

Lífsviðhorfið er lyklatríði

„Þú ræður ekki hvað kemur fyrir þig en þú ræður hvernig þú tekst á við það.“ Þetta segja hjónin Heimir Jónasson og Berglind Magnúsdóttir. Heimir greindist með alvarlegt afbrigði af Parkinson í byrjun árs. Tengslanetið varð til þess að hann fékk loks inni á Landspítalanum eftir langa bið. ➔ 20

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR



Glíma við Mont Blanc
Vilborg Arna og félagar klífa eitt hættulegasta fjall Evrópu. ➔ 28



Billy Idol
boðar
trylling í
Höllinni
Jákvæði
pönkarinn í
einkaviðtali.
➔ 24



Kynlíf flóknara en já og nei
Helga Lind skipuleggur
Druslugönguna í ár. ➔ 26

HVAÐ ER AÐ
FRÉTTA?

Fréttablaðið is ferir þér nýjustu fréttir dagsins og
itarlega umfjöllun um málafni lífandi stundar.

Fylgstu með á fréttablaðið.is

Ekki missa af neinu, fylgdu
Fréttablaðið á Facebook



Veður



Norðaustan 5-13 í dag, en mun hvassara suðaustan til. Þykkarn upp og fer að rigna, fyrst suðaustanlands en þurr á Vestfjörðum fram á kvöld. Talsverð rigning um tíma suðaustanlands síðdegis. **SJÁ SÍÐU 36**



Borgarbúar nýttu sólina vel í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Von á 24 stiga hita á morgun

VEÐUR Dagurinn í gær var sá hlýjasti á höfuðborgarsvæðinu það sem af er sumri og var veður gott víðast hvar á landinu. Úrkomulítið og í hlýrri lagi.

Spáin í dag er öllu votari. Samkvæmt Veðurstofunni verður norðaustanátt á höfuðborgarsvæðinu í dag og talsverð rigning um tíma viðs vegar á landinu. Þó styttr upp þegar liða tekur á kvöldið. Allt að sextán gráða hita á höfuðborgarsvæðinu og átján á Vestfjörðum.

Á sunnudag geta margir svo tekið gleði sína á ný. Er þá spáð allt að

» Allt að 24 gráða hita og sól er spáð á höfuðborgarsvæðinu á morgun.

24 gráðum og sól á höfuðborgarsvæðinu, 24 gráðum á Suðurlandi sömuleiðis, tuttugu á sunnanverðum Vestfjörðum og nitján á Akureyri. Þá er spáð rigningu á Austurlandi.

Þessi miklu hlýndi vara þó ekki lengi samkvæmt spánni en á mánuðaginn er spáð allt að sextán gráðum og skýjuð á höfuðborgarsvæðinu, svalara verður annars staðar og rigning á norðanverðu landinu.

Mikil spennan var í Noregi í gær en líkur voru taldar á því að 48 ára gamalt hitameit yrdi slegið. Sú varð ekki raunin og mældist hitinn hæstur 34,6 gráður í Blindern í Ósló. Meiti var sett í Nesbyen, 35,6 gráður. Til samanburðar er íslenska hitameitið 30,5 gráður, það mældist á Teigarhorni árið 1939. – þea

Spænt af stað



Ingólfur Arnarson, formaður Kvartmiluklúbbsins (til hægri), hlúir að dragster-bíl sínum á kvartmilubrautinni í Hafnarfirði áður en blásið var til leiks í þriðju umferð Íslandsmótsins í kvartmilu. Keppa átti fram á kvöld og úrslit lágu ekki fyrir er Fréttablaðið fór í prentun. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÓRSTEINN

Gæslan tekur undir með flugmönnum

FLUGMÁL Auðunn F. Kristinsson, framkvæmdastjóri aðgerðasviðs Landhelgisgæslunnar, kveðst samála því sem haft var eftir Ingvari Tryggvasyni, formanni Öryggisnefndar Félags íslenskra atvinnuflugmanna, í Fréttablaðinu í gær að Gæslan geti ekki leyft sér neitt annað en að nota vélar sem hafi óvæfjanlegt orðspor.

Ofgangreint kom fram í frétt RÚV í gær. Landhelgisgæslan hefur ekki svarað itrekaðri fyrirspurn Fréttablaðsins um það hvort halda eigi til streitu samningi um leigu tveggja björgunarþyrlla frá Noregi. Í frétt RÚV sagði Auðunn hins vegar að málið væri í skoðun. „Ef við höfum minnstu áhyggjur af því að þessar vélar uppfylli ekki okkar kröfur þá höfum við öll tækifæri til að bakka út úr þessu,“ sagði Auðunn. – gar

Íslensk ofurtölva nýtt í meðferð á heilablóðfalli

Framkvæmdastjóri hjá hátæknifyrirtækinu Advania Data Centers segir möguleika á notkun ofurtölva nánast óþrjótandi. Fyrirtækið tekur nú þátt í verkefni í Hollandi sem gæti stórbætt ferlið við ákvörðun um meðferð við heilablóðfalli.

VISINDI „Við höfum verið að byggja þessa ofurtölvubjónustu upp síðastliðin þrjú ár og verið í samstarfi við Hewlett Packard Enterprise og Intel. Frá svona miðju síðasta ári höfum við verið að sjá uppskeruna af þessum fjárfestingum,“ segir Gisli Kr. Katrinarson, framkvæmdastjóri sölu- og markaðssviðs Advania Data Centers. Fyrirtækið rekur gagnaver í Hafnarfirði og Reykjanesbæ.

Gisli segir þá tækni sem ofurtölvubjónusta bjóði upp á sífellt vera að ryðja sér til rúms á fleiri sviðum. Meðal annars hefur þessi tækni verið notuð í lækna- og heilbrigðisviðmálum. „Við tókum nú þátt í mjög spennandi verkefni með hollensku fyrirtæki sem snýr að greiningu og ákvörðunum um meðferð við heilablóðfalli. Með því að nýta gervigreind og svokallaða blockchain tækni verður hægt að gera allt ferlið margfalt betra.“

Þannig sé markmiðið að stytta þann tíma sem liður frá því að sneiðmynd er tekin af sjúklingi þangað til greining og tillögur að réttri meðferð ligga fyrir úr nokkrum klukkustundum í innan við þrjár mínútur. „Ferlið þangað til ákvörðun er tekin um meðferð er gríðarlega mikilvægt. Því lengri tími sem liður, þeim mun meiri verður skaðinn. Með nýju tækninni verður hægt að sjá strax með nokkuð mikilli vissu hverjum mikilvægt er að aðgerð verði gerð strax.“

Gisli segir þetta verkefni hafa hlotið mikla athygli enda fái einn af hverjum sex karlmonnum og ein af hverjum fimm konum í heiminum heilablóðfall einhvern tímann á ævinni.



Hátæknifyrirtækið Advania Data Centers rekur ofurtölvubjónustu sem meðal annars er nýtt í tilraunir á sviði læknavisinda. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Möguleikar ofurtölva eru nánast óþrjótandi. Við eigum í framtíðinni eftir að nota fleiri tæki sem reida sig á ofurtölvu í bakendabjónustu. Það geta augljóslega ekki allir átt ofurtölvu heldur verður hægt að notast við tæknina við ákveðna bjónustu.“

Gisli segist nýlega hafa horft á kvikmyndina Big Hero 6 með syni sínum en þar kemur við sögu vélmenni sem býr yfir lækningamaetti. „Ég fór að hugsa um að við erum farin að sjá litil skref í átt að svona framtíð sem hingað til hefur frekar átt heima í visindaskáldskap.“

Ofurtölvurnar hafa verið notaðar í fleiri verkefnum á sviði heilbrigðisvisinda. Má þar nefna verkefni þar sem líkt er eftir mannhjarta og það

notað við lyfjaprófanir. „Svo höfum við á þessu ári tekið þátt í verkefni með indverskri taugarannsóknarmiðstöð. Þar er líkt eftir heila í geðklofaástandi og miðar tilraunin að því að finna betri meðferð sem myndi ekki krefjast inngrips eins og skurðaðgerðar.“

Advania hefur á síðustu tíu árum verið að þróa gagnaverstækni. „Þarna er mjög orkuþéttur búnaður sem þýðir að það er mjög mikill orkufrekur búnaður á sama stað. Það eru akveðin tækifæri fyrir Ísland vegna staðsetningar landsins. Við höfum köld sumur, frekar jafnan hita og gott rakastig. Búnaður sem er hýstur hjá okkur er þannig ódýrari í rekstri.“ **sighvatur@frettabladid.is**

ER VINNINGUR Í PINNI ÖSKJU?

Leitaðu að vinningsmiða næst þegar þú kaupir sælgætisöskju frá Góu. Þú gætir unnið svifbretti eða gómsætan sælgætisgláðning.

VW Tiguan Allspace Comfortline+ 2.0 TDI / Dísil / Sjálfskiptur / Fjór hjóladrífinn / Sjö sæta / Dráttarbeiðli

Besta Hekluverðið 6.990.000 kr.

Fullt verð: 7.635.000 kr.



Volkswagen

Afsláttur

645.000 kr.



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 ogaktu inn í sumarið.

VW Tiguan Offroad TSI

Fjór hjóladrífinn / Sjálfskiptur

Afsláttur

Besta Hekluverðið 4.990.000 kr.

800.000 kr.

Fullt verð: 5.790.000 kr.



VW Golf GTE

Tengiltvinnbíl / Sjálfskiptur / Vistvænn

Besta Hekluverðið 4.190.000 kr.



VW T-Roc

2.0 TDI / Dísil / Sjálfskiptur / Fjór hjóladrífinn

Besta Hekluverðið

4.490.000 kr.



VW Passat GTE

Tengiltvinnbíl / Sjálfskiptur / Vistvænn

Besta Hekluverðið

4.690.000 kr.



VW Polo

1.0 MPI / Bensín / Beinskíptur

Besta Hekluverðið

2.390.000 kr.



35



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

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 verðgjáum. 5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að upplýttum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

TÖLUR VIKUNNAR 22.07.2018 – 28.07.2018



200
lítrar af eldsneyti láku á vatnsverndarsvæði þegar fólksbíll og vörflytningabíll rúkast saman á Suðurlandsvegi hinn 25. júlí sl.

28%
er hlutur prentmiðla af auglýsingafé sem auglýsendur verja með milligöngu birtingarhúsa. Hlutfallið lækkaði á ný millí ára en það var 37 prósent árið 2014.



1,9 milljarðar

er kostnaður við rekstur óbyggðanefndar frá stofnun hennar. Það er margföld sú upphæð sem gert hafði verið ráð fyrir. Ofan á það bætist málskostnaður ríkisins og lögmanna fyrir dómstólum sem er um hálfur milljarður.

100.622

bílar fóru að jafnaði um lykulumferðarteljar Vegagerðarinnar í liðnum mánuði. Það er ríflega þúsund bílum meira en að jafnaði og hefur umferð aldrei verið meiri í júnímánuði.



1.983

vinnuslys voru tilkynnt til Vinnueftirlitsins á síðasta ári. Vinnuslysum hefur farið fjölgandi jafnt og þétt frá hrúni samhliða auknum framkvæmdum.



25.000

gestir börðu hljómsveitina Guns N' Roses augum á Laugardalsvelli á tónleikum sveitarinnar á þriðjudag. Um nýtt áhorfendamet á vellinum var að ræða.

Þrjú í fréttum Elliðahöfn, misskilningur og brotthvarf

Elliði Vignisson

fyrirverandi bæjarstjóri í Vestmannaeyjum var í vikunni ráðinn bæjarstjóri Ölfuss. Elliði náði ekki inn í Vestmannaeyjum í sveitarstjórnarkosningunum í vor vegna klöfningsframboðs í Eyjum. Hann færir sig upp á land í bæ sem áður hét Elliðahöfn en ber nú nafnið Þorlákshöfn. Ekki er vítað hvort Elliði muni leggja til að bæjarnafninu verði breytt til fyrra horfs.



Bryndís Hlöðversdóttir

rikissáttasemjari sagði það leiðan misskilningur að samninganefnd ljósmæðra hefði haldið að til stæði að funda um niðurstöður atkvæðagreiðslu félagsmanna um sáttatillögu hennar í ljósmæðradeilunni. Sáttatillagan fékk nær rússneska kosningu er hún var samþykkt.



Davíð Snær Jónsson

formaður Félags íslenskra framhaldsskólanna hrökklaðist úr stóli formanns Félags íslenskra framhaldsskólanna eftir að hafa ritað grein þar sem hann lýsti sig andvigan því að kynjafræði yrði skyldunámsgrein. Greinin var í andstöðu við samþykktu stefnu félagsins og var hún harkalega gagnrýnd á samfélagsmiðlum. Davíð telur að trampað hafi verið á tjáningarfrelsi sínu og sagði pólitískan rétttrúnað sjúka kerfið.



Erlendur ferðamenn leigja bíla í skemmri tíma en verið hefur

Eftir gríðarlegan vöxt í fjölda bílaleigubíla í umferð undanfarin ár virðist jafnvægi vera að nást. Forstjórar tveggja af stærstu bílaleigunum segjast sjá breytt myndstur hjá erlendum ferðamönnum. Hátt gengi krónunnar gerir bílaleigum erfitt fyrir.

FERÐAÞJÓNUSTA Forstjórar tveggja af stærstu bílaleigum landsins finna fyrir breyttu myndsturi til erlendra ferðamanna. Eftir mikinn vöxt undanfarin ár virðist ákveðið jafnvægi vera að nást og töluverður samdráttur hefur verið í nýskráningu bílaleigubíla á fyrri hluta ársins.

Samkvæmt tölum frá Hagstofnunni voru í júlíþyrjun skráðir rúmlega 26 þúsund bílaleigubílar í umferð og hafði þeim fjölgað um rúmlega 700 millí ára. Það er umtalsvert minni fjöldi en hefur verið síðustu ár. Þannig voru bílaleigubílar í umferð tæplega 17 þúsund sumarið 2015 og rúmlega 21 þúsund sumarið 2016.

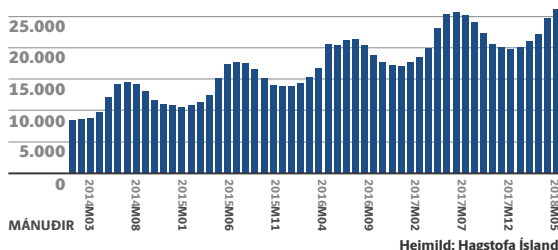
Steingrímur Birgisson, forstjóri Hölds sem rekur Bílaleigu Akureyrar og Europcar, segir að heldur minna hafi verið að gera núna en síðasta sumar.

„Það er ekkert sem kemur á óvart, við gerum ráð fyrir minnkun í sumar. Við drögum úr fjárfestingum og keyptum færri bíla sem var hárrétt ákvörðun,“ segir Steingrímur. Hann segir að jafnvægi hefði mátt draga enn frekar úr kaupum á nýjum bílum. Nýtingin í ár sé svipuð og í fyrra.



Dregið hefur úr fjölgun bílaleigubíla í umferð eftir mikinn vöxt undanfarin ár. Ferðamenn leigja nú bíla í styttri tíma en áður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fjöldi bílaleigubíla í umferð í byrjun mánaðar



Heimild: Hagstofna Íslands

Verðhækkningar ársins á hlutabréfum í Kauphöllinni gengnar til baka að fullu

VIÐSKIPTI Úrvalsvisitala Kauphallarinnar lækkaði um 2,57 prósent í gær sem þýðir að hækkun vísitölunnar frá áramótum er gengin til baka og vel það.

Allar verðbreytingar á hlutabréfamarkaði Kauphallarinnar í gær voru neikvæðar en mest lækkaði Marel sem birtu uppgjör fyrir annan ársfjórðung deginum áður. Verð hlutabréfa í Marel lækkaði um 3,7 prósent í 950 milljóna króna viðskiptum.

Þá lækkaði verð hlutabréfa í Vátryggingafélagi Íslands um tæp 3,3 prósent í 68 milljóna króna viðskiptum og verð bréfa í N1 um 2,3 prósent í 137 milljóna króna viðskiptum. Icelandair lækkaði um 2,2 prósent en umfang viðskipta nam tæpum 118 milljónum. Aðrar verðlækkanir voru innan við tvö prósent.



Kauphöllin á Laugavegi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Úrvalsvisitalan náði hámarki um miðjan apríl og hafði þá lækkað um rúm 11 prósent frá áramótum. Síðan hefur visitalan sigið niður á við og stóð hún í 1.583 við lokun markaða á gær. Þannig er verðbreytingin frá áramótum orðin neikvæð um rúm þrjú prósent. Sé horft 12 mánuði aftur í tímann hefur visitalan hins vegar lækkað um rúmlega tólf prósent.

Úrvalsvisitalan tók dýfu í byrjun júlí þegar Icelandair lækkaði afkomuspá sína fyrir árið 2018 vegna lakari horfa en upphaflega var búist við. Gengu spár um hækkandi meðalverð flugmiða ekki eftir. Flugfélagið lækkaði um 24,6 prósent á einum degi og dró úrvalsvisitöluna niður með sér en hún samanstendur af þeim átta félögum í Kauphöllinni sem hafa mestan seljanleika. – tff



FULLVELDISKAKAN





Simi: 561 1433

www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18

TASKAN ÞÍN!

ALLAR SKÓLATÖSKUR 30% AFSLÁTTUR



Bakpoki blár og munstraður
TILBOÐSVERÐ: 6.999.-
Verð áður: 9.999.-



Bakpoki hestur
TILBOÐSVERÐ: 14.139.-
Verð áður: 20.199.-



Bakpoki grænn felulitur
TILBOÐSVERÐ: 14.139.-
Verð áður: 20.199.-



Bakpoki bleikur
TILBOÐSVERÐ: 14.139.-
Verð áður: 20.199.-



Bakpoki hjólabretti
TILBOÐSVERÐ: 14.139.-
Verð áður: 20.199.-



Bakpoki fótbolti
TILBOÐSVERÐ: 14.139.-
Verð áður: 20.199.-



Bakpoki bleik blóm
TILBOÐSVERÐ: 14.139.-
Verð áður: 20.199.-



Bakpoki rauður hundur
TILBOÐSVERÐ: 14.139.-
Verð áður: 20.199.-



Bakpoki peace
TILBOÐSVERÐ: 14.139.-
Verð áður: 20.199.-



Bakpoki grár
TILBOÐSVERÐ: 5.599.-
Verð áður: 7.999.-

ÍÐJUPJÁLFAR MÆTA OG AÐSTOÐA

Íðjupjálfar verða í völdum verslunum hjá okkur á næstu dögum og hjálpa við val á réttu töskunni. Komdu við og fáðu tösku sem passar þér fullkomlega!

- SMÁRALIND - 28. júlí (13:00 - 15:00) / 30. júlí (16:00-18:00) / 2. ágúst (16:00 - 18:00) / 4. ágúst (16:00 - 18:00)
- HALLARMÚLI - 30. júlí (16:00 - 18:00) / 1. ágúst (16:00 - 18:00)
- HAFNARFJÖRÐUR - 31. júlí (16:00 - 18:00) / 2. ágúst (16:00 - 18:00)
- KRINGLAN - 29. júlí (14:00 - 16:00)
- MJÓDD - 1. ágúst (16:00 - 18:00)
- AKRANES - 31. júlí (16:00 - 18:00)
- KEFLAVÍK - 3. ágúst (12:00 - 14:00)
- AKUREYRI - 1. ágúst (15:00 - 17:00) / 2. ágúst (15:00 - 17:00)



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



Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð á töskum gildir til og með 4. ágúst. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabreng.

Verði að taka á vanda utangarðsfólks

Minnihlutinn í borginni boðar neyðarfund hjá borgarráði vegna úrræðaleysis Reykjavíkurborgar í málefnum heimilislausa. Formaður borgarráðs vill ganga í verkið og samþykkti að halda fundinn í næstu viku. Minnihlutinn mun þar leggja fram sínar tillögur í málinu.

SVEITARSTJÓRNARMÁL Fulltrúar þeirra flokka sem sitja í minnihluta borgarstjórnar Reykjavíkur sendu frá sér í gær sameiginlega yfirlýsingu þar sem þess er krafist að gripið verði til tafarlausa neyðarúræða í mállefnum heimilislausa í borginni. Hefjast þurfi handa við að leysa þennan alvarlega vanda til frambúðar. Farið er fram á aukafund í borgarráði í næstu viku til að ræða þessi mál. Formaður borgarráðs, Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, segir sjálfsgætt að verða við þeirri ósk og fundurinn verði í næstu viku. Fulltrúi minnihlutans, Vigdís Hauksdóttir, oddviti Miðflokksins, segist fagna skjóttum viðbrögðum Þórdísar Lóa við beiðni þeirra.

Í yfirlýsingunni er aðgerðaleysi meirihlutans í borginni harmað og sagt að það sé fullkomið ábyrgðarleysi að fagrað borgarinnar séu komin í sumarleyfi á meðan vandinn sé enn óleystur. Fyrir í sumar hafi verið óskað eftir aukafundi í velferðarráði en þau svör fengist að ekki yrði unnt að verða við því fyrir en 10. ágúst. „En þótt Þórdís Lóa [Þórhallsdóttir] og Viðreisn séu nýkomin inn í borgarstjórn og lýsi yfir vilja til þess að laga þetta ástand, þá eru þau að setjast inn í meirihluta sem hefur sýnt algjört áhugaleysi á málaflöknum, eins og lýst er í áliti umboðsmanns,“ segir Vigdís.

Áliti sé gott veganesti

Umboðsmaður Alþingis fjallaði í nýlegu áliti um stöðu utangarðsfólks þar sem segir að Reykjavíkurborg tryggji þessum hópi ekki fullnægjandi aðstoð við lausn á bráðum húsnæðisvanda. Á ítlitunni segir að borgin eigi í almennum og viðvarandi vanda í tengslum við húsnæðismál utangarðsfólks og fólks með fjölþættan vanda. Hópurinn hafi tæplega tvöfaldast á fimm árum, eða um 95 prósent frá árinu 2012 til 2017.

Þórdís Lóa segir meirihlutann ánægðan með áliti umboðsmanns. „Við litum á þetta skjal sem gott



Formaður borgarráðs og oddviti Viðreisnar vill gera betur við utangarðsfólk og samþykkti neyðarfund í borgarráði vegna málsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Á biðlista eftir félagslegu húsnæði hjá Reykjavíkurborg
1. júní 2017:

349

Telur borgina brjóta gegn mannréttindareglum

Umboðsmaður Alþingis fjallaði í nýlegu áliti um stöðu utangarðsfólks. Fjöldi þeirra hafi tæplega tvöfaldast á fimm árum, eða um 95 prósent frá árinu 2012 til 2017. Umboðsmaður komst að þeirri niðurstöðu að miðað við biðtíma utangarðsfólks eftir því að fá úthlutað varanlegt húsnæði hjá borginni, skilyrði sem sett eru gagnvart þeim sem glíma við fíknivanda til að fá úthlutað húsnæði og fjölda gistinguáttu sömu einstaklinga í neyðarathvörfum borgarinnar, verði ekki annað ráðið en að til staðar sé almennur og viðvarandi vandi í tengslum við húsnæðismál utangarðsfólks. Það sama eigi við um hóp einstaklinga með fjölþættan vanda.

Umboðsmaður telur einnig að ekki sé unnt að lita svo á að málsmeðferðartími í málaflöknum sé í samræmi við málskráreglugerð stjórnvísunnar. Þannig brjóti borgin bæði stjórnarskrá og fjölþjóðlegar mannréttindareglur.

Þá birti umboðsmaður með álitinu niðurstöður athugunar sem gerð var hjá 15 fjölmennustu sveitarfélögum utan Reykjavíkur vegna sama máls. Þótt athugin ber með sér að almennt hafi lítið reynt á þessar aðstæður hjá flestum sveitarfélögum taldi hann ástæðu til beina tilmælu til þeirra að þau fari yfir málaflökinn með tilliti til þess sem fram kemur í áliti og hugi að því.

félagslegum íbúðum. Það er verið að byggja hótél hringinn í kringum landið úr gæmaeingum, af hverju er ekki hægt að koma fleiri slíkum einingum fyrir í Reykjavík til að fólk sem þarf á slíku að halda fái þak yfir höfuðið, strax? Það þarf bara vilja til að framkvæma og svo þarf að kýla á það,“ segir Vigdís og bætir við: „Meirihlutinn hefur ýtt vandanum á undan sér og verið með afsakanir. Meðal annars um að fólk sem leitar á náðir borgarinnar um félagslegt húsnæði hafi haft lögheimili í öðru sveitarfélagi og þar af leiðandi beri borginni ekki skylda til að aðstoða það fólk, ég segi bara, björgum þessu fólk og sendum sveitarfélaginu sem á í hlut svo reikninginn. Við berum ákveðnar skyldur sem höfuðborg.“

Engin ein lausn fyrir alla

Vigdís og Þórdís Lóa segja báðar mikilvægt að fram komi að hópurinn sem um ræðir er mjög fjölbreyttur.

„Allar lausnir sem við komum upp með þurfa að mæta fjölbreytileikanum,“ segir Þórdís Lóa. „Það þarf að hlúa að þessum hópi af virðingu og passa upp á mannréttindi. Það er ekki hægt að koma til móts við þennan hóp með forsjarhyggju eða einföldum lausnum fyrir alla.“ Eitt dæmi um lausn sem henti sumum vel séu smáhýsin úti á Granda. „Það er lausn sem hefur gefist vel í sumum tilfellum, en hentar klárlega ekki öllum. Við þurfum bara að gera meira og gera betur.“

Vigdís segir minnihlutann munu kynna mun fleiri lausnir á vandanum á fundi borgarráðs í næstu viku. „Ég legg áherslu á að þessi mál verði leyst í sumar svo fólk þurfi ekki að horfa upp á haustið og iskaldan vetur á hrakholm. Við erum forrik þjóð og það verður að finna fjármagn. Við getum byrjað að skera niður á skrifstofu borgarstjóra, sem kostar 800 milljónir á ári að reka, til þess að sinna fólkinu okkar.“ olof@frettabladid.is

●● Húsnæðislaus er sá sem ekki hefur aðgang að hefðbundnu húsnæði, hann hefur ekki húsnæði til staðaldri á sama stað og gistir þar sem kostur er hverja nótt, þar með talið í gistikeyli, á gistiheimili eða inni á öðru folki.

Félagsmálaráðuneytið: Skýrsla samráðshóps um heimilislausa.

veganesti út í þá vinnu sem við ætlum hvort er í. Það er skýrt í sáttmálanum. En það verður auðvitað ekki hjá því lítið að Reykjavík er eina sveitarfélagið sem er að þjónusta þennan hóp,“ segir formaðurinn en bætir við að það sé ekki óvanalegt. Í stórum borgum úti í heimi sé hefð fyrir því að jaðarsettir hópar flykkist inn í þéttbýli og höfuðborgir. „Þetta er klárlega verkefni borgarinnar og verður ekki undan því, en þetta er líka sameiginlegt verkefni okkar og heilbrigðis- og félagsmálaráðuneytanna,“ útskýrir Þórdís Lóa, en umboðsmaður leitaði einnig svara hjá fimmtán stærstu sveitarfélögum utan Reykjavíkur, og beindi tilmælu til þeirra að fara yfir málaflökinn með tilliti til athugasemda sinna.

Minnihlutinn með tillögur

Vigdís segir minnihlutann vera með tillögur að því að leysa vandann. „Sem dæmi myndi það taka okkur

í minnihlutunum fyrir hádegi á morgun að leysa ákveðin aðkallandi mál sem þessi hópur glímir við. Ef við tökum sem dæmi fólk sem býr í húsvögnum og tjöldum í Laugardalnum, það eina sem þau hafa farið fram á er aðgangur að rafmagni og hreinlætisaðstöðu. Það er hægt að kippa því í liðinn á nokkrum klukkustundum. Við þurfum, strax í sumar, að finna lausnir til bráðabirgða, neyðarlausnir, meðan er verið að finna fjármagn fyrir fleiri



Flöskumóttaka
Endurvinnslan

PLC forritun

Endurvinnslan hf. leitar að fyrirtæki sem hefur áhuga á að vinna með okkur í tækninýjungum og finnst spennandi að prófa nýja hluti

Leitum eftir PLC forritun til að hanna forrit sem stýrir talningarvélum í flöskumóttöku. Stýringar eru í gegnum PC vél.

- Vinnsluvél stýrir færriböndum og loftblæstri.
- Myndavélar lesa strikamerki og telja umbúðir
- Tækur við upplýsingum úr gagnagrunni
- Prentar út sérgreind strikamerki.

Gerður verður samningur um hönnun á hugbúnaðinum og þjónustusamningur.

Nánari upplýsingar veita helgi@evhf.is eða valdimar@evhf.is

SKÓLATÖSKUDAGAR

25. júlí - 2. ágúst

30%
afsláttur



Allar JEVA töskur hafa góðan bakstuðning og þeim fylgir:

- Vatnsbrúsi
- Nestisbox
- Íþróttapoki

Allar JEVA og Beckmann skólatöskur eru á sama verði

14.132 kr

verð áður 20.189 kr



JEVA skólataska 16 l



JEVA skólataska 16 l



JEVA skólataska 16 l



JEVA skólataska 16 l



JEVA skólataska 16 l

Skólatöskur fást ekki á Eibstöngi



JEVA skólataska 18 l



JEVA skólataska 18 l



JEVA skólataska 21 l



Beckmann skólataska 22 l



Beckmann skólataska 22 l



Herlitz skólataska

9.726 kr
verð áður 13.899 kr



Herlitz skólataska

9.726 kr
verð áður 13.899 kr



Bakpoki Outside

6.292 kr
verð áður 8.989 kr



Bakpoki Stranger

5.522 kr
verð áður 7.889 kr



Bakpoki Stranger

5.522 kr
verð áður 7.889 kr



Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifur

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*

Ráðherra segir að léleg vinnubrögð hafi orsakað stíflubrestinn

LAOS Óviðunandi vinnubrögð verktaðans PNPC ollu því að stíflubrestur sem fyrirtækið var að smíða í Laos brast á mánudaginn. Þetta hefur Khammany Inthirath, orku- og málaraðherra ríkisins, fullyrft en ríkisráðgjafi KPL greindi frá í gær. Fjöldi húsa skemmdist þegar vatnsflaumurinn flæddi yfir nærliggjandi svæði og að minnsta kosti tuttugu fórust.

Samtök ríkja í Suðaustur-Asíu (ASEAN) sendu í gær flugvél með birgðir fyrir fórnarlömb hamfaranna, en ríkisstjórnin hafði biðlað til nágrannaríkjanna um aðstoð. Sendu samtökin meðal annars hreinlætisvörur, tjöld og matvæli.

Þá greindi KPL frá því í gær að Singapur hefði sent styrk að andvirði um tíu milljónir króna og að

þar í landi hyggðist Rauði krossinn standa fyrir neyðarsöfnun. Singapurski herinn sendi sömuleiðis flugvélar sínar með tjöld, matvæli, drykkjarvatn, lyf og gúmmibáta. „Þessi styrkur singapursku ríkisstjórnarinnar mun vonandi gagnast vel í hjálparstarfinu í Attapeu-fylki,“ var haft eftir Dominic Goh, sendiherra Singapur í Laos. KPL greindi einnig frá því í gær

að alþjóðabankastofnanir hafi á þriðjudag sent ríkisstjórninni samúðarskeyti. „Við erum reiðu-búin til þess að vinna náð með ríkisstjórn Laos að hjálparstarfinu og að því að aðstoða fórnarlömbin. Alþjóðabankinn styður nú þegar við hamfaravarnir í Laos og mun halda þeirri aðstoð áfram á næstu mánuðum, ef ríkisstjórnin óskar þess,“ sagði í skeytinu. – þea



Fórnarlamb flóðanna með neyðarbirgðir. NORDICPHOTOS/AFP

Hlátrasköll á þingi vegna vístrar píku

GANA Þingmenn í Gana gátu ekki haldið aftur af hlátrinum þegar þingmaðurinn John Frimpong Osei flutti ræðu sína þar sem hann spurði hvenær bæir í kjördæmi hans, Abirem, yrðu tengdir við rafmagn. Fyrirsprunin sjálf var ef til vill ekkert rosalega fyndin heldur hófu þingmenn gaman af þeim bæjarnöfnum sem Frimpong Osei taldi upp.

Meðal þeirra bæja sem Frimpong Osei taldi upp voru bæirnir Etwe nim Nyansa, Kote ye Aboa og Shua ye Morbor. Bæjarheitið eru á tungumálinu tvi en á íslensku myndu þau útlægjum sem Pikan er vis, Typpið er flón og Eistun eru leið.

» Pikan er vis, Typpið er flón, Eistun eru leið. Þessi óvenjulegu bæjarnöfn voru aðhlátursefni á þingi í Gana í gær.

Boakye Agyarko orkuáráðherra sagði að hann myndi sjá til þess að málið yrði skoðað en gat ekki staðist freistinguna og sagði: „Það að sjá bæjarbúum fyrir rafmagn gæti raskað næturlíf þeirra.“

Samkvæmt BBC eru bæirnir síður en svo þekktir í Gana og andrúðst margir um uppruna nafna þeirra. Thomas Naadi, blaðamaður BBC í höfuðborginni Akkra, var með þá skýringu á þessum óvenjulegu nöfnum að fyrstu íbúar bæja hefðu á árum áður gefið þeim nöfn sem samræmdust reynslu þeirra af staðnum.

Samkvæmt Alþjóðabankanum hafa um fjórir af hverjum fimm Ganverjum aðgang að rafmagninu svo íbúar bæjanna með sköndun nöfnin eru í minnihluta. Þetta hlutfall er um tvöfalt meira en meðaltal Afríkuríkja. – þea

Úr krikket í forsætisráðuneytið

Imran Khan reynir nú að hamra saman ríkisstjórn í Pakistan eftir stórsigur í þingkosningum. Andstaða við Bandaríkin gæti valdið áhyggjum og loforð hans sögð óraunhæf. Ásakanir um kosningsvindl enn á lofti.

PAKISTAN Imran Khan, fyrrverandi landsliðsforliðið Pakistana í krikket og leiðtogi Pakistönsku réttlætishreyfingarinnar (PTI), verður að öllu óbreyttu forsætisráðherra Pakistans. Landskjörstjórn lýsti því yfir í gær að PTI væri sigurvegari kosninganna. Búið var að telja um 99 prósent atkvæða í gær og hafði PTI unnið 114 sæti. Múslimabandalag Pakistans (PML-N), fráfarandi ríkisstjórnarflokkurinn, fékk 62 sæti og Pakistanski lýðflokkurinn (PPP) 43 sæti.

PTI nær þó ekki hreinum meirihluta á þinginu. Kosid var með beinum hætti um 272 sæti en sjöttu sæti eru svo frátekin fyrir konur og minnihlutahöpa. Ljóst er því að Khan þarf að leita á náðir annarra flokka. Pakistanski miðillinn Tribune greindi frá því í gær að Sameinaða þjóðarhreyfing Pakistans (MQM-P) hefði átt í óformlegum viðræðum við PTI um myndun meirihluta. Sá flokkur vann sex sæti sem dugar ekki til að koma PTI í meirihluta.

Khan hefur itrekað talað um að hann vildi koma upp íslömsku velferðarriki. „Ég vil berjast fyrir hina fátæku. Við munum miða allar okkar ákvarðanir við velsæld í landinu. Ekkert ríki nær árangri ef stefnur þeirra eru allar miðaðar við valdaklíkuna,“ sagði hann í siguræðu sinni á fimmtudag. Viðmálandi BBC World Service í gær sagði að það yrði þó afar eftirt verkefni enda Pakistan ekki auðugt ríki þrátt fyrir að vera kjarnorkuveldi.

Sigur Khans og kjarnorkuvopnabúir Pakistana gæti valdið Bandaríkjamönnum áhyggjum, að því er kemur fram í frétt Reuters. Khan hefur áður yfjað að því að sem forsætisráðherra gæti hann jafnvel



Stuðningsmenn Imrans Khan hafa fagnað vel frá því niðurstöðurnar lágu fyrir. Hann verður að öllu óbreyttu forsætisráðherra Pakistans. NORDICPHOTOS/AFP

Skrautlegur ferill

- 1969** Imran Khan leikur sinn fyrsta atvinnumannaleik í krikket með Lahore A.
- 1971** Khan leikur sinn fyrsta landsleik gegn Englandi 1971.
- 1982** Hinn þrítugi Khan verður fyrirliði landsliðsins.
- 1992** Khan leggur skóna á hilluna.
- 1996** Khan stofnar Pakistönsku réttlætishreyfinguna (PTI).
- 1997** Í sínum fyrstu kosningum nær Khan ekki kjöri.
- 1999** Pervez Musharraf hershöfðingi fremur valdarán sem Khan styður.
- 2002** Khan er í fyrsta sinn kosinn á þing.

- 2007** Eftir mótmæli gegn Musharraf-stjórninni er Khan fangelsaður í nokkra daga.
- 2008** PTI sniðgengur kosningar vegna andstöðu við Musharraf.
- 2012** Khan mælist í fyrsta sinn vinsælasti stjórnmálaleiðtogi ríkisins.
- 2016** PTI mótmælir Nawaz Sharif forsætisráðherra vegna Panama-maskjalahneykslis.
- 2017** Sharif sparkað úr forsætisráðuneytinu.
- 2018** PTI vinnur stórsigur í þingkosningum en úrslitin eru vefengd.

skípað hernum að skjóta niður bandaríska dróna sem berjast við al-Kaida á landamærum Pakistans og Afganistans. Það kvað þó við nýjan tón í siguræðu Khans. „Við viljum

samband við Bandaríkin sem báðir aðilar geta gagnast á,“ sagði hann. Eins og fjallað var um í Fréttablaðinu á fimmtudag telja PML-N, PPP og fleiri flokkar að svindlað hafi

verið í kosningunum. Pakistanska blaðið Dawn tók saman kvartanir flokkanna í gær. PML-N telur til að mynda að atkvæði greidd leiðtoganum Shehbaz Sharif í einu þeirra kjördæma sem hann bauð sig fram í hafi verið talin sem atkvæði PTI-mannsins Faisal Vawda. Flokkarnir, einkum PML-N og PPP, segja mörg fleiri dæmi um svindl við talningu atkvæða og kröfðust í gær nýrra kosninga.

Ritstjórn Dawn krafðist þess í leiðara blaðsins í gær að öll landskjörstjórnin segði af sér. „Hneykslanlegir misbrestir við talningu atkvæða og tilkynningar úrslita gera það að nauðsyn að allir yfirmenn landskjörstjórnar segi af sér. Eins og stendur er ekki ljóst hvort svindl, alvarleg vanhæfni eða hvort tveggja hafi valdið þeim óásættanlegu tölum sem við sáum á kosninganótt.“

Kosningaeftirlitsmenn á vegum Evrópusambandsins sögðu að blaðamannafundi í Íslamabad í gær að hið pólitíska landslag í Pakistan hafi séð slæm áhrif á kosningarnar. „Vinsælir og efnadír framþjóðendur reðu lögum og lofum og ósanngjarnar reglur um útgjöld framboða minnkðu möguleika annarra,“ sagði Michael Gahler, sem fór fyrir eftirlitsmönnum.

Í skýrslu eftirlitsmanna var einnig fjallað um ásakanir þess efnis að herinn og leyniþjónustan hafi reynt að haggræða úrslitum PTI í hag og að dómstolar hafi verið sakaðir um að vinna markvisst gegn PML-N. Um afskipti af fjölmiðlum sagði: „Alvarlegar takmarkanir voru settar á tjáningarfrelsi fjölmiðla og blaðamanna sem leiddu til fordæmalausrar sjálfritsköðunar.“ thorgnyr@frettabladid.is

SUMARFR

ORKUSTOFNUN

Lokað vegna sumarleyfa

Vegna sumarleyfa starfsfólks verður Orkustofnun lokað vikuna **30. júlí til 3. ágúst 2018.**

Orkumálastjóri

Orkustofnun - Grensásvegi 9 - 108 Reykjavík - Sími 569-6000 - www.os.is

Donald Trump og Cohen í hár saman

BANDARÍKIN Michael Cohen, áður lögmaður Donalds Trump Bandaríkjaforseta, mun greina Robert Mueller, sérstökum saksóknara í Rússamálinu, frá því að Donald Trump Bandaríkjaforseti hafi vitað af fundi Donalds Trump yngri, Jareds Kushner og Pauls Manafort með rússneska lögfræðingnum Natalíu Veselnitskaja í Trump-turninum í júní 2016 áður en fundurinn átti sér stað. Frá þessu greindi CNN í fyrriðitt en Mueller rannsakar meðal annars meint samráð Trump-framboðsins við Rússa.

Trump hefur áður sagt að hann hafi ekki vitað af fundinum áður en hann átti sér stað. Forsetinn hélt sig við þann framburð í gær. „Ég vissi EKKI af þessum fundi með syni mínum, Don yngri. Þetta hljómar eins og einhver sé að reyna að skálda sögur til að komast

úr klípu (kannski leigubílarir?). Hann hefur meira að segja ræðið lögmann Bills og spiltu Hillary [Clinton]. Ég velti því fyrir mér hvort þau hafi hjálpað honum að taka þessa ákvörðun,“ tisti forsetinn.

Cohen er nú til rannsóknar hjá saksóknaraembættinu í New York vegna tilrauna sinna til að pagga niður óhagstæða umræðu um Trump í kosningabaráttunni 2016. Alríkislögreglan gerði áhlaup á skrifstofu Cohens í apríl í leit að upplýsingum um leigubílstjóra sem áttu í viðskiptum við Cohen er tengdust málinu.

Donald Trump, forseti Bandaríkjana. NORDICPHOTOS/AFP

Fundurinn í Trump-turninum hefur reglulega verið til umfjöllunar í bandarískum fjölmiðlum frá því fyrst var greint frá honum í New York Times í júlí á síðasta ári. Allir gegndu Bandaríkjamennirnir sem sóttu fundinn stóru hlutverki í lífi og framboði Trumps. Donald yngri er sonur forsetans, Kushner tengdasonur hans og Manafort á þeim tíma kosningastjóri.

Til fundarins var boðað undir því yfirskini að Veselnitskaja ætlaði að afhenda upplýsingar sem myndu skaða mótframbjóðandann Hillary Clinton. Af því vand ekki heldur talaði Veselnitskaja um Magnitsky-löggjöfina.

Manafort hefur verið eitt helsta viðfangsefni Muellers í Rússarannsókninni, einkum vegna vinnu sinnar fyrir bandamenn Rússa í Úkraínu. Hann hefur verið ákærður, meðal annars fyrir samsæri gegn Bandaríkjunum og að hafa lagt á ráðin um peningabætti og eiga réttarhöld yfir honum að hefjast síðasta dag þessa mánaðar. – þea



Allt í einum pakka
fyrir heimilið

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, Sportpakinn eða Risapakinn.



SPORT



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?



Ekki eins og Jóakim önd



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Í kjölfar hrunsins, uppljóstrana um Panama-skjöldin og annan ósóma, sem ekki skal tiundaður hér, jókst tortryggni í garð auðmanna mjög. Enn gerir það býsna mikla lukku hjá stórum hóp þegar illu orði er víkið að þeim einstaklingum sem vitað er að eru sterkefnaðir. Þá er gert ráð fyrir að þeir líkast Jóakim Aðalönd í því að kunna hvernig betur við sig en þar sem þeir geta svamlað í auði sínum og borist sem allra mest á. Um leið er sjálfkrafa reiknað með að þeir leiti sem flestra leiða til að koma sér undan því að greiða sitt til samfélagsins.

Nú er það vissulega svo að margur verður að aumur api, eins og átakanleg dæmi eru um. Það eru örugglega einhverjir auðmenn sem haga sér líkt og Jóakim Aðalönd sé þeirra sanna fyrirmynd og þrá ekkert annað en að sitja einir að gróða sínum. Engan veginn er þó víst að þetta séu örlög allra þeirra einstaklinga sem eiga svo miklu meira en þeir hafa þörf fyrir. Það er einmitt ástæða til að ætla að þó nokkrir hinna sterkefnuðu hafi ríkan vilja og áhuga á að leggja sitt af mörkum til að efla og auðga samfélag sitt. Það eru ótal leiðir til þess og ein er að styðja við listir í landinu.

