FRÉTTABLAÐIÐ

165. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 14. JÚLÍ 2018

Að vita eða vita ekki

„Ég vildi vita hvort ég hefði borið þetta gallaða gen í börnin mín,“ segir Páll Svavarsson sem fékk nýverið að vita að hann væri með stökkbreytingu í BRCA2-geninu sem hefur í för með sér aukna hættu á krabbameini. Fáir karlar hafa beðið um upplýsingar um hvort þeir bera genið. ➻22

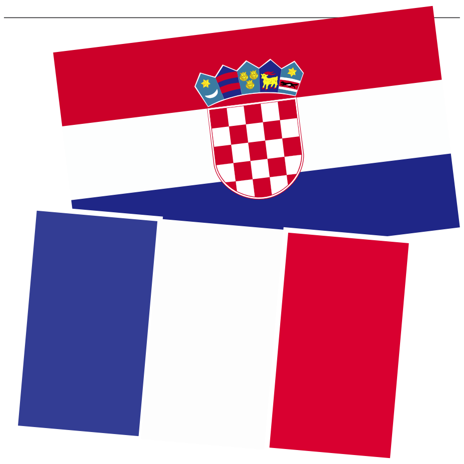
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hetjurnar úr hellinum

Kafararnir sem björguðu drengjunum. ➻10

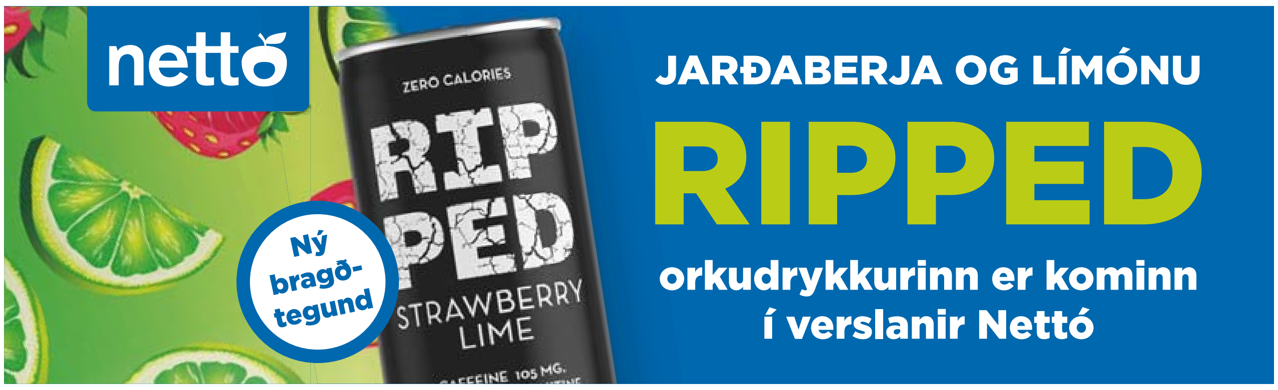
Keppir í fjölbragðaglímu

Glímukappinn Hjálmar Marteinsson. ➻ 28

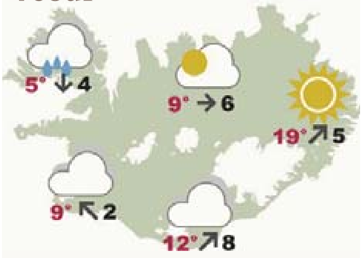


Úrslitastundin

Króatar gegn Frökkum. ➻ 18



Veður



Eftir vætusama nótt, styttir smám saman upp, fyrst á Suður- og Vesturlandi. Þar má búast við lítils háttar skúrum yfir daginn en á norðausturhorninu léttir til. Seint í kvöld bætir þó í vind syðst á landinu og fer að rigna aftur. SJÁ SÍÐU 36

Annar grunaðra leiddur fyrir dómara í nóvember. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Stórt vændis- og mansalsmál enn til rannsóknar

LÖGREGLUMÁL Mál pars sem sætti tveggja vikna gæsluvarðhaldi skömmu fyrir jól vegna gruns um mansal og umfangsmikla vændisstarfsemi er enn í rannsókn hjá lögreglu. Framkvæmdar voru þrjár húsleitir vegna málsins í nóvember og þremur konum í kjölfarið komið fyrir í Bjarkarhlíð, miðstöð fyrir þolendur ofbeldis.

Þrátt fyrir að sakarefnin sem til rannsóknar eru teljist alvarleg var hvorki farið fram á áframhaldandi gæsluvarðhald né farbann þegar gæsluvarðhaldsúrskurður yfir hinum grunuðu rann úr gildi 6. desember síðastliðinn.

Margeir Sveinsson, yfirmaður miðlægrar deildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, staðfestir að þau sem sættu gæsluvarðhaldi vegna málsins njóti enn réttarstöðu sakborninga. Hann segir ekki liggja fyrir hvort eða hvenær gefin verði út ákæra í málinu, það sé enn til rannsóknar.

„Málið hefur nú yfir sér einhvern vandræðablæ, verð ég að segja,“ segir Steinbergur Finnbogason, verjandi annars sakborninganna. Hann segist engar upplýsingar hafa fengið um gang rannsóknarinnar annan en að honum og skjólstæðingi hans hafi verið tilkynnt fyrir alllöngu að rannsókn málsins væri lokið og á leiðinni til ákærusviðs þar sem tekin yrði ákvörðun um hvort ákært yrði í málinu. – aá

Tröllvaxinn borgarísjaki gnæfir yfir þorpinu Inaarsuit á Grænlandi

Borgarísjakinn sem lónað hefur steinsnar frá þorpinu Inaarsuit á Grænlandi er sá stærsti á þessum slóðum í manna minnum. Hann er að minnsta kosti 100 metra hár og íbúar í þorpinu óttast að brotna muni úr honum, sem geti leitt til flóðbylgju. Um 170 manns búa í þorpinu og segir sveitarstjórnarfulltrúi í Inaarsuit að íbúar séu afar áhyggjufullir. Íbúar eru hvattir til að leita sér skjóls ofar í þorpinu. FRÉTTABLAÐIÐ/METTE KRISTENSEN

Stoltenberg eldri lést eftir veikindi

NOREGUR Thorvald Stoltenberg, fyrrverandi utanríkisráðherra Noregs, lést í gær eftir skammvinn veikindi. Hann var 87 ára. Stoltenberg var utanríkisráðherra í tvígang, fyrst 1987-1989 og svo 1990-1993.

Erna Solberg, forsætisráðherra Noregs, minntist Stoltenbergs í færslu á Twitter. Hún segir að hans

Thorvald Stoltenberg

verði minnst sem utanríkisráðherra og friðarmiðlara en fyrst og fremst sem hlýrrar manneskju.

Sonur Thorvalds, Jens Stoltenberg, er fyrrverandi forsætisráðherra Noregs og núverandi framkvæmdastjóri NATO. – sar

Dagblöðin semja um sameiginlega dreifingu

Forstjóri 365 miðla segir samninginn til þess að bregðast við erfiðu rekstrarumhverfi fjölmiðla á Íslandi. Framkvæmdastjóri Árvakurs tekur í sama streng. Liður í því að veita einokun ríkisins á markaðnum samkeppni og aðhald.

FJÖLMIÐLAR Póstmiðstöðin mun annast dreifingu bæði Morgunblaðsins og Fréttablaðsins eftir að Árvakur, útgáfufélag Morgunblaðsins, og 365 miðlar, eigandi Torgs ehf., útgáfufélags Fréttablaðsins, undirrituðu kaupsamning um kaup á öllu hlutafé í Póstmiðstöðinni.

Eignarhlutföll að kaupunum loknum verða þau að Árvakur fer með 51 prósents hlut í Póstmiðstöðinni og 365 miðlar með 49 prósenta eignarhlut, að því er segir í tilkynningu frá 365. Seljendurnir eru Fiskisund ehf., Strahan II og Hannes Hannesson.

„Alþekkt er að rekstrarumhverfi fjölmiðla á Íslandi hefur verið erfitt. Við slíkar aðstæður er mikilvægt að eðlileg hagræðing fái að eiga sér stað. Þessi kaup Árvakurs og 365 miðla eru liður í því að tryggja að áfram verði gefin út öflug dagblöð á Íslandi, og að innlendir aðilar, stórir og smáir, hafi aðgang að öflugri dreifingarþjónustu sem veitir einokunarþjónustu ríkisins samkeppni og aðhald,“ segir Ingibjörg S. Pálmadóttir, forstjóri 365 miðla, í tilkynningunni.

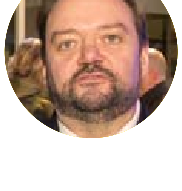
Haraldur Johannessen, framkvæmdastjóri Árvakurs, tekur í sama streng og bætir við að fyrirkomulag sem þetta sé þekkt víða um heim.

„Erlendis hefur þróunin verið sú að dagblöð hafa samnýtt dreifikerfi til að takast á við erfiðar markaðsaðstæður. Hér á landi er ekki síður þörf á að fara þessa leið þegar haft er í huga að íslenski fjölmiðlamarkaðurinn er smár, hann býr við mikla erlenda samkeppni, auk harðrar samkeppni við umsvifamikið ríkisfyrirtæki. Ég vonast til að samningurinn sem hér er kynntur styrki rekstur Árvakurs og Póstmiðstöðvarinnar og mun leitast við að tryggja að þeir starfsmenn sem samningarnir snerta helst verði fyrir sem minnstum óþægindum þeirra vegna og muni sem flestir njóta ávinnings af þeim breytingum sem samningarnir munu hafa í för með sér,“ segir Haraldur.

Póstmiðstöðin rekur alhliða þjónustu sem nær til móttöku, söfnunar, flokkunar, flutnings og skila á póstsendingum. Póstmiðstöðin er dreifingaraðili Fréttablaðsins. Áætlanir kaupenda gera ráð fyrir að Póstmiðstöðin annist dreifingu bæði Morgunblaðsins og Fréttablaðsins auk fleiri blaða. sunnak@frettabladid.is

Erlendis hefur þróunin verið sú að dagblöð samnýta dreifikerfi. FRÉTTABLAÐIÐ

Ingibjörg Pálmadóttir



Haraldur Johannessen

Í 65 ár hefur Land Cruiser drottnað yfir landslaginu og nú skartar þessi fjórhjóladrifni konungur jeppanna nýju útliti, ytra sem innra. Hann státar af nýju mælaborði með stærri skjá og nýjum eiginleikum á borð við Toyota Safety Sense sem auka enn á öryggið sem alltaf hefur verið hluti af sterkbyggðri gæðahönnun jeppans sem einfaldlega toppar allt.

- **2 ára þjónustupakki fylgir með öllum Land Cruiser 150**
- **Kynntu þér Toyota FLEX, frábæra leið til að eignast nýja Toyota bifreið á www.toyota.is**

Vildarpunktar Icelandair með öllum nýjum Toyotum

3+2 ÁBYRGÐ · 2 ÁRA ÞJÓNUSTA · FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is. Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 5 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Segir hlaup og öskufall líklega fylgja gosi í Öræfajökli

NÁTTÚRA Ókyrrð í Öræfajökli og þensla fjallsins eru dæmigerð einkenni þess að fjallið búi sig undir að gjósa. Þetta segir Magnús Tumi Guðmundsson jarðeðlisfræðingur.

Almannavarnir sendu frá sér tilkynningu í gær þar sem greint var frá stöðu Öræfajökuls. Kom þar fram að fjallið hefði þanist út frá áramótunum 2016-17. Þeirri þenslu fylgi aukin jarðskjálftavirkni og aflögun. Engin merki eru um að hraði þenslunnar minnki þótt jarðhitavirkni hafi minnkað frá því í desember.

„Þetta er búið að vera í gangi í eitt og hálft ár og við sjáum ekki nein merki um að það sé að draga úr þessu. Fjallið er sem stendur að búa sig undir eldgos, eða þetta eru dæmigerð einkenni sem sjást í undirbúningsfasa eldgosa,“ segir Magnús Tumi en tekur fram að óvíst sé að virknin endi með gosi.

> **Fjallið er sem stendur að búa sig undir eldgos, eða þetta eru dæmigerð einkenni sem sjást í undirbúningsfasa eldgosa.**
>
> Magnús Tumi Guðmundsson, jarðeðlisfræðingur

Almannavarnir greindu frá því að fundir hefðu verið haldnir með íbúum og ferðaþjónustuaðilum á svæðinu. Þá sé áformað að funda á ný í lok september. Einnig hefur verið unnið að neyðarrýmingaráætlun og vöktunartækjum hefur verið fjölgað.

Magnús Tumi segir að dæmigert væri að ísúrt gos kæmi úr jöklinum sem gæti verið sprengigos að hluta „og hugsanlega renni hraun“. Ekki væri hins vegar hægt að útiloka súr gos. „Þau hafa komið nokkur á síðustu nokkur þúsund árum en hafa öll verið lítil nema gosið árið 1362 sem var eitt mesta sprengigos Íslandssögunnar,“ segir Magnús Tumi.

Þó er ólíklegt að svoleiðis atburður verði aftur „nema með töluvert miklum aðdraganda“, að því er Magnús Tumi segir frá. Að hans mati yrði gos nú líklegast líkara gosinu 1727. „Ef það gýs er nánast víst að það valdi jökulhlaupum og öskufalli og gosið gæti orðið hættulegt. Ef það verður stórt gos fylgja því alls konar fleiri hættur. Það þarf að fylgjast mjög vel með fjallinu og til þess þarf að rýma svæðið áður en til goss kemur.“ **– þea**

Öræfajökull býr sig undir gos. FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNÞÓRA

Forsetinn fram í sjöunda sinn

KAMERÚN Paul Biya, forseti Kamerún, tilkynnti í gær um að hann yrði í framboði í forsetakosningunum í október. Biya hefur nú þegar vermt forsetastólinn þar í landi í 36 ár og ef hann nær kjöri verður um sjöunda kjörtímabil hans að ræða en hann tók við völdum árið 1982 þegar Ahmadou Ahidjo lét af völdum.

„Ég svara yfirþyrmandi áskorunum ykkar játandi. Ég mun bjóða mig fram fyrir ykkar hönd í komandi forsetakosningum,“ sagði Biya í tísti í gær. Ef hann nær kjöri, sem þykir afar líklegt, mun hann stýra Kamerúnum í að minnsta kosti sjö ár til viðbótar.

Stjórnartíð Biyas hefur einkennst af því sem andstæðingar hans kalla einræði. Forsetinn hefur tryggt sér völd yfir dómstólum, látið fangelsa stjórnarandstæðinga, lögregla hefur drepið mótmælendur á hans vakt og þá hefur hann afnumið reglur um hámarksfjölda kjörtímabila.

Alvarlegastar eru þó ásakanir um að Biya standi að hreinsunum á enskumælandi Kamerúnum. **– þea**

Ákæra tólf hakkara

BANDARÍKIN Dómsmálaráðuneyti Bandaríkjanna tilkynnti í gær um ákærur á hendur 12 rússneskum leyniþjónustuliðum. Þeir eru sakaðir um að brjótast inn í tölvupóst starfsmanna forsetaframboðs Hillary Clinton og starfsmanna miðstjórnar Demókrata fyrir forsetakosningarnar 2016. Undirdómsmálaráðherra tilkynnti um ákærurnar. Hann sagði að ákærðu hefðu átt í samráði við Bandaríkjamenn. Ekki var tilkynnt um neinar ákærur á hendur Bandaríkjamönnum. Rússnesk yfirvöld sögðu engin sönnunargögn tengja mennina við glæpinn. Um samsæriskenninguváeri að ræða. **– þea**

Tekist að manna helgina en óvissa komi til yfirvinnubanns

Með því að beita ákvæðum laga um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins gátu stjórnendur Landspítala mannað vaktir ljósmæðra um helgina. Komi til yfirvinnubanns í næstu viku mun þurfa nýja áætlun. Formaður samninganefndar ljósmæðra segir að lagasetning kæmi ekki á óvart. Ráðherra segir róðurinn þungan.

KJARAMÁL „Róðurinn þyngist með hverjum deginum. Öryggi mæðra og barna er það sem mestu máli skiptir,“ segir Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra um stöðuna í ljósmæðradeilunni.

Stjórnendur Landspítala hafa gripið til þess ráðs að beita ákvæðum laga um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins til að skylda ljósmæður til að vinna yfirvinnu. Þetta var ákveðið þar sem ljóst þótti að neyðaráætlunin sem verið hefur í gildi frá síðustu mánaðamótum dygði ekki lengur til að manna vaktir.

Spítalinn getur þó aðeins nýtt sér þessi ákvæði þangað til áður boðað yfirvinnubann ljósmæðra tekur gildi næstkomandi miðvikudag. Með þessum aðgerðum verður hins vegar hægt að manna vaktir helgarinnar. Samkvæmt upplýsingum frá Landspítalanum tókst það með naumindum með því að beita ýmsum úrræðum. Komi til yfirvinnubanns á miðvikudag muni þurfa nýja áætlun.

Katrín Sif Sigurgeirsdóttir, formaður samninganefndar Ljósmæðrafélags Íslands, segir að ljósmæðrum sé auðvitað umhugað um að öryggi mæðra og barna verði tryggt. „Það er samt alltaf spurning hvað er hægt að láta sama fólkið vinna mikið. Hvað við getum látið jafn fáa leysa af hendi störf svona margra í langan tíma án þess að það skapi hættu.“

Síðasti samningafundur í ljósmæðradeilunni var árangurslaus og ekki hefur verið boðað til nýs fundar. Komi til yfirvinnubanns á miðvikudag í næstu viku þarf nýja áætlun á Landspítalanum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Katrín segir að ef til yfirvinnubannsins komi muni þurfa að sækja um undanþágur fyrir hvert tilvik. Undanþágunefnd sé starfandi sem muni taka ákvarðanir um slíkar beiðnir. „Deildirnar hafa verið keyrðar á neyðarmönnun og svigrúmið lítið. Ljósmæður af öðrum deildum hafa verið að taka vaktir en það verður ekki í boði ef og þegar yfirvinnubannið tekur gildi. Það verður ekki hægt að neyða fólk til að vinna.“

Katrín segir samninganna auðvitað á ábyrgð fjármálaráðherra en að heilbrigðisráðherra hafi áður stigið inn í með fjármagn í stofnanasamning. Það sé það sem þurfi nú til. „Ábyrgðin er þeirra. Þetta er ákall um að störf okkar verði metin að verðleikum.“

Ekki hefur verið boðaður nýr samningafundur í deilunni en ríkissáttasemjari sagði eftir síðasta fund að það yrði að óbreyttu ekki gert á næstu dögum.

„Reynslan sýnir okkur að vopnin hafa verið slegin úr höndunum á okkur. Lagasetning kæmi því ekki á óvart. Ég vona innilega að til þess komi ekki og að ekki þurfi að koma til yfirvinnubannsins. Vonandi verður gripið inn í með skynsamlegum hætti áður,“ segir Katrín.

sighvatur@frettabladid.is

BOSS
HUGO BOSS

SAND
COPENHAGEN

POLO
RALPH LAUREN

Stenströms

ARMANI
COLLEZIONI

eterna

gardeur®

HUGO
HUGO BOSS

G-STAR RAW

FINUCCI

bugatti

TINO COSMA

BELLINI
collezione

MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

LLOYD

Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512

Suðurlandsbraut 54
bláu húsin (við faxafen)

WOW air tapaði 2,4 milljörðum

VIÐSKIPTI WOW air tapaði 22 milljónum dala, sem jafngildir tæplega 2,4 milljörðum króna, á síðasta ári. Til samanburðar skilaði flugfélagið hagnaði upp á 35,5 milljónir dala eða jafnvirði 3,8 milljarða króna árið 2016.

Skúli Mogensen, forstjóri og stofnandi WOW air, segir afkomuna fyrir síðasta ár vonbrigði þar sem vöxtur og fjárfestingar flugfélagsins hafi reynst dýrari en gert hafði verið ráð fyrir. Hann segir „marga áhugaverða möguleika“ til skoðunar varðandi langtímafjármögnun flugfélagsins.

Tekjur WOW air námu 486 milljónum dala, sem jafngildir 52 milljörðum króna, á síðasta ári en það er 58 prósenta aukning frá fyrra ári. Rekstrarhagnaður fyrir afskriftir, fjármagnsgjöld og tekjuskatt (EBITDA) var 4 milljónir dala, 320 milljónir króna, samanborið við 46 milljónir dala eða 4,9 milljarða króna árið 2016. Lækkaði EBITDA félagsins þannig um 91 prósent á árinu.

Eiginfjárhlutfall félagsins var 10,9 prósent í lok síðasta árs. Framboðnum sætiskílómetrum fjölgaði um 80 prósent á árinu og farþegum um 69 prósent.

Í tilkynningu er haft eftir Skúla að ytri aðstæður hafi reynst félaginu krefjandi, svo sem hækkandi olíuverð, styrking krónunnar, dýrt rekstrarumhverfi á Íslandi og mikil samkeppni á lykilmörkuðum. – kij

Norðurál sýknað af kröfum um um ábyrgð á heilsuleysi hrossa

Héraðsdómur Reykjavíkur telur offóðrun og hreyfingarleysi orsök veikinda og dauða hrossa á bænum Kúludalsá en ekki mengun frá verksmiðju Norðuráls. Bóndinn hyggst áfrýja niðurstöðunni til Landsréttar.

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur hefur sýknað Norðurál Grundartanga af kröfum hrossabóndans á Kúludalsá, Ragnheiðar Jónu Þorgrímsdóttur, sem barist hefur í mörg ár fyrir því að tengsl flúormengunar frá álverinu og veikinda hrossa hennar verði viðurkennd.

Í málinu gerði Ragnheiður miskabótakröfu upp á 21 milljón króna og krafðist auk þess viðurkenningar á skaðabótaskyldu álversins vegna veikinda hrossa hennar og hrossadauða í kjölfar mengunar frá verksmiðjunni.

Ragnheiður, sem annast hefur um hross frá barnsaldri og borið ábyrgð á hrossahaldi áratugum saman, heldur því fram að heilsa hrossa á bænum hafi ávallt verið ágæt og óþekkt að hross veiktust. Þetta hafi gjörbreyst eftir atvik sem varð í álverinu árið 2006 og olli því að styrkur flúors í grasi fór upp fyrir viðurkennd þolmörk grasbíta.

Í málinu var deilt um hvort flúor sem fer út í andrúmsloftið við álbrennsluna valdi þeim veikindum sem hrjáð hafa hross Ragnheiðar.

Samkvæmt niðurstöðu rannsóknar tveggja dýralækna annars vegar frá Matvælastofnun og hins vegar frá tilraunastöðinni á Keldum, sem skoðuðu 21 hross frá Kúludalsá árið 2011, bar meirihluti hrossanna einkenni heilkennisins Equine metabolic syndrome (EMS) sem í dóminum er lýst sem eins konar lífsstílssjúkdómi í hrossahaldi ekki ósvipuðum sykursýki 2 í mönnum þar sem ofát, spiksöfnun og hreyfingarleysi valda efnaskiptatruflunum með alvarlegum afleiðingum.

Ragnheiður hefur lengi barist fyrir viðurkenningu þess að veikindin stafi af mengun frá álverinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Í annarri rannsókn, einnig framkvæmdri að beiðni ráðuneytisins, komust Jakob Kristinsson, fyrrverandi prófessor í lyfja- og eiturefnafræði, og Sigurður Sigurðarson dýralæknir hins vegar að þeirri niðurstöðu að bein úr hrossum frá Kúludalsá sýndu ótvírætt að flúormengun á bænum væri mikil og styrkur flúoríðs í beinasýnum um það bil fjórfaldur á við það sem finnst í hrossum á ómenguðum svæðum. Niðurstaða þeirra er sú að það sé flúormengun sem valdi því að hrossin hafi þjáðst af EMS-heilkenninu. Þá telja þeir tæpast hafið yfir nokkurn vafa að flúormengunin komi frá álverinu á Grundartanga.

Í dóminum er það fundið að niðurstöðum þeirra Jakobs og Sigurðar að annars vegar séu áhrif flúormengunar á hross lítt rannsökuð og hins vegar að hross annarra bænda í nágrenni álversins hafi ekki verið rannsökuð. Í Hvalfjarðarsveit séu haldin hross á fleiri bæjum en Kúludalsá og yfir sumartímann séu þau allmörg í nágrenni álversins á Grundartanga. Þrátt fyrir að álverið hafi verið rekið í tvo áratugi hafi enginn eigandi hrossa í nágrenni þess tilkynnt um sams konar veikindi hrossa sinna.

Þó að skýrslan sé ekki talin fullnægjandi sönnunargagn í málinu að mati dómsins er tekið fram að hún sé þarft framlag og góður upphafspunktur fyrir enn vandaðri rannsóknir á áhrifum flúors á hross og grasbíta almennt. Sannanlegar orsakir heilkennisins sem talið er hrjá hross á Kúludalsá séu hins vegar fyrst og fremst offóðrun á orkuríku fóðri og hreyfingarleysi. Sjúkdómurinn sem málið sé risið af stafi þannig af því að dýrin bíti meira en þau brenna og hafi þróað með sér sjúkdóminn í tímans rás. Með vísan til þessa og þess að gögn málsins um áhrif álversins á nærumhverfi þess styðji ekki við málatilbúnað Ragnheiðar var Norðurál sýknað af kröfum hennar. Að sögn lögmanns hennar, Daníels Isebarn Ágústssonar, verður niðurstöðunni áfrýjað til Landsréttar.

sighvatur@frettabladid.is

Utanríkisráðuneytið óskar eftir styrkumsóknum frá íslenskum borgarasamtökum til að vinna að mannúðar- og neyðarverkefnum erlendis. Samtals verður allt að 80 milljónum króna úthlutað að þessu sinni. Ráðuneytið leggur áherslu á stuðning við Sýrland og nágrannríki, en stuðningur við verkefni annars staðar kemur einnig til greina.

Umsóknarfrestur er til miðnættis 10. ágúst næstkomandi.

Nánari upplýsingar, leiðbeiningar og umsóknareyðublöð má finna á vef Stjórnarráðsins:
utn.is/heimsljos.

UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

Samstaða um kjör Íslands

UTANRÍKISMÁL Ísland var í gær kosið inn í mannréttindaráð Sameinuðu þjóðanna en atkvæðagreiðsla hófst hjá SÞ í New York klukkan tvö og lauk á þriðja tímanum. Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra fagnaði niðurstöðunni á Twitter en hann var viðstaddur kosningarnar.

Alls greiddu 178 ríki atkvæði en af þeim fékk Ísland 172. Fimm sátu hins vegar hjá og þá fengu Frakkar eitt atkvæði.

Íslendingar taka sæti Bandaríkjanna sem ákváðu í lok júní að segja sig úr ráðinu en þau sögðu að ástæðan væri meinfýsni í garð Ísraelsmanna. Mun Ísland því sitja í ráðinu þar til lok árs 2019.

„Hlutverk mannréttindaráðsins er að efla og vernda mannréttindi í aðildarríkjum SÞ og Ísland mun ekki láta sitt eftir liggja í þeim efnum,“ segir Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra en þetta er í fyrsta sinn sem Ísland tekur sæti í ráðinu.

„Það er gleðilegt hversu breiður stuðningur náðist um kjör Íslands og það hvetur okkur til dáða í þeim verkefnum sem bíða okkar. Þessari stöðu fylgir mikil ábyrgð og er mikilvægt að við Íslendingar stöndum saman í að axla hana.“ – dfb

Guðlaugur Þór Þórðarson

Meira fiskmeti

Tilboð gilda út 15. júlí

FISHERMAN

Fisherman fiskréttir

Einföld og handhæg samsetning sem gerir þig að listakokki.
Hollur matur fyrir kröfuharða, tilbúinn á innan við 10 mínútum.

Fisherman lax

500 g

1.349 kr/pk

Fisherman fiskibollur

500 g

769 kr/pk

Fisherman laxagna

450 g

1.489 kr/pk

RXbar

3 eggjahvítur, 6 möndlur,
4 kasjúhnetur, 2 döðlur

399 kr/stk

Nocco Carnival

24 stk í kassa. 105 mg og 180 mg

5.900 kr/ks
Verð áður 7.176 kr/ks

ProPud prótein ís

Inniheldur mikið magn próteins, lágt sykurmagn og er laktósafrír.

299 kr/stk
Verð áður 998 kr/stk

Misvísandi orð um fríverslunarsamning

BRETLAND Donald Trump Bandaríkjaforseti sagði í gær, á blaðamannafundi með Theresu May, forsætisráðherra Bretlands, að það hvernig útgöngu Breta úr ESB væri háttað breytti engu um mögulegan fríverslunarsamning.

Í viðtali við Trump sem The Sun birti í gærmorgun varaði forsetinn May hins vegar við því að halda nánu sambandi við ESB eftir útgöngu og sagði: „Ef samningurinn verður þannig myndum við í raun vera að semja við Evrópusambandið, ekki Bretland. Það myndi drepa samninginn.“

> Við tökum allt upp þegar við hittum blaðamenn. Þetta kallast falsfréttir.
>
> Donald Trump, forseti Bandaríkjanna

Trump var óánægður með viðtalið þegar hann var spurður út í ummæli sín á blaðamannafundinum. „Við tökum allt upp þegar við hittum fjölmiðlamenn. Þetta kallast falsfréttir,“ sagði forsetinn og gagnrýndi að ekki hefði verið greint frá ummælum hans þar sem hann sagði May „stórkostlega“.

Newton Dunn, blaðamaðurinn sem ræddi við Trump, var á fundinum og sagði forsetanum að umrædd ummæli hefðu víst verið birt. „Ef þið birtuð þau, þá er það gott. En ég hélt að þið hefðuð ekki gert það. En það er allt í lagi. Þau settu þau ekki í fyrirsögnina, ég vildi að þau hefðu gert það,“ sagði Trump svo. – þea

Þrátt fyrir mikla öryggisgæslu og reynslu frá síðustu kosningum hefur ekki tekist að fyrirbyggja árásir undanfarinna daga. NORDICPHOTOS/AFP

Kosningabaráttan kostað tugi lífið

Um hundrað hafa farist í árásum tengdum komandi kosningum í Pakistan. Tveir frambjóðendur hafa verið myrtir og óttast um fleiri árásir á næstunni.

PAKISTAN Að minnsta kosti 70 fórust í hryðjuverkaárás á kosningafund Lýðflokks Balúkistan (BAP) í bænum Dringarh í Balúkistan í Pakistan í gær. Siraj Raisani, frambjóðandi flokksins, var á meðal þeirra sem létust, að því er bróðir hans staðfesti í samtali við Al Jazeera í gær.

Árásin var sú mannskæðasta í Pakistan í rúmt ár og var ekki sú fyrsta sem beindist sérstaklega gegn kosningunum þar í landi. Á þriðjudaginn voru 20 myrt á kosningafundi Almenna lýðflokksins (ANP) í Peshawar, meðal annars Haroon Bilour, frambjóðandi flokksins. Á fimmtudag var svo talsmaður fyrrverandi þingmannsins Alhaj Shah Jee Gul Afridi myrtur í skotárás.

Hin mannskæða árás í Dringarh var hins vegar ekki sú eina í gær. Að minnsta kosti fjórir fórust í sprengjuárás á bílalest Akrams Khan Durrani, frambjóðanda Sameinaða aðgerðaráðsins (MMA), í bænum Bannu í Balúkistan.

Enginn hefur lýst yfir ábyrgð á þeirri árás en Íslamska ríkið lýsti yfir ábyrgð á árásinni í Dringarh. Talíbanar lýstu svo yfir ábyrgð á árás þriðjudagsins.

Árásirnar í gær vekja, samkvæmt Al Jazeera, óhug meðal heimamanna og minna á árásaröðina sem kostaði 158 lífið í aðdraganda kosninga árið 2013. Hryðjuverkamenn tengdir al-Kaída, Íslamska ríkinu og Talíbönum hafa gert vart við sig í Balúkistan. Þá hafa ýmis samtök Balúka barist gegn pakistönsku ríkisstjórninni.

Ellefu dagar eru nú til kosninga og er útlit fyrir að Múslimabandalag Pakistans (PML-N) fái flest atkvæði, ef marka má skoðanakönnun sem IPOR birti fyrr í mánuðinum. Flokkurinn myndaði ríkisstjórn undir forsæti Nawaz Sharif. Sá hlaut hins vegar dóm fyrir hæstarétti í umgangsmiklu skattsvikamáli og var sparkað úr sætinu í fyrra.

Shehbaz Sharif, bróðir Nawaz, leiðir nú PML-N. Samkeppnin í pakistönskum stjórnmálum er hins vegar hörð og mældist Pakistanska réttlætishreyfingin (PTI), flokkur Imrans Khan, eins helsta andstæðings Sharif-bræðra í stjórnmálum, með 29 prósenta fylgi í fyrrnefndri könnun. Þriðji stærsti flokkurinn er svo Þjóðarflokkur Pakistans (PPP) undir forystu Bilawals Bhutto Zardari, sonar, fyrrverandi forsætisráðherrans Benazhir Bhutto.

PML-N stendur fyrir íhaldssemi og þjóðernishyggju og PPP fyrir jafnaðarmennsku á meðan PTI, popúlistaflokkurinn, sem er sá yngsti þessara þriggja turna pakistanskra stjórnmála, stendur fyrir andstöðu gegn ráðandi öflum og auknum umsvifum í velferðarkerfinu.

Þrátt fyrir að hafa verið dæmdur í tíu ára fangelsi í síðustu viku sneri fyrrnefndur Nawaz Sharif aftur heim til Pakistans í gær.

Mikill fjöldi stuðningsmanna PML-N freistaði þess að hylla leiðtogann fyrrverandi þrátt fyrir bann lögregluyfirvalda þess efnis. Á fimmtudag hafði lögregla í Lahore handtekið hundruð stuðningsmanna hans. thorgnyr@frettabladid.is

Bjarmaland ferðaskrifstofa

SIGLING KEISARALEIÐIN
9. - 19. ágúst | 10 nætur

GEORGIA OG AZERBÆDSJAN
8. - 18. september | 10 nætur

HIÐ ÓÞEKKTA INDÓKÍNA
6. - 21. október | 15 nætur

INDLAND Í FEBRÚAR
2. - 17. febrúar | 15 nætur

Bjarmaland ferðaskrifstofa
www.bjarmaland.is sími 770 50 60
bjarmaland@bjarmaland.is

NIELSEN

GLANSANDI HREINN BÍLL!

Þegar þú vilt þvo bílinn að utan, bóna, pússa rúður, þrífa mælaborðið eða innréttinguna, jafnvel fríska upp á litinn á hjólbörðunum.

Fæst í Olís um allt land.

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | rekstrarland.is

olís REKSTRARLAND Rekstrarland er hluti af Olís

MEIRA FJÖR, MEIRA GAMAN!

ÖLL SUMARLEIKFÖNG

40% vildarafsláttur

ALLIR BEST-LOCK KUBBAR

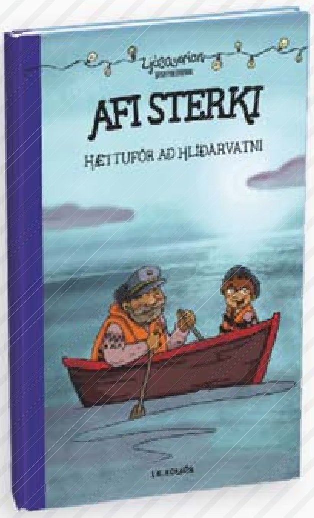
40% afsláttur

ÖLL TREFL PÚSLUSPIL

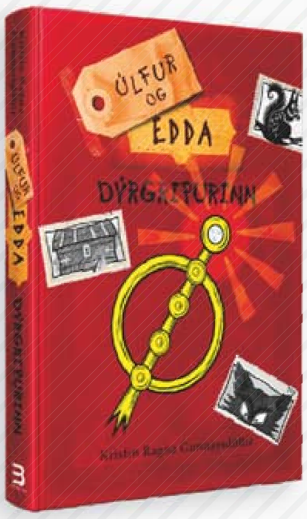
30% vildarafsláttur

ÖLL TÍMARIT

20% vildarafsláttur

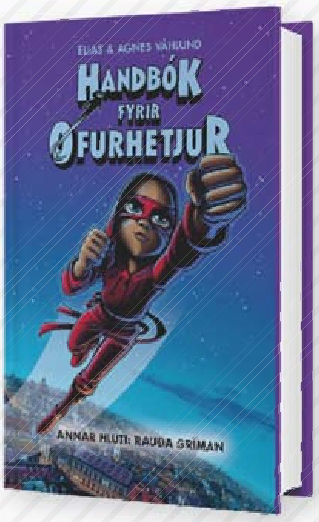


Afi sterki - Hættuför að Hlíðarvatni
TILBOÐSVERÐ: 1.999.-
Verð áður: 2.499.-

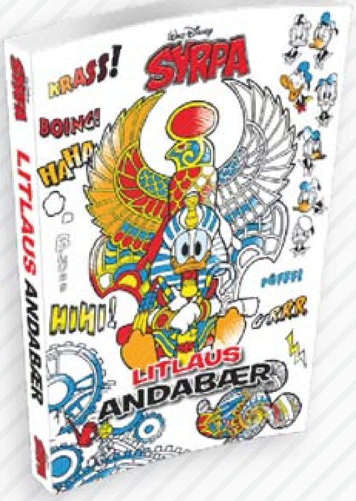


Úlfur og Edda - Dýrgripurinn
TILBOÐSVERÐ: 1.999.-
Verð áður: 2.999.-

Frábærir límmiðar og leikir Gæludýr
VILDARVERÐ: 1.199.-
Verð: 1.499.-



Handbók fyrir ofurhetjur annar hluti: Rauða gríman
VILDARVERÐ: 2.899.-
Verð: 3.399.-



Risasyrpa - Litlaus Andabær
VILDARVERÐ: 2.299.-
Verð: 2.699.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Ísafirði - Hafnarstræti 2

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

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Húsavík - Garðarsbraut 9

Framúrskarandi fyrirtæki

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverða er til og með 16. júlí eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Hetjurnar úr Tham Luang-hellinum

Kafara víða að úr heiminum dreif að hellinum í Taílandi til að aðstoða við björgun drengjanna sem sátu þar fastir. Fréttablaðið lítur nánar á nokkrar af hetjunum sem heimsbyggðin hélt með en heimalönd þessara manna hafa verið hvött til að veita þeim orðu.

TAÍLAND Drengirnir tólf úr Wild Boars-liðinu og aðstoðarþjálfari þess lifðu af hina ótrúlegu raun að festast í Tham Luang-hellinum í 17 daga. Breskur kafari, búsettur í Taílandi, var fyrstur á vettvang og kallaði á vini sína, sem allir eru þekktir hellaköfunarmenn.

Þeir John Volanthe og Rick Stanton fundu drengina á syllu og í fyrsta myndbandinu sem birtist af drengjunum má heyra í þeim félögum. Köfunin var gífurlega erfið og áhættusöm. Fjölmargir þekktir Bretar hafa kallað eftir því að þeir sem komu að björguninni fái orðu en Ástralar ætla að verðlauna þá tuttugu Ástrala sem komu að verkefninu.

Sérsveit taílenska hersins, Thai Navy seals, sá um skipulagninguna en komst lítt áleiðis í hellinum sökum þekkingarleysis við hellaköfun. Þeir notuðu í upphafi búnað sem gerður er fyrir sjávarköfun en það er allt annar handleggur. Þeir sem voru síðastir upp úr hellinum voru læknirinn Pak Loharnshoon og þrír kafarar sem buðu sig fram til að verða eftir. Allir voru þeir úr þessari sérsveit.

