medicinal product for the relief of mild nervous tension and sleep disorders

Gagnlegar upplýsingar

Sefitude fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst. fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Þessi kynning er unnin í samstarfið við Florealis ehf.

Hollur matur er góð forvörn

Sigrún Birta Kristinsdóttir hefur brennandi áhuga á öllu sem tengist hollu og heilnæmu mataræði. Nýlega gaf hún út rafræna uppskriftabók sem hefur farið virkilega vel af stað.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Sigrún Birta er 23 ára gömul, fædd og uppalin í Reykjavík. Hún æfði fótbolta öll sín uppvaxtarár eða alveg fram á tvítugsaldurinn. Í dag stundar hún fjölbreytta líkamsrækt svo sem hjólreiðar, hlaup, lyftingar, skíði og göngur svo fátt eitt sé nefnt. Sigrún er menntaður flugmaður og hefur að undanförnu starfað sem slíkur. „Ég er mikil áhugakona um heilsu og þá aðallega allt sem tengist mataræði og næringu og hef ég prófað ýmislegt. Í dag borða ég aðallega mat úr plönturíkinu (hnetur, fræ, korn, baunir, grænmeti og ávexti) og hef mikla trú og áhuga á því mataræði." Fyrir stuttu gaf Sigrún út uppskriftabók á rafrænu formi sem inniheldur heilnæmar en fyrst og fremst bragðgóðar uppskriftir unnar frá grunni að mestu eða öllu leyti sem ber heitir „Byggt á plöntum". „Ég hef litið svo á að hollur matur sé gífurleg forvörn og jafnvel þótt bein áhrif matar sé ekki að finna samdægurs þá má greinilega finna fyrir langtímaáhrifum. Heilnæmur matur fyrirbyggir sjúkdóma, styrkir ónæmiskerfið og gerir okkur kleift að lifa heilbrigðu og hamingjusömu lífi."

Sigrún Birta borðar í dag aðallega mat úr plönturíkinu. Hún telur það hafa góð áhrif á hennar líkamlegu og andlegu heilsu.

Hér deilir Sigrún ljúffengri uppskrift af hollum og góðum morgunmat.

Næringarríkur kínóagrautur

- 1 dl kínóa
- 2 dl vatn
- 1 msk. plöntuprótein (valfrjálst)
- 1 tsk. kanill
- ½ tsk. vanilludropar
- Salt eftir smekk

Best er að leggja kínóa í bleyti yfir nótt ef tími gefst en annars er gott að skola kínóa fyrir eldun. Hellið kínóa í pott ásamt vatni og leyfið suðunni að koma upp og lækkið þá hitann. Látið malla í 10-12 mínútur eða þar til kínóað hefur sprungið út. Blandið kínóa saman í skál ásamt afganginum af hráefnunum. Toppið með t.d. berjum, ávöxtum, granóla og möndlumjólk.

Kínóagrauturinn hennar Sigrúnar er einstaklega næringaríkur og fallegur fyrir augað.

Við notum **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla

Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.
- ***Sigríður Rita Ragnarsdóttir***

Ég hef notað **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.
- ***Þórunn Kristjónsdóttir***

Þórunn Kristjónsdóttir

Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V®** gerði honum gott og tekur það inn daglega.

Birgir Þórðarson

Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - ***Fríða Britt Bergsdóttir***

Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!
Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Hagkaup og Heimkaup.

abel heilsuvörur

Lífrænir og vegan ávaxta- og jurtadrykkir!

abel heilsuvörur

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Heimkaup og völdum apótekum um land allt.

BIO RAW VEGAN

Góð ráð til að hætta að borða sykur

Við vitum öll hvað sykur er óhollur en um leið oft ómótstæðilegur. Það getur því verið mjög erfitt að hætta að borða hann heilsunnar vegna, en hér eru góð ráð frá næringarfræðingum til að hætta sykuráti.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Sykur er afskaplega ávanabindandi, bragðgóður og óhollur. Margir vilja forðast hann, en það getur reynst þrautin þyngri. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

Það eru margir sem myndu vilja borða minni sykur eða jafnvel engan, en það er hægara sagt en gert. Mörg okkar hafa óhollar neysluvenjur og það getur verið erfitt að brjóta vanann, ekki síst af því að hvar sem maður fer er sætindum ýtt að manni. Þau tíðkast á mannamótum, þau eru mest áberandi í búðum, þau eru oft það eina sem finnst í sjálfsölum og þau eru auglýst stanslaust. Það veitir því ekki af allri þeirri hjálp sem býðst. Hér eru nokkur góð ráð frá næringarfræðingum sem voru teknar saman á vef tímaritsins Women's Health.

Hugsið fram í tímann

Þegar við verðum svöng verðum við líklegri til að grípa það sem gefst, þannig að það borgar sig að hreinsa alla sykraða freistingu úr skápunum heima og einblína á að undirbúa góðar máltíðir. Þá eru alltaf hollir réttir tiltækir þegar á þarf að halda.

Forðist blóðsykurfall

Til að koma í veg fyrir blóðsykurfall er mjög gott að borða matvöru sem inniheldur heilhveiti, því orkan í slíkum mat losnar hægt.

Hreyfing er eitt af því sem getur hjálpað fólki að halda sig frá sykri.

Svefnleysi skerðir hæfni til ákvarðanatöku og vekur sykurlöngun.

Prófið annars konar bragð

Hnefafylli af hnetum eða fræ með smá chili-dufti geta örvað bragðlaukana á nýjan og óðruvísi hátt en sætindi og það getur slegið á sykurþörfina.

Skoðið innihaldslýsingar

Auk þess að horfa eftir sykri skulið þið leita að hunangi, sírópi, glúkósa, frúktósa, ávaxtaþykkni, maltsírópi og dextrósa. Til að forðast að borða óvart viðbættan sykur er líka gott að elda sem mest frá grunni úr ferskvöru.

Dreifðu huganum

Reyndu að átta þig á því hvenær yfir daginn löngunin í sykur vaknar helst og finndu þér eitthvað að gera á þeim tíma sem heldur þér frá sykrinum. Með því að breyta venjum þannig að tími sem fór áður í sykurneyslu fer í staðinn í eitthvað allt annað er hægt að dreifa huganum frá lönguninni.

Borðaðu reglulega

Það er best að stefna að því að borða á þriggja tíma fresti og maður er miklu líklegri til að velja réttu fæðuna áður en maður verður svangur, því hungrið minnkar viljastyrkinn og getur skapað langanir í óhollustu.

Hreyfðu þig

Hreyfing getur unnið gegn líkamlegum einkennum sykurfíknar því hún virkjar verðlaunastöðvar heilans. Fyrir vikið eru minni líkur á að maður leiti til sykurs til að fá ánægju.

Ekki hætta öllu í einu

Það getur verið mjög erfitt að hætta allri sykurneyslu í einu og þá verða langanirnar mjög sterkar. Það er betra að gefa líkamanum og huganum tíma til að venjast og aðlagast breyttum aðstæðum, setja sér lítil markmið og minnka sykurneysluna smám saman. Þá eru mun meiri líkur á að bindindið endist.

Sofðu nóg

Rannsóknir hafa komist að þeirri niðurstöðu að svefnleysi skerði hæfni til ákvarðanatöku og veki upp aukna sykurlöngun. Reyndu að ná átta tíma svefni á hverri nóttu.

Njóttu matarins

Taktu þér tíma til að njóta matar þíns meðvitað með öllum skilningarvitunum. Það eykur ánægjuna af matnum, dreifir huganum frá sætindum og æfir hugann í að leita í annað en sykur til að fá ánægju.

Ánægðari augu allan daginn

Nýtt! Gel fyrir nóttina og eftir þörfum á daginn

Náttúruleg vörn gegn augnþurrki

Thealoz eru einstakir augndropar sem viðhalda raka og verja augun fyrir þurrki á náttúrulegan hátt.

- Trehalósi kemur á jafnvægi og verndar frumur hornhimnu
- Hýaluronsýra smyr og gefur langvarandi raka
- Karbómer fær gelið til að halda virkni enn lengur
- Sérstaklega milt fyrir augun
- Mælt með fyrir augnlinsur
- Án rotvarnarefna

Fæst í flestum Apótekum og Eyesland Gleraugnaverslun.

provision
www.provision.is

Thealoz
Thealoz Duo
Nýtt! Thealoz Duo Gel

MariCell fyrir viðkvæma húð

Kerecis kynnir MariCell, íslensk húðkrem sem framleidd eru á Ísafirði. Húðlæknirinn Baldur Tumi Baldursson stendur að baki MariCell kremunum sem fást í fjórum mismunandi gerðum .

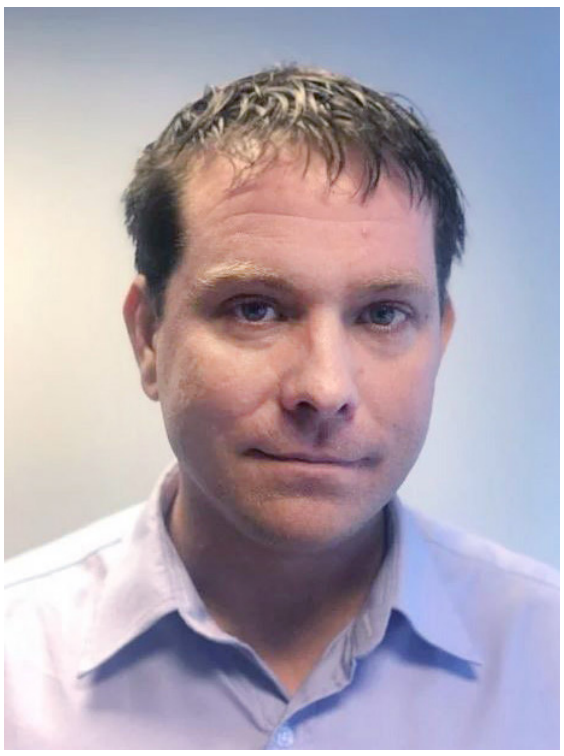
Kremin eru CE-merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur. Þau innihalda hvorki stera né parabena og með ávísun læknis greiða Sjúkratryggingar Íslands hluta kostnaðarins.

XMA fyrir viðkvæma húð

MariCell XMA er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á aumri, rauðri og bólginni húð og einkennum exems. Kremið inniheldur mOmega3 fjölómettaðar fitusýrur og byggir á íslenskri einkaleyfavarinni tækni. MariCell XMA er það krem í MariCell línunni sem er fyrir hvað viðkvæmasta húð. Eina virka efnið í því eru Omega3 fitusýrur. Kremið hefur eftirfarandi eiginleika:

- Slakar á húðinni og eykur fyllingu
- Meðhöndlar auma, rauða og bólgna húð
- Dregur úr kláða
- Sefar húð

Friðbert Elí Friðbertsson hefur glímt við exem frá eins og hálfs árs aldri. „Ég hef prófað öll möguleg krem í gegnum tíðina en XMA kremið frá MariCell virkar langbest á mig af þeim ólyfseðilskyldu kremum án stera sem ég hef prófað.“ Friðbert byrjaði að nota kremið fyrir tæpu ári og hefur notað það á hverjum degi síðan. Exemið er að hans sögn hvað útbreiddast á höndum og andliti og hefur hann hingað til ekki fundið krem sem er jafn rakagefandi og mýkir húðina jafn vel. Friðbert er 36 ára í dag og ánægður með að hafa loks fundið krem sem virkar. „Það gerir það líka að verkum að ég get látið líða lengra á milli sterakúra en þá þarf ég yfirleitt að taka þegar verða miklar hitabreytingar í veðri. XMA heldur mér hins vegar góðum á milli.“



Friðbert er ánægður með árangurinn eftir að hafa notað XMA á exemið sitt.

Hér má sjá árangursmynd eftir notkun á XMA kreminu.

Mýkri fætur og betri líðan með FOOTGUARD

MariCell FOOTGUARD er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á siggi, þykkri húð og sprungnum hælum. Kremið inniheldur mOmega-3 fjölómettaðar fitusýrur og byggir á íslenskri einkaleyfavarinni tækni. FOOTGUARD er sérstaklega þróað fyrir fætur og hentar sérstaklega vel þeim sem eiga við þrálát sprunguvandamál á fótum að stríða og einnig þeim sem þurfa

að standa mikið við vinnu og eru með slæma fótaheilsu. Jafnframt er kremið tilvalið til þess að mýkja og fegra fæturna fyrir sumarið og opnu skóna. Auk Omega-3 fitusýra inniheldur kremið ávaxtasýru sem brýtur niður sigg og þykka húð og karbamíð sem er rakagefandi.

Þórey Sigrún Leifsdóttir hefur upplifað það frá 9 ára aldri að vera með sigg á hælum og tábergi. „Amma kenndi því um að ég gengi um berfætt en seinna kom í ljós að þetta var sóriasis,“ segir Þórey.

FOOTGUARD reyndist Þóreyju Sigrúnu mjög vel.

Dagur 1.

Dagur 14

Sigg og sprungur ágerðust með aldrinum hjá Þóreyju. „Þegar verst lét var ég komin á það stig að vakna á nóttunni vegna kláða og pirrings í fótum, oft með blæðandi sprungur í sigginu. Stundum brá ég á það ráð að raspa fæturna um miðja nætur og smyrja þá með smyrsli og vanlíðan var mikil,“ segir Þórey sem fyrir tveimur árum fór til húðlæknis sem benti henni á kremið MariCell FOOTGUARD frá Kerecis. „Hann mælti eindregið með kreminu, bar það á annan fótinn til prufu og eftir aðeins sólarhring fann ég stóran mun. Ég ber nú kremið á mig eftir þörfum og tek skorpur en sprungurnar eru horfnar og ég hef ekki vaknað út af kláða og blæðandi sprungum í tvö ár. Ég hef í raun ekki verið jafn góð síðan ég var barn,“ segir Þórey sem hefur ekki tölu á hversu mörgum hún hefur bent á MariCell FOOTGUARD. „Ég mæli með því fyrir alla sem kljást við sprungur og sigg, því það er það besta sem ég hef notað á mitt vandamál.“

Fyrir auma, rauða og bólgna húð með kláða

XMA

Meðhöndlar erta húð og einkenni exems

með mOmega3™

Fyrir þykka og hreistraða húð með kláða

PSORIA

Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóríasis

með mOmega3™

Fyrir sprungna hæla og fótasigg

FOOTGUARD™

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla

með mOmega3™

Fyrir bólur á upphandlegg, rakstursbólur og inngróin hár

SMOOTH

Meðhöndlar bólur á upphandlegg, lærum eða lendum. Minnkar líkur á inngrónum hárum.

með mOmega3™

Meðganga gengin á móbergi

Styrktarfélagið Líf verður tíu ára gamalt í ár. Því verður fagnað með ýmsum viðburðum í ár til að vekja athygli á málefnum félagsins, en Líf er bakhjarl Kvennadeildarinnar á Landspítalanum.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Þriðjudaginn næsta verður farið í „Meðgöngu“, göngu leidda af Vilborgu Örnu Gissurardóttur göngugarpi á Helgafell í Hafnarfirði. Vilborg gekk til liðs við stjórn Lífs í vetur og því tilvalið að nýta hennar krafta segir Kolbrún Björnsdóttir, framkvæmdastjóri félagsins. „Okkur fannst líka skemmtilegt að leika okkur með orðin og kalla gönguna Meðgöngu, því tilgangur LÍFS er að styrkja Kvennadeild Landspítalans.“

Kolbrún segist eiga von á góðri mætingu og að það verði gaman eins og alltaf að njóta náttúrunnar. „Helgafellið er æðislegt fjall til að ganga á. Það er frábært á marga vegu. Bæði er það góð upphitun að ganga á flatri grundu í einhvern tíma áður en komið er að fjallinu sjálfu og lagt í brekkurnar sem að mestu eru úr móbergi, uppáhaldsundirlagi margs göngufólks,“ segir Kolbrún. „Fjallið er mjög fjölbreytt. Maður fer upp gljúfur og meðfram hlíð, þannig að gangan er margbreytileg eins og lífið í rauninni.“

Styrktarfélagið Líf var stofnað skömmu eftir hrun vegna sífellds niðurskurðar á Landspítala sem bitnaði á Kvennadeildinni. „Það þurfti að gera eitthvað til bæta stöðuna sem upp var komin og þannig varð Líf til sem bakhjarl Kvennadeildarinnar. Ekki ósvipað og Hringurinn er fyrir Barnaspítalann.“

Á heimasíðu félagsins stendur að Líf hafi þann tilgang „... að bæta aðbúnað og þjónustu við konur og fjölskyldur þeirra á meðgöngu, í fæðingu og sængurlegu sem og kvenna sem þurfa umönnun vegna kvensjúkdóma“.

Á Kvennadeildinni er talað um lífið á deildinni fyrir og eftir Líf, það sé svo mikill munur á starfinu þar eftir að styrktarfélagið var stofnað. Þó segir Kolbrún að listinn af því sem þurfi að bæta og laga sé endalaus. Núna stefni félagið til dæmis að því að endurnýja allar vöggur nýbura, þær séu orðnar bæði gamlar og gamaldags. „Það er mikil þörf á endurnýjun og þetta er eitt af því sem okkur langar að gera. En ef við myndum einhvern tímann klára verkefnalistann, þá værum við í raun komin á þann stað að þeir hlutir sem við endurnýjuðum fyrst þyrftu aftur á endurnýjun að halda. Þetta er í rauninni eilífðarverkefni og alltaf eitthvað sem er hægt að bæta.“

Kolbrún Björnsdóttir er framkvæmdastjóri Lífs styrktarfélags.