Á dögum var Ólöf Kristín Sigurðardóttir, safnstjóri Listasafns Reykjavíkur, í viðtali í Fréttablaðinu. Þar kom fram að safnið hefur ekki fjárhagsleg tók á því að kaupa öll þau verk sem mikilvægt er að það eigi. Ekki eru það góð tíðindi. Ef þetta stærsta listasafn landsins á að standa undir nafni verður safneignin að samanstanda af verkum sem nokkuð öruggt er að séu og verði hluti af íslenskrum listasögu. Þetta virðist vart hægt án utanaðkomandi fjárhagsaðstoðar. Ólöf Kristín reifaði í viðtalinu þá hugmynd að stofna stuðningshóp utan um innskaup safnsins, eins og þekkt er erlendis. Fjársterkir einstaklingar myndu þá leggja fram verulegar upphæðir til að efla og styrkja innskaupin.

Þessi hugmynd safnstjórans er örugglega lögð fram í þeirri vissu að hópur einstaklinga sé einmitt áhugasamur um þetta. Þar er um að ræða fólk sem hefur lifandi áhuga á listum, á örugglega gott einkasafn listaverka og gæti látið sér nægja að bæta við það, en hugsar dýpra og lengra fram í tímann. Það veit hversu gjöfúl listin er, finnst að sem flestir eigi að njóta hennar og er tilbúð að leggja sitt af mörkum til þess.

Þegar gengið er inn í Listasafn Reykjavíkur, hvort sem þar er um að ræða Kjarvalsstaði, Ásmundarsafn eða Hafnarhúsið, ætti listunandi að geta verið viss um að listarænn metnaður sé þar í fyrirrúmi og að vel hafi verið hugað að kaupum á listaverkum. Ef sterkefnað fólk hér á landi getur stuðlað að því að listasöfn hér á landi verði sem veglegust þá er ekki ástæða til annars en að fagna innilega og þakka kærlega fyrir sig.



Fjársterkir einstaklingar myndu þá leggja fram verulegar upphæðir til að efla og styrkja innskaupin.

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Nýjasta niðyrðið

Árið 1945 birti bandaríska dagblaðið New York Times frétt um splunkunýjan þjóðfélagsþop sem kallaðist unglingar. Í greininni voru talin upp tíu „mannréttindi“ sem blaðinu fannst að þessi hópur ætti að fá. Mannréttindin voru:

- 1) Rétturinn til að teljast ekki lengur barn
- 2) Rétturinn til að ráða eigin lif
- 3) Rétturinn til að gera mistök og finna út úr hlutunum upp á eigin spýtur
- 4) Rétturinn til að fá útskýringar á reglum í stað þess að þurfa einfaldlega að hlíta þeim mögulanlaust
- 5) Rétturinn til að skemma sér og eiga vini
- 6) Rétturinn til að efast
- 7) Rétturinn til rómantík
- 8) Rétturinn til sannaðra tækifera
- 9) Rétturinn til að fá hjálp þegar á þarf að halda
- 10) Rétturinn til að skapa sér eigin lífsskoðanir

Unglingar hafa alltaf verið til. Samt eru þeir uppfinnir sem reikja má til tuttugustu aldar.

Samkvæmt Íslenskrum orðabók þýðir orðið unglungur „ungur maður á aldri fram um 13 til 17–18 ára“. Enginn fer úr því að vera þrettán ára beint í að verða nítján. Fyrstu heimildir um notkun orðsins unglungur í íslensku máli er að finna í rímnahandriti frá 17. öld. Hvernig má það þá vera að unglungur séu nýir af nálinni?

Bestalla mannkynssöguna gafst lítill tími fyrir unglingsár. Börn voru látin vinna myrkranna á milli og meðalaldur fólks var lágur. En þegar barnaprælkun þótti ekki lengur siðferðilega réttlætaleg og meðalaldur fólks tók að hækka skapaðist svigrúm fyrir nýtt æviskeið. Unglingurinn varð til sem sérstakur þjóðfélagsþopur með sin eigin einkenni, hugmyndir, smekk, útlit, fjárráð og kröfur.

Í meira en hálfa öld hafa unglingar og ungt fólk farið fyrir helstu samfélagsbreytingum, tiskustráumum, menningarstefnum og tæknibyltingum sem átt hafa

sér stað: Rokkið, Bítlaæðið, blómabörnin, pönkararnir, fríðarhreyfingin, mannréttindabaráttan, Gleðigangan, Druslugangan (sem einmitt fer fram í dag), því áskan býr yfir einstöku óttaleysi. Unglingar eru ævintýragjarnir, tilfinninganæmir og svo fallega hrifnæmir. Áskan er einskis handbendi. Hún er réttýsn, djörf, frjög og sterk. Gott mál. Eða hvað?

Daður við forneskjuna

Enn er rætt um hátíðarfund Alþingis sem fram fór á Þingvöllum fyrr í mánuðinum þar sem þess var minnst að 100 ár eru liðin frá því að sambandslögin voru undirrituð. Hart hefur verið deilt um Piu Kjærsgaard, forseta danska þingsins og alræmdan þjóðernissinna, sem fékk að ávarpa samkomuna en eins og frægt er orðið sniðgengu þingmenn Pirata fundinn vegna Piu.

Í kjölfar fundarinnar gagnrýndi Pía Pirata. Hún sagði þá haga sér eins og illa upp aldir unglingar. Í liðinni viku skammaði ritstjóri danska blaðsins Information hins vegar Piu. Hann lét hana fá það óþvegið í leiðara blaðsins þar sem hann sagði að það væri hún sem hagaði sér „eins og unglungur sem stappar í jörðina og æpir og kallar“.

Frá því að forseti Bandaríkjanna, Donald Trump, tók við embætti hefur honum gjarnan verið líkt við smábarn. Þarlendir fjölmiðlar hafa hins vegar fært sig upp á skaftið nýverið. Tímaritið New Yorker og dagblaðið Washington Post hafa birt greinar þar sem færð eru rök fyrir því að Trump eigi alls ekki að kalla smábarn – slíkt sé móðug við smábörn – heldur sé nær lagi að líkja honum við unglung.

Það segir margt um samtímann og daður hans við forneskjuna að nýjasta niðyrðið er orðið unglungur. Unglingar eiga betra skilið. En ekki nó með það. Ef við hin tækjum þá okkur oftar til fyrirmyndar líffömu við kannski ekki á tímum er þröngsýni, fordómar og mannhatar teljast í auknum máli til dyggða en viðsýni, samkennd og örlæti til lasta.

KOMDU

í

KOLAPORTIÐ

– dásamleg heild samfélagsins

OPIÐ UM HELGAR FRÁ KL. 11 – 17



Síðustu dagar útsölnunnar!

30% afsláttur af öllum vörum

Mikið úrval af fallegum og vönduðum húsgögnum
og gjafavöru fyrir heimilið.
Allt að 50% afsl. af völdum vörum

HEIMAHÚSIÐ

Ármúla 8 - 108 Reykjavík - Sími 568 42 42 - www.heimahusid.is. Opið virka daga 10 -18, laugardaga 11-16.

Titilvönur Valskvenna dóu endanlega út í Garðabænum



Stjörnukonur unnu öruggan 3-1 sigur á Val í lokaleik elleftu umferðar Pepsi-deildar kvenna í Garðabænum í gær. Það er því orðið ljóst að Breiðablik eða Þór/KA verða meistaraar kvennamegin en Valskonur, sem eru í þriðja sæti, eru níu stigum á eftir toppliðunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÓRSTEINN

Nýjast

Pepsi-deild kvenna

Stjarnan - Valur

x-x

1-0 Katrín Ásbjörnsdóttir (2.), 2-0 Telma Hjaltalin Prastardóttir (28.), 2-1 Fanndís Friðriksdóttir (48.), 3-1 Harpa Þorsteinsdóttir (56.).

Inkasso-deild karla

ÍA - Þór

x-x

1-0 Arnór Snær Guðmundsson (38.), 2-0 Arnór Snær (49.), 3-0 Arnar Már Guðjónsson (64.), 4-0 Einar Logi Einarsson (79.), 5-0 Aron Kristófer Lárusson, sjálfsm. (87.).

Ólafía og Valdís hafa lokið leik

GOLF Hvorki Ólafíu Þórunni Kristinsdóttur né Valdísi Þóru Jónsdóttur tókst að komast í gegnum niðurskurð á Opna skoska meistaramótinu í gær. Mótið er hluti af Evrópumótaráð kvenna og fór fram í Aberdeen.

Áttu þær báðar finar rispur á öðrum degi í gær en slakur fyrsti hringur reyndist gera útslagið fyrir íslensku atvinnukylfingana.

Valdís lék annan hringinn í gær á pari með fjóra fugla og fjóra skolla og lauk leik í 95. sæti. Var hún tveimur höggum frá því að ná niðurskurði en næsta verkefni hjá henni er Opna breska meistaramótið á fimmtudaginn.

Ólafía byrjaði hringinn vel eftir að hafa leikið á sex höggum yfir pari í fyrradag og var um tíma búin að vinna upp þrjú högg. Tveir skollar undir lokin gerðu endanlega út um vonir hennar um að öðlast þátttökurétt um helgina. – kpt

Birgir í 38. sæti

GOLF Birgir Leifur Hafþórsson, atvinnukylfingur úr GKG, komst í gegnum niðurskurð á Porsche European Open-mótinu í Hamborg í gær. Kom hann í hús á 70 höggum, eða tveimur höggum undir pari, og deilir hann 38.-49. sæti þegar mótið er hálfnað.

Líkt og í gær gekk Birgi vel að safna fuglum á fyrri níu holum vallarins þar sem hann fékk þrjú fugla á móti tveimur skollum. Einn fugl bættist við á seinni níu holunum sem gerir níu fugla á fyrstu tveimur dögum.

Mótið er hluti af Evrópumótaráðinni og eru sterkir kylfingar á borð við Carl Schwartzel, Patrick Reed og Paul Casey meðal kylfinga en Bryson DeChambeau leiðir á tíu höggum undir pari. – kpt

Eru að fá spennandi tækifæri

Landsliðspjálfarinn Craig Pedersen tekur því fagnandi að fleiri íslenskir leikmenn séu komnir í atvinnu-mennsku í Evrópu. Hann finnur fyrir miklum áhuga frá bandarískum háskólum á efnilegum Íslendingum.

KÖRFUBOLTI Craig Pedersen, þjálfari íslenska karlalandsliðsins í körfubolta, tekur því fagnandi að fá fleiri unga íslenska leikmenn út í atvinnu-mennsku. Dagur Kár Jónsson samdi nýlega við Raiffeisen Flyers í Austurríki stuttu eftir að Kristófer Acox og Elvar Már Friðriksson sömdu við Denain Voltare í Frakklandi. Þá er ljóst að þrjú landsliðsmenn eru að skipta um lið erlendis.

„Það er frábært að sjá þá alla fara út, þetta er spennandi tækifæri fyrir þá að þroskast sem leikmenn. Þeir verða atvinnumenn sem efa tvisvar á dag og venjast nýju umhverfi og öðruvísi pressu. Þar kynnst þeim nýjum þjálfaraaðferðum og geta lært heimlíkið af þessu. Á sínum tíma fóru leikmenn á borð við Jón Arnór út og sköpuðu nafn fyrir íslenskan körfubolta og nú er komið að arftökum þeirra,“ sagði Craig.

Dagur Kár hafði orð á því að hann hefði rætt við Martin Hermannsson

áður en hann hélt út enda Martin tekið skref fyrir skref og kominn í stórt lið í Þýskalandi.

„Fyrir þá er þetta mikil hvatning því ef þeir standa sig þá geta þeir fengið stærri tækifæri eins og Martin og Haukur Helgi. Ég veit að þeir gátu fengið stærri samninga á Íslandi en þeir fá úti en kjósa frekar að vera þar sem þeir geta bætt leik sinn og þroskast heimlíkið af því að búa erlendis.



Ef þeir fá ekki annan samning úti, þá koma þeir allavegana heim sem betri og heilsteypari leikmenn,“ sagði Craig og hélt áfram:

„Elvar og Kristófer fóru sömu leið og Martin og Haukur, fóru í 2. deildina í Frakklandi og unnu sig upp. Með fjölgun íslenskra leikmanna erlendis opnast augu erlendra liða fyrir íslenskum körfubolta og það hjálpar næstu kynslóðum íslenskra körfuboltamanna.“

Hann segir að það sé aukinn áhugi á íslenskum leikmönnum vestanhafs.

„Ég fékk mörg simtöl í

Craig Pedersen, þjálfari íslenska landsliðsins.

fyrri þegar útsendarar NBA-liða voru að spyrjast fyrir um Tryggva en ég fæ reglulega simtöl. Bandarískir háskólar eru farnir að horfa meira til Íslands og unglingsstarfsins á Íslandi,“ sagði Craig og bætti við:

„Velgengni Jóns Axels Guðmundssonar með Davidson hefur valkið mikla athygli. Við verðum allavegana með sjö atvinnumenn í Evrópu og marga í bandaríska háskólakörfuboltanum á næsta ári.“

Hann gladdist fyrir hönd Martins og Hauks Helga Pálssonar sem sömdu báðir við nýlið í sumar. Martin heldur til Þýskalands en Haukur samdi við stærra lið í Frakklandi.

„Það var mikill áhugi á Hauki frá stórum liðum í Evrópu en hann er á góðum stað hjá Nanterre. Svo fær Martin frábært tækifæri í Þýskalandi hjá stóru liði og Tryggvi fær fleiri mínútur svo að ég er afar sáttur þessa dagana,“ sagði Craig léttur að lokum. kristinnpall@frettabladid.is

Vallarmetin féllu í Vestmannaeyjum

GOLF Það er óhætt að segja að kylfingar hafi nýtt sér vel veðurblíðuna á Íslandsmótinu í höggleik í Vestmannaeyjum í gær en vallarmetið féll í bæði karla- og kvennaflokki á öðrum degi mótsins. Kylfingarnir tveir sem náðu þessu afreki, Haraldur Franklin Magnús úr GR og Anna Sólveig Snorradóttir úr GK, blönduðu sér bæði í toppbaráttuna eftir erfiðan fyrsta dag.

Anna Sólveig sem lék fyrsta hringinn á 80 höggum, tíu höggum yfir pari, byrjaði af miklum krafti og fékk fjóra fugla á fyrstu fimm holunum í gær. Bætti hún við fimm fuglum við til viðbótar það sem eftir lifði hringinsins á móti fjórum skollum og kom í hús á 65 höggum. Bætti hún með því sex ára gamalt vallarmet sem Sunna Viðisdóttir setti árið 2012 og bætti sig um fimmtán högg á milli daga.

Deilir Anna efsta sætinu með Guðrúnu Brá Björgvinsdóttur, einnig úr Keili eftir að Guðrún Brá lék á fimm höggum yfir pari í gær. Prefaldur skólli á niundu holu var Guðrúnu dýr en hún leiddi eftir fyrsta hringmótsins.

Hjá körlunum heldur Axel Boásson forskotinu en hann lék á þremur höggum undir pari í gær og var alls á átta höggum undir pari eftir tvo

hringi. Fékk hann samtals fimm fugla í gær og tvo skolla og hefur tveggja högga forskot á næsta kylfing.

Haraldur Franklin er ekki langt undan en hann bætti sextán ára gamalt vallarmet í gær en hann kom í hús á 62 höggum eða átta undir pari. Innsiglaði hann nýtt vallarmet með erni á lokaholunni og komst um leið upp í annað sætið, tveimur höggum á eftir Axel. – kpt



Birgir Leifur Hafþórsson atvinnukylfingur.

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

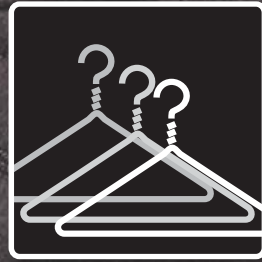
MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898

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)



Herra,
lagerinn
outlet
líka fyrir konur

Rýmning

80%

afsláttur af öllum vörum

SOFADAGAR

25-50%
AF ÖLLUM SÓFUM,
HÆGINDASTÓLUM,
SVEFNSÓFUM OG
SÓFABORÐUM

ANDORRA
HORNSÓFI + LEGUBEKKUR
NÚ **119.900**
SPARAÐU 60.000

ANDORRA sófana er hægt að fá með dökk eða ljósgráa áklæði.
Hornsófi með legubekk til hægri eða vinstri. L197 cm. 179.900 kr. Nú 119.900 kr.
Tveggja sæta sófi + legubekkur til hægri eða vinstri. 114.900 kr. Nú 59.900 kr.
Þriggja sæta sófi. 84.900 kr. Nú 58.900 kr. Tveggja sæta sófi. 74.900 kr. Nú 49.900 kr.
Hnakkapúði. 14.900 kr. Nú 9.900 kr. Hægindastóll. 59.900 kr. Nú 39.900 kr.



ÞRIGGJA SÆTA



TVEGGJA SÆTA



TVEGGJA SÆTA
+ LEGUBEKKUR



HORNSÓFI
+ LEGUBEKKUR



FLUENTE þriggja sæta sófi. Grátt velúr áklæði. L197 cm. 139.900 kr. Nú 99.900 kr.

HONEST SÓFABORÐ
NÚ **96.900**
SPARAÐU 33.000



SUNDAY þriggja sæta sófi. Green eyes áklæði. L225 cm. 129.900 kr. Nú 96.900 kr.



ENDLESS sófaborð 40x70 cm. Svört grind með hvítri marmaraplötu. 29.900 kr. Nú 19.900 kr.

LISSABON 2JA SÆTA
NÚ **89.900**
SPARAÐU 40.000



LISSABON tveggja sæta sófi. Ljósgrátt áklæði. L182 cm. 129.900 kr. Nú 89.900 kr.



PHOENIX 2,5 sæta sófi. Grátt áklæði. L188 cm. 169.900 kr. Nú 124.900 kr.



HONEST sófaborð. 80x80 cm. Svartir fætur með viðarplötu. 59.900 kr. Nú 39.900 kr.

LISSABON 2JA SÆTA
NÚ **84.900**
SPARAÐU 85.000



CONDOR tveggja sæta sófi + legubekkur. Dökkgrátt áklæði. L226 cm. 349.900 kr. Nú 249.900 kr.



POLO þriggja sæta sófi. Grátt áklæði með gráum hnöppum. L160 cm. 169.900 kr. Nú 84.900 kr.



LESSONA sófaborð. Bleikt, grátt eða sandlitað. 40x70 cm. 24.900 kr. Nú 12.450 kr. 35x50 cm. 19.900 kr. Nú 9.950 kr.

50%

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



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND



INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

26. JÚLÍ - 5. ÁGÚST



SAVONA
SVEFNSÓFI M/LEGUBEKK
NÚ **59.900**
SPARAÐU 30.000

Hlíðardýna fylgir á meðan birgðir endast

SAVONA svefnsófi með legubekk og geymslu. Dökkgrátt eða ljósgrátt áklæði. L255 x D151 cm. Svefnflötur. 140x200 cm. Svampdýna. 89.900 kr. Nú 59.900 kr. Þriggja sæta. Dökkgrátt eða ljósgrátt áklæði. L225 x 85 cm. Svefnflötur 140x197 cm. 79.900 kr. Nú 55.900 kr. Hlíðardýna fylgir með á meðan birgðir endast. 140x200 cm. 8.995 kr.

TVEGGJA SÆTA + LEGUBEKKUR

ÞRIGGJA SÆTA



30%

COLPUS svefnsófi með fallegu ljósgráu áklæði. 565 Twist Granite. Svefnflötur 140x200 cm. Spring round dýna. 139.900 kr. Nú 96.900 kr.



30%

MADRID svefnsófi. Bari svart leður. L194 x D151 cm. Svefnflötur. 140x190 cm. 199.900 kr. Nú 139.900 kr.



FLEXLUX Quilt hægindastóll. Blátt velúr áklæði. 195.900 kr. Nú 146.900 kr.

30-50%
af ÖLLUM
mottum

Stressless



25%

SÉRPANTAÐU
ÞINN DRAUMA
HÆGINDASTÓL

ÞÚ VELUR STÆRDINA SEM
HENTAR ÞÉR OG ÁKLÆÐIÐ

NAVARO HÆGINDASTÓLL
NÚ **24.950**
SPARAÐU 24.950



NAVARO hægindastóll. Ljóst tauóklæði, eikarfaetur. 47.900 kr. Nú 24.950 kr.

40%



SILO hægindastóll. Dökkgrár, ljósgrár, rauður eða blár. Svartur fótur. 94.900 kr. Nú 54.900 kr.

VISA

12 MÁNAÐA GREIÐSLUDREIFING

Þegar verslað er með VISA eða MasterCard fær kaupandi að sjá yfirlit yfir greiðsluáætlun sem sýnir áætlaðar mánaðarlegar greiðslur, ásamt lántökukostnaði og færslugjaldi.

MasterCard

3 MÁNAÐA

GREIÐSLUDREIFING MEÐ

Netgíró



Tréstóllinn sem hjónin sáu í útstillingu var keyptur fyrir 20 árum.



Le Corbusier legubekkurinn nýtur sín vel í stofunni.



Blái sófinn er falleg hönnun eftir Fitz Hansen og passar skemmtilega vel með lampanum frá Lampe Gras.

Skandinavísk hönnun og frumleiki í fyrirrúmi

Helgarblaðið heim-sótti á dögnum Tinna Björk á heimili hennar sem er stílhreint og hlýlegt. Hún og eiginmaður hennar vinna nú að því að gera upp gamalt hús og fær hún hugmyndir úr hinum ýmsu hönnunarpáttum.

Tinna Björk Baldvinsdóttir er sálfræðingur á Sól sem býður upp á sálfræði- og lækniþjónustu. Hún býr ásamt eiginmanni sínum og fjórum börnum í fallegu húsi í Fossvogi. Heimili þeirra er bjart og einkennist af skandinavískri hönnun en Tinna Björk segist alltaf hafa heillast í þá átt í bland við frumleika. Þar má finna fallega muni sem setja sinn svip á heimilið.

„Ég vil gjarnan hafa svolitíð af afgerandi litum í kringum mig, í bland við ljósan lit og fallegan við. Annars hef ég ekki hugsað neitt sérstaklega út í stílminn. Við kaupum hluti og húsgögn sem við teljum okkur vera ánægð með til frambúðar,“ segir Tinna Björk sem sækir þó gjarnan innblástur í innanhúshönnun og þykir gaman að horfa á hönnunarpætti. „Svo þykir mér myndlist, bækur, mottur og vasar með blómum skipta máli til að gera heimilið hlýlegt og mynda ákveðna stemningu.“

Borðstofuborðið segir Tinna Björk vera í miklu upphaldi en það var keypt fyrir um 20 árum í Þýskalandi en borðið er gegnheilt eikarborð sem hún segir hafa mikinn karakter fyrir heimilið.

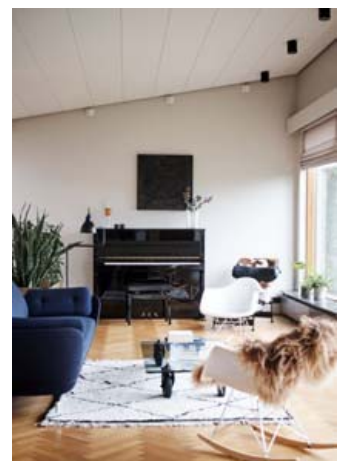
„Ég hef ekki mikla þörf fyrir að breyta til og ef ég fæ leiða á einhverjum hlut þá losar maður sig bara við hann. Svo er líka bara gaman að breyta aðeins á mynd eftir tíðaranda eins og kertastjökum, mottum, blómum og slíku,“ segir Tinna Björk sem þykir skemmtilegast að skoða í Snúrinni og í Epal. „Svo erum við líka að gera upp gamalt hús og því fylgja breytingar.“ Spennandi tímar fram undan hjá fjölskyldunni. gja@frettabladid.is



Tinna Björk er hefur stílhreinan og fallegan smekk og safnar tímaritum um heimili og hönnun.



Borðstofuborðið góða sem er í miklu upphaldi en ljósakrónuna keyptu þau hjónin í Hollandi.



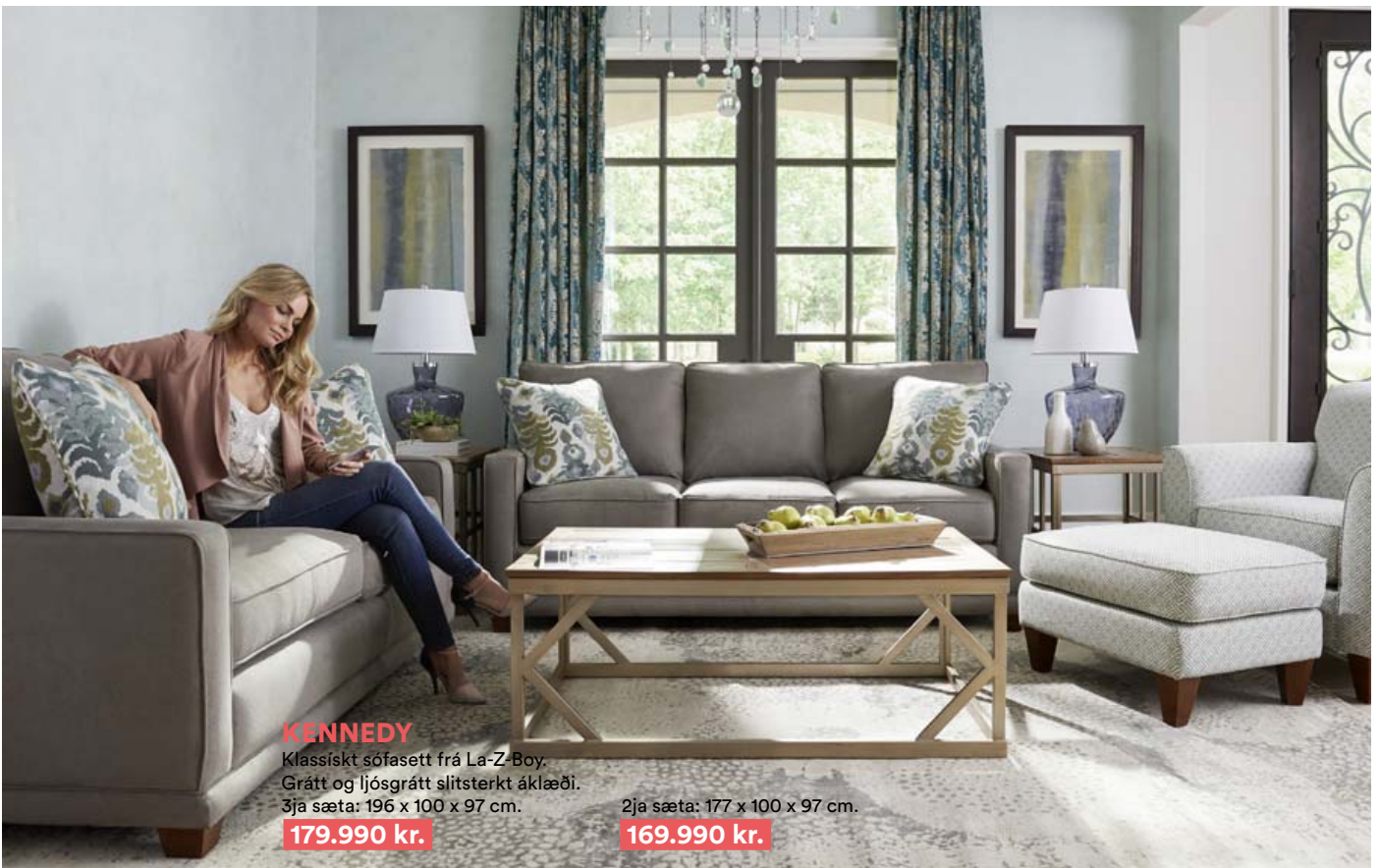
Stofan er björt og falleg, með mikla lofthæð. Gestir fá gjarnan að glamra á pianóið.



WRIGLEYS
Extra[®]

**TYGGÐU EXTRA EFTIR
HVERJA MÁLTÍÐ**

 Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
abalsætuftinis í tyggigummi



KENNEDY

Klassískt sófasett frá La-Z-Boy. Grátt og ljósgrátt slitsterkt áklæði. 3ja sæta: 196 x 100 x 97 cm.

179.990 kr.

2ja sæta: 177 x 100 x 97 cm.

169.990 kr.



VENICE

Glæsilegur 3ja sæta sófi úr sléttflaueili. Til í dökkgráum og kóngabláum. Einnig til í hæginda-stól

Hægindastóll
94 x 85 x 89 cm

79.990 kr.

3ja sæta:
184 x 85 x 89 cm

129.990 kr.



CAZAR

Skemmtilegur og fallegur hæginda stóll í svörtu PU-leðri (gervileðri). Fæst einnig koníaksbrúnn og í gráum áklæði.

24.990 kr.

CONNECT

Þú tengist þessum persónulega. Vinstri eða hægri tunga. Steypugrátt áklæði. Stærð: 230 x 160 x 88 cm

169.990 kr.



VIDIVI

Nadia vatnsglös og skálar. Til í svörtu, gráum, lilla og grænum.



Verð frá:

1.490 kr. stk



BY SOMMER

Mikið úrval af lukkutróllum.



Verð frá:

3.790 kr.

EVA SOLO

BPI frí plastflaska grá. 0,5l.

30%
AFSLÁTTUR

3.493 kr.

~~4.990 kr.~~



Reykjavík
Bíldshöfði 20

10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1

10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vörupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstríkað verð sýnir fullt verð vöru. Tilboðin gilda frá 21.–29. júlí 2018 eða á meðan birgðir endast.

FJÖLBREYTT OG SPENNANDI

Fyrir lifandi heimili



CLEVELAND

Þessi er sá allra vinsælasti. Hornsófi með hægri eða vinstri tungu. Dökk eða ljósgrátt áklæði. Stærð: 308 x 203 x H: 81 cm

179.990 kr.



299.990

FRIDAY NIGHT

Hornsófi með tungu sem fegrar hvert rými. Lausir púðar sem hægt er að raða að vild. Vinstri eða hægri tunga. Dökkgrátt, slitsterkt áklæði. Stærð: 330 x 230 x 168 cm

Stærð: 330 x 230 x 168 cm

DIALMA BROWN

Stofudjásn frá Ítalíu. Handunnin beykigrind og ljósgrátt áklæði.



DIALMA BROWN
INTERIORS & LIFESTYLE

119.990 kr.

MEXICO

Suðrænir og seiðandi sléttflauelsófar.

Til 2,5 og 3ja sæta.

Dökkblár, bleikur og skógargrænn.



2,5 sæta stærð: 169 x 89 x 87 cm

69.990 kr.

3ja sæta stærð: 201 x 89 x 87 cm

79.990 kr.

EIGHTMOOD

Mikið úrval af flottum púðum



Verð frá:

4.990 kr.



EVA SOLO

Café Solo kaffikanna, 1.l svört og ljósgrá

30%
AFSLATTUR

9.793 kr.

13.990 kr.



KAY BOJESEN

Sætustu söngfuglarnir í bænum



10.990 kr.



Heimír Jónasson og Berglind Magnúsdóttir standa þétt saman og hafa ákveðið að halda í gleðina og taka sjúkdómi Heimis eins og hann er. Heimír vill ryðja brúna fyrir aðra svo að enginn þurfi að lenda í sömu aðstöðu og þau hjón lentu í við greiningu. Í dag eru þau í góðu sambandi við Parkinsonseymi á Landspítalanum og segja gott fólk vinna þar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Vill hvetja aðra og um leið sjálfan sig



Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@
frettabladid.is

Síðustu 14 mánuðir hafa verið Heimi Jónassyni þrautaganga. Hann greindist með MSA snemma á árinu. Langan tíma tók að komast að hjá taugalækni og var það tengslanetið sem greiddi leiðina. Í gegnum erfiðleikana hefur þó lífsviðhorf fjölskyldunnar verið hennar styrkur og tekur hún þessu veigamikla verkefni af miklu æðruleysi. Vinir Heimis, bræður og félagar úr MBA-náminu hlaupa fyrir hann í Reykjavíkummaráðuninu 18. ágúst.

Heimír Jónasson greindist með sjaldgæfan sjúkdóm í janúar á þessu ári. Parkinson plús er alvarlegt afbrigði af Parkinson og er ólæknandi taugasjúkdómur sem veldur ýmiss konar hreyfihömlun. Munurinn á þessum tveimur sjúkdómum er m.a. sá að engin lyf eru til sem hægja á ferli Parkinson plús og auðveldna ferlið örlítið líkt og hjá flestum Parkinsonsjúklingum.

Heimír og eiginkona hans, Berglind Magnúsdóttir, eru jákvæð þrátt fyrir mikið áfall. Þau eiga þrjú börn, Markús, 21, Áshildi Þóru, 14 og Silju Björk, 12 ára. Fjölskyldan hefur gengið í gegnum erfiðt ár saman.

„Ég byrjaði að finna fyrir máttleysi í maí í fyrra. Ég byrjaði daginn á hlaupi hérna í nágrenninu en ég var að byrja að undirbúa mig fyrir Reykjavíkummaráðuninu sem ég hef iðulega tekið þátt í, bæði hlaupið 10 km og hálfmararöðun.“ segir Heimír, sem hefur í gegnum tíðina verið mikill hlaupagarpur. „Ég gat hins vegar ekki hlaupið nema um 3-400 metra og þurfti svo að ganga restina af einum kílómetra.“

Heimír og Berglind tengdu máttleysið við lyf sem Heimír var nýbyrjaður að nota. Tilgangur lyfisins, Atacor, var að lækka blóðflötu en getur haft í för með sér mjög alvarlegar aukaverkanir. „Þetta lyf getur verið gott við því sem það á að laga en ég var búinn að lesa mér til um lyfið og leist ekki vel á það. Ég var því með forðoma gagnvart því strax í upphafi sem ég tengdi svo við lyfið þegar Heimír fór að finna fyrir einhverju misjöfnu.“ segir Berglind. Heimír hætti að nota lyfið en það breytti engu. Enn þá var hann máttlaus og



EFTIR STUTTAN FUND

STÓÐUM VIÐ HJÓNIN ÚTI

Á BÍLAPLANI MEÐ LITLAR

SEM ENGAR UPPLÝSINGAR

UM ÞENNAN ALVARLEGA

SJÚKDÓM. ÞETTA VAR

BARA EINS OG Í LÉLEGU

AMÉRÍSKU MELÓDRAMA.

tók það að ágerast. Hann fann fyrir svima, ójafnvægi og blóðþrýstingsfalli. Heimír var tíður gestur hjá heimilislækni yfir sumartímann í fyrra, sem sendi hann í blóðprufur og myndatöku sem ekkert kom út úr.

Hjónin álitu þá að um streitu væri að ræða. Heimír lagði stund á MBA-nám við Háskóla Íslands samhliða vinnu og því fylgdi álag. „Það var mikið að gera og við vorum sannfærð um það lengi framan af að þetta væri bara „slæmur tennisolubogi“ líkt og við hjónin notuðum í gríni okkar á milli yfir streitu. Við vildum trúna því að þetta væri streita og eitthvert tímabil sem myndi ganga yfir.“ segir Heimír. Hann var í kjölfarið settur á streitulosandi lyf. „En mér bara versnaði.“ Um haustið ákváð heimilislæknirinn að ráðlegt væri að hitta taugalækni. Það væri þó hægara sagt en gert og í rauninni óvist hvort hægt væri að koma honum að hjá slíkum yfirhöfuð, svo mikil væri mannekjan og álagið.

„Þetta voru skilaboðin sem maður fékk.“ segir Heimír. „Svo hrakaði mér svo rosalega í nóvember og desember, viku eftir viku varð ég verri og ég var ekki enn búinn að fá boð um komu til taugalæknis. Ég þröngvaði mér í gegnum neyðarmóttökuna tvisvar og í seinna skiptið kom einhver taugalækni að tala við mig, prófaði mig aðeins og skoðaði og sagðist svo ætla að senda mig í segulómun á nýju ári, 2018.“

Maðurinn sem þekkti mann

Heimír fékk samtals stuttu síðar frá góðum vini bróður hans sem varð ákveðinn vendipunktur. „Maðurinn sagðist þekkjja mann sem væri taugalækni en starfaði ekki sem slíkur og gæti tengt okkur saman. Daginn eftir fór ég að hitta þann mann. Það tók hann 10-15 mínútur að skoða mig og sjá að þarna væri eitthvað alvarlegt í gangi. Hann sagði við mig að ég þyrfti að komast að í segulómun strax í dag og hitta taugalækni.“ Maðurinn hringdi nokkur simtöl og þremur dögum síðar komst Heimír að í segulómun.

Jólin og áramótin liðu. Í byrjun janúar fékk Heimír boð um að koma í skoðun á Landspítalanum þann 17. sama mánaðar. Sá dagur hverfur seint úr minni þeirra hjóna. Taugalækni, sem hafði meira átt við flogaveiki en Parkinson, hitti þau og upplýsti þau um fyrstu greiningu. Heimír var greindur með MSA, Parkinson plús.

„Eftir stuttan fund stóðum við hjónin úti á bílaplani, með litlar sem engar upplýsingar um þennan alvarlega sjúkdóm. Við vorum ekki með neitt í höndunum, vissum ekkert hvert við áttum að snúa okkur. Þetta var bara eins og í lélegu amerísku melódrama.“ segir Heimír.



HÚSASMÍÐJAN

blómaval

Okkar stærsta
sumarútsala frá upphafi

SUMAR ÚTSALA



**25%
afsláttur**
af ÖLLUM
reiðhjólum



**RÝMINGAR-
SALA**
**50%
afsláttur**
af ÖLLUM
reiðhjólaukahlutum



**25%
afsláttur**
af ÖLLUM
ferðavörum

Sumarútsalan ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

- Garðhúsgögn **30%** · Reiðhjól og fylgihlutir **20-30%** · Sláttuvélar **25-30%** · Hekklippur **30-40%**
 - Sláttuorf **25-30%** · Stigar og tröppur (Elkop) **30%** · Sumarblóm **50%** · Trjáplöntur **50%**
 - Fjölærar plöntur **30%** · Matjurtir **50%** · Garðstytur **50%** · Útipottar **30%** · Garðrósir **50%**
 - Stanley loftpressur **25%** · Skóflur, kantskerar, gafflar, klórur og hrífur (Green-it) **20-40%**
 - Keðjusagir **30%** · Greinakurlarar **20-30%** · Úðabrúsar (Pulsar) **40%** · Garðverkfæri frá Wolfgarten **30%**
 - Slöngur, úðarar, slönguhjól og byssur (Claber) **25-40%** · Hnífapör og eldhúsáhöld **30%**
 - Matarstell, glös og könnur **30%** · Bökunarvara **20%** · Pottar og pönnur **30%** · Hitakönnur **30%**
 - Hreinsiefni og hreingerningaráhöld **25%** · Plastkörfur og box **25%** · Strauborð og herðatré **25%**
 - Gjafavörur **25%** · True North útvistarfatnaður **40%** · Vinnufatnaður **25%** · Harðparket (valdar vörur) **30-40%**
 - Víðarvörn og pallaolfá **20%** · Útimálning **20%** · Lady innimálning **25%**
- ... og margt fleira

Pallaefni útsala

Fáðu tilboð í sólpallinn núna

AB gagnvarin fura
27x95 mm, 4 metrar.
628640

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



Birni með fýrsvaunum prentuðum og myndavél. Úveð gætur verð mikið á milli verslana. Afsláttur gildir ekki af „Jægsta luga verð“ Húsasmíðjanar.



ÉG ER MEÐ OFVIRKAN

ADD-HEILA OG MUN ALD-

EI HÆTTA AÐ RÍFA MIG ÞÓ

ÉG ENDI ÞVOGLUMÆLTUR

Í HJÓLASTÓL.

Næstu tveir mánuðir voru erfiðir fyrir fjölskylduna. Ekkert teymi tók á móti þeim og aðstoðaði þau við næstu skref. Enginn hafði samband við þau frá Landspítalanum til að fylgja málinu eftir. Þau voru algjörlega ein á báti. „Svo er þetta lítið samfélag, maður þekkir mann og það var frænka hans Heimis sem starfar á Landspítalanum sem sagði okkur frá teymi í kringum Parkinsonsjúklinga. Málið okkar komst í farveg eftir að við vorum nokkrum sinnum búin að hafa samband að fyrra bragði,“ segir Berglind. Í dag eru þau í sambandi við Parkinson-teymi á taugaeildinni og eru mjög ánægð með það samband.

Purftu að nýta sér tengslanetið Heimir hefur átt farsælan feril í atvinnulífinu. Hann lærði framleiðslu í Kvikmyndaháskólanum í München og hefur starfað sem kvikmyndaframleiðandi og ráðgjafi í auglýsinga- og markaðsmálum, meðal annars hjá Íslensku auglýsingastofunni. Þá er hann fyrrverandi dagskrárstjóri og forstöðumaður Stóðvar 2 og var verkefnisstjóri sér- atburða í markaðsdeild Icelandair.



Heimir er jákvæður og lífsglaður maður. Hann starfaði sem þjálfari hjá Dale Carnegie og ætlar sér að halda fyrirlestra í haust um viðhorf til veikinda. Hér eru Heimir og Berglind ásamt bræðrum hans og mökum þeirra á ferðalagi.

Hann er nú framkvæmdastjóri Markaðsstofu Kópavogs og lauk MBA-námi í vor. Einnig hefur hann starfað sem þjálfari hjá Dale Carnegie. Hann er því vel tengdur maður, sem hefur komið sér vel í veikindunum. Hins vegar segir hann það fráleitt að sjúklingar þurfi að nýta sér eigið tengslanet til að fá aðstoð. Eftir að málið komst loks í farveg á Landspítalanum að frumkvæði hjónanna fréttu þau af lækni sem hafði verið að sjá um MSA-sjúkling. Ekki er hlaupið að því að fá

slíkan lækni. Þau fóru á stúfana til að kanna hvort einhver sem þau þekktu gæti komið þeim í samband við lækinn.

„Það kom svo á daginn að við þekktum fólk sem þekkti nýja lækinn og erum við nú í sambandi við hann. Guðrún Rósa er frábær lækni, setti alls kyns rannsóknir í gang, en hún er með stofu í Læknasetrinu í Mjóddinni og starfar náið með læknameyminu á Landspítalanum. Við höfum þurft að leysa þetta mál sjálf og nýta tengslanetið okkar til

að komast í samband við rétta aðila og fá þjónustu,“ segir Berglind.

„En það eru ekki allir í þeirri stöðu að geta nýtt tengslanet sitt. Eg hef unnið við mannleg samskipti og þekki því marga en þetta á alls ekki við um alla og algjörlega ótækt að fólk þurfi að fara þessa leið. Það er alvarlegt mál,“ segir Heimir.

Hann óskaði eftir fundi hjá Páli Matthiassyni, forstjóra Landspítalans, sem boðaði hann á fund. „Eg útskýrði stöðu mála fyrir Páli. Við ræddum m.a. verkferla, hann brást

vel við og upplýsti mig um að verið væri að setja saman teymi fyrir fólk með sjaldgæfa sjúkdóma. Læknirinn sem hitti okkur var nýbyrjaður og var eflaust að reyna að gera sitt besta.“

Heimir kom fram í kvöldfréttum RÚV í vor þar sem hann lýsti vonbrigðum sínum með að bæði Sjúkra- tryggingar Íslands og velferðar- ráðuneytið höfnuðu beiðni Önnu Björnsdóttur um að starfa innan tryggingakerfisins. „Þetta get ég bara alls ekki skilið í ljósi skorts á Parkinsonsérfræðilæknum en Anna er sérfræðingur í Parkinsonsjúkdómum og stundaði nám við Duke-háskóla í Bandaríkjunum,“ segir Heimir.

Í kjölfarið bauð Alma Dagbjört Möller landlæknir Heimi í viðtal. „Við Alma áttum einnig gott spjall, og hún sýndi stöðu minni mjög mikinn skilning. Eg vona bara að báðir þessir fundir hafi einhver áhrif. Margt smátt gerir eitt stórt og eitt getur leitt af öðru,“ segir Heimir. „Vonandi er Heimir að ryðja brautina fyrir aðra með baráttu sinni fyrir bættri þjónustu í þessum málum,“ bætir Berglind við.

Erftitt að stjórna tilfinningum

Parkinson plús er ekki ættgengur sjúkdómur og getur í raun herjað á hvern sem er. Sjúkdómurinn kemur yfirleitt fram eftir fimmtugt en Heimir þykir í yngra lagi, aðeins 52 ára gamall. Parkinson plús er fjölkerfalömun sem hefur áhrif á ósjálfráða taugakerfið. Sjúklingurinn missir stjórn á því sem líkaminn gerir í raun án þess að hugsa, t.d. að hlæja eða gráta. Heimir getur því fengið hlátursköst og grátköst á óviðeigandi tímum.