Bretinn Richard Stanton gerir sig tilbúinn til að fara niður í hellinn þann 28. júní. Rödd hans heyrist í fyrsta myndbandinu þegar drengirnir 12 og þjálfari þeirra fundust á klettasyllu djúpt inni í Tham Luang-hellinum. NORDICPHOTOS/GETTY

Ekki er vitað um alla sem tóku þátt í björgunaraðgerðunum en breskir fjölmiðlar hafa fylgst náið með enda voru það Bretar sem sáu að megninu til um köfunarleiðangurinn. „Við erum ekki hetjur. Það sem við gerum er fyrirfram ákveðið og yfirvegað. Við tókum bara eitt skref í einu og það skilaði okkur þessum árangri,“ sagði Volanthen rólegur við heimkomuna. Hann minntist einnig á Saman Kunan sem lést í leiðangrinum. Sagði að eftir annars frábæran leiðangur væri dauði hans mikill harmur fyrir sig og alla sem komu að verkefninu.

Megnið af kostnaðinum við björgunarleiðangurinn mun lenda á taílenska ríkinu. Þó hefur komið fram að bæði Thai Airways og Bangkok Airways flugu frítt með kafarana og að fjölmörg fyrirtæki sendu mat og aðrar vörur. Þrjátíu bandarískir hermenn komu í boði Bandaríkjanna.

Stóra spurningin sem eftir stendur er af hverju drengirnir fóru inn í hellinn. Þeir áttu að spila leik laugardaginn sem þeir týndust en honum var frestað. Samkvæmt BBC átti einn úr hópnum afmæli og eyddu þeir töluverðri fjárhæð í kjörbúð. Trúlega keyptu þeir sér mat áður en þeir fóru að skoða hellinn. Þeir höfðu farið þangað áður. Auðvelt er að komast innarlega í hann þegar það er þurrt en monsúnrigningin hafi hrakið þá enn innar.

Drengirnir voru í níu daga í hellinum áður en þeir fundust. Trúlega voru þeir með einhvern mat sem þeir keyptu í kjörbúðinni og gátu skammtað sér. Þeir voru í góðu líkamlegu formi, miklir hjólagarpar og knattspyrnumenn. Aðstoðarþjálfari liðsins, Ekkapol „Ake“ Chantawong, var áður munkur og talað hefur verið um að hann hafi haldið liðinu í góðu andlegu jafnvægi með því að kenna þeim hugleiðslu. Líklegt þykir að hann muni fara aftur í klaustrið til að hreinsa huga og sál. benedikt-boas@frettabladid.is

> **Megnið af kostnaðinum við björgunarleiðangurinn mun lenda á taílenska ríkinu. Þó hefur komið fram að bæði Thai Airways og Bangkok Airways flugu frítt með kafarana.**

VW Tiguan Offroad TSI
Fjórhjóladrifinn / Sjálfskiptur
Afsláttur
Besta Hekluverðið 4.990.000 kr.
800.000 kr.
Fullt verð: 5.790.000 kr.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

VW Golf GTE Tengiltvinnbíll / Sjálfskiptur / **Vistvænn**
Besta Hekluverðið 4.190.000 kr.

VW T-Roc 2.0 TDI / Dísil / Sjálfskiptur / Fjórhjóladrifinn
Besta Hekluverðið
4.490.000 kr.

VW Passat GTE Tengiltvinnbíll / Sjálfskiptur / **Vistvænn**
Besta Hekluverðið
4.690.000 kr.

VW Polo 1.0 MPI / Bensín / Beinskiptur
Besta Hekluverðið
2.390.000 kr.

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

Alþjóðlega björgunarliðið

Vernon Unsworth
Fyrstur á vettvang var Unsworth sem býr í Taílandi. Hann er margreyndur hellakafari og sannfærði taílensk stjórnvöld um að hóa í nokkra breska vini hans. Hann hafði oft kafað í þessum hellum og var búinn að kortleggja þá upp að vissu marki.

John Volanthen og Rick Stanton
Raddirnar sem heyrast í hinu magnaða myndbandi þegar drengirnir finnast eru þeirra Volanthens og Stantons. Volanthen er upplýsingaráðgjafi og býr í Bristol. Stanton er slökkviliðsmaður frá Coventry og hefur verið það í fjöldamörg ár. Félagarnir voru kallaðir The A-team. Þeir settu heimsmet árið 2011 þegar þeir köfuðu níu kílómetra leið inn í hellakerfi á Spáni.

Þeir komu aftur til Englands á fimmtudag íklæddir stuttermabol og með bakpoka og gerðu lítið úr sínum þætti.

Robert Harper
Sá fyrsti sem Unsworth hringdi í var Harper. Hann er sagður hafa haft yfirumsjón með að finna drengina. Þegar hann yfirgaf Taíland skömmu eftir að drengirnir fundust var hann kvaddur sem hetja. Ráðherra í Taílandi, Weerasak Kowsurat, þakkaði honum fyrir hans þátt og fagmennsku.

Chris Jewell og Jason Mallison
Meðlimir í elsta köfunarklúbbi Bretlands og taldir sérfræðingar í þröngum hellum. Mallison var með í heimsmetinu árið 2011 og bjargaði eitt sinn sex breskum köfurum úr Cueva de Alpazat-hellunum í Mexíkó.

Tim Acton
Flutti til Asíu fyrir 12 árum og komst í fréttirnar þegar flóðbylgjan mikla skall á þorpinu sem hann bjó í. Þar bjargaði hann fjölmörgum og verðlaunaði breska krúnan hann fyrir hetjudáðir.

Richard Harris
Ástralinn Richard Harris, sem er læknir, var á leiðinni í sumarfrí þegar kallið kom. Hann ákvað í hvaða röð drengirnir fóru upp. Hann var síðasti útlendingurinn sem kom út úr hellinum. Hann er vel þekktur hellaköfunarmaður og var hluti af teyminu sem náði í lík Agnesar Milowka sem drukknaði við hellaköfun. Sú björgunaraðgerð vakti töluverða athygli.

Harris fékk þær sorgarfréttir þegar hann kom út að faðir hans hefði látist á meðan hann var inni í hellinum.

Saman Gunan
Gunan var hættur í hernum en bauð sig fram til að aðstoða. Hann flutti súrefni til drengjanna en á leiðinni til baka missti hann meðvitund og lést. Gunan hefur verið hylltur sem hetja.

Claus Rasmussen
Dani sem hefur búið í Taílandi í fjöldamörg ár. Hann vinnur sem köfunarkennari.

Mikko Paasi
Finninn stofnaði köfunarskóla í Koh Tao sem sérhæfir sig í hellaköfun og köfun í skipsflökum. Konan hans sagði á Facebook-síðu sinni að átta ára brúðkaupsafmælisgjöfin hennar hefði verið flugmiði til Chiang Rai-héraðsins.

Ivan Karadzic
Dani sem vinnur með Paasi. Var duglegur á Facebook að láta vita hvernig gengi og lofaði að svara hverju einasta skeyti sem honum hefði borist.

Erik Brown
Kanadabúi sem á Team Blue Immersion köfunarskólann í Egyptalandi. Hann sagði frá því á Twitter-reikningi sínum að hann hefði farið sjö ferðir inn í hellinn og eytt þar 63 klukkustundum.

Richard og John fundu drengina.

Bretinn John Volanthen kemur úr einni förinni innan úr hellinum. MYNDIR/NONORDICPHOTOS/AFP

Komið var með lík Saman Gunan til flugvallarins í Chon Buri. Hans er minnst sem hetju.

Þarna má sjá Ivan Karadzic standa fyrir aftan óþekktan kafara. Mikko Paasi stendur til hægri.

Þeir sem voru síðastir út úr hellinum voru fjórir kafarar úr taílenska sjóhernum.

Chaiyananta Peeranarong sem var síðastur út úr hellinum sagði sögu sína í viðtali.

VW Tiguan Allspace Comfortlinle+ 2.0 TDI / Dísil / Sjálfskiptur / Fjórhjóladrifinn / Sjö sæta / Dráttarbeisli

Besta Hekluverðið 6.990.000 kr.
Fullt verð: 7.635.000 kr.

Afsláttur
645.000 kr.

Volkswagen

Nýr Volkswagen á Besta Hekluverðinu

Nú er góður tími til að fá sér nýjan Volkswagen hjá Heklu því við vitum aldrei hvað svona frábært verð býðst lengi. **Tryggðu þér Volkswagen á besta Hekluverðinu og aktu inn í sumarið.**

5 FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU

Hér er aðeins sýndur hluti af bílum í boði. Fullt verð er verð hvers bíls með aukabúnaði. Aukabúnaður á myndum gæti verið annar en í auglýstum verðdæmum. 5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

Spólað til baka

Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Frammistaða enska landsliðsins í knattspyrnu hefur í sumar leitt huga þarlendra frá stjórnmálaástandinu. Nú réttum tveimur árum eftir að Bretar töpuðu fyrir Íslendingum á EM og ákváðu að ganga úr Evrópusambandinu er Brexit-vegferðin nefnilega komin í enn eitt öngstrætið.

Theresa May forsætisráðherra kynnti í vikunni málamiðlun fyrir ríkisstjórn sinni sem með nokkurri einföldun fól í sér að Bretland myndi ganga úr Evrópusambandinu að nafninu til en nyti áfram flestra þeirra fríðinda sem ESB-aðildinni tengjast. Eins konar Brexit, en samt ekki. Þetta útspil varð til þess að tveir þungavigtar Brexit-menn sögðu af sér ráðherratign. Fyrstur fór Brexit-ráðherrann David Davies, og næstur utanríkisráðherrann Boris Johnson.

Afsögn þess síðarnefnda hefði einhvern tíma þótt saga til næsta bæjar, en trúverðugleiki Johnsons hefur beðið slíkan hnekki að hann á aðeins örfáa sauðtrygga stuðningsmenn eftir. Sá eini sem opinberlega hefur borið í bætifláka fyrir hann er Donald Trump Bandaríkjaforseti. Það er ekki beinlínis traustsyfirlýsing í huga breskra kjósenda sé tekið mið af mótmælum gegn Trump sem nú er í opinberri heimsókn í Bretlandi.

Trump virðist heldur ekki vera bundinn af aldagömlum venjum um að þjóðarleiðtogar skipti sér ekki af innanlandspólitík annarra landa, og lét hafa eftir sér að Boris Johnson yrði hreint afbragðs forsætisráðherra. Fólk getur rétt ímyndað sér hvað gestgjafanum May hefur fundist um það. Hún getur þó huggað sig við það að Trump er sennilega einn um þessa skoðun.

Enn og aftur er Boris Johnson því orðinn persónugervingur þess pólitíska afleiks sem felst í Brexit. Almennt er vitað að Johnson tók sér ekki stöðu með Brexit af hugsjónaástæðum, heldur einvörðungu í eiginhagsmunaskyni. Hann ætlaði sér forsætisráðherrastólinn en mistókst hrapallega. Honum virðist sömuleiðis hafa mistekist sem utanríkisráðherra, og er illa liðinn bæði heima í ráðuneytinu og á alþjóðavettvangi.

Eiginhagsmunaseggnum hefnist fyrir hugsjónaleysið. Keisarinn er kviknakinn.

Hvað tekur við í Brexit-ferlinu er ekki gott að segja. May er stórsködduð en er það til happs að hennar helsti andstæðingur hefur verið afhjúpaður sem sá trúður sem hann ber með sér að vera. Innan Íhaldsflokksins er heldur ekki um auðugan garð að gresja hvað varðar önnur leiðtogaefni.

Hinum megin í þingsalnum situr svo Jeremy Corbyn, formaður Verkamannaflokksins. Afstaða hans til Brexit er í besta falli ruglingsleg og nánast enginn trúir því að hann yrði boðlegur forsætisráðherra.

Bretum er því vandi á höndum. Best væri bara að spóla rúm tvö ár aftur í tímann. Roy Hodgson gæti þá unnið heimavinnuna sína betur fyrir leikinn gegn Íslandi í Nice, og Bretar kosið með áframhaldandi Evrópusambandsaðild. Sá kostur er auðvitað ekki mögulegur. En er of seint að hætta hreinlega við Brexit?

> **Best væri bara að spóla rúm tvö ár aftur í tímann. Roy Hodgson gæti þá unnið heimavinnuna sína betur fyrir leikinn gegn Íslandi í Nice, og Bretar kosið með áframhaldandi Evrópusambandsaðild.**

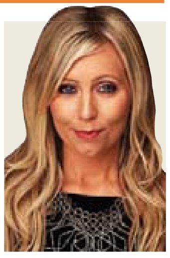
Gallerí Fold óskar eftir
blómamynd eftir
Jón Stefánsson
fyrir traustan kaupanda

Áhugasamir hafi samband við Jóhann Hansen,
s. 845 0450 , fold@myndlist.is

LISTMUNASALA fold
Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Að bora áhyggjulaus í nefið

Kjararáð er ei meir. Ráðið sem starfaði sem Hrói höttur hinna sem eiga fullt en vilja meira var lagt niður um mánaðamótin. Ráðið sem hækkaði laun forseta Íslands, þingfararkaup alþingismanna og laun ráðherra um tugi prósenta á síðustu árum verður seint sakað um að vera ekki sjálfu sér samkvæmt. Síðasta verk þess var að teygja krumlurnar einu sinni enn í sameiginlega sjóði landsmanna og hækka laun fjörutíu og átta ríkisforstjóra – afturvirkt.

Mörgum fannst þetta eins og blaut tuska í andlitið. Hvað með láglaunastéttir? Hvað með öryrkja og aldraða? Var ekki verið að segja að það væru ekki til peningar handa ljósmæðrum? Ekki voru þó öll viðbrögð svo fyrirsjáanleg. Í stað þess að leggja inn pöntun fyrir nýjum Benz og láta sig svo hverfa hljóðlega í lúxussiglingu um Karíbahafið boðuðu forstjórarnir til tónleika með grátkórnum og rúntuðu um bæinn á vælubílnum. Þeim þótti „lítill sómi“ að svanasöng kjararáðs. Ekki þó af sömu ástæðum og okkur hinum. Þeir sögðu farir sínar ekki sléttar, hækkanirnar litlar, þeir ættu mikið inni og íhuguðu málsókn. „Það er nánast að mann langi til að vera bara starfsmaður á plani hérna fyrir sömu laun og minni ábyrgð,“ sagði einn forstjóranna í samtali við Fréttablaðið.

Áður en forstjórarnir taka að klöngrast í hrönnum niður af toppnum og slást í hóp okkar „starfsmanna á plani“ sem lifum áhyggjulaus í ábyrgðarleysi og vellystingum er þó rétt að benda þeim á eftirfarandi vankanta á meintu sældarlífi.

Mýtan um stressaða yfirmanninn

Í miðbæ Lundúna er grámóskuleg umferðargata sem kallast Whitehall. Við hana standa byggingar sem hýsa skrifstofur og ráðuneyti ríkisstjórnar Bretlands. Götuheitið er notað sem samheiti um breska stjórnsýslu.

Árið 1967 hélt ungur læknanemi, Michael Marmot, frá Ástralíu til London. Hann hugðist rannsaka hvaða áhrif starfsumhverfi og álag á vinnustað hefði á heilsu fólks – einkum á hjartasjúkdóma. Michael vissi sem var að ekki gengi að bera saman ólíkar starfstéttir. Starfsmaður í byggingariðnaði hlyti fleiri líkamsáverka við vinnu en hjúkrunarkona; hjúkrunarkona kæmist í snertingu við fleiri vírusa; endurskoðandi þjáðist vegna mikillar kyrrsetu – breyturnar voru of margar til að hægt væri að ráða í orsakirnar. En Michael hafði heyrt af Whitehall.

Í Whitehall störfuðu þúsundir karlmanna sem mættu daglega til vinnu í neðanjarðarlest með kúluhatt á höfði; allir störfuðu þeir við sambærilega skrifstofuvinnu; allir voru þeir með svipaðan bakgrunn og svipaða menntun; enginn bjó við fátækt eða slæman húsakost; allir höfðu þeir það nokkuð gott. Það eina sem skildi þá að voru völd innan vinnustaðarins.

Árum saman fylgdist Michael með starfsmönnum Whitehall og safnaði um þá heilsufarsupplýsingum. Mörgum fannst rannsókn Michaels hjákátleg. Niðurstaðan lá í augum uppi. Hvor var líklegri til að fá hjartaáfall; yfirmaðurinn sem bar ábyrgð á rekstri heils ráðuneytis með tilheyrandi álagi eða gæinn tíu þrepum fyrir neðan hann í valdapýramídanum sem sló inn minnisblöðin hans á ritvél og fór svo áhyggjulaus heim að horfa á sjónvarpið á slaginu fimm? Augljóslega stressaði yfirmaðurinn.

Niðurstaðan kom öllum í opna skjöldu. Stressaði yfirmaðurinn var mýta. Þvert á viðteknar hugmyndir reyndist sá sem var efstur í valdapýramídanum vera fjórum sinnum síður líklegur til að fá hjartaáfall en sá sem var neðstur. En hvers vegna? Eftir áratuga rannsóknir í Whitehall virðist sem þeir sem minnst hafa völdin, þeir sem ráða minnstu um vinnudaginn, hafa minnst sjálfræði í starfi, búi við mun meira álag en þeir sem hafa ábyrgðina á blaði.

Lítill sómi

Ríkisforstjórum finnst „lítill sómi“ að nirfilsskap kjararáðs. Undirritaðri finnst hins vegar lítill sómi að ríkisforstjóra sem sýnir af sér svo mikið þekkingarleysi á lífi og störfum undirmanna sinna að hann kallar þá „starfsmenn á plani“ og lætur í það skína að þeir geri lítið annað en að bora áhyggjulausir í nefið allan daginn.

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálsson *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 Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800,** *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*

GROHE TRUKKURINN!

Við bjóðum þér að koma og kynna þér allar helstu nýjungar í blöndunartækjum frá Grohe í sérútbúnum sýningarsal í Grohe trukknum! Trukkurinn hefur farið víða um heiminn og er loksins kominn til Íslands.

DAGSKRÁ:

BYKO Breidd
Laugardagur 14. júlí 10:30-16:00
Sunnudagur 15. júlí 10:00-15:00

BYKO Selfoss
Miðvikudagur 18. júlí 8:00-14:00

25% AFSLÁTTUR

ÖLL GROHE TÆKI

til 18. júlí 2018

Þú getur unnið Select fótbolta

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

mistral home
Mistral home sængurföt
Fullt verð: 8.990
ÚTSÖLUVERÐ
aðeins kr. 5.990
HASTI - anthracite
ÚTSALA
34%
AFSLÁTTUR
SATIN STRIPE - anthracite
WILLIAM - taupe-pink
LOST - black-white
MISTRAL HOME - ÓTRÚLEGT ÚRVAL
Rúmfötin frá Mistral home eru úr bómullarsatíni með rennilás eða vönduðum hnöppum.
Rúmfötin eru með 300 gsm bómullarþræði sem tryggir frábæra endingu, viðkomu og mýkt.
Eftir áralanga þróun og prófanir höfum við náð markmiði okkar.
Við höfum búið til eina þróuðustu dýnu heims.
Simba tvinndýnan er gerð úr einstakri samsetningu
2500 keilulaga gorma og móttækilegs minnissvamps.
Fáðu betri svefn – sama hvert svefnmynstur þitt er.
SIMBA®
Simba dýnurnar eru fáanlegar
í eftirtöldum stærðum
Dýna 80 x 200 cm 64.900 kr.
Dýna 90 x 200 cm 74.990 kr.
Dýna 100 x 200 cm 79.900 kr.
Dýna 120 x 200 cm 89.990 kr.
Dýna 140 x 200 cm 99.990 kr.
Dýna 160 x 200 cm 114.990 kr.
Dýna 180 x 200 cm 129.990 kr.
TILBOÐ
á Classic botnum
með Simba dýnum
20%
AFSLÁTTUR
SIMBA
Komdu og kynntu þér Simba í næstu Dormaverslun eða á www.simba.is
Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is
Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566
Verð og vöruupplýsingar í bækl-ingnum
eru birtar með fyrirvara um prentvillur.
Verð gildir til 12. ágúst 2018 eða á meðan
birgðir endast.

DORMA
Láttu drauminn rætast

Sumarútsala í fjórum búðum

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

www.dorma.is
VEFVERSLUN
ALLTAF OPIN

Sumar útsala {ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR}

NATURE'S SUPREME
heilsurúm með Classic botni

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
80x200	82.900	60.830
90x200	89.900	65.930
100x200	96.900	71.030
120x200	109.900	80.530
140x200	119.900	87.930
160x200	134.900	98.930
180x200	149.900	109.930

Nature's Bedding

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR af Supreme dýnu 20% af botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

Aukahlutir á mynd: Gafl og koddar

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar á m²
- Vandaðar kantstyrkingar

DORMA
Láttu drauminn rætast

Úrslitin ráðast í Moskvu

Frakkland og Króatía mætast í úrslitaleik HM 2018 á morgun. Þar ræðst hvort Frakkar verði heimsmeistarar í annað sinn eða Króatar vinni sinn fyrsta titil á stórmóti. Leið króatíska liðsins í úrslitaleikinn hefur verið grýtt.

FÓTBOLTI Það ræðst á morgun hvort Hugo Lloris, fyrirliði Frakklands, eða Luka Modric, fyrirliði Króatíu, lyftir heimsmeistarastyttunni eftir úrslitaleik HM 2018 á Luzhniki leikvanginum í Moskvu.

Bæði lið eru ósigruð á mótinu þótt leið Frakka í úrslitaleikinn hafi verið öllu greiðari en leið Króata. Lærisveinar Zlatkos Dalic unnu alla þrjá leiki sína í D-riðli með markatölunni 7-1 en allir þrír leikir þeirra í útsláttarkeppninni hafa farið í framlengingu og tveir alla leið í vítaspyrnukeppni. Á meðan hafa Frakkar klárað alla sína leiki á venjulegum leiktíma. Króatar hafa því leikið einum leik meira á HM, ef svo má segja. Það gæti haft sitt að segja á morgun, þótt króatíska liðið hafi sýnt ótrúlega þrautseigju á mótinu.

„Enginn bjóst við því að við kæmumst í úrslitaleikinn en við förum ekki að hætta núna,“ sagði Modric um leikinn á sunnudaginn. „Við munum gera allt sem í okkar valdi stendur til að vinna leikinn. Þetta er einstakt tækifæri. Ég myndi skipta öllum titlunum sem ég hef unnið á ferlinum fyrir þennan.“

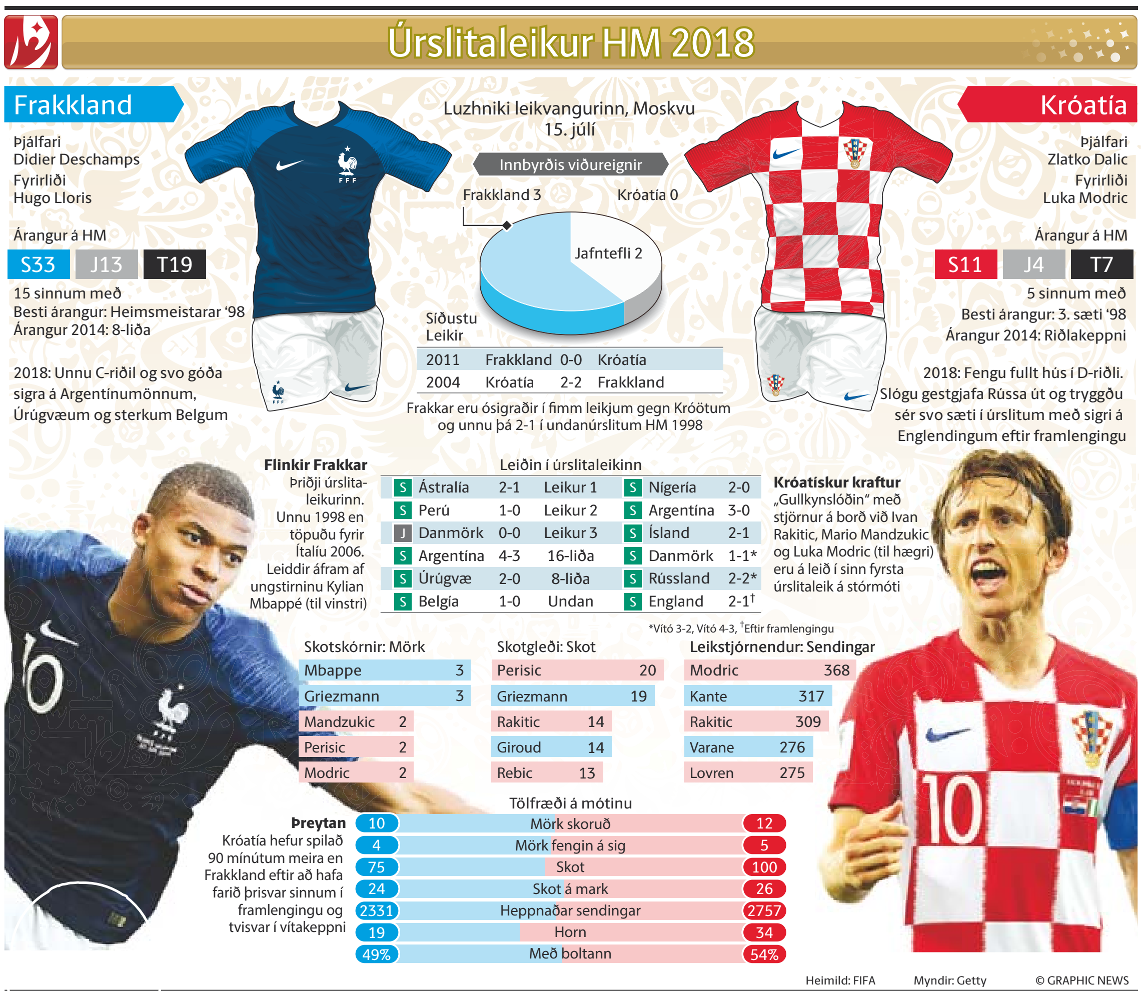
Modric hefur átt frábæru gengi að fagna með Real Madrid á undanförnum árum og meðal annars unnið Meistaradeild Evrópu í fjórgang. Hann hafði hins vegar aldrei komist lengra en í 8-liða úrslit með króatíska landsliðinu á stórmóti, fyrr en nú. Modric er hluti af annarri gullkynslóð Króatíu en sú fyrsta, sem leikmenn á borð við Davor Suker, Zvonimir Boban og Robert Prosinecki tilheyrðu, vann til bronsverðlauna á HM 1998, sem var fyrsta heimsmeistaramótið sem Króatía tók þátt í eftir að landið fékk sjálfstæði.

Modric og félagar eru þegar búnir að gera betur á HM en gömlu hetjurnar og það yrði ótrúlegt afrek ef Króatía, þar sem aðeins rúmar fjórar milljónir búa, myndi eignast heimsmeistara í vinsælustu og útbreiddustu íþrótt í heimi.

Hefðin er með Frökkum í liði á morgun. Þeir eru í úrslitum í þriðja sinn á síðustu sex heimsmeistaramótum og freista þess að leika sama leik og fyrir 20 árum, þegar franska liðið varð heimsmeistari eftir 3-0 sigur á Brasilíu í úrslitaleik. Fyrirliði Frakka 1998, Didier Deschamps, er núverandi þjálfari franska liðsins og hefur verið frá 2012. Enginn hefur stýrt franska landsliðinu í fleiri leikjum en Deschamps.

Frakkar hafa framleitt góða fótboltamenn í bílförmum á undanförnum árum og flestir landsliðsþjálfarar öfunda Deschamps af leikmönnunum sem hann hefur úr að velja.

Vegna mannskapsins eru kröfurnar á Deschamps og franska liðið miklar; ekki bara um úrslit heldur einnig um skemmtilegan fótbolta. Lærisveinar hans þykja ekki alltaf hafa uppfyllt seinni kröfuna og fengið talsverða gagnrýni fyrir. En Frakkar eru komnir í úrslit á öðru stórmótinu í röð og þeir ætla ekki að gera sömu mistökin og þegar þeir töpuðu fyrir Portúgölum í úrslitaleik EM á heimavelli fyrir tveimur árum. Hvort þeim takist ætlunarverkið kemur í ljós fyrir kvöldmat á morgun en flautað verður til leiks klukkan 15.00 að íslenskum tíma.



Síðustu leikir

2011	Frakkland	0-0	Króatía
2004	Króatía	2-2	Frakkland

Leiðin í úrslitaleikinn

S	Ástralía	2-1	Leikur 1	S	Nígería	2-0
S	Perú	1-0	Leikur 2	S	Argentína	3-0
J	Danmörk	0-0	Leikur 3	S	Ísland	2-1
S	Argentína	4-3	16-liða	S	Danmörk	1-1*
S	Úrúgvæ	2-0	8-liða	S	Rússland	2-2*
S	Belgía	1-0	Undan	S	England	2-1†

*Vító 3-2, Vító 4-3, †Eftir framlengingu

Skotskórnir: Mörk		Skotgleði: Skot		Leikstjórnendur: Sendingar	
Mbappe	3	Perisic	20	Modric	368
Griezmann	3	Griezmann	19	Kante	317
Mandzukic	2	Rakitic	14	Rakitic	309
Perisic	2	Giroud	14	Varane	276
Modric	2	Rebic	13	Lovren	275

Tölfræði á mótinu

Frakkland		Króatía
10	Mörk skoruð	12
4	Mörk fengin á sig	5
75	Skot	100
24	Skot á mark	26
2331	Heppnaðar sendingar	2757
19	Horn	34
49%	Með boltann	54%

Frakkland er að fara í úrslit í þriðja skipti á síðustu sex heimsmeistaramótum, en liðið varð heimsmeistari á heimavelli þegar mótið var haldið þar árið 1998.

Króatía sem telur hins vegar rúmar fjórar milljónir íbúa er að spila til úrslita á mótinu í fyrsta skipti. Besti árangur liðsins voru bronsverðlaun á téðu móti á franskri grundu árið 1998.

Leikur liðanna hefst klukkan 15.00 í dag.

Nýjast

Pepsi-deild karla

Víkingur - Keflavík 1-0
1-0 Arnþór Ingi Kristinsson (4.).

Inkasso-deild karla

Þróttur - ÍA 4-1
1-0 Viktor Jónsson (18.), 2-0 Daði Bergsson (24.), 2-1 Stefán Teitur Þórðarson (39.), 3-1 Viktor Jónsson (50.), 4-1 Viktor Jónsson (87.).

Ólafía Þórunn komst í gegnum niðurskurð

GOLF Ólafía Þórunn Kristinsdóttir atvinnukylfingur lék annan hringinn Marathon Classic-mótinu í Sylvania í Ohio-ríki í Bandaríkjunum á 68 eða þremur höggum undir pari vallarins, en mótið er hluti af LPGA-mótaröðinni.

Ólafía Þórunn lék fyrsta hringinn í gær á 70 höggum eða einu höggi undir pari vallarins og var í 43.-58. sæti eftir fyrsta hringinn. Hún lék því samtals á fjórum höggum undir pari vallarins og er í 15. - 24. sæti á mótinu eins og sakir standa.

Hún fékk fimm fugla og tvo skolla á hringnum, en paraði hinar tólf holurnar. Þetta var því stöðug og góð spilamennska hjá henni.

Gert er ráð fyrir að efstu 70 kylfingar mótsins eftir tvo hringi komist í gegnum niðurskurðinn og kemst Ólafía Þórunn því þægilega áfram í gegnum niðurskurðinn.

Mótið heldur áfram í dag og lýkur svo eftir fjórða hringinn sem leikinn verður á morgun.
– hó

Dagný gæti spilað með Selfossi

FÓTBOLTI Dagný Brynjarsdóttir, landsliðskona í knattspyrnu, er í viðræðum við Selfyssinga um að leika með liðinu í Pepsi-deildinni síðari hluta sumars. Þetta staðfesti hún í samtali við Fréttablaðið. Dagný eignaðist barn fyrir rúmum mánuði og er farin að huga að því hvar hún hyggst leika í framhaldinu.

Selfoss er í áttunda sæti deildarinnar með átta stig eftir níu umferðir. Liðið er tveimur stigum fyrir ofan fallsæti, en tilkoma Dagnýjar myndi breyta miklu um framhaldið hjá liðinu.

Dagný lék með meistaraflokki Selfoss árin 2014 og 2015, en þess á milli spilaði hún með þýska liðinu Bayern München. Hún var síðast á mála hjá bandaríska liðinu Portland Thorns.

Dagný var í lykilhlutverki hjá íslenska landsliðinu í undankeppni HM 2019 áður en hún varð að hætta að spila þegar hún varð ólétt. Vonir standa til að hún verði komin í nægilega gott form til þess að taka þátt í leikjum íslenska liðsins gegn Þýskalandi og Tékklandi sem eru lokaleikir liðsins í undankeppninni.
– kpt

kosangas
KOSAN SMELLUGAS
25% AFSLÁTTUR AF SMELLUGASI TIL 15. JÚLÍ*
*Afslátturinn gildir aðeins um innihaldið
Þrýstijafnari fylgir ef þörf krefur
Vinur við veginn
olís

F&F

UNGBARNADAGAR

20% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM UNGBARNAFATNAÐI*
DAGANA 12.-18. JÚLÍ

*GILDIR EKKI MEÐ ÖÐRUM TILBOÐUM

ATH! Mismunandi vöruúrval eftir verslunum

1.568 kr
v.á. 1.960 kr

776 kr
v.á. 970 kr

776 kr
v.á. 970 kr

1.408 kr
v.á. 1.760 kr

1.408 kr
v.á. 1.760 kr

1.568 kr
v.á. 1.960 kr

1.568 kr
v.á. 1.960 kr

1.176 kr
v.á. 1.470 kr

1.176 kr
v.á. 1.470 kr

Finndu okkur á Facebook

F&F FÆST EINGÖNGU Í HAGKAUP

FRÉTTABLAÐIÐ
HELGIN

HM 2018

161
mark hefur verið skorað á mótinu.

4 skipti í röð mun Evrópuþjóð vinna HM.

14 mínútur lá Neymar í grasinu og emjaði af sársauka.

213 gul spjöld hafa farið á loft.

4 rauð spjöld hafa farið á loft.

14,2
milljarða dala er mótið talið hafa kostað Rússa.

38 milljónir dollara fær sigurvegari mótsins eða um 4,1 milljarð.

400 milljónir hafa verið eyrnamerktar í verðlaunafé á mótinu sem greitt verður út að því loknu.

35 þúsund sjálfboðaliðar unnu við mótið. 177 þúsund buðu sig fram.

Ísland á HM

9 lið skoruðu tvö mörk eins og Ísland. Meðal annars Þjóðverjar og Serbar.

6 lið fengu á sig 5 mörk eins og Ísland. Meðal annars Pólland og Ástralía.

36
skot átti Ísland á mótinu. 12 hittu markið.

35
sinnum braut Ísland af sér á mótinu.

27
sinnum var brotið á leikmönnum Íslands.

3 leikmenn Íslands fengu gult spjald. Þar á meðal Birkir Már Sævarsson en hann braut af sér aðeins einu sinni á mótinu.

1 rangstaða var dæmt á Ísland.

17 hornspyrnur fékk Ísland á mótinu.

4 spiluðu allar mínútur Íslands í keppninni.

1 mínútu spilaði **Arnór** Ingvi Traustason. Hann spilaði minnst. **Albert Guðmundsson** spilaði í 5 mínútur.

8 milljónir dollara fékk KSÍ eða rúmar 860 milljónir.

1,5
milljónir dollara renna til KSÍ frá FIFA í svokallaðan undirbúningskostnað, um 160 milljónir króna. Er sú upphæð ætluð til þess að dekka kostnað sem fellur á knattspyrnusamböndin vegna mótsins.

HM í gegnum árin

8 lið hafa unnið HM.

12
mörk voru skoruð í leik Austurríkis og Sviss árið 1954. Enginn leikur á HM hefur jafnað þann markafjölda.

3 leikir hafa verið grófastir allra þar sem 12 gul spjöld fóru á loft. Meðal annars úrslitaleikurinn árið 2010.

174
þúsund horfðu á úrslitaleikinn árið 1950. Það áhorfendamet stendur enn.

Úrslitastundin

Úrslitaleikurinn á Heimsmeistaramótinu í fótbolta fer fram á sunnudag. Skyndilega er HM að ljúka en flestir eru sammála um að Rússland sé einn af sigurvegurum mótsins. Landið hefur tekið vel á móti þeim 43 milljónum sem hafa heimsótt það út af mótinu. Fréttablaðið tók saman nokkrar skemmtilegar staðreyndir um HM og úrslitaleikinn.

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Langflestir eru á því að vel hafi tekist til á HM í Rússlandi. Það voru vissulega áhyggjur fyrir mótið. Neikvæðar fréttir flæddu um íslenska fjölmiðla um hvað mætti og hvað mætti ekki. Trúlega væri hægt að telja á fingrum annarrar handar þá sem langar ekki einhvern tímann aftur til Rússlands.

Fyrir mótið voru vissulega uppi fréttir um spillingu, mútur og annað ólöglegt. Var jafnvel talað um að sumar þjóðir ætluðu að sniðganga mótið. En það kom nú sem betur fer ekki til.

Rússarnir höfðu betur en Portúgalir og Spánverjar sem buðu sameiginlega í mótið. Englendingar voru bjartsýnir en duttu út í fyrstu umferð.

Pútín og félagar eyrnamerktu mótinu 20 milljarða dollara. Það minnkaði svo niður í 10 þar sem hinn helmingurinn var settur í samgöngukerfið.

Þeir Íslendingar sem flugu til Rostov við Don lentu til dæmis á Platov-flugvellinum þar sem nánast allt var endurgert. Sömu sögu má segja um fjölmarga aðra flugvelli. Hótel risu og önnur voru endurbyggð.

Kostnaðurinn er sagður vera 14,2 milljarðar dollara sem gerir þetta mót að því dýrasta frá upphafi.

Og nú er komið að lokahelginni. Aðeins á eftir að spila tvo leiki. Bronsleikinn þar sem England og Belgía mætast og svo sjálfan úrslitaleikinn þar sem Frakkar og Króatar etja kappi.

Eftir ótrúlegar mínútur í leikjunum 62 og mörg glæsimörkin er komið að úrslitastund. Hvor mun lyfta hinni fimm kílóa þungu sigurstyttu, Hugo Lloris fyrirliði Frakka eða Luka Modric fyrirliði Króata? Stórt er spurt og fátt um svör en flestir eru á því að ungt og sprækt lið Frakka labbi ansi hressilega yfir dauðþreytt lið Króata. Hvort það gerist kemur í ljós á sunnudag.

Fréttablaðið+ um helgina

- Margrét Gunnarsdóttir er einn fárra starfandi sálmeðferðarfræðinga á landinu og segir frá því hvað einkennir sálmeðferð.
- Smáréttir í anda Frakklands og Króatíu.

Fréttablaðið + er á frettabladid.is.

Getan til að vera til staðar

Þekkingu á áhrifum erfiðra upplifana og áfalla fleygir fram og samhliða því fjölgar meðferðarúrræðum. **Margrét Gunnarsdóttir** er einn fárra starfandi sálmeðferðarfræðinga á landinu og kennir áfallamiðað jóga í litlum hópum.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Ég útskrifaðist sem sjúkraþjálfari árið 1991 og hef alltaf haft mikinn áhuga á sálrænum þáttum endurhæfingar. Ég lærði því sálræna meðferð og ráðgjöf á árunum 1994-1997 þegar ég bjó í London og upp frá því óx áhugi minn enn frekar á því að flétta saman þekkingu og reynslu á sálvefrænni sjúkraþjálfun og samtalsmeðferð í heildstæða meðferð,“ segir Margrét. „Ég tók svo framhaldsnám á MSc-stigi í samþættri sálmeðferð í Bretlandi við Sherwood Psychotherapy Training Institute og Derbyháskóla.“

„Í því námi er lögð sérstök áhersla á tengslamyndun, samskipti og efla sjálfsvitund,“ segir Margrét en námið veitir inngöngu í Evrópusamtök sálmeðferðarfræðinga, EAP. Margrét er einnig lærður kundalini jógakennari. Margrét starfar sjálfstætt og býður upp á sálmeðferð með áherslu á tengsl, samskipti og úrvinnslu áfalla, notar meðal annars EMDR-nálgun. Hún kennir að auki áfallamiðað jóga.