> **Fjallið er mjög fjölbreytt. Maður fer upp gljúfur og meðfram hlíð, þannig að gangan er margbreytileg eins og lífið í rauninni.**
>
> Kolbrún Björnsdóttir

Eitt af markmiðum Lífs í ár er að halda fleiri viðburði út afmælisárið til að gera félagið sýnilegra. „Við viljum að fólk viti af okkur. Einnig erum við með allskyns ný verkefni í bígerð sem við vonum að fólk taki vel í þegar að því kemur. Við erum að minnsta kosti mjög spennt að kynna þau.“

Þau sem hafa áhuga á að mæta í gönguna, sem er í samvinnu við Hafnarfjarðarbæ, eru boðin hjartanlega velkomin kl. 19.30 á nýja bílastæðið sem er rétt við Kaldársel. Gangan kostar ekkert en öllum er velkomið að styrkja Líf til dæmis með því að nota KASS appið en símanúmer Lífs er 833 3330. Sjá nánar á Facebook-síðu Lífs.

Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir **30 ár**. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.

Snorralaug Gvendarlaug Grettislaug Unnarlaug Geirslaug

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is

Ertu með ofnæmiskvef?

Stop & Protect Allergy er hraðvirk vörn gegn einkennum ofnæmiskvefs og er áhrifarík vernd gegn frekari ofnæmisviðbrögðum. Virkar hratt og vel þegar ofnæmi gerir vart við sig.

Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan, segir að Stop & Protect Allergy nefúðinn frá Sterimar innihaldi sótthreinsaðan sjó sem er án allra rotvarnarefna. „Stop & Protect Allergy er ríkt af snefilefnum og með viðbættu mangan, calcium og hyaluronic sýru til að berjast á hraðvirkan hátt gegn einkennum ofnæmiskvefs. Úðinn veitir langvarandi rakavörn og styrkir varnarlag slímhúðarinnar með því að nýta hyaluronic sýru sem myndar verndandi filmu og kemur í veg fyrir að ofnæmisvakinn komist í snertingu við slímhúðina. Þannig dregur úr ofnæmisviðbrögðum líkamans og líðan einstaklingsins verður betri," útskýrir Þórhildur.

Hvað er ofnæmiskvef?

Ofnæmiskvef er bólga í nefslímhúð sem tengist innöndun ofnæmisvaka sem geta verið inn á heimilum eða úti í náttúrunni. Sem dæmi má nefna frjó af grasi eða trjám, rykmaura, dýrahár, gró úr mold.

Helstu einkenni eru:
- Kláði í augum og nefi
- Stíflað nef
- Nefslímubólga
- Þrálátur hnerri
- Kláði á bak við góm eða í hálsi
- Höfuðverkur

Stop & ProtectAllergy er einstök stuðningsmeðferð með daglegri notkun ofnæmislyfja. „Það að hreinsa ofnæmisvakann í burtu og verja slímhúðina tryggir betri virkni og árangur af notkun ofnæmislyfja," segir Þórhildur og bendir á að nefúðinn henti líka barnshafandi konum og konum með barn á brjósti. Nefúðann má nota fyrir börn, allt frá þriggja ára aldri.

Þórhildur Edda Ólafsdóttir.

Úðinn veitir langvarandi rakavörn og styrkir varnarlag slímhúðarinnar með því að nýta hyaluronic sýru sem myndar verndandi filmu og kemur í veg fyrir að ofnæmisvakinn komist í snertingu við slímhúðina

Stop & ProtectAllergy:
- Myndar verndandi filmu yfir slímhimnuna í nefinu og kemur í veg fyrir að ofnæmisvakinn komist í snertingu við slímhúðina.
- Veitir langvarandi rakavörn og styrkir varnarlag slímhúðarinnar.
- Hægt að nota sem stuðningsmeðferð með daglegri notkun ofnæmislyfja.
- Hreinsar ofnæmisvakann í burtu og ver slímhúðina.

Nú er sá tími þegar fólk fær ofnæmisviðbrögð, til dæmis vegna frjókorna..

- Inniheldur sótthreinsaðan sjó og er án rotvarnarefna.
- Inniheldur snefilefni, mangan, calcium og hyaluronic sýru til að berjast á hraðvirkan hátt gegn einkennum ofnæmiskvefs.

Pakkning er 20 ml pumpa með nýjum einstreymisloka sem kemur algjörlega í veg fyrir að innihaldið mengist eftir að flaskan hefur verið opnuð. Þannig er tryggt að innihaldið helst ómengað fram að fyrningardagsetningu vörunnar.

Stop & ProtectAllergy fæst í apótekum.

Eyrnabönd fyrir viðkvæm eyru

Er barnið þitt með rör í eyrum og/eða reglulega með þrálátar eyrnabólgur? Ear Band-It eyrnabönd og eyrnatappar koma í veg fyrir að vatn komist í eyrun. Hentar líka vel fyrir sjósund.

Er barnið þitt með rör í eyrum og/eða reglulega með þrálátar eyrnabólgur? Ear Band-It eyrnabönd og eyrnatappar koma í veg fyrir að vatn komist í eyrun.

EAR CARE BAND IT vörurnar eru hannaðar af háls-, nef- og eyrnalækni og voru sérstaklega þróaðar fyrir börn með rör í eyrum og fyrir þá sem eru viðkvæmir og vilja halda vatni frá eyrum og eyrnatöppum á réttum stað.
- Hjálpar til við að fyrirbyggja sýkingu í ytra eyra
- Hentar vel fyrir börn og fullorðna sem vilja koma í veg fyrir að vatn komist í eyrun
- Fyrir þá sem eru með gat eða rifu á hljóðhimnunni og eiga á hættu að fá sýkingu
- Er gert úr Neoprene sem heldur eyrnabandinu á sínum stað í sundi
- Eyrnatapparnir eru gerðir úr silíkoni og eru margnota
- Þægilegt og auðvelt í notkun

EAR CARE BAND IT vörurnar eru hannaðar af háls-, nef- og eyrnalækni og voru sérstaklega þróaðar fyrir börn með rör í eyrum og fyrir þá sem eru viðkvæmir.

- Hentar í sjósund

Talið er að allt að 95% barna fái eyrnabólgu að minnsta kosti einu sinni fyrir sex ára aldur. Þá er oft sett rör í hljóðhimnu vegna slíms eða vökva í miðeyra

Með því að nota **EAR BAND-It** eyrnabandið og eyrnatappa er hægt að koma alveg í veg fyrir að vatn komist inn í eyrun og þar af leiðandi gerir það að verkum að börn, fullorðnir og allir sundiðkendur geta verið áhyggjulausir í vatni.

Til í þremur stærðum
S - frá 1 til 3 ára
M - frá 4 til 9 ára
L - frá 10 ára og eldri (fullorðna)

Pakkinn inniheldur bæði eyrnatappa og eyrnabandið.

EAR BAND-It fæst í apótekum, sundlaugum, barnavöruverslunum og Útilífi.

Karlmenn elda oftar en áður

Ný stór norræn könnun sem gerð var um matarvenjur fólks frá 1997-2012 sýnir að karlmenn eru í auknum mæli farnir að elda mat á heimilinu og er það mikil breyting frá því fimmtán árum fyrr.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Rannsóknin var samvinnuverkefni á milli Noregs, Svíþjóðar, Danmörku og Finnlands. Niðurstöðurnar hafa verið teknar saman í nýútkominni bók sem nefnist Everyday Eating. Einn af rannsakendunum, Unni Kjærnes, sem sá um norska hlutann, segir að það hafi komið á óvart hversu mikil breyting sé á heimilishaldi varðandi karlmenn. Árið 2012 hafði þeim karlmönnum fjölgað stórlega sem elduðu mat á sínu heimili þegar miðað er við upphafsár könnunarinnar 1997. Það ár voru það konur sem sáu um eldamennsku á heimilum. Í öllum fjórum löndunum hafði orðið mjög mikil aukning á þátttöku karlmanna í eldhúsverkum, samkvæmt forskning.no.

Kjærnes telur að aukið jafnrétti kynja hafi hér sitt að segja. Fjölskyldulífið sé að breytast með aukinni þátttöku feðra. Til dæmis gefi fæðingarorlof feðra þeim tækifæri til að aðlagast því að vera heimavinnandi. Könnunin sýndi jafnframt að matartímavenjur hafa ekki breyst í áranna rás. Fólk er fastheldið á hvenær það borðar.

Karlmenn á Norðurlöndum eru í auknum mæli farnir að elda matinn fyrir fjölskylduna daglega.

» Fjölskyldulífið er að breytast með aukinni þátttöku feðra.

Fjölskyldan borðar saman kvöldmat en á daginn er borðað í vinnu eða skóla. Sama niðurstaða var í öllum löndunum með venjur. Ekki er talið að breytingar hafi orðið frá árinu 2012.

Hádegisverður var það eina sem var öðruvísi milli landanna. Í Svíþjóð og Finnlandi borðar fólk heitan hádegismat á meðan Danir og Norðmenn fá sér helst brauð eða kaldan mat. Í Svíþjóð er auk þess oftast borðað á veitingahúsum ef miðað er við löndin fjögur. Í Danmörku er fjölskyldumáltíðir mikilvægasta stund dagsins.

Ísland var ekki með í þessari könnun en gera má ráð fyrir að við séum svipuð og frændur okkar á hinum Norðurlöndunum hvað þetta varðar. Íslendingar gætu jafnvel verið framar þeim í jafnréttismálum og þátttöku karla í heimilisstörfum. Að minnsta kosti þykir það sjálfsagður hlutur hér á landi að karlmenn eldi matinn til jafns við konur.

KEY natura

Orka, árangur og betri endurheimt, farðu lengra!

Omega-3 + Astaxanthin

Hreint Astaxanthin

ÍSLENSKT gjörið svo vel

Finndu muninn

Töfrar Astaxanthin eru meðal annars þeir að það ver húðina fyrir UV geislum sólar, er gott fyrir liði, endurheimt vöðva, eykur þrek og stuðlar að bættri starfsemi hjarta, heila og augna. Árangur, heilsa og vellíðan!

Fæst í apótekum, Nettó, Fjarðarkaupum, Hagkaupum, Heilsuhúsinu, Mamma veit best og á vefverslun keynatura.is

Geggjað blómkál
með kryddaðri sósu.

Kryddað blómkál

Æðislegt kryddað blómkál sem vel er hægt að borða sem forrétt.

1 meðalstórt blómkálshöfuð
50 g hveiti
100 ml mjólk
¼ tsk. salt
½ tsk. pipar
¼ msk. chili-flögur
1 msk. ristuð sesamfræ
100 g panko rasp
Chili-sósa
6 cm ferskur engifer, rifinn
4 hvítlauksbátar, fint saxaðir
4 msk. púðursykur
2 msk. hrísgrjónaedik
2 msk. sesamolía
200 ml grænmetissoð
2 tsk. sriracha sósa
1 msk. maízenamjöl, hrært út í smávegis vatn

Til skreytingar

Ristuð sesamfræ
Vorlaukur í sneiðum

Hitið ofninn í 200°C. Takið blómkálið allt í sundur. Blandið saman hveiti með mjólk, kryddum og sesamfræjum í eina skál. Setjið panko raspið í aðra skál. Leggið hvern blómkálspart í mjólkurblönduna og þekið vel. Síðan í raspinn. Setjið á bökunarpappír á ofnplötu. Bakið í ofni í 20 mínútur.

Lagið sósuna á meðan. Setjið engifer, sykur, edik, sesamolíu, chili-sósu og grænmetissoð í pott og sjóðið upp. Hrærið maízenamjölinu saman við til að þykkja sósuna.

Takið blómkálið úr ofninum og penslið með sósunni. Setjið aftur í ofninn og bakið í 10 mínútur í viðbót.

Takið út og raðið á fat, dreifið sesamfræjum yfir og vorlauknum. Hafið sósu í lítilli skál til hliðar. Æðislegur réttur til að narta í.

Ferskur ananas í salsa er einstaklega góður.

Ananas salsa

Æðislegt salsa sem passar vel með grillmat.

½ ferskur ananas
1 rauður chili-pipar
1 rauðlaukur
2 msk. kóríander
Safi úr einni límónu
Börkur af einni límónu
Smávegis salt og nokkrir dropar tabasco

Skerið ananasinn í teninga, fínhakkið chili-pipar og fræhreinsið. Skerið laukinn smátt og sömuleiðis kóríander. Hrærið öllu saman ásamt límónuberki og -safa. Saltið og setjið tabasco í lokin eftir smekk.

Grilluð grísarif

Sjómannadagurinn er um helgina og því upplagt að gera vel við sig í mat. Það er vel hægt að taka grillið út þótt sólin láti ekki sjá sig. Uppskriftin dugar fyrir fjóra.

4-8 baby grísarif
100 g púðursykur
2 msk. reykt paprika
1 msk. hvítlauksduft
1 msk. chili-duft
2 msk. salt
100 g smjör
Safi úr hálfri sítrónu

Blandið saman sykri, papriku, hvítlauksdufti, chili-dufti og salti. Takið 2 msk. frá af krydd-blöndunni. Stráið kryddinu á kjötið og nuddið því vel í það. Setjið kjötið á eldfast fat og breiðið álpappír yfir. Sett í 150°C heitan ofn og eldað í rúmar tvær klukkustundir eða þar til kjötið er eldað í gegn.

Bræðið smjörið þar til það er að fara að brúnast. Ekki brenna það. Bætið þá við vökvanum frá kjötinu, sítrónusafa og salti. Penslið kjötið með blöndunni og setjið á heitt grill, helst „indirekt“ svo það brenni ekki. Grillið í 15 mínútur og penslið annað slagið með smjörblöndunni. Látið kjötið hvíla í 10 mínútur áður en það verður skorið niður.

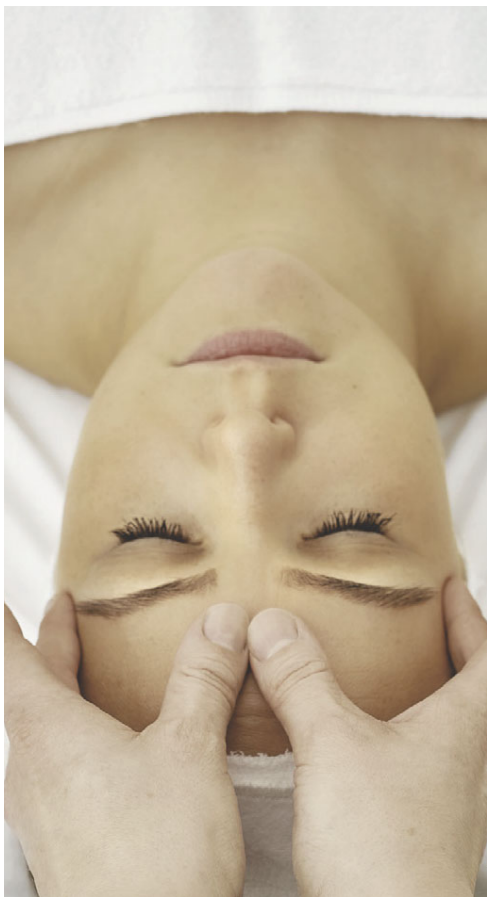
Berið fram með góðri sósu og frönskum kartöflum.

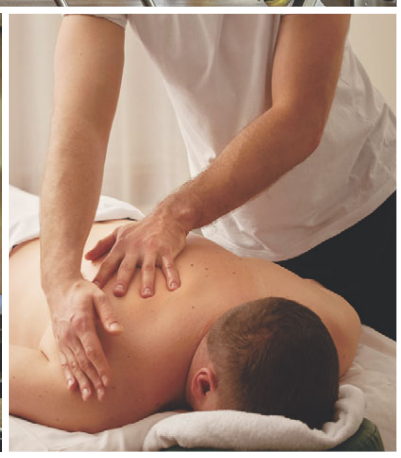
Frábær sumarlegur réttur.

Hilton
REYKJAVIK SPA

SUMARTILBOÐ

Við bjóðum 20% afslátt af þriggja mánaða kortum hjá okkur í sumar.
Gildir frá 1. júní til 31. júlí.





ÞINN EIGIN GRIÐASTAÐUR FYRIR LÍKAMA OG SÁL

Nánari upplýsingar á spa@hiltonreykjavikspa.is, í síma 444 5090 og á hiltonreykjavikspa.is.
Hilton Reykjavik Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík

Ný sending af sumarkjólum
Stærðir 14-28 eða 42-56
Vertu velkomin í verslun Curvy í
Hreyfilshúsinu við Grensásveg.
Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
Kjóll
6.990 kr
Stærðir 14-28
SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!
Kjóll
5.990 kr
Stærðir 16-26
Túnika
5.990 kr
Stærðir 16-26
Kjóll
7.990 kr
Stærðir 14-24
Kjóll
8.990 kr
Stærðir 14-20
Jakki
7.990 kr
Stærðir 16-26
Kjóll
7.990 kr
Stærðir 16-26
Curvy
Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Fastar reglulega og losar út eiturefni í líkamanum

Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir og eigandi Jurtaapóteksins, er sífellt að leitast eftir að fullkomna aðferð sína við föstu og hreinsun á líkamanum.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Kolbrún Björnsdóttir sem rekur Jurtaapótekið hefur stundað föstu í þrjátíu ár, og mælir með að flestir geri það einu sinni á ári til að hreinsa líkamann.