„Eg er kannski í búðinni að kaupa í matinn og reyni að teygja mig í vörum sem einhver hjálpar mér að ná í og þá gæti ég brostið í grát bara af

Réttu græjurnar fyrir Verzlunarmannahelgina

30 GB
+orkukubbur
fylgja!

Vaxtalaus
dreifing
til 15. ágúst

Samsung S9 og S9+

Verð frá 109.990 kr.

Nýju flagggeimskipin frá Samsung. Er endalaust hægt að toppa sig?

30 GB
+leðurhulstur
fylgja!

iPhone X 64 GB

149.990 kr.

Símaeinhyrningurinn í veröld meðalmennskunnar. Breytir öllu.

30 GB
fylgja!

Huawei P20 Pro 120 GB

119.990 kr.

41 MP Leica myndavél og 24 MP sjálfmyndavél. Svarar líka símtölum.

Samsung orkukubbur

6.990 kr.

Orkumikill. 10,200 mAh

Xqisit orkukubbur

11.990 kr.

Orkumeiri. 10,400 mAh

Kynntu þér sumarlegt úrvalið á siminn.is/sumar

gleði. Svo gæti ég lent í því í ræktinni að hitta gamlan, góðan vin og finn þá að ég get ekki haldið andlegu jafnvægi. Þá geng ég frekar í burtu eða er stuttur í spuna í stað þess að lenda í óþægilegum aðstæðum og fólk getur misskiðið það. Ég er reyndar kominn á lyf núna sem kemur jafnvægi á þetta.“

I raun mætti líkja einkennum sjúkdómsins við það að vera fangi í eigin líkama. Heimir er skýr í kollinum og engar persónuleikabreytingar hafa átt sér stað, sem eru „góðu fréttirnar“, því vitran skerðing á sér ekki stað í þessum sjúkdómi. Hann segir morgnana erfiðasta. „Það mætti líkja sumum dögum við Groundhog Day. Mig dreymir eðlilega, er jafnvel að hlaupa eða eitthvað en vakna svo upp og átta mig á að ég er með MSA. Ah, alveg rétt,“ segir Heimir sem litur þó jákvæðum augum á lífið.

„En ég hefði getað fengið einhvern verri sjúkdóm. Það er alveg hægt að lenda í verri hlutum en þessu. Hausinn er í lagi og ég tek á móti krökkunum þegar þau koma heim úr skólanum. Ég er með ofvirkan ADD-heila og mun ekki hætta að rífa mig þó ég endi þvogtumæltur í hjólastól.“

Einn dagur í einu

Fjölskyldan hefur áður þurft að horfast í augu við erfið veikindi innan fjölskyldunnar og misst ást-vini. Þau segja þá reynslu hafa hjálpað sér í gegnum ferlið. „Við losnuðum alveg við það að fara í gegnum reiditímabilið. Það þýðir ekkert að taka þannig á þessu. Við erum því reynslumikil á því sviði,“ segir Berglind. „Þetta hefur verið öllum þungbært og börnin okkar eru á viðkvæmum aldri og svona. En þau hafa verið stórkostleg í gegnum ferlið. Aðlögunarhæfni þeirra er mögnuð.“



ÞAD VAR ERFITT FYRIR

OKKUR AÐ ÞURFA AÐ

HUGGA FÓLK ÞEGAR VIÐ

VORUM AÐ SEGJA FRÁ

OKKAR ÁFALLI.

Heimir var á Reykjalandi í síðasta mánuði og fer síðan í rannsóknir í ágúst ásamt áfallameðferð fyrir fjölskylduna sem nefnist Fjölskyldubró. „Þetta er aðlögun og við tökum bara einn dag í einu,“ segir Heimir. „Likaminn er ekki eins og hann var. Það er óraunverulegt og getur verið erfið að fara af stað á morgnana.“ Heimir finnur mun á sér frá því í febrúar og mars þegar hann átti erfið með að standa upp úr sófanum. Hann segist vera orðinn mun sterkari enda hefur hann verið iðinn við líkamsrækt og reynir að fara í sund á hverjum degi. „Ef ég væri heilbrigður þá væri ég í besta formi lífs míns. Ég er betri yfir daginn, en á kvöldin breytist ég í Óla prik. Ég á erfið með að ganga einn og óstuddur. En ég er heppinn að Berglind er flokksstjóri hjá Heimaþjónustu Reykjavíkur og þekkir sitt fag inn og út. Það hentaði þessum þarna uppi líklega vel þegar hann ákvað að breyta litningum hjá mér, að eiginkona mín starfaði í heimaþjónustunni. Hún fékk bara smá heimaverkefni,“ segir Heimir léttur. „Ég skil núna eldra fólk sem predikar yfir því að láta ryðja gangstéttir og salta vegi. Dagur B. Eggertsson

fær að heyrna í mér ef það verður ekki gert hérna í kring. Svo reyndar las ég í síðasta Helgarblaði Fréttablaðsins að Dagur væri líka kominn með staf eins og ég. Við kannski mætumst á götum og skylumst með stöfunum okkar.“

Notið þið húmorinn til að takast á við veikni dín?

„Já, það er algjörlega nauðsynlegt. En sumum finnst það óþægilegt. Fólk verður mjög alvarlegt og verður miður sín yfir þessu. Það var erfið fyrir okkur að þurfa að hugga fólk þegar við vorum að segja frá okkar áfalli. Við lentum í ákveðnum aðstæðum þar sem að við þurftum að hugga manneskju sem var svo miður sín. Auðvitað vill fólk vel en við viljum síður lenda í þessum aðstæðum aftur,“ segir Berglind. „Við verðum að halda í gleðina og taka lífinu ekki of alvarlega. Þetta er það sem við erum að dila við en við erum samt alveg sama fólk.“

Vill halda fyrirlestra í haust

„Ég er að lamast öðrum megin sem eru reyndar ekki týpisk einkenni MSA. Ég hef verið í talþjálfun til að læra að tala upp á nýtt, sem er skondið, þar sem ég þjálfaði fólk í Dale Carnegie í mörg ár. En ég sagði við talmefnafræðinginn minn að ég vildi gjarnan æfa talið þannig að ég gæti haldið fyrirlestra í haust um viðhorfið gagnvart veikindum, að það skiptir máli að vera jákvæður. Ég get ekki gengið og ég get ekki vérlitað lengur en ég get hvatt aðra áfram og um leið sjálfan mig.“

Aður en Heimir byrjaði að þjálfa hjá Dale Carnegie starfaði hann úti í Þýskalandi við kvikmyndaverkefni. Hann ákvað að gera tilraun og athuga hvað myndi gerast ef hann heilsaði fólkinu sem hann mætti iðulega í sinni daglegu rútinu.

„Ég var einn úti og það tók mig korter að ferðast í vinnuna. Ég vildi athuga hvort ég gæti haft áhrif á liðan fólk í leiðinni. Ég fór því að bjóða ökunngu fólki góðan daginn, heilsa stúlkunni sem afgreiddi mig með kaffið og kringluna, spjalla við aðra sem ég mætti daglega og þar fram eftir götunum. Þegar ég kom heim eftir vinnudaginn leið mér afskaplega vel því þetta skilaði sér tvöfalt til baka til mín. Ég áttaði mig á því að ef ég ætlaði að hvetja sjálfan mig áfram yrði ég að hvetja aðra.“

Berglind segir þetta viðhorf lýsa Heimi vel.

Það er þrennt sem Heimir segir að hafi hjálpað sér sem gæti komið að góðum notum fyrir aðra. „Í fyrsta lagi er það hugleiðsla. Ég rakst á bók um hugleiðslu sem heitir The Power of Now og hefur hjálpað mér mikið. Þegar talfærnin fer minnkandi þá verður hugsunin sterkari. Heilinn og hugsanirnar okkar eru oft að rugla í okkur og margt sem getur slegið mann út af laginu. Bókin kennir mér að atfengja mig og flokka hugsanir mínar. Það gengur oftast vel en stundum þarf maður að leyfa sorgmæddum hugnum að koma, horfast í augu við þær og ýta þeim svo frá.

Í öðru lagi er það önnur bók sem ég fékk að láni frá vini sem heitir Tuesdays with Morrie sem er sannsöguleg bók. Háskólakennarinn Morrie fær MND, sama sjúkdóm og Stephen Hawkins, og lamast við það. Einn nemandinn hans hittir lengur en ég get hvatt aðra áfram og þeir ræða saman um lífið. Viðhorf Morrie til lífsins og hvernig hann tæklaði þetta var erfið að lesa en mjög mikill innblástur fyrir mig. Maður berst ekki við sjúkdóminn, það tekur alla ævina. Maður tekur honum eins og hann er og faðmar hann að sér.

Í þriðja lagi er það tónlistin. Ég

nota Spotify og Áshildur mín er tónlistarstjórnin. Hún setur saman lagalista fyrir mig með uppörvandi og hvetjandi lögum. Tónlist hefur svo mikil áhrif á mann og getur hjálpað manni að keyra sig í gang. Dæmi um lög á listanum eru I will survive, Brake my stride og Keep on moving,“ segir Heimir og hlær. „Ég spila þetta svo hátt í bilnum. Þannig að ef einhver sér spanglandi taugasjúkling í umferðinni, þá er það ég.“

Þakklát vinum sínum

Bræður Heimis, vinir og vinnufélagar úr MBA-náminu hlaupa fyrir Heimi og fjölskyldu hans í Reykjavíkurmaraþoninu þann 18. ágúst nk. Ljóst er að veikindin munu hafa í för með sér mikla breytingu og nú þegar hafa komið upp ýms útgjöld sem ekki voru á dagskrá fjölskyldunnar.

Vinahópurinn er þéttur og eru Heimir og Berglind afar þakklát. „Við erum ótrúlega þakklát vinum mínum og fjölskyldu sem ætla að hlaupa. Það er ótrúlega mikils virði að finna meðbyr og finna hvað fólk er viljugt til að hjálpa, hvort sem það eru vinir úr MBA, fjölskylda, félagar eða aðrir,“ segir Heimir. „Það eru sumir að hlaupa sem hafa aldrei hlaupið áður og hlaupa bara til að safna fyrir okkur. Það er erfið að taka við því. Maður er ekki vanur að vera þiggjandi en frekar til í að gera eitthvað fyrir einhvern annan. Það er erfiðara að taka við,“ segir Heimir.

En er ekki bara komið að þér? „Það er einmitt viðhorfið sem við erum búin að finna fyrir,“ segir Berglind. „Heimur er líka bara svo jákvæður maður og kvartar aldrei. Það er bara ekki partur af hans lífs viðhorfi. Eins og ein góð kona sagði: Þú ræður ekki hvað kemur fyrir þig en þú ræður því hvernig þú tekst á við það.“

33% afsláttur til 5. ágúst

Soundboks 1
79.990 kr.
Nú læturðu vaða! Fáðu þér Soundboks 1 á stórlækkuðu verði og Verslunarmannahelgin verður aldrei söm.

Huawei Y6
19.990 kr.
Yngstu snjallsímanotendurnir taka þessum opnum örmum.

Urbanista heyrnartól
9.990 kr.
Litríkir og þráðlausir gleðigjafar fyrir tónelska krakka.

AirPods
19.990 kr.
Hvíta súkkulaðið í eyrnarkonfektassanum. Gæti innihaldið hnetur.

Fitbit Versa
Verð frá 29.990 kr.
Taktu hreyfinguna upp á æðra plan. Úrin mæla líka brekkusöng og breikdans.

Kynningar tilboð!

Tilboð!

TYM SM TH Q3

Rokkstjörnudraumarnir geta verið lífshættulegir

Eitíspönkarinn Billy Idol heldur tónleika í Laugardalshöll í næstu viku. Hann sló í gegn upp úr 1980 með White Wedding, Rebel Yell og Mony Mony svo einhver lög séu nefnd. Hrár og villtur lifði hann á brúnni en ófeigum verður ekki í hel komið og í einka-viðtali við Fréttablaðið segir hann að Íslendingar fái nú að sjá bestu útgáfuna af honum.

Þórarinn Þórarinnsson
thorarinn@frettabladid.is



Þegar Billy Idol heilsar með sinni rámu röddu fer ekkert á milli mála hver er á linunni. Maður veit aldrei hvornig best er að fara að gömlu leðurvillidýri eins og Billy Idol þannig að það er bara látið vaða.

Billy Idol. Magnað! Og frábært að þú sért loksins að koma til Íslands.

„Já. Ég segi það sama. Ég er virkilega spenntur fyrir því að koma þarna yfir. Geggað,“ svarar Billy og hlómur eins og sandpappír á gröfri steypu þegar hann hlær.

Þú varst mun hrárr og óheflaðri en flestir tónlistarmenn niunda áratugarins með áru kynlifs, dóps og rokks og róls yfir þér. Lífsstíll þinn var stundum, hvað skal segja, hættulegur? Ættirðu í raun ekki að vera dauður?

„Á tímabili, jú. Þegar þú nærð árangri og vinsældum með rokkhljómsveit þá geturðu leyft þér að láta rokkstjörnudraumana ræstast og stundum þegar þú ert ungur geta þessir draumar verið hættulegir,“ svarar hann og hlær.

„Þér finnst þú vera ósigrandi og að ekkert geti skaðað þig og verður heltekinn af þessu öllu. Ég væri miklu varkárari í dag, vitandi það sem ég veit. Ef þú vilt lifa á brúnni í dag þá er heppilegra að þekkja sjálfan sig miklu betur en maður gerði á sínum tíma. Vera meðvitaður um hvað þú ert að gera.“

Það sem við gerðum á sínum tíma gerðum við mikló til í myrkri. Gerðum tilraunir á sjálfum okkur án þess að vita á köflum hvað við vorum í raun og veru að gera,“ segir Billy og hlær áfram.

Lífsháski rokkarans

„Það var auðvitað rosalega skemmtilegt að gera þetta svona en þetta er hættulegt. Það er málið. Ég myndi ráðleggja fólki sem er í þessari stöðu í dag að fara varlega vegna þess að margt af því sem við gerðum hefði getað drepið mann og mér finnst tilhugsunin um að þannig fari fyrir fólki í dag óþolandi.“

Ég gæti ekki hugsað mér að upp-



Jákvæði pönkarinn, Billy Idol, átti sinn einstaka tón á niunda áratugnum og segist aldrei hafa verið betri og mun taka sitt gamla Rebel Yell með látum.

hefja dópneyslu og reyna að varpa einhverjum ljóma á þetta. Þetta er líka miklu alvarlegra núna með öllum þessum efnum sem eru í umferð og því sem þau geta gert þér.

Þannig að jafnvel þótt það sé stundum gaman að hugsa til baka og hlæja að sumum heimskupörnum þá eru alvarlegar hlíðar á þessu. Við vorum dálítið barnaleg á köflum. Það er það sem ég er að reyna að segja.“

Pönkarinn í glamúrheiminum

Billy Idol hóf tónlistarferil sinn í hringiðu enska pönksins og lét að sér kveða með Generation X, undir miklum áhrifum frá Sex Pistols, en sló síðar í gegn þegar hann hóf sólóferil í Bandaríkjunum og kom með helling af pönki inn í léttleikandi nýrómantikurstemningu 80s-ins.

„Ég var hluti af þessum hópi fólks frá Bromley, rétt utan við London. Við vorum öll miklir Pistols-áðaðendur en fórum svo af stað með okkar eigin hljómsveitir. Generation X og fleiri.“

Málið er að við áttum aldrei von á

því að gera neina plötur. Við vorum bara að þessu til þess að skemmta sjálfum okkur,“ segir Billy og hlær. „En síðan, einhvern veginn urðu Sex Pistols risastórir á Englandi og Clash og allt þetta og þá vildu öll plötu-fyrirtækin vera með sínar eigin pönkhljómsveitir.“

Þannig breyttist þetta úr skemmtun bara fyrir okkur sjálfa, lítinn hóp, yfir í að skemmta öllu Bretlandi og svo varð þetta bara alþjóðlegt. Þetta kom okkur alveg á óvart,“ segir Billy og hlær eins og honum virðist vera mjög samt.

„En þetta var frábært. Alveg meiriháttar og sýnir kannski að ef ástíðan er nógu sterk þá geta draumar þínir ræst, þú veist.“

Nýrómantiski pönkarinn

80s-íð, eins dásamlegt og það tímabil var í tónlistarsöggunni, var ósköp léttleikandi og löðrandi í gleði í bland við dálitla nýrómantiska angist þegar þú kemur þarna með slatta af pönki inn í þetta andrúm.

„Já, ég held að ég hafi verið með svolitíð pönk-rokkað áttitíud. Ég veit svo sem ekki hvernig á að lýsa tónlistinni minni þarna, einhvers konar dansrokk eða hvað þú vilt kalla þetta en ég held ég hafi brætt þetta saman við pönkrokk frá Generation X-dögum mínum. Þannig er Eyes Without a Face sérkennileg balláða, einhvers konar morð-söngur sem má mikló til rekja til þess að ég kem upp úr pönkinu.“

Yrkisefni mín voru dálítið á skjón við það sem hinar hljómsveitirnar voru að fást við en í það heila var niundi áratugurinn mjög jákvæður. Ég reyndi að draga fram jákvæðari hlíðar pönksins og syngja um þær og ég vona að mér hafi tekist að koma þessu jákvæða úr pönkrokk-áttitíudinu inn í tónlistina sem ég var að gera í eitisinu.“

Það má kannski lýsa þér sem jákvæða pönkarann þegar þú varst í Generation X. Þú einblindir ekki bara á að rústa öllu draslinu og varst mögulega að bygga upp frekar en rífa niður að hætti pönksins?

„Já, Generation X snerist svolitíð um það, fyrir utan að persónuleiki minn er einfaldlega svona. Það er mér erfitt að dvelja of lengi við hið neikvæða. Þá enda ég bara með því að fremja sjálfsmorð eða eitthvað. Ég verð að dvelja við það jákvæða í lífinu eða bara gefast upp og það ætla ég mér ekki að gera.“

Duran Duran og Culture Club

Bretar höfðu gríðarleg áhrif á tónlist niunda áratugarins, mótuðu stefnuna og drottuðu beinlínis yfir tímabilinu. Fannst þér þú vera utanveltu og á skjón við allt hitt líðið; hárblásið, með maskara og stít að aftan?

„Ég var auðvitað ekki jafn þússaður og margar af þessum hljómsveitum en þær spruttu heldur ekki upp úr pönkrokk heldur nýrómantíkinni og voru að fást við talsvert ódruvísi tónlist.“

Þannig að á ýmsan hátt fannst mér ég vera nokkuð frábrugðinn hljómsveitum eins og til dæmis Duran Duran. Aðallega vegna þess að ég á rætur í pönki og rokki og róli og aðeins óheflaðri og harðari í yrkisefnum.

Í raun og veru vorum við samt öll að gera ólíkar útgáfur af því sama. Það

var svolitíð magnað. Duran Duran hafði mjög trausta mynd og sinn sérstaka tónlistarstíl sem einkenndi þá.“

Fjölbreytnin var styrkur Eng- landinganna

„Það er það sem er svo frábært við bönd eins og Duran Duran og Culture Club að stillinn þeirra er svo einkennandi. Og sama má segja um Billy Idol. Þegar þú heyrir í mér þá fer ekkert á milli mála hver er á ferðinni. Þeir sem þekkja tónlistina minna vita alveg hvaða hræfni eru í henni sem gera hana að minni.“

Ég held að styrkur okkar hljómsveittanna sem komu frá Englandi hafi legið í því að við vorum ekki öll eins. Culture Club var allt ódruvísi en Duran Duran og Duran Duran svo aftur allt ódruvísi en Billy Idol.“

En þér hefur ekki verið illa við þessi mjúkmeni með gaddabeltin þín í svarta mótörhjólaeðurjakkannu?

„Nei, nei, alls ekki. Okkur kom öllum ákaflega vel saman. Það var til dæmis ekkert annað hægt en að virða Culture Club fyrir að vera frábærir tónlistarmenn. Sumir í Duran Duran eru líka virkilega góðir tónlistarmenn sem vita hvað þeir eru að gera.“

Farsælt og náið samstarf Billys og gítarleikarans Steve Stevens hófst í New York þegar Billy hóf sólóferil sinn þar 1981. Þönku mynd Billys féll vel að glamrokkstíl Stevens og það getur verið alveg geggið að sjá þá saman á sviði.

Það eru ansi margir á Íslandi sem hafa verið að velta fyrir sér huort Steve komi ekki örugglega með þér hingað?

„Auðvitað kemur Steve með! Hann er ótrúlegur. Hann er enn að þróast og verður bara betri með árunum. Hann er upp á sitt besta núna sem er virkilega spennandi.“

Í raun má segja að ég sé búinn að vera á ferðinni í nokkur ár og ég tel að sem söngvari hafi ég líka aldrei verið betri þannig að þegar þú sjáir okkur á Íslandi fáið þið frábæra útgáfu af Billy Idol.“

Rokksumarfrí á Íslandi

Billy og hans fólk kemur til landsins að minnsta kosti tveimur dögum fyrir tónleikana og tímarnn ætlan hann að nota til þess að kynna landi og þjóð. Þetta er svo áhugaverður staður þannig að þetta er bara frábært.

Við erum mjög spennt fyrir því að skoða landið og auðvitað að fá loksins að spila á Íslandi þannig að við erum að slá tver flugur í einu höggi og þetta verður eins og rokkað sumarfrí, sem er eiginlega bara meiriháttar á jafnfallegum stað og Ísland er.“

Billy segist fagna því að fá tækifæri til að spila fyrir Íslendinga og að tónleikaferðir séu „frábær leið til þess að kynna fólki“ og skoða sig um. „Ísland er komið á tónlistarheimskortinu, eða hefur í raun alltaf verið þar. Það hefur komið fráber tónlist frá Íslandi í lengri tíma. Áhrifarík tónlist og það er meiriháttar,“ segir Billy Idol sem ætlan að bjóða upp á bestu útgáfuna af sjálfum sér í Laugardalshöllinni þann 1. ágúst.

Sjá nánar á Fréttablaðið.is

Lengri útgáfu má lesa á frettabladid.is.

Rokkstjörnudraumarnir geta verið lífshættulegir

Eitíspönkarinn Billy Idol heldur tónleika í Laugardalshöll í næstu viku. Hann sló í gegn upp úr 1980 með White Wedding, Rebel Yell og Mony Mony svo einhver lög séu nefnd. Hrár og villtur lifði hann á brúninni en ófeigum verður ekki í hel komið og í einka-viðtali við Fréttablaðið segir hann að Íslendingar fái nú að sjá bestu útgáfuna af honum.

Þórarinn Þórarinnsson
thorarinn@frettabladid.is



Þegar Billy Idol heilsar með sinni rámu röddu fer ekkert á milli mála hver er á linunni. Maður veit aldrei hvornig best er að fara að gömlu leðurvillidýri eins og Billy Idol þannig að það er bara látið vaða.

Billy Idol. Magnað! Og frábært að þú sért loksins að koma til Íslands.

„Já. Ég segi það sama. Ég er virkilega spenntur fyrir því að koma þarna yfir. Geggjað,“ svarar Billy og hlómjar eins og sandpappír á gröfri steypu þegar hann hlær.

Þú varst mun hrárr og óheflaðri en flestir tónlistarmenn niunda áratugarins með áru kynlífs, dóps og rokks og róls yfir þér. Lífsstíll þinn var stundum, hvað skal segja, hættulegur? Ættirðu í raun ekki að vera dauður?

„Á tímabili, jú. Þegar þú nærð árangri og vinsældum með rokk-hljómsveit þá geturðu leyft þér að láta rokkstjörnudraumana ræstast og stundum þegar þú ert ungur geta þessir draumar verið hættulegir,“ svarar hann og hlær.

„Þér finnst þú vera ósigrandi og að ekkert geti skaðað þig og verður heltekinn af þessu öllu. Ég væri miklu varkárari í dag, vitandi það sem ég veit. Ef þú vilt lifa á brúninni í dag þá er heppilegra að þekkja sjálfan sig miklu betur en maður gerði á sínum tíma. Vera meðvitaður um hvað þú ert að gera.“

Það sem við gerðum á sínum tíma gerðum við mikið til í myrkri. Gerðum tilraunir á sjálfum okkur án þess að vita á köflum hvað við vorum í raun og veru að gera,“ segir Billy og hlær áfram.

Lífsháski rokkarans

„Það var auðvitað rosalega skemmtilegt að gera þetta svona en þetta er hættulegt. Það er málið. Ég myndi ráðleggja fólki sem er í þessari stöðu í dag að fara varlega vegna þess að margt af því sem við gerðum hefði getað drepið mann og mér finnst tilhugsunin um að þannig fari fyrir fólki í dag óþolandi.“

Ég gæti ekki hugsað mér að upp-



Jákvæði pönkarinn, Billy Idol, átti sinn einstaka tón á niunda áratugnum og segist aldrei hafa verið betri og mun taka sitt gamla Rebel Yell með látum.

hefja dópneyslu og reyna að varpa einhverjum ljóma á þetta. Þetta er líka miklu alvarlegra núna með öllum þessum efnum sem eru í umferð og því sem þau geta gert þér.

Þannig að jafnvel þótt það sé stundum gaman að hugsa til baka og hlæja að sumum heimskupörnum þá eru alvarlegar hlíðar á þessu. Við vorum dálítið barnaleg á köflum. Það er það sem ég er að reyna að segja.“

Pönkarinn í glamúrheiminum

Billy Idol hóf tónlistarferil sinn í hringið enska pönksins og lét að sér kveða með Generation X, undir miklum áhrifum frá Sex Pistols, en sló síðar í gegn þegar hann hóf sólóferil í Bandaríkjunum og kom með helling af pönki inn í léttleikandi nýrómantikurstemningu 80s-ins.

„Ég var hluti af þessum hópi fólks frá Bromley, rétt utan við London. Við vorum öll miklir Pistols-áðandur en fórum svo af stað með okkar eigin hljómsveitir. Generation X og fleiri.“

Málið er að við áttum aldrei vin á

því að gera neina plötur. Við vorum bara að þessu til þess að skemmta sjálfum okkur,“ segir Billy og hlær. „En síðan, einhvern veginn urðu Sex Pistols risastórir á Englandi og Clash og allt þetta og þá vildu öll plötu-fyrirtækin vera með sínar eigin pönk-hljómsveitir.“

Þannig breyttist þetta úr skemmtun bara fyrir okkur sjálfa, lítinn hóp, yfir í að skemmta öllu Bretlandi og svo varð þetta bara alþjóðlegt. Þetta kom okkur alveg á óvart,“ segir Billy og hlær eins og honum virðist vera mjög samt.

„En þetta var frábært. Alveg meiriháttar og sýnir kannski að ef ástíðan er nógu sterk þá geta draumar þínir ræst, þú veist.“

Nýrómantiski pönkarinn

80s-íð, eins dásamlegt og það tímabil var í tónlistarsöggunni, var ósköp léttleikandi og löðrandi í gleði í bland við dálitla nýrómantiska angist þegar þú kemur þarna með slatta af pönki inn í þetta andrúm.

„Já, ég held að ég hafi verið með svolitíð pönk-rokkað áttitíud. Ég veit svo sem ekki hvernig á að lýsa tónlistinni minni þarna, einhvers konar dansrokk eða hvað þú vilt kalla þetta en ég held ég hafi brætt þetta saman við pönkrokk frá Generation X-dögum mínum. Þannig er Eyes Without a Face sérkennileg balláða, einhvers konar morð-söngur sem má mikið til rekja til þess að ég kem upp úr pönkinu.“

Yrkisefni mín voru dálítið á skjón við það sem hinar hljómsveitirnar voru að fást við en í það heila var niundi áratugurinn mjög jákvæður. Ég reyndi að draga fram jákvæðari hlíðar pönksins og syngja um þær og ég vona að mér hafi tekist að koma þessu jákvæða úr pönkrokk-áttitíudinu inn í tónlistina sem ég var að gera í eitisinu.“

Það má kannski lýsa þér sem jákvæða pönkarann þegar þú varst í Generation X. Þú einblíndur ekki bara á að rústa öllu draslinu og varst mögulega að bygja upp frekar en rífa niður að hætti pönksins?

„Já, Generation X snerist svolitíð um það, fyrir utan að persónuleiki minn er einfaldlega svona. Það er mér erfitt að dvelja of lengi við hið neikvæða. Þá enda ég bara með því að fremja sjálfsmorð eða eitthvað. Ég verð að dvelja við það jákvæða í lífinu eða bara gefast upp og það ætla ég mér ekki að gera.“

Duran Duran og Culture Club

Bretar höfðu gríðarleg áhrif á tónlist niunda áratugarins, mótuðu stefnuna og drottuoðu beinlínis yfir tímabilinu. Fannst þér þú vera utanveltu og á skjón við allt hitt líðið; hárblassið, með maskara og stítt að aftan?

„Ég var auðvitað ekki jafn þússaður og margar af þessum hljómsveitum en þær spruttu heldur ekki upp úr pönkrokk heldur nýrómantíkinni og voru að fást við talsvert ódruvísi tónlist.“

Þannig að á ýmsan hátt fannst mér ég vera nokkuð frábrugðinn hljómsveitum eins og til dæmis Duran Duran. Aðallega vegna þess að ég á rætur í pönki og rokki og róli og aðeins óheflaðri og harðari í yrkisefnum.

Í raun og veru vorum við samt öll að gera ólíkar útgáfur af því sama. Það

var svolitíð magnað. Duran Duran hafði mjög trausta mynd og sinn sérstaka tónlistarstíl sem einkenndi þá.“

Fjölbreytnin var styrkur Eng-landinganna

„Það er það sem er svo frábært við bönd eins og Duran Duran og Culture Club að stillinn þeirra er svo einkennandi. Og sama má segja um Billy Idol. Þegar þú heyrir í mér þá fer ekkert á milli mála hver er á ferðinni. Þeir sem þekkja tónlistina minna vita alveg hvaða hræfni eru í henni sem gera hana að minni.“

Ég held að styrkur okkar hljómsveitanna sem komu frá Englandi hafi legið í því að við vorum ekki öll eins. Culture Club var allt ódruvísi en Duran Duran og Duran Duran svo aftur allt ódruvísi en Billy Idol.“

En þér hefur ekki verið illa við þessi mjúkmeni með gaddabeltin þín í svarta mótörhjólaledurjakkanum?

„Nei, nei, alls ekki. Okkur kom öllum ákaflega vel saman. Það var til dæmis ekkert annað hægt en að virða Culture Club fyrir að vera frábærir tónlistarmenn. Sumir í Duran Duran eru líka virkilega góðir tónlistarmenn sem vita hvað þeir eru að gera.“

Farsælt og náið samstarf Billys og gítarleikarans Steve Stevens hófst í New York þegar Billy hóf sólóferil sinn þar 1981. Þönkuð myndn Billys féll vel að glamrokkstíl Stevens og það getur verið alveg geggjað að sjá þá saman á sviði.

Það eru ansi margir á Íslandi sem hafa verið að velta fyrir sér huort Steve komi ekki örugglega með þér hingað?

„Auðvitað kemur Steve með! Hann er ótrúlegur. Hann er enn að þróast og verður bara betri með árunum. Hann er upp á sitt besta núna sem er virkilega spennandi.“

Í raun má segja að ég sé búinn að vera á ferðinni í nokkur ár og ég tel að sem söngvari hafi ég líka aldrei verið betri þannig að þegar þú sjáir okkur á Íslandi fáið þú frábæra útgáfu af Billy Idol.“

Rokksumarfrí á Íslandi

Billy og hans fólk kemur til landsins að minnsta kosti tveimur dögum fyrir tónleikana og tímarnn ætlan hann að nota til þess að kynna landi og þjóð. Þetta er svo áhugaverður staður þannig að þetta er bara frábært.

Við erum mjög spennt fyrir því að skoða landið og auðvitað að fá loksins að spila á Íslandi þannig að við erum að slá tver flugur í einu höggi og þetta verður eins og rokkað sumarfrí, sem er eiginlega bara meiriháttar á jafnfallegum stað og Ísland er.“

Billy segist fagna því að fá tækifæri til að spila fyrir Íslendinga og að tónleikaferðir séu „frábær leið til þess að kynna fólki“ og skoða sig um. „Ísland er komið á tónlistarheimskortinu, eða hefur í raun alltaf verið þar. Það hefur komið fráber tónlist frá Íslandi í lengri tíma. Áhrifarík tónlist og það er meiriháttar,“ segir Billy Idol sem ætlan að bjóða upp á bestu útgáfuna af sjálfum sér í Laugardalshöllinni þann 1. ágúst.

F Sjá nánar á Fréttablaðið.is

Lengri útgáfu má lesa á frettabladid.is.

IDOL

BILLY

LIVE!

ORI

Authen
stags of
before t
top. Rare

MOVIES, 8
MOVIES, 16
SLIDES, 5
PHOTOS

BERNA

Box 69977

POLICE
STYLE

STOP
THE
WR

9043. H
9048. H

LAUGARDALSHÖLL · 1. ÁGÚST

MIDASALA HAFIN Á TIX.IS

LEÓK

LAUGARDAGUR 28. JÚLÍ 2018

Helgin



Þrjú úr hópnum á bak við Slark Clothing. F.v.: Einar Már Einarsson, Aðalsteinn Valdimarsson og Árni Ingi Árnason. MYND: ÞÓRSTEINN

Sakna Arnars á hverjum degi

Arnar Freyr Valdimarsson fyrirfór sér árið 2006 og halda fjölskylda og vinir minningu hans á lofti með fatamerkinu Slark Clothing sem Arnar setti á fótt árið 2004. Þau vilja opnari umræðu um vanlíðan ungra karlmannna. →2

Systkini og vinir Arnars Freys Valdimarssonar, sem svipti sig lífi árið 2006, halda minningu hans á lofti með fatamerkinu Slark Clothing sem Arnar Freyr stofnaði sjálfur árið 2004. Fatálinan inniheldur m.a. skyrtur, boli, peysur, húfur og jakka og margt annað í „street“ stíl auk þess sem hópurnir hefur hannað og framleitt dálítið af undirfatnaði að sögn Aðalsteins Valdimarssonar, bróður Arnars Freys. „Fatamerkið

lá í dvala í nokkur ár eða þangað til hópurnir ákvað að endurvekja það til að halda minningu hans og fatamerkinu á lofti. Okkur langaði að setja merki Slark á snjóbreitta- og hjólabrettasenu landsins en bakgrunnur þessa hóps kemur einmitt þaðan. Okkur fannst vanta íslenskt merki á markaðinn á þessum tíma sem þjónustar þessa jaðarmenningu en síðan þá hafa fleiri merki komið á markaðinn, t.d. Mold skateboarding og fleiri.“

Auk Aðalsteins eru í hópnum þau Árni Ingi Árnason, Björgvin Valdimarsson, Sigríður Hlíf Valdimarsdóttir og Einar Már Einarsson.

Ætla ekki að sigra heiminn

Aðalsteinn segir hlutverk hvers og eins innan hópsins vera frekar óskýrt en þannig vilji



þau hafa það. „Við viljum hafa gaman af þessu og fyrir vikið er mikið fjálsræði í bæði hönnun og hugmyndum hjá okkur sem við vonum að skili sér í frumlegum og fallegum vörum. Enda stendur Slark Clothing fyrir frelsi og það að þora að vera ódrúvisi. Við erum ekki í þessu til að sigra heiminn heldur til þess

ENZYMEDICA®

Á að grilla í kvöld?





„Hann var vinur vina sinna og var til staðar fyrir fjölskylduna,“ segir Aðalsteinn, fyrir miðju, um bróður sinn Arnar. MYND/ÞÓRSTEINN



Nokkur sýnishorn af hönnun Slark Clothing.

að halda nafni Arnars á lofti og gefa um leið vinum og fjölskyldu færi á að vera í þessu saman.“

Hann segir þau prenta á um 90 prósent flikanna sinna sjálf. „Þar notum við gamla skissur og teikningar frá Arnari og vinnum með þær þegar við hönnum. Stundum styðjumst við 100 prósent við hönnun hans en stundum minna, en sál hans er alltaf í öllum vörum okkar. Við höfum bæði verið að prenta á gæðaboli þar sem við þælum mikið í sniðum og efnisvali en höfum líka látið sauma

fyrir okkur og hannað okkar eigið snið.“

Samrýnd fjölskylda

Aðalsteinn lýsir bróður sínum sem algjöru gæðablóði sem vildi öllum vel, var alltaf brosandí og tilbúinn að hjálpa öllum. „Hann hafði gríðarlegan áhuga á jaðarsporti og var adrenalínfíkill sem var í t.d. snjóþrettum, hjólabrettum, sjóþrettum, mótorkrossi og á BMX-hjólum. Það komst lítið annað að hjá honum en að iðka þessar íþróttir. Auk þess var hann mikil



finnst okkur sérstaklega eiga við um unga karlmenn, að þeir þori að opna sig um tilfinningar sínar, kvíða, þunglyndi og hafi um leið kjark til að biðja þá sem eru næst sér, eða fagaðila, um hjálp. Við sem samfélag getum öll hjálpað til með því að opna þessa umræðu auk þess sem það þarf áttak í að bæta sálræna þjónustu fyrir ungt fólk og aðgengi að henni.“

Aðalsteinn hvetur fyrir vikid sem flesta til að kaupa armband merkt Ég á bara eitt líf, sem Minningarsjóður Einars Darra selur til að styrkja baráttuna gegn fíkniefnum, með áherslu á misnotkun lyfja meðal ungmenna á Íslandi.

Nýtt og ferskt á leiðinni

Viðtökurnar við fatnaði frá Slark Clothing hafa frá upphafi verið mjög góðar og segir hann þau varla anna eftirsurn. „Við erum með fastan kúnnahóp sem kaupir reglulega en svo bætast auðvitað alltaf fleiri við með tímanum. Þar sem salan er góð en upplagið í litlu magni seljast flikurnar yfirleitt allar áður en þær komast á markað og alltaf er verið að biðja eftir næstu línu.“

Það er ýmislegt í vændum á næstunni hjá Slark Clothing að sögn Aðalsteins. „Næsta mánuðag, kl. 18, ætlum við að kynna mjög flotta og öðruvísi línu í mjög takmörkuðu magni sem hægt verður að kynna sér á Facebook- og Instagram-síðum okkar. Í haust ætlum við svo að kynna til sögunnar nýja vetrarlinu og í tengslum við hana ætlum við að standa fyrir skemmtilegum brettaviðburði. Markmið okkar er að vera sýnileg í vetur í snjóþrettasenu landsins og reyna vera með einhverja skemmtilega viðburði innan-þæjar og uppi í fjöllumun.“

áhugamaður um tísku og vann sem ungur maður í versluninni Týnda hlekknum og hjólaði marg oft úr Hafnarfirði á BMX-hjólunu til þess að komast í vinnuna.“

Hann segir fjölskylduna hafa verið mjög samrýnda og að systkinin fjögur hafi fengið gott uppeldi, ást og umhyggju. „Það er því stórt gat í systkinahópnum og við söknum Arnars á hverjum degi. En um leið erum við dugleg að minnast hans og er Slark stór hluti af því að halda minningu hans á lofti. Arnar byrjaði seint að drekkja og var mikið í jaðarsportsmenningunni. Hann byrjaði að fíkta við fíkniefni og teljum við að það hafi verið ástæða þess að hann fyrirför sér. Fyrir Arnar var það rosa-lega mikilvægt að vera góð fyrirmynd. Hann var vinur vina sinna og var til staðar fyrir fjölskylduna, alltaf brosandí og einhvern veginn leið öllum vel í kringum hann.“

Opin umræða hjálpar

Ákvörðun Arnars Freys um að svipta sig lífi kom því öllum algjörlega í opna skjöldu segir Aðalsteinn. „Við áttum aldrei von á að þurfa að jarða bróður okkar. Okkur finnst þessi ákvörðun Arnars endurspeglar ýmislegt sem vantar í íslenskt samfélag, t.d. það að þora að ræða hlutina upphátt. Það

Fatalinan inniheldur m.a. skyrtur, boli, peysur, húfur og jakka.



HI BALL BUXUR
13.990

LIVE IN Levi's®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind

Hvítari tennur og ferskur andardráttur með GUM

GUM tannvörurnar eru viðurkenndar af tannlæknum og ættu allir að geta fundið sér vörur sem henta. Þær eru fyrir alla aldurshópa og einnig fyrir þá sem kljást við ýmiss konar vandamál tengd tönnum, tannholdi og gómum.



Pareox – gegn tannholdsvandamálum og bólgum

Pareox munnskol inniheldur 0,12% klórhexidín og er notað sem skammtima meðferð við tannholdsvandamálum og eftir aðgerðir. Þetta er öflug bakterivörn sem er bæði sóttþreinsandi og bólguhamlandi. Einnig er tangel sem notað er staðbundið á bólgusvæði.

Einnig er til Pareox með 0,06% klórhexidíni sem er fyrirbyggjandi og getur unnið gegn minniháttar tannholdsbólgu og verndað tennur og tannhold gegn sýklum. Báðar tegundir innihalda hvorki alkóhól né SLS og hafa frískandi og gott bragð.



Hydral við munnþurrk

Hydral er rakagefandi og eykur munnvatnsframleiðslu. Bæði gel og sprej líkja eftir eiginleikum munnvatns, styrkja náttúrulegar varnir og koma jafnvægi á bakteríuflóruna í munnum. Hydral tannkrem, sem hjálpar einnig gegn munnþurrki, inniheldur flúor og er með góðu mintubragði.



ActiVital – kraftar náttúrunnar

ActiVital tannkrem og munnskol eru sérlega frískandi og bragðgóðar vörur sem innihalda öflug náttúruleg efni. Engifer og kamilla ásamt andoxunarfnum Q-10 og granateplum eru bæði styrkjandi og veita langtíma vörn fyrir tennur og tannhold. Það er flúor í ActiVital sem er nauðsynlegt til að veita góða vörn gegn tannsteini og tannskemmdum en það inniheldur ekki óæskileg efni eins og SLS, paraben eða alkóhól. ActiVital ætti því að vera góður valkostur fyrir þá sem vilja bæði nýta krafta náttúrunnar ásamt því að draga úr líkum á tannskemmdum.



HaliControl – gegn andremmu

Andremma getur verið ansi hvímléið og oft erfið að losna við. HaliControl vinnur gegn andremmu og óbragði í munni og einnig gegn bakteríunum sem valda andremmuni. Það er bæði til gel og munnskol en 10-15 ml tvisvar á dag eftir tannburstun ætti að geta losað fólk við eða dregið verulega úr vandamálinu.

Soft-Picks tannstonglar

Tannstonglar eru þarfing á hverju heimili en Soft-Picks eru sveigðir til að ná vel milli aftari tannanna og geta hreinsað tannstein. Þeir fást í þremur mismunandi stærðum; small, medium og large.



Trav-Ler millitannburstar

Það þurfa allir að passa vel upp á að þrifa vel svæðin milli tannanna. Burstarnir eru til í mörgum stærðum, eru með sveigjanlegu handfangi og er burstinn sjálfur einnig sveigjanlegur. Það má nota hvern bursta í allt að tvær vikur og jafnvel lengur þar sem hann er með klórhexidíni til að tryggja hreinlæti en það þarf að skola hann vel eftir notkun og geyma með lokinu á.



GUM Kids – fyrir börnin

Barnalínan frá GUM er sérstaklega hönnuð með tannheilbrigði barna í huga ásamt því að höfða til barnanna með skemmtilegum tannburstum og bragðgóðu tannkremi. Tannburstarnir eru fyrir 2-6 ára og 7-9 ára og geta staðið á borði/hillu þar sem lítil sögskál er neðan á þeim. Liturinn í miðjunni á burstanum sjálfum sýnir svo hversu mikið magn af tannkremi á að nota. Tannkremin eru án SLS og er flúormagn í samræmi við aldur barnanna. Jarðarberjabragð er í boði fyrir þau yngri en ávaxtabragð „tutti frutti“ er fyrir þau eldri.



AftaClear – gegn sárum og blöðrum

AftaClear myndar verndarfilm yfir sár, munnangur og blöðrum sem geta myndast í munnum. Það inniheldur hýalúrónsýru sem má líkja við gott smurefni í munnum sem og kamillu og engifer sem róar og dregur úr bólgum. Er til bæði sem gel, sprej og munnskol.



