FRÉTTABLAÐIÐ

205. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 31. ÁGÚST 2018

Byggingin á Hlemmi er fjörutíu ára í dag og verður athöfn af því tilefni klukkan 16. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri flytur ávarp og Unnur María Máney Bergsveinsdóttir segir frá menningunni í kringum Hlemm um borð í gömlum strætisvagni. Gunnar Hansson teiknaði Hlemm sem hefur verið ein af aðalskiptistöðvum Strætós. Nú er þar Mathöll. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Skúli tryggt sér milljarða króna

Fjárfestar fá kauprétt að hlutafé í WOW air á 20 prósenta afslætti þegar félagið fer á markað. Nokkrir erlendir fjárfestar hafa skráð sig fyrir stórum hluta skuldabréfaútboðsins. Vextir á bréfunum í kringum 9 prósent.

VIÐSKIPTI Fjárfestar sem taka þátt í skuldabréfaútboði WOW air, sem gert er ráð fyrir að klárist innan tveggja vikna, munu einnig fá kauprétt að hlutafé í flugfélaginu þegar það verður skráð á hlutabréfamarkað sem nemur helmingi af höfuðstól skuldabréfanna.

Þeir sem kjósa að nýta umræddan kauprétt munu jafnframt fá að eignast hlutabréfin á gengi sem verður 20 prósentum lægra en skráningargengi félagsins. Nokkrir erlendir fjárfestar hafa nú þegar skráð sig til þess að kaupa verulegan hluta útboðsins.

Þetta staðfestir Skúli Mogensen, forstjóri og eini hluthafi WOW air, í samtali við Fréttablaðið. Hann segir skuldabréfaútboðið núna formlega hafið eftir að félaginu hafi tekist að fá breiðan hóp erlendra fagfjárfesta til þess að skrá sig fyrir stórum hluta útboðsins á umræddum kjörum. Ekki liggur fyrir hver endanleg stærð útboðsins verður en ráðgert er að það verði allt að tólf milljarðar króna.

Vextir á skuldabréfunum verða í kringum níu prósent og að sögn Skúla eru kjörin „ásættanleg miðað við markaðsaðstæður“. Skúli segir „jákvætt“ ef fjárfestar vilji með þessu móti taka þátt í fyrirhugaðri hlutafjáraukningu WOW air þegar félagið verður skráð á markað á næstu 18 til 24 mánuðum. Aðspurður telur hann að flugfélagið verði fullfjármagnað fram að þeim tíma eftir að skuldabréfaútboðinu lýkur.

45

milljóna dala rekstrartap var á síðustu tólf mánuðum.

Skúli hefur síðustu tvær vikur, ásamt stjórnendum og ráðgjöfum norska verðbréfafyrirtækisins Pareto Securities, fundað með fjölmörgum fjárfestum í tengslum við skuldabréfaútgáfuna, einkum í Norður-Evrópu. Þá voru haldnar kynningar fyrir íslenska fjárfesta í lok síðustu viku, meðal annars lífeyrissjóði, sjóðastýringarfélög og einkafjárfesta, en ekki er búist við því að þeir taki þátt í útboðinu.

Í drögum að fjárfestakynningu Pareto vegna skuldabréfaútboðsins var ekki gert ráð fyrir útgáfu skuldabréfa með kauprétti en þó var ljóst að skilmálar útboðsins gætu breyst í samræmi við viðbrögð og ábendingar fjárfesta á fundunum með stjórnendum WOW og Pareto. **– hae, kij**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Skömmin er notuð til þess að halda fólki í skefjum, segir Þórlindur Kjartansson. 9

SPORT Það styttist óðfluga í leikinn mikilvæga á móti Þýskalandi. 12

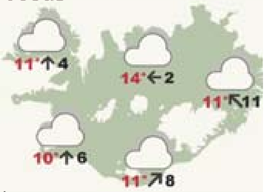
MENNING Bára Kristinsdóttir sýnir ljósmyndir frá nælonhúðunarverkstæði. 18

LÍFIÐ Júníus Meyvant gefur út nýtt og ferskt lag í dag. 26

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
● FÓLK ● HOLLT OG BRAGÐGOTT

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Í dag mun rigna töluvert á SA-landi en seinnipartinn léttir til bæði N- og A-lands. Á S- og V-landi mun ganga á með skúrum allan daginn.