Kolbrún segir að helstu kostirnir við að fasta séu þeir að meltingarkerfið fær hvíld, og líkaminn hreinsar sig með því að nærast fyrst á veikustu frumunum þegar hann fer að nærast á sjálfum sér, sem byrjar að gerast á þriðja eða fjórða degi föstunnar.

Kolbrún mælir gegn því að fólk fasti án þess að gera það undir leiðsögn einhvers sem kann það.

„Ekki ráðlegt fyrir fólk sem þarf reglulega að taka inn lyf að fasta og hætta þar af leiðandi á lyfjunum. Það eru alls konar varúðarráðstafanir sem þarf að fylgja og ekki hver sem er sem getur fastað.“

Sjálf fastaði Kolbrún til dæmis ekki á meðan hún gekk með barn eða var með barn á brjósti.

„Á meðan þú fastar þá gerirðu allt sem þú getur til að hjálpa líkamanum að hreinsa út eiturefnin. Til dæmis er hægt að fara í gufu, bursta húðina, og maður gerir alls konar til að reyna að hafa hægðir allan tímann en það er mismunandi hvaða aðferðir fólk notar við það. Þegar líkaminn fær svona mikla hvíld þá byrjar hann að hreinsa út um öll göt ef svo má segja, í gegnum svitaholur eða slímhúðina til dæmis. Þess vegna er fólk með alls konar einkenni fyrstu tvo eða þrjá dagana, sem eru ekkert voðalega skemmtileg. Fólk getur verið með andremmu, niðurgang, hausverk, útbrot, og ef fólk er með exem þá getur það versnað fyrstu dagana. Fólk getur líka fundið fyrir ógleði.“ Samkvæmt Kolbrúnu eru þetta allt einkenni þess að líkaminn sé að henda eiturefnum út.

> **Við búum í hálfgerðri eiturefnaverksmiðju í dag, við erum alltaf að taka inn eiturefni í einhverri mynd, sama hve mikið maður reynir að gera það ekki. Þannig að það veitir ekki af að létta aðeins á líkamanum og losa út eiturefnin öðru hvoru.**
>
> **Kolbrún Björnsdóttir**

Eftir þessa erfiðu daga fer fastan að verða léttari. „Á fjórða degi finnur maður fyrir meiri vellíðan, orku og krafti. Ég held að fyrir langflesta, þá sé mjög gott að fasta einu sinni á ári. Við búum í hálfgerðri eiturefnaverksmiðju í dag, við erum alltaf að taka inn eiturefni í einhverri mynd, sama hve mikið maður reynir að gera það ekki. Þannig að það veitir ekki af að reyna að létta aðeins á líkamanum og losa út eiturefnin öðru hvoru, sérstaklega fyrir fólk í ofþyngd því þessi efni sitja í fituvefnum.“

Kolbrún byrjaði sjálf að fasta fyrir þrjátíu árum, en henni finnst fastan vera vinsælli í dag heldur en hún var þá. Fasta að vori til er alls ekki nýtt fyrirbæri en í gegnum söguna hefur fólk stundað föstu víða um heim. „Oftast var ástæðan fyrir því að fólk fastaði tengd trúarbrögðum, eða einfaldlega vegna þess að það var til minna af mat á vorin. Nú er fólk að fasta til að bæta heilsufar.“

Það er bæði hægt að fasta á vatni eða á söfum. „Ég myndi ekki ráðleggja neinum að fasta á vatni nema undir eftirliti einhvers en ef þú fastar á söfum, sérstaklega eins og fastan sem ég set upp, þá er það mjög öruggt. Þú færð steinefni og sykrur úr söfunum, og til skiptis ertu að drekka grænmetissoð, ávaxtasafa og grænmetissafa.“

Kolbrún segir að það skipti ekki síður máli hvernig maður brýtur föstuna.

„Ég er með mjög góða áætlun fyrir hvernig maður byrjar aftur að borða. Þá drekk ég safana í þrjá daga eftir að ég byrja að borða aftur, og byrja á að borða hægt og mjög lítið í einu. Ég hef ekki alltaf fylgt þessu sjálf, en ég finn hvað það gerir mikið fyrir mig. Þá heldur maður aðeins áfram að hreinsa líkamann. Síðan er líka mikilvægt að fyrstu þrjár vikurnar eftir föstuna séu sykurlausar, gerlausar, hveiti og mjólkurlausar.

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur næst út þriðjudaginn 4. júní.

Ritstjóri blaðsins er Finnur Thorlacius sem er bílaáhugamaður af lífi og sál.

Umsjón auglýsinga:
Atli Bergmann • atli@frettabladid.is • sími 550 56 57

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

Suzuki fjórgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagnaþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

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

Garðyrkja

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

Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör slf
Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

BÓKHALD.
Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

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

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Bólstrun

Svampur.is
Bjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:
• Tjaldvagninn • Fellihýsið • Húsbílinn • Bátinn • Hjólhýsið • Sumarhúsið • Heimilið o.m.fl!
Fljót og góð þjónusta
Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

Getum bætt við okkur verkefnum í öllu viðhaldi innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

Óskast keypt

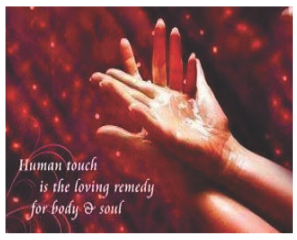
STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd



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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

LOKASTÍGUR, 101 MIÐBÆR
Herbergi með húsgögnum til leigu við Lokastíg Langtímaleiga, 90.000 Internet, sameiginlegt eldhús og baðherbergi með sturtu. Upplýsingar osbotn@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA.
100-450 fm atvinnuhúsnæði. Mjög bjart og góðar innkeyrsludyr. Verð frá Kr. 1.500 pr fm
Nánar uppl. s. 840 3992

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLURTILLEIGU.IS
SÍMI: 414-3000
Gerðu verðsamanburð !

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

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. sbr. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í

Teigahverfi

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. maí 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 16. maí 2019 var samþykkt að auglýsa breytingu á deiliskipulagi Teigahverfis vegna lóðarinnar nr. 24 við Kirkjuteig. Í breytingunni felst að stækka núverandi byggingu leikskólans þannig að skólinn verði átta deilda leikskóli. Færanlegar kennslustofur við leikskólann verða fjarlægðar, sem og byggingarreitir fyrir þær. Um er að ræða byggingarreit fyrir allt að tveggja hæða byggingu að hluta til og verður hluti þaks á 1. hæð notað sem leiksvæði barnanna. Norðan megin við núverandi leikskólabyggingu verður gert nýtt leiksvæði og einnig við lóðamörk leikskólans í austur sem munu nýtast bæði börnunum í Laugarnesskóla og þeim sem eru á leikskólanum Hofi. Lóð leikskólans verður stækkuð til norðurs. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Skógarhlíð 22, Þóroddsstaðir

fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. maí 2019 og borgarráði Reykjavíkur þann 16. maí 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Skógarhlíðar vegna lóðarinnar nr. 22 við Skógarhlíð. Í breytingunni felst að að skilgreina notkun lóðarinnar undir íbúðabyggð og heimila uppbyggingu húsnæðis sem tekur mið af formgerð Þóroddsstaða. Heimilt verði að byggja allt að 18 íbúðir á lóðinni, að hámarki 6 íbúðir í núverandi húsi (Þóroddsstöðum) og að hámarki 12 íbúðir í nýbyggingunni. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögur er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 31. maí 2019 til og með 12. júlí 2019**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, ***www.reykjavik.is***, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 12. júlí 2019. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti**.

Reykjavík 31. maí 2019
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984
535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

LOGAFOLD 66, 112 RVK
VERÐ: 84.9M

Einbýli á einni hæð á besta stað í Grafarvogi, neðst í Logafold. Húsið er múrsteinsklætt timburhús með rúmgóðri stofu með mikilli lofthæð og vönduðum innréttingum. Bílskúr er rúmgóður og vel frágenginn með flísum á gólfi. Húsið er samtals 197 fermetrar og þar af bílskúr 36,7 fm.

Getur verið laust með stuttum fyrirvara.

Ólafur H. Guðgeirsson, MBA, lgfs., veitir allar upplýsingar í síma 663-2508 eða olafur@stakfell.is

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorláku Ómar Einarsson LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

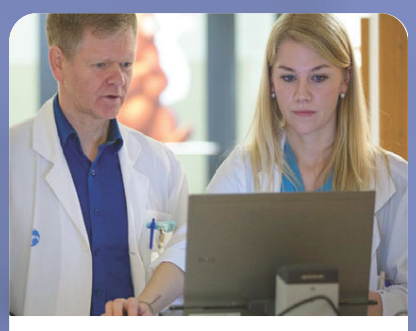
Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Þú finnur draumastarfið á Job.is

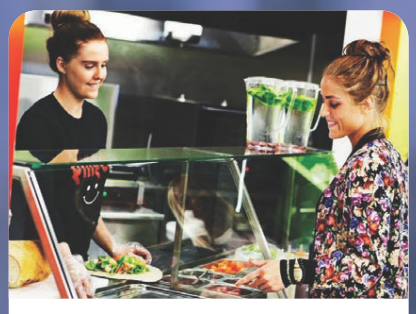
Iðnaðarmenn



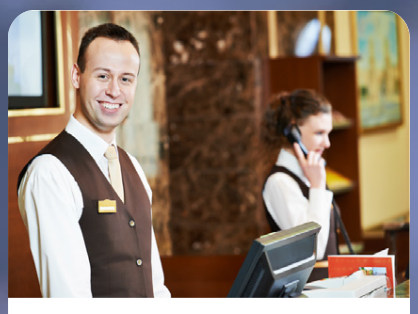
Heilbrigðisþjónusta

Verslun og þjónusta

Kennsla



Veitingastaðir



Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Job.is

FARTÖLVURÝMING!
ALLT AÐ
70.000
AFSLÁTTUR!
LOKADAGAR!
FJÖLDI FARTÖLVA Á LÆKKUÐU VERÐI
SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á TL.IS
TÖLVULISTINN
tl.is
REYKJAVÍK AKUREYRI HÚSAVÍK EGILSSTAÐIR REYKJANESBÆR SELFOSS AKRANES

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

31. MAÍ 2019 FÖSTUDAGUR

Merkisatburðir

1325 Ísabella Englandsdrottning undirritar í Frakklandi friðarsamning við Karl bróður sinn fyrir hönd manns síns, Játvarðar 2., en neitar svo að snúa aftur og gerir uppreisn gegn manni sínum.

1564 Danir sigra Svía í sjóorrustu norðan við Öland.

1735 Ásgrímur Böðvarsson klífur stærri Lóndranginn á Snæfellsnesi fyrstur manna.

1909 Hornsteinn er lagður að byggingu heilsuhælis fyrir berklaveika á Vífilsstöðum.

1935 Bandaríska kvikmyndafyrirtækið 20th Century Fox er stofnað.

1961 Suður-Afríka verður lýðveldi í kjölfar þjóðaratkvæðagreiðslu meðal hvíta minnihlutans.

1973 Heimsmálafundur er haldinn á Kjarvalsstöðum: Richard Nixon Bandaríkjaforseti og Georges Pompidou Frakklandsforseti ræða málin. Með í för eru Henry Kissinger og Giscard D'Estaing. Mótmæli eru haldin í Reykjavík.

1976 Sýrlendingar hefja þátttöku í borgarastyrjöldinni í Líbanon.

1991 Alþingi kemur í fyrsta sinn saman í einni deild. Það hafði starfað í tveimur deildum í 116 ár.

2009 Dalai Lama kemur í heimsókn til Íslands.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vináttu við andlát og útför elskulegrar eiginkonu, móður, tengdamóður, systur, ömmu og langömmu,

Lilju Guðrúnar Sigurðardóttir

Þorfinnsgötu 2.

Steinþór Ingvarsson
Sigurður I. Steinþórsson
Gunnar Steinþórsson **Ágústa Valdimarsdóttir**
Jónas Sigurðsson **Þóranna Pálsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

Sigrúnar Jóhannesdóttur

áður Byggðavegi 88, Akureyri.

Sérstakar þakkir til starfsfólks búsetusviðs Akureyrarbæjar og starfsfólks Furuhlíðar á dvalarheimilinu Hlíð fyrir góða umönnun og hlýtt viðmót.

Guðrún Bjarnadóttir **Björn Sigmundsson**
Jóhannes Bjarnason **Þórey Edda Steinþórsdóttir**
Unnur Bjarnadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Okkar ástkæri

Jónmundur Gíslason

Barðavogi 42,

lést á Hrafnistu, Reykjavík, þann 11. maí síðastliðinn. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum hlýhug og auðsýnda samúð.

Þórdís Richardsdóttir
Kjartan Jónmundsson og fjölskylda
Björg Jónmundsdóttir og fjölskylda
Anna Jóna Jónmundsdóttir og fjölskylda
Gísli Jónmundsson og fjölskylda
Anton Jónmundsson og fjölskylda

Saumaklúbbur nefnist þessi mynd af hinum ánægjulegu íslensku konum, auk ungrar stúlku, í peysufötum og á upphlutum.

Lifum í einu heimsþorpi

Gamlar svarthvítar ljósmyndir úr fjölskyldualbúminu verða að stórum litríkum málverkum hjá Erlu S. Haraldsdóttur. Hún opnar sýningu í dag í Listasafni Reykjanesbæjar.

Erla S. Haraldsdóttir myndlistarkona hefur verið búsett í Berlín í fjórtán ár. Á þeim tíma hefur hún samt haldið góðu sambandi við ættjörðina og sýnt verk sín hér bæði á einkasýningum og með öðrum. Nú hefur hún sett upp ný málverk í Listasafni Reykjanesbæjar í Duus húsum og byggir þau á minningum og fjölskyldusögu. Ekki nóg með það, heldur tengir hún myndefnið líka abstrakt mynstrum Ndbele ættbálksins í Suður-Afríku. Hún verður að segja okkur meira frá þessu!

„Ég var með vinnustofu í Jóhannesarborg í þrjá mánuði í vetur og nú rata afrísk áhrif í verkin mín. Um leið og ég kynnti mér menningararf kvenna í fjarlægri heimsálfu varð mér hugsað til formæðra minna og fór að vinna með gamlar, svarthvítar ljósmyndir úr fjölskyldualbúminu. Sú elsta er held ég frá 1910, á þeim tíma var fólk uppstillt á myndum, mátti ekki hreyfa sig meðan það sat fyrir og alls ekki brosa. Konurnar í íslenskum búningum, sem þær höfðu vandað vel handverkið á."

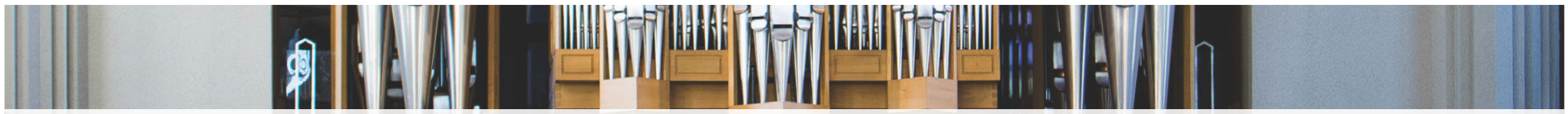
Mikið var líka lagt upp úr því í Jóhannesarborg að skreyta húsin fallegum mynstrum, ekki síst á aðskilnaðartímabilinu, að sögn Erlu. „Ég var þarna úti með manninum mínum sem er frá New York og á afríska móður. Hann var að skrifa doktorsritgerð um mynstrin, þannig að við erum bæði að vinna með ræturnar okkar. Við komumst að því að afrísku konurnar voru oft að losa sig við erfiðar tilfinningar með sínu handverki. „Því reiðari sem ég er, því meira mála ég," sagði ein. Það þóttu mér athyglisverðar upplýsingar í ljósi þess að formæður mínar voru miklar útsaumskonur, sérstaklega langamma mín. Bæði þarna úti og hér var myndlist kvennanna notuð á heimilinu, hún var ekki hugsuð til opinberrar sýningar heldur gerð af innri þörf. Að minnsta kosti get ég tengt mínar formæður við afrísku konurnar með þeim hætti að þó að um ólíka menningarheima sé að ræða þá hafa þær lært mynstrin af sínum mæðrum gegnum margar kynslóðir, eins og þær afrísku."

„Um leið og ég kynnti mér menningararf kvenna í fjarlægri heimsálfu varð mér hugsað til formæðra minna og fór að vinna með gamlar ljósmyndir," segir Erla.

Erla kveðst hafa sýnt í Berlín en nú seinni árin þó meira á Norðurlöndunum, enda er hún með sænskan bakgrunn, því hún ólst upp í Gautaborg. Nú er hún í stuttu stoppi á landinu og nýtur þess að heilsa upp á móðurfólkið sitt á Suðurnesjum. Það er þó föðurfjölskyldan sem fær athyglina á sýningunni í Duus húsum. „Afi minn var bandarískur hermaður á Íslandi og pabbi var svolítið dökkur yfirlitum. Það er kannski þess vegna sem mér finnst gaman að blanda þjóðflokkum saman í myndlistinni, enda lifum við öll í einu heimsþorpi."