Original White – hvítari tennur

GUM Original White hreinsar bletti af tönnum ásamt því að vernda bæði tennur og tannhold og tryggja að tennurnar haldi styrk sínum. Það styrkir einnig glerunginn og fyrirbyggir að nýir blettir myndist. Original White vörurnar eru án bleikiefna sem gætu skaðað náttúrulega vörn tannanna og þar sem þær innihalda flúor mæla tannlæknar með notkun þeirra.

Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér.

Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að mikið úrval sé á boðstólum af alls konar meltingargerlum. „Sem betur fer hefur orðið vitundarvakning um mikilvægi þarmaflórunnar en vanda þarf valið þegar maður kaupir meltingargerla,“ segir hún. „Þau hjá Optibac eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka vel.“

Heilbrigð þarmaflóra

„Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir meltingu og upp-töku næringarefna en hefur líka viðtæk áhrif um allan líkamann. Hún leikur til að mynda hlutverk í virkni heila og taugakerfis ásamt ónæmiskerfi,“ segir Ösp.

„Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn trefja er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Meltingarvandamál koma oft upp eftir inntöku á sýklalyfjum, ef ferðast er á framandi slóðir eða ef mataræði er einhæft. Þá getur verið mikil hjálp í því að taka inn öflugla blöndu vinveittra gerla.“



„Ég hef alltaf verið með viðkæman maga og útþaninn. Þess utan var ég með magaverki. Eftir að ég fór að taka Optibac for women er gerlaflóran komin í betra jafnvægi, maginn ekki lengur svona viðkvæmur, verkirnir nánast horfnir og ég er ekki útþaninn.“

Birgitta Ýr Guðmundsdóttir
sjúkráliði



„For every day er frábær blanda sex tegunda gerla af vel rannsökuðum vinveittum bakteríum sem þola magasýrur og sölt og komast þannig lifandi í smáþarmana. For every day hentar frábærlega fyrir þá sem vilja breiðvirka gerlablöndu til daglegrar inntöku.“

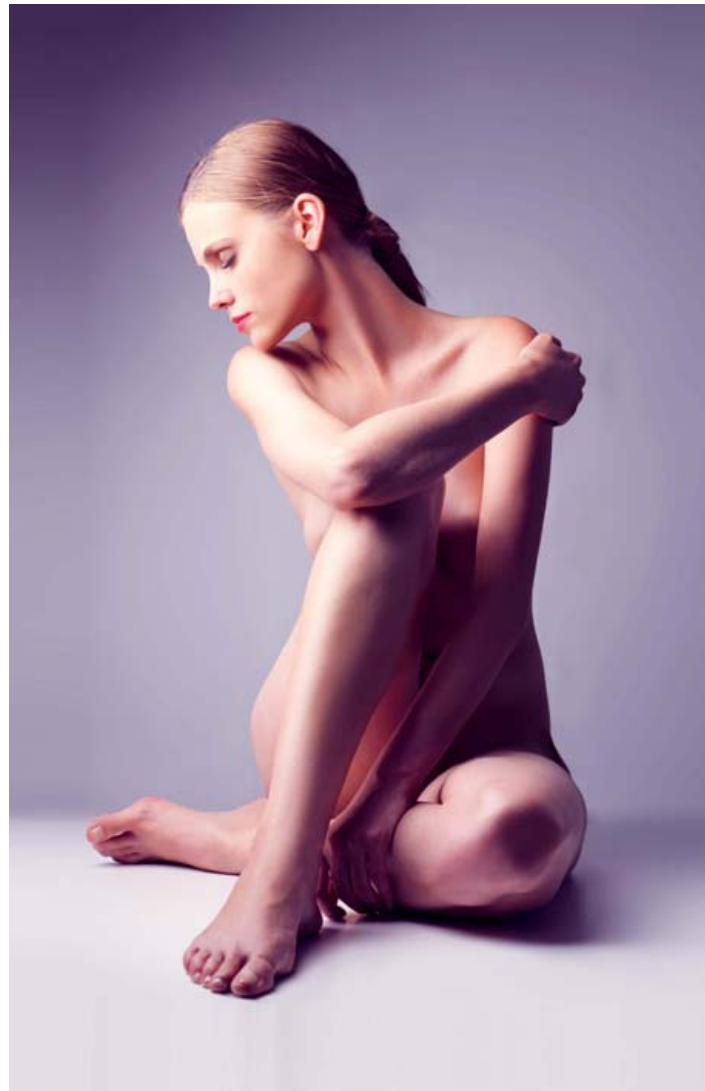
Ösp Viðarsdóttir, næringarþerapisti

Optibac For women

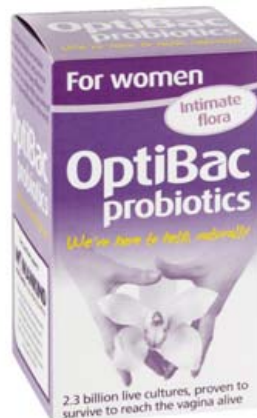
„Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamálin skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasýkingar og ýmis óþægindi gert vart við sig.“

For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. For women er mest rannsakaða bakteríublandan fyrir kynfærarsvæðið og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að stöðja við gerlaflóru legganga.

Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganga. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að stöðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsögðu ómissandi sem og hollt og gott mataræði,“ segir Ösp.



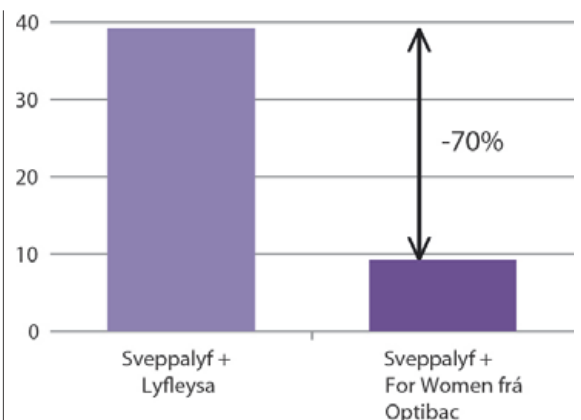
For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim.



Optibac For women inniheldur góðgerla sem komast í gegnum meltinguna, á kynfærarsvæðið og setjast þar að og byggja upp heilbrigða gerlaflóru.

- Gagn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingum
- Hentar konum á öllum aldri
- Má taka á meðgöngu og með brjóstgjöf
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Má taka að staðaldrí

Optibac fæst í apótekum og heilsuvörverslunum.



Rannsóknir hafa sýnt fram á betri útkomu við sveppasýkingu þegar For women er tekið með sveppalyfjum.



Vegan



Mjólkur-laust



Glúten frítt



Öruggt á meðgöngu

OptiBac
probiotics

We're here to help, naturally

For every day inniheldur sex tegundir af vel rannsökuðum vinveittum gerlum sem komast lifandi í smáþarmana. For every day inniheldur einnig prebiotic trefjar sem næra góðu gerlana.

- Hentar vel eftir notkun sýklalyfja
- Gott að taka eftir magapestir
- Inniheldur FOS trefjar sem næra góðu gerlana og stöðja þannig enn frekar við flóruna
- Má opna hylkin og blanda í kaldan mat eða drykk – hentar vel fyrir börn
- Sýrupólin hylki
- 6 tegundir af breiðvirkum vinveittum gerlum í hverju hylki
- 1 hylki á dag með mat, helst með morgunmat

Augun okkar

LAUGARDAGUR 28. JÚLÍ 2018

Kynningar: Sjónlag, Magnus ehf.



Frjáls án gleraugna

Sjónlag hefur verið í fararbroddi héraendis um margra ára skeið þegar kemur að sjónlagsaðgerðum sem henta ólíkum hópum. ➔2

Framhald af forsiðu →

Augn-læknastöðin Sjónlag var stofnuð árið 2001 og hefur síðan verið í fararbroddi hér á landi varðandi sjónlagsaðgerðir sem miða að því að losa fólk við gleraugu. Sjónlag býr yfir nýjasta tæknibúnaði og stór hópur ólíkra sérfræðinga myndar gott teymi sem getur tekist á við fjölbreyttar óskir viðskiptavina stöðvarinnar segir Ólafur Már Björnsson augnlæknir, en hann er einn af þremur augnlæknum stofnunar sem framkvæma sjónlagsaðgerðir. „Við bjóðum upp á alla helstu augnlæknaþjónustu sem þörf er á en höfum þó sérhæft okkur í sjónlagsaðgerðum. Þær miða að því að losa fólk við gleraugu, óháð því hvort það er nær- eða fjarstýnt, og einnig við lesgleraugu. Sambærileg þjónusta hefur verið í boði hér á landi í um tvo áratugi og er töluverð framþróun í þessari þjónustu. Þar erum við hjá Sjónlagi í fararbroddi þegar kemur að tækniþróun, öryggismálum og þjónustu við viðskiptavinum okkar.“

Í takt við breytingar

Auknar vinsældir sjónlagsaðgerða eru í takt við lífsstílsbreytingar nútímamannsins segir Ólafur. „Sífellt fleiri stunda alls konar útivist og líkamsrækt allt árið um kring, t.d. fjallgöngur, útihlaup eða kajak. Þeir sem eru háðir gleraugum lenda reglulega í basli með þau í íslenski veðráttu þar sem rok, rigning og snjökoma getur auðveldlega truflað upplifunina. Undanfarin ár hafa Íslendingar einblint æ meira á heilsuna og því hafa laser-aðgerðir okkar notið mikilla vinsælda. Linsur gera sitt gagn en margra ára notkun getur leitt til óþæginda enda eru linsur aðskotahlutir í augum. Því má segja að sjónlagsaðgerðum fylgi nýtt og oftast áður óþekkt frelsi.“

Góður árangur

Önnur aðgerð sem hefur áhrif á sjónlag fólks eru augasteinaskipti. „Þær hafa verið framkvæmdar hér í áratugi með góðum árangri en þá er oftast verið að fjarlægja ský á augasteini. Þróun undanfarinna ára hefur leitt af sér nýjar gerðir augasteina sem hafa það markmið að losa fólk við gleraugu. Gamli augasteinninn er fjarlægður og nýr settur í staðinn. Undanfarin 5-6 ár höfum við t.d. boðið upp á fjölfókusaugasteina með fleiri styrki í linsunni sem gefur góða sjón bæði í fjarlægð og nálægð. Því er gleraugna ekki þörf. Slíkar aðgerðir njóta mikilla vinsælda erlendis og við sjáum fyrir okkur að sú þróun verði sviðuð hér á landi. Þessar aðgerðir henta best fólki yfir fimmtugt meðan hefðbundnar laseraðgerðir eru meira hugsaðar fyrir aldurshópinn 20-55 ára.“

Táralind slegið í gegn

Þriðji kosturinn er svokölluð ICL linsuigræðsla segir Ólafur. Hún hentar þeim hóp sem getur ekki farið í laser-aðgerð vegna mikils sjónlagsgalla eða þeim sem eru með mikla farsýni. „Þá er gert lítið gat á augað og þunnri gervilinsu er rennt inn í fornhólf augans framan við augasteininn. Þessi lausn hentar mjög vel fyrir lítinn hóp fólks en þó er þetta hópur sem er hvað mest háður gleraugum.“

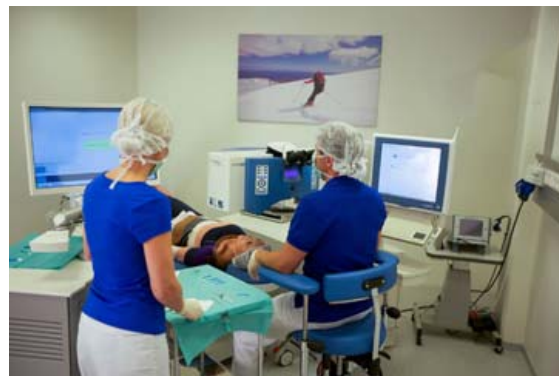
Hjá Sjónlagi er einnig mikil áhersla lögð á mikilvægi augnloka og táfílmunnar þegar kemur að augnheilsu og sjón. „Þess vegna settum við upp Táralind sem sérhæfir sig í þurrum augum, hvarmabólgu og kvillum sem tengjast augnlokum. Sú þjónusta hefur slegið í gegn enda yfirleitt fullt út úr dyrum. Augnþurrkur er mikið vandamál hér á landi þar sem blandast saman þurr loft, lélegt rakastig og arfgerð okkar Íslendinga hér á norðurhvar



„Við bjóðum upp á alla helstu augnlæknaþjónustu sem þörf er á en höfum þó sérhæft okkur í sjónlagsaðgerðum,“ segir Ólafur Már Björnsson augnlæknir.



Viðskiptavinir eru í öruggum höndum hjá starfsfólki Sjónlags.



Starfsfólk Sjónlags býr yfir áralangri reynslu.



Sjónlag býr yfir nýjasta tæknibúnaði hverju sinni.



Fjölbreyttur hópur sérfræðinga kemur að ólíkum verkefnum hverju sinni.

veraldar. Þjónusta okkar í Táralind hefur því gefið mjög góða raun, ekki bara hjá þeim sem hafa farið í sjónlagsaðgerðir hjá okkur, heldur líka þeim sem lengi hafa glímt við þurr augu.“

Góð samvinna

Hjá Sjónlagi starfar góður hópur sérfræðinga. „Hér starfa átta augnlæknar, þrjár sjóntækjafraeðingar, hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar svo eitthvað sé nefnt. Við störfum mikið í teymum þar sem samvinna ólíkra stétta hefur gefið mjög góða raun og fyrir vikið getum við tekið á nær öllum málum sem koma upp og þjónustað viðskiptavinum okkar með sem bestum hætti.“



Sjónlag er staðsett í hjarta Reykjavíkur.

„Ég hef ekki lengur áhyggjur af rigningu og móðu“

Ég þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af rigningu og móðu á gleraugum. Sjónsviðið er stærra, engin gleraugu fyrir manni. Rispur og óhreinindi á glerjum úr sögunni. Nú get ég keypt sólgleraugu, skíðagleraugu og fleira án sérþarfa.

Hlynur Ómarsson

AUGLJOS
LASER AUGNLÆKNINGAR
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR

Glæsibær, Vesturhús, 2. hæð • Álfrheimar 74 • 104 Reykjavík • Sími 414 7000 • augljios@augljios.is • www.augljios.is

Vörn gegn augnbotnahrörnun

Ultra Macular™ augnvítamínið er besta vörnin gegn framgangi augnbotnahrörnunar. Samsetning þess byggir á vönduðum vísindarannsóknnum og það inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni.

Ultra Macular™ augnvítamínið hægir á framgangi augnbotnahrörnunar og er ætlað þeim sem hafa greinst með sjúkdóminn og sumum þeirra sem eru í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er ættgengur. Ultra Macular™ er eina augnvítamínið á markaðnum hérlandis sem inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni sem fólk þarf á að halda. Að sögn Hildar Sigursteinsdóttur, markaðsfulltrúa heilverslunarinnar MAGNUS ehf., er samsetning Ultra Macular™ byggð á niðurstöðum nýjustu rannsókna á þessu sviði sem nefnast AREDS 2. „AREDS 2 braut blað á fyrirbyggjandi meðferðarmöguleikum þar sem sérstaklega hefur verið lagt



Hildur segir að Ultra Macular™ minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%.
MYND: EYFÖR

upp úr réttum hlutföllum andoxunarefna og vítamína til að ná sem bestum árangri," segir Hildur. „Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að huga að taka inn Ultra Macular™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu. Einnig er mikilvægt að fara í reglulegt eftirlit hjá augnlækni samhliða töku augnvítaminsins.

Aðeins þarf að taka inn tvö hylki

af Ultra Macular™ á dag, sem er til mikilla þæginda fyrir fólk, auk þess sem sparnaður hlýst af því að þurfa ekki að kaupa augnvítamín og fjölvítamín sitt í hvoru lagi," segir Hildur. „Ultra Macular™ inniheldur meðal annars litið sink til að hlífa meltingarvegnum og aðalblæber sem talin eru styðja við nætursjón og fullkomna samsetningu 16 fjölvítamína."

Hildur segir marga eiga erfitt

með að gera greinarmun á þeim augnvítamínnum sem í boði eru á markaðinum í dag. „Það er mikilvægt að hafa í huga að Ultra Macular™ augnvítamínið er byggt á vísindalegum rannsóknum frá hinni virtu stofnun National Institute of Health í Bandaríkjunum," segir hún. „Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök blindu og sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu á Vesturlöndum og

því skiptir miklu máli að velja rétt þegar kemur að augnvítamínnum. Fyrirnefnd rannsókn, ARES 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér um ræðir minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%."

Ultra Macular™ fæst í öllum helstu apótekum.

Náttblindla • Augnþurrkur • Viðkvæm augu • Versnandi sjón



Stuðlar að góðri augnheilsu



Blue Berry töflurnar innihalda, auki valinna vítamína, náttúrulegt lúteín í samsvarandi magni og er í 1. kg af íslenskum bláberjum en þetta fæðubótaefni hefur reynst mörgum vel við að stuðla að betri virkni augnanna.



Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.



Augabrúnir og aughár eru mikilvæg til verndar augnum ekki síður en til þrýði.

Augnahár bæði til gagns og þrýði

Augabrúnir og aughár eru stór hluti af því sem dregur andlitshátt mannkyns og fá yfirleitt að halda sínum stað þó ýmis önnur andlitshár séu látin fara. Líffræðilegur tilgangur þessara andlitshára er margvislegur og mikilvægur. Augabrúnirnar gegna til dæmis því hlutverki að halda óæskilegum utanáðkomandi raka, eins og svita eða regni frá auganu svo sjónin haldist skýr. Lögum brúnanna og lega hárunna gerir rakanum auðveldara að renna til hliðar við og í kringum augun. Þá hlífa augabrúnirnar augunum einnig við ofskæru ljósi og hindra ryk og óhreinindi í að komast að augunum. Þá gegna augabrúnir mikilvægu hlutverki í samskiptum þar sem þær geta ýkt tilfinninga-

svipbrigið svo sem ánægju, reiði og undrun og eru mikilvægur hluti þess kerfis sem fær okkur til að bera kennsl hvert á annað og greina á milli ólíkra einstaklinga.

Aughárinn eru líka til þess ætluð að vernda augað fyrir óhreinindum og áreitni og eru nánast eins og veiðihár að því leyti að þau skynja áreitnið áður en það hefur valdið skaða og fá augnlokið til að bregðast við með því að blikka ósjálfrátt og verja augað þannig. Augnhár eru einstök meðal líkamshára. Þau eru styst allra líkamshára en endast lengst og grána ekki ólíkt nánast öllum hinum. Augnhár stuðla einnig að réttu rakajafnvægi í auganu og því er ráðlegt að vanda vel valið á þeim snyrtivörum sem á að nota á þau.



Sunnulækjarskóli

Við Sunnulækjarskóla á Selfossi er laus staða smíðakennara.

Í skólanum eru um 700 nemendur og þar er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólalastarfinu koma. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar Sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu skólans: <http://www.sunnulaekjarskoli.is>

Umsóknarfrestur er til 5. ágúst 2018.

Umsókn með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðilum sendist Birgi Edwald, skólalastjóra, birgir@sunnulaek.is eða Sunnulækjarskóli, Norðurhólum 1, 800 Selfoss.

Skólalastjóri

Rafvirki-tæknimaður

Smith & Norland vill ráða tæknimann til starfa í þjónustudeild fyrirtækisins.

Starfið felur í sér viðgerðir og þjónustu á heimilistækjum og öðrum rafbúnaði, afgreiðslu varahluta, símsvörun og ýmis önnur störf á þjónustuverkstæði okkar.

Leitað er að röskum og sjálfstæðum einstaklingi, rafvirkja eða aðila með sambærilega menntun, sem vill takast á við áhugavert starf og hefur mikinn áhuga á þjónustu og mannlegum samskiptum.

Um er að ræða gott framtíðarstarf hjá traustu og framsæknu fyrirtæki á rafmagnssviði.

Áhugasamir sendi umsókn á halldorh@sminor.is eða skili slíkri á skrifstofu fyrirtækisins með upplýsingum um aldur, menntun og fyrri störf fyrir 3. ágúst.

Umsóknareyðublið má nálgast á heimasíðu okkar, sminor.is, (undir flípanum UM OKKUR).

Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem algjört trúnaðarmál.



SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

FRAMTÍÐARSTÖRF

Verslanir Fríhafnarinnar

Um er að ræða framtíðarstörf í verslunum Fríhafnarinnar á Keflavíkurflugvelli. Við leitum að þjónustulundduðum, glaðlyndum, snyrtilegum og reyklusum einstaklingum sem hafa góða samskiptahæfileika, eiga auðvelt með að nálgast fólk, hafa lipra og þægilega framkomu, eru sveigjanlegir og geta unnið undir álagi.

Umsækjendur skulu vera 20 ára eða eldri og geta hafið störf eigi síðar en 1. september nk.

Starfið felst í sölu og þjónustu við viðskiptavini og áfyllingum í verslunum. Unnið er í vaktavinnu og er bæði um fullt starf og hlutastörf að ræða.

Vaktir eru breytilegar eftir starfshlutfalli

- 12 tíma vaktir 100% starfshlutfall
- 8 tíma vaktir 67% starfshlutfall
- 6 tíma vaktir 50% starfshlutfall

Hæfniskröfur

- Góður sölumaður með ríka þjónustulund
- Reynsla af verslunarstörfum er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslenski og enski tungu

Við bjóðum fríar rútuferðir til og frá höfuðborgarsvæðinu. Umsóknum skal skilað inn rafrænt á www.dutyfree.is/atvinna.

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 heimasíðunni.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Fríhafnarinnar eru karlar jafnt sem konur hvattir til þess að sækja um störf hjá fyrirtækinu.

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 12. ÁGÚST 2018

www.dutyfree.is

Herjólfur - Framkvæmdastjóri

Herjólfur hefur verið heiti á þremur ferjum sem gengið hafa á milli Heimaeyjar í Vestmannaeyjum og Þorlákshafnar, og seinna meir Landeyjahafnar. Núverandi Herjólfur, sá þriðji í röðinni, gengur á milli Vestmannaeyja og Landeyjahafnar. Hann var tekinn í notkun árið 1992, og var þar um að ræða margfalt stærra og hraðskreiðara skip en það sem á undan gekk. Hann tekur um 60 fólksbíla og allt að 388 farþega. Nýtt félag í eigu Vestmannaeyjabæjar hefur verið stofnað um rekstur Herjólfis og mun félagið taka yfir rekstur skipsins þegar nýr Herjólfur, sá fjórði, kemur til landsins í lok nóvember. Ráðning í starf framkvæmdastjóra Herjólfis er háð skilyrðum um búsetu í Vestmannaeyjum.

Umsóknarfrestur

10. ágúst

Starfssvið:

- Daglegur rekstur og stjórnun fyrirtækisins.
- Ábyrgð á fjármálum, áætlunum og eftirfylgni.
- Stjórnun starfsmanna og uppbygging fyrirtækjamenningar.
- Samskipti og samstarf við hagaðila.
- Eftirfylgni með stefnu og ákvörðunum stjórnar.

Upplýsingar og umsókn

capacent.is/s/6960

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af stjórnun og rekstri skilyrði.
- Reynsla af breytingastjórnun æskileg.
- Leiðtogahæfni og færni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, skipulögð vinnubrögð og lausnamiðuð hugsun.



Capacent — leiðir til árangurs

capacent

FJÁRHAGSBÓKARI HJÁ PENNANUM

Penninn óskar eftir fjárhagsbókara í fullt starf á skrifstofu Pennans, Skeifunni 10.

STARFSSVIÐ

- Bókun kostnaðar í fjárhag
- Bókun bankareikninga
- Mánaðarleg uppgjörsvinna
- Afstemmingar
- Önnur tilfallandi verkefni innan sviðsins

HÆFNISKRÖFUR

- Menntun í viðskiptafræði eða haldgöð reynsla af bókhaldsstörfum
- Mjög góð færni og skilningur í bókun fjárhagsbókhalds
- Góð almenn tölvukunnátta. Þekking á Navision er kostur
- Frumkvæði í starfi, nákvæmni og öguð vinnubrögð skilyrði
- Jákvæðni, sveigjanleiki og lipurð í mannlegum samskiptum

Vinsamlegast sækið um starfið á heimasíðu Pennans Eymundsson:

<https://www.penninn.is/is/laus-storf>

Umsóknarfrestur er til og með 6. ágúst nk.



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustig 2
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

PENNINN

Eymundsson

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

Getur þú aðstoðað?

Við leitum að starfsmanni í frábæran starfsmannahóp Lyfju Lág múla. Um er að ræða starf við sölu og afgreiðslu, en verslunin er opin alla daga frá klukkan 8-24. Viðkomandi þarf að hafa góða þjónustulund, vera jákvæður, duglegur og kurteis.

Helstu verkefni:

- Almenn afgreiðslustörf
- Ráðgjöf til viðskiptavina um val á vörum
- Afgreiðsla á kassa
- Afhending lyfja gegn lyfseðli
- Afgreiðsla á lausasölu lyfjum og ráðgjöf um val og notkun þeirra

Hæfniskröfur:

- Rík þjónustulund
- Áhugi á mannlegum samskiptum
- Jákvæðni og gott viðmót
- Geta til að starfa undir álagi
- Reynsla af verslunartörfum er kostur

Vinnutími er skv. vaktaplani en um er að ræða fullt starf á dag-, kvöld- og helgarvöktum.

Allir umsækjendur þurfa að hafa ágæta íslensku- og enskukunnáttu og vera að minnsta kosti 20 ára.

Sótt er um starfið á heimasíðu Lyfju, www.lyfja.is



Nánari upplýsingar um starfið veitir Anna Sölmundsdóttir lyfsali í s. 533-2300 eða anna@lyfja.is.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Lyfju hf. hvetjum við karla jafnt sem konur til að sækja um starfið. Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Herjólfur - Ýmis störf

Herjólfur hefur verið heiti á þremur ferjum sem gengið hafa á milli Heimaeyjar í Vestmannaeyjum og Þorlákshafnar, og seinna meir Landeyjahafnar. Núverandi Herjólfur, sá þriðji í röðinni, gengur á milli Vestmannaeyja og Landeyjahafnar. Hann var tekinn í notkun árið 1992, og var þar um að ræða margfalt stærra og hraðskreiðara skip en það sem á undan gekk. Hann tekur um 60 fólksbíla og allt að 388 farþega. Nýtt félag í eigu Vestmannaeyjabæjar hefur verið stofnað um rekstur Herjólfur og mun félagið taka yfir rekstur skipsins þegar nýr Herjólfur, sá fjórði, kemur til landsins í lok nóvember. Reiknað er með að ráða 3 áhafnir á nýtt skip og mun hverjum starfsdegi verða skipt á tvær vaktir.

Umsóknarfrestur

23. ágúst

Óskað er eftir umsóknum um eftirfarandi störf um borð í skipinu

Stýrimenn

Krafist er nauðsynlegra réttinda til starfa sem stýrimaður á skipinu.

Vélstjórar

Krafist er nauðsynlegra réttinda til starfa sem vélstjóri á skipinu.

Almenn störf á skipi

Almennir starfsmenn á Herjólfu annast þjónustu við viðskiptavinum skipsins, móttöku á farmi og farartækjum, landfestar skips, þjónustu í kaffiteríu, þrif, ofl.

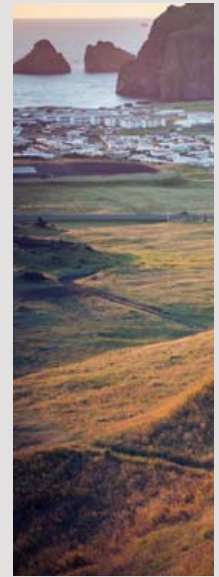
Upplýsingar og umsókn

capacent.is/radningar/storf/herjolfur

Óskað er eftir umsóknum um störf þjónustufulltrúa í landi

Starfssvið

Verksvið þjónustufulltrúa er svörun fyrirspurna, sala og bókanir ferða í Herjólf. Þjónustufulltrúar sjá um að svara fyrirspurnum sem berast í gegnum vef og/eða síma.



Capacent — leiðir til árangurs

capacent

Mannauðsstjóri

Heilbrigðisstofnun Norðurlands óskar eftir að ráða mannaúðsstjóra til starfa. Mannauðsstjóri leiðir daglegan rekstur, uppbyggingu og þróun mannaúðsmála í samstarfi við sviðsstjóra, deildastjóra og framkvæmdastjórn. Um er að ræða spennandi starf á miklum uppbyggingartímum. Mögulegt er að sinna starfinu frá hvaða meginstarfstöð HSN sem er. Óskað er eftir að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur

13. ágúst

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með ráðningum og starfslokum starfsmanna í samráði við stjórnendur.
- Umsjón og ábyrgð á launaútreikningum og frávíkagreiningu launa.
- Umsjón með greiningu starfa, starfsþróunar- og fræðslumálum.
- Ráðgjöf til stjórnenda og starfsmanna.
- Túlkun kjarasamninga og réttindi starfsmanna.
- Samskipti við stéttarfélag og þátttaka í samningagerð.
- Þátttaka í áætlunargerð og rekstri.
- Innleiðing nýjunga.

Upplýsingar og umsókn

capacent.is/s/6952

Menntun og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, meistaraþróf er kostur.
- Reynsla af sambærilegu starfi er skilyrði.
- Reynsla af umbótaverkefnum, teymisvinnu og breytingastjórnun er kostur.
- Þekking og/eða reynsla á sviði opinberrar stjórnáslu er kostur.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptahæfileikar.
- Sjálfstæði, góð skipulagshæfni og færni til að vinna í hóp.
- Þekking á HR hluta Oracle er kostur.
- Þekking á upplýsingatæknimálum er kostur.
- Áreiðanleiki og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðeigandi stéttarfélag hafa gert. Starfið er veitt til 3 ára. Heilbrigðisstofnun Norðurlands er reyklaus vinnustaður.

Capacent — leiðir til árangurs

capacent



Heilbrigðisstofnun Norðurlands tók til starfa þann 1. október 2014 við sameiningu heilbrigðisstofnana á Norðurlandi annarra en Sjúkrahússins á Akureyri og nokkurra hjúkrunar- og dvalarheimila. Þær starfseiningar sem myndu Heilbrigðisstofnun Norðurlands eru eftirfarandi: Heilbrigðisstofnun Þingeyinga, Heilsugæslan á Akureyri, Heilsugæslan á Dalvík, Heilbrigðisstofnunin Fjallabyggð, Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki og Heilbrigðisstofnunin Blönduósi.

Starfsmannaföldi er rúmlega 520 talsins.

Ráðgjafar okkar búa yfir viðtækri þekkingu á atvinnulífnum og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

capacent

www.capacent.is



Rafvirki/tæknimaður

Löður leitar eftir að ráða rafvirkja/tæknimann í 100% starf.

Um framtíðarstarf er að ræða og leitum við eftir öflugum og ábyrgum einstaklingi með góða reynslu. Löður rekur 15 bílaþvottastöðvar.

Starfssvið:

- Eftirlit með þvottastöðvum
- Almenn viðhald
- Uppsetning á nýjum vélum
- Samskipti við þjónustuaðila
- Þjónusta við viðskiptavini

Menntun- og hæfniskröfur

- Sveinspróf í rafvirkjun eða önnur sambærileg menntun er skilyrði
- Reynsla af því að vinna með stýringar og forritun á iðntólum er kostur
- Góð þjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Ökurettindi

Nánari upplýsingar um starfið veitir Linda B. Jónsdóttir í síma 568 0000.

Umsóknarfrestur er til og með 27. ágúst 2018 og eru umsækjendur beðnir að senda umsókn á netfangið linda@lodur.is

Öllum umsóknnum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Allar umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál



FYRIRTÆKIÐ ÞÚSUND FJALIR EHF. ÓSKAR LIÐSVEISLU Í AÐ MANNA EFTIRFARANDI STÖRF.

- **Vana húsamiði** - vinnan er afar fjölbreytt og krefjandi á tímum; reynsla og lipurð í samskiptum nauðsynleg.
- **Nema í húsamálun** - vinnan er fjölbreytt og lærdómsrík fyrir nema sem ynni undir handleiðslu málarameistara
- **Nema í múrverk** - fjölbreytt vinna við viðgerðir, flisalögn, flötun o.fl.; unnið undir handleiðslu tveggja málarameistara
- **Starfsmann í þurrkdeild** - starfið felur í sér utanumhald á þurrk-tækni deild fyrirtækisins; sinna þurrkerli eftir vatnstjón, lifandi og fjölbreytt starf.

Þúsund Fjalir er rótgróð fyrirtæki í byggingargeiranum sem þjónustar stofnanir og stór fyrirtæki í viðhaldi og viðgerðum fasteigna. Samfelldur vöxtur hefur verið á umgjörð fyrirtækisins sem speglast e.t.v. best í ánægju verkkaupa þess. Stærum við okkur af samheldni og góðum starfsanda innan hópsins. Sökum þess að starfsmenn eiga í daglegum samskiptum við viðskiptavini, og vinna náð með þeim að úrlausnum verkefna, gerum við þá kröfu að allir okkar starfsmenn séu íslenskumælandi.

Áhugasamir sendi ferilsskrá á retturnadur@gmail.com eða hringi í Björgvin 8977983 / Alex 7722301

Leikskóli Seltjarnarness

Leikskólabornum fjölga á Seltjarnarnesi og við stækkum leikskólann okkar. Við þurfum því að góðu fólki að halda til liðs við okkar frábæra hóp. Skólinn státar af metnaðarfullri starfsemi, ýmsum viðbótarkjörum og tilboði um námssamninga. Í leikskólastarfinu er lögð sérstök áhersla á tónlist og umhverfismennt.

Við óskum að ráða í eftirfarandi störf:

- **Deildarstjórar**, fullt starf.
- **Leikskólakennarar**, fullt starf.
- **Leikskólaleiðbeinendur**, fullt starf.

Hafðu samband og heyrðu hvað við höfum upp á að bjóða! Hringið í Margréti eða Sonju (5959280 / 5959290) eða sendu tölvupóst á netföngin mandy@nesid.is eða sonja@nesid.is

Umsókn ásamt fylgiskjölum er skilað á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar – undir www.seltjarnarnes.is – **Störf í boði**.

Umsóknarfrestur er til 12. ágúst næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga og samþykktum Seltjarnarnesbæjar um launakjör starfsfólks Leikskóla Seltjarnarness.



Störf hjá ÍR

Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR) auglýsir laus störf til umsóknar. ÍR er eitt elsta íþróttafélag í Reykjavík. Skemmtilegir og krefjandi tímar eru framundan hjá félaginu þar sem stundaðar eru 12 íþróttgreinar í 10 deildum með um það bil 2800 íðkendum.

Frankvæmdastjóri

Frankvæmdastjóri ÍR hefur umsjón með daglegum rekstri félagsins, fjármálum ásamt mannvirkjum. Jafnframt því að vera yfirmaður skrifstofu og starfsmanna ÍR. Frankvæmdastjóri leiðir þjónustu við deildir félagsins, starfsmenn og féлага þeirra.

Hæfniskröfur og menntun

- Menntun og/eða starfsreynsla sem nýtist í starfi s.s. viðskiptafræði, rekstrarfræði eða lögfræði
- Reynsla eða hæfni í fjármálum og/eða bókhaldi er æskileg
- Reynsla í stjórnun og samningagerð er kostur
- Áhersla er lögð á góð mannleg samskipti og skipulagshæfni
- Frumkvæði, metnaður og sjálfstæð vinnubrögð.
- Góð tölvukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Íþróttastjóri

Leitað er eftir öflugum og metnaðarfullum einstaklingi sem hefur brennandi áhuga á íþróttum og félagsstarfi. Starf íþróttastjóra er mjög fjölbreytt og skemmtilegt en viðkomandi einstaklingur sér um skipulag, utanumhald, daglega þjónustu, samskipti og upplýsingamiðlun í tengslum við íþróttastarf félagsins og deilda. Næsti yfirmaður er frankvæmdastjóri ÍR.

Hæfniskröfur:

- Menntun og/eða starfsreynsla sem nýtist í starfi s.s. félags- og tómstundfræði, íþróttfræði eða uppeldis- og kennslufræði.
- Áhersla er lögð á góð mannleg samskipti og skipulagshæfni.
- Einlægur áhugi og þekking á íþróttum og félagsstarfi.
- Frumkvæði, metnaður og sjálfstæð vinnubrögð.
- Góð tölvukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Umsóknir um störfin skal vera skrifleg og send á netfangið formadur@ir.is. Umsóknarfrestur er til 12. ágúst næstkomandi.

Ef áhugi er á nánari upplýsingar um störfin þá má senda tölvupóst á formadur@ir.is



Félagsbústaðir hf. er sjálfstætt starfandi fasteignafyrirtæki í eigu Reykjavíkurborgar sem á, rekur og leigir út ríflega 2.500 íbúðir í Reykjavík. Skrifstofur félagsins eru staðsettar miðsvæðis í Reykjavík og hjá því starfa rúmlega 20 manns. Félagið er vottað í hóp framúrskarandi fyrirtækja á Íslandi 2017 af Credit Info. Nánari upplýsingar um félagið og starfsemi þess má finna á heimsíðunni www.felagsbustadir.is

Frákvæmdadeild Félagsbústaða telur 10 stöðugildi og ber ábyrgð á frákvæmdum og viðhaldi fasteigna félagsins ásamt áætlunargerð og verkefnisstjórnun. Nokkrar nýfrákvæmdir á vegum fyrirtækisins eru í þróun, auk stærri viðhaldsfrákvæmda. Umfang frákvæmda sviðsins á síðasta ári var ríflega 1,5 milljarður og fer vaxandi.

Vegna aukinna verkefna og áherslubreytinga óska Félagsbústaðir eftir að ráða í eftirfarandi störf í frákvæmdadeild félagsins. Leitað er að einstaklingum sem hafa til að bera frákvæði og getu til að vinna sjálfstætt og hafa jafnframt góða samstarfshæfileika.

Deildarstjóri frákvæmdadeildar

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Dagleg stjórnun frákvæmdadeildar
- Gerð frákvæmdaáætlunar og eftirfylgni með henni
- Gerð langtímaáætlunar um viðhaldspörf
- Skilgreining verkferla og verkefna deildarinnar
- Samhæfing við stefnu fyrirtækisins og starfsemi annarra deilda
- Þróun nýrra fasteignaverkefna
- Ábyrgð og umsjón með gerð útboðsgagna og útboða
- Samningar við verktaka, birgja og þjónustuaðila

Menntun og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði verkfræði, viðskiptafræði eða önnur sambærileg menntun
- Reynsla af sambærilegu starfi s.s. rekstri fyrirtækja og/eða byggingarfrákvæmda
- Reynsla af stjórnunarstörfum og færni í mannlegum samskiptum
- Færni í notkun bókhaldskerfa og annarra upplýsingakerfa sem nýtast í starfinu
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli
- Sjálfstæð, nákvæm og öguð vinnubrögð
- Frumkvæði, fagmennska og drifkraftur

Iðnaðarmaður/verkstjóri

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Viðgerðir og viðhald eigna
- Verkstjórn og eftirlit með verklegum frákvæmdum
- Samskipti við iðnaðarmenn og verktaka
- Yfirferð og samþykkt reikninga
- Samskipti við leigutaka og húsfélög
- Mat á ástandi stærri eigna, viðhaldspörf og þátttaka í áætlunargerð
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntun og hæfniskröfur:

- Iðnmenntun, meistaraáráttindi er kostur
- Reynsla af sambærilegu starfi og/eða af byggingarfrákvæmdum
- Færni í mannlegum samskiptum
- Drifkraftur og skipulögð vinnubrögð
- Þarf að geta tileinkað sér færni í upplýsingakerfum
- Nákvæmni og samvirkusemi

Fasteignausmjón

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Móttaka á viðhaldsbeiðnum, skráning og mat á viðbrögðum
- Skoðun og sýning íbúða, úttekt á ástandi þeirra og öryggi
- Eftirlit og umsjón með eignum félagsins og rekstri þeirra
- Mat á ástandi stærri eigna, viðhaldspörf og þátttaka í áætlunargerð
- Minniháttar viðgerðir og viðhald
- Samskipti við leigutaka, verktaka, húsfélög og þjónustuaðila
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntun og hæfniskröfur:

- Reynsla af sambærilegu starfi
- Iðnmenntun og/eða fjölbreytt og viðtæk starfsreynsla er kostur
- Færni í mannlegum samskiptum
- Drifkraftur og skipulögð vinnubrögð
- Þarf að geta tileinkað sér færni í upplýsingakerfum
- Nákvæmni og samvirkusemi



Upplýsingar veita:

Geirlaug Jóhannsdóttir - geirlaug@hagvangur.is
Sverrir Briem - sverrir@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is
Umsóknarfrestur er til og með 13. ágúst nk.

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is



HAGVANGUR



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Skólastjóri - Húsaskóli

Laus er til umsóknar staða skólastjóra við Húsaskóla frá og með 13. ágúst 2018.

Húsaskóli er í Dalhúsum 41 í Grafarvogi. Í skólanum eru um 165 nemendur í 1. - 7. bekk og 32 starfsmenn. Í skólanum er lögð áhersla á fjölbreytt vinnubrögð sem stuðla að jákvæðum liðsanda, velliðan og árangri nemenda. Skólinn er að innleiða leiðsagnarnám og er í öflugri innleiðingu í upplýsingatækni. Skólinn er Grænfánaskóli og heilsueflandi skóli og vinnur samkvæmt áætlun Ölweus um einelti. Í skólanum er unnið samkvæmt heildstæðri lestrarmálgun undir heitinu *Læs náum við árangri*. Skólahljómsveit Grafarvogs hefur aðsetur í Húsaskóla. Öflugt lærdómssvæði er milli grunnskólanna í Grafarvogi. Einkunnarorð Húsaskóla eru: **Ábyrgð · Virðing · Vináttu · Starfsgleði · Samvinna.**

Markmið Húsaskóla er:

- Að veita góða, alhlíða menntun og stuðla að þroska hvers og eins nemanda.
- Að stuðla að góðri líðan nemenda.
- Að stuðla að góðu samstarfi við foreldra.
- Að leggja áherslu á jákvætt, faglegt starfsumhverfi og starfsánægju.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir frumkvæði, leiðtogaþæfileikum og hefur góða fagþekkingu á skólastarfi og skólaþróun.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Veita skólanum faglega forystu og móta framtíðarstefnu hans innan ramma laga og reglugerða og í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla og stefnu Reykjavíkurborgar.
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans.
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, s.s. ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.
- Bera ábyrgð á samstarfi aðila skólasamfélagsins.

Hæfniskröfur

- Leyfi til að nota starfshéttu grunnskólakennari.
- Viðbótarmenntun í stjórnun eða kennslureynsla á grunnskólastigi.
- Reynsla af faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi.
- Stjórnunarþæfileikar.
- Færni í áætlanagerð og fjármálastjórnun.
- Færni til að leita nýrra leiða í skólastarfi og leiða framsækna skólaþróun.
- Lipurð og hæfni í samskiptum.

Frekari upplýsingar um starfið

Laun eru samkvæmt samningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ v/Skólastjórafélags Íslands. Starfshlutfall: 100%

Umsóknarfrestur er til og með 9. ágúst 2018

Ráðningarform: Ótímabundin ráðning

Nánari upplýsingar um starfið veitir Soffía Vagnsdóttir í síma 411-1111 og tölvupósti soffia.vagnsdottir@reykjavik.is

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

VÍNBUÐIRNAR Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Óskum eftir öflugum og góðum starfsfólki

Við leitum að jákvæðum, glaðlyndum og þjónustuliprum einstaklingum sem eru tilbúnir að veita framúrskarandi og ábyrga þjónustu.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Sala og þjónusta við viðskiptavinum
- Framstilling á vöru og vörumeðhöndlun
- Umhirða búðar

Hæfniskröfur

- Reynsla af venslunarstörfum er kostur
- Jákvæðni og rík þjónustulund
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Almenn tölvukunnáttu

Umsóknarfrestur er til og með 13. ágúst.

Umsækjandi skal hafa náð 20 ára aldri. Krafist er sakavottorðs.

Nánari upplýsingar veita: Guðrún Símonardóttir og Thelma Kristín Snorradóttir, starf@vinbudin.is, s. 560 7700

Gildi ÁTVR eru LIPURÐ – ÞEKKING – ÁBYRGÐ. Ráðningar í stöður hjá fyrirtækinu taka mið af þessum gildum.



Jafnaunaáttækt
PwC 2016

VÍNBUÐIN

ÁTVR rekur 51 Vinbúð um allt land. Stefna ÁTVR er að vera eitt af fremstu þjónustufyrirtækjum landsins og fyrirmynd á sviði samfélagsábyrgðar. Fyrirtækið vill að vinnustaðurinn sé öruggur, heilsueflandi og skemmtilegur þar sem samskipti einkennast af lipurð, þekkingu og ábyrgð.