Hún starfar einnig hjá Miðstöð foreldra og barna sem sérhæfir sig í tengslaeflandi meðferð fyrir verðandi foreldra og með börn að eins árs aldri.

Meðferðarnálgun Margrétar byggir á þeirri hugmyndafræði að líkamleg og sálræn líðan sé óaðskiljanleg. „Í líkamanum, ekki síst í taugakerfinu, geymum við mikilvægar upplýsingar. Ég legg mikla áherslu á tengsl og tengslamyndun, samskipti, úrvinnslu áfalla og mikilvægi þess að tengja líkamlega upplifun við úrvinnslu sálræns vanda,“ segir Margrét sem bendir á að niðurstöður rannsókna og klínískrar vinnu á sviði áfallafræða og taugasálfræði staðfesti mikilvægi þess að vinna heildstætt með vanda fólks.

„Þekking á sviði taugalíffræði og sálfræði fleygir fram. Það er hvetjandi að fylgjast með framförum á þessu sviði og ég vanda mig við að vinna út frá nýjustu þekkingu á hlutverki líkamans og heila- og taugakerfis við úrvinnslu erfiðra upplifana sem geta haft áhrif á daglegt líf,“ segir Margrét og segir að oft sé fólk sjálft ekki meðvitað um þessi tengsl. „Erfið og sár reynsla í æsku eða á fullorðinsárum getur litað sýn okkar á lífið, haft áhrif á líkamleg og andlega líðan og truflað samskipti okkar við aðra.

Lykilþáttur í vinnu sálmeðferðarfræðings er að mynda uppbyggileg meðferðartengsl, greina vanda og vinna með einstaklingi í að ná betri líðan. Og að hjálpa fólki til þess að líða vel í eigin skinni, það geti átt nærandi samskipti við annað fólk og sterk tengsl,“ segir hún. „Ég nota forvitni og húmor í meðferðarstarfinu. Það að eiga í góðum samskiptum og tengslum við fólk hefur mikil og góð áhrif á líðan fólks og þroska.

Ég starfaði lengi við líknandi meðferð og við endurhæfingu einstaklinga með lífsógnandi sjúkdóma. Þar var svo skýrt hversu mikilvæg góð samskipti eru. Og getan til að vera til staðar með ástvinum í erfiðum aðstæðum. Að vera í núinu,“ segir hún.

Margrét vann í rúm sjö ár við starfsendurhæfingu hjá Virk, fyrst sem ráðgjafi og síðar sérfræðingur. „Starf mitt þar fólst í að aðstoða fólk sem datt út af vinnumarkaði vegna heilsufarsvanda í að ná heilsu og vinnufærni á ný. Sú vinna staðfesti enn frekar fyrir mér hversu mikilvæg og áhrifarík heildræn meðferð er,“ segir Margrét.

Margrét Gunnarsdóttir sálmeðferðarfræðingur segir góð tengsl og samskipti mikilvæg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sálmeðferðarfræðingur

Íslenska orðið sálmeðferðarfræðingur er þýðing á enska orðinu psychotherapist. Til að geta orðið sálmeðferðarfræðingur þarf að ljúka fjögurra ára námi, oftast á stofnun sem tengist háskóla. Námið er bæði fræðilegt og verklegt. Mikilvægur hluti námsins er eigin meðferð nemandans gegnum allt námið, að hann kynnist sjálfum sér vel. Það skiptir miklu máli þar sem hann notar sjálfan sig sem meðferðartæki. Þá eru allir sálmeðferðarfræðingar skyldugir til að vera í handleiðslu, óháð því hvað þeir hafa starfað lengi og til að sækja sér reglulega endurmenntun.

EMDR

Er meðferðarform sem miðar að því að hjálpa fólki að vinna úr erfiðum minningum og tilfinningum. Í úrvinnslunni eru notaðar augnhreyfingar eða annað tvíhliða áreiti sem er sérstakt fyrir EMDR. Stafirnir EM í EMDR standa fyrir eye movements, eða augnhreyfingar.

Amerísku geðlæknasamtökin (American Psychiatric Association) telja EMDR öfluga meðferð við áfallastreitu. Bresku heilbrigðissamtökin (United Kingdom Department of Health) telja meðferðina einnig gagnlega við áfallastreitu. Sjá meira: **emdria.org.**

Smáréttir í anda Króatíu og Frakklands

KRÓATÍA SOPARNIK

Soparnik er pæ fyllt með kryddjurtum og káli. Það er skemmtilegur valkostur í stað pitsu.

Deig
- **500 g hveiti**
- **270 ml vatn**
- **2 matskeiðar ólívuolía**
- **Klípa af salti**
- **Vatn og ólívuolía til að pensla deigið með.**

Fylling
- **300 g spínatkál**
- **100 g vorlaukur**
- **Handfylli af ferskri steinselju**
- **2 hvítlauksgeirar**
- **50 ml ólívuolía**

Hitið ofninn í 200°C.

Skerið stilkana af spínatkálinu og saxið gróft með steinselju. Skerið vorlauk í sneiðar, kremjið hvítlauksgeirana. Blandið öllu saman í skál.

Búið til deigið, það ætti að vera mjúkt og teygjanlegt en ekki klístrað. Skiptið deiginu í fjóra jafna hluta, sem verða efri og neðri hlutar. Deigið dugar í tvær bökur.

Teiknið eftir bökunarformi sem er sirka 40 x 40 cm á stærð á bökunarpappír. Rúllið deiginu út í fjóra slíka hringi.

Setjið fyllingu á tvo helminga og setjið svo deig yfir. Þrýstið höndum yfir deigið til að gera það þynnra, snúið svo upp á jaðrana. Penslið með ólívuolíu og stingið loftgöt á deigið. Bakið í 20 mínútur þar til deigið hefur fengið á sig gylltan blæ. Penslið yfir deigið um leið og það er komið úr ofninum með blöndu af ólívuolíu og vatni. Það mýkir bökuna.

FRAKKLAND SNIGLAR

Sniglar bakaðir í kryddjurtasmjöri „escargots à la bourguignonne“ er hefðbundinn og finn franskur réttur. Það má fá frosna snigla í kryddsmjöri í stórverslunum og bera fram með góðu snittubrauði.

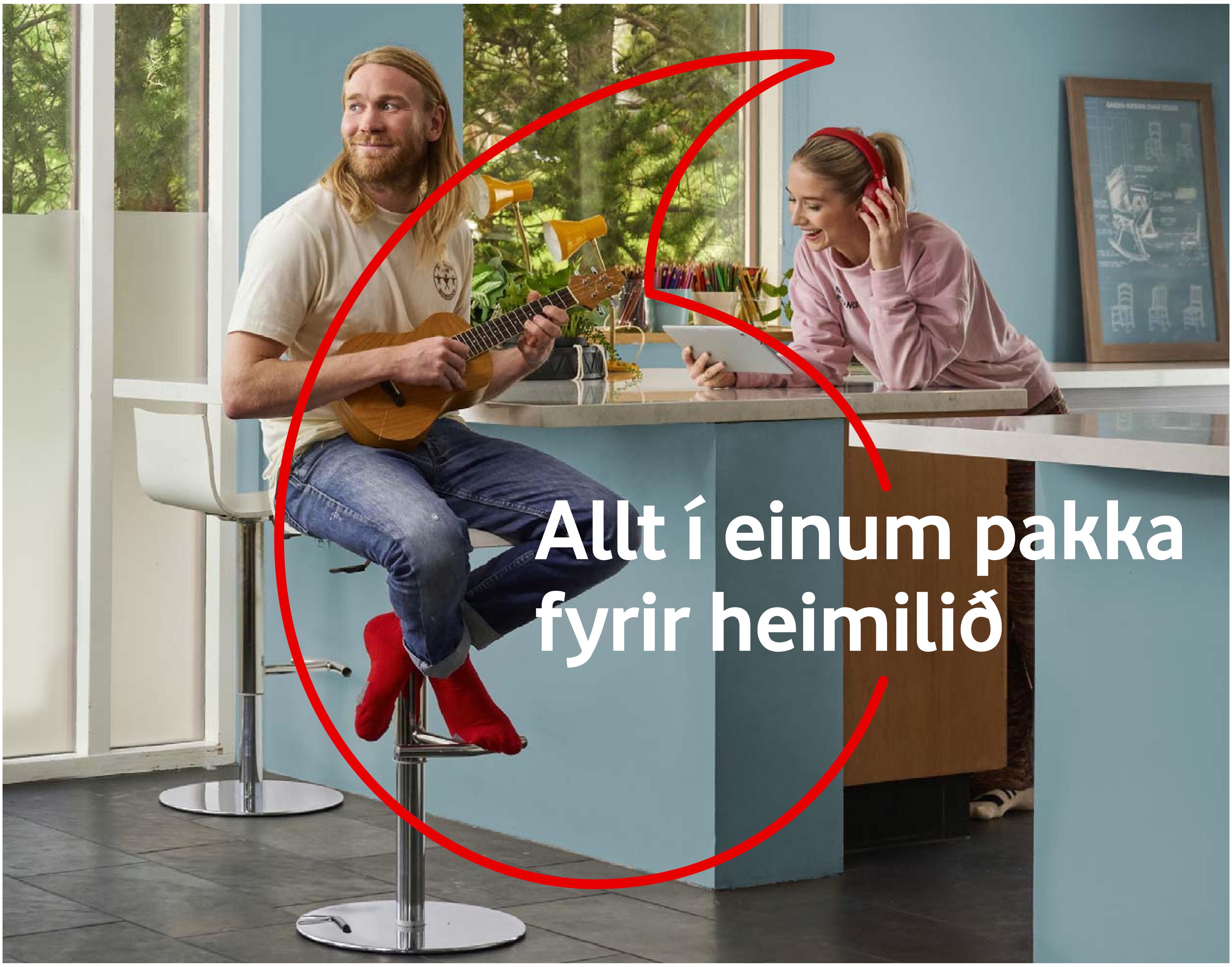
FRANSKAR MAKKARÓNUR

Litríkar franskar makkarónur setja svo svip sinn á veisluborðið svo um munar.

GLAMOUR

Komið í allar helstu verslanir

Íslenskt tískutímarit



Heima

Fáðu þér Heima, allt í einum pakka fyrir heimilið.
Bestu fjarskiptin sem við höfum upp á að bjóða
og sjónvarpsáskrift sem hentar þér.

Verð frá 12.990 kr. á mánuði.

Kynntu þér málið á Vodafone.is

Afþreying

- Þú velur á milli: Stöð 2, Stöð 2 Maraþon, Stöð 2 Sport, Golfstöðin, Skemmtipakkinn, Sportpakkinn eða Risapakkinn.

2 · 2 MARAÞON · 2 Krakkar · 2 BÍÓ · 2 SPORT · Golfstöðin · hopster · 3 · CIRKUS

+ yfir 60 erlendar stöðvar

Nýr Samsung UHD/4K myndlykill

- Vodafone Sjónvarp
- Leigan, Frelsi, Tímavél og Vodafone PLAY appið

Internet

- 1000 Mb/s, ávallt mesti hraði
- Ótakmarkað gagnamagn

Heimasími

- Ótakmarkað í alla farsíma og heimasíma á landinu
- Ótakmarkaðar mínútur til útlanda

Framtíðin er spennandi.

Ertu til?

vodafone

HÚSASMIÐJAN
blómaval
Sumarútsala
Húsasmiðjunnar og Blómavals hefst í dag
50% afsláttur
Afslættir sem hitta beint í mark
Kíktu á útsölublaðið okkar á husa.is
Útsala
á sumarvörum
SILVERBACK
20% afsláttur af ÖLLUM reiðhjólum
25-30% afsláttur af ÖLLUM sláttuvélum og sláttuorfum
50% afsláttur af ÖLLUM garðstyttum
20% afsláttur af ÖLLUM bökunarvörum
30% afsláttur af ÖLLUM útipottum
30% afsláttur af ÖLLUM garðhúsgögnum
1.345 kr
Hengitóbakshorn
í 15cm potti
20-50% afsláttur af ÖLLUM sumarblómum
20% afsláttur af ALLRI útimálningu og viðarvörn
JOTUN
Mur
JOTUN
Treolje
Träolja/Træolie
Pallaolía Jotun Treolje
Pallaolía á gagnvarið efni.
Fáanleg gullbrún, græn og einnig í sömu litum og Trebitt hálfþekjandi.
7049123, 33, 37
3 ltr
1.995 kr
2.495 kr
990 kr
Snædrífa
990 kr
Margarita
990 kr
Sólboði
Byggjum á betra verði

VEGGMÁLNING: 10580 **SOFT SKIN**

LADY litur mánaðarins

Roðinn tónn með vott af bleiku. Kvenlegur, hlýr og blíður býður hann þig velkominn. Þessi litur er draumur...mögulega eitthvað fyrir svefnherbergið?

Sólgleraugu norðurslóða, dempaðir ferskir tónar og brúnir sandlitir sameinast í afslappandi andrúmslofti þar sem sögur sólríkari landa hvíslast um eyru þín.

Sjá meira um LADY litina á husa.is

GROHE

25% afsláttur
af ÖLLUM blöndunartækjum

damixa™ ● KLUDI ●

1.595 kr/m²
~~2.290~~ kr/m²
Harðparket
Nature eik, 8 mm.
147422

Pallaefni
Útsala

AB gagnvarin fura
27x95 mm, 4 metrar.
Geggjað verð
628640

25% afsláttur
27x95 mm, 4 metrar, vnr. 628640

175 kr/lm
~~234~~ kr/lm

EINNIG Í VEFVERSLUN HUSA.IS

„Ég fór inn á arfgerd.is og gekk þar í gegnum þetta ferli, svo fékk ég SMS í símann. Í því stóð að ég væri með genið,“ segir Páll Svavarsson. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Karlar eru líka arfberar

„Ég vildi vita hvort ég hefði borið þetta gallaða gen í börnin mín,“ segir Páll Svavarsson sem fékk nýverið að vita að hann væri með stökkbreytingu í BRCA2-geninu sem hefur í för með sér aukna hættu á krabbameini. Fáir karlar hafa beðið um upplýsingar um hvort þeir bera sjúkdómsvaldandi stökkbreytingu í erfðavísinum. Í kjölfarið á greiningu Páls fengu fleiri fjölskyldumeðlimir að vita að þeir bæru gallaða genið. Þeirra á meðal er dóttir hans. Greiningin varpaði einnig ljósi á alvarleg veikindi og dauðsföll, bæði karla og kvenna í fjölskyldu hans.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Páll Svavarsson, sjávarútvegsfræðingur hjá Hafrannsóknastofnun, og eiginkona hans Margrét Fafin Thorsteinson búa í nýlegri blokk í Salahverfinu í Kópavogi. Heimsókn til þeirra er upplífgandi á grámóskulegum og vindasömum degi í júlí.

Það er eins og að ferðast til hitabeltislands í einu vetfangi að stíga inn í íbúð þeirra sem er prýdd fjölda blóma og skrautmuna. Hjónin eru hláturmild þótt þau hafi nýverið fengið frekar sláandi fregnir. Fregnirnar reyndust frekar léttir en byrði. Það er betra að vita. En vita ekki.

2.000 Íslendingar með gallaða genið

Síðustu ár hefur verið töluverð umræða um það hvort það sé rétt frá siðferðilegu og læknisfræðilegu sjónarhorni að gera fólki kunnugt um hvort það ber BRCA-stökkbreytinguna eða hvort virða beri rétt fólks til að vita ekki af verulega skertum lífslíkum sínum.

Talið er að allt að 0,8 prósent íslensku þjóðarinnar séu með stökkbreytinguna 999del5 í BRCA2-geninu en einungis lítill hluti þess hóps hefur fengið úr því skorið með erfðaprófi.

Íslensk erfðagreining á dulkóðuð gögn um ríflega 1.000 Íslendinga sem hafa sjúkdómsvaldandi stökkbreytingu í BRCA2-erfðavísinum. Miðað við að fyrirtækið á lífsýni úr helmingi þjóðarinnar má áætla gróflega að um 2.000 Íslendingar séu með stökkbreytinguna í geninu.

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, hefur ávallt talið mikilvægt að nálgast þá sem bera stökkbreytinguna og gera þeim viðvart. Hann opnaði því vefsíðuna arfgerd.is í maímánuði þar sem fólk getur óskað eftir upplýsingum um hvort það beri BRCA2-stökkbreytinguna.

Á hinni nýju vefsíðu Íslenskrar erfðagreiningar getur fólk skráð sig inn með rafrænum skilríkjum og óskað eftir því að fá upplýsingar um hvort það ber stökkbreytinguna, eftir að hafa veitt samþykki sitt með rafrænni undirritun. Tvær vikur að lágmarki tekur að fá niðurstöðu. Þeim sem tilkynnt er að þeir séu með stökkbreytinguna er í kjölfarið beint í ráðgjöf hjá Erfðaráðgjöf Landspítalans. Þetta gerði Páll að ráði eiginkonu sinnar.

Fleiri í fjölskyldunni greindir

„Þegar þetta var auglýst þá sagði Margrét mér að hafa samband. Ég átti lífsýni hjá Kára. Ég tók þátt í einhverri rannsókn hjá honum um krabbamein. Við erum mjög stór og mikil krabbameinsætt. Ég fór inn á arfgerd.is og gekk þar í gegnum þetta ferli, svo fékk ég SMS í símann. Í því stóð að ég væri með genið, ég gæti farið í blóðprufu á Landspítalanum til staðfestingar. Ég var sum sé með þetta gallaða stökkbreytta gen. Þá ræddi ég við systkini mín. Ég á tvær systur og þrjá bræður. Við yngri bræðurnir erum búnir að fá það staðfest að við erum allir með þetta. Dóttir mín hefur líka fengið það staðfest að hún er með genið,“ segir Páll frá.

Stökkbreytingin hefur í för með sér mikla áhættu á arfgengu brjóstakrabbameini og krabbameini í eggjastokkum en 86 prósent kvenna sem greinast með stökkbreytinguna fá illvígt krabbamein en hlutfallið er ívið lægra hjá körlum.

Þá hafa fundist tengsl við krabbamein í höfði, hálsi og efri meltingarvegi og vísbendingar um aukna hættu á meinum í öðrum líffærum, svo sem maga, þvagblöðru hjá báðum kynjum og í leghálsi kvenna.

Karlar eru líka arfberar

Karlar með stökkbreytinguna eru 3,5 sinnum líklegri til að fá krabbamein í blöðruhálskirtil og bris. Þeir greinast yngri og sjúkdómurinn er alvarlegri og lengra genginn við greiningu. Dánartíðni karla sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli og eru með BRCA2-stökkbreytinguna er þannig sjö sinnum hærri en hinna sem greinast og eru ekki með stökkbreytinguna.

„Karlar eru líka arfberar, ég fór að lesa mér svolítið til um þetta og sá þá minn eigin misskilning. Þetta hefur ekkert með kynið að gera. Það er nokkuð sem menn verða bara að horfast í augu við. Svo verður hver og einn að meta hvað hann gerir í þeirri stöðu sem hann er í núna. Ég veit ekki hvað ég hefði gert fyrir fimmtíu árum síðan. Í dag er ég orðinn gamall karl og þetta skiptir ekki jafn miklu máli. En dóttir mín er að spá og spekúlera. Ég ætla bara að láta fylgjast með mér.

Það er búið að hafa samband við mig. Að ég fari til ákveðins læknis sem rannsakar mig og athugar stöðuna betur. Þá er það fyrst og fremst blöðruhálskirtillinn sem þarf að fylgjast með. Það er mest hætta á krabbameini í blöðruhálskirtli, brisi og ristli, þá þekkist alveg krabbamein í brjóstum karla.

Ég hef fengið æxli í ristilinn, það var góðkynja. Læknirinn sagði að ef ég hefði ekki komið í skoðun þá hefði það þróast í illkynja æxli. Þetta var nánast eins og golfbolti að stærð.

Margrét ýtti mér af stað og fyrir það erum við þakklát. Því ég er dæmigerður karl. Ég hefði ekki farið sjálfur, upp á mitt einsdæmi. Ég hvatti systkini mín til þess að sækja sér þessar upplýsingar.

Yngsti bróðir minn hringdi í mig í gær. Hann fékk þá að vita að hann væri með gallaða genið. Hann á líka tvær dætur sem þurfa núna að athuga sína stöðu,“ segir Páll.

Betra að vita

Greiningin varpaði ljósi á alvarleg veikindi og dauðsföll, bæði karla og kvenna, í fjölskyldu hans. Í fortíð og nútíð.

„Pabbi dó úr krabbameini og fjórir eða fimm bræður hans. Börn systkina pabba mörg hver hafa fengið krabbamein og eru nokkur dáin. Sumir dóu ungir, ekki orðnir fimmtugir. Þá var ekki vitað hvað þetta væri. Margir karlanna fengu briskrabbamein og konurnar brjóstakrabbamein.

Bróðir minn setti þetta upp í ættartré og litaði þá sem höfðu

34.282

ÍSLENDINGAR HAFA BEÐIÐ UM UPPLÝSINGAR HJÁ ARFGERD.IS.

8.958 KARLAR

25.324 KONUR

ego dekor

MIKIÐ ÚRVAL AF HÚSGÖGNUM OG SMÁVÖRU

JERSEY HORNTUNGUSÓFI
Stærð: 316X210/165cm - Verð: 295.000,-
Stærð: 381X210/165cm - Verð: 340.000,-
HÖFUÐPÚÐI - Verð: 12.900,-

CLEO TUNGUSÓFI
Stærð: 278X172cm
Verð: 229.000,-

CLEO 3JA SÆTA SÓFI
Breidd: 221cm
Verð: 159.900,-

HÆGINDASTÓLL
ALKLÆDDUR LEÐRI
Stillanlegur m/rafmagni
~~Verð: 148.000,-~~
TILBOÐSVERÐ: 118.400,-

LEÐURSÓFI
ALKLÆDDUR LEÐRI
Stillanlegur m/rafmagni
~~Verð: 285.000,-~~
TILBOÐSVERÐ: 228.000,-

DELTA STÓLL
Verð: 19.900,-

KENDALL STÓLL
Verð: 58.000,-

MORRIS STÓLL
~~Verð: 19.700,-~~
TILBOÐSVERÐ: 16.745,-

CANE STÓLL
~~Verð: 21.900,-~~
TILBOÐSVERÐ: 17.520,-

CIRO STÓLL
Verð: 24.500,-

AVERY STÓLL
Verð: 29.900,-

Opið mán - fös: 10.00 - 18.00
Opið um helgina: Lau: 10.00 - 16.00 Sun: Lokað.

Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is

Framúrskarandi fyrirtæki 2017

fengið krabbamein. Hann leit svo yfir útkomuna sagði hana líta út eins og vel skreytt jólatré.

Ég skil ekki þann hugsunarhátt að vilja ekki vita. Auðvitað er margt óljóst í lífinu og við vitum ekki hvort við komum heil úr vinnunni eða utan úr búð. Það getur allt gerst. En að vilja ekki vita og missa þannig möguleikann á að bæta líf sitt, barna og barnabarna. Það skil ég ekki. Það er miklu betra að vita og það að vita ekki er eins og að loka augunum fyrir staðreyndum. Það getur haft vondar afleiðingar,“ segir Páll.

„Dóttursonur okkar fékk krabbamein sem unglingur. Það var ekki greint fyrr en það var komið á þriðja stig,“ segir Margrét um fjölskyldusöguna.

„Hann slapp vel og er undir eftirliti,“ segir hún.

Karlar eru með ranghugmyndir

Af þeim sem hafa skráð sig eru karlar í miklum minnihluta eða einungis 25 prósent. Gallaða geninu fylgir umtalsverð krabbameinsáhætta fyrir karla. Þeir eru til dæmis rúmlega þrefalt líklegri en aðrir til að greinast með blöðruhálskirtilskrabbamein auk þess að vera arfberar.

„Það er mjög merkilegt og skrýtið að við karlar séum ekki að sækjast eftir þessum upplýsingum. Ég held að þetta sé fóbía. Þeir vilja ekki tengja við þetta og eru með ranghugmyndir. Tengja brakkagenið við brjóstakrabbamein og hugsa: Ég er ekki með brjóst. Þó að Margrét hafi ýtt mér út í þetta þá vil ég vita. Ég vil geta gert mínar ráðstafanir. Að nýta sér ekki möguleikann á því er fáránlegt.“

Margrét leggur orð í belg. „Ég hefði nú ekki fengið þig til að gera þetta þegar þú varst yngri.

Þú hefðir bara sagt, það kemur ekkert fyrir mig. En svo þegar maður setur dæmið upp þannig: Ég vil láta kanna þetta hjá mér, hef ég borið þetta gallaða gen í börnin mín? Það er það sem allt snýst um,“ segir hún.

Páll tekur undir. „Margrét seldi mér þetta þannig. Þetta eru sterk rök. Ef ég er með þessa stökkbreytingu þá vil ég að dóttir mín og börnin hennar fái að vita það líka. Við eigum barnabarn, unga konu sem er að verða tvítug, það er mjög mikilvægt fyrir hana að fá að vita hvort hún ber stökkbreytinguna,“ bendir Páll á. „Hún á þá möguleika á því að haga lífi sínu þannig að það verði minni möguleikar á því að fá banvænt krabbamein.“

Páll segir það auðvitað svolítið áfall í fyrstu að fá staðfestingu á tilvist stökkbreytta gensins. „En mig grunaði að ég væri með þetta. Og nú get ég gert ráðstafanir. Það verður örugglega svolítið snúið að koma á hugarfarsbreytingu hjá körlum á Íslandi. Ég veit ekki hvernig ætti að reyna það. Við karlar erum svo skrýtnir, það er ekki að ástæðulausu að við erum sagðir veikara kynið. Við erum oft þverhausar, sér í lagi þegar kemur að eigin heilsufari. En þá er kannski hollt fyrir okkur að minna á að ákvarðanir okkar um heilsufarið og ættarsöguna geta haft áhrif á ástvini okkar,“ segir hann.

Seiglan og lífið

Páll fékk veiktist af lömunarveiki þegar hann var tveggja ára gamall. Hann notar hækjur heima við og hjólastól til vinnu. Margrét segir seigluna sem Páll býr yfir eflaust eiga sinn þátt í því að þótt hann hafi greinst með gallaða genið hafi hann ekki orðið alvarlega veikur.

„Þessi maður var í fótbolta á fullu, hljóp um allt á hækjum. Gerði alls konar kúnstir þegar við kynntumst fyrir fimmtíu árum síðan. Hann býr yfir ótrúlegri seiglu og lífsgleði, sem ég veit að hefur haft eitthvað að segja um hans eigin heilsufar,“ segir Margrét frá.

„Ég fór á sjó á rannsóknarskipunum, fór í loðnuleit. Í brjáluðu veðri um hávetur. Ég læt þetta ekki stöðva mig. Það er vegna þess hvernig ég er alinn upp. Mér var ekki hlíft eins og börnum í dag. Ég gekk í skólann tveggja kílómetra leið. Úr Laugarásnum í Laugarnesskóla.

Páll og eiginkona hans Margrét sem hvatti hann til að sækja sér upplýsingar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Þetta snýst allt um það að vita hverju maður getur breytt og hverju maður getur ekki breytt,“ segir Páll.

11.042

UMSÓKNIR ERU Í VINNSLU. HLUTI ÞEIRRA SEM BÁÐU UM UPPLÝSINGAR ÞURFTI AÐ GEFA NÝ SÝNI ÞAR SEM SÝNIN SEM VORU TIL VORU EKKI NÆGILEGA GÓÐ EÐA AÐ ÞEIR HÖFÐU ALDREI GEFIÐ SÝNI Í VÍSINDARANNSÓKN HJÁ FYRIRTÆKINU. Í SLÍKUM TILFELLUM BÝÐST FÓLKI AÐ KOMA OG GEFA SÝNI SÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU.

Ýmislegt hægt að gera til bóta

„Það eru þó tæplega níu þúsund karlar sem hafa sótt sér þessar upplýsingar. Töluvert færri en konur en þeim hefur fjölgað upp á síðkastið,“ segir Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar.

„Það er býsna dapurlegt, þetta eru ekki nema tíu prósent íslensku þjóðarinnar. Þó að stökkbreytingin hafi miklu meiri áhrif á líf kvenna þá hefur hún töluverð áhrif á líf karla líka og þá bera þeir genið áfram til barna sinna. Helmingur afkvæma karla sem eru með þessa stökkbreytingu eru auðvitað konur,“ segir Kári.

„Það hlýtur að vera hjartans mál okkar allra að ef það er fólk sem er í bráðri lífshættu þarna úti, þá verðum við að finna leið til að láta það vita. Það er fáránlegt af íslenskum stjórnvöldum að bera fyrir sig lög til þess að gera það ekki,“ segir hann.

Heldur þú að fólk sé hrætt við að vita?

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar.

„Ég held að það hljóti að vera fólk þarna úti sem er kvíðið. Kvíðið fyrir því að fá þessa niðurstöðu. En þá er það spurningin hvort það sé ógnvænlegra að fara í svona próf eða ekki. Alla vega er það svo að ef um er að ræða konur sem fá þessa vitneskju þá er ýmislegt hægt að gera til þess að minnka líkur á því að stökkbreytingin verði að banameini,“ segir Kári.

195

HAFA FENGIÐ AÐ VITA AÐ ÞEIR ERU ARFBERAR.

Ég hef aldrei verið sérlega upptekin af því að geta ekki hreyft mig eins og aðrir,“ segir hann og rifjar upp barnæskuna og hugsar lengra aftur. „Ég átti heima í Barmahlíð, í sama húsi og Davíð Oddsson. Við gengum saman í Ísaksskóla og hann ýtti mér stundum á þríhjólinu í skólann. Og svo fórum við í alls konar leiðangra.

Þegar ég hugsa um þessi mál í dag í samhengi við lífið og tilveruna, þá kemst maður ekki hjá því að átta sig á því að það er ýmislegt sem ekki er hægt að breyta. Þetta snýst allt um það að vita hverju maður getur breytt og hverju maður getur ekki breytt. Besta veganestið er að hafa smá vit til þess að breyta því sem maður getur breytt og vera ekki að berjast við hluti sem maður getur engin áhrif haft á.“

Fólk
Helgin

LAUGARDAGUR 14. JÚLÍ 2018

Guðný Þorsteinsdóttir, forritari og kennari, stofnaði tölvuleikjafyrirtækið Gebo Kano í stofunni heima hjá sér en leikir fyrirtækisins hafa vakið athygli bæði hérlendis og erlendis. →6

Listahátíðin LungA fer fram í þessari viku á Seyðisfirði en hún nær hápunkti með tveggja daga tónleikadagskrá um næstu helgi. MYND/MAGNÚS ELVAR JÓNSSON

Listaveisla á LungA

Listahátíðin LungA hefst á Seyðisfirði á morgun. Hátíðin er vettvangur til að læra í gegnum sköpun og býður upp á fjölbreytta og öfluga dagskrá alla viku, sem nær hápunkti með tónleikum um næstu helgi. →2

ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI
ALLAR VÖRUR Á
20-70%
AFSLÆTTI.

habitat TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Listahátíðin LungA hefst á Seyðisfirði á morgun og stendur fram yfir næstu helgi. Hátíðin hefur verið haldin árlega síðan árið 2000 og snýst um að auka menningarflóruna fyrir austan og gefa fólki vettvang til listsköpunar. Á hátíðinni er ógrynni viðburða sem er ætlað að fræða og skemmta og um næstu helgi verður svo glæsileg tónleikadagskrá bæði föstudags- og laugardagskvöld.

„Hátíðin byrjar núna á morgun með opnunarhátíð. Tónleikadagskráin fer svo fram um næstu helgi og þá er umfangið langmest,“ segir Ólafur Daði Eggertsson, einn af skipuleggjendum LungA. „Í ár ná tónleikarnir yfir heila helgi, sem er stór breyting, og ég held að það sé ein ástæða þess að miðasala hefur gengið betur en nokkru sinni áður. Svo kemur Princess Nokia líka fram ásamt mörgum frábærum íslenskum tónlistarlistamönnum og það er stærra alþjóðlegt nafn en við höfum haft áður. Veðrið er líka búið að vera alveg frábært fyrir austan og það heillar marga.“

Örvandi og frjótt andrúmsloft

„Hátíðin var stofnuð árið 2000 af Björt Sigfinnsdóttur og Aðalheiði Borgþórsdóttur. Þær eru kjarninn í þessari hátíð,“ segir Ólafur. „Þetta eru mæðgur af Seyðisfirði sem vildu bæta við menningarflóruna þar og búa til einhvers konar vettvang fyrir list og þær hafa unnið ómetanlega vinnu fyrir hátíðina.

Í dag er LungA alþjóðleg listahátíð og vettvangur fyrir fólk til að læra í gegnum sköpun, taka þátt í listasmiðjum og mæta á viðburði. Mér finnst LungA ganga rosalega mikið út á að valdefla fólk í gegnum list og listsköpun,“ segir Ólafur. „Fólk kemur og öðlast dýpri skilning á sjálfu sér með því að fara út fyrir þægindarammann og ögra sér í öruggu umhverfi. Auk þess eru í boði alls kyns fyrirlestrar, sýningar og annar fróðleikur.

Það er erfitt að lýsa stemningunni á LungA, en ég myndi segja að lykilorðin séu hlýja, fjölbreytni, gagnkvæm virðing og skemmtilegt, ástríkt, örvandi og frjótt andrúmsloft,“ segir Ólafur. „Það sem skilur LungA kannski frá öðrum hátíðum er að fólk er komið til að kafa dýpra ofan í sjálft sig og læra.“

Fjölbreytt tónleikadagskrá

„Aðalnúmerið á tónleikunum um næstu helgi er Princess Nokia, sem er einn mest spennandi rappari dagsins í dag. Hún er mjög öflug, mikill femínisti, ögrandi, virkilega góður tónlistarmaður og að verða áberandi í alþjóðlegu tónlistarsenunni,“ segir Ólafur. „Páll Óskar er svo að koma að spila í fyrsta sinn á LungA og svo koma líka Svala Björgvins, Sykur, Reykjavíkurdætur og Vök fram, ásamt fleirum.

Það eru bæði nýir og spennandi listamenn að koma fram, eins og Munstur, sem er nýtt og ferskt „indie-band“, svo fáum við alþjóðlega listamenn eins og Princess Nokia og líka rótgróna íslenska tónlistarmenn eins og Pál Óskar og Svölu,“ segir Ólafur. „Við reynum líka að veita nýjum og tilraunakenndari listamönnum sem eru að koma upp úr grasrótinni tækifæri og vettvang, sem eykur fjölbreytnina og rímar við stefnu hátíðarinnar.“

Listahátíðin LungA veitir fólki bæði vettvang til að skapa list og njóta hennar. MYND/MAGNÚS ELVAR JÓNSSON

Ólafur Daði Eggertsson, einn af skipuleggjendum LungA. MYND/ÞÓRHILDUR SIGURÐARDÓTTIR

Á LungA fara fram alls kyns vinnusmiðjur þar sem gestir fá tækifæri til að læra af listamönnum sem eru framarlega á sínu sviði. MYND/TIMOTHEE LAMBRECQ

Skóli og námskeið

„LungA-skólinn spratt svo út frá hátíðinni og var stofnaður af Björt Sigfinnsdóttur, stofnanda hátíðarinnar, ásamt þeim Lasse Høgenhof og Jonatan Spejlborg sem búa á Seyðisfirði, en þau koma öll úr Kaospilot-skólanum í Danmörku,“ segir Ólafur. „Þetta er listaskóli, hópar af nemendum koma til Seyðisfjarðar og taka þátt í vinnusmiðjum sem eru haldnar af íslenskum og erlendum listamönnum og fara mjög djúpt í sköpunarferlið.

Á hátíðinni sjálfri eru líka nokkrar vikulangar vinnusmiðjur í boði á hverju ári. Við fáum til okkar listamenn sem eru mjög framarlega á sínu sviði og þeir kenna á námskeiðum sem tengjast þeirra sérsviðum. Þetta er einn af aðalkjörnum hátíðarinnar sjálfrar,“ segir Ólafur.

„Allar vinnusmiðjurnar í ár eru mjög spennandi, en sú sem hefur kannski vakið mesta athygli er vinnusmiðja Andrews Thomas Huang, sem er leikstjóri og listamaður sem hefur meðal annars leikstýrt tónlistarmyndböndum fyrir Thom Yorke, Sigur Rós og Björk. Hann sameinar brúðugerð og tölvuteikningar og býr til súrrealískar veraldir.“

LungA Lab setur tóninn

„LungA Lab er stórt og umfangsmikið verkefni sem er eiginlega akademískur hluti LungA. Verkefnið tekur tæpur tvær vikur og 64 nemendur frá fjórum ólíkum skólum taka þátt. Þátttakendur koma frá University of Brighton á Englandi, Kaospilot í Danmörku, Hyper Island í Svíþjóð, Myndlistaskóla Reykjavíkur og LungA-skólanum sjálfum,“ segir Ólafur. „Verkefnið er stutt af Evrópu unga fólksins og Erasmus+ og þessir bakhjarlar eru forsendan fyrir því að þetta er mögulegt.

Á hverju ári er eitt þema ráðandi á hátíðinni og í ár er það kyn. Þátttakendur í LungA Lab koma til Seyðisfjarðar áður en LungA byrjar og fara í mikla og djúpa rannsóknar- og samtalsvinnu og kafa ofan í hugtakið,“ segir Ólafur. „Ein aðaluppskeran af þessari vinnu er svo opnunarhátíð LungA, en þetta heldur líka áfram yfir alla hátíðina og þessir nemendur gefa tóninn fyrir stemningu hátíðarinnar.“

Fjölbreytt fræðsla og skemmtun

Síðast en ekki síst verða alls kyns skemmtilegar sýningar og fyrirlestrar á LungA. „Páll Óskar verður til dæmis með fyrirlestur um kyn, ásamt því að halda tónleika,“ segir Ólafur. „Ég er líka rosalega spenntur fyrir sýningu listahópsins Source Material, sem heldur líka listasmiðju, og líka fyrir dragdrottningunni Crystal Lubrikunt, sem er rísandi stjarna frá London. Hún er með fyndna, fjöruga og valdeflandi dragsýningu og vekur meðal annars athygli á mikilvægum málefnum. Þannig að það er rosalega mikið um að vera, þó að tónleikakvöldin séu kannski efst í huga margra. Aðsóknin hefur aldrei verið meiri, svo ég vona að fólk nái að tryggja sér miða í tíma, en miðasalan er í gangi á Tix.is.“

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

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sölumenn: **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

Náttúruleg SVITAVÖRN með MAGNESÍUM

- án áls (aluminium), parapena og annarra eiturefna -

NÝTT Á ÍSLANDI

FYRIR BÆÐI KONUR OG KARLA

Með því að nota **magnesíum** næst **rétt sýrustig** í handarkrikanum sem **hindrar bakteríuvöxtinn** sem veldur svitalyktinni.

Sölustaðir: Flest apótek, Heilsuhúsið, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is

Næsta kynslóð mjólkursýrugerla

Wild Biotic eru náttúrulegir mjólkursýrugerlar sem samanstanda af meira en 100 gerlastofnum sem lifa almennt í meltingarvegi okkar og henta því fullkomlega til að bæta og viðhalda heilbrigðri þarmaflóru.