Auk hefðbundinna málverka Erlu á sýningunni í Listasafni Reykjanesbæjar eru þar mynstur sem þrír nemendur úr málaradeild Myndlistaskólans í Reykjavík hafa unnið beint á veggina þar. „Þeir hafa verið rosa duglegir," lýsir listakonan ánægð. **gun@frettabladid.is**

Þessa mynd bjó ég til í minningu föður míns og ömmu og tengi hana með táknum við íslenskan menningararf.



KIRKJULISTAHÁTÍÐ

HALLGRÍMSKIRKJA / ÁSMUNDARSALUR 1.–10. JÚNÍ 2019

MIÐASALA: MIDI.IS - S. 510 1000 - WWW.KIRKJULISTAHATID.IS

FLYTJENDUR:

HERDÍS ANNA JÓNASDÓTTIR, SÓPRAN
HANNA DÓRA STURLUDÓTTIR, ALT
ELMAR GILBERTSSON, TENÓR
ODDUR ARNÞÓR JÓNSSON, BASSI,
MÓTETTUKÓR HALLGRÍMSKIRKJU,
SCHOLA CANTORUM,
HÁTÍÐARHLJÓMSVEIT KIRKJULISTAHÁTÍÐAR,
HÖRÐUR ÁSKELSSON, STJÓRNANDI

OPNUNARTÓNLEIKAR KIRKJULISTAHÁTÍÐAR MYSTERIUM, OP. 53, NÝ ÓRATÓRÍA EFTIR HAFLIÐA HALLGRÍMSSON

LAUGARDAGINN 1. JÚNÍ KL. 17 FRUMFLUTNINGUR - SUNNUDAGINN 2. JÚNÍ KL. 17 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Mysterium, op. 53, er tileinkað Herði Áskelssyni og Listvinafélagi Hallgrímskirkju. Isabelle Demers konsertorganisti leikur tvo þætti úr L'Ascension eftir Olivier Messiaen í upphafi tónleikanna. Miðaverð: 6.900 kr.

ÚTLENDINGURINN

MÁNUDAGINN 3. JÚNÍ KL. 21 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Höfundur og flytjandi: Halldór Hauksson. Leikraddir: Davíð Þór Jónsson, Guðjón Davíð Karlsson og Þröstur Leó Gunnarsson. Verk í hljóðum, tali og tónum um leit mannsins að samastað í staðlausum heimi byggt á samnefndri skáldsögu eftir Albert Camus. Miðaverð: 2.900 kr.

MARÍUSÖNGVAR FRÁ MONTSERRAT

„Þeir vilja stundum syngja og dansa"

ÞRIÐJUDAGINN 4. JÚNÍ KL. 21 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Tónlistarhópurinn Umbra ásamt gestum: Marina Albero, psalterium, Eggert Pálsson, slagverk, Kristófer Rodriguez Svönuson, slagverk og Þórdís Gerður Jónsdóttir, selló. Sönghópurinn Cantores Islandiae.

Tónlistarhópurinn Umbra, ásamt karlasönghóp og öðrum gestum, þar á meðal Marinu Albero, sem er einn fremsti psalterium-leikari heims, flytja katalónska og norræna Maríusöngva frá miðöldum. Miðaverð: 5.900 kr.

HÁTÍÐARHLJÓMAR KIRKJULISTAHÁTÍÐAR — TVEIR TRÓMPETAR OG ORGEL

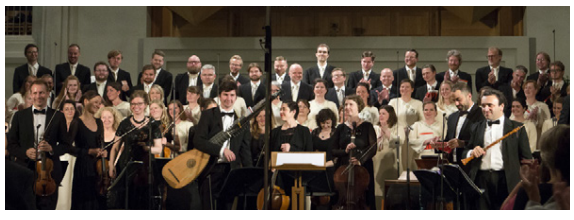
MIÐVIKUDAGINN 5. JÚNÍ KL. 20 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Flytjendur: Baldvin Oddsson, trompet, Jóhann Nardeau, trompet og David Cassan, orgel.
Trompetleikararnir Jóhann Nardeau og Baldvin Oddsson ásamt verðlaunaorganistanum David Cassan frá Frakklandi flytja hátíðartónlist eftir Charpentier, Vivaldi, Händel og fleiri auk þess sem Cassan leikur af fingrum fram.
Miðaverð: 4.900 kr.

TÖLVUR, KLAIS OG KLUKKUSPIL

LAUGARDAGINN 8. JÚNÍ KL. 21 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Umsjón: Guðmundur Vignir Karlsson. Tónskáld: Ingi Garðar Erlendsson, Gunnar Andreas Kristinsson, Ragnhildur Gísladóttir, Sveinn Ingi Reynisson, Guðmundur Vignir Karlsson, Hlynur Aðils Vilmarsson og Halldór Eldjárn.
Tónlist eftir raftónskáld með nýjum hljómi þar sem MIDI-tölvubúnaður Klais-orgelsins er nýttur og verk tónskáldanna leikin af tölvum. Ókeypis aðgangur og allir velkomnir.



HÁTÍÐARTÓNLEIKAR MEÐ ALÞJÓÐLEGU BAROKKSVEITINNI Í HALLGRÍMSKIRKJU

„Dansar gleði og alvöru"

HVÍTASUNNUDAG 9. JÚNÍ KL. 20 Í HALLGRÍMSKIRKJU

Georgia Browne leikur einleik á flautu, Tuomo Suni, konsertmeistari.
Flutt verður glæsileg hátíðartónlist fyrir óbó, trompeta, pákur og strengi, meðal annars hin heimsþekkta Hljómsveitarsvíta í h-moll eftir Johann Sebastian Bach. Einleikari á tónleikunum er Georgia Browne, flautuleikari frá Ástralíu. Miðaverð: 6.900 kr.

LOKATÓNLEIKAR KIRKJULISTAHÁTÍÐAR 2019

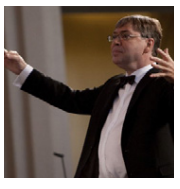
„Eilífðareldur, uppspretta ástar" HVÍTASUNNUKANTÖTUR

ANNAN Í HVÍTASUNNU MÁNUDAGINN 10. JÚNÍ KL. 17

J.S. BACH:
Erschallet, ihr Lieder, BWV 172
O ewiges Feuer, o Ursprung der Liebe, BWV 34
Bleib bei uns, BWV 6
SIGURÐUR SÆVARSSON: Veni, Sancte Spiritus FRUMFLUTNINGUR

Flytjendur: Herdís Anna Jónasdóttir, sópran, Hildigunnur Einarsdóttir, alt, David Erler, kontratenór, Benedikt Kristjánsson, tenór, Oddur A. Jónsson, bassi, Schola cantorum, Mótettukór Hallgrímskirkju og Alþjóðlega barokksveitin í Hallgrímskirkju.
Hörður Áskelsson, stjórnandi

Yfir hundrað flytjendur reka glæsilegt smiðshögg á Kirkjulistahátíð með spennandi flumflutningi á nýrri íslenskri hvítasunnukantötu og þremur hátíðlegum kantötum eftir Bach.
Miðaverð: 7.900 kr.



Menntá- og menningarmálaðuneytið · Reykjavíkurborg · Gunnar Eggertsson · Hotel Holt · Hallgrímskirkja · Ásmundarsalur

Að auki verður spjallað við listamenn sem tengjast hátíðinni í Ásmundarsal dagana 2., 3., 4., 7. og 10. júní. Þrjár hátíðarmessur fara fram kl. 11 meðan á hátíðinni stendur, dagana 2., 9. og 10. júní. Laugardaginn 8. júní kl. 17 verður aftansöngur þar sem kantatan Bleib bei uns, BWV 6, eftir Bach verður flutt.
Sjá nánar kirkjulistahatid.is • listvinafelag.is • hallgrimskirkja.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11 °C | 3 ↘	4 °C | 6 ←	7 °C | 3 ↖
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
5 °C | 5 ↙	7 °C | 6 ↖	6 °C | 1 ←

Norðlæg eða breytileg átt 3-10 m/s og lítilsháttar rigning eða slydda um landið NA-vert, en að mestu léttskýjað annars staðar. Bjart með köflum á V-landi, en skúrir í öðrum landshlutum, einkum síðdegis. Hiti 4 til 14 stig að deginum, hlýjast á SV-landi.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10 °C | 2 ↓	2 °C | 8 ↙	6 °C | 2 ↙
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
5 °C | 5 ↙	7 °C | 5 ↖	6 °C | 7 ↙

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9 °C | 1 ↓	2 °C | 6 ↙	2 °C | 3 ↙
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
2 °C | 4 ↙	4 °C | 1 ↗	4 °C | 7 ↙

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. got
5. yfirklæði
6. freri
8. hverfa
10. tveir eins
11. reyndar
12. mjög
13. böksulega
15. mælieining
17. stráksa

LÓÐRÉTT
1. hversu
2. grastegund
3. máleining
4. nirfilsháttur
7. hlaupa
9. malbik
12. gælunafn
14. gums
16. pot

1	2	3		4	■
5			■	6	7
8			9		
10		■	11		
	■	12			
13	14			■	
15				16	
■	17				

LÁRÉTT: **1.** hrogn, **5.** ver, **6.** ís, **8.** eyðast, **10.** rr, **11.** sko, **12.** afar, **13.** illa, **15.** gallon, **17.** patta.
LÓÐRÉTT: **1.** hvernig, **2.** reyr, **3.** orð, **4.** níska, **7.** storkna, **9.** asfalt, **12.** alla, **14.** lap, **16.** ot.

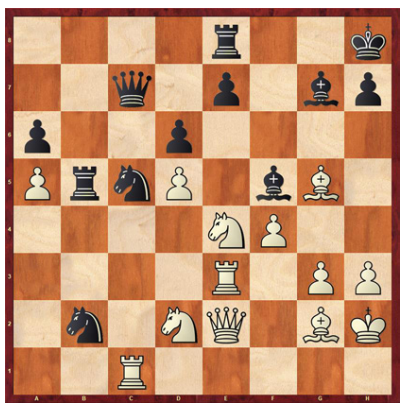
Skák Gunnar Björnsson

Héðinn Steingrímsson (2549) átti leik gegn Ivan Sokolov (2593) í sjöundu umferð á opna Íslandsmótinu í skák í gær

29. Rf6! 1-0. Sokolov gaf enda staðan gjörtöpuð t.d. eftir **29... Bxf6 30. Bxf6+ Kg8 31. Re4!.** Sokolov og Héðinn eru efstir með 6 vinninga. Hannes Hlífar Stefánsson og Guðmundur Kjartansson hafa 5½ vinning. Næstsíðasta umferð fer fram í dag og hefst kl. 15.

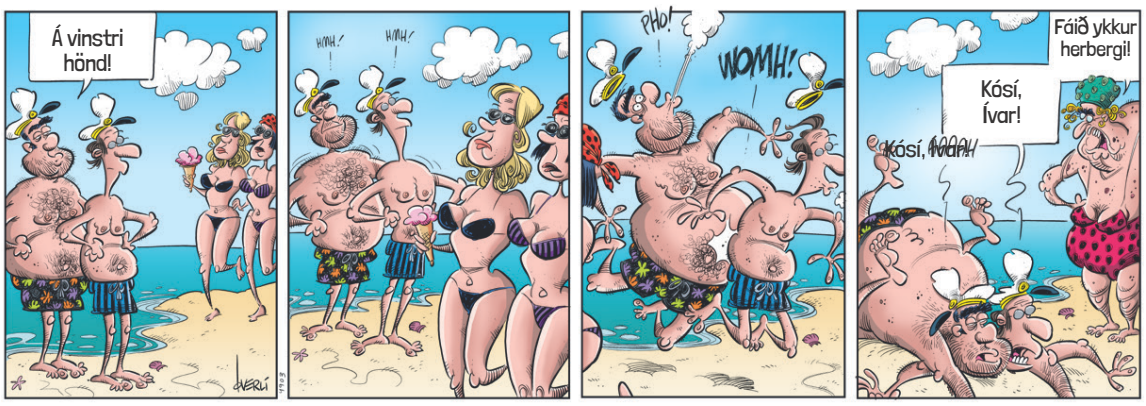
www.skak.is: Allt um Íslandsmótið

Svartur á leik



Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Krísur og gullgerðarlist

„Náðargáfa er sameign allra. Hún er þarna, en svo fer skólakerfið að murka lífið úr börnunum og biðja þau um að taka þetta líf alvarlega," segir **Guðmundur Oddur Magnússon** rannsóknarprófessor sem segir listnám vera að þróast í ranga átt.

Neyslan uppgötvast á haustin

Sumarið er yfirleitt tíminn sem börn byrja í neyslu, að sögn ráðgjafa hjá Foreldrahúsi. Foreldrar þurfa að þekkja vel merki um neyslu.

Glæsihótelið við höfnina

Nýtt fimm stjörnu Marriott Edition hótel opnar dyr sínar næsta vor, ef allt gengur eftir. Aðalfjárfestir og yfirmaður Edition hótela um allan heim ræða um framkvæmdina. Aðalhönnuðurinn, **Ian Schrager** sem stofnaði hið alræmda Studio 54 í New York, á að baki skrautlegan feril.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

ht.is

OPIÐ ALLA HELGINA Á **SUÐURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI**

HELGAR TILBOÐ!

31. MAÍ - 9. JÚNÍ

KÆLIDAGAR

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM KÆLISKÁPUM

FRÁBÆR HELGARTILBOÐ!

LG-65SK8000

179.995,-
~~199.995,-~~

149.995,-
~~179.995,-~~

LG-55SK8100

LG

SUPER UHD snjallsjónvarp

Snjallsjónvarp með Nano Cell skjátækni. Skýrari mynd og betri litir frá öllum sjónarhornum!

PHS-55PUS6523

89.995,-
~~104.995,-~~

69.995,-
~~84.995,-~~

PHS-50PUS6203

PHILIPS

UHD snjallsjónvarp

Snjallsjónvarp með Pixel Precise myndvinnslu-örgjörva og SAPHI snjallviðmóti.

199.995,-
~~279.995,-~~

PHILIPS

PHS-55OLED803

55" OLED snjallsjónvarp

Snjallsjónvarp með Android stýrikerfi, Ambilight 3 baklýsingu, P5 Perfect Picture myndvinnslu og hágæða DTS HD Premium hljóðkerfi!

25% afsláttur

Hárblásarar

TONI&GUY REVLON PHILIPS

ibili

25% afsláttur

Rjómasprautur

CROCK-POT

20% afsláttur

CrockPot hægsuðupottar

Kynntu þér öll tilboðin á ht.is

Heimilistæki

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTAÐIR · HÚSAVÍK · AKRANES

Leyndardómar krufðir á Kirkjulistahátíð

Kirkjulistahátíð er að hefjast í fimmtánda sinn með fjölbreyttri dagskrá í Hallgrímskirkju og Ásmundarsal. Listrænn stjórnandi frá upphafi hefur verið Hörður Áskelsson, kantor Hallgrímskirkju, svo er enn.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

„Það er gott að líta aðeins upp, ég er að keppast við að undirbúa fyrstu hljómsveitaræfingu á nýju verki," segir Hörður Áskelsson glaðlega þegar ég hef samband við hann til að forvitnast um það helsta á Kirkjulistahátíðinni sem hefst á morgun, laugardag. Hann segir áherslu lagða þar á nýsköpun, til að mynda verði tvö stór tónverk frumflutt en barokkið sé líka í hávegum haft. „Við höfum jafnan spýtt dálítið í lófana þegar við komum fram undir merkjum Kirkjulistahátíðar og höfum góða reynslu af því að eitthvað undravert gerist þegar hlutir eru settir í samhengi við slíka hátíð," segir hann.

Alls verða tuttugu viðburðir á dagskránni á tíu dögum. Þeir fara fram í Hallgrímskirkju og í Ásmundarsal við Freyjugötu. Um 200 listamenn koma fram, bæði innlendir og erlendir. „Margir koma langt að til að taka þátt," segir Hörður. „Til dæmis erum við að smala saman alþjóðlegu barokksveitinni í Hallgrímskirkju. Í henni eru bæði íslenskir og erlendir barokkhljóðfæraleikarar í fremstu röð sem komnir eru út um allan heim. Þeir eru svo tryggir og finnst svo mikilvægt að hittast að þegar við köllum eftir kröftum þeirra þá skila þeir sér." Hann segir barokkáhersluna verða seinni helgi hátíðarinnar, um hvítasunnuna. „Þá erum við með þrjár kantötur eftir Bach og eina nýja eftir Sigurð Sævarsson sem er samin sérstaklega fyrir Schola Cantorum og þessa barokksveit. Hátíðaskipan hljómsveitarinnar er þrír trompetar og pákur, tvö óbó, flautur, strengir og bæði orgel og semball. Svo eru einsöngvarar, flestir eru íslenskir þó sumir séu starfandi erlendis, en kontratenórinn, David Erler, sem syngur með okkur alt-aríurnar í Bach-verkunum, er þýskur."