HÓPBÍLAR

Melabraut 18 - 220 Hafnarfirði - Sími 599-6000

Ert þú í leit að framtíðarstarfi?

Við hjá Hópbílum óskum eftir að ráða bifreiðarstjóra í lífligan og fjölbreyttan akstur hjá ferðaþjónustu fatlaðs fólks og aldraðra á höfuðborgarsvæðinu

Starfshlutfall: Fullt starf

Dagsetning ráðningar: Sem fyrst

Hæfniskröfur: Rúturéttindi (ökuréttindaflökkur D eða D1). Íslenskukunnáttu skilyrði. Rík þjónustulund og góð mannleg samskipti. Hreint sakavottorð.

Hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um

Hægt er að senda inn umsóknir á hoppilar@hoppilar.is eða hafa samband við Ottó Sverrisson í síma 599 6082.

Fjarðabyggð
Fjölskyldusvið



STAÐA FRAMKVÆMDASTJÓRA HJÚKRUNARHEIMILA FJARÐA- BYGGÐAR LAUS TIL UMSÓKNAR

Sveitarfélagið leitar að framkvæmdastjóra fyrir hjúkrunarheimili Fjarðabyggðar.

Starfið heyrir undir fjölskyldusviði og er stjórnandi hluti af teymi á sviði öldrunarmála. Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á rekstri og þjónustu hjúkrunarheimilanna að Hulduhlíð og Uppsölum. Er yfirmáður starfsmanna í samræmi við skipurit stofnana og leiðir starf við uppbyggingu öldrunarþjónustu í sveitarfélaginu í samstarfi við félagsmálastjóra og félagsmálanefnd sem fer með stjórn hjúkrunarheimilanna.

Meðal helstu verkefna framkvæmdastjóra:

- Að stýra daglegri starfsemi og þjónustu heimilanna
- Fjármál og innkaup
- Eftirlit með faglegri þjónustu
- Mannauðsmál
- Samskipti við rekstraraðila starfseminnar, stjórn, ráðuneyti, samstarfsaðila og birgja

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og rekstri
- Reynsla af því að leiða breytingar er æskileg
- Þekking á starfsemi öldrunarþjónustu er æskileg
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Leiðtogaþæfni
- Hæfni til að leiða teymisstarf
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum

Í Fjarðabyggð eru rekin hjúkrunarheimilin Uppsalar á Fáskrúðsfirði og Hulduhlíð á Eskifirði með liðlega 40 hjúkrunarrýmum. Framkvæmdastjóri mun m.a. vinna að hugmyndum um samlegð í öldrunarþjónustu Fjarðabyggðar og leita tækifæra í rekstri starfseminnar.

Áhugasamir eru beðnir um að sækja um starfið ráðningarvef Fjarðabyggðar www.fjardabyggd.is og láta fylgja með kynningarbréfi og ferilskrá með upplýsingum um menntun og reynslu sem nýtist í starfið samkvæmt auglýsingu þessari.

Umsóknarfrestur er til og með 17. ágúst 2018.

Laun eru eftir kjarasamningum Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðsemjenda. Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um starfið.

Frekari upplýsingar veitir

Helga Elísabet Beck Guðlaugsdóttir félagsmálastjóri.

Seltjarnarnesbær Laus störf

Grunnskóli Seltjarnarness

- Umsjónarkennara vantar í fullt starf frá hausti 2018.

Nánari upplýsingar um störfín og skil umsókna má finna á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar www.seltjarnarnes.is – **Störf í boði**

Umsóknarfrestur er til 12. ágúst næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga.



Jafnréttisráðgjafi
PurC
2011

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Starf sérfræðings á skrifstofu mennta- og vísindamála

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

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

Umsóknarfrestur er til og með 13. ágúst 2018



Reykjavíkurborg



Lausar stöður í Langholtsskóla skólaárið 2018-2019

- Umsjónarkennari á yngsta stigi
- Umsjónarkennari á miðstigi
- Textilkennari (afleysing í eitt ár)
- Stuðningsfulltrúar á mið- og unglingsstigi

Nánari upplýsingar gefur Hreiðar Sigtryggsson skólastjóri í síma 6648280 og á hreidar.sigtryggsson@rvkskolar.is.

Sjá einnig vef Reykjavíkurborgar: <http://reykjavik.is/laus-storf>.

Hegðunarráðgjafi á Fræðslusviði



Fræðslusvið Reykjanesbæjar óskar eftir að ráða hegðunarráðgjafa til starfa á sviðið. Markmið þjónustunnar er að veita sérhæfða og einstaklingsmiðaða ráðgjöf í raun- aðstæðum, sem byggir á viðurkenndum aðferðum. Hegðunarráðgjafi starfar í þverfaglegu samstarfi við kennsluráðgjafa, sálfræðinga, talmeinafræðinga, starfsfólk skóla, velferðarþjónustu og aðra sérfræðinga. Faglegt starfsumhverfi þar sem lögð er áhersla á sjálfstæði, vönduð vinnubrögð, klínískar leiðbeiningar og að hagsmunir nemenda séu hafðir að leiðarljósi.

Starfssvið hegðunarráðgjafa

- Sérhæfð og einstaklingsmiðuð ráðgjöf til skóla vegna nemenda í leikskóla og yngri bekkjum grunnskóla sem eiga erfitt með að taka virkan þátt í daglegu skólalífi
- Bein athugun á börnum í leik- og grunnskólum, þar sem stuðst er við viðurkenndar aðferðir við kortlagningu hegðunar (sbr. virknimat)
- Vinnur aðgerðaráætlun í samstarfi við starfsfólk skóla og styður við innleiðingu og framkvæmd hennar
- Vinnur í þverfaglegu teymi skólalífnustu

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun og reynsla á sviði kennslufræða, sálfræði, uppeldis- og menntunarfræða eða önnur menntun sem nýtist í starfi og tengist vinnu með börnum í skólaaðstæðum
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla á sviði árangursríkra uppeldis- og hegðunarmótandi aðferða
- Góð skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Lípurð í mannlegum samskiptum

Umsóknarfrestur er til og með 13. ágúst 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

Krefjandi leiðtogastarf

Framkvæmdastjóri fyrirtækjasviðs

Arion banki leitar að stefnumiðuðum stjórnanda með framúrskarandi leiðtogahæfni og drifkraft til að leiða óflugan hóp reynslumikilla sérfræðinga á fjármálamarkaði. Framkvæmdastjóri fyrirtækjasviðs þarf að vera árangursdrifinn með traust tengslanet auk þess að hafa brennandi áhuga á fjármálamörkuðum og atvinnulífi héraðs sem erlendis.

Fyrirtækjasvið veitir stærri fyrirtækjum landsins alhliða fjármálaþjónustu. Undir sviðið heyra þrjú sérhæfð atvinnugreinateymi sem eru í tengslum við viðskiptavinum bankans. Framkvæmdastjóri heyrir undir bankastjóra og situr í framkvæmdastjórn bankans.

Helstu verkefni

- Ábyrgð á rekstri og þróun sviðsins í samræmi við stefnu bankans.
- Að móta stefnu sviðsins og miðla þeirri sýn til starfsfólks.
- Að setja markmið og tryggja að verkefni séu unnin í samræmi við áherslur.
- Ábyrgð á að skapa sterka liðsheild og tryggja að sviðið hafi á að skipa starfsfólki sem býr yfir hæfni og þekkingu sem þarf til að styðja við sett markmið.

Hæfni og eiginleikar

- Yfirsýn, þekking og reynsla á innlendum fyrirtækja- og fjármálamarkaði.
- Traust tengslanet.
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Leiðtogahæfni.
- Stjórnunarreynsla.
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar.
- Reynsla af rekstri og áætlanagerð.
- Mikil greiningarhæfni og þekking á fjármálum fyrirtækja.

Nánari upplýsingar veita Jökull H. Úlfsson, forstöðumaður mannauðs hjá Arion banka, jokull.ulfsson@arionbanki.is og Sverrir Briem hjá Hagvangi, sverrir@hagvangur.is.

Sótt er um starfið á www.hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 15. ágúst nk.

Arion banki er skráður á aðallista Nasdaq Iceland og Nasdaq Stockholm. Jafn réttur kvenna og karla til starfa er okkur hjartans mál. Árið 2015 hlaut bankinn Jafnlaunavottun VR og hefur síðan þá fylgt jafnlaunastaðlinum ÍST 85:2012.

arionbanki.is

Fyrirtækjasvið Arion banka

» Ráðningarbjónusta

Einingaverksmiðjan óskar eftir að ráða starfsmenn.

Stöðvarstjóri

Leitað er að sjálfstæðum og metnaðarfullum einstaklingi í starf stöðvarstjóra. Starfið er fylgið í framleiðslu steinsteypu ásamt skráningu, afhendingu og almennu viðhaldi.

» Hæfniskröfur

- Kunnátta/þekking á framleiðslu steinsteypu
- Góð almenn tölvukunnátta
- Lyftarpróf kostur
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Rík öryggisvitund

Smíður

Leitað er að vandvirkum og laghentum einstaklingi til starfa við smíðar. Viðkomandi ber ábyrgð á smíði og uppsetningu móta samkvæmt teikningum. Sér um efni, mótasmíði og uppsetningar á þeim.

» Hæfniskröfur

- Menntun eða góð þjálfun í trésmíði og lestri teikninga.
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Rík öryggisvitund

Starfsmaður á rannsóknarstofu

Leitað er að sjálfstæðum og skipulögðum einstaklingi til starfa á rannsóknarstofu. Viðkomandi sér um rekstur og umgengi á rannsóknarstofu. Sér um þróanir á ferski steypu, úrvinnslu gagna, lokaúttektir á einingum ásamt úttektum á mótum, járnabendingu o.fl.

» Hæfniskröfur

- Góð almenn tölvukunnátta
- Brennandi áhugi fyrir verkefnum og þróun í starfi
- Lesur teikninga
- Rík öryggisvitund

 EININGAVERKSMÍÐJAN | Einingaverksmiðjan var stofnuð 1994 og framleiðir forsteyptar einingar til húsbýgginga.

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

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

LIND FASTEIGNASALA

Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.

Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.

Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is

LIND

FASTEIGNASALA

Hlíðsmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.IS

Uppspretta ánægjulegra viðskipta



MOSFELLSBÆR



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 Uppbyggingarstefunnar. 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:

Umsjónarkennaraaða á miðstigi, 100% starfshlutfall.

Umsjónarkennaraaða á unglingsstigi, 100% starfshlutfall. Kennslugreinar íslenska og náttúrufræði.

Íslensku- og stærðfræðikennsla á unglingsstigi, 80% starfshlutfall.

Deildarstjóraaða 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 stéttarfélags. Upplýsingar veitir Jóhanna Magnúsdóttir skólustjóri í síma 8968230. Nánari upplýsingar um störfín 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 6. ágúst 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 • JÁKVÆDNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA



Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Reykjavík	201807/1457
Starfsmaður á næturvaktir	Landspítali, símaver	Reykjavík	201807/1456
Hreyfistjóri	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201807/1455
Sérfræðingur	Mennta- og menningarmálaráðuneytið	Reykjavík	201807/1454
Sérfræðingur á sviði inn- og útl.	Matvælastofnun	Hafnarfjörður	201807/1452
Afgreiðslumaður	ÁTZR	Reykjavík	201807/1451
Afgreiðslumaður	ÁTZR	Akureyri	201807/1450
Hlutastarfi í línþjónustu	Landspítali, flutningar	Reykjavík	201807/1449
Mannauðsstjóri	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Norðurland	201807/1448
Sjúkraliði	Landspítali, krabbameinsslækningsgæð.	Reykjavík	201807/1447
Sjúkraþjálfarar	Landspítali, sjúkraþjálfun	Reykjavík	201807/1446
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, HNE-, lýta- og æðaskurð.	Reykjavík	201807/1445
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, gígta- og almenn lyflækn.	Reykjavík	201807/1443
Viðskiptafræðingur	Landspítali, reikningshald	Reykjavík	201807/1442
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Ólafsvík	201807/1441
Starfsmannastjóri	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201807/1440
Embætti prests	Biskupsembættið	Kjalarnes	201807/1439
Veiðieftirlitsmaður	Fiskistofa	Höfn í Hornafirði	201807/1438
Veiðieftirlitsmaður	Fiskistofa	Stykkishólmur	201807/1437
Afgreiðslumaður	ÁTZR	Selfoss	201807/1436
Skrifstofumaður	Sýslumaðurinn á Suðurlandi	Selfoss	201807/1435
Verkefnastjóri	Fjölbautaskóli Suðurnesja	Reykjanesbær	201807/1434
Sálfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201807/1433
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Ólafsvík	201807/1432
Vaktstjóri	Vegagerðin	Ísafjörður	201807/1431
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	Hafnarfjörður	201807/1430
Lögreglu maður	Lögreglustjórnin á Vestfjörðum	Patreksfjörður	201807/1429
Starfsmaður í býtibú og aðhl.	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Grindavík	201807/1428
Deildarstjóri	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201807/1427
Aðstoðarmaður í eldhús	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Neskaupstaður	201807/1426
Sviðsstjóri rekstrar og þjónustu	Embætti landlæknis	Reykjavík	201807/1425
Ráðgjafi/stuðningsfulltrúi	Landspítali, bráðageðdeild	Reykjavík	201807/1421

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Ýmis störf

- Starfsmenn í Íþróttahúsi Vatnsendaskóla
- Forstöðumaður félagsmiðstöðva eldri borgara
- Starfsmaður hjá Sundlaug Kópavogs - Karl
- Starfsmaður í Þjónustumiðstöð við almenna þjónustu

Grunnskólar

- Bókasafns- og upplýsingafræðingur í Álfhólsskóla
- Forstöðumaður frístundar í Kópavogsskóla
- Aðstoðarforstöðumaður frístundar
- Hörðuvallaskóla
- Húsvörður í Vatnsendaskóla
- Kennari í hönnun og smíði í Vatnsendaskóla
- Tónmenntakennari í Salaskóla
- Íþróttakennari í Hörðuvallaskóla
- Íþróttakennari í Álfhólsskóla
- Umsjónarkennari á miðstigi
- Umsjónarkennari á miðstigi í Vatnsendaskóla
- Umsjónarkennari á miðstigi í Álfhólsskóla
- Umsjónarkennari á miðstigi í Hörðuvallaskóla
- Umsjónarkennari á unglingsstigi
- Umsjónarkennari á yngsta stig í Smáraskóla
- Forfallakennari í Hörðuvallaskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Smáraskóla
- Frístundaleiðbeinendur í Vatnsendaskóla
- Frístundaleiðbeinendur í dæggradvöl Hörðuvallaskóla
- Skólalíðar í Hörðuvallaskóla
- Skólalíði í Smáraskóla
- Stuðningsfulltrúi í Álfhólsskóla

Leikskólar

- Matráður í Kópahvol
- Aðstoðarmatráður í Kópahvol
- Deildarstjóri í Kópahvol
- Leikskólasérkennari í Kópahvol
- Leikskólasérkennari, þroskaþjálfari í Marbakka
- Leikskólasérkennari/þroskaþjálfari í Álfatúni
- Leikskólakennari/þroskaþjálfari í Efstahjalla
- Leikskólakennari í Arnarsmára
- Leikskólakennari í Dal
- Leikskólakennari í Dal
- Leikskólakennari í Efstahjalla
- Leikskólakennari í Kópahvoli
- Leikskólakennari í Marbakka
- Leikskólakennari í Núp
- Leikskólakennari í Álfatúni
- Starfsfólk í Núp
- Starfsmaður sérkennslu í Læk

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

Verkstjórar í traustu og góðu fyrirtæki

Bílaþjónusta N1 óskar eftir öflugum verkstjórum á þjónustuverkstæði við Bíldshöfða í Reykjavík og á Grænársbraut í Reykjanesbæ.

Vinnutími er kl. 08.00–18.00.

Helstu verkefni:

- Almenn afgreiðsla og ráðgjöf til viðskiptavina
- Verkstjórn almennra starfsmanna
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:

- Reynsla af stjórnun
- Færni í mannlegum samskiptum og jákvætt viðhorf

Öll hjólbarðaverkstæði N1 hafa hlotið vottun samkvæmt gæðakerfi Michelin. Við hvetjum bæði kyn til að sækja um auglýst störf hjá fyrirtækinu.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Dagur Benónýsson, rekstrarstjóri, í síma 440 1030 eða í tölvupósti, dagur@n1.is.



Tækniskólinn leitar að bókara

Tækniskólinn óskar eftir bókara í 70 - 100% starf. Um er að ræða færslu bókhalds og afstemmingar auk annarra tilfallandi starfa.

Hæfniskröfur:

- Góð almenn tölvukunnátta.
- Reynsla af Microsoft Dynamics Nav er kostur.
- Rík þjónustulund, frumkvæði og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Tölugleggni og vönduð vinnubrögð.
- Reynsla af bókhaldsstörfum.
- Viðurkenndur bókari er kostur.

Umsóknir og frekari upplýsingar gefur Björg Jónsdóttir, rekstrar- og fjármálastjóri í bj@tskoli.is.



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

STARFSMAÐUR Í STJÓRNSTÖÐ



Steypustöðin ehf leitar að öflugum starfsmanni í stjórnstöð félagsins að Malarhöfða í Reykjavík.

Helstu verkefni eru móttaka á þöntunum, skipulagning verkefna, verkstjórn og flotastýring ásamt öðrum tilfallandi verkefnum. Viðkomandi mun fá góða þjálfun innan félagsins áður en hann tekur við starfinu.

Okkur vantar góðan liðsfélagi á teymið okkar. Um framtíðarstarf er að ræða.

Umsóknarfrestur er til og með 12. ágúst. Umsóknir skulu berast til Sigríðar Rósu Magnúsdóttur, starfsmannastjóra, á netfangið sigridur@steypustodin.is sem jafnframt veitir frekari upplýsingar um starfið.

Hæfniskröfur

- Skipulagshæfni
- Góð mannleg samskipti
- Þjónustulund
- Almenn tölvukunnátta
- Stundvísi
- Snyrtimennska
- Íslenskukunnátta

STEYPUSTÖÐIN EHF | MALARHÖFÐA 10 | 110 REYKJAVÍK | STEYPUSTODIN.IS | S: 4 400 400

VIÐGERÐARMAÐUR

Esja Gæðafæði óskar eftir jákvæðum og lausnamiðuðum viðgerðarmanni til þess að annast viðhald á tækjakosti fyrirtækisins.

HÆFNISKRÖFUR

- Reynsla af viðgerðarvinnu
- Menntun í viðgerðum kostur en ekki skilyrði
- Vilji og geta til að vinna í hóp

Óskað er eftir umsóknum fyrir 3. ágúst nk. Umsóknir berist til Stefáns Gestssonar stefan@esja.is



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



HLUTASTARF MATRÁÐUR



Ertu þjónustulipur og átt auðvelt með að brosa? Þá erum við kannski að leita eftir þér.

Leitum að einstaklega þjónustulipurum einstaklingum í hlutastörf á starfsstöðum okkar á Malarhöfða í Reykjavík og á Hringhellu í Hafnarfirði.

Starfið felst í umsjón með þöntun og afhendingu á mat í mötuneyti, ásamt léttum þrifum á starfsaðstöðu.

Viðkomandi þurfa að hafa auga fyrir því að halda aðstöðunni snyrtilegri og notalegri, vera skipulagðir og búa yfir góðri þjónustulund. Okkur vantar einstaklinga sem eru tilbúnir að leggja sig alla fram um að viðhalda góðu starfsumhverfi með bros á vör. Vinnutími er áætlaður frá 10-14.

Um framtíðarstörf er að ræða.

Umsóknarfrestur er til og með 12. ágúst. Umsóknir skulu berast til Sigríðar Rósu Magnúsdóttur, starfsmannastjóra, á netfangið sigridur@steypustodin.is sem jafnframt veitir frekari upplýsingar um starfið.

Hæfniskröfur

- Góð mannleg samskipti
- Stundvísi
- Þjónustulund
- Frumkvæði
- Samviskusemi
- Snyrtimennska
- Íslenskukunnátta æskileg

STEYPUSTÖÐIN EHF | MALARHÖFÐA 10 | 110 REYKJAVÍK | STEYPUSTODIN.IS | S: 4 400 400



Umhverfissvið Mosfellsbæjar óskar eftir tilboðum í verkið: Gatnagerð í Reykjahverfi, Mosfellsbær

Um er að ræða íbúðasvæði í Reykjahverfi (Reykjavoll) sem staðsett er austan Reykjavegar í Mosfellsbæ. Vakin er athygli á því að búið er í nokkrum húsum á svæðinu og skal verktaki taka tillit til þess.

Helstu verkþættir eru:

Helstu verkþættir eru gatnagerð og veitukerfi í Götu 2-4 og Götu 12-18. Ljúka skal byggingu gatna, gangstíga og leggja í þær vatns-, holræsa- og hitaveitulagnir ásamt heimtaugum, og tengja núverandi veitukerfum.

Helstu magntölur eru:

Gröftur	2.500 m ³
Fylling	3.320 m ³
Holræsi	416 m
Hitaveitulagnir	325 m
Vatnsveitulagnir	261 m

Verkinu skal að fullu lokið 1. maí 2019

Útboðsgögn verða afhent í afgreiðslu bæjarskrifstofu Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 2. hæð frá og með klukkan 12:00 á mánudeginum 30. júlí 2018.

Tilboðum skal skilað á sama stað, bæjarskrifstofu Mosfellsbæjar, eigi síðar en föstudaginn 31. ágúst 2018 kl. 11:00 og þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.



MOSFELLSBÆR



Má bjóða þér að taka þátt í metnaðarfullu skólstarfi.

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 Uppbyggingarstefunnar. 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 unglíngastigi, 100% starfshlutfall. Kennslugreinar íslenska og náttúrufræði.

Íslensku- og stærðfræðikennsla á unglíngastigi, 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 stéttarfélags. Upplýsingar veitir Jóhanna Magnúsdóttir skólalastjóri 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 6. ágúst 2018.

Við hvetjum fólk af báðum kynjum til að sækja um.

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

VIÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

ÚTBOÐ

FAGRILUNDUR Nýtt gervigrasyfirbörð

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í endurnýjun á gervigrasi á knattspyrnuvelli í Fagralundi Kópavogi. Útboðið er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu (EES).

Í verkinu felst:

- Útveg og fullnaðarfrágang gervigrass með fjadurlagi á núverandi knattspyrnuvelli í Fagralundi Kópavogi ásamt búnaði.
- Rífi og förgun á núverandi gervigrasmottu.
- Rífi og förgun á innfyllingu núverandi gervigrass.

Helstu kennitölur eru:

- Flatarmál gervigrass knattspyrnuvallar, 68 x 105m = 7.140m²

Hefja skal vinnu við verk þetta þegar samningur hefur verið undirritaður og skal verkinu lokið eigi síðar en **15. nóvember 2018**.

Útboðsgögnin eru afhent rafrænt og skulu þeir, sem óska eftir útboðsgögnum fyrir verkefni þetta, senda tölvupóst á netfangið utbod@kopavogur.is, frá og með mánudeginum 30. júlí 2018. Í tölvupósti skal koma fram nafn tengiliðs vegna útboðsins, símanúmer, netfang og nafn fyrirtækis.

Tilboð skal hafa borist í þjónustuver Kópavogs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogur fyrir kl. 11.00 mánudaginn 27. ágúst 2018 verða þau þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda er þar mæta.



Kópavogsbær

kopavogur.is

ÚTBOÐ

Stuðlaháls 2, Reykjavík – Stækkun dreifingarmiðstöðvar ÚTBOÐ NR. 20819

Fræmstafræðingur ríkisins, f.h. Áfengis- og tóbaksverslunar ríkisins, óskar eftir tilboðum í framkvæmdir við að reisa viðbyggingu við norðurhlíð núverandi vöruhúss 2. Viðbyggingin er stálgrindarhús byggt utan á núverandi vöruhúsi 2. Útveggir eru gerðir úr timburásam, klæddir að utan með OSB krossviði og stálklæðningu og að innan með krossviði. Þak er byggt úr samlokueiningum klætt með þakpappa. Helstu verkþættir við fullnaðarfrágang að utanverðu eru klæðning útvegga, enduruppsetning klæðninga á eldra húsi, uppsetning hurða og frágangur á þaki. Helstu verkþættir við fullnaðarfrágang að innanverðu eru einangrun og rakavarnarlag á útvegg ásamt krossviðarklæðningu og málun.

Helstu magnölur eru:

Stálvirki í burðarvirki, uppsetning	19.100 kg
Pakflötur	485 m ²
Klæðning útveggs að utan	182 m ²
Klæðning útveggs að innan	165 m ²

Vettvangsskoðun verður haldin 8. ágúst kl. 13:00 að viðstöddum fulltrúa verkkaupa.

Verkinu skal vera að fullu lokið eigi síðar en 15. nóvember 2018.

Útboðsgögn verða aðgengilega á vef Ríkiskaupa www.rikiskaup.is frá og með þriðjudeginum 31. júlí nk. Tilboðin verða opnuð hjá Ríkiskaupum fimmtudaginn 16. ágúst 2018 kl. 11.00.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP



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

Breyting á Aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011 – 2030 tillaga að deiliskipulagi og tillögur að breytingum á deiliskipulagi

Aðalskipulag Mosfellsbæjar 2011-2030 - tillaga að breytingu – reiðleiðir og veggtingar í Mosfellsdal.

Bæjarstjórn Mosfellsbæjar auglýsir hér með tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030 samkvæmt 1. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Vegna nýs deiliskipulags fyrir Pingvallavegi í Mosfellsdal er gert ráð fyrir að fella niður reiðleið meðfram Pingvallavegi, breyta veggtingum og bæta við undirgöngum.

Tillaga að deiliskipulagi Pingvallavegar í Mosfellsdal:

Mosfellsbær auglýsir að nýju skv. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtalda tillögu að deiliskipulagi. **Pingvallavegur í Mosfellsdal.**

Mosfellsbær og Vegagerðin í sameiningu standa að gerð deiliskipulags fyrir Pingvallavegi í Mosfellsdal og næsta umhverfi hans. Deiliskipulagið gerir ráð fyrir byggingu 2 hringtorga á Pingvallaveginum, annars vegar við gatnamót Helgadalsvegur og hins vegar við Æsustaðaveg og Mosfellsveg. Gert er ráð fyrir að þessi framkvæmd muni leiða til þess að meðalhraðinn muni lækka og að í kjölfarið verði hægt að fækka tængingum við Pingvallaveg á þessum vegakafli. Ætla má að með lægri meðalhraða og færri veggtingum dragi úr slyshættu og hljóðmengun. Samhliða þarf að gera breytingar á eftirfarandi aðliggjandi sjö deiliskipulögum sem auglýst eru samhliða: 1. Laugabólsland, 2. Kirkjumór, 3. Deiliskipulag við Suðurá í landi Lundar, 4. Deiliskipulag lóðar úr landi Lundar, 5. Lundur, 6. Spilda úr landi Hraðastaða 1. og 7. Helgadalsvegur 3,5 og 7.

Laugabólsland í Mosfellsdal

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtalda tillögu að breytingu á deiliskipulagi Laugabólsland í Mosfellsdal.

Vegna nýs deiliskipulags fyrir Pingvallavegi í Mosfellsdal breytist afmörkun deiliskipulags Laugabólslands í Mosfellsdal. Afmörkunin við Pingvallaveg færir til suðurs og nær að veghelgunarmörkum Pingvallavegar í stað þess að liggja að Pingvallavegi sjálfum. Einnig eru teknar inn á uppdráttinn þær breytingar sem gerðar voru 13.03.2013, 15.11.2013 og 12.03.2015 en aðrar breytingar voru þegar komnar inn á heildar uppdráttinn.

Kirkjumór

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtalda tillögu að breytingu á deiliskipulagi Kirkjumós.

Vegna nýs deiliskipulags fyrir Pingvallavegi í Mosfellsdal breytist afmörkun deiliskipulags Kirkjumós. Afmörkunin við Pingvallaveg færir til suðurs og nær að veghelgunarmörkum Pingvallavegar í stað þess að liggja að Pingvallavegi sjálfum.

Deiliskipulag við Suðurá í landi Lundar

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtalda tillögu að breytingu á deiliskipulagi við Suðurá í landi Lundar, svæðis milli Æsustaðaaflleggjara og Helgadalsvegur.

Vegna nýs deiliskipulags fyrir Pingvallavegi í Mosfellsdal breytist afmörkun deiliskipulags við Suðurá í landi Lundar. Afmörkunin við Pingvallaveg færir til suðurs og nær að veghelgunarmörkum Pingvallavegar í stað þess að liggja að Pingvallavegi sjálfum. Einnig er reiðleið meðfram Pingvallavegi tekin út.

Deiliskipulag lóðar úr landi Lundar

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtalda tillögu að breytingu á deiliskipulagi lóðar úr landi Lundar, svæðis milli Æsustaðaaflleggjara og Helgadalsvegur.

Ofangreindar tillögur verða til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar Þverholti 2, frá 28. júlí 2018 til og með 9. september 2018, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér hana og gert við hana athugasemdir. Tillagan er einnig birt á heimasíðu Mosfellsbæjar undir slóðinni mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar.

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbær, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 9. september 2018.

28. júlí 2018,
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar,
olafur@mos.is

VIRÐING • JÁKVÆDNI • FRAMSKENNI • UMHYGGJA

Parftu 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

ÚTBOD

Ný útbod í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Bústaðavegur stígur. Eyrarland - Háaleitisbraut, útbod nr. 14303**
- **Laugardalur stígur. Suðurlandsbraut - Holtavegur, útbod 14304.**

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



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

ÚTBOD

Flóaljós óskar eftir tilboðum í verkid



Nýlögð Ljósleiðara 2018 – 2019

Verkið felur í sér plægningu á ljósleiðararörum um Flóahrepp og blástur ljósleiðara í rörin. Tenging við hús í Flóahreppi og tengimiðju.

Helstu magnbólur eru:

- Plægðir metrar 180.000
- Blásnir metrar 200.000
- Fjöldi tengistaða 250 stk
- Fjöldi tengiskápa og brunna 108 stk

Útbodsgögn er hægt að fá rafrænt eftir 31. ágúst 2018 með því að senda tölvupóst á borkur@frostverk.is

Tilbod verða opnuð á skrifstofu Flóahrepps, Þingborg 800 Selfoss þriðjudaginn 21. ágúst 2018 kl 11.



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Útbod á akstursþjónustu í Árborg

Sveitarfélagið Árborg óskar eftir tilboðum í akstursþjónustu í Árborg á tímabilinu 1. september 2018 -20. desember 2018 eins og nánar er lýst í útbodsgögnum.

Um er að ræða akstur með börn í frístundir innan Árborgar alla virka daga, frá kl. 13:00 - 15:30, samkvæmt tímatöflu. Gert er ráð fyrir að tvær hópbifreiðar sinni akstrinum, önnur á Selfossi en hin fer á milli Eyrabakka, Stokkseyri og Selfoss. Þá þarf bjóðandi að hafa tiltæk varabifreiðar eins og nánar er tilgreint í útbodsgögnum.

Útbodsgögn verða afhent á .pdf formi með tölvupósti frá og með 25. júlí 2018. Beiðnir um afhendingu útbodsgagna skulu sendar á netfangið utbod@arborg.is þar sem fram koma upplýsingar um nafn, netfang og símanúmer bjóðanda auk upplýsinga um tengilið.

Tilboðum skal skilað eigi síðar en 20. ágúst 2018.

Fasteignir



Klettatröð 15

Reykjanesbæ

Stórt og rúmgott iðnaðarhúsnæði við Klettatröð að Ásbrú, Reykjanesbæ. Stærð húsnæðis: 1.645 fm. Núverandi stærð lóðar: 7.819 fm – Stækkun lóðar stendur yfir og verður lóð eftir stækkun 12.125 fm.

Eignin er stálgrindarhúsnæði klædd með bærklæðningu að utan. Loft hæð er u.þ.b. 6 metrar. Eignin skiptist að meginhluta í 3 stór iðnaðarbil og 3 minni. Tvær stórar iðnaðarhurðar eru í eignina ca 4.2 m að hæð. Í eigninni er bæði vatn, rafmagn og hitaveitugrind. Góð kaffi- og vinnuástaða er í eigninni og rúmgóð salerni. Auðveldlega hægt að skipta eigninni upp í a.m.k. þrjár minni einingar. **Eign með mikla möguleika.**



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, löggr. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856

Verð: **165,0 millj.**

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



Kamsvegur 18, 104-Reykjavík

OPÍÐ HÚS Í DAG KL. 13:00-14:00

Góð 113,4 m² sérhæð með 36m² bílskúr. Forstofa, eldhús með góðri ljósrinnrettingu. Stofa og borðstofa með parketi á gólfum. Fjögur svefnherbergi eru á hæðinni öll parketlögð. Snýrtlegt baðherbergi með sturtu. Bílskúr er frístandandi með hita, rafmagn og sjálfvirkum opnara á hurð. Stór og skjólsæll garður á móti suðvestri. Íbúðin er til afhendingar við kaupsamning. Sér bílastæði fylgir fyrir framan bílskúrinn.



Ársalir ehf fasteignamiðlun
Sími: 533 4200 og 892 0667
Engjateigi 5, 105 Rvk, arsalir@arsalir.is



Björgvin Björgvinsson, löggiltur fasteignasali

Álfheimar 54

104 Reykjavík



Glæsileg 4ra herbergja íbúð

Íbúð á þriðju hæð að stærð 107,8 fm
Íbúðin er í stigagangi næst Laugardalnum
Sigvaldahús / þrjú svefnherbergi öll rúmgóð
Góðar suður svalir
Frábær staðsetning - Laugardalurinn í göngufæri



Nánari upplýsingar veitir:
Jörunn Skúladóttir, löggr. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

Verð: **45,9 millj.**

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



s. 616 8880 • sos@eignalind.is



Fjallalind 102 Kópavogi - Einbýli
Opíð hús þriðjud. 31. júlí frá kl 17:00 til 18:00
Glæsilegt 263,9 fm vel staðsett einbýlishús í Kópavogi. Auðvelt að útbúa auka íbúð á neðri hæð hússins. Allar uppl. og fl. myndir inni á www.eignalind.is Uppl. Sigurður s: 616 8880. Verð 108 millj.



Sigurður Oddur Sigurðsson
Löggiltur fasteignasali
sos@eignalind.is
Sími 616 8880



Ellert Róbertsson
Söluáður Fasteigna í rúm 30 ár
ellert@eignalind.is
sími 893 4477



Guðmundur Valtýsson
Löggiltur fasteignasali
guðmundur@eignalind.is
sími 865 3022



Jónas Örn Jónsson
Lögmaður og löggr. fast.
jonas@eignalind.is
sími 770 8200



Artjón Árni
Löggiltur fasteignasali
aa@eignalind.is
Sími 612 1414



Daktún - Einbýli með aukaíbúð
Glæsilegt 262,4 fm. parhús ásamt 26,6 fm bílskúr Húsið skiptist í tvær íbúðir á aðalíbúð og á tveimur hæðum og er 145,6 fm. Sér íbúðin á jarðhæð er 90,2 fm.

Allar upplýsingar inni á www.Eignalind.is



Breiðvangur 12 - Hafnarfirði.
Vel skipulögð 118,2 fm endaíbúð með fjórum svefnherbergjum, á annari hæð og tvennum suður svölum á eftirsóttum stað í Norðurbænum. Sérlega barnvænt hverfi þar sem stutt er í skóla, leikskóla og alla þjónustu. Verð 41,2 millj.
Allar uppl. inni á www.Eignalind.is
Guðmundur s: 8653022



Lundur 88, Kópavogi.
Glæsileg þriggja herbergja 152,5 fm íbúð. Tvennar svalir og aðrar yfirbyggðar. Vandáðar innréttingar úr eik, eikarparketi á gólfum. Bjart og fallegt opíð rými á milli stofu og eldhúss. Bílastæði í bílakjallara. Verð: 85 millj.

Uppl. Jónas Örn Jónsson hdl., löggr. fast. í s: 770 8200 eða jonas@eignalind.is



OPIÐ HÚS > 29. júlí 15:00 - 15:30

Kristnibraut 31
113 REYKJAVÍK
STÆRD: 110,1 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Vel skipulögð og björt 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í litlu fjölbýli. Íbúðinni fylgir stæði í lokaðri bílageymslu. Eignin er laus við kaupsamning.

Heyrumst
Venni > 699 7372 46.900.000€
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 29. júlí 16:00-16:30

Hrísrimi 11
112 REYKJAVÍK
STÆRD: 87,5 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Mikið endurnýjuð 3ja herbergja íbúð á 3. hæð með stæði í bílageymslu. Eignin er í góðu fjölbýlishúsi sem var málað og múrviðgert fyrir ca. 2 árum síðan. Íbúðin er laus til afhendingar.

Heyrumst
Venni > 699 7372 44.900.000€
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 29. júlí 17:00-17:30

Naustabryggja 13
110 REYKJAVÍK
STÆRD: 104 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Falleg 3ja herbergja íbúð á 3. hæð auk sér stæðis í bílageymslu. Geymsla og þvottahús eru innan íbúðar. Eignin er laus til afhendingar.

Heyrumst
Venni > 699 7372 42.900.000€
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 29. júlí 18:00 - 18:30

HAGAMELUR 16
STÆRD: 73,1 fm FJÖLBÝLI HERB: 2

Mjög rúmgóð 2ja herbergja kjallaraíbúð í Vesturbænum. Þakið var háþrýstipvegið og málað árið 2011. Múrviðgerðir fóru fram 2013.

Heyrumst
Venni > 699 7372 36.900.000€
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 30. júlí 17:30 - 18:00

Kleifarсел 8
109 REYKJAVÍK
STÆRD: 231 fm RADHÚS HERB: 7

MJÓG GLÆSILEGT, MIKIÐ ENDURNÝJAÐ 7 HERBERGJA RADHÚS Í LOKUÐUM BOTNLAN- GA VID KLEIFARSEL 8 Í RVÍK.

Heyrumst
Gunnar > 699 3702 79.900.000€
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 30. júlí 17:00 - 17:30

Bæjarlind 9 íb. 402
201 KÓPAVOGUR
STÆRD: 128,8 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Íbúð 402. Íbúð á fjórðu hæð ásamt stæði í bílageymslu. Suður og vestursvalir. Steiplötur á eldhúsi og baðherbergi. Útsýni til vesturs. Afhent við kaupsamning.

Heyrumst
Stefán > 892 9966 64.900.000€
Í námi til lögg.fasteignasala

OPIÐ HÚS > 30. júlí 17:30 - 18:00

Hofakur 1
210 GARDABÆR
STÆRD: 118,9 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Falleg þriggja herbergja íbúð á fyrstu hæð í lyftuhúsi, glerikun á palli. Tvö góð herbergi og sjónvarpshol, bílastæði í kjallara.

Heyrumst
Kristján > 696 1122 54.900.000€
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 30. júlí 18:30 - 19:00

Klappartígur 40
10 REYKJAVÍK
STÆRD: 110,5 fm FJÖLBÝLI HERB: 5

Björt og vel skipulögð íbúð á tveimur hæðum á besta stað í miðbænum. Þrjú svefnherbergi, sjónvarpshol og stór stofa. Eldhúsi og stofa í opnu rými. 40 fm svalir í suðvestur.

Heyrumst
Lára > 899 3335 54.900.000€
Löggiltur fasteignasali



FOLD

FASTEIGNASALA

Sóltún 20 • Sími: 552 1400
www.fold.is • fold@fold.is



Viðar Bóðvarsson
viðskiptafr. og lögg. fast.
viðar@fold.is / 694-1401
Gústaf Adolf Björnsson
íbróttatræðingur og lögg. fast.
gustaf@fold.is / 895-7205
Kristín Pétursdóttir
lögg. fast.
kristin@fold.is / 8241965

Rakel Viðarsdóttir
viðskiptafr. og i
löglingingarnami
rakel@fold.is / 699-0044
Einar Marteinson
lögg. fast.
einarm@fold.is / 893-9132
Anna Ólafía Guðnadóttir
islenkskræðingur

Melabraut, 170 Seltjarnarnesi. OPIÐ HÚS MÁNUD. 30.7 KL. 16:30-17



Vel skipulögð, ca. 130 fm. sérhæð í nýlega viðgerðu húsi við Melabraut á Seltjarnarnesi. Íbúðin er með þremur svefnherbergjum, tveimur stofum og sólstofu ásamt eldhúsi og baði. Húsið er nýlega steinað og viðgert að utan og litur vel út. **Verð 56,9 millj.**

Opið hús mánudag 30.7. kl. 16:30-17:00, verið velkomin.

Valhúsabraut 13, Seltjarnarnesi jarðhæð. OPIÐ HÚS MÁNUD. 30.7 KL. 17:5-17:45



Vel skipulögð, talsvert endurnýjuð íbúð á jarðhæð á rölegum stað á Seltjarnarnesi. Íbúðin er björt og opin, þvottaherb/gymsla. Innan íbúðar. Séríngangur, fallg. lóð. **Verð 32,9 millj.**

Opið hús mánudag 30.7. frá kl. 17:15-17:45, verið velkomin.

Ljósheimar 4, 104 Rvk., 4ra herbergja. OPIÐ HÚS ÞRIÐJUD. 31/7 KL. 17-17:30



Ljósheimar 4, íbúð 304. 109,2 fm björt og fallg 4ra herbergja íbúð á 5ju hæð í mikilvöldu endurnýaðri lyftublokk á frábærum stað í námunda við Laugardalinn. Íbúðin hefur verið talsvert endurnýjuð og er laus við kaupsamning. **Verð 45,7 millj.**

Opið hús þriðjudag 31. júlí kl. 17-17:30, verið velkomin.

Kópavogsbraut 77: Stórglæsileg efri sérhæð OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 31.7 KL. 17-17:30



Efri sérhæð. Ca. 212 fm. glæsileg eign á efstu hæð í nýlegu fjórbylshúsi á frábærum útsýnisstað í Kópavogi. Allar innréttingar og tæki eru af vönduðustu gerð. Íbúðin skiptist í rúmgóðar stofur, 3 svefnherbergi, baðherbergi og gestasnyrtingu auk bílskúrs og rúmgóðrar forstofu. Tvennar svalir með frábæru útsýni. Þetta er einstök eign á frábærum stað. **Verð 99,5 millj.** Opið hús þriðjudag 31.7. kl. 17-17:30, verið velkomin.

Glæsilegt einbýlishús í Laugarásnum ARKITEKT MANFRED VILHJÁLMSOON



Ca. 323 fm einbýlishús á frábærum stað á horni Langholts og Laugarásvegar. Húsið sem er byggt 1963 var hannað af Manfred Vilhjálmssyni arkitekt. Á efri hæð eru stofur, eldhús, tvö baðherbergi, eldhús og þvottahús auk svefnherbergja. Á neðri hæð er sjónvarpshol, stofa og sólstofa, gymsla, baðherbergi og gestasnyrtungu auk gymsla. Skjólgóður garður er við húsið og bílskur innbyggður. **Verð 117 milljónir.** Bókið skoðun hjá sölumönnum.

Ofanleiti 5, 103 Rvk. 3JA HERBERGJA.



Ofanleiti 5, íbúð 102: Ca. 83 fm. 3ja herbergja íbúð með sérvernd og algirri lóð á frábærum stað við Kríngluna. Tvö svefnherbergi, stofa, eldhús og baðherbergi, einnig sérþvottahús og gymsla á hæðinni. Verið er að gera við múr hússins og mála að utan. **Verð 39 millj.** Íbúðin er laus og tilbúin til afhendingar við kaupsamning. Pantíð tíma fyrir skoðun, lykilar á skrifstofu.

Sóltún 11, 105 Rvk. 3JA HERBERGJA + BÍLAGEYMSLA.



Sóltún 11, íbúð 503. Fallg íbúð á 5. hæð í vönduðu fjórbylshúsi við Sóltún í Reykjavík ásamt staði í bílageymslu. Parket á stofu og herbergjum. Þvottaherbergi og gymsla innan íbúðar og auk þess gott gymslurými í kjallara. Suðursvalir frá stofu. Íbúðin er laus til afhendingar við kaupsamning. **Verð 56,9 millj.** Lyklar á skrifstofu, bókið skoðun hjá sölumönnum Foldar.