Í meltingarvegi hverrar manneskju eru meira en 50 milljón milljónir baktería sem við myndum eiginlega kalla „óteljandi“ en í einu grammi af hægðum eru hvorki meira né minna en 100.000.000.000 bakteríur. Í daglegu tali kallast þetta örveruflóra og hefur hún gríðarleg áhrif á heilsu okkar og velferð.

Ofnæmi og óþol

Góðar bakteríur eiga að mynda nokkurs konar varnarvegg innan á þörmunum og viðhalda þannig heilbrigði þeirra. Lélegt mataræði, sýklalyf og sýkingar ýmiss konar geta valdið því að þessi veggur heldur ekki nógu vel og fá þannig óvinveittar bakteríur, eiturefni, ofnæmisvaldar og aðrir óæskilegir „gestir“ tækifæri til að leika lausum hala og breiða úr sér. Þetta getur haft fjölmörg heilsufarsleg vandamál í för með sér og má t.d. nefna að óþol fyrir ýmsum matvælum eykst og ofnæmisviðbrögð versna til muna. Einnig er vert að nefna að hátt í 80% af ónæmiskerfinu okkar er beintengt örveruflórunni og ástandi hennar.

Wild Biotic – náttúruleg örveruflóra

Fyrirtækið New Nordic hefur rannsakað líf örvera í náttúrunni og þar á meðal eru mjólkursýrugerlar í fjölda plantna sem þeir hafa safnað saman frá óspilltu náttúrusvæði í Mercantour þjóðgarðinum í suðurhluta frönsku Alpanna. Út frá byltingarkenndum rannsóknum sínum, sem eru þær fyrstu sinnar tegundir í heiminum, völdu þeir afbrigði sérstakra örvera (gerla) með það fyrir augum að búa til fæðubótarefni sem innihéldi gerlastofna sem almennt er að finna í meltingarvegi manna. Wild Biotic frá New Nordic er því vísindalega þróað fæðubótarefni sem inniheldur mjög fjölbreytta örveruflóru sem samanstendur af meira en 100 gerlastofnum og inniheldur bæði mjólkursýrugerla sem og aðrar örverur sem finnast náttúrulega í meltingarfærum mannanna.

Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfi.

> Wild Biotic er vísindalega þróað fæðubótarefni sem inniheldur mjög fjölbreytta örveruflóru sem samanstendur af meira en 100 gerlastofnum og inniheldur bæði mjólkursýrugerla sem og aðrar örverur sem finnast náttúrulega í meltingarfærum mannanna.

Auk mjólkursýrugerlanna sem eru í Wild Biotic eru örverustofnar sem koma frá frjókornum, drottingarhunangi og öðrum hunangstegundum en flestir þekkja núorðið hversu heilsusamleg innihaldsefni þessara náttúruafurða eru.

Wild Biotic er ný kynslóð mjókursýrugerla. Þetta er ný vara á markaði hérlendis.

Frjókorn og hunang

Auk mjólkursýrugerlanna sem eru í Wild Biotic eru örverustofnar sem koma frá frjókornum, drottningarhunangi og öðrum hunangstegundum en flestir þekkja núorðið hversu heilsusamleg innihaldsefni þessara náttúruafurða eru. Mörgum hefur reynst vel að neyta m.a. frjókorna (bee pollen) og mjólkursýrugerla til að draga úr einkennum frjókornaofnæmis ásamt því að sneiða hjá öllum mjólkurvörum.

Wild Biotic á Íslandi

Wild Biotic er frábær viðbót við þær vörur sem eru á markaði í dag og segja má að hér sé um nýja kynslóð mjólkursýrugerla að ræða. Í dagskammti, sem eru tvö hylki, eru 12 milljarðar örvera, frjókorn, drottningarhunang og ýmsar aðrar hunangstegundir. Börn undir 12 ára aldri og allt niður í eins árs mega fá eitt hylki á dag eða sem samsvarar innihaldi þess.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.

Þéttur og heilbrigður hárvöxtur

Hair Gro frá New Nordic inniheldur frábæra blöndu náttúrulegra afurða sem rannsóknir hafa sýnt fram á að auki hárvöxt og sé einstaklega góð fyrir hársvörðinn og hársrótina.

Hárþynning eða skallamyndun er vel þekkt og það síðarnefnda sérstaklega hjá karlmönnum. Í raun felur skallamyndun ekki í sér neitt heilsufarslegt vandamál ef sá sem missir hárið er fullkomlega sáttur við það en það eru þó fjölmargir sem vilja halda hárinu lengur en náttúran ætlaði þeim.

Staðreyndir um hár

Hárið á höfðinu vex að meðaltali um 0,44 millimetra á dag eða um 13 mm á mánuði. Fjöldi hára er nokkuð breytilegur en er yfirleitt á bilinu 100-160 þúsund hár. Hár myndast úr dauðum þekjufrumum sem þrýstast út úr hársekkjunum (rótinni) þegar nýjar frumur myndast þar. Hárvöxturinn er því undir þessari frumumyndun komin og þéttleiki hársins veltur á fjölda „virkra“ hársekkja.

Hair Gro fyrir þéttari hárvöxt

Hair Gro frá New Nordic inniheldur Procyanidin B2 úr eplum, en rannsóknir hafa sýnt fram á að það eykur hárvöxt. Hair Gro inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ og er það þekkt fyrir að hafa jákvæð áhrif á almenna heilsu og einstaklega gott fyrir hársvörðinn og hársekkina (hárrótina) þar sem hárið myndast.

Töflurnar innihalda einnig hirsi, elftingu, amínósýrur, bíótín og sink, allt efni sem styrkja hárið og stuðla að eðlilegum hárvexti.

Hair Gro inniheldur tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“.

Allt að 50% meiri hárvöxtur

Nýlega var gerð lítil rannsókn á hópi fólks sem þjáðist vegna skallamyndunar. Fengu allir tocotrienol til inntöku og í ljós kom að þetta efni virkaði sérlega vel til að vinna gegn vandamálinu (skallamyndun) og með tímanum fór nýtt hár að vaxa og þéttleikinn jókst. Á 8 mánuðum var aukningin 10-25% hjá flestum en margir voru þó með meira en 50% aukningu í hárvexti.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.

Gott gegn húðvandamálum

Pro-Derma frá Natures Aid er blanda sérvalinna örverustofna með sértæka virkni sem beinist sérstaklega að húðinni og vandamálum henni tengdum. Gott gegn rósroða, exemi, acne og psoriasis.

Melting og úrvinnsla líkamans á þeirri fæðu sem við látum ofan í okkur er algjört lykilatriði þegar kemur að heilsufari og vellíðan,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

„Ef yfirborð smáþarmanna, þar sem næringarupptakan fer fram, væri sléttað myndi flatarmálið mælast allt að 300 fermetrar eða stærra en tennisvöllur. Á þessu svæði lifir gríðarlegur fjöldi baktería sem við í daglegu tali köllum örveruflóru og í heilbrigðri manneskju er stærstur hluti hennar vinveittur líkama okkar. Að viðhalda heilbrigðri þarmaflóru má líkja við ræktun á fallegum grasbletti en ef við hugum ekki vel að áburði og næringu verður erfitt að láta grasið dafna vel og verða fallegt án þess að það verði kaffært í illgresi og annarri órækt.“

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Pro-Derma eru sérvaldir örverustofnar sem hafa verið rannsakaðir sérstaklega með tilliti til virkni þeirra gegn húðvandamálum eins og rósroða, exemi, psoriasis og acne.

Lífsstíll og léleg flóra

Það er margt sem getur valdið því að þarmaflóran raskast og það er ótrúlega stór hópur af fólki sem þjáist af kvillum sem því tengjast. Örveruflóra hverrar manneskju er einstök og er því mismunandi hverjir kvillarnir eru eftir því hvaða gerla skortir eða hvað er í ójafnvægi.

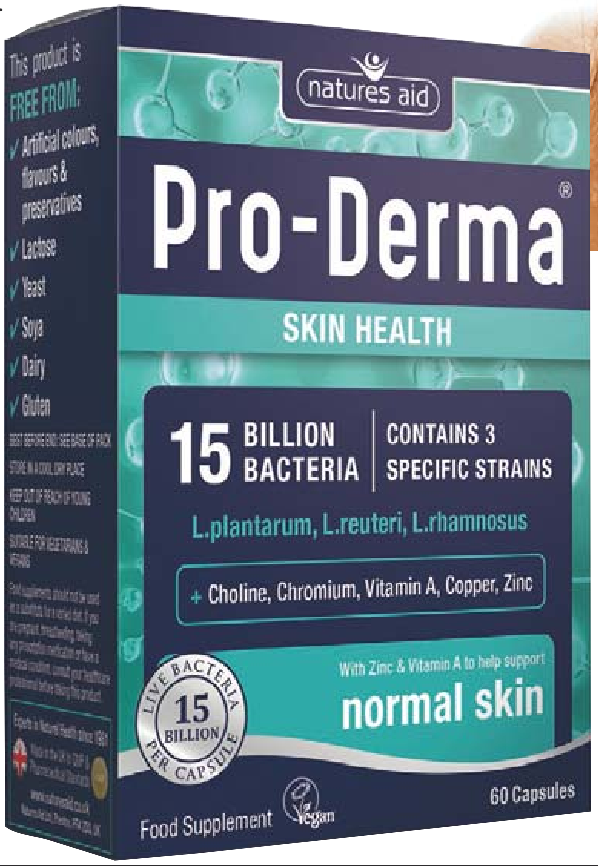
Afleiðingar af lélegri þarmaflóru geta m.a. verið:

- Rósroði
- Exem
- Þurrkublettir / kláði
- Bólur / acne
- Lélegt ónæmiskerfi
- Meltingarvandamál
- Iðraólga

Einkenni rósroða

Rósroði er sjúkdómur í húð og líkist oft einna helst bólóttri húð unglinga. Roði og roðablettir í andliti eru frekar algengur og afar hvimleiður kvilli fyrir marga. Af einhverjum ástæðum virðast sífellt fleiri kljást við húðvandamál sem svipar til einkenna rósroða en rósroði kemur yfirleitt ekki fram fyrr en eftir þrítugt og kemur þá fyrst fram sem roði á höku, kinnum, nefi eða enni. Til að byrja með eru einkennin að koma og fara en til lengri tíma verður roðinn varanlegri, háræðar verða sýnilegri, filapenslar koma fram og nefið getur orðið rautt og bólgið – sérstaklega hjá karlmönnum. Í sumum tilfellum verða augun viðkvæm.

Mataræði og heilbrigð þarmaflóra hefur mikið að segja um ástand húðarinnar.



Pro-Derma styður við heilbrigði húðarinnar.

Lífsstíll og húðvandamál

„Ýmis matvæli virðast ýta undir einkenni rósroða sem og margra annarra húðkvilla. Óþol gegn ákveðnum matvælum kemur líka oft fram í ástandi húðarinnar og má því líkum að því leiða að þarmaflóran spili þarna stórt hlutverk. Sífellt fleiri rannsóknir staðfesta hversu mikið þarmaflóra okkar hefur að segja um heilsufarið og er það mun meira en áður var talið. Því er það lykilatriði að við nærumst á hollum og hreinum mat og höldum þarmaflórunni okkar í jafnvægi.“

Pro-Derma fyrir húðina

Pro-Derma inniheldur sérvalda örverustofna sem rannsakaðir hafa verið sérstaklega vegna virkni þeirra á húð og hamlandi áhrifa þeirra á óvinveittar húðbakteríur. Þessir örverustofnar styðja við heilbrigði húðarinnar og eru sérlega góðir fyrir þá sem þjást af rósroða, exemi, psoriasis og acne (unglingabólum). Þessi blanda inniheldur einnig kólín sem styður við lifrarstarfsemina og heilbrigt afeitrunarferli, A-vítamín og sink sem er þekkt fyrir jákvæð áhrif á húð og ónæmiskerfi, kopar og svo króm sem jafnar blóðsykur sem getur haft áhrif á bólgur í húð.

Sölustaðir: Fæst í helstu apótekum.

Ginger, Turmeric og Bromelain

natures aid

Mögnuð blanda sem byggð er á árþúsunda gömlum austurlenskum lækningahefðum. Hún getur m.a. reynst vel við bólgum ýmiskonar og er afar góð fyrir meltinguna.

„Nánast alla tíð hef ég átt við vandamál í öndurnarfærum að stríða sem lýsti sér m.a í stífluðu nefi og þrátt fyrir aðstoð sérfræðinga versnaði vandamálið stöðugt. Eftir að hafa notað „Ginger, Turmeric & Bromelain“ í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri“

Þrymur Sveinsson

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

Húsasmiðjan leitar að deildarstjóra upplýsingatæknisviðs

Húsasmiðjan leitar að öflugum aðila til þess að stýra upplýsingatæknideild fyrirtækisins. Viðkomandi þarf að búa yfir leiðtoga - og stjórnunarhæfileikum og vera tilbúinn til að takast á við spennandi og krefjandi verkefni.

Megin ábyrgðarsvið er stefnumótun og verkefnastjórn í málefnum upplýsingatækni Húsasmiðjunnar. Viðkomandi mun starfa náið með framkvæmdastjórn sem og öðrum starfseiningum fyrirtækisins. Upplýsingatæknideild heyrir undir fjármálasvið og er staðsett á aðalskrifstofu Húsasmiðjunnar Kjalarvogi.

Helstu verkefni:
- Daglegur rekstur upplýsingatæknideildar
- Yfirumsjón með þróun og innleiðingu kerfa
- Mannaforráð með starfsfólki deildarinnar
- Þátttaka í stefnumótun
- Þátttaka í áætlanagerð fyrirtækisins

Menntun og hæfni:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking á Dynamics AX, SQL, Visual Studio og Power BI er mikill kostur
- Metnaður og brennandi áhugi á upplýsingatækni
- Mjög góð greiningarhæfni
- Reynsla af stefnumótun og stjórnun
- Þekking á rekstri kerfa

Nánari upplýsingar veita Magnús G. Jónsson, fjármálstjóri á magnus@husa.is og Edda Björk Kristjánsdóttir, mannauðsstjóri á eddak@husa.is.

Aðeins er tekið við umsóknum á umsóknarvef Húsasmiðjunnar **www.husa.is/laus-storf.** Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öllum umsækjendum svarað.

Umsóknarfrestur er til 29. júlí 2018.

Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um starfið.

Húsasmiðjan er leiðandi verslunar- og þjónustufyrirtæki á landsvísu á bygginga- og heimilisvörumarkaði í heildsölu og smásölu. Húsasmiðjan ehf. er stærsti söluaðili byggingavara á Íslandi og í hópi stærstu fyrirtækja landsins. Verslanirnar eru 17 talsins ásamt 7 verslunum Blómavals. Í verslunum okkar höfum við á boðstólum yfir 40.000 vörutegundir.

Byggjum á betra verði

VILT ÞÚ VERÐA HLUTI **AF GÓÐU FERÐALAGI?**

MÁLARI Í FLUGSTÖÐ LEIFS EIRÍKSSONAR

Isavia leitar að öflugum málara í viðhaldsteymi eignaumsýsludeildar félagsins í Flugstöð Leifs Eiríkssonar. Helstu verkefni eru almenn málarvinna bæði innan og utanhúss auk annarra verkefna. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sævar Garðarsson, deildarstjóri eignaumsýsludeildar, **saevar.gardarsson@isavia.is**.

Hæfniskröfur
- Sveinspróf í málun
- Vandvirkni og sjálfstæði í starfi
- Geta unnið undir álagi
- Þarf að geta unnið í teymi

Maren og Jón Kolbeinn starfa sem verkfræðingar hjá Isavia og vinna að uppbyggingu Keflavíkurflugvallar.

Vegna kröfu reglugerðar um flugvernd þurfa umsækjendur að fylla út og skila inn umsókn vegna bakgrunnskoðunar lögreglu og vera með hreint sakavottorð. Nánari upplýsingar er að finna á isavia.is.

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli félagsins og íslenska flugstjórnarsvæðið. Isavia hefur hlotið gullmerki PwC fyrir launajafnrétti og hvetjum við bæði konur og karla til að sækja um þau störf sem í boði eru.

STARFSSTÖÐ: **KEFLAVÍK**

UMSÓKNIR: **ISAVIA.IS/ATVINNA**

UMSÓKNARFRESTUR: **29. JÚLÍ**

ISAVIA

Reykjavíkurborg

Skrifstofustjóri fjármála og rekstrar

Spennandi starf á velferðarsviði Reykjavíkurborgar

Í boði er krefjandi og fjölbreytt starf í starfsumhverfi þar sem reynir á stjórnunar- og greiningarhæfni.

Á velferðarsviði vinna 2500 starfsmenn á um 120 starfseiningum og er skrifstofan með aðsetur í Borgartúni 12-14.

Skrifstofa velferðarsviðs tekur þátt í tilraunaverkefni Reykjavíkurborgar um styttingu vinnuvikunnar.

Umsóknarfrestur er til 30. júlí nk.

Ákvörðun um launakjör heyrir undir kjaranefnd Reykjavíkurborgar og um ráðningarréttindi gilda reglur um réttindi og skyldur stjórnenda hjá Reykjavíkurborg.

Nánari upplýsingar um starfið veitir:
Anna Guðmundsdóttir, mannauðsstjóri velferðarsviðs í síma 411-1111 eða anna.gudmundsdottir@reykjavik.is

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið á vef Reykjavíkurborgar **www.reykjavik.is/storf.** Umsóknum þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf. Velferðarsvið kallar eftir sakavottorðum í samræmi við lög sem og reglur Reykjavíkurborgar.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð og yfirumsjón með fjármálum og rekstri, þar á meðal fjárhagsáætlun og uppgjör sviðsins.
- Ábyrgð og yfirumsjón með kostnaðargreiningum og lykiltölum úr rekstri ásamt skýrslugerð til yfirstjórnar og velferðarráðs.
- Ábyrgð og yfirumsjón með rekstrar- og þjónustusamningum.
- Fylgist með þróun útgjalda og bendir á nýjar aðferðir og leiðir varðandi stjórnun og framkvæmd þjónustu.
- Stýrir daglegri starfsemi skrifstofu fjármála og rekstrar.
- Vinnur í nánum tengslum við fjármálasérfræðinga sviðsins og situr í framkvæmdastjórn velferðarsviðs.

Menntun og hæfniskröfur:

- Háskólagráða í viðskiptafræði eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun æskileg.
- Yfirgripsmikil reynsla af fjármálastjórnun og rekstri.
- Stjórnunarreynsla og leiðtogahæfni.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, metnaður og sjálfstæði í vinnubrögðum.

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ

VERKEFNASTJÓRI HJÁ HEIMILI OG SKÓLA

Heimili og skóli – landssamtök foreldra auglýsa eftir starfsmanni í stöðu verkefnastjóra. Um er að ræða ráðningu til eins árs í 100% starf með möguleika á framlengingu.

Verkefnastjóri sinnir m.a. eftirfarandi verkþáttum:

- Fyrirlestrum og fræðslu á vegum Heimilis og skóla og SAFT - Samfélag, fjölskylda og tækni (sjá meira á heimiliogskoli.is og saft.is)
- Símsvörun og ráðgjöf
- Þáttöku í samstarfshópum um forvarnir
- Umsjón og skrifum á heimasíðu og samfélagsmiðla
- Greinaskrifum og auglýsingaöflun fyrir tímarit samtakanna
- Umsjón með ungmennaráði SAFT
- Almennum skrifstofustörfum ásamt tilfallandi verkefnum

Helstu eiginleikar sem umsækjendur þurfa að hafa til að bera eru:

- Góð samskiptahæfni
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Ábyrgðarkennd og áreiðanleiki
- Sveigjanleiki

Við óskum eftir umsækjendum með háskólamenntun og reynslu af skóla- og uppeldismálum.

Áhugasamir hafi vinsamlega samband fyrir **1. ágúst 2018** með því að senda umsóknarbréf og ferilskrá á framkvæmdastjóra samtakanna, Hrefnu Sigurjónsdóttur, hrefna@heimiliogskoli.is .

Heimili og skóli
Landssamtök foreldra

www.skra.is
www.island.is

Gagnagrunnssérfræðingur með reynslu af forritun

Þjóðskrá Íslands óskar eftir að ráða gagnasérfræðing með reynslu af forritun, til að ganga til liðs við þróunarteymi á upplýsingatæknisviði.

Starfssvið:

- Þróun og viðhald á núverandi gagnagrunnum
- Breytingastjórnun á gagnagrunnum
- Þróun og innleiðing á nýju gagnalíkani fyrir þjóðskrá
- Greina kröfur og óskir m.t.t. gagna
- Þróun og eftirlit með gagnamiðlun til ytri aðila
- Eftirlit með gæðum gagna og kerfisbundin gagnahreinsun
- Samþætting við önnur gagnasöfn
- Þróun hugbúnaðar
- Viðhald á skilgreiningum gagnasafna
- Skjölun

Hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi er skilyrði: tölvunarfræði, verkfræði eða sambærileg menntun
- Nauðsynlegt er að hafa starfstengda reynslu í hönnun gagnagrunna og vinnu með gagnalíkön
- Reynsla af SQL og MS SQL Server er skilyrði
- Reynsla af forritun er skilyrði
- Góðir samskiptahæfileikar skipta miklu máli
- Góðir skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð

Hlutverk Þjóðskrár Íslands er að greiða götu fólks og fyrirtækja í samfélaginu og gæta upplýsinga um réttindi þeirra og eignir. Við sinnum því með því að safna, varðveita og miðla upplýsingum um fólk, mannvirki og landeignir.

Við höfum metnað til að hlúa að vinnustað okkar og leggjum áherslu á fjölskylduvænt umhverfi með sveigjanleika fyrir starfsmenn. Þjóðskrá Íslands tekur nú þátt í tilraunaverkefni um styttingu vinnuviku.

Um er að ræða fullt starf og laun samkvæmt kjarasamningi.
Umsóknarfrestur er til og með 30. júlí 2018. Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf. Umsóknir óskast sendar á netfangið starfsumsoknir@skra.is. Athygli er vakin á því að umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.
Nánari upplýsingar veitir Guðrún Hrönn Hilmarsdóttir, mannauðssérfræðingur, netfang ghh@skra.is.

Við kunnum vel að meta frumkvæði, nákvæmni og hraða í vinnubrögðum.
Við nýtum aðferðir straumlínustjórnunar til að verða betri í dag enn í gær.

ÞJÓÐSKRÁ ÍSLANDS
REGISTERS ICELAND

HÚÐIN skin clinic

VILTU SLÁST Í HÓPINN?

HÚÐIN skin clinic sem er vaxandi fyrirtæki óskar eftir að ráða hjúkrunarfræðing í 60% starf með möguleika á sveigjanlegum vinnutíma. Mikið er lagt upp úr góðum starfsanda, notalegu andrúmslofti og faglegum metnaði.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Háskólamenntun í hjúkrunarfræði.
- Starfsreynsla úr heilbrigðisþjónustu.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Nákvæmni og vandvirkni.
- Jákvæðni og framúrskarandi samskiptahæfni.
- Menntun í snyrtifræði er kostur.

Tekið er á móti umsóknum og starfsferilskrá á hudin@hudin.is til og með **16.júlí 2018.**

» Ráðningarþjónusta

Afgreiðsla

Fönn ehf óskar eftir að ráða tvo starfsmenn í afgreiðslu. Leitað er að þjónustulunduðum og röskum einstaklingum með gott frumkvæði og metnað í starfi.

Í öðru starfinu er vinnutími frá kl. 08:00 til kl. 16:00 og hinu frá kl. 10:00 til kl. 18:00.

Störfin felast í móttöku og afgreiðslu á þvotti og í hreinsun ásamt símsvörun og tilfallandi störfum.

FÖNN Fönn ehf. þvottaþjónusta og efnalaug var stofnað árið 1960. Hjá fyrirtækinu starfa um 40 starfsmenn.

Nánari upplýsingar um störfin er að finna á heimasíðu HH Ráðgjafar www.hhr.is og eru áhugasamir beðnir um að sækja um störfin þar.

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

Hjúkrunarforstjóri

Reykhólahreppur auglýsir stöðu hjúkrunarforstjóra. Leitað er að kraftmiklum og metnaðarfullum einstaklingi með faglega sýn í öldrunarmálum.
Um 100% starfshlutfall er að ræða.

Umsóknarfrestur
30. júlí

Upplýsingar og umsókn
capacent.is/s/6906

Starfssvið:

- Fagleg ábyrgð á hjúkrunarþjónustu.
- Umsjón með og ábyrgð á fjármálum, rekstri og stjórnun heimilisins.
- Starfsmannamál, þ.m.t.umsjón með ráðningum og vaktaplönum.
- Hjúkrunarforstjóri er ábyrgur gagnvart stjórn Barmahlíðar.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólagráða í hjúkrunarfræði.
- Framhaldsmenntun og reynsla í geðhjúkrun æskileg.
- Þekking á RAI-mati.
- Farsæl stjórnunarreynsla og stjórnunarhæfni áskilin.
- Reynsla og/eða þekking af rekstri.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og góður samstarfsvilji.

Hjúkrunar- og dvalarheimilið Barmahlíð er með 13 hjúkrunarrými og 2 dvalarrými og þar starfa 11 starfsmenn. Lagt er upp með að veita íbúum heimilisins ávallt bestu þjónustu á hverjum tíma og vera jafnframt aðlaðandi starfsvettvangur.

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

Sveitarstjóri

Reykhólahreppur óskar eftir að ráða öflugan leiðtoga í starf sveitarstjóra. Leitað er að jákvæðum og hugmyndaríkum einstaklingi með hæfni í mannlegum samskiptum. Sveitarstjóri þarf að vera tilbúinn að takast á við krefjandi verkefni og hafa metnað og áhuga fyrir uppbyggingu og þróun samfélagsins.

Umsóknarfrestur
30. júlí

Upplýsingar og umsókn
capacent.is/s/6907

Starfssvið:

- Er framkvæmdastjóri sveitarfélagsins og æðsti yfirmaður starfsfólks.
- Hefur yfirumsjón með fjármálum og rekstri sveitarfélagsins.
- Undirbýr og situr fundi sveitarstjórnar auk þess að annast framkvæmd ákvarðana sveitarstjórnar.
- Samskipti og samvinna við ýmsa aðila fyrir hönd sveitarfélagsins.
- Aðkoma að stefnumörkun og áætlanagerð.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur.
- Farsæl reynsla af stjórnun og rekstri æskileg.
- Þekking og/eða reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Leiðtogahæfni og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð skipulagshæfni og metnaður.

Reykhólahreppur er víðfeðmt sveitarfélag sem nær frá botni Gilsfjarðar að Skiptá í Kjálkafirði og er um 1100 km2 að stærð. Alls bjuggu 275 manns í sveitarfélaginu 1. janúar 2018 og skiptist mannfjöldinn jafnt á milli þéttbýlis og dreifbýlis.

Mikið af ungu fólki býr í sveitarfélaginu og telur barnafjöldi í Reykhólaskóla samreknum grunn-leik- og tónlistarskóla um 70 börn.

Reykhólahreppur hefur ásamt sveitarfélögunum á Vestfjörðum hlotið silfuvottun í umhverfisverkefninu EarthCheck.

Capacent — leiðir til árangurs

capacent

Sveitarfélagið Eyjafjarðarsveit varð til árið 1991 og fagnar því 30 ára afmæli á kjörtímabilinu. Íbúar eru um 1000 talsins og veitir sveitarfélagið þeim framsækna grunnþjónustu með rekstri grunnskóla, leikskóla, tónlistarskóla og íþróttamannvirkja í Hrafnagilshverfi og stendur að fjölbreyttu æskulýðs- og félagsstarfi. Sveitin er eitt öflugasta landbúnaðarhérað landsins, ferðaþjónusta er einnig ört vaxandi og miklar framkvæmdir um þessar mundir í íbúðabyggingum í sveitarfélaginu.

SVEITARSTJÓRI EYJAFJARÐARSVEITAR

Eyjafjarðarsveit auglýsir starf sveitarstjóra laust til umsóknar.

Starfssvið:

» Rekstur sveitarfélagsins, ábyrgð og framkvæmd ákvarðana sveitarstjórnar
» Umsjón með skipulagi og virkni stjórnsýslu og starfsmannamálum, m.a. 5-6 manna skrifstofu
» Samstarf við sveitarstjórn, undirbúningur og upplýsingagjöf á fundum sveitarstjórnar
» Samskipti við stjórnvöld, samstarfsaðila, stofnanir, samtök, fyrirtæki og íbúa
» Stefnumarkandi vinna, mótun framtíðarsýnar og vinna að framfaramálum
» Hagsmunagæsla fyrir sveitarfélagið og að koma fram fyrir hönd þess
» Um starfssvið sveitarstjóra er að öðru leyti fjallað í 41. gr. samþykkta um stjórn Eyjafjarðarsveitar, sjá www.esveit.is

Menntunar- og hæfniskröfur:

» Hæfni í mannlegum samskiptum
» Reynsla af stjórnun og rekstri
» Þekking á sveitarstjórnarmálum og stjórnsýslu æskileg
» Leiðtogahæfni og hugmyndaauðgi

Umsóknarfrestur er til og með 29. júlí.

Frekari upplýsingar um starfið eru veittar á skrifstofu Eyjafjarðarsveitar í síma 463-0600 eða á póstfanginu sveitarstjori@esveit.is.

Umsóknir, ásamt ferilskrá og upplýsingum um meðmælendur, skulu sendar á póstfangið sveitarstjori@esveit.is

Eyjafjarðarsveit - Skólatröð 9, 601 Akureyri
www.esveit.is

Skrifstofustarf

Esja kjötvinnsla óskar eftir að ráða jákvæðan og þjónustulundaðan einstakling í 100% framtíðarstarf á skrifstofu fyrirtækisins

STARFSSVIÐ

- Símsvörun og móttaka pantana
- Almenn skrifstofu- og sölustörf
- Þjónusta og ráðgjöf til viðskiptavina
- Svara fyrirspurnum viðskiptavina
- Þátttaka í öðrum tilfallandi verkefnum

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Þjónustulund og samskiptahæfni
- Metnaður og áhugi á sölumennsku
- Frumkvæði, áreiðanleiki og skipulögð vinnubrögð
- Góð íslenskukunnátta
- Góð enskukunnátta
- Góð almenn tölvukunnátta, reynsla af Navision kostur

Óskað er eftir umsóknum fyrir 20. júlí nk. en ráðgert er að starfsmaður hefji störf sem fyrst. Umsóknir berist til Hinriks Inga, sölustjóra hinrik@esja.is

ESJA GÆÐAFÆÐI
KJÖTBANKINN FERSKLEIKI FAGMENNSKA

Esja-Gæðafæði - Bitruhálsi 2 - 110 Reykjavík - esja.is

Ný tækifæri, nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

CARA SNYRTISTOFA

Óskum eftir að ráða snyrtifræðing í 100% starf.

Opnunartími er 08-16 og til 18 á miðvikudögum.
Áhugasamir sendið mail á cara@cara.is
Cara Snyrtistofa - Bæjarlind 1-3 - 201 Kópavogur

Starfsmenn á lager

ÓJ&K/SD óskar eftir hraustum, drífandi og jákvæðum starfsmönnum á lager.

Starfssvið og hæfniskröfur:

- Móttaka og frágangur á vörum í vöruhúsi
- Tiltekt og afgreiðsla á pöntunum
- Almenn lagerstörf
- Þjónustulund og lipurð í almennum samskiptum

ÓJ&K Ó. Johnson & Kaaber ehf
SD Sælkeradreifing ehf.

Umsóknir sendist á:
kjartan@ojk.is
merkt **ÓJK/SD lager**
fyrir 23. júlí. n.k.

Deilir Technical Services

Vélvirki og rennismiður

Deilir auglýsir laus störf vélvirkja og rennismiðs. Reynsla og þekking af viðgerðum og viðhaldsstörfum við orkuver er kostur en ekki skilyrði. Hæfniskröfur starfsmanna til viðbótar við iðnmenntun eru nákvæmni, samviskusemi góð almenn verkkunnátta. Fullum trúnaði er heitið og öllum umsóknum verður svarað.

Umsóknir og fyrirspurnir sendist á Jóhann Jónasson á netfangið jj@dts.is.
Lokadagur umsókna er til og með 1. ágúst nk.

Deilir sérhæfir sig í vélaþjónustu við Jarðorkuver. Starfsmenn Deilis eru sérfræðingar í gufuhverflum og tengdum búnaði og veita orkufyrirtækjum faglega þjónustu varðandi vélaupptektir, ástandsgreiningu og varahlutaþjónustu.
Sjá nánar á **www.deilir.is**

Job Opportunities

Embassy Support Officer and Consular Officer

Two excellent opportunities have arisen within the British Embassy Reykjavik for suitably qualified individuals to join our Embassy team on a permanent basis; a full-time Embassy Support Officer and a part-time Consular Officer.

Please visit the following for further details regarding both opportunities:

https://fco.tal.net/vx/mobile-0/appcentre-ext/brand-2/candidate/so/pm/4/pl/1/opp/6573-Embassy-Support-Officer-ISL18-368/en-GB

https://fco.tal.net/vx/mobile-0/appcentre-ext/brand-2/candidate/so/pm/4/pl/1/opp/6552-Pro-Consul-ISL18-359/en-GB

The closing date for applications is Sunday 29 July 2018 (23:55).

Please note, we are unable to confirm receipt of applications; only those candidates who are successful in the initial sift will be contacted and invited to attend an interview.

British Embassy Reykjavik

Follow us on
facebook.com/UKinIceland
twitter.com/UKinIceland

LÖGREGLAN

Hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu starfa um 400 manns, bæði lögreglumenn og borgaralegir starfsmenn, og sinna þeir fjölbreyttum verkefnum. Fjórar lögreglustöðvar eru í umdæminu. Embættið leggur mikla áherslu á jafnrétti og að öllum líði vel í starfi.

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu er þjónustustofnun sem nýtur trausts almennings. Auk hefðbundinnar löggæslu hefur embættið lagt mikla áherslu á baráttuna gegn skipulagðri brotastarfsemi og heimilisofbeldi. Samstarfsverkefni lögreglunnar og sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu, þar sem ráðist var í átak gegn heimilisofbeldi, var valið framúrskarandi nýsköpunarverkefni af Efnahags- og framfarastofnun Evrópu (OECD).

Nýtt og fjölbreytt starf verkefnastjóra / aðstoðarsaksóknara á ákærusviði LRH

Leitað er að metnaðarfullum og öflugum lögfræðingi til starfa á ákærusviði lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Starfið er nýtt starf og heyrir undir sviðsstjóra ákærusviðs. Verkefnastjóri verður sviðsstjóra til aðstoðar við stýringu ákærusviðs og verður staðgengill í fjarveru hans. Verkefnastjóri mun auk þess vera aðstoðarsaksóknari. Starfið er mjög fjölbreytt, krefjandi og reynir mikið á samskipti og kraftmikil vinnubrögð.

Á sviðinu starfa hátt á annan tug lögfræðinga sem aðstoðarsaksóknarar eða saksóknarfulltrúar sem ákærendur en þeir eru lögreglustjóra til aðstoðar við framkvæmd ákæruvalds samkvæmt skilgreiningu laga um meðferð sakamála nr. 88/2008. Hlutverk þeirra er að tryggja, í samvinnu við lögreglu, að þeir sem afbrot fremja verði beittir lögmæltum viðurlögum. Ákærendum ber að leiðbeina lögreglumönnum um framkvæmd rannsóknar og gefa fyrirmæli um framkvæmd hennar eftir því sem við á, sem og að tryggja að fylgt sé fyrirmælum laga um rannsóknir mála og að gætt sé grundvallarmannréttinda við rannsóknir. Að lokinni rannsókn tekur ákærandi ákvörðun um afdrif máls.

Sjá nánar um hlutverk ákærenda: www.rikissaksoknari.is/um-akaeruvaldid/skipulag/
Sjá nánar um lögregluna á höfuðborgarsvæðinu: www.logreglan.is/logreglan/umdaemin/hofudborgarsvaedi/

VERKEFNASTJÓRI

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
Dagleg verkefni, auk starfa aðstoðarsaksóknara, lúta að aðstoð við verkefnastjórnun, m.a. skipulagningu og útdeilingu verkefna á starfsmenn, samhæfingu á sviðinu samkvæmt markmiðum þess, eftirlit með árangri og utanumhald ýmissa starfsmannamála. Einnig annast verkefnastjóri sérfræðilega greiningu viðfangsefna og samskipti við aðila og stofnanir í tengslum við meðferð mála og úrlausn verkefna.

Menntunar - og hæfniskröfur:
- Embættis- eða meistarapróf í lögfræði er forsenda
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla á sviði rannsókna og saksóknar
- Reynsla af málflutningi fyrir héraðsdómstólum er nauðsynleg
- Reynsla af stjórnun verkefna og öðrum tilgreindum ábyrgðarsviðum er mikilvæg
- Nám í stjórnun æskilegt

Aðrar hæfniskröfur:
- Mjög góð samstarfsfærni og jákvætt viðhorf
- Sjálfstæði í samskiptum og vinnu, frumkvæði og skipulagshæfni
- Lausnamiðuð nálgun í starfi og metnaður til að ná árangri
- Góð hæfni til að miðla upplýsingum
- Mjög gott vald á íslensku, talaðri og ritaðri
- Mjög gott vald á ensku, talaðri og ritaðri

Upplýsingar veitir:
Katrín S. Óladóttir
katrin@hagvangur.is
Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með 7. ágúst n.k.
Starfshlutfall er 100%.

Mannauðsstjóri

Lögreglustjóraembættið á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir að ráða reyndan og öflugan mannauðsstjóra. Um spennandi og fjölbreytt starf er að ræða og er mannauðsstjóra falið að leiða sviðið og taka þátt í að byggja upp gott og kraftmikið embætti. Lögð er áhersla á nútímalega stjórnunarhætti og þjónandi forystu. Mannauðsstjóri á sæti í yfirstjórn embættisins.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Þróun mannauðsstefnu og eftirfylgni hennar í anda embættisins
- Ráðningar og samningagerð
- Ábyrgð á helstu mannauðsferlum: þróun, innleiðing, þjálfun og umbætur ferla
- Ráðgjöf og stuðningur við stjórnendur varðandi ráðningar, þjálfun, fræðslu og þróun starfsmanna
- Aðkoma að launasetningu og starfsmati
- Umsjón með jafnlaunavottun og gæðastjórnun á sviði mannauðsmála
- Aðkoma að innleiðingu persónuverndar

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Framhaldsmenntun á háskólastigi sem nýtist í starfi
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla af mannauðsmálum er skilyrði
- Framúrskarandi samskiptahæfni
- Leiðtogahæfni og frumkvæði í vinnubrögðum
- Árangursmiðuð nálgun og skipulagshæfni
- Þekking og/eða reynsla á sviði opinberrar stjórnsýslu æskileg
- Metnaður til að ná árangri í starfi
- Sjálfstæð, öguð og traust vinnubrögð

Upplýsingar veitir:
Katrín S. Óladóttir
katrin@hagvangur.is
Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með 7. ágúst n.k.
Starfshlutfall er 100%.

Þess er vænst að umsækjendur hafi reynslu af störfum þar sem reynt hefur á hæfni sem óskað er eftir.

Óskað er eftir að umsókn fylgi greinargóð starfsferilskrá, staðfestar upplýsingar um menntun auk kynningarbréfs þar sem umsækjandi gerir grein fyrir ástæðu umsóknarinnar og rökstyður hæfni sína í starfið. Mat á hæfni umsækjenda í starfið byggir m.a. á innsendum gögnum.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélags.

Við ráðningar hjá LRH er tekið mið af jafnréttisáætlun embættisins. Skilyrði er að umsækjendur hafi óflekkað mannorð.