„Við höfum jafnan spýtt dálítið í lófana þegar við komum fram undir merkjum Kirkjulistahátíðar og höfum góða reynslu af því að eitthvað undravert gerist," segir Hörður. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mysterium margslungið verk

Hátíðin verður opnuð með viðhöfn í Hallgrímskirkju 1. júní, klukkan 15. Katrín forsætisráðherra heiðrar samkomuna með ávarpi og kirkjuklukkurnar fá að hljóma með orgelinu. Síðan munu orgelvirtúósinn Isabelle Demers og trompetleikararnir Jóhann Nardeau og Baldvin Oddsson, ásamt Birni Steinari Sólbergssyni organista, leika hátíðatónlist, að sögn Harðar. En klukkan 17 er komið að frumflutningi Mysterium, nýrrar óratóríu eftir Hafliða Hallgrímsson, fyrir tvo kóra, hljómsveit, orgel og fjóra einsöngvara. „Þetta er verk sem við pöntuðum fyrir rúmum þremur árum hjá Hafliða sem býr í Bretlandi. Hann hefur varið megninu af sínum kröftum í það í tvö ár," segir Hörður. „Mysterium er stórt og mikið verk og margslungið, þó það sé innan við klukkutíma að lengd og í einum þætti. Ég held það standi algerlega undir nafni, þar er verið að kryfja leyndardóma sem felast í textanum sem Hafliði setti saman sjálfur með aðstoð guðfræðings. Þar skiptist á saga og úrvinnsla hennar. Að hluta til er textinn beint úr biblíunni og fjallar um páskaundrið, þess á milli koma kaflar sem nýta sér eldgamlan kaþólskan skáldskap, valin vers og parta úr kvæðum, þau elstu frá 4. öld. Ljóðin eru hugsuð sem viðbrögð eða tilfinningaleg tjáning á textum sem koma beint úr Jóhannesarguðspjalli, þar eru í hásæti fyrstu orð guðspjallsins – Í upphafi var orðið og orðið var hjá guði og orðið var guð. Þau eru eins og leiðarstef í gegnum allt verkið og brjóta það upp með mismunandi tónlist. Allt er sungið á latínu, til að auka enn á leyndardómana, en gestir fá þýðingar á blöðum."

> **ÞAÐ GETUR VERIÐ FLÓKIÐ FYRIR FÓLK AÐ FINNA TÓNINN SINN ÞEGAR ÞAÐ KEMUR INN, VIÐ HÖFUM ENGAR UPPTÖKUR AÐ STYÐJAST VIÐ, ÞETTA ER ALVEG NÝTT – OG ÓTRÚLEGA SPENNANDI.**

Einsöngvararnir í Mysterium eru Elmar Gilbertsson, Hanna Dóra Sturludóttir, Herdís Anna Jónasdóttir og Oddur Arnþór Jónsson. Mótettukórinn og Schola Cantorum syngja bæði til skiptis og saman og svo eru áhrifamikil hljómsveitarmillispil, að sögn Harðar. „Það getur verið flókið fyrir fólk að finna tóninn sinn þegar það kemur inn, við höfum engar upptökur að styðjast við, þetta er alveg nýtt – og ótrúlega spennandi."

Heilagir andar í hátölurum

Hörður bendir á að Ásmundarsalur sé vettvangur hátíðarinnar, auk Hallgrímskirkju. „Myndlistarsýningu Finnboga Pétursonar er deilt á milli kirkjunnar og Ásmundarsalar, verkin talast við yfir Eiríksgötuna. Við verðum líka með áhugaverð tónleikaspjöll í Ásmundarsal, þar verður boðið upp á kaffi og sérstaka Hallgrímsköku!" Hann tekur líka fram að flottir tónleikar verði í miðri vikunni, til dæmis þeirra trompetleikaranna Baldvins og Jóhanns og orgelleikarans David Cassan sem búinn sé að vinna ein flottustu verðlaun sem hægt er í heiminum, kennd við Chartre. „Svo er áhugaverð dagskrá sem Halldór Hauksson er að setja saman, Útlendingurinn nefnist hún og er leiklist á trúarpælingarsviði, unnin upp úr verki eftir Albert Camus. Halldór er einn á sviði í stóru kirkjunni, spilar af fingrum fram á flygilinn og spilar upptökur af samtölum sem hann hefur fengið þrjá úrvalsleikara til að flytja, þá Davíð Þór, Góa og Þröst Leó. Þeir mæta í hátölurum og verða eins og heilagir andar. Glíman við trúleysið er í öndvegi, það er mjög í takt við okkar tíma."

Sóttu kraft í sól og vor

Kirkjulistahátíð er haldin á tveggja ára fresti. Hörður og Inga Rós Ingólfsdóttir, kona hans, komu henni á laggirnar og halda utan um hana. „Þegar Hallgrímskirkja var vígð 1986 kom strax upp sú hugmynd að það þyrfti að finna verðug stórverkefni fyrir þennan helgidóm. Þá var Listahátíð í Reykjavík haldin annað hvert ár og okkur fannst upplagt að halda kirkjulistahátíð hitt árið, um hvítasunnuna. Ég var með ungsmanns-stórmennskubrjálæði og vildi að kirkjurnar í Reykjavík ynnu saman að því, kannski undir okkar forystu, en gekk ekki vel að fá fylgi annarra við þá hugmynd. En hvítasunnan er hátíð heilags anda og stofndagur kristinnar kirkju, við sóttum kraftinn í hana, sólina, vorið og nýsköpunina. Einn góðan veðurdag ákvað svo Listahátíð í Reykjavík að vera á hverju ári, þá vorum við komin í samkeppni sem við réðum ekki við og margar kirkjulistahátíðir hafa verið haldnar í ágúst að áliðnum slætti. Nú er Listahátíð í Reykjavík aftur orðin biennal, það er að segja annað hvert ár, þá sáum við smugu og færðum okkur aftur fram á vorið. Vonum að við fáum fólk til að mæta, við erum svo háð því til að hjálpa okkur að komast í gegnum þetta, því það er mikið lagt undir."

Tilnefningar til Iceland Noir verðlaunanna 2019

Fimm bækur hafa verið tilnefndar til Iceland Noir verðlaunanna 2019, en þau verðlaun eru veitt fyrir bestu þýddu glæpasöguna á íslensku, þar sem saman fara góð þýðing og góð saga.

Í ár eru tilnefnd þessi verk:

- **Hinn grunaði herra X** eftir Keigo Higashino, Ásta S. Guðbjartsdóttir þýddi.
- **Óboðinn gestur** eftir Shari Lapena, Ingunn Snædal þýddi.
- **Sænsk gúmmístígvél** eftir Henning Mankell, Hilmar Hilmarsson þýddi.
- **Tvöfaldar tjónabætur** eftir James M. Cain, Þórdís Bachmann þýddi.
- **Þrír dagar og eitt líf** eftir Pierre Lemaitre, Friðrik Rafnsson þýddi

Tilkynnt verður um vinningshafa í nóvember.

Shari Lapena. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Bók fyrir alla

BÆKUR

Bók um tré

★★★★½

Höfundar: Piotr Socha og Wojciech Grajkowski
Þýðing: Illugi Jökulsson
Blaðsíður: 72
Útgefandi: Sögur útgáfa

Það fyrsta sem vekur athygli við Bók um tré er í hversu risastóru broti hún er. Einmitt það gerir að verkum að myndirnar í henni fá að njóta sín, og þar er sannarlega ekki um neinar smámyndir að ræða. Jafnvel lesandi sem hefur alls engan áhuga á trjám getur ekki annað en flett bókinni og dásamað myndirnar sem eru sköpun Piotr Socha. Strax í upphafi rekst lesandinn á litskrúðuga mynd af Tré lífsins með fuglum, dýrum og fólki sem minnir mest á afturgöngur. Önnur mynd sem togar lesandann til sín er af árstíðunum fjórum og enn önnur af skrímslum í skóginum og áfram mætti telja. Lesandinn hlýtur að staldra við hverja einustu mynd bókarinnar, allar eru þær litríkar, líflegar og voldugar.

Textinn er lipur og leikandi og geymir alls kyns upplýsingar, eins og um laufblöð trjáa, rætur og dreifingu fræja. Fjallað er um hæstu tré heims og þau elstu og smá hrollur er kveiktur með lýsingum á mannætutré. Þarna fær lesandinn líka að vita hvað sé nauðsynlegt að skógarhöggsmaður hafi með sér til vinnu sinnar og sagt er frá skógarbúum eins og Hróa hetti og lýst snjöllum felubúningum sem koma sér vel í skóginum. Er þá fátt eitt talið af allri þeirri gnægð upplýsinga sem þessi bók geymir.

LESANDINN HLÝTUR AÐ STALDRA VIÐ HVERJA EINUSTU MYND BÓKARINNAR

Víst er að alls ekki allir hafa slíkan áhuga á trjám að þeir leiti uppi allar upplýsingar um þau. Það breytir þó engu um það að þessi bók er fyrir alla. Hún er einfaldlega svo skemmtileg og fjölbreytileg að hver sá sem flettir henni ætti að finna þar kafla við sitt hæfi, þótt viðkomandi lesi textann kannski ekki frá upphafi til enda. Myndirnar eru svo þeirrar gerðar að börn allt niður í þriggja ára, jafnt sem unglingar, fullorðnir og ellibelgir geta ekki annað en hrifist af þeim.

Illugi Jökulsson er þýðandi bókarinnar og staðfærir þegar það á við, eins og í kafla um ættartré þar sem sagt er frá nytsemi þeirra við að elta uppi arfgenga sjúkdóma en í textanum kemur Íslensk erfðagreining við sögu. **Kolbrún Bergþórsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Stórglæsileg bók fyrir alla aldurshópa með hreint dásamlegum myndum.

Nýr vefur TMM í loftið

Nýr vefur Tímarits Máls og menningar (tmm.is) er kominn í loftið. Þar mun úrval efnis úr nýjustu heftum Tímaritsins birtast, í bland við greinar, viðtöl, ljóð og sögur úr eldri heftum.

Vefurinn mun styðja við prentútgáfu Tímarits Máls og menningar og birta valin brot úr nýjum og eldri heftum. TMM mun einnig nota samfélagsmiðla í auknum mæli til að miðla efni úr Tímaritinu til stærri hóps lesenda.

Leikdómar Silju Aðalsteinsdóttur verða á netinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Allir bókadómar birtast á vefnum um leið og ný hefti koma út, en TMM leggur mikla áherslu á vandaða umfjöllun um ný íslensk skáldverk og fræðibækur. Þar að auki munu leikdómar Silju Aðalsteinsdóttur allt aftur að árinu 2008 verða aðgengilegir á vef TMM, en þeir birtast hvergi annars staðar og eru merkileg heimild um leikhúslíf landsins.

Ritstjórar Tímarits Máls og menningar eru Elín Edda Pálsdóttir og Sigþrúður Gunnarsdóttir.

Besta sýning ársins var efalítið Ríkharður III í Borgarleikhúsinu.

Við þröskuld breytinga

Sigríður Jónsdóttir, leiklistagagnrýnandi Fréttablaðsins, gerir upp leikárið.

Maí úldin ber með sér íslenska sumarið og lok leikársins, sem nær endapunkti með Grímuverðlaununum um miðjan júní en vonandi verður sumarið þá rétt að byrja. Ágætt er að nota þessa stund milli stríða til að líta um öxl, rýna í liðið leikár og horfa til framtíðar.

Eins og hefð er orðin fyrir byrjaði leikárið með einleikjahátíðinni Act Alone á Suðureyri. Elfar Logi Hannesson hefur löngum verið ötull baráttumaður fyrir leikhúsi utan höfuðborgarsvæðisins og á þessu leikári bætti hann um betur og bauð upp á barnasýninguna Dimmalimm í Þjóðleikhúsinu. Sömuleiðis hefur Leikhópurinn Lotta sinnt landsbyggðinni af mikilli elju með því að bera út boðskap barnaleikhússins landið um kring, meira verður rætt um þeirra framtak síðar í pistlinum.

En nú er lag að halda til höfuðborgarinnar, með viðkomu á Akureyri, og rýna í sviðslistir síðustu mánaða.

Ójöfn byrjun

Leikárið byrjaði af krafti þegar Borgarleikhúsið frumsýndi Allt sem er frábært eftir Duncan Macmillan. Sýningin sló rækilega í gegn hjá áhorfendum og fyllti Litla sviðið alveg fram á vor enda lék Valur Freyr Einarsson á als oddi í sýningu sem snerti hjörtu og vakti athygli á mikilvægu málefni. Menningarfélag Akureyrar sviðsetti Kabarett í leikstjórn Mörtu Nordal við ágætar undirtektir. Það virðist vera að birta til hjá þessu fornfræga og mikilvæga leikfélagi. Fljótlega fór þó að halla undan fæti á sviðinu þar sem hver miðlungsgóða leiksýningin rak aðra, blessunarlega björguðu ný íslensk leikrit haustinu frá því að týnast alveg í þoku meðalmennskunnar þrátt fyrir misjöfn gæði.

Ný íslensk verk

Nýju verkin voru jafn fjölbreytt og þau voru mörg, sem er vel. Svartlyng eftir Guðmund Brynjólfsson hóf leikinn í Tjarnarbíói með rammpólitískum skilaboðum um súran stjórnmálaraunveruleika landsins. Merkilegt er að meirihluti nýju íslensku leikverkanna voru eftir ung leikskáld og tilraunir með leikritaformið voru töluverðar þó að viðleitnin hafi ekki alltaf borið ávöxt. En Núna 2019 í Borgarleikhúsinu á skilið sérstakt hrós, viðburðurinn lagði áherslu á ný leikrit eftir unga höfunda, þau Hildi Selmu Sigbertsdóttur, Þórdísi Helgadóttur (nýlega valin leikskáld hússins) og Matthías Tryggva Haraldsson.

Fyrir börn á öllum aldri

Í Þjóðleikhúsinu kom Ronja ræningjadóttir, í leikstjórn Selmu Björnsdóttur, með birtuna inn í haustmánuðina. Salka Sól Eyfeld lék á als oddi í hlutverki Ronju og Edda Björgvinsdóttir braut blað í leikhússögunni sem kvenkyns Skalla-Pésa. Leikhópurinn Lotta sinnir eingöngu barnaleikhúsi, nánast allt árið um kring og um land allt. Þau endurvöktu Rauðhettu í Tjarnarbíói sem vakti mikla lukku. Þjóðleikhúsið frumsýndi Þitt eigið leikrit eftir Ævar Þór Benediktsson, sem setti framvinduna í hendur áhofenda og tölvuvæddi sviðið. Leikfélag Akureyrar frumflutti nýjan barnasöngleik, Gallsteina afa Gissa, og undir lok leikársins fengu áhorfendur að kynnast undrabarninu Matthildi í gegnum söng og dans. Stórar og íburðarmiklar barnasýningar einkenndu leikárið en ekki má gleyma sér í prjálinu og skilja söguna eftir í glimmerskýinu.

Ronja ræningjadóttir kom með birtuna inn í haustmánuðina.

Sjálfstæða senan

Þrjár af bestu sýningum síðasta leikárs spruttu upp úr sjálfstæðu sviðslistaflórunni. Hinir stórskemmtilegu 16 elskendur rannsökuðu tilgang lífsins á Smáratorgi, leikhópurinn Trigger Warning skoðaði upplifun innflytjenda og Íslendinga af blönduðum uppruna í Kassa Þjóðleikhússins og Club Romantica, í boði Abendshow og Borgarleikhússins, færði sig síðan út í heim og sviðsetti líf erlendrar konu. Færri komust á þessar sýningar en vildu, Velkomin heim eftir hina bráðefnilegu Maríu Thelmu Smáradóttur fékk þó alltof fáar sýningar og lokaði fyrir fullu húsi.

Þó að leikárið hafi oft verið betra hjá Tjarnarbíói má ekki gleyma gríðarlegu mikilvægi hússins sem vettvangur fyrir tilraunastarfsemi, þetta er staður þar sem listafólk leitar stuðnings og heimavöllur íslensku danssenunnar. Bæði LÓKAL og Reykjavík Dance Festival nota húsið sem miðpunkt sinnar starfsemi, sömuleiðis Reykjavík Fringe Festival.

Baráttan um Shakespeare og endurnýjuð klassík

Besta sýning síðasta leikárs var efalítið Ríkharður III í Borgarleikhúsinu, í leikstjórn Brynhildar Guðjónsdóttur, sýning sem óf saman hágæða list við fantagóða þýðingu Kristjáns Þórðar. Því miður virðast áhorfendur vera of ragir til að taka áhættu, enda verkið krefjandi, og lauk sýningum alltof snemma. Útspil Þjóðleikhússins í Shakespeare slagnum var Jónsmessunæturdraumur í leikstjórn Hilmars Jónssonar sem tjaldaði öllu til hvað skrautið varðaði en innihaldið var takmarkað.

Klassíkin þolir ýmislegt ef handverkið er lipurt og hugmyndafræðilega sterkt, Loddarinn eftir Molière, Kæra Jelena og Einræðisherrann, byggt á bíómynd Charlie Chaplin, sanna þessa kenningu. En getur það verið tilviljun að áhugaverðustu útfærslunum á klassíkinni var annað hvort leikstýrt af einstaklingum að taka í sín fyrstu leikstjóraskref eða einstaklingum af erlendum uppruna? Getur þetta verið merki um að sárlega skortir nýtt blóð í þessa stétt?

LEIKHÚSIN VERÐA AÐ VERA AÐGENGILEG ÖLLUM SEM ÞEIRRA VILJA NJÓTA OG ÞÁ SÉRSTAKLEGA ÞEGAR STOFNANIR OG SVIÐSLISTAHÓPAR FÁ FJÁRMAGN FRÁ RÍKI EÐA BORG.