SJÁ SÍÐU 16

Katrín Sif Sigurgeirsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Telur gerðardóm vilhallan ríkinu

KJARAMÁL Gerðardómur í kjaradeilu Ljósmæðrafélags Íslands og ríkisins úrskurðaði í gær. Katrín Sif Sigurgeirsdóttir, formaður samninganefndar ljósmæðra, segir sín viðbrögð fyrst og fremst vonbrigði.

Katrín Sif segir ljósmæður hafa bundið vonir við að gerðardómur myndi hækka grunnlaun stéttarinnar en að það hafi ekki gerst. Hún segir að í úrskurðinum sé vissulega að finna „leiðréttingar á gífurlegum réttlætismálum“, eins og að nemum verði borgað fyrir unna vinnu og að einstaklingur lækki ekki í launum fyrir að bæta við sig háskólanámi, en að yfir þeim ákvörðunum sé engin sigurvíma heldur finnist ljósmæðrum biturt að hafa yfir höfuð þurft að berjast fyrir því.

Katrín Sif segist hafa verið hrædd við að treysta á að gerðardómur leiddi málið til lykta.

„Maður er alltaf hræddur við það þegar gerðardómur er skipaður af ríkinu og fær sína vinnutilhögun og launin frá ríkinu. Manni finnst að í gegnum tíðina hafi gerðardómur verið svolítið í úrskurðum sínum vilhallur ríkinu,“ segir Katrín Sif. Helsta undantekningin frá því hafi verið í máli BHM og hjúkrunarfræðinga um árið.

Enn fremur segist Katrín Sif óttast um framtíð stéttarinnar. Hún sjái mikla reiði á spjallþráðum á netinu. „Ég sé ekki að þetta verði til þess að þær ljósmæður sem ekki hafa dregið uppsagnir sínar til baka geri það núna.“ **– þea**

Kafað ofan í málin

Rússneskur dvergkafbátur er nú látinn rannsaka innra byrði á vatnslögnum borgarinnar, eins og hér nærri Árbæjarstíflu. Rússneskir sérfræðingar frá norska fyrirtækinu Breivoll skima nokkrar af aðalæðum hitaveitukerfisins. „Við erum engar niðurstöður búin að fá enn þá. Það eru teknar myndir og það sem við höfum séð af þeim lítur þokkalega út,“ sagði Ólöf Snæhólm Baldursdóttir, upplýsingafulltrúi Veitna, í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Stór sveitarfélög í ágætum plús

SVEITARFÉLÖG Rekstur samstæðu Reykjavíkurborgar var jákvæður um 9,1 milljarð króna á fyrri hluta ársins. Áætlanir gerðu ráð fyrir 9,2 milljarða afgangi.

Niðurstaða A-hluta, það er þeirrar starfsemi sem að hluta eða öllu leyti byggir á skatttekjum, var jákvæð um rúma 3,7 milljarða sem var betri afkoma en áætlað var. Er það einkum vegna hærri tekna af sölu byggingarréttar, að því er segir í tilkynningu frá borginni.

Rekstur samstæðu Kópavogsbæjar var jákvæður um 502 milljónir króna á fyrri hluta ársins, miðað við átta milljóna króna áætlun.

Í tilkynningu frá Kópavogsbæ segir að helstu ástæður mismunarins séu þær að skatttekjur voru umfram áætlun, verðbólga lægri en ráð var fyrir gert og söluhagnaður vegna lóðaúthlutana og sölu á fasteignum í Fannborg. **– gar**

Vín kneyfað og veipað í unglingaþætti RÚV

Dagskrárstjóri segir að mistök hafi átt sér stað þegar þáttarstjórnandi sást reykja í þættinum Rabbabara á RÚV núll. Í sama þætti sést viðmælandinn drekka áfengi sem RÚV segir að illmögulegt hafi verið að komast hjá að sýna.