Umsóknir sem berast eftir að umsóknarfresti lýkur verða ekki teknar til greina. Öllum umsækjendum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Vefstjóri	Íbúðalánasjóður	Reykjavík	201807/1401
Sérfræðingur á skrifstofu stefnum.	Mennta- og menningamálaráðuneytið	Reykjavík	201807/1396
Verkefnastjóri rannsóknaseturs	Háskóli Íslands	Hólmavík	201807/1395
Launafulltrúi	Lögreglustjórinn á höfuðborgarsv.	Reykjavík	201807/1394
Móttökuritarar	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Suðurnes	201807/1393
Sérgreinadýralæknir	Matvælastofnun	Selfoss	201807/1392
Gagnagrunnssérfræðingur	Þjóðskrá Íslands	Reykjavík	201807/1391
Launafulltrúi og alm. skrifstofust.	Matvælastofnun	Selfoss	201807/1390
Lögfræðingar	Kærunefnd útlendingamála	Reykjavík	201807/1389
Staða leyfafulltrúa	Útlendingastofnun	Reykjavík	201807/1387
Hjúkrunarfræðingur á legudeild	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjavík	201807/1385
Doktorsnemi í verkfræði	Háskóli Íslands	Reykjavík	201807/1384
Gjaldkeri	Lánasjóður íslenskra námsmanna	Reykjavík	201807/1383
Móttökufulltrúi í afgreiðslu	Útlendingastofnun	Reykjavík	201807/1382
Sérfræðingur í skjalavörslu	Útlendingastofnun	Reykjavík	201807/1381
Félagsráðgjafi	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201807/1380
Ráðgjafar á Stuðla	Barnaverndarstofa	Reykjavík	201807/1379
Sálfræðingur á Stuðla	Barnaverndarstofa	Reykjavík	201807/1378
Aðstoðardeildarstjóri	Landspítali, svæfingadeild	Reykjavík	201807/1377
Heilbrigðisritari/skrifstofumaður	Landspítali, gigtar- og almenn lyflækn.	Reykjavík	201807/1376
Sjúkraliðar	Landspítali, lungnadeild	Reykjavík	201807/1375
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, meltingar- og nýrnadeild	Reykjavík	201807/1374
Sjúkraliðar	Landspítali, meltingar- og nýrnadeild	Reykjavík	201807/1373
Hjúkrunarfræðingur	Háskóli Íslands	Reykjavík	201807/1372
Doktorsnemi við rannsóknir	Háskóli Íslands	Reykjavík	201807/1371
Rannsóknarmaður	Háskóli Íslands	Reykjavík	201807/1370
Lektor í íslenskum bókmenntum	Háskóli Íslands	Reykjavík	201807/1369
Sjúkraþjálfari	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Húsavík	201807/1368
Dýralæknir á Markaðsstofu	Matvælastofnun	Hafnarfjörður	201807/1367
Aðstoð í eldhúsi	Velferðarráðuneytið	Reykjavík	201807/1366
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201807/1365
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201807/1364
Aðstoðarmaður í umönnun	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201807/1363

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

capacent

www.capacent.is

TÓNLISTARSKÓLI ÁRNESINGA

Píanókennari / meðleikari

Tónlistarskóli Árnesinga óskar eftir að ráða píanó-kennara / meðleikara í um 75% starf á Selfossi og Stokkseyri frá 20. ágúst 2018.

Umsækjandi þarf að:
- hafa lokið píanókennaraprófi/lokaprófi (Tónlistarkennari III samkv. kjarasam. FT/FÍH).
- hafa reynslu og færni í píanómeðleik.
- vera samviskusamur, skapandi og skipulagður.
- eiga gott með mannleg samskipti.

Kennt er samkvæmt Aðalnámskrá tónlistarskóla.
Umsóknarfrestur er til 28. júlí 2018.
Umsóknir berist í tölvupósti á netfangið **helga@tonar.is.**

Nánari upplýsingar fást hjá skólastjóra í síma 861-9687, í tölvupósti helga@tonar.is og á heimasíðu skólans **www.tonar.is**

Tónlistarskóli Árnesinga er einn af stærstu tónlistarskólum landsins með starfsemi á 11 kennslustöðum í Árnessýslu. Fjöldi nemenda er um 600 og starfa um 30 kennarar við skólann.

HERTEX

Ert þú nýi starfsmaðurinn okkar?

Hertex Vínlandsleið óskar eftir starfsmanni í 100% starf. Um er að ræða tímabundið starf til 31. janúar 2019, með möguleika á áframhaldandi starfi.

Verkefni:
- Akstur
- Tæma fatakassa
- Fylla fatagáma
- Sækja húsgögn
- Ýmis tilfallandi störf, t.d. tiltekt og afgreiðsla

Mikilvæg atriði sem við leitum eftir:
- Að þú getur unnið bæði sjálfstætt og í teymi.
- Að þú sért hraust/ur
- Að þú sért lausnamiðuð/miðaður og jákvæð/ur
- Að þú sért með meirapróf
- Að þú sért með lyftarapróf

Æskilegt er að geta hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir Linn Miriam Gjeruldsen í síma: 859-0517

Umsóknum með ferilskrá skal skila á netfangið hertex@herinn.is eða í verslun okkar, á Vínlandsleið 6-8, 113 Reykjavík fyrir **miðvikudaginn 1. ágúst 2018.**

LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

Eignamiðlun óskar eftir að ráða löggiltan fasteignasala í skjalagerð, gerð verðmata og önnur tilfallandi verkefni. Um er að ræða 100% stöðu.

HELSTU VERKEFNI
- Skjalagerð
- Gerð verðmata
- Samskipti við viðskiptavini
- Önnur tilfallandi verkefni

HÆFNISKRÖFUR
- Mikil reynsla af sambærilegum störfum
- Geta unnið undir álagi
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Góð tölvufærni
- Hreint sakavottorð

Umsóknir óskast sendar til **jenny@eignamidlun.is**

Umsóknarfrestur er til og með **31. júlí nk.**

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Eignamiðlun er elsta starfandi fasteignasala landsins og á meðal þeirra stærstu. Hjá fyrirtækinu starfa 16 manns.

EIGNAMIÐLUN

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA STARFSMANN Í ÚTFARARÞJÓNUSTU

Útfararstofan er sjálfstætt, framsækið þekkingarfyrirtæki í eigu Kirkjugarða Reykjavíkur prófastsdæma.

Hjá fyrirtækinu starfar öflugt teymi reynslumikils fagfólks.

Upplýsingar um útfararstofuna má finna á **www.utfor.is**.

Helstu verkefni

- Almenn þjónusta við ástvini vegna andláts
- Flutningur af dánarstað í líkhús
- Kistulagning hins látna
- Þjónusta við útfararathafnir
- Önnur verkefni tengd útfararþjónustu

Menntunar – og hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla í þjónustustarfi
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Jákvætt viðmót og rík þjónustulund
- Frumkvæði, nákvæmni, samviskusemi og öguð vinnubrögð
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Gert er ráð fyrir að viðkomandi hefji störf fljótlega.

Upplýsingar veitir Elín Sigrún Jónsdóttir, framkvæmdastjóri.

Umsóknum skal skilað á netfangið **elin@utfor.is**.

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 20. júlí nk.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA · Vesturhlíð 2 · Fossvogi · Sími 551 1266 · www.utfor.is

MÁ BJÓÐA ÞÉR RAFMAGNAÐA FRAMTÍÐ?

Við hjá Landsneti höfum það hlutverk að halda ljósum landsins logandi og erum að leita að framúrskarandi samstarfsmanni í hópinn.

Starf við fjár- og áhættustýringu

Hjá okkur er laus staða við fjár- og áhættustýringu. Í starfinu felst þátttaka í mótun stefnu á sviði fjárstýringar, fjármögnunar, áhættumats og áhættustýringar á fjármálasviði. Ábyrgð á daglegri fjárstýringu og eftirliti með framgangi hennar. Umsjón með stýringu fjármálalegrar áhættu og áhættumati. Þá felst í starfinu samræming á vinnulagi við gerð áhættumats fyrirtækisins og vinna með öðrum starfsmönnum að mati á áhættuþáttum. Virk þátttaka í verkefnum sem lúta að fjármögnun og framgangi lánasamninga og greiðslna og umsjón með tengslum við fjárfesta félagsins og aðra lánveitendur.

Menntunar- og hæfniskröfur eru háskólapróf á sviði fjármála, viðskiptafræði, verkfræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi og reynsla af fjár- og áhættustýringu. Þekking á samskiptum við fjárfesta er kostur.

Umsóknarfrestur er til og með 22. júlí 2018.
Nánari upplýsingar um starfið veita **Guðlaug Sigurðardóttir**, framkvæmdastjóri fjármálasviðs, **gudlaugs@landsnet.is** og **Ólafur Kári Júlíusson**, sérfræðingur mannauðsmála, **olafurk@landsnet.is**.

Allar upplýsingar um Landsnet er að finna á **www.landsnet.is**, Facebook, LinkedIn eða Instagram.

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Landsnets, **www.landsnet.is**. Umsóknum þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem fram kemur hverju þú gætir bætt við okkar frábæra vinnustað.

LANDSNET

Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is

Sálfræðingur á Fræðslusviði

Fræðslusvið Reykjanesbæjar óskar eftir að ráða sálfræðing til starfa í 50% starfshlutfall á sviðið. Sálfræðingur starfar í þverfaglegu samstarfi við kennsluráðgjafa, talmeinafræðinga, starfsfólk skóla, velferðarþjónustu og aðra sérfræðinga.
Faglegt starfsumhverfi þar sem lögð er áhersla á vönduð vinnubrögð, klínískar leiðbeiningar og að hagsmunir nemenda séu hafðir að leiðarljósi.

Starfssvið sálfræðings
- Sálfræðilegar athuganir á börnum í leik- og grunnskólum
- Fræðsla til barna og fjölskyldna þeirra
- Ráðgjöf við starfsfólk í skólum
- Vinnur í þverfaglegu teymi skólaþjónustu

Menntunar- og hæfniskröfur
- Sálfræðimenntun og réttindi til að starfa sem sálfræðingur
- Reynsla á sviði skólasálfræði og félagsþjónustu er æskileg
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Lipurð í mannlegum samskiptum

Umsóknarfrestur er til og með 29. júlí 2018.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Einar Trausti Einarsson, yfirsálfræðingur, einar.t.einarsson@reykjanesbaer.is

Sótt er um starfið á vef Reykjanesbæjar, reykjanesbaer.is/stjornkerfi/laus-storf

Tjarnarbíó auglýsir eftir markaðs- og miðasölustjóra.

Tjarnarbíó leitar að hæfileikaríkum og ástríðufullum markaðs- og miðasölustjóra til að sinna fjölbreyttum verkefnum innan leikhússins. Skapandi og skemmtilegt fólk fyllir vinnustaðinn og er starfið mjög fjölbreytt.

Markaðsstjóri ber ábyrgð á kynningu tveggja vörumerkja, Tjarnarbíós og Tjarnarbarsins. Að auki kemur hann að kynningu allra þeirra viðburða sem fara fram í húsinu. Markaðsstjóri sér um útgáfu kynningarbæklings fyrir hvert leikár, heldur úti heimasíðu Tjarnarbíós, hefur yfirumsjón með samfélagsmiðlum og samskiptum við fjölmiðla svo fátt eitt sé nefnt.

Miðasöluhluti starfsins snýr að utanumhaldi um alla viðburði hússins, stofnun þeirra í miðasölukerfum og tengingu við vefinn. Ráðningu og þjálfun starfsfólks í miðasölu auk umsjónar með frumsýningum og boðslistum á alla viðburði.

Viðkomandi þarf að búa yfir mikilli samskiptafærni enda snýst stór hluti starfsins um samvinnu við listamenn og leikhópa í húsinu, aðra starfsmenn hússins, fjölmiðla og viðskiptavini.

Æskilegt er að umsækjendur hafi:
- Háskólapróf sem nýtist í starfinu.
- Brennandi áhuga á sviðslistum og er reynsla eða menntun á því sviði talin umsækjendum til tekna.
- Mikið sjálfstæði og frumkvæði, viðkomandi þarf að vera tilbúin/n til að vinna undir pressu.
- Reynslu af hönnun auglýsingaefnis, virkni samfélagsmiðla og textagerð.

Um er að ræða 75% starfshlutfall.

Umsóknum skal skilað með rafrænum hætti á umsokn@tjarnarbio.is.

Umsóknarfrestur er til 20. júlí.

Frekari upplýsingar um starfið og umsóknarferlið veitir Anna Begga, fulltrúi stjórnar Tjarnarbíós, í síma 698-1293 eða á umsokn@tjarnarbio.is.

Sundþjálfari.

Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík óskar að ráða íþróttakennara/sundþjálfara til sunddeildar félagsins.

Upplýsingar veitir framkvstj. ÍFR í síma 862-8276 eða ifr@ifr.is

Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Álftanesskóli
- Starfsmenn á tómstundaheimili

Flataskóli
- Íþróttakennari í afleysingu
- Kennari á leikskóladeild
- Skólaliði
- Starfsmaður á tómstundaheimili
- Starfsmaður á leikskóladeild

Sjálandsskóli
- Þroskaþjálfi

Urriðaholtsskóli
- Starfsmenn í tómstundastarf

Leikskólinn Akrar
- Leikskólakennarar – 50% og 100% staða
- Leikskólasérkennari

Leikskólinn Hæðarból
- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

Leikskólinn Krakkakot
- Leikskólakennarar

Garðalundur
- Frístundaleiðbeinandi

Sigurhæð – heimili fyrir fatlað fólk
- Þroskaþjálfi

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar **https://starf.gardabaer.is.**

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

» **Ráðningarþjónusta**

Verslunarstarf

Byggingavöruverslun í miðborginni óskar eftir starfskrafti í fullt starf.
Vinnutími er frá kl. 09:00 til kl. 18:00.

» **Starfssvið**
- Almenn afgreiðslustörf
- Ráðgjöf og sala til viðskiptavina

» **Hæfniskröfur**
- Rík þjónustulund og vönduð framkoma
- Góð almenn tölvukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu HH Ráðgjafar www.hhr.is og eru áhugasamir beðnir um að sækja um starfið þar.

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

ERT ÞÚ NÝI AÐILINN Í SÖLUTEYMIÐ OKKAR?

AUGLÝSINGADEILD FRÉTTABLAÐSINS ÓSKAR EFTIR SÖLUSNILLINGI Á STÆRSTA PRENTMIÐIL LANDSINS.

Helstu kröfur:
- Reynsla af sölumennsku æskileg.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Sjálfstæði í starfi og geta unnið í hópi.
- Þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum.
- Sveigjanleiki og frumkvæði í starfi.

Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á:
elmar@frettabladid.is

Umsóknarfrestur er til og með 27. júlí 2018.

Stefnt er að því að umsækjandi hefji störf hið fyrsta.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN GLAMOUR FRÉTTABLAÐIÐ.IS TORG

Fjallabyggð

Staða skólastjóra Grunnskóla Fjallabyggðar er laus til umsóknar.

Nýr skólastjóri þarf að geta hafið störf í síðasta lagi 1. nóvember nk. **Grunnskóli Fjallabyggðar** er heildstæður grunnskóli með ríflega 200 nemendur og starfsstöðvar í Ólafsfirði og á Siglufirði. Skólaakstur er milli byggðarkjarna. Í skólanum er Uppbyggingarstefnan höfð að leiðarljósi og unnið gegn einelti skv. Olweusaráætlun. Nánari upplýsingar um skólann má finna á http://grunnskoli.fjallabyggd.is/

Í Fjallabyggð búa um 2000 íbúar. Nánari upplýsingar um Fjallabyggð er að finna á heimasíðunni www.fjallabyggd.is

Gildi skólasamfélagsins í Fjallabyggð eru:

Kraftur - Sköpun - Lífsgleði

Leitað er eftir einstaklingi sem er tilbúinn til að viðhalda og byggja upp öflugt skólasamfélag af dugnaði og atorku samkvæmt gildandi fræðslustefnu, með virðingu, metnað og gleði að leiðarljósi.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Veita faglega forystu og leiða þróun skólastarfs til framtíðar í samræmi við fræðslustefnu sveitarfélagsins, aðalnámskrá grunnskóla og lög um grunnskóla.
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans.
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, s.s. ráðningum, starfsþróun og vinnutilhögun.
- Bera ábyrgð á samstarfi við aðila skólasamfélagins.
- Hafa umsjón með daglegu starfi í Frístund sem er samþætt frístundastarf skólans, íþróttafélaga og tónlistarskólans í klukkustund að loknum skóladegi nemenda í 1.-4.bekk, í samvinnu við deildarstjóra fræðslu-, frístunda og menningarmála sem er ábyrgðaraðili Frístundar.
- Bera ábyrgð á og hafa umsjón með Lengdri viðveru sem er skólavistun nemenda í 1.-4.bekk að lokinni Frístund til kl. 16.00 á starfstíma skóla.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Leyfisbréf sem grunnskólakennari og farsæl kennslureynsla í grunnskóla.
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar eða uppeldis- og menntunarfræða eða farsæl stjórnunarreynsla.
- Færni og reynsla í starfsmannastjórnun, stefnumótun og áætlanagerð.
- Vilji til að taka þátt í þróun skólastarfs samkvæmt nýrri fræðslustefnu Fjallabyggðar.
- Hæfni í samskiptum, jákvæðni og metnaður.
- Reynsla í fjármálastjórnun kostur.
- Hrein sakaskrá.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Samninganefndar sveitarfélaga (SNS) og Skólastjórafélags Íslands (SÍ). Næsti yfirmaður er deildarstjóri fræðslu-, frístunda- og menningarmála.

Umsóknarfrestur er til 1. ágúst nk.

Umsóknum skal skila á netfangið fjallabyggd@fjallabyggd.is. Með umsókn skal skila starfsferilskrá, nöfnum 2 umsagnaraðila, stuttri kynningu á umsækjanda og greinargerð þar sem umsækjandi gerir grein fyrir sýn sinni á skólamál og faglegri reynslu og getu sem nýtist í starfi. Umsækjandi þarf að veita leyfi til upplýsingaöflunar úr sakaskrá.

Upplýsingar eru veittar í gegnum netfangið fjallabyggd@fjallabyggd.is til 25. júlí en eftir það veitir Ríkey Sigurbjörnsdóttir deildarstjóri fræðslu-, frístunda- og menningarmála upplýsingar í síma 464 9100 og 844 5819 eða í gegnum netfangið rikey@fjallabyggd.is

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Réttur áskilinn til að hætta við ráðningu og/eða auglýsa stöðuna að nýju.

Spennandi dagvinnustarf fyrir **hjúkrunarfræðing**

Starfið felst aðallega í að standa aðgerðir á skurðstofum, frágangi og meðhöndlun á verkfærum og umönnun sjúklinga. Starfið er mjög fjölbreytt í hröðu umhverfi. Starfið fer fram á dagvinnutíma alla virka daga og starfshlutfall er 60–80%. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Menntunar- og hæfniskröfur

- BS-próf í hjúkrunarfræði
- Reynsla af vinnu á skurðstofu eða sérmenntun í skurðhjúkrunarfræði er kostur
- Við leitum að jákvæðum og drífandi einstaklingi með góða nærveru
- Starfið hentar vel fyrir þau sem eru skipulögð og þrífast í hröðu og fjölbreyttu umhverfi

Um okkur

Hjá Læknastöðinni í Orkuhúsinu starfa rúmlega 50 manns og sérhæfing okkar er bæklunarlækningar. Árlega leita til okkar rúmlega 20.000 einstaklingar og við gerum um 5.000 aðgerðir á ári. Við leggjum metnað okkar í að veita sem besta þjónustu og bjóðum upp á líflegt og gefandi starfsumhverfi.

Nánari upplýsingar veitir Dagný Jónsdóttir framkvæmdastjóri í síma 520 0100.

Umsóknarfrestur er til og með **30. júlí 2018.**

Umsókn með starfsferilskrá og kynningarbréfi sendist á **dagnyj@orkuhusid.is**

Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Allar umsóknir eru geymdar í 6 mánuði frá því þær berast en eftir þann tíma er þeim eytt. Haft verður samband við umsækjendur ef fleiri störf losna á tímabilinu.

LÆKNASTÖÐIN

ORKU húsið

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Ýmis störf

- Starfsmaður hjá Sundlaug Kópavogs - Karl.
- Starfsmaður í Þjónustumiðstöð við almenna þjónustu.
- Verkefnastjóri fræðslu og miðlunar.

Grunnskólar

- Aðstoðarforstöðumaður frístundar í Hörðuvallaskóla.
- Aðstoðarmatreiðslumaður í Kópavogsskóla.
- Bókasafns- og upplýsingafræðingur í Álfhólsskóla.
- Forfallakennari í Hörðuvallaskóla.
- Frístundaleiðbeinendur í dægradvöl Hörðuvallaskóla.
- Frístundaleiðbeinendur í Vatnendaskóla.
- Íþróttakennari í Álfhólsskóla.
- Íþróttakennari í Hörðuvallaskóla.
- Kennari í forfallakennslu í Snælandsskóla.
- Kennari í hönnun og smíði í Vatnsendaskóla.
- Kennari í Kópavogsskóla.
- Skólaliðar í Hörðuvallaskóla.
- Skólaliði í Kópavogsskóla.
- Skólastjóri í Smáraskóla.
- Starfsmenn í íþróttahúsi Vatnsendaskóla.
- Stuðningsfulltrúi í Álfhólsskóla.
- Umsjónarkennari á miðstig í Álfhólsskóla.
- Umsjónarkennari á miðstig í Vatnsendaskóla.

Leikskólar

- Aðstoðarmatráður í Kópahvol.
- Deildarstjóri í Fífusölum.
- Deildarstjóri í Kópahvol.
- Deildarstjóri í Rjúpnahæð.
- Laus afleysingastaða deildarstjóra í Sólhvörfum.
- Leikskólakennari í Arnarsmára.
- Leikskólakennari í Álfatúni.
- Leikskólakennari í Dal.
- Leikskólakennari í Efstahjalla.
- Leikskólakennari í Kópahvoli.
- Leikskólakennari í Marbakka.
- Leikskólakennari í Núp.
- Leikskólakennari/þroskaþjálfi í Efstahjalla.
- Leikskólasérkennari í Kópahvol.
- Leikskólasérkennari, þroskaþjálfi í Marbakka.
- Leikskólasérkennari, þroskaþjálfi í Sólhvörfum.
- Matráður í Kópahvol.
- Starfsfólk í Núp.
- Starfsmaður sérkennslu í Læk.
- Þroskaþjálfi/leikskólasérkennari í Álfatúni.

Velferðarsvið

- Deildarstjóri á heimili fyrir fatlað fólk.
- Sérkennari/þroskaþjálfi í sérdeild einhverfra.
- Starfsmaður á áfangaheimili fyrir fatlað fólk.
- Þroskaþjálfi á áfangaheimili fyrir fatlað fólk.

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á heimasíðu Kópavogsbæjar, www.kopavogur.is, þar sem jafnframt má finna fleiri störf og nánari upplýsingar.

Kópavogsbær

kopavogur.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

SAFT

MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Starf sérfræðings á skrifstofu stefnumótunar og fjárlagagerðar

Auglýst er laust til umsóknar starf sérfræðings á skrifstofu stefnumótunar og fjárlagagerðar í mennta- og menningarmálaráðuneyti.

Nánari upplýsingar er að finna á vef ráðuneytisins, menntamalaraduneyti.is.

Umsóknarfrestur er til og með 8. ágúst 2018.

MOSFELLSBÆR Lágafellsskóli

Má bjóða þér að taka þátt í metnaðarfullu skólastarfi.

Má bjóða þér að vera hluti af góðum og öflugum starfsmannahópi sem vinnur saman að því að mæta ólíkum einstaklingum í krefjandi verkefnum.
Lágafellsskóli í Mosfellsbæ er heildstæður grunnskóli sem vinnur í anda Uppbyggingarstefnunnar. Starfsemi skólans fer fram í tveimur byggingum þar sem 1. - 2. bekkur er staðsettur í útibúi skólans, Höfðabergi, ásamt 5 ára leikskóladeildum.

Laus störf til umsóknar:

Umsjónarkennarastaða á miðstigi, 100% starfshlutfall.

Umsjónarkennarastaða á unglingastigi, 100% starfshlutfall. Kennslugreinar íslenska og náttúrufræði.

Íslensku- og stærðfræðikennsla á unglingastigi, 80% starfshlutfall.

Deildarstjórastaða á leikskóladeild 5 ára barna í Höfðabergi. Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst og eigi síðar en 1.október.

Laun samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttar-félags. Upplýsingar veitir Jóhanna Magnúsdóttir skólastjóri í síma 8968230. Nánari upplýsingar um störfin má sjá á www.mos.is. Umsóknir með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðila sendist rafrænt á netfangið johannam@lagafellsskoli.is.

Umsóknarfrestur um stöðurnar er til 29. júlí 2018.

Við hvetjum fólk af báðum kynjum til að sækja um.

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

Bátur til sölu

VÍS auglýsir til sölu Sæfara SK-100 (2512) sem sökk í Skagafirði þ. 21. maí sl. Báturinn selst í því ástandi sem hann er í. Áhugasömum er bent á að kynna sér ástand hans ítarlega. Báturinn er staðsettur á Sauðárkróki.

Úr skipaskrá: Smíðaár: 2001 | Skráningarlengd: 7,69 | Mesta lengd: 8,62 | Breidd: 2,48 | Brúttórúmlestir: 5,44 | Smíðastöð: Knörr

Nánari upplýsingar um skoðun á skipinu veitir Hallmundur Hallgrímsson í síma 560-5000 eða á hallmh@vis.is

Tilboðum skal skilað á tilboðsvef VÍS (utbod.vis.is) fyrir kl. 12:00 þriðjudaginn 17. júlí. Skilmálar vefsins gilda, en athugið að ekki er greiddur VSK vegna kaupa á bátum.

SAMGÖNGU- OG SVEITARSTJÓRNARRÁÐUNEYTIÐ

Umhverfismat samgönguáætlunar 2019-2033 til kynningar

Samgönguráð auglýsir hér með umhverfismat tillögu að samgönguáætlun 2019-2033 til kynningar í samræmi við lög nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana. Tillaga samgönguráðs að samgönguáætlun er unnin í samræmi við lög nr. 33/2008 um samgönguáætlun. Þar er mörkuð stefna og markmið fyrir allar greinar samgangna næstu fimmtán árin. Með umhverfismatinu hafa verið skilgreind helstu áhrif sem kunna að verða vegna samgönguáætlunar og aðgerðir sem ráðast þarf í til að tryggja að dregið verði úr líklegum neikvæðum umhverfisáhrifum samgönguáætlunar.

Umhverfismat samgönguáætlunar er kynnt á vef samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytisins og á samráðsgáttinni www.samradsgatt.island.is.

Umhverfismat samgönguáætlunar ásamt drögum að samgönguáætlun liggur einnig frammi til kynningar hjá eftirtöldum samgöngustofnunum:
- Samgöngustofu, Ármúla 2, 108 Reykjavík
- Vegagerðinni, Borgartúni 5-7, 105 Reykjavík

Frestur til að gera athugasemdir við drögin og umhverfismat samgönguáætlunar er til og með **24. ágúst 2018.** Athugasemdir skal senda gegnum samráðsgáttina www.samradsgatt.island.is. Einnig er unnt að senda athugasemdir bréfleiðis, merktar *Umhverfismat*, á samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið, Sölvhólsgötu 7, 150 Reykjavík eða með tölvupósti á netfangið samgongurad@srn.is.

Samgönguráð

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?

Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS job.is

Útboð

Veitur ohf., óska eftir tilboðum í útboðsverkefnið:

GRUNDARFJÖRÐUR ENDURNÝJUN KALDAVATNSVEITU

Útboðsverkefninu er nánar lýst í útboðsgögnum „VEV-2018-20 Grundarfjörður endurnýjun kaldavatnsveitu“

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu Orkuveitunnar frá Þriðjudeginum 17.07.2018 https://www.or.is/utbod

Tilboð verða opnuð hjá Veitum ohf., Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, þriðjudaginn 31.07.2018 kl. 10:30

VEV-2018-20 14.07.2018

Veitur ohf. • Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík
516 6000 • veitur.is

VEITUR

Útboð

Veitur ohf., óska eftir tilboðum í útboðsverkefnið:

PERLAN ENDURNÝJUN KALDAVATNSVEITU OG HÁSPENNUSTRENGS

Útboðsverkefninu er nánar lýst í útboðsgögnum „VEV-2018-21 Perlan endurnýjun kaldavatnsveitu og háspennustrengs“

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu Orkuveitunnar frá Þriðjudeginum 17.07.2018 https://www.or.is/utbod

Tilboð verða opnuð hjá Veitum ohf., Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, þriðjudaginn 31.07.2018 kl. 11:00

VEV-2018-21 14.07.2018

Veitur ohf. • Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík
516 6000 • veitur.is

VEITUR

ÚTBOÐ

Sorphirða Kópavogsbæ 2018 - 2021

Bæjarsjóður Kópavogs óskar eftir tilboðum í verkið Sorphirða Kópavogsbæ 2018 – 2021. Verkið fellst í tæmingu á sorp- og endurvinnsluílátum við íbúðarhúsnæði Kópavogi ásamt flutningi til móttökustöðvar.

Útboðið er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu.

Útboðsgögn fást send frá og með mánudeginum 16. júlí 2018.

Sendið beiðni á kopavogur.sorphirduutbod2018@efla.is og gefið upp nafn samskiptaaðila í útboði, símanúmer og netfang.

Tilboðum skal skilað til EFLU verkfræðistofu, Höfðabakka 9, Reykjavík fyrir kl 11.00 fimmtudaginn 23. ágúst 2018 og verða þau opnuð þar.

EFLA

Kópavogsbær kopavogur.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Vörubifreið með krókheysi og bílkrana,** útboð nr. 14292
- **Bústaðavegur milli Kringlumýrar-brautar og Veðurstofuvegar. Göngu- og hjólastígar,** útboð 14295.

Nánari upplýsingar er að finna á ***www.reykjavik.is/utbod***

Reykjavíkurborg
Innkaupadeild
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048
Netfang: utbod@reykjavik.is

ÚTBOÐ

Vetrarþjónusta göngu- og hjólaleiða í Garðabæ 2018-2021

Garðabær óskar eftir tilboðum í vetrarþjónustu göngu- og hjólaleiða í Garðabæ 2018-2021. Í verkinu felst snjóruðningur og hálkuvörn á helstu göngu- og hjólaleiðum í Garðabæ.

Helstu magntölur eru:
Stígar í fyrsta forgangi: 32 km
Stígar í öðrum forgangi: 14 km

Útboðsgögn er hægt að nálgast endurgjaldslaust á vef Garðabæjar, gardabaer.is.

Opnun tilboða: Þriðjudaginn 28. ágúst 2018 kl. 11:00, hjá Mannviti í Urðarhvarfi 6, 203 Kópavogi.

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?

Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ Job.is

Ný tækifæri, nýjar áskoranir!

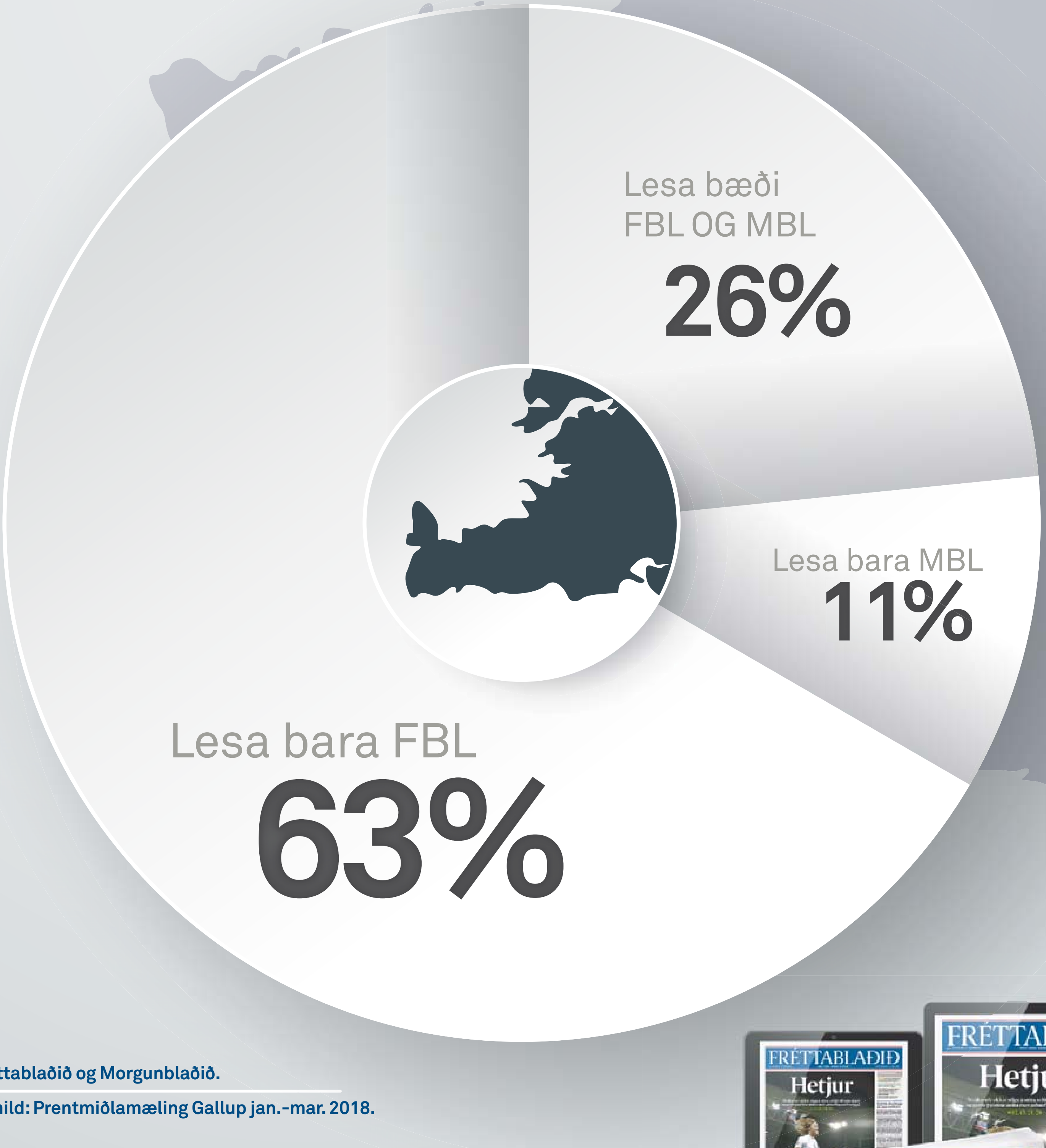
www.hagvangur.is

HAGVANGUR

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.

Heimild: Prentmiðlamæling Gallup jan.-mar. 2018.

Allt sem þú þarft ...

Grettisgata 46
101 Reykjavík

3ja herbergja íbúð,
94,4 fm á þriðju hæð
Útsýni
Uppgerð íbúð

Verð : 54,9 millj.

Opið hús
mán 16.júlí
kl. 17:00 - 17:30

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Álfheimar 54
104 Reykjavík

Íbúð á þriðju hæð að stærð 107,8 fm
Íbúðin er í stigagangi næst Laugardalnum
Sigvaldahús - Þrjú svefnherbergi
Góðar suður svalir
Laugardalurinn í göngufæri

Verð : 45,9 millj.

Opið hús
þriðj. 17.júlí
kl. 17:30 - 18:00

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 **Jórunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali

Frostafold 83
112 Reykjavík

Skemmtilegt 3ja herbergja
95,6 fm auk um 4 fm sérgeymslu í kjallara
Sérinngangur af svölum
Mjög gott útsýni yfir borgina
Frábær staðsetning við grænt svæði
Alveg við leikskóla
Sólstofa og suður svalir

Verð : 37,9 millj.

Opið hús
þriðj. 17.júlí
kl. 17:15 - 17:45

Nánari upplýsingar:
s. 773 6000 **Þórunn Pálsdóttir** löggiltur fasteignasali

Vatnsstígur 20
101 Reykjavík

137 fm íbúð á 1. hæð
Lyfta, stæði í bílageymslu
Gólfhiti, tvö baðherbergi

Verð : 89,5 millj.

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Hraunbær 176
110 Reykjavík

Íbúð á efstu hæð, 2ja herbegja
Svalir með útsýni
Uppgerð íbúð

Verð : 28,9 millj.

Opið hús
miðv. 18.júlí
kl. 17:00 - 17:20

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Eskihlíð 16b
105 Reykjavík

Stór íbúð með aukaherbergi í risi
Geymsla í kjallara
Endurnýjuð íbúð
Alls 135,4 fm

Verð : 58,9 millj.

Opið hús
miðv. 18.júlí
kl. 18:00 - 18:30

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Fagraþing
203 Kópavogur

Glæsilegt einbýlishús alls 259,1 fm á
einstakri útsýnislóð innst í botnlanga
í Kópavogi
Sérsmíðaðar innréttingar - granít borðplötur
Heitur pottur og góður pallur

Verð : 149,9 millj.

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Vatnsstígur 16
101 Reykjavík

176 fm glæsileg íbúð - sjávarútsýni
3 svefnherbergi, suðursvalir
Stæði í bílageymslu

Verð :

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Suðurhvammur
220 Hafnarfjörður

3ja herbergja íbúð á 1 hæð
Alls 107 fm
Þvottahús innan íbúðar
Sérgeymsla í kjallara

Verð : 39,9 millj.

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 **Jón Rafn Valdimarsson** löggiltur fasteignasali

Melholt 6
220 Hafnarfjörður

Risíbúð með 2 svefnherbergjum
Baðherbergi með baðkari
Getur verið afhent fljótlega

Verð : 20,5 millj.

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Safamýri 83
108 Reykjavík

2ja herbergja íbúð í kjallara
Endurnýjuð íbúð, rúmgott svefnherbergi
Miðsvæðis í póstnúmeri 108

Verð : 28,5 millj.

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Garðatorg 6 íbúð 306
210 Garðabær

121,1 fm íbúð á efstu hæð
Góð og mikil lofthæð
2 svefnherbergi
Stæði í bílageymslu

Verð : 67,9 millj.

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Aratún 26
210 Garðabær

Heillandi mikið endurnýjað parhús á
hornlóð 115 fm og möguleiki á stækkun
Innst í hverfinu við grænt svæði
Nýtt glæsilegt eldhús og gestasnyrting
Mjög opið og bjart og mikil lofthæð í stofu
Góð tenging við stóran fallegan garð
Þvottahús með aukainngangi

Verð : 62,9 millj.

Nánari upplýsingar:
s. 773 6000 **Þórunn Pálsdóttir** löggiltur fasteignasali

Skógarvegur 12
103 Reykjavík

148,5 fm Íbúð á jarðhæð með palli
Heitur pottur
Glæsileg íbúð
Stæði í bílageymslu

Verð : 85,9 millj.

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali

Funafold 24
112 Reykjavík

Glæsilegt raðhús með tvöföldum bílskúr á
veðursælum stað í Foldahverfi .
Skráð 235,4 fm auk um 60 óskráðra fm
Nýtt eldhús og mikil lofthæð.
Fallegur garður við grænt svæði.
Útsýni yfir borgina. Fjögur rúmgóð svefnherb.
Þvottahús og mjög góðar geymslur.

Verð : 84,9 millj.