Efristigur Þingvöllum ENDURBYGGÐUR BÚSTAÐUR Á FALLEGRI LÓÐ



Ca. 50 fm. sumarhús á falletum stað á Þingvöllum. Húsið var endurbyggt árið 2009: Lagfir, klæðning, baðherbergi, eldhús og fleira er frá þeim tíma. Bústaðurinn er vel skipulagður og hlýlegur. Lóðin er stór og með fallgri trjárekt. Bústaðurinn er innan Þingvallabjörgar og nýtur lóðarréttinda í samræmi við það. **Verð 21,5 millj.**

Sumarhús við Þingvallavatn EINSTÖK STAÐSETNING.



Samtals 76 fm. fallg sumarhús með gestahúsi á falletum stað við Efristig í Þjóðgarðinum á Þingvöllum. Frábært útsýni yfir vatnið. Stór lóð. Einstakt tækifæri til að eignast sumarhús í þessari náttúrparadis. **Verð 16,5 millj.**

Nánari upplýsingar á skrifstofu Foldar.

Kiðjberg-eignarlóð SUMARHÚS Í HESTLANDI.



Einstaklega vel staðsett og gott sumarhús í Kiðjbergi við Hestfall á eignarlóð. Húsið er með tveimur svefnherbergjum og svefnlofti. Tvær góðar gymslur. Tveggja fasa rafmagn. Heitur pottur. Rafmagnskynding. Hitaveita á svæðinu. Útsýni yfir Hvíta. Stutt í margvíslega afþreyingu. **Verð 20 milljónir.** Pantíð tíma fyrir skoðun.

Heiðarbyggð við Flúðir SUMARHÚS.



Fallg og vel viðhaldið sumarhús á góðum stað nálægt Flúðum, hitaveita. Í húsinu eru tvö svefnherbergi auk svefnlofts. Pallur er á fjóra vegu með heitum potti. Ca. 11 fm. gott gymslurými fylgir sem auðvelt væri að breyta í gestahús. Vel viðhaldin og vel skipulagður bústaður á frábærum stað. Fallgla gróin lóð og mikil útsýni. **Verð 20,9 millj.**

Heilsárhús á frábærum útsýnisstað Í GREND VIÐ SKÁLHOLT



Rúmlega 100 fm. nýlægt heilsárhús á frábærum stað við Dynjandisveg, nálægt Skálholti og Reykholti í Bláskógabyggð. Í húsinu eru þrjú góð svefnherb. auk óskráðs svefnrýmis í risi. Húsið stendur hátt með miklu útsýni yfir Bruara og til fjalla. Vönduð eign á frábærum stað. **Verð 41,6 millj.**

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Pú finnur okkur á fold.is



BORG KYNNIR GLÆSIEIGNIR

OPÍÐ HÚS: MÁNUDAGINN 30. JÚLÍ, FRÁ KL. 18:30-19:00



**HEIÐARÁS 25,
110 REYKJAVÍK**

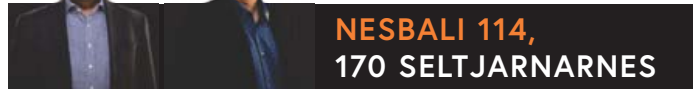
Brandur
Gunnarsson
löggtur
fasteignasali
897 1401
brandur@fastborg.is

Glæsilegt einbýlishús í Árbæ í þessu vinsæla og fjölskylduvæna hverfi.

EINBÝLISHÚS

335,20m²

**VERÐ
102M**



**NESBALI 114,
170 SELTJARNARNES**

Gunnlaugur
Þráinsson
löggtur
fasteignasali
844 6447
gunnlaugur@fastborg.is

Úlfar Þór
Davíðsson
löggtur
fasteignasali
897 9030
ulfar@fastborg.is

Sérstaklega glæsilegt raðhús á Seltjarnarnesi með útsýni til vesturs.

RAÐHÚS

251m²

**VERÐ
135M**



LS S: 420 6070 • LEIGUMIDLUN SUBURNESJA • FASTEIGNASALA

Símanúmer
4206070

Netfang
julli@eignasala.is
eignasala@eignasala.is

Heimilisfang
Hafnargötu 90a 2. hæð
230 Reykjanesbæ

Jóhannes Ellertsson
lökk. fasteignasali 864-9677

Júlíus Margeir Steinþórsson
lökk. fasteignasali 899-0555

Bjarkardalur 33, 260 Reykjanesbæ



Rúmgóð 4. herbergja íbúð á 2. Hæð með séringgangi. Staðsett við nýja Stapaskóla í Dalshverfi. Eignin er alls 118,5m². Íbúð er 110,1m² og geymsla á jarðhæð 8,4m² LAUS VIÐ SAMNING Eignin er klædd með liggjandi bärustáli að utan.
VERÐ kr.34.700.000.-

Hæðargata 3, 260 Reykjanesbæ



Mjög vel staðsett 5 herbergja einbýli ásamt bílskúr í grónu hverfi í Njarðvík. Eignin er alls 179,6m². Íbúð er 134,4m² og bílskúr 45,2m². Nýlegt falllegt eldhús. Pallur með heitum potti.
VERÐ kr.46.900.000.-

Heiðarholt 10, 230 Reykjanesbæ



Glæsileg mikið endurnýjuð 3.herbergja íbúð á 3. hæð á mjög vinsælum stað í keflavík. Eignin er alls 84,2m² ásamt geymslu í séreign á jarðhæð.
VERÐ kr.29.900.000.-

Engjadalur 2, 260 Reykjanesbæ



falllegt 4 herbergja íbúð á efri hæð ásamt bílskúr. Nýlegt fjölbýli. Séringgangur. Gróin lóð með leiktækjum Eignin er alls 152,0m² íbúð er 120,6m² og bílskúr 31,4m²
VERÐ kr.42.000.000.-

Faxabraut 31b, 230 Reykjanesbæ



Mikið endurnýjuð 6. herbergja raðhús á 3 hæðum miðsvæðis í Keflavík. Eignin er skráð 133m², rými ca. 22m² í risi ekki inni fermetratölu
LAUS FLJÓTLEGA
Tilboð óskast

Lækjamót 59, 245 Sandgerði



Falllegt nýlegt 3 herbergja parhús með bílskúr á einni hæð. Nýr göður sólpallur. Húsið innréttað og tekið í notkun 2014 Eignin er 122,6m². íbúð er 85,1 m² og bílskúr 37,5 m².
VERÐ kr.36.500.000.-



Hafdis Fasteignasali 820 2222 | Sigurður Fasteignasali 898 6106 | Dórothea Fasteignasali 898 3326 | Þorsteinn Fasteignasali 694 4700 | Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889 | Arni Ólafur Fasteignasali 893 4416 | Berglind Fasteignasali 694 4000 | Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099 | Sigríður Fasteignasali 699 4610 | Hrónn Fasteignasali 692 3344 | Hólmgeir Lögmaður 520 9595 | Þóra Fasteignasali 822 2225 | Þorgeir Fasteignasali 696 6580 | Lija Fasteignasali 663 0464 | Hafliði Fasteignasali 846 4960

Kóngsbakki 3 109 Reykjavík **37.900.000**



OPÍÐ HÚS mánudaginn 30. júlí kl. 17.30-18.00
Herbergi: 4 Stærð: 97,2 m²

Falleg, mikið endurnýjuð 4ra herbergja íbúð í góðu fjölbýli í Bökkunum í Reykjavík. Íbúðin er á annari hæð og svefnherbergin eru þrjú. Íbúðin er skráð samkvæmt F.M.R. 97,2 fm þar af er 7,5 fm sérgeymslu í kjallara. Búíð er að endurnýja eldhús og baðherbergi. Eignin telur stofu og borðstofu, eldhús, þrjú svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús innaf eldhúsi. Smyrtilleg sameign með sameiginlegu þurrkherbergi, hjóla- og vagnageymslu. Smyrtilleg sameiginlegur garður með leiktaekjum. Stutt er í skóla, leikskóla og alla þjónustu í þessu barnvæna hverfi.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Sæbólsbraut 53 200 Kópavogur **77.900.000**



OPÍÐ HÚS þriðjudaginn 31. júlí kl. 17.30-18.00
Herbergi: 5 Stærð: 172,8 m²

Fallegt og vel skipulagt endaraðhús á einstaklega rölegum og góðum stað innanlega í botnlanga. Um er að ræða raðhús á tveimur hæðum með glæsilegum og skjólgeðum garði til suðurs. Búíð er að endurnýja baðherbergið og nýlega búíð að skipta um gler á suður- og vesturhlíð. Húsið er skráð 172,8 fm samkvæmt F.M.R. og þar af er bílskúrin er 22,6 fm. Eignin hefur fengið gott viðhald. Þetta er frábært fjölskylduhús þar sem stutt er í náttúruna, góðar gönguleiðir, sundlaug og ýmsa þjónustu.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Naustavör 16-18 200 Kópavogur **56,8-128M**



HRINGIÐ OG BÓKÍÐ SKOÐUN Í GSM. 699 4610
Herbergi: 3-5 Stærð: 123,7 - 210 m²
Naustavör 16-18 er 4haða lyftuhús með sjávarútsýni úr flestum íbúðum. Staði í lokaðri bílegum fylgir íbúðunum. Íbúðarnar hafa annað hvort einar eða tvær nýjar svölur. Vandaðar innréttingar frá Brúnas og AEG eldhústaiki. Þær skilast með flisum á baðherbergi og þvottahúsi en að öðru leyti án gólfefna.
Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Lund 7-13 200 Kópavogur **56,8-128M**



HAFÐU SAMBAND Í SÍMA 699-4610
Herbergi: 2-4 Stærð: 101,9-196,8 m²
Fjölbýlishúsin við Lund 7-13 eru 5 til 6 hæða lyftuhús og 6llum íbúðum fylgir staði í lokaðri bílageymslu. Bjartar og rúmþóðar íbúðir með stórum gluggum sem ná niður í gólf og hita í gólfum. Íbúðarnar skilast með innréttingum frá Brúnas, AEG eldhústaiki og bíldunartækni frá Tengli Húsin eru alkædd og eru því viðhaldslítill.
Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Spóahólar 6 109 Reykjavík **44.900.000**



OPÍÐ HÚS mánudaginn 30. júlí kl. 17.30-18.00
Herbergi: 4 Stærð: 127,4 m² Tvöfaldur bílskúr

"Tvöfaldur bílskúr 38,1 fm með 3ja fasa rafm." Mikið endurnýjuð 89,3 fm 4ra herbergja íbúð á 2. hæð, samtals 127,4 fm. Stigagangur nýlega tekin í gegn. Búíð að klæða húsið að framan og hlíðar auk þess er búíð að skipta um alla glugga í íbúðinni á framhlið hússins. Útgengi út á svöl frá stofu. Þvottahús innan baðherb. Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326

Ljósakur 2 210 Garðabæ **79.900.000**



OPÍÐ HÚS mánudaginn 30. júlí kl. 18:30-19:00
Herbergi: 4 Stærð: 169,0 m²

"Einstakt útsýni-auka íbúð í kjallara/Falleg 3ja herbergja íbúð á 2. hæð með sérinnangangi í 6 íbúða fjölbýli. Rúmgóðar svölur í suðvestur. Góð loft hæð er í eigninni. Í kjallara er bjart 53 fm eins herbergja rými með eldhúsaðstöðu og baðherbergi. Góð loft hæð. Útgengi er út á lóð frá rýminu. Rafmagnskapali fyrir rafmagnsbíl er við íbúðina. Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326

Jöklafold 4 112 Reykjavík **68.300.000**



OPÍÐ HÚS mánudaginn 30. júlí kl. 17:30 - 18:00.
Stærð: 177,4 m²

Glæsileg efnir sérhæð með innbyggðum bílskúr innst í götu, gróinn og fallegur garður og stórar útsýnissvölur. Eldhús með fallegri innréttingu, stórar og bjartar stofur með mikilli loft hæð og útgengi á suður svölur með útsýni, 4 svefnherbergi og flislagi baðherbergi, sturtu og baðkar. Skjólgeð vernd til vesturs.
Upplýsingar veitir Þóra fasteignasali í gsm: 822 2225

Ögurás 10 210 Garðabæ **89.900.000**



HRINGIÐ OG BÓKÍÐ SKOÐUN S.820-2222
Herbergi: 6 Stærð: 200,4 m²

Fallegt og mjög gott endaraðhús á tveimur hæðum með bílskúr og góðum garði með heitum potti, útirturu, aflokuðum veröndum og skjólveggjum á þessum vinsæla stað í Ásahverfi Garðabæjar. Um er að ræða gott fjölskylduhús með sérsmíðuðum innréttingum, góðri loft hæð, gólfhitu á neðri hæð, 4 svefnherbergjum, sjónvarps-höli og rúmþóðu eldhúsi. Eignin er skráð skv F.M.R 200,4fm og þar af er bílskúr 28,5fm. Gótt fjölskylduhús á eftirsóttum stað.

Upplýsingar veitir Hafdis fasteignasali í gsm: 820 2222

Eskihlíð 18a 105 Reykjavík **49.900.000**



OPÍÐ HÚS mánudaginn 30. júlí kl. 17.30-18.00
Herbergi: 4 Stærð: 120,6 m²

Mjög falleg björt og vel skipulögð íbúð á 3ju hæð í fallegu fjölbýlishúsi í Hlíðunum. Íbúðin skipstíð í tveir stofur, eldhús, baðherbergi, hol og tvö svefnherbergi og að auki er sér geymsla í sameign ásamt herbergi sem mögulegt væri að leigja út. Baðherbergi var endurnýjað 2002 og hannað af Rut Kára.
Upplýsingar veitir Hafdis fasteignasali í gsm: 820 2222

Sogavegur 182 108 Reykjavík **49.900.000**



OPÍÐ HÚS mánudaginn 30. júlí kl. 17.30-18.00
Herbergi: 5 Stærð: 137,8 m²

Björt og vel skipulögð 4ra herbergja íbúð á 1. hæð (miðhæð) við Sogaveg. Íbúðin er 111,2 fm, bílskúr 28,6 fm samtals 137,8 fm samkvæmt Þjóðskrá Íslands. Svefnherbergin eru stór og íbúðin er með gluggum til alla átta og því björt. Eignin skipstíð í forstofu/gang, baðherbergi, stofu, borðstofu, eldhús, 3 svefnherbergi, sameiginlegt þvottahús í sameign, geymslu og bílskúr. Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580

Neðristígur 11 801 Selfoss **Tilboð óskast**



HRINGIÐ OG BÓKÍÐ SKOÐUN S. 820-2222
Herbergi: 4 Stærð: 106,3 m²

Gullmóli við Þingvallavatni! Sérlega glæsilegt og vandað sumarhús byggt árið 2006. Húsið stendur á bóknum Þingvallavatns. Gólfstór gluggar, gólfhitu, glæsileg lýsing, mjög vandaðar innréttingar, heitir pottur, útirturu, glæsilegur arinn og bátalag. Allt innibú getur fylgt með sé þess óskað.
Upplýsingar veitir Hafdis fasteignasali í gsm: 820 2222

Ljósakur 9 210 Garðabæ **109.500.000**



BÓKÍÐ SKOÐUN Í SÍMA 898 6106
Herbergi: 4 Stærð: 223,1 m²

Glæsilegt raðhús á tveimur hæðum, með innbyggðum 28,2fm bílskúr og um 50fm þaksvolum. Húsið var byggt 2007, innréttað árið 2011. Innanhúshönnun var unnin af GASSA arkitektar í Danmörku. Allar innréttingar í húsinu eru sérsmíaðar. Á jarðhæð er forstofa, master-svefnherbergi.
Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106

TRÉI



SJÁÐU BETUR MEÐ BERUM AUGUM

Þegar þú horfir djúpt í augu einhvers sérðu landslag: sköpunarmátt náttúrunnar í annarri stærðargráðu, sönnun þess hversu óendanlega fagur heimurinn getur verið.

Augun veita heiminum inn í vitund okkar en sjónlag okkar getur verið misjafnt, hvort við erum nærsýn eða fjarsýn ákvarðast af sjónlagi augans. Því er hægt að breyta.

Leiðirnar til bata geta verið margar og þar kemur Sjónlag til sögunnar með fjölbreytta þjónustu margra færustu sérfræðinga landsins.

Sjónlag býður eingöngu upp á sjónlagsaðgerðir sem eru algjörlega hníflausar sem þýðir skjótari bata heldur en með þeim aðferðum sem beitt hefur verið hér á landi hingað til.

Átta af hverjum tíu sem koma í forskoðun geta losnað við gleraugun. Pantaðu tíma í forskoðun og kynntu þér hvernig við getum gert líf þitt betra.



sjónlag

www.sjonlag.is

Glæsibær - Álfheimar 74 - 104 Reykjavík - Sími 577 1001



Dolce & Gabbana, haust-vetur 2018-2019.



Dolce & Gabbana, haust-vetur 2018-2019.



Dolce & Gabbana, haust-vetur 2018-2019.



Gucci Cruise 2019.



Michael Kors, haust-vetur 2018-2019.

Með frumleikann á nefinu

Þeir fóru ekki troðnar slóðir tiskukóngarnir þegar þeir sýndu sólgleraugu fyrir haust- og vetrartiskuna 2018-2019. Gleraugun eru draumórakennð og með mikinn karakter.

Ítölsku hönnuðirnir Dolce og Gabbana hafa reyndar aldrei verið einsleitir. Þeir leggja áherslu á skrautlegan fatnað og fylgihluti sem tekið er eftir. Sólgleraugun eru þar engin undantekning. Þetta eru gleraugu með skilaboð sem flestir taka eftir. Það þarf því að vera hispurslaus manneskja sem gengur með þessi gleraugu um götur.

Aðrir hönnuðir reyna sömuleiðis að vera frumlegir. Bæði Michael Kors og Gucci sýndu sólgleraugu með nýjum línunum. Gleraugun hjá Kors eru stór og umgjörðin þykk, líkt og var á sjöunda áratugnum. Helstu sérkennin eru spangirnar sem sveigjast á skemmtilegan hátt. Gucci verður sömuleiðis með skemmtileg sólgleraugu í vetur, bæði eru umgjörðirnar öðruvísi og heillandi þótt þær séu kannski ekki fyrir alla. Hér má sjá nokkur sýnishorn af sólgleraugum tiskuhönnuðanna fyrir næsta ár.



Michael Kors, haust-vetur 2018-2019.



Gucci Cruise 2019.



Gucci Cruise 2019.

Augasteinsaðgerðir

Lasersjón ehf flytur

Lasersjón ehf, sem hefur í 10 ár framkvæmt 5000 augasteinsaðgerðir samkvæmt samningi við Sjúkratryggingar Íslands flytur aðsetur sitt á Augnlæknastöðina í Kringlunni.

Lausir aðgerðartímar í september og október.

Lasersjón

Eiríkur Þorgeirsson augnskurðlæknir
Símanúmer 568 2525 og 570 0990



Náttblindu getur stafað af vítamínskorti

Þegar sjónin fer að daprast eftir fertugt verða margir náttblindir. Þeir eiga erfðara með að sjá þegar dimmir eða skyggni er slæmt, til dæmis við akstur. Fólk sem er náttblint á erfitt með að sjá stjörnur á himni. Náttblindu er merki um ljósnæmar litabreytingar í auga. Hugsanlega getur náttblindu stafað af vítamínskorti en A-vítamín þykir gott fyrir augun. Náttblindu getur líka verið af öðrum ástæðum, til dæmis bólgur í sjónhimnu eða að fólk þjáist af sykursýki. Þá er einnig vitað að einstök lyf hafa þá aukaverkun að fólk sér illa í myrkri. Í einstökum tilfellum getur

streita haft áhrif eða hræðsla við myrkrið.

Gamlar heimildir hafa sýnt að fólk taldi að nóttin væri blind en gerði sér ekki grein fyrir að hugsanlega væri hún svona dimm vegna A-vítamínskorts. Hins vegar hafa fundist afar forn skjöl þar sem augljóslega er einhver vitneskja um tengsl mataræðis og sjúkdóms-ástands. Á einum stað var ráðlagt að setja steikta nautalifur á auga þegar fólk fann fyrir náttblindu.

Ef fólk finnur fyrir auknum óþægindum vegna náttblindu ætti að pantta tíma hjá augnlækni og láta skoða hvað veldur. Oft er hægt að hjálpa fólki á einfaldan hátt.

SJÓNMAELINGAR ERU OKKAR FAG!



Tímapantanir í síma:

Optical Studio í Smáralind, 528 8500

Optical Studio í Keflavík, 421 3811

Optical Studio í Leifstöð, 425 0500

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK



Ostur er meðal þeirra fæðuteygunda sem innihalda A-vítamín.

Matur með A-vítamíni

Það er vitað að A-vítamín skiptir miklu máli fyrir heilbrigði líkamans, sérstaklega augun. Skortur á A-vítamíni getur líka orsakað hárlós, húðvandamál og þurr augu. A-vítamín er í fjölda fæðuteygunda sem við neytum. Fólk ætti að reyna að hafa alltaf einhverja fæðu með A-vítamíni á matardiskinum.

Meðal þeirra matvæla sem eru með hátt hlutfall A-vítamins eru nauta- og lambalífur, gæsalífur, þorskalýsi, makrill, geitaostur, smjör, camembert, cheddar-ostur, gráðostur, rjómaostur, fetaostur, harðsoðið egg, silungur og kaviar.

A-vítamín er frekar í grænmeti en ávöxtum en þó eru nokkrir ávextir sem innihalda það. Þar má nefna mangó, kantalópumelónu, grape, vatnsmelónu, papaya, apríkósu, nektarinu og ástriðuávíxt.

Sætar kartöflur innihalda A-vítamín, sömuleiðis kúrbítur, grænkál, gulrætur, rauð paprika, spinat, romaine-salat og næpa.



Angelina Jolie hefur fallegustu augu heims að mati StyleCraze.com.

MYND: GETTY

Fallegustu augun

Vefmiðillinn StyleCraze.com birti í upphafi sumars lista yfir þær konur sem hafa fallegustu augu heims að þeirra mati. Það kemur ekki á óvart að leikkonur eru fyrirferðarmiklar á listanum ásamt nokkrum fyrirsætum. Í efsta sæti listans er bandaríska leikkonan Angelina Jolie en í öðru sæti er leikkona sem er minna þekkt á Vesturlöndum, indverska leikkonan Aishwarya Rai Bachchan. Sæti neðar er leikkonan Amber Heard og í fjórða sæti er fyrirsætan Gigi Hadid. Önnur leikkona er í fimmta sæti, Mila Kunis, og fyrirsætan Adriana Lima vermir sjötta sætið. Leikkonan Charlize Theron, sem hóf feril sinn sem fyrirsæta, er í sjöunda sæti og leikkonan Megan Fox í því áttunda. Ástralska leikkonan Margot Robbie er í níunda sæti og leikkonan Emma Stone vermir tíunda sætið.

Heimild: www.stylecraze.com

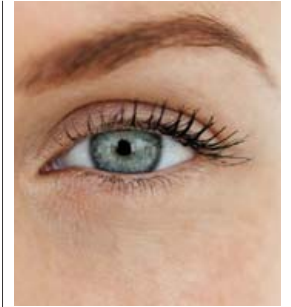
Skjávári augna okkar

Mikilvægt er að gæta sjáldra augna sinna því sjónin er okkur flestum afskaplega mikilvæg. Til að viðhalda góðri augnheilsu er mikilvægt að borða hollan mat eins og grænt laufgrænmeti, feitan fisk og sítrusávíxti. En það er ekki síður mikilvægt að vernda augun frá áreiti og því eru sól- og öryggisgleraugu mikilvæg. Eitt af því mikilvægasta er þó að lita

öðru hvoru af tölvuskjánum.

Of mikið áhorf á tölvuskjá getur meðal annars orsakað sjóntruflanir, augnþurrk og fókusvanda auk höfuðverka og vöðvabólgu. Til að vernda augun er mikilvægt að gleraugu eða önnur sjónhjálpar-tæki svo sem linsur séu í góðu ásigkomulagi og henti við skjáhorf. Færið skjáinn svo augun nemi við efsta hluta hans og hægt sé að horfa

frekar niður en upp. Reynið að forðast endurvarp frá öðrum ljósgjöfum. Varist augnþurrk með því að depla augunum reglulega. Hviljið augun á tuttugu mínútna fresti með því að lita af skjánum og á einhvern hlut í að minnsta kosti tíu metra fjarlægð. Standið upp á að minnsta kosti tveggja tíma fresti og verið fjarri skjá í fimmtán mínútur og þá mun skjásynin batna til muna.



Augun þurfa hvíld frá tölvuskjánum.

Minningar í myndum



Með því að færa gömlu ljósmyndirnar yfir í stafrænt form er hægt að leyfa fleirum að njóta þeirra skemmtilegu minninga sem í þeim felast.

Nú er hægt að draga fram öll gömlu albúmin og fá myndirnar skannaðar inn fyrir hagstætt verð.

Hjá Blindravinnustofnunni, þar sem starfa 30 fatlaðir einstaklingar, hefur verið komið upp aðstöðu sem gerir sjónskertum starfsmönnum vinnustofunnar fært að skanna inn ljósmyndir.

Verð er mjög hagstætt, eða frá 18 krónum á mynd.

Ljósmyndaskönnun
Blindravinnustofan
Stuðningur til sjálfstæðis

ÚTSÖLULOK

LAUGARDAGINN 28. JÚLÍ

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

-20%



Salma sófi kr. 197.800
NÚ KR. 158.240



20 - 50%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
PÓBUM

-25%



Devi lampi kr. 26.300
NÚ KR. 19.725

-30%



Jim ljós kr. 24.600
NÚ KR. 17.220

-30%



Gavi vínrekki kr. 9.900
NÚ KR. 6.930

Gold Spegill kr. 27.900
NÚ KR. 19.530
60 CM

Flair stóll kr. 97.500
NÚ KR. 78.000

-20%



-25%



Tripod lampi kr. 42.800
NÚ KR. 32.100

-25%



Marocco Pulla kr. 43.700
NÚ KR. 32.772

-30%



Oasis blómapottur . 9.800
NÚ KR. 6.860

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS [f](#) / linanehf [t](#) / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



Straumar eru listahátíð ungs fólks á Vestfjörðum sem fer fram á Flateyri.

Ferskir Straumar á Flateyri

Hópur af ungu listafólki ættuðu af Vestfjörðum stendur um helgina fyrir listahátíðinni Straumar á Flateyri. Tilgangur hátíðarinnar er tvíþættur, að fá ungt listafólk til þess að koma aftur á heimaslóðir sínar og sýna heima-fólki listsköpun sína og að ungt listafólk á Vestfjörðum kynnist og myndi tengi sín á milli til framtíðar. Fimm ungir listamenn koma að verkefninu en þau eru Heiðrún G. Viktorsdóttir, Ólöf Dómhildur og Rannveig Jónsdóttir myndlistarkonur, Hera Fjord Leikkona og Maksymilian Frach fíðluleikari og sýna þau öll verk á hátíðinni. Dagskráin er fjölbreytt og verða verk flutt á mismunandi stöðum í bænum. Verkefnið er styrkt af Vestfjarðastofu og verður fritt inn á alla viðburði. Nánari upplýsingar um viðburði og dagskrá hátíðarinnar má finna á Facebook undir heitinu Straumar.



Kryddsmjör er gott með grillmat.

Kryddsmjör með grillmat

Kryddsmjör er ákaflega ljúffengt með grillmat. Það má nota á lax, nautasteik, kótilettur, maískólf, á brauð og hvaðeina sem manni dettur í hug. Notið endilega ferskar kryddjurtir í smjörinu og nú er besti tíminn til að vera með heimaræktað krydd.

150 g smjör
1 msk. timian, skorið mjög smátt
1 msk. salvia, skorin mjög smátt
1 msk. óreganó, smátt skorið
1 msk. steinselja, smátt skorin
1 pressað hvítlauksrif
Smávægis salt

Það er ágætt ráð að setja kryddjurtirnar í matvinnsluvél til að hakka þær smátt en það má auðvitað nota hnif. Setjið mjúkt smjör saman við kryddjurtirnar og hvítlaukinn og saltið smá. Setjið smjörinu í plastfilmu og geymið í að minnsta kosti hálf tíma í kælikáp áður en það er borið fram.

Rækjur á grillið

Veðrið á morgun lofar góðu og þá er upplagt að taka fram grillið. Grillaðar risarækjur eru afar góðar og einfalt að elda þær. Notið grillspjót.

500 g risarækjur
Marinering
1 dl olía
1 msk. sitrónusafi

1 hvítlauksrif
1 msk. þurrkuð steinselja
1 tsk. þurrkað óreganó
¼ tsk. nýmalaður pipar
¼ tsk. sriracha (asísk chili-sósa)

Hreinsið rækjurnar og fjarlægið svörtu röndina. Leggið í skál. Blandið öllu saman sem á að fara í marinerunguna. Hellið yfir rækjurnar og látið þær standa í

blöndunni í eina til þrjár klukkustundir. Þræðið rækjurnar upp á spjót og saltið létt yfir. Setjið á heitt grillið í þrjár til fjórar mínútur á báðum hliðum. Gott er að bera fram maissalsa með rækjunum. Það eru maískorn úr dós, rauðlaur, ferskt kóriander, smá hunang, chili-pipar, ölfuolía og safi úr einni límónu. Blandið vel saman.



Girnilegar risarækjur á grillinu.

SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLUNNAR 50-70% AFSLÁTTUR

Fallegur fatnaður í stærðum 14-28 eða 42-56
 Skoðaðu úrvalið og pantaðu í netverslun
www.curvy.is eða kíktu til okkar í Fákafen 9

Opið alla virka daga frá kl. 11-18
 og laugardaga frá kl. 11-16



FRÍ PÓSTSENDING
UM ALLT LAND



2.795 kr
~~5.590 kr~~
 Stærðir 14-28



6.995 kr
~~13.990 kr~~
 Stærðir 14-28



1.995 kr
~~3.990 kr~~
 Stærðir 14-28



3.495 kr
~~6.990 kr~~
 Stærðir 14-24



3.995 kr
~~7.990 kr~~
 Stærðir 42-54



3.495 kr
~~6.990 kr~~
 Stærðir 14-24

Curvy.is

Fákafen 9 | 108 Reykjavík | S: 581-1552 | curvy@curvy.is

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-11 Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUKI FIÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, 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

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

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

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppboð.is

Bílar til sölu



Cadillac Brougham elegance árg.1989 Til sölu. Bíll í góðu standi. Uppl. s.555-0794 eða 895-0794



TIL SÖLU

Piaggio 2001 árg. Ek 50 þ. Km 6 manna ásett verð 450 Þ.
Jing Janee Cool car árg 2013 ek. 8 Þ.km. 6 manna ásett verð 1200 Þ.
Jing Janee Cool car árg 2013 ek. 11 Þ.km. 6 manna ásett verð 1400 Þ.
Uppl. í síma 8957199 Ómar

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Jeppar



Toyota Land Cruiser 90 VX Árgerð 1998, ekinn 232.000 km, Sjöalfskiptur V6 bensín. Vel viðhaldið, skóðaður 2019. Verð 690.000 Nánari upplýsingar í síma 6176674.

Bátar



HEIMAVÍK
Flotnet, sókknet, reynsla þekking gæði Heimavík S. 892 8655 www.heimavik.is

Bílaþjónusta



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Þökullu dekk- hjólastofu dekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspar@sinnet.is

Varahlutir



Altenatorar & Startarar

ljósboðinn@ljósboðinn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKV/EMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagdir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

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

Búslóðaflutningar

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

Til sölu

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.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Falleg plaköt í miklu úrvali - www.sker.is



Vírushreinsun og stýriskerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta

tölvuvinir.is
tölvuverkstæði

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullklárúð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Hofdabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhotda@gmail.com



Snyrti & nuddstofan Smart



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og pökkun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamóttakar: í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



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

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Dáleiðsla

Hætta að reyka, 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

Bókhald

RÉTTA - BÓKHALDSPJÓNUSTA.

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

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

Húsviðhald



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - 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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spáðómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnumspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta



www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parketslipun, sólpallaslipun, korkslipun og parketlagning. S:7728100 Eruum á facebook Parket og málun.

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhófa 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



MAX
GLÆNÝ GERÐ



BINDIVIR
bindivir.is
Sími 857 7060



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

STIGA



Stiga Estate 7102 H
Sjálfskiptur lúxus slátturtraktör Kawazaki F5600V motor Notendavænt sæti og stýri 320 lítra graskassi Frábær traktör í stærri svæði

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

Til sölu 40 feta gámur.nánari upplí siggaer20@gmail.com

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

FOR RENT - TIL LEIGU

Til leigu í efra Breiðholti 2ja herb íbúð. uppl. s 895 9376 eða á antonben@simnet.is

Til leigu 2. herb íbúð svæði 109, í 6 mán með öllu innbúi frá 1. okt '18 í 6 mánuði. Uppl. mr.klin@vortex.is eða í s:820-8236

Einstaklingsíbúð á Langholtsvegi til leigu. Laus strax. S. 5532171

Húsnæði óskast

Húsnæði óskast frá 1. ágúst til 10. september í Hafnarfirði, 2-3 svefnherbergi. Vinsamlegast hafið samband við Tómas í brattahlid. accounting@gmail.com eða í s. 8472596

Sumarbústaðir



SPOD 15 FM. SMÁHÝSI.

Fullbúð húsi á hjóllum, hentur sem gestahúsi, sumarhúsi eða AIR BNB. Er með sýningarhúsi í RVK. Verð 3.490 þús m/vsk. Uppl. í síma 660-7747 - www.bit.ly/smahysi

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Sífrí ehf óskar eftir öflugum trailer bílstjóra. Uppl. gefur Gunnari í s. 894 9690

- BÍLSTJÓRA VANTAR Á FJÓGURRA ÖXLA TRUKK -

Sífrí ehf óskar eftir bílstjóra á fjögurra öxla truck.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Óskum eftir að ráða smíði, múra og vana menn við hellulagnir.

Uppl. sendist á eind@eind.is EIND EHF

Húsvörður óskast í fjölbýlishúsi í Reykjavík. Áhugasamir hafi samband í síma 864 6678.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang.proventus@proventus.is

STARFSFÓLK Í BOÐI

Höfum í okkar röðum áreiðanlegt og reynslumikið starfsfólk í hin ýmsu verkefni. Meðal annars í smíðavinnu, flíslagnir og aðra mürvinnu, pipulagnir, vélavinnu og málningarvinnu ásamt allri almennri verkamannavinnu.

Manngildi Starfsmannþjónusta

s.780-1222

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

capacent

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

www.capacent.is



Opel Crossland X
er öruggasti bíllinn árið 2017
í sínum flokki samkvæmt
EURO NCAP.

OPEL CROSSLAND X

FRÁBÆR FERÐAFÉLAGI

Opel Crossland X kemur þér hvert á land sem er, allt í senn rúmgóður, sparsamur og þægilegur. Einnig fæst Crossland X með bílsætum sem hlotið hafa AGR vottun samtaka þýskra baksérfræðinga.



Nýttu þér frábær kjör áður en
verð á nýjum bílum hækkar vegna
fyrirhugaðra reglugerðabreytinga

Crossland X Enjoy, verð: 3.090.000 kr.

Tilboðsverð
2.890.000 kr.



THE FUTURE IS EVERYONE'S

Kynntu þér Opel Crossland X og bókaðu
reynsluakstur á crossland.opel.is

Sýningarsalir
Krókháls 9, Reykjavík, 590 2000
Njarðarbraut 9, Reykjanesbæ, 420 3330

Opnunartímar
Virka daga 9-18

Bíllitö
Benna



„Við þurfum að átta okkur á að við þurfum að ræða möguleikann á því að við gætum öll verið gerendur,“ segir Helga Lind. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞÓRSTEINN

Druslugangan regnhlíf þolenda ofbeldis

Helga Lind Mar lenti í erfiðum aðstæðum eftir að skólafélagi braut á henni. Hún segir það erfiða reynslu í ljósi þess að viðkomandi hafi ekki ætlað sér neitt misjafnt. Slík upplifun sé ákveðið gat í kynferðisafbrotamálum sem þurfi að ræða af einlægni. Þema göngunnar í ár er að það er ekkert þema. Ofbeldi á sér stað alls staðar í samfélaginu og verður það þunga- miðja göngunnar.



Druslugangan fer fram í dag í sjöunda sinn. Gengið verður frá Hallgrímskirkju kl. 14.00 niður á Austurvöll og búast aðstandendur göngunnar við 20.000 manns í ár. Mikíð vatn hefur runnið til sjávar frá því að fyrsta gangan var farin árið 2011 og margt breyst í kjölfar ýmissa byltinga á borð við Metoo sem er vel að mati aðstandenda göngunnar.

Helga Lind Mar er ein af skipuleggjendum göngunnar og segir hún frá sinni reynslu af kynferðisofbeldi. „Við tölum aldrei um kynlíf, ungt fólk lærir þessi samskipti í gegnum bíómyndir og klám. Kynlíf virðist enn vera ákveðið tabú og við verðum svo vandræðaleg að ræða það,“ segir Helga Lind. „Kynlíf er bara samskipti.

Við lærum að stunda eðlileg samskipti áður en við áttum okkur á því hver við erum. Við skiljum ef við t.d. s e t j u m s t of nálægt manneskju sem þykir það óþægilegt, við skynjum og lesum aðstæður. En svo þegar við yfirferum þetta á kynferðisleg samskipti þá falla samskiptareglur gjarnan úr gildi.“

Helga Lind lenti í erfiðum aðstæðum eftir að skólafélagi braut á henni. „Par var manneskja sem mér þótti vænt um sem braut á mér. Það verður svo erfitt úrvinnsluferli því ég skil að viðkomandi ætlaði ekki að brjóta



VIÐ ÞURFUM AÐ MINNKA SKRÍMSLAVÆÐINGUNA

VEGNA ÞESS AÐ ÞAÐ

VIÐIST EKKI VERA NEITT ANNAD FORM AF GERANDA

NEMA EINBEITTUR BROTA-VILJI.

á mér og ég veit að þetta lagðist líka þungt á hann,“ segir Helga Lind. „Þegar ég svo leita til Stigamóta ári seinna fæ ég bara klapp á bakkið og sagt við mig að ég væri bara búin að vinna úr minni fyrst að ég væri ekki meira reið út í ofbeldismann minn og að ég skildi aðstæðurnar.“

Helga Lind segir að þetta séu ótal dæmi um aðstæður svipaðar þeim sem hún lenti sjálf í. Kynlíf sé meira og flókna en eins atkvæðis orðin já og nei. Mikilvægt sé að kenna betur kynfræðslu og kynjafræði á öllum skólastigum.

„Okkur aðstandendur Druslugöngunnar langar að fara í alla grunnskóla landsins í haust og vera með erindi um þessi mál. Við stefnum að því að ræða við grunnskólana fljótlega og ég vona bara að vel verði tekið í það,“ segir Helga Lind. „Það þarf svo mikinn pólitískan vilja til þess að ákveða að það sé meiri áhersla lögð á kynfræðslu. Í rauninni á þetta að vera skyldufag í skólum. Við erum enn þá að græða sár og setja plástra á erfiða

lifsreynslu en það er svo mikilvægt að vera með fræðslu vegna þess að þetta er að gerast svo oft. Við gætum komið í veg fyrir svo miklið ef við myndum bara tala opinskátt um kynlíf.“

Við sjálf sem samfélag erum ábyrg fyrir því að ala fólkioð okkar upp. Við sendum ungt fólk af stað án þess að passa að það hafi fengið fræðslu. Þar sköpum við umhverfi þar sem fólk fer yfir mörk og kann síðan ekki að takast á við það.“

Vill minnka skrímslavæðinguna

„Það er athyglisvert hvað við erum tilbúin til að stimpla alla gerendur sem vonda manneskjur. Við þurfum að átta okkur á að við þurfum að ræða möguleikann á því að við getum öll verið gerendur. Gerendur eru ekki bara það sem við erum búin að stilla upp í höfðinu á okkur, einhverjar steriðtýpiskar imyndir. Þess vegna eru svo margir sem verða fyrir ofbeldi sem eiga erfitt með

að átta sig og vinna úr sínum málum af því að lýsing þeirra passar ekki við það sem ætti að vera nauðgun.“

Auðveldara sé að hugsa um nauðgun sem aðstæður þar sem annar aðillinn er þvingaður, skilinn eftir hálf rænulaus eða jafnvel miklir líkamlegir áverkar en brotin eru eins misjöfn og þau eru mörg.

„Við þurfum að standa með þolendum, jafnvel þótt gerendur séu vinir okkar en það sem er svo erfitt er að við höfum engin töl. Við sem samfélag erum bæði ábyrg fyrir þeim einstaklingum sem eru þolendur en við erum líka ábyrg fyrir þeim sem eru gerendur. Það þarf að skoða rót vandans. Á meðan við gerum okkur ekki grein fyrir því að gerendur eru alls konar þá ýtum við líka undir það að gerendur gangast ekki við brotunum sínum. Málið er nefnilega að þrátt fyrir að þú áttir þig ekki á því að þú sért að fara yfir mörk einhvers, þá er brotið samt að eiga sér stað. Það gagnast öllum að gerendur geti betur speglað sig í umhverfi þar sem þeir eru ekki einfaldlega skrímsli.“

Á meðan samfélaginu sé stillt upp á móti gerendum eigi einstaklingar erfiðara með að átta sig á hvort farið hafi verið yfir einhver mörk. Einnig gerir það erfiðara fyrir þolendur að segja frá.

„Við þurfum að minnka skrímslavæðinguna vegna þess að það virðist ekki vera neitt annað form af geranda nema einbeittur brotavilji. Við höfum ekkert til að spegla okkur í og getum ekki mætað okkur við neitt. Það er skortur á einlægri samskiptum okkar um kynlíf, af því að þar gilda einhvern veginn allt aðrar reglur. Við þurfum öll að líta í eigin barm.“

Ofbeldi er margs konar

Helga Lind lýsir því að hún hafi lengi vel burðast með sektarkennd í garð þessa einstaklings þar sem hún sjálf gerði lítið úr brotinu. Henni fannst brotið gegn sér veða minna en önnur brot sem hún hafði heyrt um og þóttu mun alvarlegri en það sem hún lenti í.

„Það er vont að líða eins og maður hafi ekki rétt á því að líða á einhvern hátt. Ég hef alltaf gert mjög lítið úr mínu því aðrir hafa lent í miklu erfiðara ofbeldi. Ég var með sektarkennd yfir að líða illa yfir því sem kom fyrir mig og ég var líka komin með sektarkennd yfir því að ég væri að koma einhverju öorði á hann af því að mér fannst ég ábyrg fyrir því. En ofbeldi er bara margs konar og alls konar og upplifun okkar á alltaf rétt á sér.“

Dagskráin í ár er fjölbreytt og vilja skipuleggjendum göngunnar einnig einblina á samvinnuáðan (e. intersectional) feminisma og jaðarhópa. „Fólk af erlendum uppruna verður fyrir ofbeldi, fatlað fólk verður fyrir ofbeldi, ofbeldi er alls staðar, ofbeldið hefur mismunandi birtingarmyndir og við viljum ná til allra hópa.“

Þá hefur einnig verið þétt dagskrá fram að göngu með fyrirlestrakvöldum og ýmsum viðburðum í liðinni viku.

„Fyrir tveimur árum var slagorð göngunnar „Ég stend með þér“ en í fyrra ákváðum við að hafa það „Ég stend með mér“. Við erum nefnilega svo ótrúlega góð í því að standa með öðrum en svo þegar kemur að okkur sjálfum þá drögum við úr og efumst.

„Við erum sýnt í krafti fjöðans að við getum ótrúlega hávær rödd og munum halda áfram að berjast fyrir því að réttarvörslukerfið okkar breytist. Það verður að gera stórar kerfisbreytingar. Druslugangan er regnhlíf fyrir okkur öll. Druslugangan er sameiningartákn fyrir alla sem berjast gegn kynferðisofbeldi eða vilja sýna samstöðu með þolendum kynferðislegs ofbeldis,“ segir Helga Lind.



KRONAN

Svarið við
erfiðustu
spurningu
dagsins?



Krispí Kjúlla borgari

Þú finnur
uppskriftina hér:

[kronan.is/
uppskriftir](http://kronan.is/uppskriftir)



4x Chrispy kjúklingaborgarar

829 kr. pk.

Lambhagasalat

322 kr. stk.

Shake&Pizza Hvít topping

449 kr. stk.

Lárperur í lausu

229 kr. stk.

Tómatar í lausu

265 kr. kg

4x Krónu hamborgarabrauð

189 kr. pk.