Á bak við tjöldin

Miðaverð í leikhúsin hefur farið upp úr öllu valdi síðastliðin misseri sem er vond þróun. Leikhúsin verða að vera aðgengileg öllum sem þeirra vilja njóta og þá sérstaklega þegar stofnanir og sviðslistahópar fá fjármagn frá ríki eða borg. Þetta á við bæði smærri sýningar og stærri. Ekki er boðlegt að bjóða upp á leikhúsferð sem kostar rúmlega 30.000 krónur fyrir fjögurra manna fjölskyldu sem vill sjá söngleik. Eða miða sem kosta 6.500 krónur stykkið. Gæðin kosta vissulega sitt en kostnaður má ekki verða þess valdandi að þeir sem vilja sjá verða að sitja heima.

Ritlaun listamanna verða að endurspegla þarfir leikskálda, allt of fáum eru veittir styrkir til að sinna sinni list. Sviðslistaráð má ekki styðjast við stöðnuð úthlutunarviðmið. Fjármögnun málaflokksins og áhugaleysi af hálfu mennta- og menningarmálaráðuneytisins er fyrir neðan allar hellur. En nú gustar hressilega um bæði ráðuneytið og Þjóðleikhúsið eftir kvartanir fagfélaga um samskiptaerfiðleika ...

Fortíð, framtíð og heimur allur

Leikminjasafn Íslands hefur barist fyrir því síðan um aldamótin að finna fast heimili fyrir leiklistararf þjóðarinnar. Áhugaleysi ráðafólks hefur verið einkennandi gegnum tíðina en nú í vor fannst lausn en Landsbókasafn Íslands og Þjóðminjasafn Íslands sinna stóru hlutverki í varðveislu þessa ómetanlega arfs þjóðarinnar. Í öðrum sögulegum fréttum er það helst að sýningin Ellý í Borgarleikhúsinu tók á móti sínum 100.000 gesti á þessu ári og sýndi sína tvö hundruðustu sýningu.

Hjörtur Jóhann Jónsson heldur áfram að skína á sviðinu sem og Kristín Þóra Haraldsdóttir, en þau voru bæði afar góð á árinu. Ungu leikararnir eru líka að koma sterkir inn. En endurnýjunar er þörf í leikstjórastéttinni sem keyrir á alltof fáum einstaklingum. Aukin menntun hefur skilað sér margfalt í leikmyndahönnun en Eva Berger og Brynja Björnsdóttir eru bæði hæfileikaríkar og eftirsóttar.

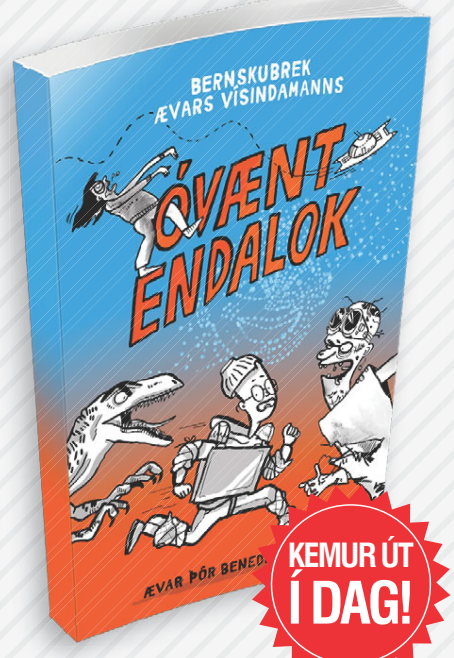
Miklar leikhúsfréttir bárust frá meginlandi Evrópu í apríl þegar Þorvaldur Örn Arnarsson var útnefndur næsti listræni stjórnandi Volksbuhne í Berlín. Og eftir að hafa verið sárlega vannýtt þann stutta tíma sem Sólveig Arnardóttir dvaldi hér á landi er kannski skiljanlegt að hún ákvað að þiggja atvinnutilboð frá sama húsi, hennar verður sárt saknað.

Listaháskóli Íslands útskrifaði frá sviðslistadeildum sínum í vor. Þetta listafólk er svo sannarlega að skila sér inn í íslenskt listasamfélag og framtíðin lofar góðu.

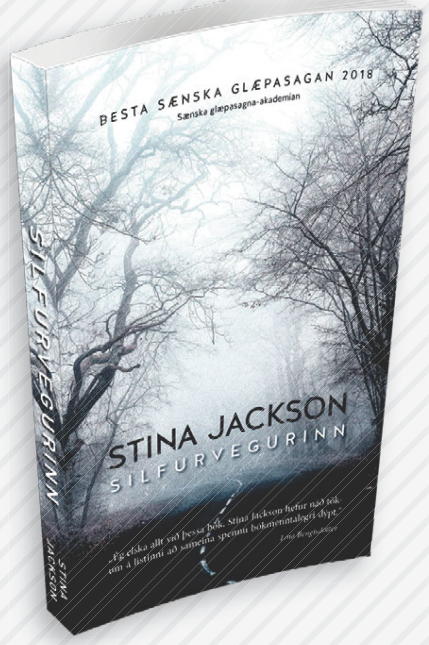
Yfirhöfuð var leikárið með dræmara móti, því miður. Íslenska sviðslistasenan er að ganga í gegnum einhvers konar stöðnunartímabil en með elju og hugmyndaauðgi er alltaf hægt að finna hæfileikum nýjan farveg.

Sigríður Jónsdóttir

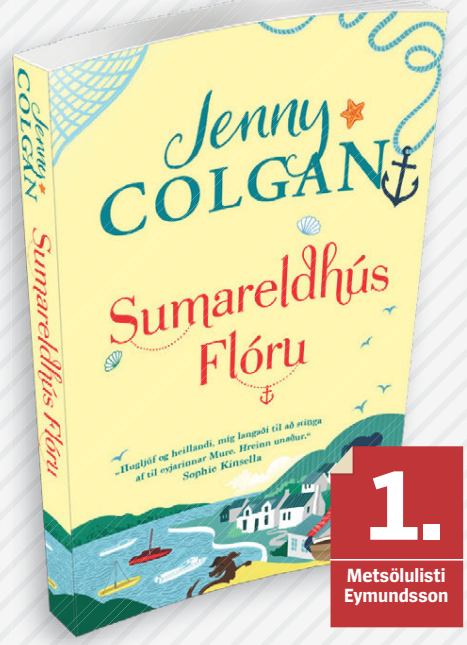
NÝJAR KILJUR, NÝJAR SÖGUR!



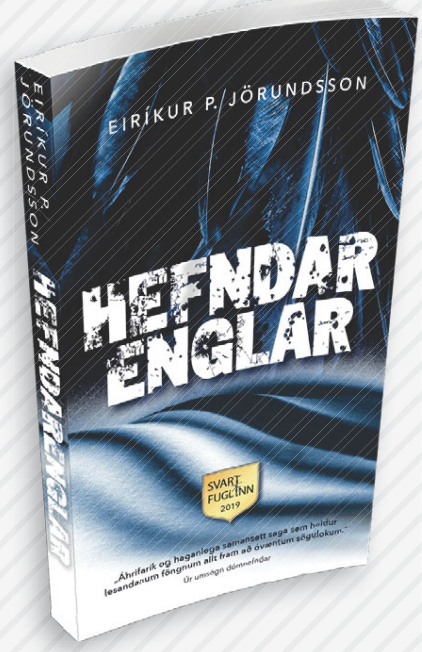
Óvænt endalok
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 3.899.-



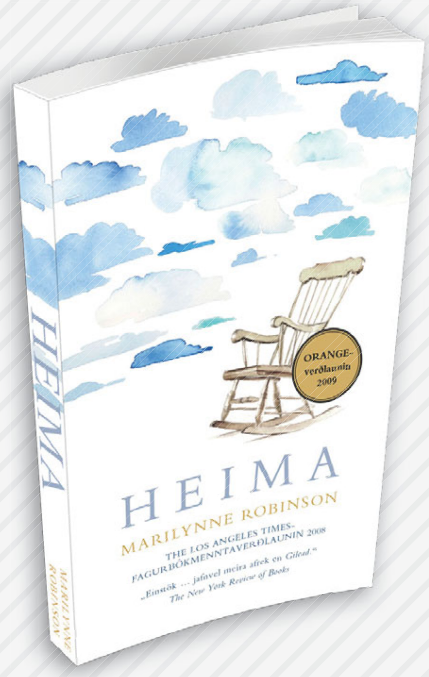
Silfurvegurinn
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð áður: 3.999.-



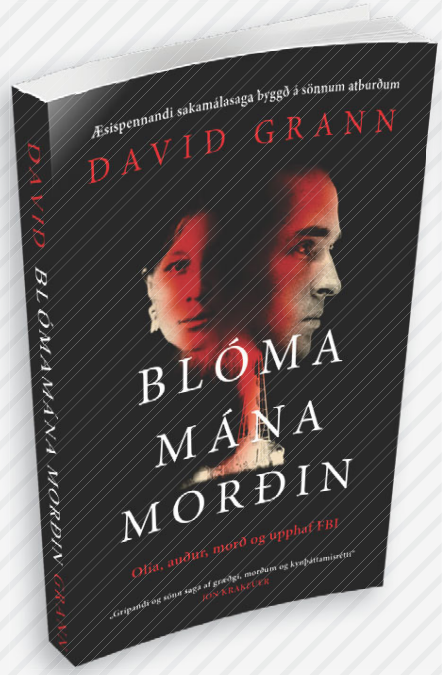
Sumareldhús Flóru
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð áður: 3.999.-



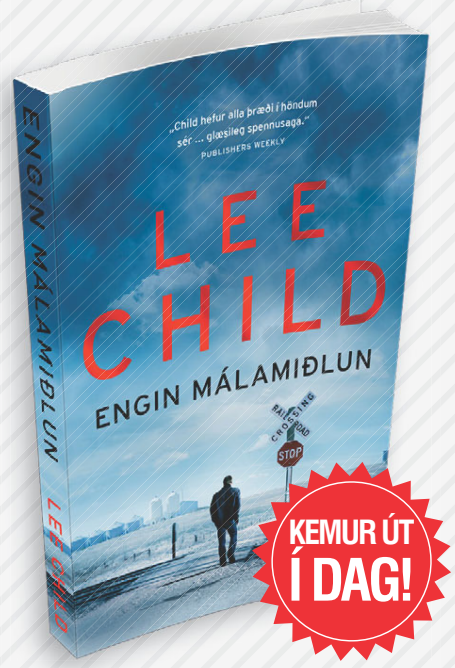
Hefndarenglar
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð áður: 3.999.-



Heima
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð áður: 3.999.-



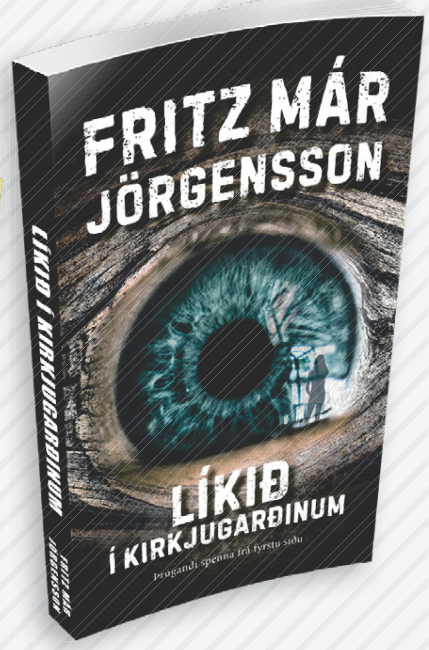
Blómamánamorðin
TILBOÐSVERÐ: 2.899.-
Verð áður: 3.499.-



Engin málamiðlun
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð áður: 3.999.-

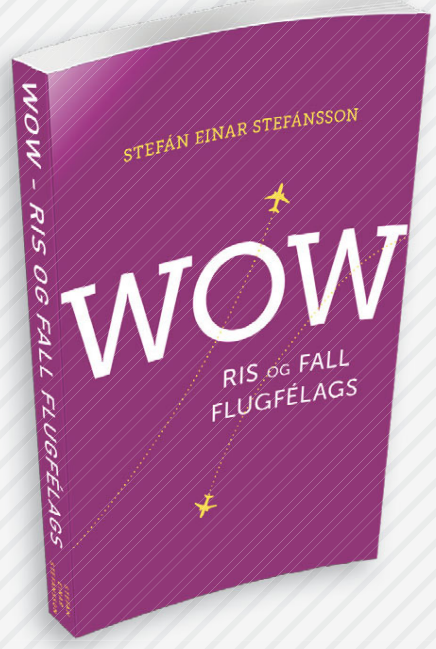
Kormákur dýravinur
TILBOÐSVERÐ: 1.799.-
Verð áður: 2.499.-

Svarta kisa - gegn Móra frænda / og einvígið við smábarnið
TILBOÐSVERÐ: 1.699.- (stk.)
Verð áður: 1.999.- (stk.)



Líkið í kirkjugarðinum
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð áður: 3.999.-

Síðasta stúlkan
TILBOÐSVERÐ: 2.899.-
Verð áður: 3.499.-



WOW - Ris og fall flugfélags
TILBOÐSVERÐ: 3.899.-
Verð áður: 4.499.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 2. júní eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Náttúruafl og hljómandi snilld

Dansararnir stóðu sig vel í túlkun AIÕN í Gautaborg. MYND/ OLAF TRYZNA

Þakið á Tónlistarhúsi Gautaborgar ætlaði hreinlega að rifna af í lok sýningar Íslenska dansflokksins á dans- og tónverkinu AIÕN eftir Ernu Ómarsdóttur, listdansstjóra ÍD, og Önnu Þorvaldsdóttur tónskáld. Slík voru fagnaðarlætin. Sumir sýningargestir höfðu á orði að þetta hefði verið það magnaðasta sem þeir hefðu upplifað.

Erlendir fjölmiðlar keppast við að hrósa verkinu. Dagens Nyheter í Svíþjóð segir AIÕN vera „náttúruafl“ og spænska ritið El País segir AIÕN vera „hljómandi snilld“.

Verulegur áhugi frá sinfóníuhljómsveitum víðs vegar um heim hefur vaknað á að flytja AIÕN á sínum heimaslóðum, enda er tónlistin falleg og tilfinningaþrungin og það er ekki oft sem hljómsveitarfólk fær tækifæri til að dansa á eigin sinfóníutónleikum. Gautaborgar Sinfónían flutti tónlist Önnu Þorvalds af einstökum þokka og gekk samspil dansara og hljómsveitar eins og í sögu. - **gun**

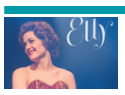
Borgarleikhúsið

568 8000 • borgarleikhus.is

Matthildur

Stóra sviðið

Fim 30.05	Kl 19:00 U	Fim 06.06	Kl 19:00 Ö	Fim 13.06	Kl 19:00 Ö
Sun 02.06	Kl 19:00 U	Fös 07.06	Kl 19:00 U	Fös 14.06	Kl 19:00 U
Mið 05.06	Kl 19:00 U	Mán 10.06	Kl 19:00 Ö	Sun 16.06	Kl 19:00 U



Elly

Stóra sviðið

Fös 31.05	Kl. 20:00 U	Lau 08.06	Kl. 20:00 U	Lau 15.06	Kl. 20:00 UL

Kæra Jelena

Litla sviðið

Fim 30.05	Kl. 20:00 U	Fim 06.07	Kl. 20:00 Ö	Fös 07.07	Kl. 20:00 Ö	Lau 15.06	Kl. 20:00 ÖL

Bæng!

Nýja sviðið

Fim 30.05	Kl. 20:00 U	Fim. 06.06	Kl. 20:00 ÖL

Sýningin sem klikkar

Stóra sviðið

Lau 01.06	Kl. 20:00 U

Þjóðleikhúsið

551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir

Stóra sviðið

Sun 2.6	kl. 13:00 Au	Sun 2.6	kl. 16:00 Au	Lau 8.6	kl. 13:00 Au	Lau 8.6	kl. 16:00 Au

Einræðisherrann

Stóra sviðið

Fös 31.05	kl. 19:30 Ö

Brúðkaup Fígarós

Stóra sviðið

Lau 07.09	kl. 19:30 Ö	Fös 20.09	kl. 19:30	Lau 28.09	kl. 19:30
Sun 15.09	kl. 19:30	Lau 21.09	kl. 19:30	Lau 05.10	kl. 19:30

Hárið

Stóra sviðið

Fös 14/6	kl. 19:30 U	Lau 15/6	19:30

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Fylgstu með á frettabladid.is

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

Rebecca Scott Lord og Lóa Björk Björnsdóttir verða með áður óséða uppistandssýningu í Tjarnarbíói.

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

31. MAÍ 2019

Uppistand

Hvað? The Rebecca & Lóa Show
Hvenær? 20
Hvar? Tjarnarbíó, Tjarnargata 12, 101 Reykjavík
Uppistandshópurinn Fyndnustu mínar, Rebecca Scott Lord og Lóa Björk Björnsdóttir, verða með uppistandssýningu sem hefur ekki sést á Íslandi áður. Þær Rebecca og Lóa eru ungar að árum og koma eins og ferskur andblær í einsleita grínsenu sem er þéttskipuð karlmönnum. Þær vinna með fyrirbæri á borð við erótískar skáldsögur, sjónvarpsþætti úr barnæsku sinni, fyrirgefningu, kynfræðslu í barnaskóla og íslenska karlmenn.