Nánari upplýsingar:
s. 773 6000 **Þórunn Pálsdóttir** löggiltur fasteignasali

MIKLABORG Með þér alla leið

569 7000 Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Guðlaugur H. Guðlaugsson
laugi@studlaberg.is
863 0100

Brynjar Guðlaugsson
brynjar@studlaberg.is
896 5464

Halldór Magnússon
dori@studlaberg.is
863 4495

Haraldur Guðmundsson
halli@studlaberg.is
661 9391

Guðbjörg Pétursdóttir
gugga@studlaberg.is

Til leigu atvinnuhúsnæði á Suðurnesjum

ÁSBRÚ

FUNATRÖÐ

frá 900 fm

Til leigu atvinnuhúsnæði við Funatröð.

Um er að ræða atvinnuhúsnæði á Ásbrúarsvæðinu, aðeins 8 mínútna akstur frá Leifsstöð. Í dag eru lausir um 2250 fm í eigninni.

Upplýsingar veitir Brynjar í síma 8965464 eða tölvupósti brynjar@studlaberg.is

NJARÐVÍK

STAPABRAUT

alls 1.289 fm

Til leigu atvinnuhúsnæði við Stapabraut.

Um er að ræða atvinnuhúsnæði í Njarðvík við Reykjanesbraut. Í húsinu var áður smíðaverkstæði en eignin hentar vel í allskonar þjónustu, aðeins 25 mínútna akstur til Reykjavíkur.

Upplýsingar veitir Brynjar í síma 8965464 eða tölvupósti brynjar@studlaberg.is

KEFLAVÍK

GRÓFIN

frá 375 fm

Til leigu atvinnuhúsnæði í Grófinni.

Um er að ræða 375 fm atvinnhúsnæði í Grófinni í Keflavík. Stutt er á flugvallar-væðið frá Grófinni. Húsnæðið hentar vel í ýmsa starfsemi.

Upplýsingar veitir Brynjar í síma 8965464 eða tölvupósti brynjar@studlaberg.is

STUÐLABERG
FASTEIGNASALA

Hafnargata 20 · 230 Reykjanesbæ · **420 4000** · studlaberg@studlaberg.is

Heiðarbær í Sandgerði

GLÆSILEGT GISTIHEIMILI

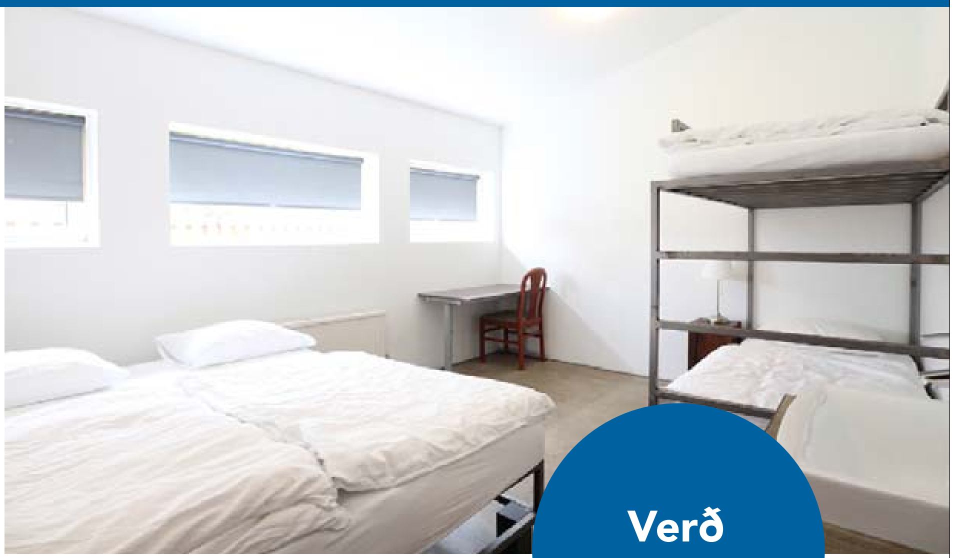
Glæsilegt gistiheimili við Stafnes nálægt Sandgerði

Um er að ræða 202 fm einbýlishús á þremur hæðum ásamt 30 fm gestahúsi. Eignin stendur á 3.500 fm eignarlóð með útsýni til sjávar.

Verð 62.000.000

Upplýsingar veita:
Brynjar / brynjar@studlaberg.is
Guðlaugur / laugi@studlaberg.is

Hótel miðsvæðis í Reykjanesbæ



GÓÐ EIGN Í REYKJANESBÆ

Hótel/gistiheimili við Reykjanesveg í Reykjanesbæ

Um er að ræða 565,3 fm hús á þremur hæðum, aðeins er búið að taka hluta af eigninni í notkun undir gistiheimili. Möguleiki á 20+ herbergjum.

Verð 130.000.000

Upplýsingar veita:
Brynjar / brynjar@studlaberg.is
Guðlaugur / laugi@studlaberg.is

Spennandi eignir til sölu

47.400.000

Gónhóll / Njarðvík

Raðhús á góðum stað við Gónhól í Njarðvík. Um er að ræða 4ra herbergja 162 fm þar af 24 fm bílskúr. Búið að endurnýja lagnir og þak.

Upplýsingar veitir:
Brynjar / brynjar@studlaberg.is

56.900.000

Fitjás / Njarðvík

Einbýlishús á frábæru verði við Fitjás í Njarðvík. Um er að ræða fimm herbergja 180 fm hús þar af 33 fm bílskúr. Eignin var standsett 2016.

Upplýsingar veita:
Halldór / dori@studlaberg.is
Haraldur / halli@studlaberg.is

36.600.000

Lindartún / Garði

Parhús við Lindartún í Garði. Um er að ræða vandað 3ja herbergja 130 fm parhús þar af 40 fm bílskúr. Frábær staðsetning innst í botngötu.

Upplýsingar veitir:
Halldór / dori@studlaberg.is

25.900.000

Sumarhús

Sumarhús í Vesturhóp í Húnaþingi vestra. Glæsilegur bústaður sem er nýlega standsettur og er kynntur með rafmagni. Um 200 km akstur frá Reykjavík.

Upplýsingar veitir:
Halldór / dori@studlaberg.is

Lækjarbrekka Syðri Brú

Glæsilegt og einstaklega vel skipulagt 127 fm heilsárshús á stóru eignarlandi með miklu útsýni í landi Syðri-Brúar í Grímsnesi. Heitt vatn og rafmagn.

Húsið stendur á steyptri plötu með hita í gólfi, heitur pottur og stórir pallar umhverfis húsið þaðan sem útsýnið er frábært.

Umfangsmikil ræktun á lóðinni sem er komin vel af stað en alls er um að ræða 14.700 fm eignarland á deiliskipulögðu svæði fyrir frístundahús, læst hlið er að svæðinu.

Húsið skiptist í stórt alrými með eldhúsi, borðstofu og stofu, þrjú svefnherbergi þar af eitt þeirra með sérbaðherbergi en einnig er annað baðherbergi þaðan sem gengið er beint út í heita pottinn. Gólf eru flísalögð og sjálfstæð hitastýring er í hverju herbergi.

Pallar við húsið eru yfir 200 fermetrar og undir þeim er 13 fermetra grófgeymsla sem er ekki inni í uppgefinni stærð hússins.

Húsið er í landi Syðri Brúar við Írafoss í rúmlega 70 km fjarlægð frá Reykjavík og hægt að velja hvort ekið er um Hellisheiði, Þingvöll eða Nesjavelli. Stutt á Selfoss, Þingvelli, Laugarvatn og í golf í Öndverðanesi og Kiðjabergi, en allir þessir staðir eru í innan við 20 mín akstursfjarlægð.

Einstök og vel smíðuð eign.

Pantið söluskoðun.

Verð: **47,6 millj.**

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

MIKLABORG Með þér alla leið

569 7000 Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

---

HELGAFELL
FASTEIGNASALA
s: 566-0000 • helgafellfasteignasala.is

Hólmar Björn Sigþórsson
Lögg. fasteigna- og skipasali
gsm 893 3276

Pálsbúð 17 og Gissurarbúð 4, Þorlákshöfn:

Opið hús: Þriðjudaginn 17. júlí kl. 18.00-18.30.

Til sölu falleg 5 herbergja einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr. Stærð 192 fm. þar af er íbúðarhluti 141 fm. og innbyggður bílskúr 51 fm. Burðavirki húsanna er úr timbri. Útveggir eru klæddir að utan með ljósu og dökkbrúnu steni. Eignirnar skilast á byggingarstigi 5, tilbúið til innréttingar. Hægt að fá þau fullkláruð. Pálsbúð 17 er tilbúin til afhendingar og Gissurarbúð 4 verður tilbúin í september.

Verð: 45,9 milljónir.

Pálsbúð 25, Þorlákshöfn:

Opið hús: Þriðjudaginn 17. júlí kl. 17.30-18.00.

Til sölu vel skipulagt einbýlishús með innbyggðum tvöföldum bílskúr. Stærð hússins er 260 fm. þar af er íbúðarhluti 194,1 fm. og bílskúr 65,9 fm. Í húsinu eru 3- 4 svefnherbergi. Burðavirki hússins er úr steypu. Eignin skilast á byggingarstigi 5, tilbúið til innréttingar. Frábær staðsetning með fallegu útsýni í jaðri Búðarhverfis. Eignin er tilbúin til afhendingar.

Verð: 56,8 milljónir

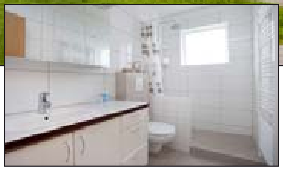
Allar nánari upplýsingar veitir Hólmar Björn Sigþórsson í námi til löggildingar fasteignasala í síma: 893 3276 eða holmar@ helgafellfasteignasala.is

---

HÖFÐI FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

SÉRLEGA GLÆSILEG OG MIKIÐ ENDURNÝJUÐ EIGN



OPIÐ HÚS!
sunnudaginn 15.07.2017
á milli kl. 17 og 17:30

Hraunbær 198, 110 Reykjavík

Sérlega glæsileg og mikið endurnýjuð 72 fm 2ja herbergja íbúð á 1.hæð. Hér getur þú flutt beint inn. Búið er að klæða húsið að utan.

Ásmundur Skeggjason fasteignasali tekur á móti ykkur, Gsm 895 3000.-

Runólfur Gunnlaugsson viðsk.fr. lögg.fast. • Ásmundur Skeggjason lögg.fast.

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?

Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS job.is

Til sölu!

Skrifstofuhluti vinnubúða við Búðarhálsstöð sem samanstanda af 21 einingu sem eru á tveimur hæðum, 2x10 einingar hvor hæð auk anddyris og geymslu sem eru að ígildi um 1 eining. Skrifstofuhlutinn samanstendur af átta stærri skrifstofum/fundarrýmum (9,4-13,5 fm) og tuttugu öðrum skrifstofum (6,4 fm) sem skiptast á milli hæða. Snyrtingar eru á báðum hæðum ásamt stigagangi fyrir miðju og á neðri hæð er borðkrókur með kaffiaðstöðu, ræstiherbergi, inngangur og geymslurými tengt inngangi. Byggingin er því um 390 m2. Flatarmál án inngangseiningar og geymslu er 373 m2. Geymsla og inngangur er áætlaður 15-18 m2

Vinnubúðirnar seljast án innbús.

Allar upplýsingar veitir: Oscar Clausen
Löggiltur Fasteignasali/Viðskiptafræðingur
Símanúmer 861 8466 - oc@domusnova.is

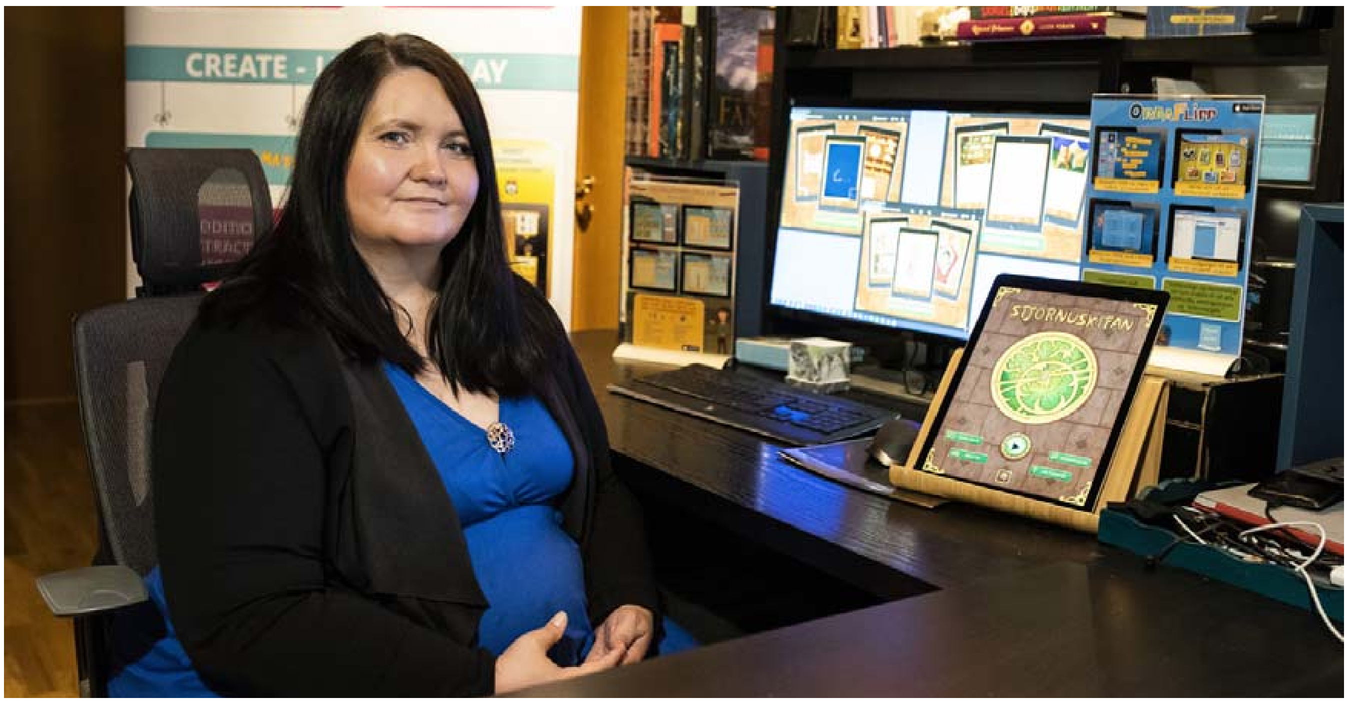
DOMUSNOVA
Fasteignasala

SUMARÚTSALA
20 - 60% AFSLÁTTUR
AF ÚTSÖLUVÖRUM
-40%
Feston Barstóll kr. 58.300
NÚ KR. 34.980
-25%
Brit Stóll kr. 48.500
NÚ KR. 35.625
10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM
-30%
Dalton Sófaborð kr. 42.800
NÚ KR. 29.960
-30%
Tristan ljós kr. 13.900
NÚ KR. 9.730
-30%
Grace motta kr. 69.900
170x240 cm
NÚ KR. 48.930
Flair stóll kr. 97.500
NÚ KR. 78.000
-20%
Gold Spegill kr. 27.900
NÚ KR. 19.530
60 CM
-30%
Chaiselong kr. 175.900
NÚ KR. 123.130
-25%
Devi lampi kr. 26.300
NÚ KR. 19.725
Marocco Pulla kr. 43.700
NÚ KR. 32.772
-25%
-30%
Gavi vínrekki kr. 9.900
NÚ KR. 6.930
20 - 50%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM PÚÐUM
LÍNAN
BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS f / linanehf / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Skemmtileg og fræðandi smáforrit fyrir krakka

Guðný Þorsteinsdóttir, forritari og kennari, stofnaði tölvuleikjafyrirtækið Gebo Kano í stofunni heima hjá sér en leikir fyrirtækisins hafa vakið athygli bæði hérlendis og erlendis.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Guðný Þorsteinsdóttir, stofnandi Gebo Kano, með rafbókina Stjörnuskífuna eftir Emil Hjörvar Petersen. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Gebo Kano er mitt hugarfóstur og starfsmenn eru í rauninni bara ég. Þetta er bara ég og svo þræla ég manninum mínum út um helgar," segir Guðný sem er menntuð sem kerfisfræðingur frá HR og grunnskólakennari. „Mig dreymdi um að blanda því saman að forrita og gera eitthvað fræðandi fyrir krakka og hafa það þá líka skemmtilegt og fræðandi, ekki hafa þetta of þurrt en heldur ekki búa til eitthvað sem er bara leikur. Ég vann mörg ár í forritun en bætti síðan við grunnskólakennaranámi því mig langaði að gera námsforrit og fannst þá mikilvægt að vera með kennslufræðilegan bakgrunn líka en ekki æða af stað bara sem forritari. Ég hef starfað sem kennari líka og er kennari í hlutastarfi núna."

> „Ég geri alltaf forrit sem hafa einhvers konar námslegt gildi og það er einhvers konar fræðsla í þeim en þau eru skemmtileg líka.

Gjöf og eldur

Nafnið Gebo Kano á rætur sínar í rúnastafrófinu fúþark. „Við lágum yfir því að finna nafn sem gæti virkað erlendis líka og duttum loks niður á þetta," segir Guðný. „Gebo Kano eru tvær rúnir úr fúþarkrúnastafrófinu. Gebo er hljóðið g og merkir gjöf eða að gefa og Kano er k og getur þýtt eldur en líka virk sköpun og uppgötvun."

Helsta framleiðsluvara Gebo Kano eru smáforrit eða öpp fyrir krakka og þá fyrst og fremst krakka á Íslandi. „Ég geri alltaf forrit sem hafa einhvers konar námslegt gildi og það er einhvers konar fræðsla í þeim en þau eru skemmtileg líka," segir Guðný og tekur sem dæmi nýjasta app fyrirtækisins.

„Stjörnuskífan er sérhönnuð og myndskreytt rafbók fyrir Applespjaldtölvur þar sem skáldskapur blandast við þrautir og fróðleik og spennandi ævintýri og saga vísindanna renna saman. Sagan fjallar um tvo unglinga í samtímanum og í hverjum kafla liggur fyrir þraut sem tengist sögunni og uppfinningunum. Alls eru þetta fjórtán litlir tölvuleikir, sérhannaðir fyrir leikjabókina. Auk þess inniheldur Stjörnuskífan mikinn fróðleik sem hægt er að veiða úr textanum," segir Guðný og bætir við:

„Þetta er hugsað fyrir eldri hluta miðstigs og unglinga en meiri hlutinn af öppunum okkar er hugsaður fyrir aðeins yngri, 6 til 12 ára, eins og til dæmis leikurinn Dýr í hættu þar sem krakkarnir vinna tölfræðiverkefni upp úr staðreyndum um dýr í útrýmingarhættu um leið og þau leika aðstoðarmann vísindastofnunar sem hefur slík mál með höndum."

Orðaflipp

Öpp Gebo Kano hafa vakið athygli á alþjóðlegum sýningum erlendis sem tengjast tækni og skólastarfi. „Langstærstur hluti þess sem við búum til er líka gert á ensku því markaðurinn hér er svo lítill," segir Guðný. „Appið okkar Orðaflipp eða Word Creational kit, sem er íslenskt sköpunarforrit fyrir skáld og rithöfunda framtíðarinnar, var til dæmis tilnefnt til verðlauna á stórri ráðstefnu og það gerir okkur auðveldara fyrir að kynna það sem við erum að gera. Íslenski markaðurinn er lítill og öppin ódýr svo það skiptir máli að ná til stærri hóps."

Gebo Kano er með ýmis járn í eldinum, meðal annars aðra leikjabók með Emil Hjörvari þar sem krakkar fara inn í hulduheima á Íslandi þar sem álfarnir vinna enn þá eins og í gamla daga og þannig kynnist notandinn íslenskri þjóðmenningu en verkefnið fékk menningarstyrk sem tengdur er nafni Jóhannesar Nordal frá Seðlabankanum í vor.

Guðný stefnir ótrauð áfram með Gebo Kano. „Markmiðið er ekki að sigra heiminn, markmiðið er að halda áfram að geta gefið reglulega út eitthvað skemmtilegt og gott sem nýtist íslenskum krökkum."

Smáauglýsingar

512 5800
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

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

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

TOPPBÍLAR

IVECO Daily 50-170. Árgerð 2015, ekinn 17 Þ.KM, dísel, beinskiptur. Verð 4.900.000. Rnr.393178.

IVECO Daily 35s15 dísel. Árgerð 2015, ekinn 53 Þ.KM, dísel, beinskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.288054.

IVECO Daily 55s17w 40" . Árgerð 2017, ekinn 9 Þ.KM, dísel, beinskiptur. Verð 9.790.000. Rnr.413389.

Toppbílar
Kletthálsi 2, 110 Rvk.
Sími: 587 2000
www.toppbilar.is

SUZUKI

SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

Bílar til sölu

Mercedes-Benz S320 W140 '91 kr.1.250.000 Með betri eintökum af W140 '91 á landinu til sölu, ek. aðeins 145 þús. km 3200 vél 6cyl. Fornbílaskráning. Uppl. s:8430072.

Til sölu Ford Mustang.GT. Premium.8cyl. Árg.2005.Ek. 3.800. km. Upplýsingar í 892-0378.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Vörubílar

VILTU SKAPA ÞITT EIGIÐ ATVINNUTÆKIFÆRI
Til sölu MAN L 12-224. árgerð 2004
Ekinn 316 þús. Mikil vinna getur fylgt.
Áhugasamir hafi samband í s:821-8510

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN
Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar

OK VARAHLUTIR

TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofl. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
vissir þú að...
Ófbeldisfullir tölvuleikir hafa áhrif á börn.

Varahlutir

Ljósboginn ehf.
Altenatorar & Startarar

ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR
- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

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

Bókhald

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

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

Ráðgjöf

Almenn lögmannsráðgjöf JH lögmannsstofa Sími 5195880 Tölvupóstfang: jhlogmannsstofa@gmail.com

Málarar

GETUM BÆTT VIÐ OKKUR MÁLNINGARVINNU.
Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.
Löggildur málarameistari
Jón og Marteinn Málningarþj.
S: 8611242

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Útvegum starfsmenn
TIL FJÖLBREYTTRA STARFA UM LENGRI EÐA SKEMMRI TÍMA
Nánari upplýsingar í síma 551 5000 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is
PROVENTUS Starfsmannaþjónusta **551 5000**
Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Tilboð
Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir
á aðeins 5.500.-
Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.
Hægt að panta tíma á hofdabon.is
Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com
HÖFÐABÓN

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Húsaviðhald

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
• Smíðavinna
• Múrvinna
• Málningarvinna
788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

Húsasmíðameistari. Alhliða smíðavinna, tilboð eða tímavinna. Sími 888-6610 eða á thorarinnscheving@live.com

Nudd

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

MAX
GLÆNÝ GERÐ

BiNDiViR
bindivir.is
Sími 857 7060

STIGA

Stiga Estate 7102 H
Sjálfskiptur lúxus sláttutraktór
Kawazaki FS600V mótor
Notendavænt sæti og stýri
320 lítra graskassi
Frábær traktór í stærri svæði

VETRARSÓL
Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

LOK Á POTTA

HEITIRPOTTAR.IS
HÖFÐABAKKA 1
SÍMI 777 2000

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA
Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 25/6, 23/7, 3/9, 1/10, 29/10, 26/11. 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 28/5: 4weeks/ vikur x 5 days/daga. 2-6 students/ nem. Morn/Aftern/Evening.Morgna/ Síðd/Kvöld. www.iceschool.is - ff@ icetrans.is - Fullorðinsfræðslan- IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

FOR RENT

TIL LEIGU 2JA HERB. ÍBÚÐ
For rent two bedroom apartment.

Til leigu góð 2ja herb. 70 fm íbúð með yfirbyggðum svölum í Krummahólum.
Reglusemi áskilin.
Upp. sendist á antonben@ simnet.is

2 herb. íbúð í Norðurmýrinni til leigu,frá 1. sept í amk 1 ár. Bæði er möguleiki að leiga með eða án húsgagna. Uppl. s:659-8519

Húsnæði óskast

EINBÝLI / HÆÐ / RAÐHÚS Í 110 RVK

EÐA NÁGRENNI ÓSKAST
Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísum greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:

sendtohelgi@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

240 FERMETRA SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI Á HÖFÐANUM TIL LEIGU.
Opið rými, 2 skrifstofur, 2 geymslur, eldhús og salerni, sér bílastæði. Nánari upplýsingar: tangarhofdi@ gmail.com eða 8314962.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Óskum eftir að ráða smiði, múrara og vana menn við hellulagnir.

Uppl. sendist á eind@eind.is
EIND EHF

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -
Silfri ehf óskar eftir öflugum trailer bílstjóra. Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

- BÍLSTJÓRA VANTAR Á FJÖGURRA ÖXLA TRUKK -
Silfri ehf óskar eftir bilstjóra á fjögurra öxla trukk.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

LÖGGILTUR FASTEIGNASALI.
Við óskum eftir löggiltum fasteignasala. Um er að ræða fasteignasölu sem starfað hefur í nokkur ár með góðum árangri. Góð vinnuaðstaða á góðum stað í Reykjavík. Fasteignasalinn þarf að vera vanur sölustörfum og helst samningagerð. Ef réttur maður/ kona finnst er eignarhlutur í fyrirtækinu mögulegur. Farið er með allar upplýsingar sem trúnaðarmál.
Upplýsingar sendist á e-mailið smaar@frettabladid.is merkt Fasteignasali.

Óska eftir einstaklingi sem er vanur hestum,garðyrkju og tilfallandi verkefnum, 30 km frá Reykjavík. Fæði og húsnæði innifalið. Uppl. s:616-1569

VERKSTJÓRI
Stjörnugarðar leita af verkstjóra til að stýra 4-5 mann hóp í hellulögnum, næg verkefni framundan Uppl. thorir@ stjornugardar.is

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

Tilkynningar

Einkamál

61 ára einlægur karlmaður vill kynnast konu á svipuðum aldri sem nánum félaga til að fara með út að borða, í leikhús og/eða í keilu. Engin skyndikynni. Fullum trúnaði heitið og krafist. Uppl. 8561883.

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

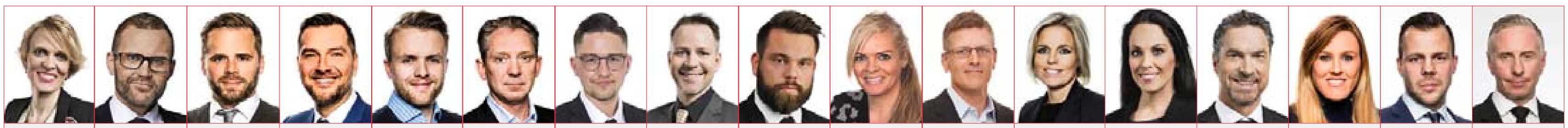
ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

LIND FASTEIGNASALA

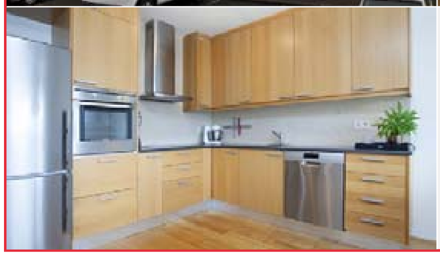
510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



Þórunn	Hannes	Stefán	Kristján	Sveinn	Ólafur	Hrafn	Bjarni	Þorsteinn	Helga	Vernharð	Lára	Harpa	Gunnar	Arna	Magnús	Halldór
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR LEIGUMIÐLARI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

OPIÐ HÚS › 16. júlí 17:30 – 18:00



Baugakór 12
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 121,9 fm | FJÓRBÝLI | HERB: 4

Falleg íbúð í fjórbýli með sérinngangi, stutt er í skóla og leikskóla og hefur gatan oftar en einu sinni fengið verðlaun frá Kópavogsbæ. Þrjú svefnherbergi, og fallegt alrými.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 — **62.500.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 16. júlí 18:30 – 19:00

Vesturvangur 11
220 HAFNARFJÖRÐUR

STÆRÐ: 298,5 fm | EINBÝLI | HERB: 4

Fallegt einbýlishús með bílskúr og aukaíbúð við hraunjaðarinn. Þrjú svefnherbergi eru á aðalhæð auk íbúðarinnar í kjallara. Stórar stofur og stórir pallar eru við húsið.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 — **91.900.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 16. júlí 17:30 – 18:00

Lækjarhjalli 32
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 70 fm | TVÍBÝLI | HERB: 2

Björt og vel skipulögð íbúð með sérinngangi, tveimur bílastæðum, sér garði og verönd í tvíbýlishúsi byggðu árið 1990. Rólegt hverfi og stutt í útivist í Kópavogsdalnum.

Heyrumst
Hannes › 699 5008 — **41.900.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 16. júlí 17:30 – 18:00

Hlíðarhjalli 73
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 66,5 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 2

Virkilega góð 2ja herberja íbúð á jarðhæð/kjallar. Útgengt út í garð úr eldhúsi. Björt og falleg íbúð. Rúmgott svefnherbergi, tengi fyrir þvottavél á baðherbergi.

Heyrumst
Ólafur › 822 8283 — **34.900.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN

Hrauntunga 44
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 215,1 fm | EINBÝLI | HERB: 7

Sérlega fallegt einbýlishús á tveim hæðum með auka íbúð sem er í útleigu. Frábær staðsetning í grónu hverfi. Einstaklega fallegur garður með miklum gróðri.

Heyrumst
Ólafur › 822 8283 — **89.900.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 15. júlí 14:30 – 15:00

Hringbraut 36
101 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 106,3 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 3

Falleg efsta hæð með grónum garði á horni Hringbrautar og Tjarnargötu! Eignin skiptist í anddyri, tvö svefnherbergi, tvær svalir, baðherbergi, eldhús, sólstofu og ris.

Heyrumst
Jón › 777 2288 — **49.900.000 kr**
Sölufulltrúi/Í námi til lögg.fasteignasala

SÝNUM SAMDÆGURS 777 2288

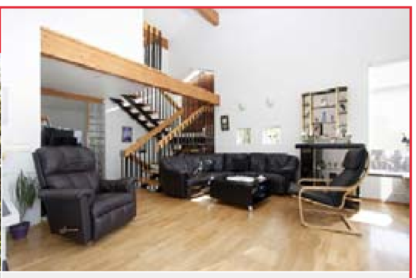
Bæjarlind 7-9
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 89-162 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 2-4

Nýjar 2-4 herbergja íbúðir í glæsilega hönnuðu fjölbýlishúsi að Bæjarlind 7-9. Húsið er álklætt með áltré gluggum og verður því viðhaldslítið. Íbúðirnar eru afhendar strax við kaupsamning!

Heyrumst
Jón › 777 2288 — **Verð frá 46.9 M kr**
Sölufulltrúi/Í námi til lögg.fasteignasala

BÓKIÐ SKOÐUN



Fagrihjalli 46
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 222,1 fm | PARHÚS | HERB: 6

Fallegt og vel staðsett parhús að Fagrahjalla 46. Eignin er staðsett innst í botnlanga með sólríkum timburpöllum og fallegu útsýni.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 — **79.900.000 kr**
Sölufulltrúi/Í námi til lögg.fasteignasala

OPIÐ HÚS › 16. júlí 17:30 – 18:00

Rauðagerði 30-B
108 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 217,1 fm | PARHÚS | HERB: 7

Mjög fallegt og vel skipulagt tveggja íbúða parhús við Rauðagerði 30-B í Reykjavík.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 — **84.900.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Innlit í gámasamfélagið

LJÓSMYNDASÝNINGIN CONTAINER SOCIETY VERÐUR HALDIN Í GALLERY PORTI LAUGARDAGINN 21. JÚLÍ KL. 17.00-21.00. AÐEINS ÞETTA EINA KVÖLD.

ÞAR VERÐUR LJÓSMYNDABÓKIN TIL SÖLU.

ALLUR ÁGÓÐI AF SÖLU RENNUR TIL FRÚ RAGNHEIÐAR.

BOBBY BREIÐHOLT SÁ UM HÖNNUN OG UMBROT BÓKARINNAR CONTAINER SOCIETY OG RITHÖFUNDURINN HALLDÓR ARMAND SKREYTIR BÓKINA MEÐ TEXTUM SÍNUM.

Þórsteinn Sigurðsson ljósmyndari með ljósmyndabók sína, Container Society. Hann kynntist íbúum í gámasamfélaginu á Granda vel. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Ég upplifði þeirra lífsbaráttu þannig að þeir vildu eins og við komast af, láta sér líða vel, segir Þórsteinn Sigurðsson um ljósmyndir sínar.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Ljósmyndarinn Þórsteinn Sigurðsson hefur vakið athygli síðustu ár fyrir ljósmyndir sem fanga íslenska jaðarmenningu. Þann 21. júlí heldur hann ljósmyndasýningu í Gallery Porti og gefur út bók sem prýða ljósmyndir úr lífi tveggja manna sem búa í gámum úti á Granda í Reykjavík: Úrræði Reykjavíkurborgar fyrir heimilislaust fólk sem stríðir við fíknivanda.

Allur ágóði af sölu rennur til Frú Ragnheiðar og sýningin stendur yfir aðeins þetta kvöld og verður ekki endurtekin.

„Ég hafði séð ljósmyndir af íbúum í gámunum, lesið blaðagreinar um þetta úrræði. Þetta togaði í mig. Ég byrjaði á því að taka borgarlandslagsmyndir af gámunum og var í ákveðinni fjarlægð. Þegar ég var búinn að því þá ákvað ég að láta slag standa og banka upp á,“ segir Þórsteinn.

Sá sem opnaði fyrir Þórsteini var Ólafur Kristjánsson. Í öðrum gámi nálægt Ólafi bjó á þessum tíma Guðmundur Jónsson.

„Það er alltaf óþægilegt að banka upp á hjá ókunnugum. Sér í lagi ef maður ætlar að krefjast einhvers af þeim. Mér fannst það að minnsta kosti óþægilegt. En Óli er þekktur fyrir vinalegt viðmót. Hann er einstaklega blíð manneskja. Eftir stutt spjall við hann fékk ég að taka af honum portrett og ég fann að ég væri velkominn aftur. Þannig byrjaði verkefnið,“ segir Þórsteinn frá.

Næstu vikur og mánuði heimsótti Þórsteinn þá Gumma og Óla í gámana. Hann var alltaf með myndavélina á sér en tók ekki alltaf myndir. Hann fékk sér stundum kaffisopa og spjallaði.

„Þetta var langt ferli. Mér fannst ég þurfa að vera með þeim í lengri tíma og fá að upplifa alls konar líf. Tengjast þeim. Ég var farinn að hlakka til að fara til þeirra og á milli okkar þróaðist gott vinasamband. Það búa fleiri þarna núna en ég ákvað að einblína á að mynda þá tvo. Gumma og Óla,“ segir Þórsteinn.

„Þetta er óvenjulegt líf sem þeir lifa. Það hefur örugglega margt gengið á áður en íbúar fá skjól í þessu úrræði. Leiðin þangað er mjög erfið. En að búa þarna er hins vegar mjög gott fyrir manneskju sem hefur í langan tíma ekki átt heimili. Úrræðið er gott og það ætti að fjölga þeim. En það þarf að setja þau í fastari skorður. Húsin eru ekki til í kerfinu. Það er ekkert húsnúmer, íbúar geta ekki fengið sendan til sín póst. Þeir geta ekki skráð lögheimili sitt í húsunum. Þeir eru aftast í öftustu röðinni. Þeir finna alveg fyrir því. Maður finnur sjálfur fyrir því þegar maður er í heimsókn. Nú á til dæmis að færa gámana, þeir vita ekki hvert á að færa þá. Maður getur sett sig í þeirra spor. Þetta er heimili þeirra og óvissan er erfið,“ segir Þórsteinn.

Ólafur Kristjánsson, annar íbúa í gámasamfélaginu á Granda sem Þórsteinn myndaði.

Þórsteinn myndaði í fyrstu í ákveðinni fjarlægð. En færði sig svo nær og bankaði uppá.

„Þeim finnst nefnilega gott að búa þarna, þetta er fallegur staður. Sjórinn er þarna rétt hjá og Grandinn í uppbyggingu.“

Þórsteinn reynir ekki að leyna fíkniefnaneyslu þeirra á nokkurn hátt.

„Að vera í kringum þann hluta er auðvitað á einhverjum tímapunktum óþægilegt. En þeir einhvern veginn létu mér líða eins vel og mér gat liðið. Þeir virtu mörk mín,“ segir Þórsteinn sem segist hafa verið með fordóma sem hann hafi þurft að takast á við. „Ég, eins og aðrir, var með einhvers konar fordóma sem voru byggðir á vanþekkingu. En svo uppgötvar maður manneskjuna. Manneskjan er þarna líka, ekki bara neyslan. Þeir fá ættingja og vini í heimsókn. Þeir fylgdust með HM. Þeir eru bara venjulegar manneskjur með áhugamál og langanir.

Þú getur alveg búið einhvers staðar í blokk í Vesturbænum og það er fíkill í húsinu sem notar vímuefni í æð. Þetta er alls staðar í samfélaginu. En í þessu gámasamfélagi erum við farin út fyrir mengið. Þetta er lítið samfélag og það sést að þeir eru að reyna að búa sér heimili. Þeir búa sér til sitt hreiður eins og við hin. Ég upplifði þeirra lífsbaráttu þannig að þeir vildu eins og við komast af, láta sér líða vel. Óli er til dæmis mjög tengdur fjölskyldu sinni. Þau eru dugleg að kíkja á hann og samskiptin einkennast af ást og hlýju.“

LONGINES®
MICHELSEN
ÚRSMIÐIR
Laugavegur 15 - 101 Reykjavík - 511 1900 - www.michelsen.is
CONQUEST
V.H.P.
VERY HIGH PRECISION
±5 SECONDS A YEAR
PERPETUAL CALENDAR
SMART CROWN
RESISTANCE TO MAGNETIC FIELDS
LONG-LIFE BATTERY
Conquest V.H.P.

Hjálmar flutti aftur til Ástralíu til að læra fjölbragðaglímu og tók yfirleitt þátt í sýningu á tveggja mánaða fresti. Draumurinn er að komast í WWE, á stærsta svið fjölbragðaglímunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þetta er sýning

Hjálmar, eða Einar Ironside eins og hann kallar sig, er fyrsti íslenski keppandinn í fjölbragðaglímu. Hann segir að sársaukinn geti verið mikill en klára þurfi hverja sýningu.

Hann segist eyða löngum stundum í líkamsræktinni til að undirbúa sig fyrir sýningar.

Kristinn Páll Teitsson
kristinnpall@frettabladid.is

Hjálmar Marteinsson er 35 ára Íslendingur sem er fæddur í Ástralíu, leikari að atvinnu og búsettur þessa dagana á Þingeyri og er eini Íslendingurinn sem stundar fjölbragðaglímu (e. wrestling). Móðir hans er íslensk en faðir hans er ástralskur.

Gengur hann undir nafninu Einar Ironside á sviði og lærði listina í Ástralíu þar sem hann tók þátt í hinum ýmsu sýningum. Var hann fulltrúi Íslands á sérstöku HM-fjölbragðaglímukvöldi í London í júní.

„Þegar ég ólst upp í Ástralíu elskaði ég að fylgjast með fjölbragðaglímu, það var eitthvað við leikræna þáttinn sem dró mig í átt að því og mig dreymdi um að vinna við þetta. Þegar ég flutti fyrst til Íslands var ég alltaf að horfa á myndbönd og hugsa að ég þyrfti að láta drauminn rætast. Annars myndi ég sjá eftir því síðar að hafa ekki slegið til,“ segir Hjálmar sem flutti aftur til Ástralíu til að eltast við drauminn.