4x Rauðlaukar í pakka

289 kr. pk.

Matur fyrir fjóra = 2.572 kr.

643 kr. á mann*

*Miðað við að keypt sé eitt stykki af hverri vöru



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eda myndabrengl.



Hrafn, Vilborg og Heimir eru spennt fyrir komandi tímum. Þau eru misvön fjallamennskunni en segjast fara út sem jafningjar. Þau taka tvo til þrjá daga í aðlögun og gönguna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Draumurinn rætist eftir óvæntan vinskap

Þau **Vilborg Arna Gissurardóttir, Heimir F. Hallgrímsson, Hrafn Svavarsson og Sigurður Bjarni Sveinsson** halda til Frakklands á morgun þar sem þau ætla að klífa Mont Blanc. Þau kynntust fyrir tæpum tveimur mánuðum og eiga öll ólíkan bakgrunn.

Vinskap þeirra Vilborgar Örnú, Heimis, Hrafnis og Sigurðar bar að með nokkuð óvæntum hætti þegar þau gengu saman Hvannadalshnúk fyrir tæpum tveimur mánuðum. Þetta var fyrsta stóra gangan sem Hrafn og Heimir fóru í en þá hafði lengi langað til að standa á þessum hæsta tind landsins. Þeir þekktust ekki en saman héldu þeir í Skaftafell

þar sem þeir hittu leiðsögumennina, Vilborg og Sigga, og sextiu og fimm manna hópin sem æft hafði stift fyrir hnúkinn. Fjórmenningarnir smullu saman og komust að því á fyrsta degi að þau ættu sameiginlegan draum; að ganga Mont Blanc, eða Hvítafjall, sem er hæsta fjall Alpanna og það ellefta hæsta í heimi – 4.810 metra hátt. Þau halda til Frakklands á morgun og stefna á að standa á toppnum á föstudag. „Ég var búinn að hugsa um þetta

fjall í þrjú ár en hafði aldrei látið verða af því að fara því ég fann engan til að fara með mér. Svo á hnúknum kom í ljós að þetta var draumur hjá okkur öllum. Þetta er mjög fyndið því fyrir nokkrum vikum þekktumst við ekki neitt. Og hér erum við nú, á leiðinni á Mont Blanc,“ segir Heimir, þegar blaðamaður hittir göngugarpana fyrir á skrifstofu Vilborgar í Skútvogi. Stiggi var hins vegar fjarri góðu gamni enda mættur til Frakklands þar sem hann bíður ferðafélaga sinna.

Skynsemin lykilatriði

Fjallið er eitt það vinsælasta í heimi; umhverfið er stórbrotið og upplifunin sögð ólýsanleg. Mont Blanc er hins vegar eitt hættulegasta fjall í Evrópu og eru fréttir um slys og dauðsföll ekki óalgengar því hátt í fjórtán hundruð manns tyna þar lífi árlega. Vilborg Arna, sem er einn færasti göngumaður landsins, segir að undirbúningur og þekking leiki alltaf lykilhlutverk þegar tekist er á við náttúruna.

„Ég hef aldrei farið á fjall án þess að vera pinulítið hrædd. Bara aldrei. Og það er alveg sama á hvaða fjall ég fer. Það er rosalega gott að vera hræddur. Þá hefur maður alltaf varann á og anar ekki út í hættulegar aðstæður. Maður skoðar, velur sér leiðir eða hættir við, bíður af sér og fer jafnvel daginn eftir. Ef maður er algjörlega granddalaus þá kemur maður sér bara í vandræði,“ segir Vilborg, aðspurð hvort einhver hræðsla sé til staðar, en líkt og kunnugt er hefur Vilborg bæði farið á Everest og suðurpólinn, svo fátt eitt sé nefnt.

„Maður þarf að vera meðvitaður og undirbúinn fyrir aðstæðurnar. Það getur alltaf eitthvað komið fyrir og það getur alltaf hrunið úr fjöllum, hvort sem er á Íslandi eða annars staðar,“ segir Hrafn.

Aðspurð segja þau kosti og galla við vinsældir fjallsins. „Mér finnst



ÞAD ER ROSALEGA GOTT

AÐ VERA HRÆDDUR. ÞÁ

HEFUR MAÐUR ALLTAF

VARANN Á OG ANAR

EKKI ÚT Í HÆTTULEGAR

AÐSTÆÐUR.

Vilborg Arna Gissurardóttir

þú ert bara eins og þú ert. Þú, þegar þú ert pirraður, glaður, illa sofinn eða hræddur. Það ert bara þú og það eru engir veggir. Það er líka svoltið bjúti-íð í þessu. Maður hefur séð slæmar hliðar og líka eignast vini fyrir lífstíð,“ segir Vilborg. „Svo kemur í ljós hvort við verðum vinir eftir þessa ferð,“ skýtur Heimir inn í. „En að öllu gríni slepptu þá er návígið svo mikið. Eins og á hnúknum þegar fólk þarf að skvetta af sér og annað. Maður er fastur í línu og verður eiginlega bara allt í einu besti vinur sjö annarra. Og þú þarft bara að vera það,“ bætir hann við.

Hugurinn ber mann hálf leið

Þau segja að ymsu að huga þegar leggja á í svo stórt ferðalag.

„Ég er frekar nybyrjaður í fjallamennskunni. Hafði farið Laugavegin og Fimmvörðuháls fyrir löngu en svo byrjaði þetta eiginlega bara á hnúknum.“

En hugurinn hlýtur að skipta máli? „Það er oftast það sem skilur á milli. Maður hefur séð fólk í góðu formi sem ræður síðan ekki við aðstæður og óvissuþættina. Ég geri oft grín að því að þú getur fundið milljón manns sem er í miklu betra formi en ég, en það sem ég hef er einhver seigla. Seigla til að klára verkefnið. Og jákvæðin auðvitað. Jákvæðni fyrir erfiðleikunum, því þetta er bara bras. Þetta er bras alla daga og maður þarf bara að nenna því og hafa gaman af því,“ segir Vilborg. „Eins og Vilborg nefnir þá er það hugurinn sem skiptir ótrúlegu máli,“ segir Hrafn.

Hvað á að gera eftir að toppnum er náð? „Það verður bara parti,“ segir Vilborg hlæjandi að lokum. sunnak@frettabladid.is

Gríman fellur

Þau segja félagsskapinn afar mikilvæg. „Þú missir þitt privat svæði.



65 manna hópur hélt á Hvannadalshnjúk á dögnum. Um er að ræða lengstu dagsleið á fjall í Evrópu, og tekur um 14 til 18 klukkustundir. Vilborg, Heimir, Hrafn og Siggí kynntust í ferðinni.



Heimí hafði lengi langað á hnjúkinn, eða í um þrjú ár.



Hrafn horfir dreyminn á fagra ásvind fjallsins.



Vilborgu þykir alltaf jafn gaman að komast á toppinn.



Heimír og Hrafn voru saman í sjö manna línu.



Vilborg og Siggí stóðu fyrir göngunni á Hvannadalshnjúk.

ELDBORG 10. 11. OG 12. ÁGÚST
ÓSKARSVERÐLAUNAMYND Í FULLRI LENGÐ
YFIR 230 TÓNLISTARMENN Á SVIÐI

SÉRSTAKUR GESTUR

Emiliana Torrini



Hljómleikabíó

THE LORD OF THE RINGS

THE TWO TOWERS

LIFANDI FLUTNINGUR SINFÓNÍUHLJÓMSVEITAR, KÓRA OG EINSÖNGVARA

VERÐLAUNATÓNLIST HOWARD SHORE

KÓR SÖNGSVEITAR FÍLHARMÓNÍU · 84 MANNA SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT · BARNAKÓR KÁRSNESSKÓLA

MIÐASALA Á HARPA.IS · TIX.IS
OG Í SÍMA 528 50 50

KARÍBAHAFIÐ

MEÐ NCL EPIC 22. NÓV. - 8. DES. 2018

BESTA SKIPAFÉLAGIÐ Í EVRÓPU 10 ÁR Í RÖÐ OG 5 ÁR Í KARÍBAHAFI

**PREMIUM
ALL INCLUSIVE**

ALLT INNIFALIÐ Í ÖLLUM SIGLINGUM

Drykkjarpakki og þjófí að verðmæti kr. 80.000 á mann innifalið í verði

EKKI BORGA MEIRA



Verð frá kr.
395.000
á mann í 2ja manna
innkæfa með
**PREMIUM ALLT
INNIFALIÐ**



ÍSLENSK FARARSTJÓRN • GIST Í 4 NÆTUR Á FLORIDA MALL HÓTELINU Í ORLANDO • GREAT STIRRUP CAY, JAMAÍKA, CAYMAN ISLANDS, HARVEST CAYE, ROTATÁN, COSTA MAYA, COZUMEL

6 sæti laus

YFIR ATLANTSHAFIÐ
2. - 21. nóv. 2018

Barcelona, Madeira, St. Marteen
St. Tomas, Port Canaveral
Flórída

Verð frá kr. 385.000 á mann

4 sæti laus

ELDRIBORGARAFERÐ
2. - 14. nóv. 2018

Orlando, Roatán, Harvest
Caye, Costa Maya
Cozumel

Verð frá kr. 330.000 á mann

Síðustu sætin

JÓLAFERÐ Í KARÍBAHAFIÐ
20. des. 2018 - 3. jan. 2019

Orlando, Port Canaveral
Great Stirrup Cay, Farmouth
George Town, Cozumel

Verð frá kr. 390.000 á mann

KARÍBAHAFIÐ Í JANÚAR
20. jan. - 5. feb. 2019

Orlando, Port Canaveral, Great
Stirrup Cay, Ocho Rios, George Town
Harvest Caye, Costa Maya, Cozumel

Verð frá kr. 350.000 á mann

PÁSKAFERÐ
11. - 24. apr. 2019

Orlando, Port Canaveral
Tortola, St. Thomas
Great Stirrup Cay

Verð frá kr. 350.000 á mann

YFIR ATLANTSHAFIÐ
24. apr. - 15. maí 2019

Orlando, Azoreyjar
Madeira, Sevilla, Malaga
Cartagena, Mallorca, Barcelona

Verð frá kr. 400.000 á mann

Biðlisti

GRIKKLAND OG ÍTALÍA
25. apr. - 9. maí 2019

Róm, Santorini, Aþena, Mykonos
Krít, Malta, Messina, Napoli
Livorno, Civitavecchia

Verð frá kr. 480.000 á mann

ELDRIBORGARAFERÐ
17. - 28. maí 2019

Barcelona, Napólí, Civitavecchi
Livorno, Róm, Cannes
Palma

Verð frá kr. 315.000 á mann

GRIKKLAND OG ÍTALÍA
19. ágúst - 1. sept. 2019

Róm, Santorini, Aþena, Mykonos
Krít, Malta, Messina, Napoli
Livorno, Civitavecchia

Verð frá kr. 410.000 á mann

GERUM TILBOÐ FYRIR
HÓPA OG EINSTAKLINGA

FARARSTJÓRAR OKKAR
ERU Á STAÐNUM TIL VIÐTALS

VELKOMIN Í SPJALL OG KAFFI
NÁNAR Á WWW.NORRÆNA.IS

NCL NORWEGIAN
CRUISE LINE®

NORRÆNA
FERÐASKRIFSTOFAN

Sími 570 8600
www.norræna.is
Stangarhyl 1, 110 Rvk.

ÞETTA GERDIST: 28. JÚLÍ 1662

Íslendingar samþykktu erfðaeinveldi Danakonungs

Kópavogsfundurinn var haldinn á Kópavogspingi þennan mánadagardag árið 1662. Markmiðið með honum var að fá Íslendinga til að samþykka erfðaeinveldi Danakonungs.

Henrik Bjelke, aðmirall og fulltrúi konungs, kom til Íslands á fund í Kópavogi til þess að fá íslenska höfðingja til að undirrita erfðahyllinguna.

Aðdragandinn var sá að Friðrik III vildi koma á erfðaeinveldi að evrópski fyrirmynd þar sem konungsvaldið gengi sjálfkrafa í arf, í stað þess að fulltrúar þjóða sem tilheyrðu Danaveldi samþykktu hann.

Ýmsum sögum fer af undirritun samningsins og eru sumar á þann veg að Bjelke hafi með hótunum neytt Íslendinga til að samþykka samninginn. Því er meðal annars haldið fram að Arni Oddsson lögmaður hafi ritað undir samninginn tærotum augum og að Brynjólfi Sveinssyni biskup hafi verið það afar óljúft líka.

Hvernig sem að því var staðið var samningurinn samþykktur og afleiðingarnar voru þær að lög sem konungur setti hlutu sjálfkrafa gildi án sérstaks samþykkis Alþingis Íslendinga.

Gilti erfðaeinveldið allt til ársins 1874 þegar Íslendingar fengu stjórnarskrá.



Fríðrik III Danakonungur innleiddi einveldi í ríkjum sínum.

Merkisatburðir

1821 Perú fær sjálfstæði frá Spáni.

1895 Vigð er brú á Þjórsá við Þjótanda að viðstöddu fjölmenni.

1928 Sumarólympíuleikar eru settir í Amsterdam.

1934 Fyrsta stjórn Hermanns Jónssonar tekur til starfa á Íslandi. Hún er samsteypustjórn og kölluð Stjórn hinna vinnandi stétta.

1957 Vigð er kirkja í Saurbæ á Hvalfjarðarströnd og nefnd Hallgrímskirkja, til minningar um sálmaskáldið og prestinn Hallgrím Pétursson, sem þjónaði þar síðustu áratugi sína í embætti.



Guðný Þórðardóttir

fyrirverandi yfirmunsmáður
Talsbands við útlönd,

er lést af slysförum 21. júlí síðastliðinn
verður jarðsöngin frá Háteigskirku
mánudaginn 30. júlí klukkan 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Þórður Grétarsson

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekk 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUT • REYNSLA



Svarir Einarsson Margrét Á. Guðjónsdóttir Kristín Ingólfssdóttir Hannes Ó. Sampsted

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



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



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



Þökkum innilega stuðning, samúð og
vinarhug við andlát og útför
okkar yndislega

Vignis Más Einarsson

Sérstakar þakkir fær Eimskip fyrir
stuðninginn og vinsemdina, einnig
KR-ingar fyrir þá virðingu sem þeir sýndu honum.

Fyrir hönd aðstandenda,
Sveinbjörg Steingrimsdóttir



Okkar kærri sonur, bróðir, mágur,
frændi og afastrákur,

Þórhallur Birkir Lúðvíksson

Tjarnarlundi 4b,
Akureyri,

lést sunnudaginn 22. júlí. Jarðsett
verður frá Kirkjubírgskirkju miðviku-
daginn 1. ágúst klukkan 13.30.

Lúðvík Gunnlaugsson Jóna Sigurgeirsdóttir
Helga Ósk Lúðvíksdóttir Sigmar Ágústsson
Ármann Ingi, Jóna Marín, Sigurhanna, Sólvi Freyr
Lúðvík Trausti Lúðvíksson Agnes Þorleifsdóttir
Mikael, Kolfína, Briet
Sigurgeir Lúðvíksson
Gunnlaugur Þór Traustason



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Þórdís Aðalsteinsdóttir

Suðurgötu 17, 245 Sandgerði,

lést 12. júlí á Heilbrigðisstofnun
Suðurnesja. Útför hefur farið fram í
kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum
samúð og hlýhug í okkar garð. Einnig þökkum við
starfsfólki D-deildar á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja sem
sinnti henni í veikindum hennar fyrir góða umönnun og
velvild í hennar garð.

Gísli Guðnason
Gísli Guðnason
Birna Hrafnisdóttir
Gísli, Þórdís, Svavar Stein
Aðalsteina Gísladóttir
Sindri Már og Diana Sif



Elskulegur eiginnmaður minn, faðir
okkar, tengdafaðir, stjúpfaðir, bróðir,
mágur, afi og langafi,

Þorsteinn Ingólfsson

fyrirverandi sendiherra,
Kópavogstúni 4,

verður jarðsöngin frá Fossvogskirkju
miðvikudaginn 1. ágúst kl. 15.00.

Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnst
hans er bent á Krabbameinsfélagið.

Hólmfríður Kofeod-Hansen
Ingólfur Þorsteinnsson Þorbjörg Kristinsdóttir
Hanna Valdis Þorsteinsdóttir Sheer El-Shawk
Hallveig Fróðadóttir
Ragna Fróðadóttir
Björn Fróðason
Lovisa V. Brynneirsdóttir
Hólmfríður Fróðadóttir
Órn Ingólfsson
Hjördis Óskarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Aðalbjörg Jónsdóttir

Dalbraut 20,

sem lést mánudaginn 16. júlí,
verður jarðsöngin frá Langholtskirkju
föstudaginn 3. ágúst kl. 13.

Jón Hermannsson og fjölskylda
Ragnhildur Hermannsdóttir og fjölskylda
Guðmundur Hermannsson og Klara Njálisdóttir
Aðalsteinn Hermannsson og Jóhanna Þórarinsdóttir
Sigurborg Ágústa Jónsdóttir og fjölskylda
ómmubörn langómmubörn og langalangómmubörn.



Þökkum auðsýnda samúð og vináttu
við andlát og jarðarför móður okkar,
tengdamóður, ómmu og langómmu,

Hólmfríðar Friðgeirsdóttir

(Hollu)

Sunnuhvoli, Raufarhöfn.

Við viljum færa sérstakar þakkir til
starfsfólks Hvamms á Húsavík fyrir einstakan hlýhug og
umhyggju í garð Hollu meðan hún dvaldi þar.

Vilmundur Þór Jónsson Kristín Bððarsdóttir
Valgeir Jónsson Gunnar Finnþogi Jónsson Þórhildur Hrónn Þorgeirsdóttir
ómmubörn og langómmubörn.



Elskuleg dóttir okkar, systir og frænka,

Björk Felixdóttir

sjúkraliði,
Staðarbakka 30,
109 Reykjavík,

sem lést á líknardeild LSH í Kópavogi
aðfaranótt 20. júlí síðastliðinn verður
jarðsöngin frá Dómkirkjunni í Reykjavík þriðjudaginn
31. júlí kl. 15.00.

Helga Sigurbjörnsdóttir Sigurbjörn E. Víkingur
Halldóra Gylfadóttir Hjördis Vigfúsdóttir
Sólun Fjólá Káradóttir
Fransíska G. Hoffmann Óðinn Breki Víkingur
Alexandra Björk Hoffmann Þór Helgi Víkingur
Felix Jóhannesson
Jóhannes Felixson Arnþróður Felixdóttir
Rúnar Felixson Stefán Felixson



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Krístrún Inga Valdimarsdóttir

(Rúna á Gunnlaugsstöðum)

andaðist miðvikudaginn 25. júlí á
Sjúkrahúsinu á Akranesi. Hún verður
jarðsöngin frá Borgarneskirku miðvikudaginn
1. ágúst kl. 14. Þeim sem vildu minnst hennar er bent á
Alzheimersamtökin, sjá heimasíðu: alzheimers.is.

Þórður Einarsson Jörunn Guðsteinsdóttir
Jón Þórólfur Guðmundsson
Valdimar Guðmundsson Dagmar Jóhannesdóttir
Sigurður Guðmundsson Sólrun Fjólá Káradóttir
Jófríður Guðmundsdóttir Magnus Carlsson
Ingigerður Guðmundsdóttir Niklas Svansson
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma, langalangamma og
langalangalangamma,

Áslaug Fjólá Guðmundsdóttir

(Ása)

andaðist á hjúkrunarheimilinu Skjólí 23. júlí.
Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju 2. ágúst kl. 13.

Hrafnhildur B. Kjartansdóttir Domingo Coella Villa
Njáll H. Kjartansson María Guðmundsdóttir
Hrefna S. Kjartansdóttir Guðmundur J. Þórðarson
Smári K. Kjartansson



Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð
og hlýhug vegna andláts og útfarar
elsku móður minnar, tengdamóður,
ómmu og systur,

Elínar H. Ísleifsdóttir

Gunnhildur H. Georgsdóttir
Kristján Óli Sverrisson
Elin Björk Hallsteinsdóttir
Dagur Sverrir Kristjánsson
María Kristjánsdóttir
Kristín Ísleifsdóttir

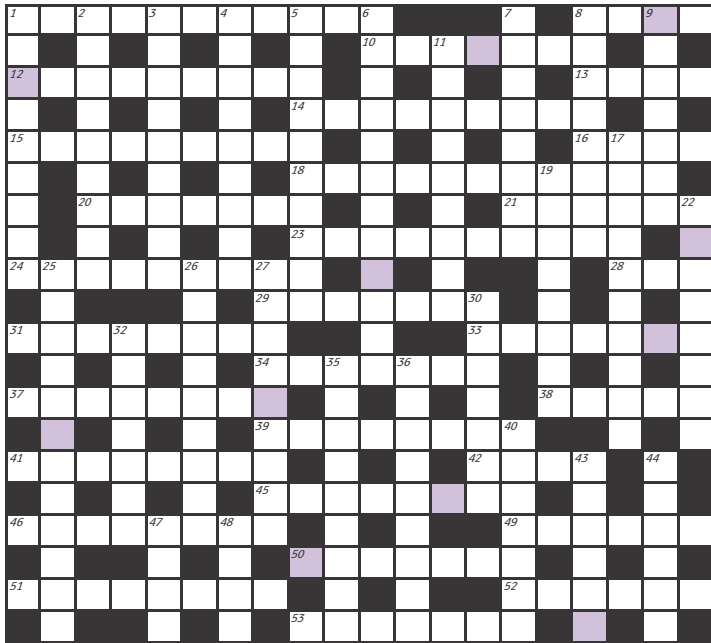
ÚTSÖLULOK

ALLT AÐ
85%
AFSLÁTTUR



SMÁRATORGI | KRINGLAN | GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



LÁRÉTT

- 1 Grundvallarskilyrði: Lambakrullur, segir höfundur (11)
- 8 Hér er visir að því að fólk fái sér smök eða tvo (4)
- 10 Það Tind, það flón, að lána mér spissdúk (7)
- 12 Grefur festi við upphafna torfu föstbræðra (9)
- 13 Lífir sá ruglaði jarðálfur þá á káli núna? (4)
- 14 Einn ljóð sé ég helstan á Frakklandsforseta (9)
- 15 Girti turn svo smá sveifla og uppnám fellir hann ekki (9)
- 16 Hérlandis er Sargassó-

haf kennt við þetta (4)

- 18 Nötri hold er stutt í kræklinginn (11)
- 20 Nei, ekki að leika nunnu, heldur myndast við að raula (7)
- 21 Vöðvinn er málið! (6)
- 23 Í amerískum fótbolta á ósléttum is og brotnum (10)
- 24 Þetta firma merkir ekki bara bora heldur allt (9)
- 28 Ben er bitur (3)
- 29 Ekki er synd að róta til ringlaðra sem ekki kunna sundtökin (7)
- 31 Hér þarf ekki vísbendingu því svarið blasir

við (8)

- 33 Urða ógóð ef haki finnst (7)
- 34 Útskýri hvernig mála skal frá gólfi til lofts (7)
- 37 Hvíla sálarkönnu, þótt fátt sé þeim hugleiknara (8)
- 38 Narra Adda til Óssa (5)
- 39 Flæmi for og fégráðug á braut (8)
- 41 Hef bæði annast Ingu og gefið henni ráðningu (8)
- 42 Fanga falskar (4)
- 45 Visir rak tvær ruglaðar af kommentakerfinu, því þær voru alltaf að (8)

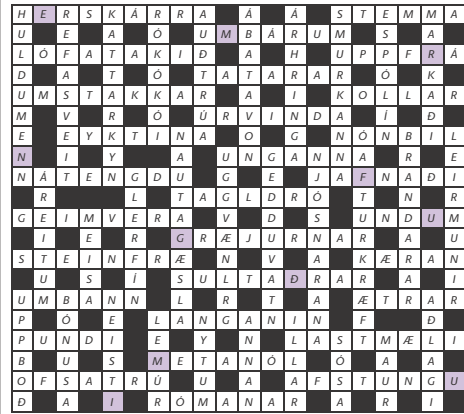
46 Það sem mjóast er mun þá falla úr gildi (8)

- 49 Mun Landsbankinn ganga af Tripólí-Tóta dauðum? (6)
- 50 Æstur mun engan drepa þar sem ekkert lifir (7)
- 51 Félk áslakjálfta er þau Blesi syntu yfir ána (8)
- 52 Guðlegur leyndardómur frá Lundi? (6)
- 53 Mál til að mynda spyrja um líðan gæfra? (7)

LÓÐRÉTT

- 1 Snögg að skrá skjótráða (9)

Lausnarorð síðustu viku var
UMFEDMINGUR



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í skyggðu reitnum er raðað rétt saman birtist mikilfenglegt náttúrufrýrbæri. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 3. ágúst næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „28. júlí“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Súrkál fyrir sæklera** eftir **Dagnýju Hermannsdóttur** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Sigrún Reynisdóttir, Hafnarfirði**

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson



Hilmir Freyr Heimisson (2.190) átti leik gegn Raymond Kaufman (2.266) á alþjóðlega Norðurljósamótinu. Hvítur á leik
36. Hg6!! Glæsilega leikið.
36. ... fxc6 (36. ... Hxd2 37. Hg8#).
37. Dxb6+ Kg8 38. Hxg6+ Dxc6 39. Dxc6+ Kf8 40. Dxf6 Ke8 41. Bxb3 1-0. Mót eins og Norður-ljósamótíð er afar mikilægt fyrir ungar skákkynslóðir.

www.skak.is. Snilldartilþrif heimsmeistarans.

Bridge Isak Örn Sigurðsson
MIKIL FORYSTA

Bridgesamband Íslands hefur á hverju ári staðið fyrir „sumarbridge“ á mánu- og miðvikudagskvöldum fyrir höfuðborgarsvæðið í húsnæði sínu að Síðumúla 37. Spilamennska hefst alltaf klukkan 19.00 og stendur til um 23.00. Aðsókn hefur alltaf verið betri á miðvikudagskvöldum, hvað sem veldur. Vinsæll umsjónarmaður síðustu ár hefur verið Sveinn Rúnar Eiríksson. Aðsókn hefur verið einstaklega góð að loknu heimsmeistararnótinu í knattspyrnu, sem margir vildu fylgjast með. Undanfarnir kvöld hefur aðsóknin verið nálægt 40 þörum og miðvikudagskvöldið 25. júlí var

aðsóknin 45 þör (90 manns). Í sumarbridge er að jafnaði mikil keppni um bronsstigin. Þaríð Magnús Sverrisson og Halldór Þorvaldsson, sem hefur verið duglegt að mæta á flest kvöld, hefur verið í forystu nánast allt sumarið. Þegar þessar línur eru skrifaðar, eru þeir með 226 bronsstig og spilarinn í þriðja sæti (Kristján Snorrason) er með 132 stig. Það hjálpar til að vera „grimmur“ í sögnum til þess að fá toppskor í tvímenningi. Í þessu spili frá sumarbridge 23. júlí fengu Magnús og Halldór hreinan topp. Þeir sátu í AV. Norður var gjafari og enginn á hættu:

Norður	
♠	10965
♥	ADG
♦	95
♣	ADG10
Vestur	
♠	KG73
♥	652
♦	A7
♣	9753
Austur	
♠	AD84
♥	K987
♦	63
♣	K64
Suður	
♠	2
♥	1043
♦	KDG10842
♣	82

Magnús og Halldór heyrðu andstæðingana segja sig alla leið upp í 5 ♦ INS. Þá var þeim nóg boðið og þeir dobluðu þann sanning. Útspilið var spaðapristur og þegar reyknum létti, skráðu þeir 300 í sinn dálk fyrir 2 niður. Bæðir kóngarnir lágu vitlaust fyrir svingingu og toppurinn fór til þeirra.

1011

SUMARTILBOÐ

KRISTALL
330 ML - 3 TEG

99

KR/STK

VERÐ ÁÐUR:
299 KR

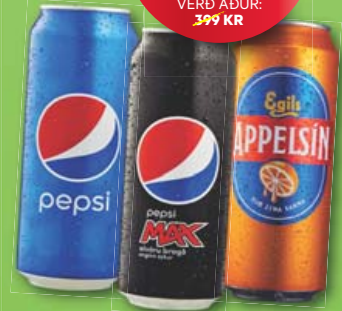


PEPSI, PEPSI MAX
OG APPELSÍN 500 ML

129

KR/STK

VERÐ ÁÐUR:
399 KR



GÓU HRAUN-
BITAR - 200 G

249

KR/STK

VERÐ ÁÐUR:
499 KR



DORITOS
170 G

169

KR/PK

VERÐ ÁÐUR:
349 KR



DOVE
CARAMEL - 50 G

99

KR/STK

VERÐ ÁÐUR:
399 KR



SAMLOKA
& GOS

699

KR/STK

VERÐ ÁÐUR:
998 KR

SÓMA SAMLOKA &
500 ML GOS Í PLASTI
FRÁ ÖLGERÐINI



LANGLOKA
& GOS

899

KR/STK

VERÐ ÁÐUR:
1198 KR

SÓMA LANGLOKA &
500 ML GOS Í PLASTI
FRÁ ÖLGERÐINI



RIPPED
TROPICAL-330 ML

199

KR/STK

VERÐ ÁÐUR:
349 KR



MARCO
POLO - 34 G

69

KR/STK

VERÐ ÁÐUR:
149 KR



SAMBÓ
LAKKRÍS 2 TEG

229

KR/STK

VERÐ ÁÐUR:
349 KR



MAXI POPP
70 G

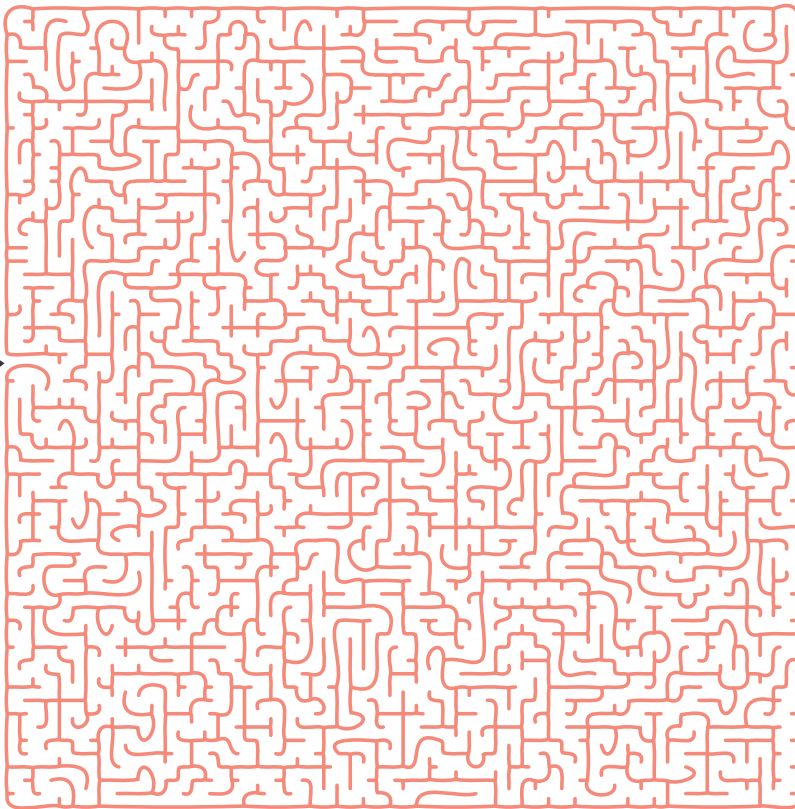
129

KR/PK

VERÐ ÁÐUR:
299 KR



KRAKKAR



Marta kynntist skátastarfinu fyrst þegar hún var fimmtán ára.

Útiveran

ermikið atriði

Marta Magnúsdóttir er skátahöfðingi Íslands. Hún segir krakka fá skemmtileg tækifæri sem skátar.

Marta Magnúsdóttir, skátahöfðingi Íslands, er 24 ára. Hún á heima í Grundarfirði og er í Skátafélaginu Erninum, ásamt um 50 öðrum. Hún var 15 ára þegar félagið var stofnað og þá kveðst hún strax hafa sýnt því áhuga.

styrktar góðu málefni þá gerir hann það.

Er mikið um skátamót á Íslandi? „Það eru búin að vera fimm á landinu í sumar. Svo er mikið farið í útilegur þess á milli.

Hvað er heillandi við skátastarfið fyrir krakka? Það er til dæmis spennandi að fara í útilegu í góðum félagsskap. Skátar fara í skemmtilega leiki og leysa prautir og verkefni. Við erum lítið í keppnum og ef við förum í keppni er hún milli hópá. Útiveran er mikið atriði. Það er mikilvægt að verja tíma í náttúrunni því það er áhrifarík leið til að skilja mikilvægi umhverfisverndar. Annars hafa krakkarnir sjálfir mikið val um hvað eigi að gera hverju sinni.

Hvernig eru skátamót? Vinur minn sagði einu sinni að skátamót væru vinalegustu samkomur í heimi! Mér finnst það nokkuð góð lýsing. Stundum er þétt dagskrá og stundum verður dagskráin til af sjálfu sér þegar skátunum dettur í hug að gera eitthvað sniðugt.

Hvernig passa snjalltæki og skátastarf saman? Í skátunum notum við tækina til að skipuleggja viðburði og hafa samband við aðra. Til dæmis eru hátt í 100 milljón skátar úti um allan heim og það er mjög gaman að kynnast öðrum menningarheimum með því að sjá hvað skátar í öðrum löndum gera í sínu starfi. Annars finnst íslenskum skátum líka skemmtilegt að fara í útilegu þar sem hvorki er rafmagn né rennandi vatn!

Er skátastarf vinsælt í dag? Já, algerlega, enda fá krakkar í skátunum tækifæri til að koma hugmyndum sínum í framkvæmd. Ef skátaflokkur vill fara í útilegu að vetri til, þá förum við í útilegu. Ef hann vill æfa leikrit þá gerum við það. Ef hann vill halda söfnun til



Þeir eru hressir og kátir skátarnir í Skátafélaginu Erninum í Grundarfirði.

Konráð og félagar á ferð og flugi

311



Getur þú hjálpað þeim að komast í gegnum völundarhúsið?

„Þar fór í verra,“ sagði Konráð. „Okkur liggur á en þurfum að komast í gegnum þetta völundarhús fyrst.“ Hann dæsti og bætti við vonsvikinn: „Við verðum

of sein.“ „Of sein, of sein,“ sagði Kata pirruð. „Hvað gerir til að vera aðeins of sein?“ bætti hún við. En Lísaloppa og Konráð voru ekki sammála. Þau vildu mæta á réttum tíma.

Lestrarhestur vikunnar Brynhildur Fía Jónsdóttir

Hvernig bækur þykja þér skemmtilegastar? Mér finnst skemmtilegast að lesa myndasögur, þær eru svo auðveldar.

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? Síðast las ég Dagbók Kidda klaufa – Besta ballið.

Hvaða bók ætlarðu að lesa næst? Næstu bók um Kidda klaufa.

Ef þú myndir skrifa bók, um hvað væri hún? Ég myndi örugglega skrifa bók um að takast á við erfiðleika og að lífið sé ekki draumur.

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í upphaldi hjá þér? Já, það voru bækurnar um litla og stóra skrimslíð.

Ferðu oft á bókasafnið? Já, mjög oft.

Hver eru þin helstu áhugamáli? Dýr, förðun, myndlist, að semja tónlist og fatahönnun.

Í hvaða skóla ertu? Hlíðaskóla.



Brynhildur Fía Jónsdóttir er 11 ára og er nemandi í Hlíðaskóla.

Borgarbókasafnið, Bókmenntaborgin og Forlagið efna til sumarlesturs fyrir krakka. Verið velkomin í bókasafnið í ykkar hverfi, veljið eitt pappirsdýr 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.

Miklu meira en bara ódýrt



ViAir 12V loftdælur í miklu úrvali

frá 4.995

Hjólafesting á bíl



8.995

Loftdæla OMEGA 12V 30L

frá 1.999



Álskóflur



4.895

Viðgerðarbretti

Sonax hreinsivörur á frábæru verði



19.999

Öflugar háprýstidælur 165Bör 1800W



9.999

Háprýstidæla 1650W



3.795

Hjólattjakkur 2T m/tösku



9.999

6T Búkkar 605mm Par



frá 1.495

Startkaplar



4.995

Hleðslutæki 12V 6A

Fjöltengi í miklu úrvali, 1.5M/3M/5M 3/4/5/6/8 tengla



frá 395

frá 395

Hjólbörur 100kg

3.995

Frábært úrval af dragböndum/ströppum



Laufahrifur

frá 999



frá 395

Ruslatínur



frá 995

Strákústar

685



Myndlistavörur í miklu úrvali



34.995

Verkfæraskápur á hjólum

79.995

Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum

Mikið úrval af verkfæratöskum

frá 795



Steðjar í miklu úrvali



7.995

1/2 Toppasett



3.995

1/4 Toppasett



Vice Multi angle

6.985



14.995

1/2+1/4 Toppasett Kraftmann 94stk



5.995

Verkfærasett 108 stk



7.985

Skrall-lyklar 8-17



13.995

Flísa sög 80mm

Scanslib Hverfisteinn

frá 19.995



9.999

Silverline LI-ion 18V hleðsluborvél 13mm



Fjolsög Höfftech

5.999



Rafmagnsvirtalíur í miklu úrvali



14.999

Hjolsög GMC 1200W



19.995

Súluborvél 350W (m/skrúfstykki)



16.995

Metabo KS216 bútsög



14.999

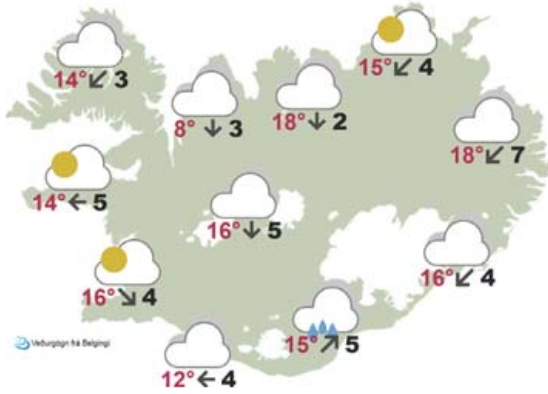
SDS Lofthöggvél GMC SDS vélar frá 9.999,-

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur



Norðaustan 5-13 í dag, en mun hvaslara suðaustan til. Þykkar upp og fer að rigna, fyrst suðaustanlands en þurr á Vestfjörðum fram á kvöld. Talsverð rigning um tíma suðaustanlands síðdegis, en hægari austlæg átt og styttr upp að mestu um landið austanvert seinnpartinn. Hiti 8 til 18 stig, svalast á Ströndum.

Heimurinn

Kaupmannah., Oslo 28°	Stokkhólmur 26°	Gautaborg 29°	Helsinki 26°	Þórshöfn 14°	Nuuk 6°
London 21°	Amsterdam 21°	Paris 25°	Berlín 31°	Madrid 31°	Róm 32°
Boston 23°	New York 23°	Orlando 25°	Moskva 28°	Singapúr 29°	Tókyó 26°
					Sydney 14°

Reykjavík



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
19° ↘ 8	12° ↘ 9	13° ↘ 6	10° ↘ 7	9° ↘ 4

Ísafjörður



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
13° ↘ 7	9° ↘ 8	12° ↘ 4	5° ↓ 6	7° → 7

Akureyri



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
19° ↓ 7	9° ↓ 6	13° ↘ 4	8° ↘ 1	9° → 8

Egilsstaðir



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
14° ↓ 9	11° ↗ 9	11° ↓ 6	12° ↑ 4	13° → 4

Kirkjubæjarklaustur



Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
20° ↘ 9	11° ↘ 6	15° ↘ 9	16° ↗ 2	14° ↘ 7

SHREK
Draumur
CHARMING

KOMIN Í BÍÓ

SMÁRRÁ BÍÓ HÁSHÓLA BÍÓ LAUGARÁS BÍÓ BORGAR BÍÓ Trópi

Pondus

Eftir Frade Överli

Góða kvöldið. Hvað eru herrarnir að bjóða upp á? Við ætlum að njóta frakks Fransmanns. Þá erum við að tala um Chateau sacre bleu diable 1984. Nú fær það að anda og hvíla sig í 23 mínútur. Þá finnum við smá visbendingu um stikilsber en það eru vinin frá þessu svæði helst þekkt fyrir. Já... á mínu svæði er það bara bjór. Og hann fær að hvíla í maganum eftir fjórar sekúndur. Og gefur smá visbendingu um hvað hann borðaði í hádegismat. Ég sækí eitt glas handa þér, elskan.

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Pierce, hvar fékkstu biljarabórð fyrir skápinn þinn? Það er vefsíða með skápaskrauti. Skáparnir eru ekki lengur bara staður til að geyma bækurnar þínar, Páll. Þeir eru persónuleika-birtandi umhverfi. Minn er skreyttur með síð-leikfimisakk.

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Úps! AHH! HEIMSKU SPIL! Hvernig stendur á að þú missir aldrei spilin þín? Ég er lítill bróðir og hendurnar minar því klístraðar frá náttúrunnar hendi.

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ FRÉTTABLAÐIÐ APP FRÉTTABLAÐIÐ.IS

AUKATÓNLEIKAR!

Eyfi 30



Í október n.k. eru liðin 30 ár síðan fyrsta sólóplata Eyjólfss „Eyfa“ Kristjánssonar „Dagar“ kom út. Af því tilefni mun Eyfi slá upp mikilli tónlistarveislu í Háskólabíói, þar sem hann ásamt gestum mun flytja rjómann af þeim lögum, sem hann hefur sent frá sér á farsælum ferli sínum. Má þar nefna Draumur um Nínu, Álfheiður Björk, Danska lagjæ, Ég lífi í draumi, Ástarævintýri (á Vetrarbraut), Dagar, Kannski er ástinn, Breyskur maður, Góða ferð, Allt búið, Eins og vonin, eins og lífið, Gott o.m.fl.

HLJÓMSVEIT:

Jóhann Hjörleifsson – Trommur
Friðrik Sturluson – Bassi
Jón Elvar Hafsteinsson – Gítarar,
Pétur Valgarð Pétursson – Gítarar
Sigurður Flosason – Sax, þverflauta, slagverk
Þórir Úlfarsson – Hljómborð, hljómsveitarstjórn
Jón Ólafsson – Hammondorgel

Eyjólfur Kristjánsson:
Söngur og kassagítar

Bakraddir:
Reykjavík Gospel Company
undir stjórn Óskars Einarssonar

10 manna strengjasveit
undir stjórn Roland Hartwell

GLÆSILEG ÍSLENSK
TÓNLISTARVEISLA
Í HÁSKÓLABÍÓI
13. OKT. KL. 20

**PÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR
UPPELT KL. 20.00
AUKATÓNLEIKAR KL. 22.30
MIÐASALA HEFST Á TIX.IS
MIÐVIKUD. 1. ÁGÚST KL. 10.00**

KYNNIR: SÓLMUNDUR HÓLM

GESTASÖNGVARAR:

BJÖRGVIN HALLDÓRSSON
STEFÁN HILMARSSON
BJÖRN JÖRUNDUR
BERGÞÓR PÁLSSON
JÓHANNA GUÐRÚN
RICHARD SCOBIE

LEYNIGESTIR

SÉRSTAKIR GESTIR:
BÍTLAVINAFÉLAGIÐ



tix.is

FRÉTTABLAÐIÐ MENNING



Auður var húsfreyja á óvenju listrænu heimili. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Rúm Auðar. Annað veggteppið er handsaumað, hitt ofið eftir mynd sem Þorvaldur Skúlason listmálari teiknaði fyrir hana. Þúðarnir eru hver með sínu móti, flestir eftir Auði. Rúmabreiðan er með salúnsvefnaði frá Álafossi.



Kíkt í eina skúffu saumaborðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Svo bara skáldaði ég saumspor inn á milli

Hannyrðir og textílværk Auðar Laxness skipa stóran sess á sýningu sem opnuð verður á Gljúfrasteini á mánudaginn, þegar 100 ár verða frá fæðingu hennar.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Auður Laxness var hannyrðakona og fagurkeri af guðs náð. Hún bjó til og endurskapaði frumleg mýnstur og nýtti ýmiss konar efnivið. Sýningin Frjáls í mínu lífi, sem opnuð verður á Gljúfrasteini á mánudaginn, 30. júlí, bregður ljósi á líf hennar og listfengi. Þann dag hefði Auður orðið hundrað ára og því verður efnt til hátíðarsamsættis á hennar gamla heimili klukkan 16.