Útivist

Hvað? Tindur Classic 2019
Hvenær? 18
Hvar? Hlaðir, Hvalfjarðarsveit
Þetta er þriðja bikarmótið í götuhjólreiðum árið 2019. Einnig verður boðið upp á almenningsflokk og skemmtiflokk sem fara styttri vegalengdir. Keppnin fer fram í Hvalfirðinum og er að öllu leyti á malbiki í ár. Ráslína og endamark hjá Hlöðum í Hvalfjarðarsveit. Grillveitingar og drykkir verða í boði eftir keppnina og flott útdráttaverðlaun í boði. Sundlaugin á Hlöðum er opin til kl. 23.30.

Handverk eldri bæjarbúa á Seltjarnarnesi verður til sýnis að Skólavegi 3-5.

Handverk og markaðir

Hvað? Handverkssýning eldri bæjarbúa
Hvenær? 13-17
Hvar? Skólavegur 3-5, Seltjarnarnesi
Á markaðinum er líka sölubás og veitingasala.

Hvað? Markaður
Hvenær? 14 -18
Hvar? Garður Droplaugarstaða, Snorrabraut 58
Mikið af húsgögnum og öðrum varningi til sölu á vægu verði.

Myndlist

Hvað? Út fyrir sviga - Sýningaropnun
Hvenær? 16
Hvar? Grófarhús Tryggvagötu
Samtökin´78 standa að sýningunni. Við opnun hennar verða tveir gjörningar; annan fremur Sólrún Jónsdóttir (Sóla) – til minningar um þá sem hafa látist úr alnæmi og hinn gjörninginn framkvæmir Anna Sigríður Sigurjónsdóttir og er hann án titils.

Hvað? Fjölskyldumynstur - opnun
Hvenær? 18
Hvar? Listasafn Reykjanesbæjar, Duus safnahús
Erla S. Haraldsdóttir opnar sýningu.

Tónlist

Hvað? Dimmutónleikar
Hvenær? 18 og 22
Hvar? Hard Rock kjallarinn
Rokksveitin Blóðmör, sigurvegari Músíktilrauna 2019, hitar upp lýðinn áður en Dimma stígur á svið.

Hvað? Vaka, þjóðlagahátíð
Hvenær? 19. 30
Hvar? Borgartún 1, Reykjavík
Þriggja daga hátíð að hefjast. Umbra, Funi, Voces Thules – Skuggamyndir frá Býsans koma fram. Í lokin er samspil.

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 · NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

If Beale Street Could Talk (NO SUB)	17:40	FÖSTUDAGSPARTÍSÝNING A Night at the Roxbury kl.20:00	
Yuli-Carlos Acosta Story (ENG SUB)	17:45		
Að sjá hið ósýnilega (ICELANDIC)	18:00	The House That Jack Built (ICE SUB)	22:00
Beautiful Boy (ICE SUB)	20:00	BlacKkKlansman (ENGLISH NO SUB)	22:00
Eden (ICELANDIC W/ENG SUB)	20:00	Lords of Chaos (ICE SUB)	22:20

Elephant stóll
& kollur

NORR11 kynnir: Elephant kollinn. Elephant kollurinn er hugsaður sem skemill við Elephant hægindastólinn eða bara sem kollur einn og sér.

HVERFISGATA 18A

NORR11

101 REYKJAVÍK

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Útsvar 2014-2015 Ölfus - Seltjarnarnes
14.00 92 á stöðinni
14.35 Tímamótauppgötvanir - Öldrunaröldin Heimildarmyndaflokkur sem fjallar um helstu framfarir og nýjungar í heimi vísindanna og skoðar hvaða áhrif þær munu hafa á líf okkar allra. Í þáttunum er lögð sérstök áhersla á fólkið og tæknina að baki stærstu tímamótauppgötvunum okkar tíma. e.
15.20 Við eigum land. Fyrri hluti Svipast er um að vetrarlagi við efri hluta Jökulsár á Brú en hún er straumharðasta og gruggugasta vatnsfall landsins. Á þessum lítt þekktu slóðum getur að líta dýpstu og hrikalegustu árgljúfur landsins, fegursta íshellinn og stórfenglegustu ísborgirnar. Í snertingu við þessa sérstæðu náttúru þrífst skemmtilegt mannlíf, farið er á refaveiðar og hugað að bestu virkjunarkostum á landinu. Flogið er í fyrsta sinn sinn í gegnum hin ógurlegu Dimmugljúfur.
15.55 Sögustaðir með Evu Maríu Svarfaðardalur
16.25 Mono Town - útgáfutónleikar í Gamla bíói
17.25 Táknmálsfréttir
17.35 KrakkaRÚV
17.36 Hvergidrengir
18.00 Tryllitæki - Vekjarinn Uppfinningamenn þurfa að leysa auðveld verkefni, eins og að vekja einhvern eða blása á kerti á afmælistertu, með stórum og flóknum vélum.
18.05 Krakkafréttir vikunnar
18.30 Fréttir og veður
18.45 Spánn - Ísland Landsleikur í handbolta Bein útsending frá fyrri leik Spánar og Íslands í umspili um sæti á HM kvenna í handbolta.
20.45 Fréttir og veður
21.10 Verksmiðjan Þáttaröð um nýsköpun, skapandi hugsun og iðngreinar. Í þáttunum fylgjumst við með nýsköpunarkeppni ungs fólks í áttunda til tíunda bekk þar sem þátttakendur fá að þróa hugmyndir sínar í flottar frumgerðir. Einnig sjáum við hvernig raftónlistarmaðurinn Daði Freyr býr til nýtt hljóðfæri með aðstoð Fab Lab á Íslandi og skoðum hvernig iðngreinar hafa áhrif á nýsköpun. Þættirnir eru í umsjón Daða Freys Pétursson og Berglindar Öldu Ástþórsdóttur. Dagskrárgerð: Eiríkur Ingi Böðvarsson.
21.40 Vikan með Gísla Marteini Gísli Marteinn fær til sín góða gesti á föstudagskvöldum í vetur. Allir helstu atburðir vikunnar í stjórnmálum, menningu og mannlífi eru krufnir í beinni útsendingu. Persónur og leikendur koma í spjall og brakandi fersk tónlistaratriði koma landsmönnum í helgarstemninguna. Stjórn útsendingar: Helgi Jóhannesson.
22.25 Barnaby ræður gátuna
23.55 Bræður
01.45 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.45 Family Guy
14.10 The Voice US
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 Younger
19.30 Kling kling
19.55 The Bachelorette
21.25 People Like Us
23.15 Mission. Impossible
01.05 The Tonight Show
01.50 NCIS
02.35 NCIS. Los Angeles
03.20 Billions
04.20 Trust
05.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Brot af eilífðinni Jean Sablon
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Grár köttur
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur: Beatles, Stones, Trúbrot o.fl.
19.50 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.40 Kvöldsagan. Húsið
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.25 Friends
07.45 Gilmore Girls
08.30 Brother vs. Brother
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Camping
10.05 Deception
10.50 The Good Doctor
11.35 Feðgar á ferð
12.00 Dýraspítalinn
12.35 Nágrannar
13.00 Fangavaktin
13.35 Fangavaktin
14.10 Fangavaktin
14.45 Jumanji
16.25 Swan Princess. A Royal Family Tale
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.10 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
19.20 Veður
19.25 Impractical Jokers
19.50 Broken Flowers
21.35 Red Sparrow
23.55 Unsane
01.30 Harry Potter and the Order of Phoenix Fimmta myndin um Harry Potter sem er sannfærður um að hinn illi Voldemort sé kominn aftur en galdraskólinn er í algerri afneitun. Ráðuneytið sendir því nýjan kennara til Hogwarts til að reyna þagga niður þann orðróm sem Harry hefur komið af stað. Nú þurfa því Harry og vinir hans að finna sjálfir leið til þess að takast á við eina mestu ógn galdrasamfélagsins.
03.45 American Fango

STÖÐ 3

The Last Man on Earth
19.35 The Simpsons
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Stelpurnar
21.15 First Dates
22.00 American Dad
22.25 Bob's Burger
22.50 Silicon Valley
23.20 All American
00.05 The Last Man on Earth
00.30 Seinfeld
00.55 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.05 Manchester City - Watford
10.00 Fylkir - HK/Víkingur
11.40 Pepsi Max Mörk kvenna
12.50 Völsungur - KR
14.30 FH - ÍA
16.10 Breiðablik - HK
20.00 Mjólkurbikarmörkin
21.20 UFC Now
22.10 UFC 237. Namajunas vs. Andrade

GOLFSTÖÐIN

08.40 US Women's Open
13.40 The Memorial Tournament
17.40 Golfing World
18.30 The Memorial Tournament Bein útsending frá The Memorial Tournament á PGA mótaröðinni.
22.30 US Women's Open

STÖÐ 2 BÍÓ

11.45 High Strung
13.20 The Age of Adeline
15.15 Before We Go
16.50 High Strung
18.30 The Age of Adeline
20.25 Before We Go
22.00 Den of Thieves
00.20 Submergence
02.10 Bastille Day
03.45 Den of Thieves

STÖÐ 2 SPORT 2

08.00 Völsungur - KR
09.40 FH - ÍA
11.20 Breiðablik - HK
13.00 Mjólkurbikarmörkin
14.20 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
14.45 Formúla 1. Mónakó - Keppni
17.15 Úrvalsdeildin í pílukasti
20.15 Chelsea - Arsenal

ÚTVARP

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

HM KVENNA Í FÓTBOLTA 2019

Hefst 7. júní
Beinar útsendingar á RÚV og RÚV 2

RÚV okkar allra

20-50%
AF ÖLLUM BORÐSTOFUHÚSGÖGNUM

TOKE Borðstofuborð. Vaxolíuborin eik. 160x90 cm. 79.900 kr. Nú 59.900 kr.
TYLER Stóll. Svört skel, grá sessa. 16.900 kr. Nú 12.900 kr.

20%

MALLORCA skenkur. Eik. 180x45x75 cm. 139.900 kr. Nú 109.900 kr.

50%

MOON NY stóll. Grár með eikarfótum. 17.900 kr. Nú 8.950 kr.

20%

SARO stóll. Rauður, svartur eða grár. 8.900 kr. Nú 6.900 kr.

ORBIT stóll. Hvítur með grárri setu. 19.900 kr. Nú 14.900 kr.

40%

BAILEY stóll. Svart leðurlíki. 16.900 kr. Nú 9.900 kr.

GROOVY matarstell. Matardiskur. Ø26,5 cm. 995 kr. Nú 796 kr. Hliðardiskur. Ø19 cm. 795 kr. Nú 636 kr. Súpudiskur. Ø22 cm. 895 kr. Nú 716 kr.

20%

COLUNA borðstofuborð. Ø113 cm. Hvít marmaraplata. 99.900 kr. Nú 79.900 kr.

50%

COVER borðstofuborð. Hvíttuð eik. 160x95 cm. 129.900 kr. Nú 64.950 kr. 220x95 cm. 149.900 kr. Nú 74.950 kr.

20%

NORDIC SM11 borðstofuborð. 183/275x100 cm. Hvít laminat borðplata með svörtum fótum. 189.900 kr. Nú 149.900 kr.

20%

BESALU borðstofuborð. Hvít laminat plata með mattlökkuðum eikarkanti. Fætur úr hvíttaðri eik. 79.900 kr. Nú 59.900 kr. Framlengingar seldar sér.

©ILVA áskilur sér rétt að leiðrétta augljósar villur.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

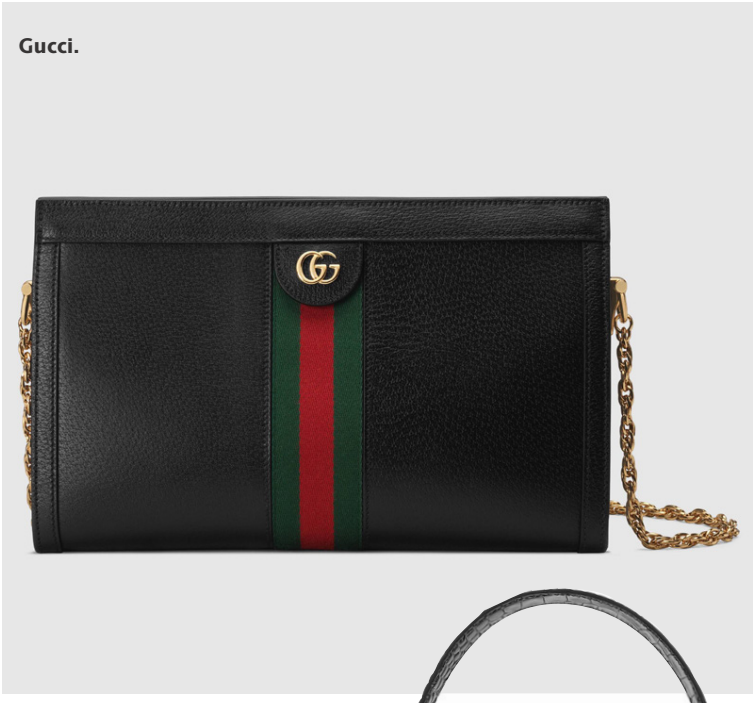
Hin klassíska svarta taska

Það eru margir sem leyfa sér að eyða meiru í vörur eins og töskur og aðra fylgihluti, og er valið oft erfitt. Síðustu ár hafa töskur í öllum litum verið vinsælar en nú gæti verið sniðugt að snúa sér aftur að hinni klassísku svörtu tösku. Það má vel vera að þú sért spenntari fyrir brúnu körfutöskunum fyrir sumarið, en ekki horfa fram hjá svörtu töskunni. Þú getur vel notað hana yfir sumarið, fram á haust og yfir allar árstíðirnar. Glamour tók saman nokkrar fallegar og klassískar töskur frá tískupöllunum.

Prada.

Celine.

Saint Laurent.


Gucci.

By Far.

Burberry.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

Pizza Hut™

PIZZA MÁNAÐARINS ER MEÐ

OSTAFYLLTUM KANTI

STÓR PIZZA AF **MATSEÐLI** MEÐ **TVEIMUR ÁLEGGSTEGUNDUM** OG **OSTAFYLLTUM KANTI**

1990

Pantaðu í síma 515 1617 eða á pizzahut.is
Pizza Hut Smáralind og Pizza Hut Staðarbergi 2–4 Hafnarfirði

Bjartmar samdi lagið Eyjarós, sem er þjóðhátíðarlagið í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR EYJÓLFSSON

Bjartmar með þjóðhátíðarlagið í ár

Bjartmar flytur þjóðhátíðarlagið í ár. Lagið heitir Eyjarós. Hann segir það höfða sérstaklega til þeirra sem hafa orðið ástfangin í eyjum

Bjartmar hinn ástsæli tónlistarmaður Bjartmar Guðlaugsson semur og syngur þjóðhátíðarlagið í ár.

„Ég var valinn í þetta hlutverk og ég er alveg ofsalega ánægður með það. Þannig að ég bara settist niður og fór að semja. Ég er alveg ótrúlega þakklátur og hamingjusamur með að hafa verið valinn í þetta," segir Bjartmar.

Bjartmar segir að það verði lítið um rapp í laginu.

„Mér finnst rappið æðislegt þegar það kemur að ljóðaforminu, en nei, ég læt mér bara nægja að hlusta og horfa á aðra þegar kemur að því," svarar Bjartmar hlæjandi.

Bjartmar segist hafa gaman af því að unga kynslóðin sé að sýna tónlist hans meiri og meiri áhuga,

„Mér finnst það skemmtilegt og alveg ótrúlega gaman að upplifa hvernig unga fólkið er meira að hlusta á lögin mín. Ég er búinn að vera að spila stanslaust síðan 2010. Ég tók mér þar áður nokkurra ára hlé þar sem ég var mest að sinna myndlistinni."

Árið 2010 gaf Bjartmar plötu ásamt hljómsveitinni Bergrisunum.

„Ég er búinn að vera að síðan og ekkert að pæla í því að hætta. Svo er ég alltaf að sinna myndlistinni, ég mála daglega og reyni að halda sýningar reglulega. Ég reyni bara að sinna þessu öllu jafnt og þétt, mála myndir og semja ljóð. Þetta hangir allt saman."

> **ÞANNIG ÉG HEF STERKA TENGINGU VIÐ EYJAR. ÉG FLUTTI ÞAÐAN TVÍTUGUR EN ALLTAF KOMIÐ REGLULEGA OGLITIÐ Á MIG AÐ HLUTA TIL SEM VESTMANNEYING.**

Bjartmar segir lagið vera rómantískan söng.

„Þetta lag mun alveg sérstaklega höfða til þeirra sem hafa orðið ástfangnir á Þjóðhátíð. En svo er þetta líka mjög gott rasskinna eróbikk. Það munu allir raula með," segir Bjartmar hlæjandi.

„Ég er alveg einstaklega ánægður með þetta lag og þá sem unnu þetta með mér. Svo er það líka í smá reggístíl. Ég elska reggí. Enda fór ég á sínum tíma til Jamaíku með Rúnari Júlíussyni félaga mínum.„

Bjartmar og Rúnar fóru til Negril á Jamaíka

„Við Rúnar fórum 2008 minnir mig. Við fórum og skoðuðum allt. Skoðuðum meðal annars fæðingarstað Bob Marley og svo í stúdíó í Kingston. Í Negril sátum við á ströndinni og horfðum á sólina súnka í hafið", segir Bjartmar glettinn.

Rúnar sagði Bjartmari að eitt fegursta sólarlagið væri í Negril.