„Það var enginn staður á Íslandi til að læra þetta svo ég flutti aftur til Ástralíu og æfði þar. Þar keppti ég yfirleitt á tveggja mánaða fresti og vann þess á milli sem leikari. Ég var búinn að ákveða að koma aftur til Íslands þegar þeir fóru að leita að íslenskum fjölbragðaglímukappa fyrir HM-þemakvöld í London. Ég átti aldrei von á að keppa fyrir hönd Íslands,“ sagði hann hlæjandi.

ÉG REIF LIÐBÖND Í HNÉNU EITT KVÖLDIÐ EN ÞURFTI AÐ HALDA ÁFRAM. FÓLK BORGAÐI SIG INN TIL AÐ SJÁ SÝNINGUNA.

„Það gekk bara vel, ég tapaði að vísu en það var kallað eftir því að ég kæmi aftur.“

Þrátt fyrir að þetta sé leikþáttur segir hann að það sé oft sem kvöldin séu sársaukafull.

„Það er óumflýjanlegt að meiða sig í þessu, undirbúningurinn fer mikið í að læra að bregðast við höggum og byggja upp líkamlegan styrk. Ég hef fengið ljóta marbletti og ansi ljót og blóðug sár í hringnum,“ segir Hjálmar og heldur áfram:

„Þú þarft að geta haldið áfram þegar kvöldin verða erfið, ef þú meiðist þarftu að halda áfram þar til í lokin. Ég lenti í því að rífa liðbönd í hnénu eitt kvöldið og þurfti að halda áfram, áhorfendurnir borguðu fyrir sýningu og þú vilt láta þá fá eitthvað fyrir peninginn. Tuttugu mínútum seinna, þegar adrenalínið var farið, þá gat ég varla labbað.“

Hann segist fá mismunandi viðbrögð þegar hann segist vera fjölbragðaglímukappi.

„Það hefur ekki þótt mjög svalt að líka við fjölbragðaglímu en fólk sem skilur hugmyndina elskar þetta. Það hafa ekki margir á Íslandi sýnt þessu áhuga ef ég á að vera hreinskilinn. Fólk tekur þessu ekki alvarlega en þannig er lífið. Þetta er sýning, í raun eins og að fara í leikhús og ég hef unnið með alveg ótrúlega hæfileikaríku fólki í gegnum tíðina.“

Hann ætlar að taka þátt í bardagakvöldum í Evrópu á næstunni en draumurinn er að komast í WWE í Bandaríkjunum einn daginn.

„Það er draumurinn, þetta er lítið samfélag og ég kannast aðeins við aðila sem eru þar. Það eru yfirleitt aðilar frá þeim á flestum kvöldum og vonandi fæ ég að komast á reynslu þar einn daginn.“

Hjálmar segir að sárafáir Íslendingar hafi sýnt fjölbragðaglímu áhuga.

MAROKKÓ
HEILL HEIMUR ÆVINTÝRA
25. OKTÓBER Í 9 NÆTUR
BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN
Íslensk fararstjórn, taska og handfarangur innifalið.
Frá kr. 189.995
Sérferðir
Tvær frábærar, dekur og brimbretti eða ævintýri í nýjan og framandi heim
Frá kr. 94.995
Frá kr. 99.695
Agadir
Sól og slökun á fallegum ströndum og vönduðum gistingum
Frá kr. 269.900
Golfferð
Stórkostlegir golfvellir í ævintýralegu umhverfi
Birt með fyrirvara um prentvillu. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.
595 1000 • Bókaðu þína ferð á heimsferdir.is
Heimsferðir
-fáðu meira út úr fríinu

✝

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Stefanía María Hávarðsdóttir

Kistuholti 3a, Bláskógabyggð,

lést að heimili sínu 10. júlí.

Hörður Gilsberg
Högni Páll Harðarson **Unnur Sveinsdóttir**
Hrannar Freyr Harðarson **Ewa Galinatys**
barnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar,

Hallfríður S. Brynjólfsdóttir

frá Hrísey,

lést á Hrafnistu, Laugarási, 3. júlí. Jarðsett verður frá Grafarvogskirkju 16. júlí kl. 13. Fyrir hönd maka, ættingja og annarra fjölskyldumeðlima.

Unnur Markúsdóttir Bisgaard
Brynjólfur Markússon
Jörundur Markússon
Markús Sveinn Markússon
Erlendur Markússon

✝

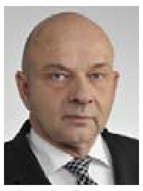
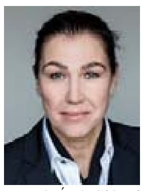
Okkar kærleiksríki

Filippus Björgvinsson

Sólheimum 25, Reykjavík,

er látinn. Hann verður jarðsunginn frá Áskirkju þriðjudaginn 31. júlí kl. 13.00.

Sjöfn Árnadóttir
Selma Filippusdóttir
Björgvin Filippusson **Kolbrún J. Gunnarsdóttir**
og afabörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Sverrir Einarsson

Margrét Á. Guðjónsd.

Kristín Ingólfsdóttir

Hannes Ó. Sampsted
Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441
ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5407.

Syngur í Garðskagavita

Garðskagaviti breytist í tónleikahöll í dag þegar Anna Halldórsdóttir, margverðlaunaður sópran, syngur þar lög eftir Sigvalda Kaldalóns og íslensk og rússnesk þjóðlög.

Það verða klassísk, íslensk sönglög á dagskránni eins og Ég bið að heilsa, eftir Inga T. og nokkur eftir Sigvalda Kaldalóns. Svo tek ég trúlega eitt þýskt líka og þjóðlög, bæði rússnesk og íslensk. Ég ætla að syngja án undirleiks og held að þjóðlögin henti fyrir þannig flutning,“ segir Anna Halldórsdóttir sem heldur einsöngstónleika í Garðskagavita í dag, 14. júlí, klukkan 15.

Anna hefur búið á Íslandi og í Rússlandi og hefur bæði tungumálin á valdi sínu, enda á hún á íslenskan föður úr Garðinum og rússneska móður frá Kamchatka í Rússlandi. Hún er nítján ára og hefur verið ellefu ár í söngnámi.

„Ég er í Garðinum núna í sumarfríi, föðurfjölskyldan er héðan og við pabbi erum í fjölskylduhúsinu okkar sem afi og amma byggðu. En mest af lífinu hef ég verið í Rússlandi. Í fyrsta bekk var ég samt á Íslandi, en þá kom kennaraverkfall og við fórum til Rússlands, pabbi fékk vinnu og við héldum áfram að búa þar.“ Hún kveðst hafa lært klassískan einsöng í Múrmansk. „En ég var líka í tónlistarskóla í Garðinum á sínum tíma og Graduale futuri, kórskóla Jóns Stefánssonar í Langholtskirkju. Aðalkennsluna er ég samt að fá núna í tónlistarmenntaskólanum í Kazan í Rússlandi þar sem ég lýk námi næsta vor.

Anna hefur komið víða fram í Rússlandi og hlotið verðlaun í söngkeppnum í Rússlandi, á Íslandi og í Finnlandi. „Það er skemmtilegt að hljóta sigur og árið 2017 var ég í fyrsta sæti í tveimur keppnum. Síðasta stóra keppnin mín var í Moskvu, þar fékk enginn fyrsta sætið, en ég fékk annað og tveir fengu þriðja,“ segir Anna og tekur fram að ekkert kosti inn á tónleikana í vitanum í dag. **gun@frettabladid.is**

„Það er gaman að hljóta sigur,“ segir Anna Halldórsdóttir.

✝

Innilegar þakkir til allra sem sýnt hafa fjölskyldunni stuðning og vinarhug við andlát og útför okkar hjartkæru

Eyrúnar Rannveigar Þorláksdóttur

Krossi, Ölfusi,

og heiðruðu minningu hennar á margvíslegan hátt. Fjölskyldan þakkar öllum þeim sem sýndu Eyrúnu kærleika og tryggð í veikindum hennar og óskar ykkur Guðs blessunar.

Ragnheiður Lúðvíksdóttir **Þorsteinn J. Vilmundarson**
Magnús Arnulf Lúðvíksson **Laufey Jónsdóttir**
ömmubörn, langömmubörn, systkini
og aðrir aðstandendur.

✝

Elsku mamma mín, tengdamamma og amma,

Elín H. Ísleifsdóttir

lést á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi laugardaginn 7. júlí. Útför hennar fer fram frá Háteigskirkju mánudaginn 16. júlí klukkan 13. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á minningarsjóð Landspítalans.

Gunnhildur H. Georgsdóttir
Kristján Óli Sverrisson
Elín Björk Hallsteinsdóttir
Dagur Sverrir Kristjánsson
María Kristjánsdóttir

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Hólmfríður Friðgeirsdóttir

(Holla)

Sunnuhvoli, Raufarhöfn,

lést á dvalarheimilinu Hvammi þann 5. júlí síðastliðinn. Jarðsungið verður frá Raufarhafnarkirkju þriðjudaginn 17. júlí klukkan 14.

Vilmundur Þór Jónasson
Valgeir Jónasson **Kristín Böðvarsdóttir**
Gunnar Finnbogi Jónasson **Þórhildur Hrönn Þorgeirsd.**
barnabörn og langömmubörn.

✝

Ástkær faðir minn, afi, sonur og bróðir,

Þormar Skaftason

Laugarbökkum,

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Akureyri sunnudaginn 8. júlí. Hann verður jarðsunginn frá Sauðárkrókskirkju fimmtudaginn 19. júlí kl. 14.00. Blóm og kransar afþakkaðir, þeim sem vilja minnast hans er bent á endurhæfingarsjóð Heilbrigðisstofnunar Sauðárkróks.

Karl Gunnar Þormarsson og börn,
Edda Stefáns Þórarinsdóttir og systkini hins látna.

✝

Helga Svana Ólafsdóttir

kennari í Bolungarvík,

lést á hjúkrunarheimilinu Bergi miðvikudaginn 11. júlí 2018. Útförin fer fram frá Hólskirkju í Bolungarvík laugardaginn 21. júlí, kl. 14.00. Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hinnar látnu er bent á Sjálfsbjörg og slysavarnadeildirnar í Bolungarvík.

Svanhildur, Steinunn, Egill, María,
Ólafur Helgi, Guðrún, Rögnvaldur
og aðrir aðstandendur.

✝

Þökkum samúð og hlýhug vegna andláts eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Lárusar Jakobs Helgasonar

Sérstakar þakkir til starfsfólks Vífilsstaðaspítala vegna hlýhugs og góðrar umönnunar.

Ragnhildur Jónsdóttir
Marta Lárusdóttir **Ólafur Þór Ævarsson**
Helgi Lárusson **Hólmfríður Haraldsdóttir**
Guðrún Lárusdóttir **Vignir Sigurðsson**
Rafnar Lárusson **Þorbjörg Matthildur Einarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI

RÚMFÖT
ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

LÖK
ALLT AÐ
50%
AFSLÁTTUR

KÓSÝFATNAÐUR
ALLT AÐ
85%
AFSLÁTTUR

DÚKAR OG PÚÐAR
ALLT AÐ
50%
AFSLÁTTUR

ENN MEIRI LÆKKUN Á ÚTSÖLUVÖRUM

BLÓÐBERGSILMIR
25%
AFSLÁTTUR

GJAFAVARA
25%
AFSLÁTTUR

SVUNTUR
ALLT AÐ
50%
AFSLÁTTUR

ANDADÚNSÆNGUR OG KODDAR
25%
AFSLÁTTUR

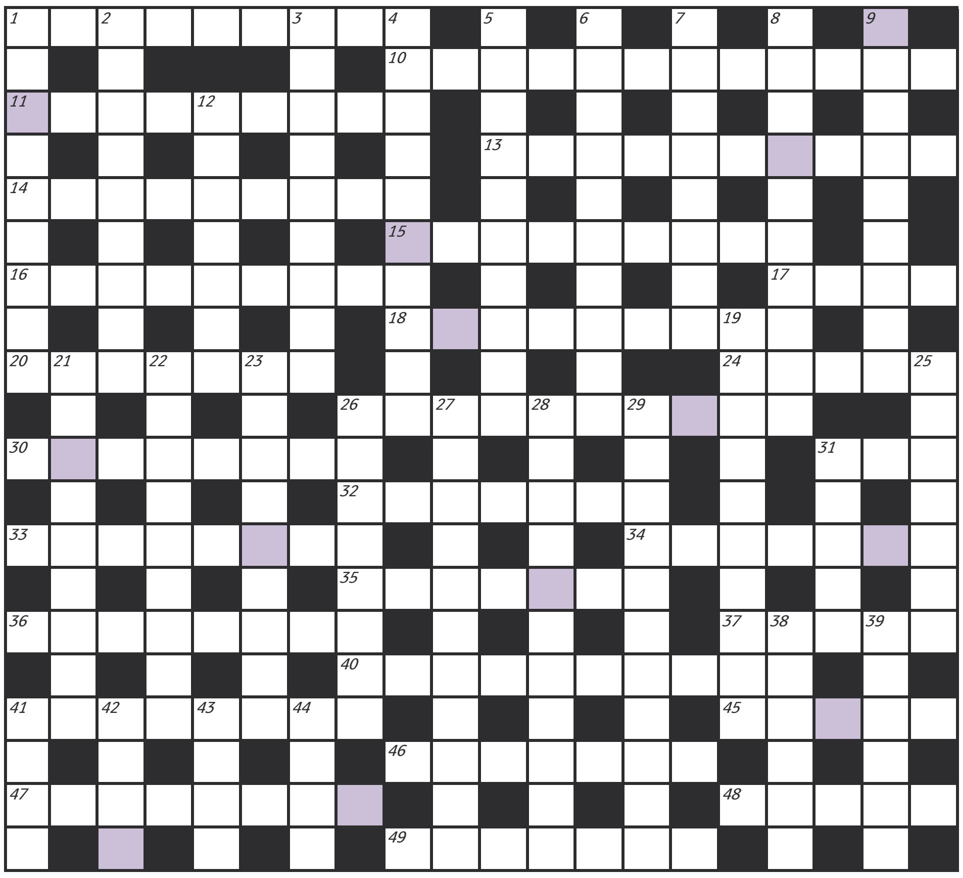
TILBOÐSSLÁR Í VERSLUN OKKAR Á SMÁRATORGI VERÐ FRÁ 500 KR

NÝJAR VÖRUR KOMNAR Í VERSLANIR

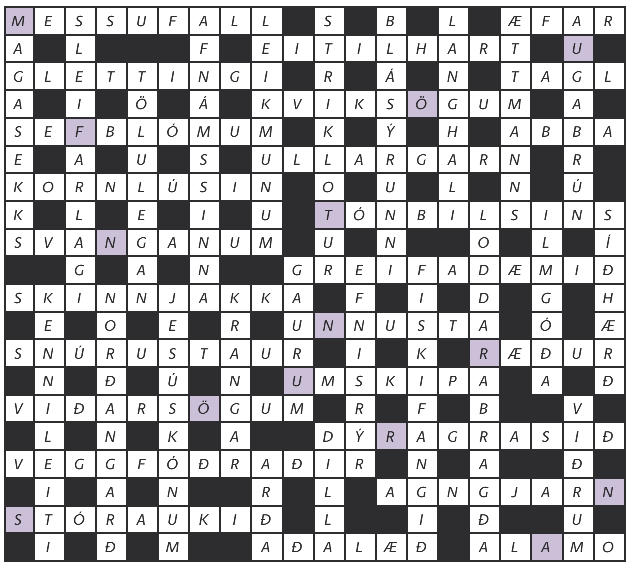
Lín DESIGN

SMÁRATORGI | KRINGLAN | GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS

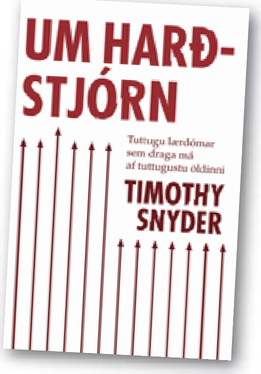
KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var
UMÖNNUNARSTÖRF



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist forn en mjúkur fjandi garðyrkjufólks. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 20. júlí næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „14. júlí“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Um harðstjórn – tuttugu lærdómar sem draga má af tuttugustu öldinni** eftir **Timothy Snyder** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Hallfríður Frímanns, Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Vega vannærð með spóaleggi (9)
10 Mæla fyrir um vistir fyrir allan flotann (12)
11 Hvenær kemst ég að hempum undir hempum? (9)
13 Meginaflið í svona stofnstorm fæst við samruna (10)
14 Dettirðu af hestbaki, þá er þetta ráðið – eða er það öfugt? (9)
15 Mæður ríkisarfa eru víst lostæti (9)
16 Fiska merkileg systkin meira en fiskin? (9)
17 Kvað um súpu því hún gleymdist á heitri hellu (4)
18 Af glóð óhagganlegra bökuforma (9)
20 Út fyrir sudda úr iðrum skýja (7)
24 Það sem sagt er um þetta mál (5)
26 Sérdeilis önugt og ómannblendið villidýr (10)
30 Móta lund á grunni eigin þanka (8)
31 Húðfletta öfugan huldumann (3)
32 Bjarga lélegu grasi í hús á heljarþröm (7)
33 Hef leyft gin í glas þegar sjósetning fer ekki í rugl (8)
34 Þetta fer allt einhvernveginn og verður fínt, segir landinn (7)
35 Hugurinn geymir ímyndaðan sjúss (7)
36 Eitt kann sá ringlaði á, nefnilega tuðrurnar (8)
37 Afhendum allt í kassanum – ef við fáum það aftur (5)
40 Hér er skör með veggnum öllum; sú er ekki stutt (10)
41 Mannhaf er felustaður marbendla (8)
45 Að skrafa við fílinn Babar er góð skemmtun (5)
46 Stök tala hindrar að aðrir komi orði að (7)
47 Sá er fer að lögum mun bæta vötn (8)
48 Flaka hluta af þessu rugli (5)
49 Svokölluð asnarún gerir dulmálið flóknara (7)

LÓÐRÉTT

1 Hann bauð mér grundir og göróttan drykk (9)
2 Mjúk torfa á minni lóð kallar á ljáinn og hrífuna (9)
3 Lita rit um latínu og grísku (9)
4 Þetta púkó pleis er víst mekka Legós – ljóta bullið! (10)
5 Aðeins við skynjuðum að við vorum í raun dæmigerð fyrir þorpið (10)
6 Það mun endast sem líkast er og og lævísast (10)
7 Edduborin gamalmenni hafa talað (8)
8 Víst er hvasst en ég rýk út fyrir það! (10)
9 Setja spotta í póst og kasta líðinu út (9)
12 Skeifa ku vera á við grjótpál eða álíka grip (7)
19 Ekki Blöndudalur heldur sá næsti, þar sem allir ruglast (10)
21 Kvöl mjaðma veldur því að þau skella rellu til jarðar í hvelli (9)
22 Tökum væng og hefjum hátt með æfingum (9)
23 Einhvernveginn liðkar lúðinn lin liðamótin (9)
25 Andlaus tómarúm (7)
26 Kusa með rófu á hausnum gengur sinn gang (8)
27 Grísk gyðja tekur stökkið – enda illa við meindýraplágunа! (11)
28 Nonni, Konni og kærastar þeirra sjá um grikkina (11)
29 Sannfærðir mig – en talaðir yfir þig (11)
31 Hvíla fyrir næstu þraut, hún mun taka á (5)
38 Eitt skollaskessuskot skilar skektu hænufet (6)
39 Byltum því sem breytt er (6)
41 Hér er tak, það er mín trú (4)
42 Lóa fer á flug (4)
43 Aðalsteinn kann því illa að vera styttur (4)
44 Japla á anga frá Gana (4)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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.

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Kofman átti leik gegn Filatov í Kænugarði árið 1962.

Hvítur á leik

1. Rxc6! bxc6 2. Dxe6+ fxe6 3. Bg6# 1-0. Stefán teflir í Serbíu.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

Tæpur gróði

Íslenska liðið í opna flokknum á Evrópumótinu var framan af í toppbaráttunni en gaf eftir í lokin og endaði í 14. sæti (af 33 keppendum). Aðal keppnin stóð um 8 efstu sætin sem gáfu rétt á þátttöku á HM, keppninni um Bermúdaskálina. Þetta eftirsótta sæti kom í hlut Ítala (sem voru á árum áður sterkasta þjóð í heimi í bridge). Ítalir voru með ansi gott lið; Bianchedi, Bocchi, Donati, Duboin, Madala og Sementa. Þeir sóttu þó ekki gull í greipar Íslendinga, en þessar þjóðir áttust við í 19. umferð mótsins. Ísland var oft í beinni útsendingu á BBO (Bridge Base Online) og fengu einnig oft umfjöllun á mótsblaði keppninnar. Það átti bæði við í þessum leik. Menn trúðu varla eigin augum því leikurinn fór 53-1 í impum fyrir Íslendinga sem gerir 19:52-0,48 í vinningsstigum. Það slæma tap setti Ítalíu í verulega hættu á að missa af þessu eftirsókna sæti, en þeir náðu þó 8. sætinu á lokasprettinum, rúmum 3 stigum á undan Pólverjum (375,36 – 372,05). Ísland græddi 9 impa á þessu spili í leiknum. Vestur var gjafari og AV á hættu:

Norður
♠ KD8532
♥ D9
♦ D5
♣ D106

Vestur
♠ 64
♥ 62
♦ ÁG107
♣ AKG82

Austur
♠ Á
♥ Á1085
♦ K983
♣ 9753

Suður
♠ G1097
♥ KG743
♦ 642
♣ 4

Bianchedi og Madala fóru í 4♠ sem voru doblaðir 2 niður (300) á NS hendurnar. Það hefði verið gróði til Ítalanna ef geim hefði staðið á hinu borðinu. Bocchi og Sementa enduðu í 5♣ á hinu borðinu í AV eftir innkomu Jóns Baldurssonar á spaða í N. Sagnhafi missti slagi á hjarta og tromp og allt valt á íferðinni í tíglinum. Sementa var sagnhafi og bjóst við 6223 skiptingu hjá Jóni þegar leið á spilamennskuna. Hann spilaði tígulgosa og Jón setti umhugsunarlaust fimmuna. Þá var farið upp með kóng í blindum og tígli svínað til baka. Þannig töpuðust 3 slagir og 9 impar til Íslendinga.

GLAMOUR
Komið í allar helstu verslanir
GLAMOUR
Ísland
júlí/ágúst '18
Falin perla í Reykjavík
Innlit á heimili sem er sveit í borg.
„Þegar upp er staðið stendur þú einn"
Mæðgurnar Hanna María, Katla og Saga Sig um mæðgnasambandið, kvennabaráttu og femínisma.
Látum okkur DREYMA
um sumar og sól
9 772298 718004
Íslenskt tískutímarit

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

310

Allt í einu komu Lísaloppa og Konráð að brekku sem var þakin fallegum gulum blómum. „Ó hvað þau eru falleg,“ sagði Lísaloppa hrifin. „Sjáðu hvað það er mikið af þeim,“ sagði Konráð. „Ég hef séð helling af þessum blómum á hverju sumri en ég get ómögulega munað hvað þau heita.“

Veist þú hvað þetta blóm heitir?

Melkorka María fékk að mála sig aðeins fyrir myndatökuna og líka greiða hárið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Var bitin af marglyttu á Ibiza

Melkorka María Geirsdóttir hefur gaman af að mála sig og gera hárið fínt. Hún er líka klifrari og hefur ferðast í flugvél bæði innanlands og til útlanda.

Melkorka María er átta ára gömul stelpa sem á heima á Seltjarnarnesi.

Hvað skyldi henni þykja skemmtilegast að gera? Mér finnst mjög gaman þegar ég fæ að mála mig í framan og greiða hárið. Mér finnst líka svakalega gaman að fara í Klifurhúsið.

En leiðinlegast? Að keyra í bíl, til dæmis alla leið til Dalvíkur, en mér finnst mjög gaman á Dalvík.

Hefur þú farið í sveit? Já, á sveitabæ sem heitir Sakka og er í Svarfaðardal, þar býr frændi minn og fjölskyldan hans.

Hefur þú farið í flugvél? Já, ég hef farið í flugvél, ég fór til Ibiza og það var æðislegt. Einu sinni fór ég ein í flugvél til Akureyrar, þá var ég samt að fara til Dalvíkur.

Ætlar þú að gera eitthvað sérstakt í sumar? Ég er að fara til Dalvíkur og ég er búin að fara til Vestmannaeyja.

Hvaða dýr eru í mestu uppáhaldi hjá þér? Hundar og einhyrningar.

SUMIR SEGJA AÐ MAÐUR EIGI AÐ PISSA Á BITIÐ EN VIÐ GERÐUM ÞAÐ EKKI, SEM BETUR FER.

Hvaða matur finnst þér bestur? Pitsa á Flatey (samt ekki á eyjunni heldur á Granda).

Hver eru þín helstu áhugamál? Að mála mig og gera hárið á mér fínt.

Hefur eitthvað merkilegt eða skrýtið komið fyrir þig? Við vorum á ströndinni á Ibiza í fyrra og þá beit mig marglytta, eða jellyfish eins og það heitir á ensku. Það var ótrúlega sárt og við settum sand á sárið, það hjálpaði mikið. Sumir segja að maður eigi að pissa á bitið en við gerðum það ekki, sem betur fer.

Hvað langar þig helst að verða þegar þú verður stór? Hárgreiðslukona eða förðunarfræðingur eins og mamma.

Lestrarhestur vikunnar

Hekla Dís O'Shea

Hekla Dís fékk skemmtibók um leynilíf gæludýra.

Hekla Dís er níu ára.

Hvernig bækur þykir þér skemmtilegastar? Spennusögur og ævintýrabækur.

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? Hún heitir Sóley Stjarna og Bleika plánetan. Hún fjallar um stelpu sem heitir Sóley Stjarna og hana langar til að geta snert stjörnurnar í geimnum. Hún byggði geimflaug, fór út í geim og kynntist alls konar furðuverum á Bleiku plánetunni.

Hvaða bók ætlarðu að lesa næst? Þín eigin hrollvekja.

Ef þú myndir skrifa bók, um hvað væri hún? Um ofurhetju sem heitir Fjóla og hún bjargar heiminum frá loftsteini sem er að fara að klessa á jörðina. Ofurkrafturinn hennar Fjólu er að fljúga og að búa til risastóran fjólubláan skjöld.

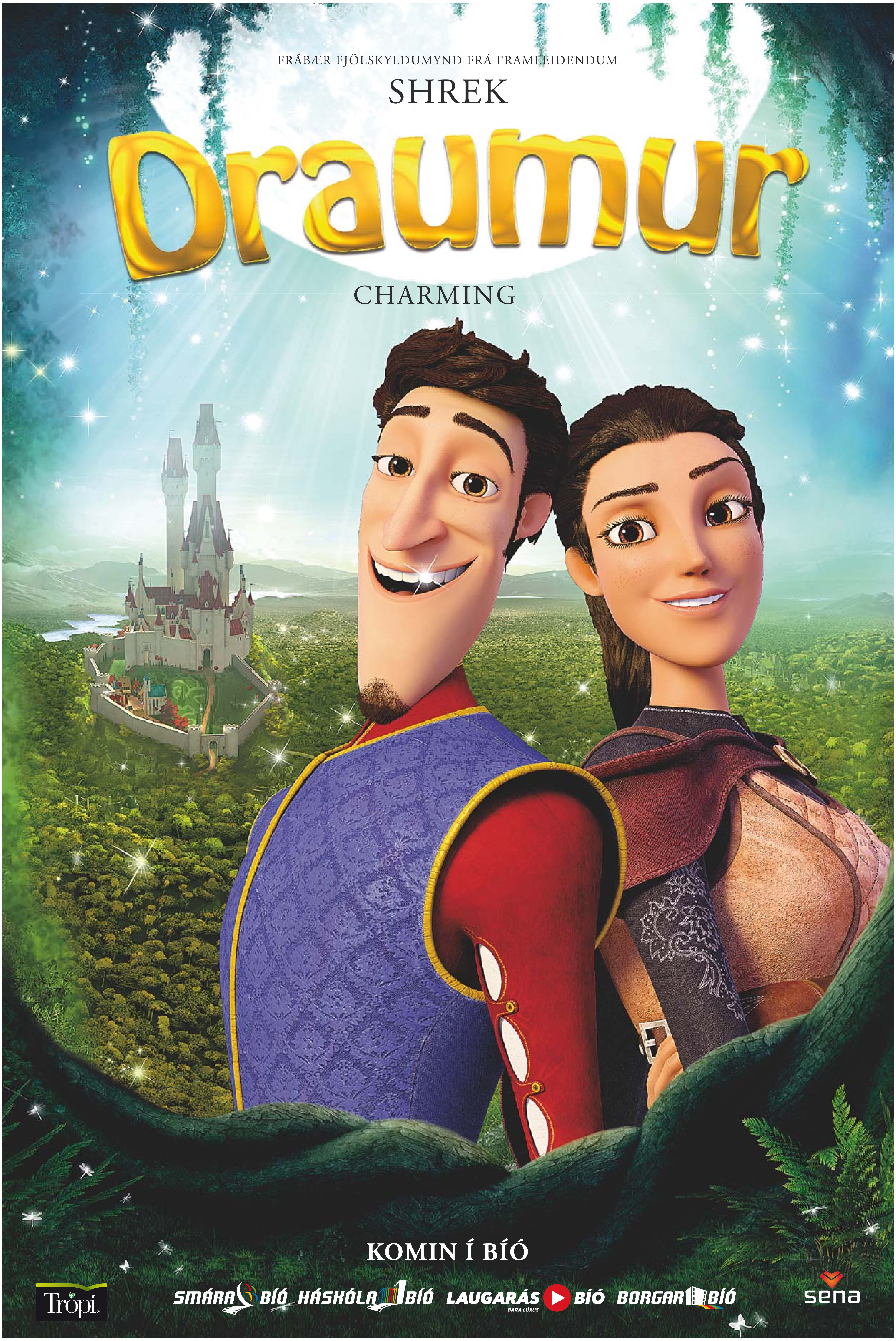
Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér? Já, sagan af Dimmalimm.

Ferðu oft á bókasafnið? Já, ég fer reglulega bókasafnið.

Hver eru þín helstu áhugamál? Dans, stærðfræði og bækur. Líka að teikna og ég elska að hlaupa.

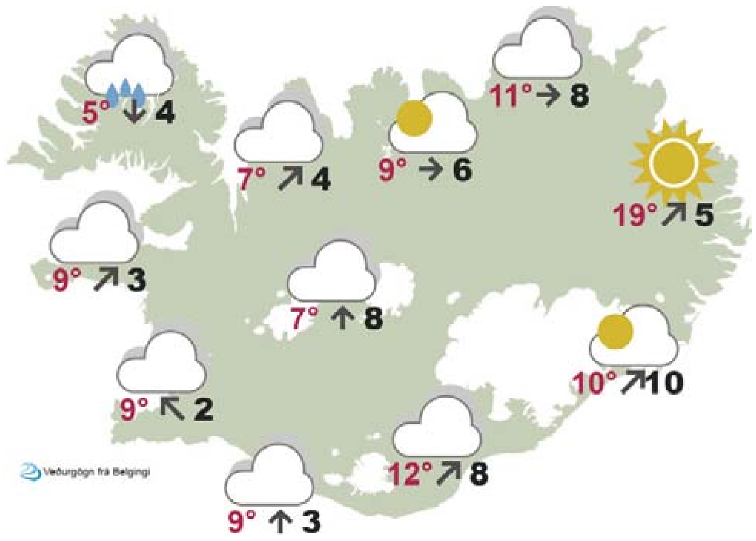
Í hvaða skóla ertu? Ég er í Árbæjarskóla.

Borgarbókasafnið, Bókmenntaborgin og Forlagið efna til sumarlesturs fyrir krakka. Verið velkomin í bókasafnið ð ykkar hverfi, veljið eitt pappírsdýr sem þið finnið á safninu, skrifið nafn, símanúmer, aldur og nafn á áhugaverðri bók sem þið hafið lesið og takið þannig þátt í lestrarleiknum. Í hverri viku fær einn heppinn þátttakandi bók að gjöf og í lok sumarsins er veittur einn veglegur vinningur.


FRÁBÆR FJÖLSKYLDUMYND FRÁ FRAMLEIÐENDUM
SHREK
Draumur
CHARMING
KOMIN Í BÍÓ
Trópí
SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ
LAUGARÁS BÍÓ
BARA LÚXUS
BORGAR BÍÓ
sena

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur

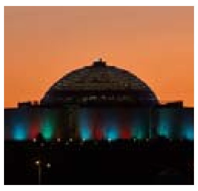


Eftir vætusama nótt, styttir smám saman upp, fyrst á suður og vesturlanid. Þar má búast við lítilsháttar skúrum yfir daginn en á norðausturhorninu léttir til. Seint í kvöld bætir þó í vind syðst á landinu og fer að rigna aftur. Hiti víða 10 til 18 stig, hlýjast norðaustanlands.

Heimurinn

Kaupmannah. 23°	Oslo 26°	Stokkhólmur 26°	Gautaborg 21°	Helsinki 27°	Þórshöfn 10°	Nuuk 11°
London 24°	Amsterdam 22°	Paris 27°	Berlín 24°	Madrid 31°	Brussel 25°	Róm 35°
Boston 20°	New York 22°	Orlando 26°	Moskva 25°	Singapúr 28°	Tókýó 26°	Sydney 9°

Reykjavík



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
10° ↙7	9° ↓8	12° ↘2	12° ↖8	11° ↘4

Ísafjörður

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
4° ↙7	6° ↓7	11° ↗12	13° ↑4	15° ↖3

Akureyri

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
7° ↓4	5° ↘5	14° →6	16° ↙2	17° ↓3

Egilsstaðir

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
9° ↙3	13° ↑1	13° ↑1	18° ↓2	17° ↘2

Kirkjubæjarklaustur

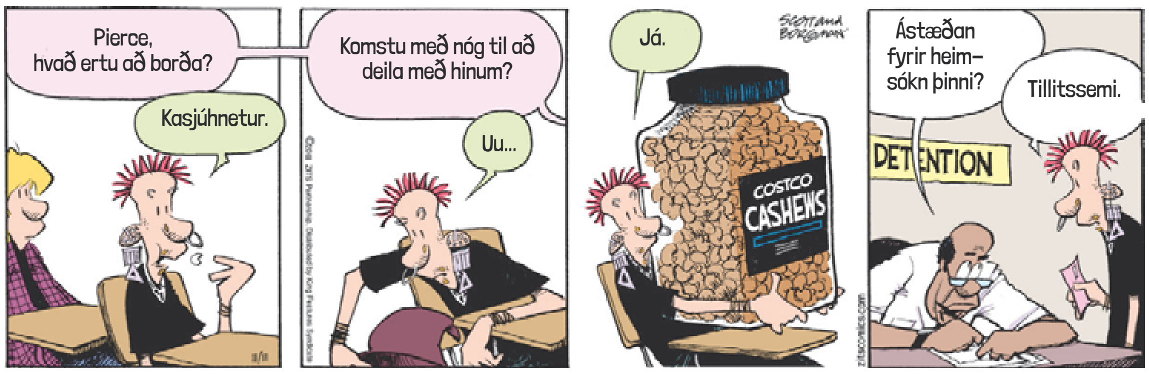
Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
10° ←8	14° ↘4	13° ↑4	14° ↖4	15° ↑4

Pondus

Eftir Frode Øverli

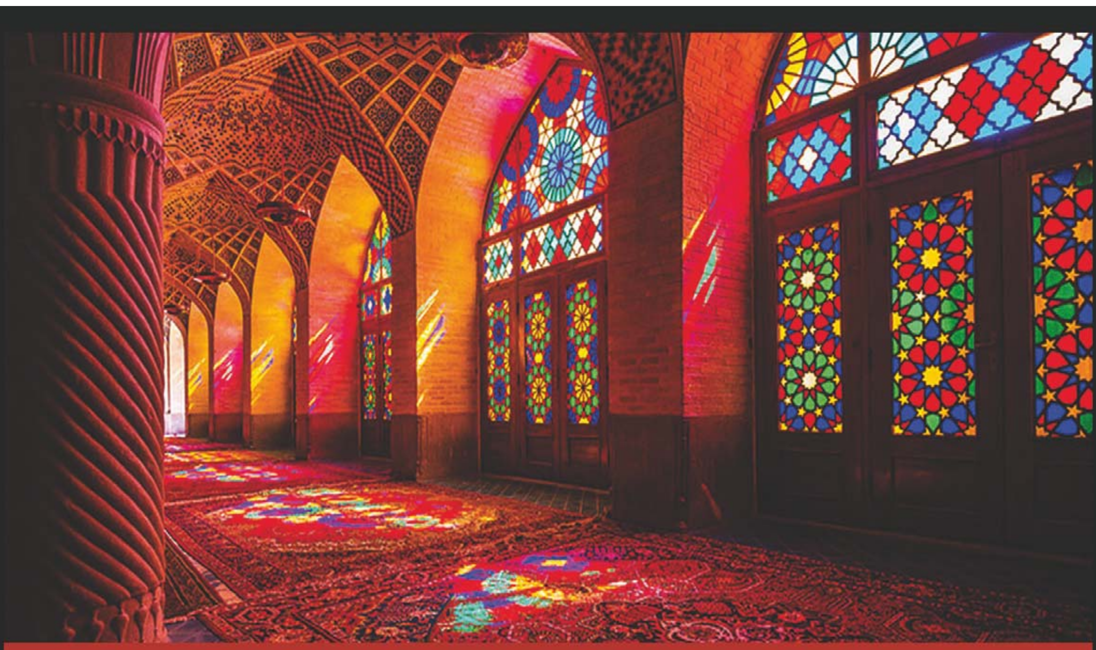
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Menntun, skemmtun, menning og þjálfun!

Áttu stórafmæli - sambandsafmæli, brúðkaupsafmæli eða viltu bara dekra við sjálfa/n þig? Komdu með í ævintýraför.

Íran 5. - 20 október 2018 - Hinn forni heimur Persíu
Perú 19. október - 5 nóvember 2018 - Machu Picchu, Amazonfljótið o.fl.

Nánari upplýsingar hjá:
margret@mundo.is

MUNDO
www.mundo.is

FERÐASKRIFSTOFA FERÐA MÁLA STOFA LEYFISHAFI

Laugardagur

14. JÚLÍ 2018

Tónlist

Hvað? Jazz undir fjöllum
Hvenær? 14.00
Hvar? Fossbúð, undir Eyjafjöllum
Jazz undir fjöllum, árleg djasshátíð í Skógum undir Eyjafjöllum. Aðgangur er ókeypis í Skógakaffi, en aðgangseyrir er kr. 2.000 í Fossbúð.

Hvað? Loreto Aramendi
Hvenær? 12.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Aðalorganisti hins fræga Cavaillé-Coll orgels Santa Maria del Coro basilíkunnar í San Sebastian á Spáni, leikur verk eftir Bach, Ligeti, Cabanilles, Duruflé ásamt Pílagrímakór Wagners úr Tannhäuser sem Franz Liszt umritaði fyrir orgel. Miðaverð kr. 2.000.

Hvað? Funi og Dúó Atlantica
Hvenær? 17.00
Hvar? Hafnarborg, Hafnarfirði
Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir mezzósópran og Francisco Javier Jáuregui, gítar, í Dúó Atlantica og Bára Grímsdóttir, söngur, kantele og shruti box, og Chris Foster, söngur, gítar og langspil í Funa flytja íslensk og ensk lög.

Viðburðir

Hvað? Myndlistarsýning tileinkuð hænunni Belindu
Hvenær? 10.00
Hvar? Akranesviti
Hjónin Anna G. Torfadóttir og Gunnar J. Straumland halda saman listasýningu í Akranesvita í júlí. Sýningin er tileinkuð hænunni Belindu.