Guðný Dóra, safnstjóri á Gljúfrasteini, tekur á móti okkur Sigtryggi ljósmyndara og gengur með okkur um húsið. Hvarvetna blasa við klassísk húsgögn, málverk og munir eftir heims- og landsfræga hönnuði og listamenn. Við setjum fókusinn á handavinnu húsfreyjunnar. Í herbergi Auðar dregur Guðný Dóra

út skúffur sem Þórunn Elisabet Sveinsdóttir sýningarstjóri hefur raðað í ýmsu bróðerí. Opnar líka sporðskjúlaga ílát. „Auður setti vist upp alveg sérstakan svip þegar hún opnaði þessa þrjónatínu sem hún erfði eftir langömmu sína,“ segir hún brosandí. Bætur við að Auður hafi alist upp við heimilisiðnað og þekking á því sviði hafi birist bæði í verkum hennar og tímaritsgreinum. Meðan Nóbelskáldið Halldór sat við skriftrúf á Sikiley eða öðrum framandi stöðum skapaði Auður listaverk heima, auk annarra starfa. Reyndar hlaut hún líka innblástur á ferðalögum um heiminn, úr samtímalist og á Þjóðminjasafninu, að sögn Guðnýjar Dóru. „Svo bara skáldaði ég saumspor inn á milli,“ eru orð sem hún hefur eftir Auði um þúðaver sem hún hannaði.

Í afgreiðslu Gljúfrasteins fæst bókin Auður á Gljúfrasteini – Fin frú, sendill og allt þar á milli. Þar rita ættingjar hennar og vinir hlýleg minningabrot sem birtast innan um myndir.

Mariuteppið sem Auður gaf manni sínum þegar hann kom heim með Nóbelsverðlaunin, eftir að hafa farið með þau til Ítalíu og dvalið þar í tvo mánuði. Figúrnarnar eru úr steinbitsróði, saumaðar á dimmblátt



Þessa glæsilegu og svellþykku jakkaþeysu hannaði Auður og þrjónaði úr íslenskum lopa.



Guðný Dóra hefur verið safnstjóri á Gljúfrasteini frá 2004.



Mýnstrið á þessum þúða er mótað með steinbitsróði og skálduðum sporum.



Nýlistin hafði áhrif á sköpun Auðar.



Þúði sem Auður saumaði eftir fyrstu Parísarferðina með Halldóri árið 1948. „Hún lagði mikla vinnu í að velja réttu litina. Við ætlum að leyfa fólki að kaupa mýnstrið, svo getur það valið litina sjálf,“ segir Guðný Dóra.

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettbladid.is

28. JÚLÍ 2018

Tónlist

Hvað? Kristjana og Svavar – Sumartónleikaferð
Hvenær? 15.00 og 18.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg Vinirnir og söngvaskáldin Svavar Knútur og Kristjana Stefáns fagna 10 ára samstarfi um þessar mundir og af því tilefni koma þau saman á sinni árlegu sumartónleikaferð. Þar ríkir bæði gleði og angurværð ásamt órlitum fíllagangi og þera þau vinirnir á borð fjölbreytta dagskrá dúetta, sem rúmar allt frá Abba til Dolly Parton með viðkomu hjá Páli Ísólfssyni, auk frumsaminnna laga og hinna ýmsu gleði- og tregabomba, ljóðalesturs og gamansagna. Kristjana og Svavar hafa síðan 2008 haft unun af því að syngja saman dúetta og komið fram víða um land við gríðargóðar undirtektir. Þau gáfu út dúettaplötuna Glæðuárið 2011 sem er löngu uppseld hjá útgefanda. Tónleikarnir í Hannesarholti eru lokatónleikar Sumartónleikaferðarinnar 2018. Miðaverð er kr. 3.900 og fer forsalala fram á tix.is.

Hvað? Bjóssi Thor og Hera á Jómfrúnni
Hvenær? 15.00
Hvar? Jómfrúnni, Lækjargötu
Á niundu tónleikum sumardjass-tónleikaraðar veitingahússins Jómfrúarinnar við Lækjargötu, laugardaginn 28. júlí, kemur fram tríó gítarleikarans Björns Thoroddsen ásamt söngkonunni Heru Björk Þórhallsdóttur. Jóhann Ásmundsson leikur á bassa og Sigfús Óttarsson á trommur. Þau munu flytja djassstandarda, íslensk dægurlög, blúsa og nokkur af lögum Björns. Léttleiki og fagmennska í fyrirrúmi. Tónleikarnir fara fram utandyra á Jómfrúartorginu. Þeir hefjast kl. 15 og standa til kl. 17. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Tvenna á laugardegi
Hvenær? 14.00
Hvar? Skálholt
Í þau fjórútu og þrjú ár sem Sumartónleikar í Skálholti hafa starfað, hefur tónlist eftir Bach verið áberandi og nú hefur hópurinn Corpo di Strumenti undir forystu Steinunnar Arnbjargar Stefánsdóttur sett saman efnisskrá fyrir Sumartónleikana sem hún nefnir „Úr smíðju Bachs“. Á þessum tónleikum mætast Corpo di Strumenti, Barokkbandið Brák og Eyjólfur Eyjólfsson tenór og mun listafólkið færa áheyrendum nokkra gullmola úr smíðju Bachs. Þessir tónleikar verða haldnir í dag, 28. júlí, klukkan 14. Klukkan 16 kemur Barokkbandið Brák fram með tónlist frá klassiska tímabilinu. Þar verða leiknir kvartettar op. 8 nr. 1 eftir Luigi Boccherini, op. 76 nr. 2 eftir Joseph Haydn og K 80 eftir Wolfgang Amadeus Mozart.

Viðburðir

Hvað? Fjölskyldustund í geisla-hvelfingu
Hvenær? 13.00
Hvar? Geislahvelfingin á útsvæði Menningarhúsanna í Kópavogi
Í dag, laugardaginn 28. júlí, verður fjölskyldustund í Geisla-

hvelfingunni á útsvæði Menningarhúsanna í Kópavogi og hefist hún kl. 13. Listahópurinn Endur hugsa býður fjölskyldum að aðstoða við ræktun og taka þátt í þælingum um leiðir til betri umhverfislausna en viðburðurinn er liður í dagskrá Menningarhúsanna. Þátttaka er ókeypis og allir velkomnir.

Hvað? Vinagleði – Félagsleg þýðing bókmennta í þjóðernislegu samhengi
Hvenær? 15.00
Hvar? Kvoslækur, Fljótshlíð Sveinn Yngvi Egilsson, prófessor í íslenskum bókmenntum við Háskóla Íslands, flytur fyrirlesturinn Vinagleði – Félagsleg þýðing bókmennta í þjóðernislegu samhengi, að Kvoslæk í Fljótshlíð laugardaginn 28. júlí klukkan 15.00. Að lokum flyturlestrinum eru kaffiveitingar.

Sýningar

Hvað? Sýningaropnun: ÆÆÆ – I to Eye
Hvenær? 16.00
Hvar? Grafíksalurinn, Tryggvagötu Nína Gauta opnar sýninguna „ÆÆÆ – I to Eye“ í Grafíksalunum, Tryggvagötu 17 (sama hús og Listasafn Reykjavíkur, gengið inn hafnarmegin), laugardaginn 28. júlí kl. 16-19. Þráður, sjón,



Hera Björk og Bjóssi Thor flytja djass á Jómfrúnni í dag. FRETTLADID/STEFAN



Didda heiðrar minningu Auðar Laxness í Gljúfrasteini á sunnudag. FRETTLADID/GVA

útsýni og innsýni og að sjá sjálfan sig með augum annarra, þetta eru verk unnin úr alls konar efnivíði, m.a. textil, ljósmyndun, speglum, málverkum og þráðum.

Sunnudagur

29. JÚLÍ 2018

Tónlist

Hvað? Didda heiðrar minningu Auðar Laxness á stofutónleikum
Hvenær? 16.00
Hvar? Gljúfrasteinn
Didda ásamt Helgu Bryndísi Magnúsdóttur mun heiðra minningu Auðar Laxness á næstu stofutónleikum Gljúfrasteins, sunnudaginn 29. júlí. Auður Laxness hefði orðið 100 ára í ár og af því tilefni mun Didda fara með áhorfendur í ferðalag sem tengist utanlandsreisum hjónanna á Gljúfrasteini. Undirleikir verður í höndum Helgu Bryndísar. Á efnisskránni má meðal annars finna sönglög eftir Alabieff, Rossini, Sibelius og J. Kern.

Hvað? Englar og menn – tónlistarhátið Strandarkirkju
Hvenær? 14.00

Viðburðir

Hvað? Vigslubiskupinn prédikar
Hvenær? 11.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Nýi vigslubiskupinn í Skálholti hefur störf í umdæmi sínu með prédíkun í Hallgrímskirkju. Fagnaðarerið er ókeypis.

Hvað? Brallað og brasað í Viðey með Brynhildi og Kristínu
Hvenær? 13.15
Hvar? Viðey
Sunnudaginn 29. júlí kl. 13.15 munu þær Brynhildur Björnsdóttir og Kristín Eva Þórhallsdóttir taka á móti börnum og fjölskyldum þeirra í Viðey en þær er hægt að brasa ýmislegt skemmtilegt í fallegri náttúru eyjarinnar. Þær stöllu Brynhildur og Kristín eru börnum vel kunnar sem fundarstjórar Leynifélagins á Rás 1. Í fyrra sendu þær frá sér bókina Komdu út! sem gefmyr fjölda skemmtilegra hugmynda að því sem hægt er að gera úti í náttúrunni, niðri í fjöru, uppi á fjalli eða bara úti í garði. Á vefnum þeirra ferdafelaginn.is má finna ýmsan fróleik um skemmtilega útiveru.

LÍFIÐ ER Á FRETTLADID.IS

Lífið á frettbladid.is fjallar um fólk, menningu, tísku, heilsu og margt fleira.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



DAGSKRÁ

Laugardagur

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið
með þér í sumar.

Þú getur nálgast frítt
eintak af Fréttablaðinu
á eftirfarandi stöðum
viðsvegar um landið:

Kringlan

SMÁRALIND

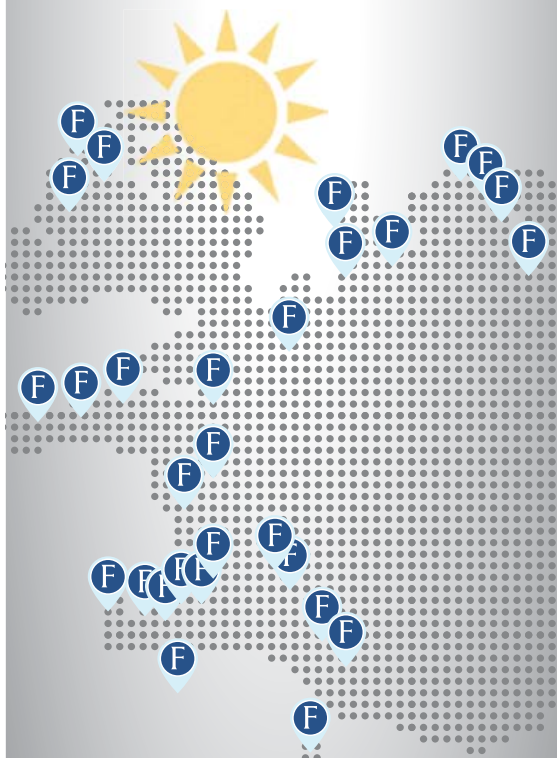
FJÖRÐUR

BÓNUS KJÖRBÚÐIN Krambúð nettó

NI

olis

bókala.studenta Háma



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Waybuloo
07.45 Kalli á þakinu
08.10 Gulla og grænjaxlarnir
08.25 Dagur Diðrik
08.50 Blíða og Blær
09.10 Nilli Hólmgeirsson
09.25 Dóra og vinir
09.50 Lina Langsokkur
10.10 Ævintýri Tinna
10.35 Beware the Batman
10.55 Ellen
11.35 Friends
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 Splitting Up Together
14.10 Friends
14.35 Allir geta dansað
16.05 The Great British Bake Off
17.05 Tveir á teini Frábærir nýir grillþættir þar sem Pétur og Sveppi grilla kræsingar fyrir nafntogaða gesti. Með þeirra aðstoð munu strákarnir í hverri viku taka fyrir eitt hráefni og útfæra það á ýmsa vegu frá forrétti til eftirréttar.
17.30 Maður er manns gaman
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn Íþróttamenn Stöðvar 2 Sport fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna í liðinni viku, taka viðtöl við sérfræðingana og sýna brot frá því helsta sem fór fram.
19.00 Lottó
19.05 Top 20 Funniest
19.50 Apple of My Eye Hugljúf fjölskyldumynd frá 2017. Eftir að hin unga Bailey missir sjónina í kjölfar slyss fær hún dverghestinn Apple sem upp frá því verður bæði leiðbeinandi hennar og besti vinur. Eftir að Bailey missir sjónina byrja foreldrar hennar að leita að hundi fyrir hana en af einhverjum sökum þá tekst Bailey ekki að mynda nauðsynlega tengingu við neinn þeirra. Þá fær dýrabjálfarinn Charlie þá hugmynd að þjálfa dverghest til að vera augu hennar og á sú tilraun heldur betur eftir að ganga upp!
21.20 Kate Plays Christine
23.10 Enter The Warrior's Gate
01.00 Titanic Stórmynd James Camerons í öllu sínu veldi. Saga um ást, hugrekki, trú og fórnir sem hlaut alls 11 Óskarsverðlaun. Í aðalhlutverkum eru Leonardo DiCaprio, Kate Winslet og Billy Zane.
04.10 Snowpiercer

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Pepsi-deild kvenna
08.50 Premier League World
09.20 Fyrir Ísland
09.55 Formúla 1 - Æfing
11.15 International Champions Cup
12.50 Formúla 1 - Tímataka
14.25 International Champions Cup
16.10 International Champions Cup
18.00 International Champions Cup
20.05 NBA
20.55 International Champions Cup
23.00 International Champions Cup
01.10 International Champions Cup
03.00 International Champions Cup

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádio
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 Lítt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

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

FM 102,9 Lindin

STÖÐ 3

16.10 Masterchef USA
16.50 Friends
17.10 Friends
17.35 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
22.35 Vice Principals
23.10 Game of Thrones
00.05 League
00.30 The New Girl
00.55 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.24 Svampur Sveinsson
07.49 Rasmus Klumpur og félagar
07.55 Lalli
08.00 Strumparnir
08.25 Gulla og grænjaxlarnir
08.36 Ævintýraferðin
08.48 Hvellur keppnisbill
09.00 Stóri og Lítli
09.13 Mæja býfluga
09.25 Tindur
09.35 K3
09.46 Óskastund með Skoppu og Skritlu
10.00 Dóra könnuður
10.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
10.47 Doddli lítli og Eyrnastór
11.00 Áfram Diego, áfram!
11.24 Svampur Sveinsson
11.49 Rasmus Klumpur og félagar
11.55 Lalli
12.00 Strumparnir
12.25 Gulla og grænjaxlarnir
12.36 Ævintýraferðin
12.48 Hvellur keppnisbill
13.00 Stóri og Lítli
13.13 Mæja býfluga
13.25 Tindur
13.35 K3
13.46 Óskastund með Skoppu og Skritlu
14.00 Dóra könnuður
14.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
14.47 Doddli lítli og Eyrnastór
15.00 Áfram Diego, áfram!
15.24 Svampur Sveinsson
15.49 Rasmus Klumpur og félagar
15.55 Lalli
16.00 Strumparnir
16.25 Gulla og grænjaxlarnir
16.36 Ævintýraferðin
16.48 Hvellur keppnisbill
17.00 Stóri og Lítli
17.13 Mæja býfluga
17.25 Tindur
17.35 K3
17.46 Óskastund með Skoppu og Skritlu
18.00 Dóra könnuður
18.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
18.47 Doddli lítli og Eyrnastór
19.00 Ísöld: Ævintýrið mikla

GOLFSTÖÐIN

07.10 RBC Canadian Open
10.10 Ladies Scottish Open
13.10 Golfing World 2018
14.00 Ladies Scottish Open
17.00 RBC Canadian Open
22.00 Golfing World 2018
22.50 2018 Playoffs Official Film
23.40 Ladies Scottish Open
06.00 RBC Canadian Open

STÖÐ 2 BIÓ

07.20 Stuck on You
09.20 Girl Asleep
10.40 Gifted
12.20 Batman Begins
14.40 Stuck on You
16.40 Girl Asleep Gamanmynd fyrir alla fjölskylduna frá 2015. Fimmátán ára afmælisdagur Gretu er í nánd og veldur henni miklum áhyggjum því hún vill ekki yfirgefa öryggi æskunnar og stiga inn í heim fullorðinna. Hún reynir því hvað hún getur að leiða tímamótin hjá sér en þegar foreldrar hennar koma henni á óvart með afmælisveislu gerast mjög einkennilegir hlutir sem fá Gretu til að sjá lífið og tilveruna í glæynni ljósi.
18.00 Gifted
19.40 Batman Begins
22.00 Baby, Baby, Baby
23.30 Knocked Up
01.40 The Danish Girl Óskarsverðlaunamynd sem byggð er á sönnun atburðum. Myndin fjallar um Lili Elbe en hún var ein fyrsta manneskjan í sögunni til að undirgangast kynfæraaðgerð til að breyta kynkennum sínum. Í myndinni er rakin breytingasaga Elbe og hvernig það hafði áhrif á samband hennar við eiginkonuna Gerdu Wegener.
03.35 Baby, Baby, Baby
06.50 Hitch

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
09.55 Kveikt á perunni
10.05 Evar visindamaður
10.35 Fótboltasníllingar
11.05 Hulda Indland
11.55 Reynir Pétur - Gengur betur
12.45 Hið ljúfa líf
13.05 I Am Johnny Cash
14.30 Mótorsport
15.00 Íslandsmótið í golfi
18.00 Táknmalesfréttir
18.10 KrakkaRÚV
18.11 Kioka
18.17 Póló
18.23 Lóa
18.35 Reikningur
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Algjör Sveppi og Góí bjargar máluum
20.30 The Truman Show
22.15 Velkominn til New York
00.15 Lewis
01.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 American Housewife
08.25 Life In Pieces
08.50 Grandfathered
09.15 The Millers
09.35 Superior Donuts
10.00 Man With a Plan
10.25 Speechless
10.50 The Odd Couple
11.15 The Mick
11.40 Superstore
12.00 Everybody Loves Raymond
12.25 King of Queens
12.50 How I Met Your Mother
13.10 America's Funniest Home Videos
13.35 The Biggest Loser
15.05 Superior Donuts
15.25 Madam Secretary
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Futurama
17.55 Family Guy
18.20 Glee
19.05 The Decoy Bride
20.35 Jobs
22.45 The Call

DAGSKRÁ

Sunnudagur

STÖÐ 2

- 07.00 Strumparnir
- 07.25 Waybuloo
- 07.45 Elías
- 07.55 Zigby
- 08.05 Víkingurinn Viggó
- 08.20 Heiða
- 08.45 Tindur
- 09.00 Kormákur
- 09.15 Tommi og Jenni
- 09.35 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn
- 09.45 Mamma Mu
- 09.50 Grettir
- 10.05 Skógardýrið Húgó
- 10.30 Lukku Láki
- 10.55 Friends
- 11.15 Ellen
- 12.00 Nágrannar
- 12.20 Nágrannar
- 12.40 Nágrannar
- 13.00 Nágrannar
- 13.20 Nágrannar
- 13.45 Impractical Jokers
- 14.10 The Big Bang Theory
- 14.30 Born Different
- 14.55 Divorce
- 15.25 The Bold Type
- 16.10 Curb Your Enthusiasm Larry David snýr aftur í óborganlegum gamanþáttum og hann hefur svo sannarlega engu gleymt. Eins og áður leikur Larry sjálfan sig og hann ratar af óskiljanlegum ástæðum sífellt í vandræði. Í heimi þar sem almenn leiðindi eru skemmtilegust og óþolin-mæði og smámunasemi eru fremstar allra dyggða, þar er Larry Davies ókrýndur konungur. Enginn, hvorki fyrr né síðar, hefur afrekað að gera almenn leiðindi eins óendanlega fyndin. Þetta er niúnda þáttaröðin um hinn sein-heppna Larry David.
- 16.45 Grand Designs. Australia
- 17.40 60 Minutes
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.50 Sportpakkin
- 19.05 Splitting Up Together
- 19.30 Tveir á teini
- 20.00 So You Think You Can Dance 15 Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það færkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd. Sem fyrr eru það Vanessa Hudgens, Nigel Lythgoe og Mary Murphy sem verma dómarasætin og Cat Deeley er kynnrí þáttanna.
- 20.45 Killing Eve
- 21.30 The Tunnel. Vengeance
- 22.25 Queen Sugar
- 23.10 American Woman
- 23.30 Suits
- 00.15 Sharp Objects
- 01.10 Lucifer
- 02.00 Jackie
- 03.40 Loch Ness
- 04.30 Band of Brothers
- 05.30 Band of Brothers

STÖÐ 2 SPORT

- 07.50 International Champions Cup
- 09.30 International Champions Cup
- 11.10 International Champions Cup
- 12.50 Formúla 1 - Keppni
- 15.50 Pepsi deild karla
- 18.05 Goals of the Season
- 19.00 Pepsi deild karla
- 21.15 International Champions Cup
- 22.55 International Champions Cup
- 00.35 International Champions Cup
- 06.30 Pepsi-deild karla

ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Ríó
- 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 Lítt Bylgjan
- FM 99,4 Útvarp Saga
- FM 90,1 Rás 2
- FM 95,7 FM957
- FM 97,7 X-ið
- FM 100,5 K100

STÖÐ 3

- 15.10 Jamie's Super Food
- 15.55 Grand Designs
- 16.45 Seinfeld
- 17.10 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
- 23.20 The Mindy Project
- 23.45 Divorce
- 00.15 The New Girl
- 00.40 It's Always Sunny in Philadelphia
- 01.05 Grand Designs
- 01.55 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

- 07.00 Stóri og Litli
- 07.13 Tindur
- 07.23 K3
- 07.34 Skoppa og Skritla enn úti um hvippinn og hvappinn
- 07.48 Mæja býfluga
- 08.00 Dóra könnuður
- 08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 08.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 09.00 Áfram Diego, áfram!
- 09.24 Svampur Sveinsson
- 09.49 Rasmus Klumpur og félagar
- 09.55 Lalli
- 10.00 Strumparnir
- 10.25 Ævintýraferðin
- 10.37 Hvellur keppnisbill
- 10.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 11.00 Stóri og Litli
- 11.13 Tindur
- 11.23 K3
- 11.34 Skoppa og Skritla enn úti um hvippinn og hvappinn
- 11.48 Mæja býfluga
- 12.00 Dóra könnuður
- 12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 12.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 13.00 Áfram Diego, áfram!
- 13.24 Svampur Sveinsson
- 13.49 Rasmus Klumpur og félagar
- 13.55 Lalli
- 14.00 Strumparnir
- 14.25 Ævintýraferðin
- 14.37 Hvellur keppnisbill
- 14.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 15.00 Stóri og Litli
- 15.13 Tindur
- 15.23 K3
- 15.34 Skoppa og Skritla enn úti um hvippinn og hvappinn
- 15.48 Mæja býfluga
- 16.00 Dóra könnuður
- 16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 16.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 17.00 Áfram Diego, áfram!
- 17.24 Svampur Sveinsson
- 17.49 Rasmus Klumpur og félagar
- 17.55 Lalli
- 18.00 Strumparnir
- 18.25 Ævintýraferðin
- 18.37 Hvellur keppnisbill
- 18.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 19.00 Leynilið gæludýranna

GOLFSTÖÐIN

- 11.00 Ladies Scottish Open
- 14.00 Ladies Scottish Open
- 17.00 RBC Canadian Open
- 22.00 Countdown to the Ryder Cup
- 22.25 Golfing World 2018
- 23.15 PGA Special: This is Mackenzie Tour
- 23.40 Ladies Scottish Open

BIÓSTÖÐIN

- 08.45 She's Funny That Way
- 10.20 St. Vincent
- 12.05 As Good as It Gets
- 14.25 Hitch Vinsæl gamanmynd með Will Smith. Í myndinni leikur hann kvennabósann og stefnumótasérfræðinginn Hitch sem tekur að sér að ráðleggja kynbræðrum sínum hvernig eigi að bera sig að á stefnumótum. En svo kemur að því að hann hittir helduna sem engin af hans skot-heldu brögðum virka á. Til að flækja málin þá er hún blaðakona sem er einmitt að vinna frétt um nýjsta viðskiptavin hans, ræki-lega klaufskan náunga sem leikinn er af Kevin James úr gamanþáttunum King of Queens.
- 16.20 She's Funny That Way
- 17.55 St. Vincent
- 19.40 As Good as It Gets
- 22.00 Hancock Fyndin spennu-mynd með Will Smith og Charlize Theron í aðalhlutverkum. Óvinsælfur furhetja leitir til kynningarfulltrúa til að laga mynd sína og vinna traust almennings á ný.
- 23.35 Unforgettable
- 01.15 Bleeding Heart
- 02.45 Hancock

RÚV

- 07.00 KrakkaRÚV
- 09.53 Undraveröld Gúnda
- 10.05 Best í flestu
- 10.45 Basl er búskapur
- 11.15 Hemsley-systur elda hollt og gott
- 11.40 Lögin hennar mömmu
- 12.40 Humsúpa innifalinn
- 13.30 Íslandsmótið í golfi
- 17.30 Sætt og gott
- 17.50 Táknmálsfréttir
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Stundin okkar
- 18.25 Heilabrot
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Veður
- 19.45 Hafsins börn
- 20.30 Ljósóðirinn
- 21.30 Gómorra
- 22.20 Íslenskt bíósumar: Góða hjartað
- 23.55 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

- 08.00 American Housewife
- 08.25 Life in Pieces
- 08.50 Grandfathered
- 09.15 The Millers
- 09.35 Superior Donuts
- 10.00 Man With a Plan
- 10.25 Speechless
- 10.50 The Odd Couple
- 11.15 The Mick
- 11.40 Superstore
- 12.00 Everybody Loves Raymond
- 12.25 King of Queens
- 12.50 How I Met Your Mother
- 13.10 Family Guy
- 13.30 Glee
- 14.15 90210
- 15.00 Superstore
- 15.20 Top Chef
- 16.20 Everybody Loves Raymond
- 16.40 King of Queens
- 17.05 How I Met Your Mother
- 17.30 Ally McBeal
- 18.10 Gordon Behind Bars
- 19.00 LA to Vegas
- 19.20 Flökkullif
- 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 Rosewood



TVEIR Á TEINI

Frábær lokabáttur þar sem Pétur Jóhann og Sveppi grilla kræsingar með læknum í eldhúsinu, Ragnarí Frey Ingvarssyni. Þeir hafa fengið fjöldann allan af skemmtilegum gestum í sumar til að grilla með sér gírnilega rétti.

Skemmtilegt sunnudagskvöld

Fáðu þér áskrift á stod2.is



SO YOU THINK YOU CAN DANCE

Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það færkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.



KILLING EVE

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

Spennandi lokabáttur af þessum bresk/frönsku sakamálabáttum, byggðum á skandinavísku þáttunum vinsælu um Brúna, þar sem lögreglumennirnir Karl og Elise rannsaka flókin sakamáli.

Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr. stod2.is

Af hæstu tindum ofan í djúpa dali

Það virðist ekkert lát vera á vinsældum bandaríska rithöfundarins Stephens King, að minnsta kosti eru handritshöfundar enn að nýta sögur hans sem (mis)góðan efnivið í sjónvarpsþætti og kvikmyndir. Sumt er gott, sumt er það alls ekki.



The Shining er ein besta ef ekki bara besta hryllingsmynd allra tíma. Jack Nicholson fór hamföllum og Kubrick er í essinu sínu. Stephen King var líklega sá eini í heiminum sem var ekki sáttur við þessa mynd.

Það virðist alltaf vera í tisku hjá handritshöfundum og framleiðendum vestanhafs að nota skrif Stephens King sem efnivið í sjónvarpi og bíói. Nýjasta útgáfan á lt gekk gríðarlega vel í kvikmyndahúsum í fyrra og framhald á leiðinni á næsta ári. Dark Tower kvikmyndin heppnaðist reyndar ekkert gríðarlega vel en hún var samt framleidd. Castle Rock nefnast sjónvarpsþættir lauslega byggðir á söguheimi Kings og svo er á leiðinni ný Pet Semetary mynd auk kvikmynda eftir bókunum og smásögunum Revival, Firestarter, Hearts in Atlantis, My Pretty Pony, Doctor Sleep, The Talisman og The Stand auk sjónvarpsþáttanna N og Sleeping Beauties.

Margar frábærar bíómyndir og sjónvarpsþættir hafa verið gerðir upp úr sagnaheimi Kings en einnig nokkrar hörmungar. Skoðum það nánar.



Maximum Overdrive var leikstýrt af Stephen King sjálfum – hans fyrsta og eina leikstjórnarverkefni. Það er ágætt.



Stephen King var svo óánægður með The Shining Kubricks að hann skellti í eina hörmulega útgáfu – sú var þó trú bókinni.



Dreamcatcher er mjög undarleg mynd – raunar eins og tvær myndir í einni. Stephen King skrifaði bókina út úr dópaður á verkalyfjum eftir bilslýs og hatar hana.



It var sjónvarpsmynd sem hræddi líftóruna úr heilu kynslóðunum. Bláðamaður þórir enn ekki að horfa ofan í holræsi og hugsar sig tvisvar um áður en hann notar vask.



The Dead Zone með Christopher Walken í aðalhlutverki og David Cronenberg í leikstjórnastól. Myndin var reyndar ekki vinsæl til að byrja með en varð síðar költ.



The Lawnmower Man er ekkert eins og smásagan sem hún er byggð á og er ákaflega „campy“ eins og margar misheppnaðar Stephen King myndir.

Brian De Palma leikstýrði einum frægasta sálfræði-hryllingsstrylli allra tíma, Carrie. Endurgerðin er þó ekki alveg jafn góð.

20-50%
AFSLÁTTUR

SUMARMARKAÐUR



20-40%
AFSLÁTTUR




40%
AFSLÁTTUR




40%
AFSLÁTTUR




20%
AFSLÁTTUR




40%
AFSLÁTTUR




20%
AFSLÁTTUR

DEVOLD



30%
AFSLÁTTUR




20-40%
AFSLÁTTUR

DIDRIKSONS1913
Grundsund SWEDEN



40%
AFSLÁTTUR




30%
AFSLÁTTUR




50%
AFSLÁTTUR




20-40%
AFSLÁTTUR




30-50%
AFSLÁTTUR




30%
AFSLÁTTUR




30%
AFSLÁTTUR




30%
AFSLÁTTUR




30%
AFSLÁTTUR



**ENN
MEIRI
AFSLÁTTUR**

ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1-3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

WWW.ELLINGSEN.IS

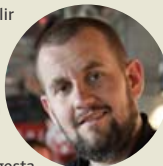
Verð birt með fyrirvara um prentvillur

Lífið í vikunni

22.07.18 – 28.07.18

HELLIR VÍNI Í GLÖS Í STAÐ ÞESS AÐ HELLA VÍNI Í SIG

Dóri DNA stillir sér upp bak við barinn í Mathóllinni Granda á sunnudaginn og hellir náttúruvíni í glöð viljugra gesta hallarinnar. Hann segir náttúruvinsguðina hafa kallað og hann sé að svara þeim.



ÖNNUR TVENNA Á LEIÐ- INNI FRÁ GAUTA

Emmsjé Gauti sendi frá sér lagalista af komandi plötu á Twitter. Hann segir plötuna koma út í haust og að hann muni fylgja henni eftir með annarri til líkt og hann gerði um árið þegar plöturnar Vagg og velta og 17. nóvember komu út með þriggja mánaða millibili.



HERRAFÖT ORÐIN MEIRA SPENNANDI

Ási Mær Friðriksson fatahönnuður hefur stofnað nýtt merki og sendir frá sér fyrstu fatalinuna. Kismet nefnist fatamerkið og er núna fyrst um sinn herralína í americano stílnum. Ási reiknar með að línan komi út í september.



FRÁ CANNES Í HEILT MARAÐON Í REYKJAVÍK

Leikkonan María Thelma er okkar nýjasta stjarna. Hún leikur í kvikmyndinni Arctic með Mads Mikkelson og ætlar sér að hlauða heilt maraþon í Reykjavíkumaraþoninu til styrktar UNICEF.

DORMA

Láttu drauminn rætast

Sumarútsala í fjórum búðum

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

www.dorma.is

VEFVERSLUN ALLTAF OPIN



Sumarútsala
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
Skelólí 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

Prinsinn

snýr heim á púkann

Prins Póló og Valdimar halda sameiginlega tónleika á Innipúkanum um verslunarmannahelgina. Þeir ætla að taka lög hvor annars og útiloka ekki að henda í eitt sameiginlegt súper-lag.

Innipúkinn er á dagskrá um verslunarmannahelgina eins og hann hefur verið síðan árið 2002. Einn stofnenda hátíðarinnar er Prins Póló. Innipúkinn hefur sett Reykjavík á kortið sem áfangastað um þessa helgi, sem sögulega hefur alltaf einkennst af ferðum úr bænum og út á land, og eftir að Prinsinum tókst það fór hann sjálfur rakleidis úr bænum og byrjaði með sína eigin Hæglætishátíð fyrir austan. Hann ætlar þó að láta sjá sig á þessum Innipúka og mun gera það í samfloti við hljómsveitina Valdimar.

Hvernig verður þetta samspil ykkar? Verður verslunarmannahelgargæstinginn í hávegum höfð? Jafnvel Þjóðhátíðarstemming?

„Er ekki kominn tími til? Ég hef nú samið mörg Þjóðhátíðarlögin en ekkert þeirra hefur hlotið náð fyrir Þjóðhátíðarnefnd. Sum hafa þótt full dónaleg eða eitthvað, ég veit ekki hvað það er. En þetta byrjaði nú hérna fyrir nokkrum árum. Valdimar var að spila hérna fyrir austan og ég endaði á sviði með sveitinni í göðum filing og við tókum nokkur lög. Síðan þá höfum við gert dálítið af þessu – þegar við höfum verið á sama stað á sama tíma höfum við krullað okkur saman: þeir hafa verið að spila lög Prinsins og ég hef verið að gaula eða gutla lögin þeirra, þannig að við höfum mjög gaman af því að hittast og spila saman.“ segir Prinsinn og bætir við til útskýringar á gígginu:

„Þeir spila uppáhaldslögin mín, sem þeim finnst skemmtilegt að spila og ég bið þá að spila uppáhaldslögin sín – já eða uppáhaldslögin mín/þeirra, ef svo má segja.“

Það er einmitt það. Prinsinn segir að þetta sé nú ekki mikið planað hjá þeim, þetta verði svolítið spontant þarna hjá þeim á Innipúkanum og að það sé einmitt galdurinn.

„Það þarf ekkert að æfa þessa menn, þeir eru svo miklir djöfulsins multi-talantar. Þeir bara heyrta hlutina einu sinni og þá kunna þeir það. Þetta er aðeins ódrúvisi með mig, enda hef ég bara vanið mig á að semja eins einföld lög og ég mögulega get svo að það þurfi ekki að æfa þau og að hver sem er geti spilað



Prins Póló og Valdimar hafa áður spilað saman og næstum gert lag einu sinni.

ÞEIR SPILA UPPÁHALDSLÖGIN MÍN, SEM ÞEIM FINNST SKEMMTILEGT AÐ SPILA OG ÉG BIÐ ÞÁ AÐ SPILA UPPÁHALDSLÖGIN SÍN, JÁ EÐA UPPÁHALDSLÖGIN MÍN/ÞEIRRA, EF SO MÁ SEGJA.

þau. Þetta er mjög sniðug stefna – maður sleppur við allan pennan æfingatíma og það er líka erfitt að muna flökin lög. Maður er kannski í hljómsveit sem tekur sér pásu og svo kemur hún aftur saman og enginn man hvernig lögin eru. Það eru einhver fjarlæg grip og stuflaðar kafklaskiptingar. Það er ekkert stuð. Það þurfa bara að vera þrjú grip, max fjögur.“

Bið hendið kannski í eitt svona sameiginlegt lag?

„Já, ég meina, ef þú ferð fram á það þá gæti það alveg gerst. Ef við erum beðnir fallega þá er það alveg mögulegt. Við vorum baksviði á Humarhátíð um daginn og byrjuðum þar á einu lagi – en svo þurftum við bara að fara á svið og náðum ekki að klára og gleymdum svo að koma að því aftur. En það gæti verið

að við dustuðum rykið af demóum og hugmyndum og prófum að gera lag. Það væri ekki leiðinlegt.“

„Fyrir Prinsinn er þetta gríðarlegur heiður að spila á Innipúkanum því að hann er nú stofnmeðlimur. Hann stofnaði þetta ásamt hljómsveitinni Rúnk og hljómsveit Dr. Gunna hérna árið 2002. Ég hef svo eiginlega bara ekkert spilað á þessari hátíð síðan ég stofnaði hana. Ég hef nú ekki mikið verið á svæðinu síðan en þegar það var leitað til Prinsins um daginn fannst mér orðið tímabært fyrir hann að snúa aftur á Púkann og draga Valdimar með. Innipúkinn var upphaflega stofnaður fyrir þessar örfáu hræður sem voru í bænum um verslunarmannahelgina, því að þá var vinsælt að fara út á land og það voru bara útvaldir sem héngu í bænum á þessum tíma. Núna hefur þetta breyst og mikið gæðafólk um land allt. Það eru ekki lengur tómar götur þannig að Innipúkinn hefur dregið fólk í bæinn um verslunarmannahelgina, en ég hef bara verið uppi í sveit síðustu ár.“

Prinsinn tekur lagið með Valdimar á föstudeginum og brunar svo austur á land þar sem Hæglætishátíðin hans er í rjúkadni gangi. stefanthor@frettabladi.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgrímsson elmar@frettabladi.is. ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401; Gústaf Bjarnason gustaf@frettabladi.is, Hjördis Zoega hjordis@frettabladi.is, Sigfus Örn Einarsson sigfus@frettabladi.is, Valdimar Bríggsson valdimar@frettabladi.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladi.is. FÖLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli@frettabladi.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladi.is, Ólafur H. Hákonarson olafurh@frettabladi.is. FÖLK OG SÉRBLÖÐ EFTIR: Elin Albertsdóttir elin@frettabladi.is og Ragnheiður Tryggvadóttir heidra@frettabladi.is. RÁÐAUGLÝSINGAR – FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hreinnar Helguson hreinnar@frettabladi.is, Víðar Ingi Pétursson vip@frettabladi.is. ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Anna Rut Kristinsdóttir amaru@frettabladi.is, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@frettabladi.is



Smáralind Skeifan Kringlan



12 stk

1.999 kr



#KrispyKremeIS

Sjá
nánar á
byko.is

SKRÁÐU ÞIG

á póstlista BYKO
og þú getur unnið
frábæra vinninga!

1. Ferð fyrir 2 til Valencia með Heimsferðum.
2. Afnot af KIA Ceed í vetrarleigu frá Hertz.
3. Napoleon Rogue gasgrill frá BYKO.



Tilboðsverð

Tjald
fyrir fjóra, 1000 mm.

9.746

88015959

Almennt verð: 12.995

25%
afsláttur



4
manna

Tilboðsverð

Tjald
fyrir þrjú, 2x2, 1x1,3 m 1000 mm.

5.096

88015952

Almennt verð: 6.795

25%
afsláttur



3
manna

Tilboðsverð

Tjald
Fyrir tvo, 2x1, 4x1 m, 1000 mm

2.246

88015950

Almennt verð: 2.995

25%
afsláttur



2
manna

40%
afsláttur

Tilboðsverð

Kælibox
24 l.

1.495

41119565

Almennt verð: 2.495



24 l.

Tilboðsverð

Svefnpoki
-5°, 200x80 cm. dökkblár.

3.971

88015974

Almennt verð: 5.295



25%
afsláttur

35%
afsláttur

Tilboðsverð

Útilegustóll
Hægt að brjóta saman, grænn.

1.095

88098157

Almennt verð: 1.695



Skráðu þig á póstlistann á byko.is



Tilboðsverð

Sandkassi

með sæti, 1500x1500 mm.

10.397

0291468

Almennt verð: 15.995

35%
afsláttur



Tilboðsverð

Timbur-
blómakassi

lífill, 28x43x50 cm.

3.746

0291460

Almennt verð: 4.995

25%
afsláttur



Tilboðsverð

Timbur-
blómakassi

LILI 1 34x34x32 mm

2.998

0291835

Almennt verð: 5.995

50%
afsláttur

Garðborð

Gagnvarin fura,
154x177x71 cm,
26 mm.

13.995

0291451



Girðinga-
eining

SALVIA ESPALE
1800x1800 mm.

14.995

0291412



Tilboðsverð



Sláttuvél

OY460P fjörgengismótor, 2,3 kW,
sláttubreidd 46 cm, 5 hæðastillingar,
60 lítra safnpoki.

20.995

53323130

Almennt verð: 34.995

40%
afsláttur



Tilboðsverð

Gasgrill

Hefðundið tveggja
brennara gasgrill með
hlíðarborðum og efri hillu.

18.995

50657522

Almennt verð: 29.995



kilbvött
7,3
brennara
2

37%
afsláttur

Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gasgrill

ROYAL 320 með þremur
ryðfríum brennurum, og
grillgrindum úr pottjárni
sem hægt er að snúa við.

41.996

50657512

Almennt verð: 59.995



kilbvött
11,4
brennara
3

30%
afsláttur



Tilboðsverð

Garðhúsgögn

Sófasett 4 stk. svart/grátt.

51.995

41625113

Almennt verð: 79.995

35%
afsláttur

BLÓM OG TRÉ

40%
afsláttur



Tilboðsverð

Herregård
treolía X0

Viðarvörn fyrir gagnvarið
efni, palla, girðingar og
garðhúsgögn. Fæst í
ljósbrúnu og glæru

1.995

80602501-2

Almennt verð: 2.495

20%
afsláttur



FÁÐU
TILBOÐ
Í PALLA-
EFNIÐ

Prófaðu pallareiknivélina

Sjá
nánar á
byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

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

BAKÞANKAR

Sírrýjar
Hallgrímsdóttur



Sérstaða RÚV

Um starfsemi Ríkisútvarpsins gilda lög og reglur og á grundvelli þeirra er gjarnan talað um sérstöðu Ríkisútvarpsins umfram aðra miðla. Lögin kveða á um hlutleysi, vönduð vinnubrögð og annað slíkt. Allt er þetta fínt á pappírnum og alveg klárt hvað löggjafinn ætlast til. En því miður virðist sá frómi vilji löggjafans rekast á við skoðun starfsfólks og stjórnenda Ríkisútvarpsins, að minnsta kosti þetta með vönduðum vinnubrögðin.

Nærtækast er að rifja upp neyðarlegu atburðarásina sem leiddi til þess að Ríkisútvarpið ákvað að borga manni einum bætur fremur en að viðurkenna að það gat ekki staðið við frétt um hann og enn á eftir að svara fyrir fordæmalausa áráð fréttamanns Ríkisútvarpsins á veitingastaðinn Sjanghæ á Akureyri. Í gær komst svo héraðsdómur að þeirri niðurstöðu að Ríkisútvarpið hefði sýnt af sér „stórfellt gáleysi“ og það hafi látið undir höfuð leggjast að tryggja að lögboðnum starfsháttum væri fylgt. Jafnframt er nú beðið úrskurðar forsætisráðuneytisins um hvort Ríkisútvarpið hafi blekkst forsætisráðherra og frú Vigdísí Finnbogadóttur til að taka þátt í lögbroti.

Væri um að ræða venjulega ríkisstofnun væru einhverjir búnir að þurfa að axla ábyrgð. En sérstaða Ríkisútvarpsins er nefnilega sú að enginn þarf að bera ábyrgð og það er í raun skrytið að héraðsdómur fatti ekki að sú krafa að starfsmennirnir fylgi lögboðnum starfsháttum er í raun fráleit. En hví ekki að breyta lögunum þannig að þau endurspegli raunveruleikann? Fyrsta og síðasta grein laganna um Ríkisútvarpið yrði þá svona „Ríkisútvarpið er eign starfsmanna þess og þeir geta gert það sem þeim sýnist með það.“



© Inter IKEA Systems B.V. 2017



Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum

Iceland

Tikka Masala kjúklingur

með mangó chutney sósu



Nýtt

SUBWAY



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