„Nema svo bætti hann auðvitað við að Garðskaginn væri þar undanskilinn. Þar væri allra fegursta sólarlagið."

Bjartmar er uppalinn Austfirðingur og bjó fyrstu árin á Fáskrúðsfirði. Þegar hann var sjö ára gamall flutti fjölskyldan til Eyja.

„Þannig að ég hef sterka tengingu við Eyjar. Ég flutti þaðan tvítugur en hef alltaf komið reglulega og litið á mig að hluta til á mig sem Vestmanneying."

Bjartmar gerði þjóðhátíðarlagið 1989 ásamt Jóni Ólafssyni, Bjartmar textann og Jón lagið. Bjartmar tók einnig þátt í því að semja goslokalagið árið 2013.

„Lagið í ár heitir Eyjarós. Þetta er svoleiðis bullandi rómantík."

Talið berst að einu þekktasta lagið Bjartmars, Týndu kynslóðinni. En af hverju beyglaði mamma alltaf munninn?

„Ég tók bara eftir þessu á sínum tíma. Allar konur sem ég þekkti beygluðu munninn um leið og þær settu á sig maskara. Þær gera þetta enn þann dag í dag allar ungur stúlkurnar, nema núna setja þær frekar stút á munninn og taka selfie." segir Bjartmar hlæjandi að lokum.

Þjóðhátíðin í Vestmannaeyjum verður haldin dagana 1.-3. ágúst.

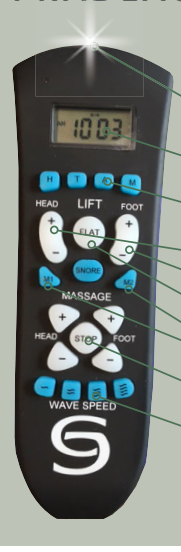
steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT

STILLANLEGIR DAGAR

ÞRÁÐLAUS FJARSTÝRING



- LED-vasaljós
- Klukka
- Vekjaraklukka
- Upp/niður höfðalag
- Upp/niður fótasvæði
- Rúm í flata stöðu
- 2 minni
- Nudd
- Bylgjunudd

DÝPRI OG BETRI SVEFN

Með því einu að snerta takka getur þú stillt rúmið í hvaða stöðu sem er og með öðrum færð þú nudd. Saman hjálpa rúmið og dýnan þér að ná hámarksslökun og dýpri og betri svefni. Svo vaknar þú endurnærð/ur og tilbúin/n í átök dagsins.

STILLANLEG RÚM – VERÐDÆMI

Með tveimur Serta Therapist heilsudýnum, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 569.800

Tilboð 427.350 kr.

Með Tempur Original eða Cloud heilsudýnu, 90 x 200 cm. Fullt verð: 384.900

Tilboð 288.675 kr.

STILLANLEGU HEILSURÚMIN FRÁ C&J:

- Inndraganlegur botn
- Lyftigeta yfir 2 x 450 kg per botn
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stálgrind undir botni
- Tveir nuddmótorar með tímarofa
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi
- LED lýsing undir rúmi
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

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

Betra BAK

TAXI

AF ÖLLUM VÖRUM* Í ÖLLUM VERSLUNUM DORMA Í HEILA VIKU

www.dorma.is

VEFVERSLUN

ALLTAF OPIN

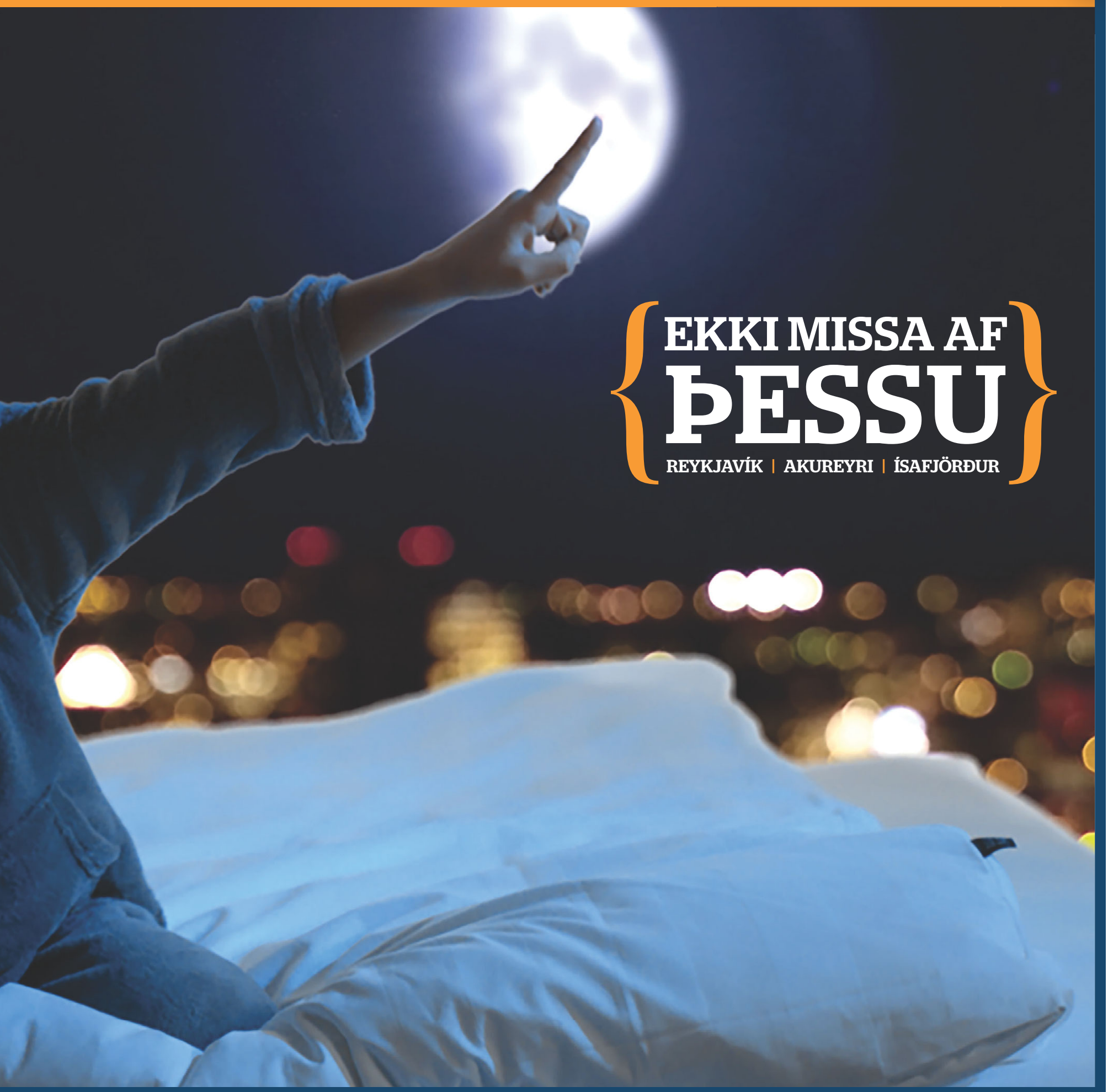
Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

FREE

OPIÐ Á SUNNUDÖGUM Í DORMA SMÁRATORGI



* **Taxfree tilboðið jafngildir 19,35% afslætti og gildir öllum vörum nema vörum frá Simba.** Gildir ekki ofan á önnur tilboð eða af sérpöntunum. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Dorma.

DORMA

Láttu drauminn rætast

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.

FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Steinunnar Ólínu

Welcome to Althingi Bar

Í þeirri óskiljanlegu ríkisstjórn sem hér situr geysist forsætisráðherra um álfuna og flytur fagnaðarerindi Sósíaldemókrata meðan fjármálaráðherra boðar hagræðingaraðgerðir og biður okkur að fara betur með krónurnar okkar.

Ég hef áhyggjur af Katrínu. Mér finnst eins og hún sé ekki með sjálfri sér. Er hún í álögum?

Getur verið að fjármálaráðherra sé vampíra?

Það er engu líkara en að fjármálaráðherra hafi bitið forsætisráðherra til blóðs og nú sé hún gersamlega á valdi hans. Meðan sultarólin er hert heimsækir hún Múlalund, gengur á Úlfarsfell og undirritar samkomulag um loftslagsmál og grænar lausnir.

Ég kem þessu ekki heim og saman.

Ekki veit ég hvernig þeir, sem missa nú vegna hagræðingar vinnuna, eiga að fara betur með sínar krónur. Strauja þær og kyssa bless áður en atvinnuleysið tekur heimilin af fólkinu?

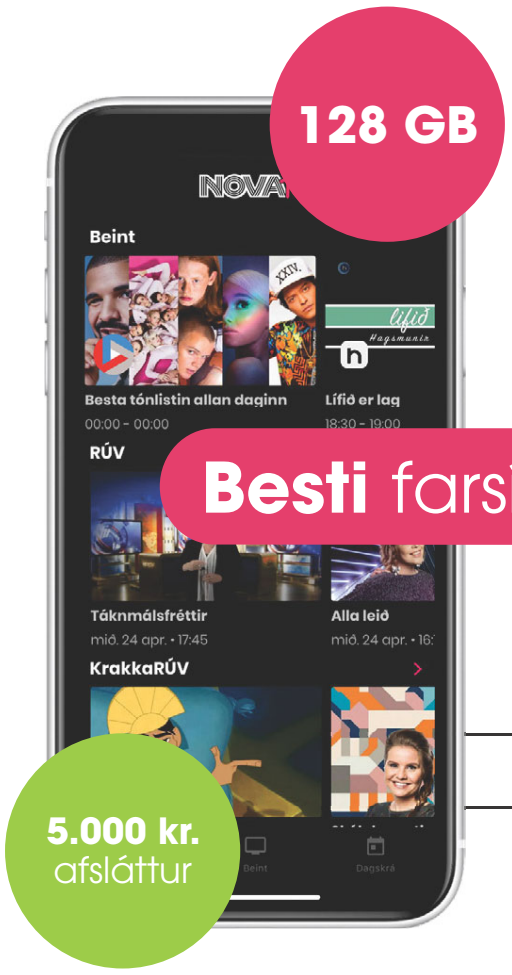
En það er ljós í myrkrinu. Veikir og gamlir verða nú ekki í vandræðum með að fara vel með það sem þeir eiga ekki til!

Í ferðaþjónustu er spáð samdrætti og ríkisstofnanir skulu skila arði segir fjármálaráðherra. Hvernig Landspítalanum á að takast það verður væntanlega svarað í næsta páskaeggi.

Sér fjármálaráðherra fyrir sér einhvers konar hungurleika á Landspítalanum þar sem erlendir ferðamenn geta keypt sig inn til að fylgjast með sjúklingum og starfsfólki berjast fyrir lífi sínu og annarra.

Verður Alabama nýr áfangastaður Icelandair í Bandaríkjunum í vetur?

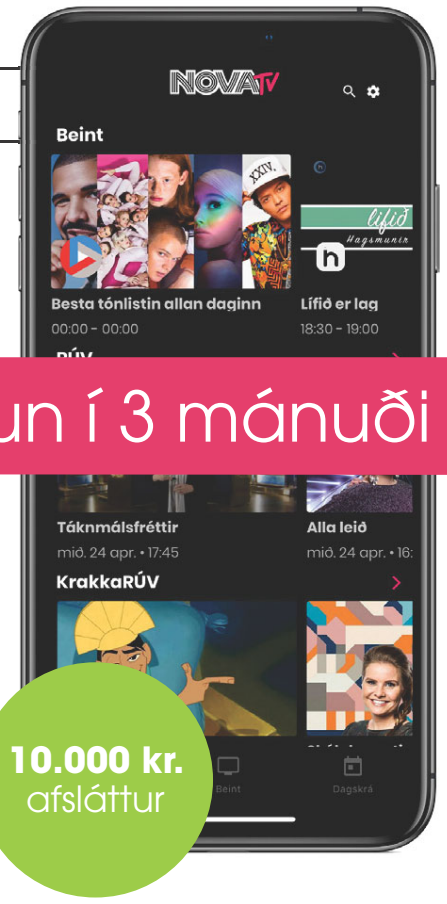
Annars er nú opið allan sólarhringinn á Alþingi voru þessa dagana svo réttast væri að opna þar án tafar strippbúllu og bar sem gæti sannarlega skilað ríkulegum arði í heimilisbókhaldi ráðherrahjónanna.



Apple
iPhone Xs Max | 64 GB

179.990 kr. stgr.

~~Fullt verð **189.990 kr.** stgr.~~



Besti farsímadíllinn! **0 kr.** notkun í 3 mánuði

Apple
iPhone XR | 128 GB

129.990 kr. stgr.

~~Fullt verð **134.990 kr.** stgr.~~

Bose
Soundsport Free

25.990 kr. stgr.

Urbanista
Stockholm

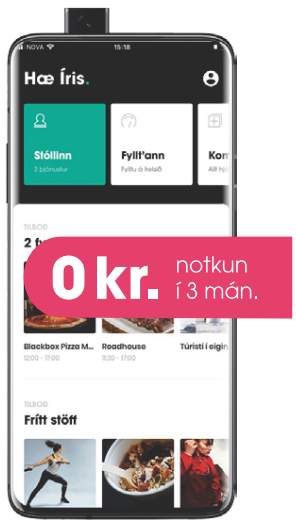
11.990 kr. stgr.

Samsung
Galaxy Buds

25.990 kr. stgr.

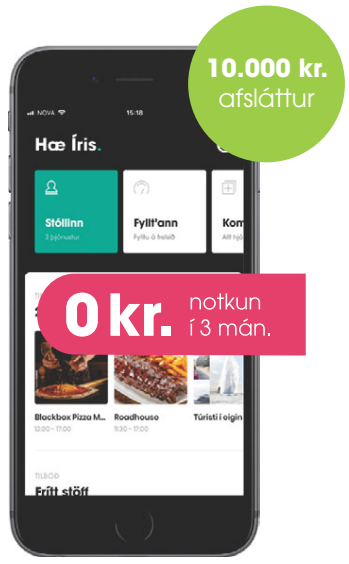
Apple
Airpods 2019

26.990 kr. stgr.



OnePlus
7 Pro | 256 GB

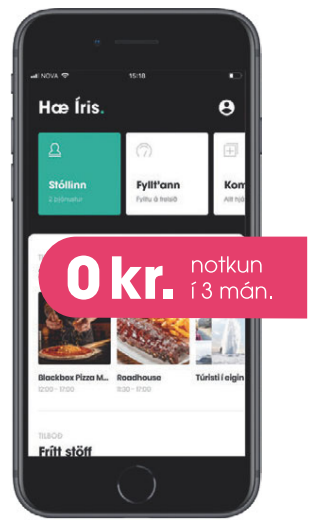
129.990 kr. stgr.



Apple
iPhone 6s | 32 GB

49.990 kr. stgr.

~~Fullt verð **59.990 kr.** stgr.~~



Apple
iPhone 8 | 64 GB

104.990 kr. stgr.

Apple
Watch Series 4
40 mm

69.990 kr. stgr.

44 mm | **74.990 kr.** stgr.

Endurgræddu! Þú græðir. Jörðin græðir. Allir græða! Komdu við í næstu verslun Nova eða smelltu þér á nova.is.

Sumarstöff!

Nowpresso
Þráðlaus kaffivél

28.990 kr. stgr.

Nova
Letihaugur

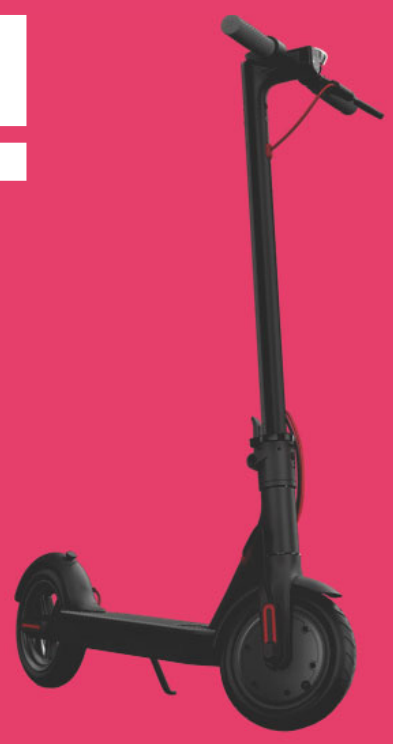
3.992 kr. stgr.

~~Fullt verð **4.990 kr.** stgr.~~

Nova
Sopapoki

3.992 kr. stgr.

~~Fullt verð **4.990 kr.** stgr.~~



Xiaomi
Rafskúta

69.990 kr. stgr.

Heilög tvenna!

Apple TV 4K með ótakmörkuðum Ljósleiðara hjá Nova.

Staðgreitt 29.900 kr.
Sami afsláttur er veittur af Ljósleiðara ef Apple TV er staðgreitt.

Apple TV 4K | 32 GB

Útborgun

0 kr.

Greiðsla í 18 mán.	1.690 kr.
Afsláttur af Ljósleiðara í 18 mán.	-1.690 kr.

Þú borgar 1.690 kr. á mánuði í 18 mánuði fyrir Apple TV 4K og færð á móti sömu upphæð í afslátt af ótakmörkuðum Ljósleiðara í 18 mánuði – þú borgar því í raun ekkert fyrir Apple TV 4K.

Greiðsludreifing: 325 kr. / mán.

Stærsti skemmtistaður í heimi!

NOVA

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