Hvað? Valkyrjureið
Hvenær? 10.00
Hvar? Óvissuferð
Upphafspunktur að þessu sinni verður hjá kjarnakonunni Hjördísi Andrésdóttur sem á og rekur kaffi- og veitingahúsið Bike Cave í Skerjafirði Einarsnesi 36, 101 Rvk. kl. 10.00. Allar konur velkomnar sem eiga mótorhjól.

Sunnudagur

15. JÚLÍ 2018

Tónlist

Hvað? Um veröld og trúartraust
Hvenær? 14.00
Hvar? Skálholt
Cantoque Ensemble og Bachsveitin í Skálholti. Stjórnandi Andreas Spering.

Hvað? Ylja á stofutónleikum Gljúfrasteins
Hvenær? 16.00
Hvar? Gljúfrasteinn
Þær Bjartey Sveinsdóttir og Gígja Skjaldardóttir sem skipa dúettinn Ylju syngja og leika á gítara nýstárlega þjóðlagatónlist, sunnudaginn 15. júlí kl. 16.

Hvað? Harmóníkuhátíð
Hvenær? 13.00
Hvar? Árbæjarsafn

Lager á hafnarsvæðinu
3.650 m² á Holtavegi 10

Lager með bjartri skrifstofu og starfsmannaaðstöðu. Hægt er að hafa allt að þrjár innkeyrsluhurðir en Reitir munu laga rýmið að þörfum leigutaka. Lofthæð er 4,50 m undir plötu en 3,83 m undir bita. Skrifstofurýmið er með góðum gluggum til norðurs og möguleiki er á snyrtilegri móttöku fyrir viðskiptavini.

TIL LEIGU

Myndir, teikningar og nánari upplýsingar má nálgast á **www.reitir.is** og hjá **Halldóri Jenssyni** sölustjóra í **840 2100** eða **halldor@reitir.is.**

Kringlan 4–12 103 Reykjavík www.reitir.is 575 9000

REITIR
Velkomin til starfa

Segir sögur af fornfrægum landnámsmönnum

Jón R. Hjálmarsson er höfundur bókarinnar Landnámssögur við þjóðveginn. Orðinn 96 ára en er enn að. Bók eftir hann rataði á ítalskan metsölulista.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Landnámssögur við þjóðveginn er bók eftir Jón R. Hjálmarsson sem er nýkomin út. Þar eru sagðar sögur af fornfrægum landnámsmönnum og heimkynnum þeirra. „Ég hef ferðalagið í Reykjavík, held síðan réttsælis um landið og segi frá landnámsmönnum, heimkynnum þeirra og umhverfi,“ segir Jón. „Þetta eru bráðágætar sögur, eins og af Önundi tréfæti í Kalbaksvík á Ströndum, forföður Grettis, sem var fimastur og fræknastur einfættra manna í Norðurálfu.“

Jón segist aðspurður eiga sér marga uppáhalds landnámsmenn. „Það er til dæmis mjög gaman að Helga magra. Svo er Ingimundur á Hofi sem var göfugur og góður drengur sem bjargaði banamanni sínum. Það er mögnuð saga. Eftir að ógæfumaður hafði rekið hann í gegn bað Ingimundur svein sinn um að fylgja sér heim, settist í öndvegi sitt með spjótið gegnumrekið og gerði orðsendingu til ógæfumannsins um að forða sér því synir hans myndu leita hefnda. Synirnir komu heim og fundu föður sinn dáinn með spjótið í gegnum sig. Þeir fóru vitanlega að hugsa fyrir hefndum en þá hafði ógæfumaðurinn forðað sér.“

„Heilabúið er enn í lagi, sem er lífsnauðsynlegt, því ef maður missir það þá er lítið eftir,“ segir Jón. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

> **ÞETTA ERU BRÁÐÁGÆTAR SÖGUR, EINS OG AF ÖNUNDI TRÉFÆTI Í KALBAKSVÍK Á STRÖNDUM, FORFÖÐUR GRETTIS, SEM VAR FIMASTUR OG FRÆKNASTUR EINFÆTTRA MANNA Í NORÐURÁLFU.**

Bókaforlagið Ugla gefur bókina út, en handritið hafði legið um tíma hjá bókaforlagi hér í bæ. „Ég gleymdi þessu handriti en kunningi minn sagði Jakobi Ásgeirssyni í Uglu frá því og hann falaðist eftir því,“ segir Jón. Jakob tryggði sér einnig þýðingu Jóns á skáldsögunni Þriðji engillinn eftir Alice Hoffman sem nú er komin út hjá sama forlagi.

Á metsölulista á Ítalíu

Landnámssögur við þjóðveginn er áttunda þjóðvegabók Jóns, en bókaflokkurinn hefur notið mikilla vinsælda. Sú fyrsta er Þjóðsögur við þjóðveginn sem hefur verið þýdd á ensku, þýsku og frönsku og nú síðast á ítölsku. Síðastliðið sumar rataði hún á metsölulista á Ítalíu. Jón hefur alls skrifað á fjórða tug bóka, þar á meðal er History of Iceland sem hefur verið þýdd á mörg tungumál og kom út á frönsku nú í sumar.

Jón, sem er fæddur árið 1922, var skólastjóri á Skógum og á Selfossi og fræðslustjóri Suðurlandsumdæmis. Hann segir að hugmyndina að History of Iceland og vegahandbókunum megi rekja til starfa hans sem leiðsögumanns hér á árum áður. „Ég var leiðsögumaður á sumrin og þegar veður var leiðinlegt sagði ég fólki sögur og það hvatti mig til að skrifa þær niður svo það gæti tekið þær með sér. Ég byrjaði á því og til varð History of Iceland og síðan kom röð vegahandbóka.“ Jón segist fá töluvert af viðbrögðum vegna hinna vinsælu vegahandbóka og hvatningu um að gera meira.

Alltaf komið til heilsu

Jón er orðinn 96 ára og enn starfsamur. „Ég get ekki hætt að vinna. Ég hef svo gaman af sögu og bókmenntum og það heldur mér gangandi. Ég les alltaf töluvert en kemst ekki yfir allt eins og áður,“ segir hann. Spurður um heilsuna segir hann: „Heilabúið er enn í lagi, sem er lífsnauðsynlegt, því ef maður missir það þá er lítið eftir. Líkamlega heilsan er nokkuð góð, nema hvað ég hef fengið nokkur hjartaáföll og hef legið uppi á Landspítala og þar hefur mér alltaf verið komið til heilsu með alls konar úrræðum.“

DRÖG AÐ TILLÖGU AÐ MATSÁÆTLUN VEGNA STÆKKUNAR KEFLAVÍKURFLUGVALLAR

Isavia er framkvæmdaraðili verksins en mat á umhverfisáhrifum er unnið af VSÓ Ráðgjöf.

Í drögum að tillögu að matsáætlun er m.a. gerð grein fyrir eftirfarandi:

- Framkvæmdum til ársins 2025.
- Helstu áhrifaþáttum framkvæmda.
- Hvernig staðið verði að mati á umhverfisáhrifum: Matsspurningar, gögn sem verður stuðst við og nýjar rannsóknir sem verður aflað.
- Fyrirkomulagi kynninga og samráðs.
- Framsetningu gagna í frummatsskýrslu.

Drögin eru aðgengileg á vefsíðu Isavia, **www.isavia.is/matsaaetlun**.

Senda skal skriflegar athugasemdir eða ábendingar um drögin á netfangið **stefan@vso.is** eða **VSÓ Ráðgjöf, Borgartún 20, 105 Reykjavík.**

Frestur til að senda inn ábendingar er til og með 31. ágúst n.k.

isavia

KRÓNAN

ENGIN AUKEFNI
100%
UNGNAUTAHAKK

100% hamborgara-búðin þín!

120g - 579 kr. pk.
175g - 859 kr. pk.

★★★

NÝ AÐFERÐ
Betri hamborgari!

★★★

alltaf 2 stk. í pakka

Nýtt!

Fylltir hamborgarar, 2x120 g

599 kr. pk.

Sumarkaldi léttöl

999 kr. pk.

12 stk. í pakka

VEGAN
vegan

Grænmetisbuff, vegan, 4 stk.

699 kr. pk.

ENGIN AUKEFNI
100%
UNGNAUTAHAKK

12 smáborgarar og brauð,
Fabrikkusósa, salt og pipar

1999 kr. pk.

DORMA
Láttu drauminn rætast

Sumarútsala í fjórum búðum
Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

www.dorma.is
VEFVERSLUN
ALLTAF OPIN

Sumar útsala
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

DAGSKRÁ

Laugardagur

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Waybuloo
07.45 Gulla og grænjaxlarnir
07.55 Kalli á þakinu
08.20 Dagur Diðrik
08.45 Blíða og Blær
09.05 Dóra og vinir
09.30 Nilli Hólmgeirsson
09.45 Lína Langsokkur
10.10 Ævintýri Tinna
10.35 Beware the Batman
10.55 Friends
11.15 Ellen
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 Á bakvið tjöldin í Monte Carlo
14.10 Á bak við tjöldin í Monte Carlo
14.50 Splitting Up Together
15.15 Allir geta dansað
16.55 Tveir á teini
17.30 Maður er manns gaman Frábærir nýir íslenskir þættir. Magnús Hlynur heimsækir nokkur sveitarfélög á Suðvesturhorninu og finnur mestu gleðigjafa viðkomandi sveitarfélags eða sveitar. Þetta geta verið einstaklingar í alls konar störfum þar sem gleði og útgeislun viðkomandi hrífur alla með sér. Hann fylgir viðkomandi á heimilinu, vinnustaðnum, við áhugamálið eða hvað eina og spyr áhugaverðra spurninga.
18.00 Sjáðu Ásgeir Kolbeins kynnir allt það heitasta í bíóheiminum, hvaða myndir eru að koma út og hverjar aðalstjörnurnar eru. Ómissandi þáttur fyrir alla kvikmyndaáhugamenn.
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.00 Lottó
19.05 Top 20 Funniest
19.45 Skógarstríð 3
21.00 The Secret In Their Eyes Spennutryllir frá 2015 með Nicole Kidman, Juliu Roberts og Chiwetel Ejiofor. Þegar tilkynning berst um líkfund eru rannsóknarlögreglumennirnir Ray og Jessica send á staðinn. Í ljós kemur að líkið er af dóttur Jessicu, Carolyn. Eftir líkfundinn fer að sjálfsögðu í gang ítarleg rannsókn en því miður fyrir lögregluna og auðvitað Jessicu skilar hún engu því allar mögulegar vísbendingar reynast haldlausar eða enda í blindgötu. Málið er því að lokum flokkað sem óleyst og rannsókn á því hætt, Jessicu og ekki síður Ray til sárra vonbrigða. Ray gefst þó ekki upp og dag einn er málið opnað á ný.
00.40 Horrible Bosses
02.15 Baby Driver
04.05 Drone
05.35 Friends

STÖÐ 2 SPORT

10.10 Valur - Rosenborg
11.50 Sumarmessan 2018
12.30 N1 - mótið
13.05 Breiðablik - Valur
14.45 Pepsímörk kvenna 2018
15.45 Fylkir - Víkingur
17.30 Pepsímörkin 2018
19.00 Grindavík - KA
20.40 Sumarmessan 2018
21.20 N1 - mótið
21.55 Goðsagnir - Steingrímur Jó
22.40 Búrið
23.25 UFC Now 2018

STÖÐ 2 SPORT 2

Engin dagskrá

STÖÐ 3

15.55 Masterchef USA
16.40 Friends
17.05 Friends
17.30 Friends
17.55 Friends
18.20 Friends
18.45 The New Girl
19.10 League
19.35 Last Man Standing
20.00 My Dream Home
20.50 Schitt's Creek
21.15 Mildred Pierce
22.20 The Deuce
23.20 Game of Thrones
00.35 League
01.00 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Svampur Sveinsson
07.49 Lalli
07.55 Pingu
08.00 Strumparnir
08.25 Ævintýraferðin
08.37 Hvellur keppnisbíll
08.49 Gulla og grænjaxlarnir
09.00 Stóri og Litli
09.13 Töfrahetjurnar
09.27 K3
09.38 Tindur
09.48 Mæja býfluga
10.00 Dóra könnuður
10.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
10.47 Doddi litli og Eyrnastór
11.00 Áfram Diego, áfram!
11.24 Svampur Sveinsson
11.49 Lalli
11.54 Pingu
12.00 Strumparnir
12.25 Ævintýraferðin
12.37 Hvellur keppnisbíll
12.49 Gulla og grænjaxlarnir
13.00 Stóri og Litli
13.13 Töfrahetjurnar
13.27 K3
13.38 Tindur
13.48 Mæja býfluga
14.00 Dóra könnuður
14.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
14.47 Doddi litli og Eyrnastór
15.00 Áfram Diego, áfram!
15.24 Svampur Sveinsson
15.49 Lalli
15.54 Pingu
16.00 Strumparnir
16.25 Ævintýraferðin
16.37 Hvellur keppnisbíll
16.49 Gulla og grænjaxlarnir
17.00 Stóri og Litli
17.13 Töfrahetjurnar
17.27 K3
17.38 Tindur
17.48 Mæja býfluga
18.00 Dóra könnuður
18.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
18.47 Doddi litli og Eyrnastór
19.00 Stubbur stjóri

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 10.24, 14.24 og 18.24

GOLFSTÖÐIN

08.10 John Deer Classic
11.10 Marathon Classic
13.10 Inside the PGA Tour 2018
13.35 John Deer Classic
16.35 PGA Special: This is Mackenzie Tour
17.00 John Deer Classic
22.00 Golfing World 2018
22.50 Marathon Classic
00.50 Scottish Open

STÖÐ 2 BÍÓ

08.20 Grown Ups
10.05 Ingenious
11.35 Hail, Caesar!
13.20 Miracles From Heaven
15.10 Grown Ups
16.55 Ingenious
18.25 Hail, Caesar! Frábær mynd frá 2016 úr smiðju Coen-bræðra sem segir frá reddaranum Eddie Mannix sem vinnur í kvikmyndaiðnaðinum í Hollywood á sjötta áratug síðustu aldar, þar sem hann reynir að komast að því hvað kom fyrir einn af leikurum í kvikmynd sem hvarf á meðan á tökum stóð. Í aðalhlutverkum eru Josh Brolin, George Clooney, Jonah Hill, Scarlett Johansson, Tilda Swinton, Channing Tatum og Ralph Fiennes.
20.10 Miracles From Heaven
22.00 Patti Cake$
23.50 Public Enemies
02.10 Triple 9
04.05 Patti Cake$

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
07.01 Kalli og Lóa
07.12 Vinabær Danna tígurs
07.25 Molang
07.28 Lundaklettur
07.35 Veistu hvað ég elska þig mikið?
07.47 Kata og Mummi
07.58 Úmísúmí
08.21 Rán og Sævar
08.32 Klaufabárðarnir
08.41 Hvolpasveitin
09.04 Friðþjófur forvitni
09.27 Uss-Uss!
09.39 Alvin og íkornarnir
09.50 Kveikt á perunni
10.00 Ævar vísindamaður
10.25 Músin Marta
10.55 Hið sæta sumarlíf
11.25 Bitlarnir að eilífu - Because
11.35 Átök í uppeldinu
12.15 Ingmar Bergman: Bak við grímuna
13.10 HM hetjur - Johan Cruyff
13.20 HM stofan
13.50 Belgía - England
15.50 HM stofan
16.20 Innlit til arkitekta
16.50 Bergman á Íslandi 1986
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kioka
18.07 Sara og önd
18.14 Póló
18.20 Lóa
18.33 Bláí jakkinn
18.35 Reikningur
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum
20.20 Whip It
22.10 Fröken Júlía
00.20 Barnaby ræður gátuna
01.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

07.50 American Housewife
08.15 Life In Pieces
08.35 Grandfathered
09.00 Símamótið 2018 - BEINT
16.10 Everybody Loves Raymond
16.35 King of Queens
17.00 How I Met Your Mother
17.25 Futurama
17.50 Family Guy
18.15 Glee
19.05 Hope Springs
20.40 Blue Valentine
22.35 The Hunger Games
03.00 I Give It a Year
04.40 Síminn + Spotify

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

DAGSKRÁ

Sunnudagur

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Waybuloo
07.45 Doddi litli og Eyrnastór
07.55 Elías
08.05 Zigby
08.15 Víkingurinn Viggó
08.30 Kormákur
08.45 Heiða
09.10 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
09.20 Mamma Mu
09.25 Tommi og Jenni
09.50 Skógardýrið Húgó
10.15 Grettir
10.30 Lukku láki
10.55 Friends
11.20 Ellen
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 Born Different
14.20 The Bold Type
15.05 Britain's Got Talent
17.10 Blokk 925
17.40 60 Minutes
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.05 Splitting Up Together
19.30 Tveir á teini
20.00 The Great British Bake Off
21.00 Killing Eve Spennandi þættir sem byggðir eru á vinsælum bókaflokki eftir Luke Jennings með hinni bresku Jodie Comer ásamt Söndru Oh sem glöggir áhorfendur muna eftir úr Grey's Anatomy. Þættirnir fjalla um Eve, sem er skrifstofublók hjá MI5 en dreymir um glæst líf sem njósnari, og leigumorðingjann Villanelle sem er einkar fær í sínu fagi. Konurnar verða hugfangnar hvor af annarri af ólíkum ástæðum. Önnur vill sanna sig og góma eftirsótt glæpakvendi en hin sækir í spennuna sem fylgir því komast af og til í návígi við Eve og upphefst því æsispennandi eltingaleikur þeirra á milli.
21.45 The Tunnel: Vengeance
22.40 Queen Sugar
23.25 Vice
23.55 American Woman Stórgóðir nýir og ferskir þættir með Aliciu Silverstone og Menu Suvari í aðalhlutverkum. Þættirnir gerast á miðjum áttunda áratugnum og fjalla um Bonnie sem neyðist til að ala upp dætur sínar tvær upp á eigin spýtur eftir framhjáhald eiginmanns hennar. Þessar nýju aðstæður reynast henni ekki auðveldar en með góðra vina hjálp og með því að fara óhefðbundnar leiðir nær hún smám saman að fóta sig í glysgjörnum heimi Beverly-hæða í Los Angeles.
00.15 Sharp Object
01.10 Lucifer
02.00 The Lost City of Z
04.20 Band of Brothers
05.15 Band of Brothers
06.20 Friends

STÖÐ 2 SPORT

06.45 N1 - mótið
07.20 Sumarmessan
08.00 Selfoss - Njarðvík
09.40 Valur - Grindavík
11.25 ÍA - FH
13.05 Valur - Breiðablik
14.55 ÍBV - Sarpsborg
16.35 N1 - mótið
17.10 Selfoss - Njarðvík
18.50 Formúla 1: Bretland - Kappakstur
21.00 Sumarmessan 2018
22.00 UFC Now 2018
22.45 UFC 226: Miocic vs Cormier

STÖÐ 3

15.05 Jamie's Super Food
15.50 Grand Designs
16.40 Seinfeld
17.05 Seinfeld
17.30 Seinfeld
17.55 Seinfeld
18.20 Seinfeld
18.45 The New Girl
19.10 Last Man Standing
19.35 It's Always Sunny In Philadelphia
20.00 Grantchester
20.50 Veep
21.20 Game of Thrones
22.15 Generation Kill
23.25 The Mindy Project
23.50 Divorce
00.45 It's Always Sunny In Philadelphia
01.10 Grand Designs
02.00 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Stóri og Litli
07.13 Tindur
07.27 Zigby
07.38 Mæja býfluga
07.50 Kormákur
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur
10.00 Strumparnir
10.25 Hvellur keppnisbíll
10.37 Ævintýraferðin
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Stóri og Litli
11.13 Tindur
11.27 Zigby
11.38 Mæja býfluga
11.50 Kormákur
12.00 Könnuðurinn Dóra
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur
14.00 Strumparnir
14.25 Hvellur keppnisbíll
14.37 Ævintýraferðin
14.49 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Stóri og Litli
15.13 Tindur
15.27 Zigby
15.38 Mæja býfluga
15.50 Kormákur
16.00 Könnuðurinn Dóra
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur
18.00 Strumparnir
18.25 Hvellur keppnisbíll
18.37 Ævintýraferðin
18.49 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Tröll

Mörgæsirnar frá Madagaskar, 08.24, 12.24 og 16.24

GOLFSTÖÐIN

07.00 Scottish Open
12.00 John Deer Classic
17.00 John Deer Classic
22.00 Golfing World
22.50 Marathon Classic
00.50 Scottish Open

STÖÐ 2 BÍÓ

07.15 Dare To Be Wild
09.00 The Pursuit of Happyness
10.55 Goosebumps
12.40 Ghostbusters
14.35 Dare To Be Wild
16.20 The Pursuit of Happyness
18.20 Goosebumps Ævintýramynd frá 2015 með Jack Black í aðalhlutverki. R.L.Stine sem hefur skrifað margar skrímslabækur en glímir við það vandamál að ef eitthvert af frumeintökum bóka hans er opnað sleppa skrímslin sem þar er að finna út í raunheima. Stine hefur því gætt þess vel og vandlega að læsa bókunum og passa að enginn utanaðkomandi komist í þær. Sú öryggisráðstöfun fer þó fyrir lítið þegar nýlegur nágranni hans kíkir við í heimsókn ásamt félaga sínum því áður en Stine getur stöðvað þá hafa þeir opnað eina af bókum hans af einskærri forvitni. Þar með sleppa fjölbreytt skrímslin í henni út í mannheima og við tekur heilmikið vesen við að koma þeim aftur á sinn stað áður en þau leggja allan bæinn í rúst.
20.05 Ghostbusters
22.00 Legend Glæpamynd frá 2015 sem byggð er á sönnum atburðum sem gerðust á sjöunda áratugnum þegar eineggja tvíburarnir Ronald og Reginald Kray réðu ríkjum í undirheimum London og svifust einskis. Með aðalhlutverk fer Tom Hardy.
00.10 Almost Married
01.50 Concussion
03.50 Legend

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
10.06 Tulipop
10.10 Ekki gera þetta heima
10.40 Basl er búskapur
11.10 Pricebræður bjóða til veislu
11.50 Hljómskálinn
12.25 Veröld Ginu
12.55 Elly Vilhjálms
13.50 HM hetjur
14.00 HM stofan
14.50 Frakkland - Króatía
16.50 HM stofan
17.40 HM hetjur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Heilabrot
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Íslendingar
20.45 Ljósmóðirin
21.40 Gómorra
22.40 Sjöunda innsiglið
00.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

07.50 American Housewife
08.15 Life In Pieces
08.35 Grandfathered
09.00 Símamótið 2018 - BEINT
16.10 Everybody Loves Raymond
16.35 King of Queens
17.00 How I Met Your Mother
17.25 Ally McBeal
18.05 Gordon Behind Bars
19.00 LA to Vegas
19.20 Flökkulíf
19.45 Superior Donuts
20.10 Madam Secretary
21.00 Jamestown
21.50 SEAL Team
22.35 Agents of S.H.I.E.L.D.
23.20 The Exorcist
00.55 Penny Dreadful
01.40 MacGyver
02.30 Blue Bloods
03.15 Valor
04.05 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

TVEIR Á TEINI
KL. 19:30
Frábærir grillþættir þar sem Pétur Jóhann og Sveppi grilla kræsingar fyrir skemmtilega gesti. Með þeirra aðstoð munu strákarnir, í hverri viku, taka fyrir eitt hráefni og útfæra það á ýmsa vegu frá forrétti til eftirréttar.

Skemmtilegt sunnudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **stod2.is**

THE GREAT BRITISH BAKE OFF
KL. 20:00
Alvöru baksturskeppni þar sem 12 áhugabakarar keppa um fyrsta sætið og það þarf bæði að gleðja augu og bragðlauka dómara sem kunna sitt fag í bakstri.

KILLING EVE
KL. 21:00
Hörkuspennandi þættir um morðkvendið Villanelle og MI5 starfsmanninn Eve sem reynir allt sem hún getur til að brjóta glæpakvendið á bak aftur. Með aðalhlutverk fer Jodie Comer ásamt Söndru Oh sem áhorfendur muna eftir úr Grey's Anatomy.

THE TUNNEL: VENGEANCE
KL. 21:45
Skemmtileg serían af þessum bresk/frönsku sakamálaþáttum, byggðum á skandinavísku þáttunum vinsælu um Brúna, þar sem lögreglumennirnir Karl og Elise rannsaka flókin sakamál.

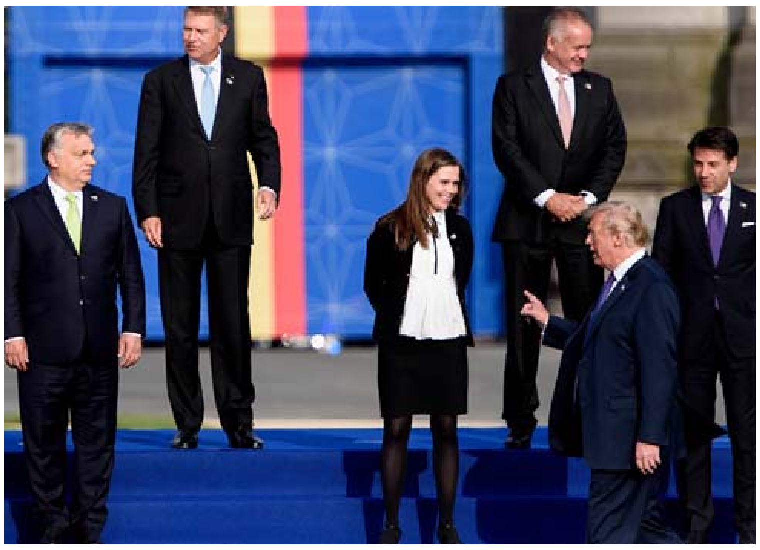
LEGEND
KL. 22:00
Spennumynd, byggð á sönnum atburðum, um eineggja tvíburana Ronald og Reginald Kray sem réðu ríkjum í undirheimum London á sjöunda áratugnum.

Allt þetta og meira til á aðeins **9.990 kr.** **stod2.is**

Á ferð og flugi

Fræga fólkið fór víða í vikunni sem leið. Katrín Jakobsdóttir fékk bendingu frá Trump Bandaríkjaforseta, David Beckham kynnti nýjan völl og Tom Cruise frumsýndi Mission Impossible í París. Hér er brot af því besta.

Tom Cruise og Henry Cavill á heimsfrumsýningu Mission: Impossible – Fallout í París. NORDICPHOTOS/GETTY



Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, bendir á Katrínu Jakobsdóttir á NATO-fundinum í Brussel. Hvað Katrín hefur sagt við Trump sem verðskuldaði þessa bendingu væri forvitnilegt að heyra. NORDICPHOTOS/AFP

KOMDU
Í
KOLAPORTIÐ
– dásamleg deild samfélagsins
OPIÐ UM HELGAR FRÁ KL. 11 – 17
KVIKA

Skóhönnuður fræga fólksins, Manolo Blahnik, kemur í 30 ára afmæli Vogue í Casa Velazquez í Madríd.

Terrell Owens mætti glaður í partí Sports Illustrated Fashionable 50.

Katy Perry á leiðinni í Annabel-klúbbinn í London. NORDICPHOTOS/GETTY

FORSALA HAFIN
CHRISTINE BARANSKI
PIERCE BROSNAN
DOMINIC COOPER
COLIN FIRTH
ANDY GARCIA
LILY JAMES
AMANDA SEYFRIED
STELLAN SKARSGÅRD
JULIE WALTERS
WITH CHER
AND MERYL STREEP
MAMMA MIA!
HERE WE GO AGAIN
HAGKAUP
FRUMSÝND 18. JÚLÍ
LAUGARÁS BÍÓ
BARA LÚXUS
SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ
KRINGLAN SAMBÍÓIN
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
BORGAR BÍÓ

Lífið í vikunni
08.07.18-
14.07.18

FÖRÐUNARFRÆÐINGUR STJARNANNA KEMUR

Silla og Sara í Reykjavík Makeup School fá til sín Patrick Ta á námskeið í september. Sá er þekktur fyrir að sjá um förðun á fjölmörgum ofurstjörnum, eins og Rihönnu, Ariönu Grande og Kendal Jenner.

HAUKUR HARÐAR LÝSIR ÚRSLITALEIKNUM

Haukur Harðarson og Bjarni Guðjónsson munu lýsa úrslitaleiknum á heimsmeistaramótinu. „Með þessu er verið að stækka útsendinguna og gera hana hátíðlegri," segir Haukur.

EFTIR HM ÆVINTÝRIÐ

Strákarnir okkar fóru flestir í verðskuldað frí eftir að þátttöku Íslands lauk á heimsmeistaramótinu. Þar hafa þeir dundað sér við margt og mikið eins ólíkir og þeir eru. Fréttablaðið tók saman helstu stjörnur liðsins og hvað þær hafa verið að bardúsa eftir HM.

ÓPIN REYNDUST VERA FRYGÐARSTUNUR

Íþróttamaður hér á landi var tekinn á fund innan félagsins til að ræða við hann um óvenjuleg hljóð sem bárust frá íbúð hans. Á fundinum kom hið sanna í ljós og voru það frygðarstunur konu sem ómuðu svo hátt að nágrannar héldu annað.

Verður töluvert erfiðara ef það rignir

Pétur Ívarsson, verslunarstjóri Boss búðarinnar í Kringlunni, mun að sjálfsögðu hlaupa í Reykjavíkurmaraþoninu í jakkafötum eins og undanfarin ár. Hann er ekki sérlega spenntur fyrir því að það rigni.

Ef það verður rigning þá mun þetta maraþon verða helmingi erfiðara en í fyrra þegar var sól og blíða," segir Pétur Ívarsson, verslunarstjóri Bossbúðarinnar í Kringlunni og hlaupari, en hann hefur síðustu ár hlaupið í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka.

Hann hefur þó hlaupið með heldur óhefðbundnum hætti því hann hleypur í jakkafötum og hefur gert það um nokkurra ára skeið. Þetta uppátæki hefur vitaskuld vakið mikla athygli og hefur Ívar safnað miklum fjárhæðum til styrktar góðum málefnum og má þar nefna Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna. Árið 2014 hljóp hann meira að segja handleggsbrotinn.

Pétur fékk svo stóran hóp félaga með sér í fyrra til að gera slíkt hið sama. Það er að segja, hlaupa í jakkafötum, og enn og aftur gerði þetta uppátæki hans stormandi lukku og söfnuðust vænar fjárhæðir til góðra málaefna.

Hann hefur safnað góðu liði saman sem hann mun kynna innan skamms. Hann vill þó ekki gefa upp hverjir það verða sem fá þann heiður að hlaupa uppstrílaðir – í bókstaflegri merkingu. Hann fullyrðir þó að þetta verði eitthvað sem aldrei hafi sést fyrr í Reykjavíkurmaraþoninu.

Pétur Ívarsson hefur vakið verðskuldaða athygli fyrir að hlaupa 42 kílómetrana í sínu fínasta pússi. Hann lofar því að hlaupafélagar hans veki athygli.

„Ég hleyp í fötum sem eru úr nánast 100 prósent ull og hægt að kaupa í búðinni beint af rekkanum. Í fyrra var ég líka í jakkafötum úr ull og þá var sól og mjög gott veður. Það var svolítið eins og helvíti á jörðu."

Hann neitar því þó að hann vonist til að sólarleysið haldist fram yfir hlaup. **benediktboas@frettabladid.is**

> **ÍFYRRA VAR ÉG LÍKA Í JAKKAFÖTUM ÚR ULL OG ÞÁ VAR SÓL OG MJÖG GOTT VEÐUR. ÞAÐ VAR SVOLÍTIÐ EINS OG HELVÍTI Á JÖRÐU.**

Flestir eru á því að það sé auðveldara og þægilegra að hlaupa í íþróttafötum, hvað þá heilt maraþon. Hér eru keppendur við rásmarkið. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson *elmar@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:**
Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is*
Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is*
RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

ERTU AÐ GLÍMA VIÐ **SVEFNLEYSI,**
FÓTAPIRRING EÐA **SINADRÁTT** Á NÓTTINNI?

Nýju **NIGHT Essential Magnesíum** húðvörurnar geta hjálpað þér. Þær innihalda *Magnesíum*, *Arnicu*, *Sweet Majoram* og *Lavender*. Þú sefur betur og vaknar endurnærður.

NÝTT Á ÍSLANDI

Fæst í Lyf og heilsu, Apótekaranum, Apóteki MOS, Apóteki Garðabæjar, Lyfsalanum Glæsibæ, Heilsuveri, Lyfjaval í Mjódd, Reykjanesapóteki, Urðarapóteki og www.heilsanheim.is

Þvílíkt lán!
HEKLA og IKEA lána þér bíl til að koma vörunum heim
IKEA
© Inter IKEA Systems B.V. 2018
Núna geta viðskiptavinir IKEA fengið lánaðan Mitsubishi Outlander PHEV, umhverfisvænan bíl frá HEKLU, í tvær klukkustundir án endurgjalds til að flytja IKEA vörurnar heim.
HEKLA
IKEA

LEIKFÖNG -35% • GARÐHÚSGÖGN -27% • BROIL KING GRILL -30%
BLÓMAPOTTAR OG GARÐSKRAUT -35% • TIMBURBLÓMAKASSAR -25%

REIÐHJÓL OG FYLGIHLUTIR -30% • RAFMAGNS- OG BENSÍNGARÐVERKFÆRI -20-40%
BLÓM, TRÉ OG RUNNAR -30% • FRÆ -40% • REYKOFNAR OG ELDSTÆÐI -30% • GJØCO INNIMÁLNING -25%
VERKFÆRABOX OG -SKÁPAR -30% • JÁRNHILLUR -30% • ÁLTRÖPPUR OG STIGAR -25% • EINHELL
RAFMAGNSVERKFÆRI -25% • HARÐPARKET -20% • LJÓS -25% • PLASTBOX -35% • FERÐATÖSKUR -35%
KÖRFUBOLTASPJÖLD -30% • POTTAR, PÖNNUR OG BÚSÁHÖLD -25% • TEXTÍLVÖRUR -25%
BLÁ BOSCH VERKFÆRASETT -25% • COFRA ÖRYGGISSKÓR OG FATNAÐUR -25% • LOFTASTIGAR -25%
MOTTUR OG DREGLAR -25% • BAÐFYLGIHLUTIR -25% • SALVIA ESPALE GIRÐINGAEININGAR -25%

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

37% afsláttur

Útsöluverð

Sólstóll

Svartur

4.995

41613415

Almennt verð: 7.995

BOSCH

30% afsláttur

Útsöluverð

Hekkklippur

AHS 50-16 rafmagnshekkklippur, 450 W, lengd blaðs 50 cm, bil milli tanna 16 mm.

11.897

74890008

Almennt verð: 16.995

GRILLPRO

Útsöluverð

Gasgrill

Hefðbundið tveggja brennara gasgrill með hliðarborðum og efri hillu.

20.997

50657522

Almennt verð: 29.995

kílóvött 7,3

brennarar 2

30% afsláttur

Einhell

30% afsláttur

Útsöluverð

Mosatætari

GC-SA-1231, 1200 W, vinnubreidd 310 mm, hægt að nota bæði með 8 tvöföldum hnífum eða 42 gormum til að krafsa upp mosa, safnkassi 28 l.

13.296

74830079

Almennt verð: 18.995

Einhell

40% afsláttur

Útsöluverð

Sláttuorf

GC-ET 3023 300W

3.777

74830011

Almennt verð: 6.295

Broil King

Great Barbecues Every Time

Útsöluverð

Gasgrill

ROYAL 320 með þremur ryðfríum brennurum, og grillgrindum úr pottjárni sem hægt er að snúa við.

41.996

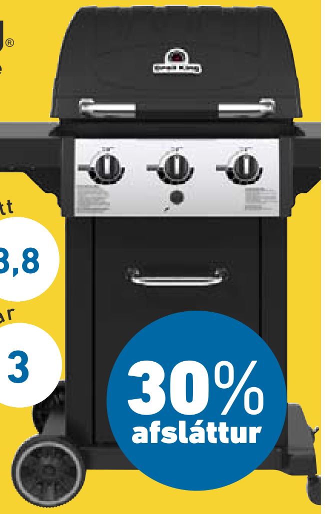
50657512

Almennt verð: 59.995

kílóvött 8,8

brennarar 3

30% afsláttur



OUYAO

30% afsláttur

Útsöluverð

Sláttuvél

OY460P fjórgengismótor, 2,3 kW, sláttubreidd 46 cm, 5 hæðastillingar, 60 lítra safnpoki.

24.496

53323130

Almennt verð: 34.995

GARDENA

30% afsláttur

Útsöluverð

Sláttuorf

EasyCut 400/25 rafmagnssláttuorf, 400 W, sláttubreidd 25 cm.

10.497

54909807

Almennt verð: 14.995

Útsöluverð

Gasgrill

Ferðagasgrill G-600, 2,93 kW, ryðfrír brennari, 2 grillgrindur. Svart eða blátt.

12.497

50632099/100

Almennt verð: 24.995

50% afsláttur

Einhell®

25% afsláttur

Útsöluverð

Rafhlöðuborvél

TE-CD 18V 2X1,5 Ah.

17.996

74826002

Almennt verð: 23.995

30% afsláttur

Útsöluverð

Geirungssög

TC-SM 2534

29.397

74808322

Almennt verð: 41.995

NAPOLEON

Broil King

30% afsláttur

GRILL-FYLGIHLUTIR

GJØCO

20% afsláttur

Herregård tréolía XO

Viðarvörn fyrir gagnvarið efni, palla, girðingar og garðhúsgögn. Fæst í ljósbrúnu og glæru.

1.995

80602501-2

Almennt verð: 2.495

FÁÐU TILBOÐ Í PALLA-EFNIÐ

Sjá nánar á byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**

Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

Sirrýjar Hallgrímsdóttur

Úrelt fyrirkomulag

Það er einhvern veginn passandi, erfið kjaradeila og endalaus rigning. Veðurfræðingarnir eru ótrúlega vandræðalegir í sjónvarpinu, afsakandi sig og sínar ömurlegu spár. Ríkissáttasemjari á svipinn eins og veðurfræðingur og fjármálaráðherrann og ljósmæðurnar eins og á sitthvorri plánetunni, fjármálaráðherrar eru frá Mars og ljósmæður frá Venus.

Það þarf ekki menntun í hagfræði til að vita að ef fyrirtæki hefur einokunarstöðu á markaði þá lenda neytendur illa í því, verðið verður of hátt. Þetta vita allir. En það er sama staða uppi ef það er bara einn kaupandi á tilteknum markaði. Þetta er vandamál margra kvennastétta í landinu, konur eru fjölmennar í hjúkrun, umönnun, kennslu og öðrum slíkum störfum. Þessi störf eiga það meira og minna sameiginlegt að það er bara einn kaupandi að þjónustu þessara stétta. Og það er vandamál. Þegar bara einn vinnuveitandi er til staðar þá verða kjarasamningar erfiðari. Starfsfólkið getur ekki snúið sér annað nema það sé tilbúið að kasta frá sér margra ára háskólanámi og sérhæfingu. Vinnuveitandinn getur ekki samið við einstaka hópa öðruvísi en með því að taka tillit til þess hvað aðrir „sambærilegir“ hópar fá í laun.

Ef einn er hækkaður umfram aðra þá koma hinir hóparnir á eftir með kröfu um sambærilegar hækkanir og við vitum alveg hvernig það fer allt saman.

Kjarasamningar hins opinbera taka því einungis mið af innbyrðis hlutföllum á milli hópa ríkisstarfsmanna, en ekki af til dæmis mikilvægi einstakra starfa. Er ekki kominn tími á að endurskoða þetta fyrirkomulag, er ekki augljóst að þetta getur ekki gengið upp mikið lengur?

OPIÐ 24 TÍMA
Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum
Iceland

HM Plattinn ásamt kökum á 3699 kr.

SUBWAY

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

IKEA®