FJÖLMIÐLAR „Þetta er mjög óæskilegt, þegar fyrirmyndir sem þessar eru veipandi og drekkandi fyrir framan fólk,“ segir Árni Guðmundsson, formaður Foreldrasamtaka gegn áfengisauglýsingum, um áfengis- og nikótínneyslu í þætti RÚV ætluðum unglingum.

Þátturinn sem um ræðir heitir Rabbabari og er í umsjón Atla Más Steinarssonar og Björns Vals Pálssonar og er hluti af RÚV núll sem sett var í loftið fyrr á þessu ári. Samkvæmt kynningu á RÚV núll að höfða til ungs fólks á aldrinum 15 til 29 ára.

Í nýjasta þætti Rabbabara er rapparinn Flóni tekinn tali og honum fylgt eftir, meðal annars baksviðs á tónleikum. Í einu innslagi má sjá viðmælandann halda á vínflösku í hvorri hönd og kneyfa áfengið. Síðar í sama þætti má svo sjá Atla Má og Flóna á gangi í Vesturbænum í Reykjavík og Atla Má taka sér rafrettu í hönd og svæla hana af áfergju í miðju viðtali.

Baldvin Þór Bergsson, dagskrárstjóri númiðla hjá Ríkisútvarpinu, segir að illmögulegt hafi verið að komast hjá því að sýna áfengisneysluna.

„Um leið og RÚV núll mun aldrei hvetja til neyslu verður ekki hjá því komist að fjalla um þessi mál. Í Rabbabaraþáttunum fjallar tónlistarfólk á opinskáan hátt um lífsreynslu sína, meðal annars neyslu áfengis. Í gegnum söguna hefur slík umfjöllun ávallt verið umdeild og þá með tilvísun í möguleg áhrif á yngri kynslóðir. Í þessu tilfelli er um að ræða svipmyndir frá útgáfutónleikum á stað með vínveitingaleyfi. Í þeim senum sem teknar eru upp á staðnum má því sjá fólk neyta áfengis og illmögulegt að komast alfarið hjá því að sýna það.“

Vín og veip á RÚV. Dagskrárstjóri segir þetta hafa verið mistök. SKJÁSKOT/RÚV.IS

Baldvin Bergsson, dagskrárstjóri hjá RÚV.

Árni Guðmundsson, formaður Foreldrasamtaka gegn áfengisauglýsingum.

Árni telur að umrætt innslag hafi verið óþarft.

„Þetta er flott viðtal við ungan og efnilegan poppara. Það hefði miklu frekar verið hægt að hafa myndir frá tónleikunum sjálfum. Svo finnst manni mjög sérkennilegt að þáttarstjórnendur eru veipandi. Allt svona finnst manni bara sjoppulegt og ekki gott hjá fjölmiðli sem á að vera fremstur í því sem varðar ábyrgð og að virða réttindi barna og ungmenna,“ segir Árni og bendir á að mikil normalísering eigi sér stað gagnvart rafrettum og hörð markaðsvæðing gagnvart ungmennum, sem sé sorglegt.

Varðandi reykingar þáttarstjórnandans viðurkennir Baldvin að mistök hafi verið gerð.

„Við yfirferð misfórst að vekja athygli á þessu skoti en um leið og ábending barst var sett af stað vinna við að taka það út úr öllum okkar miðlum. Við fögnum öllum ábendingum um okkar dagskrárefni.“

mikael@frettabladid.is

Völuteigur 19
Mosfellsbæ
Sími 660 0038
MOSFELLSBÆR
BÓNUS
Þverholt
KFC
Háholt
KRÓNAN
Vesturlandsvegur
Sunnukriki
Reykjavegur
Aspartei gur
Stóriteigur
Víðiteigur
Litlikriki
Stórikriki
Völuteigur 17-19
Reykjavegur
Völuteigur
Álafossvegur
Reykjalundarvegur
Opið virka daga kl. 12-18:30
Laugardag kl. 12-16
Takmarkað magn!
RISA
30. ÁGÚST - 6. SEPT.
LAGERSPRENGJA
20-70%
afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, útlitsgölluðum dýnum, stillanlegum rúmum, hvíldarstólum, sófum, koddum, lökum í 80, 90 og 153 cm o.fl.
50% afsláttur
Teppasett
Nokkar gerðir og stærðir
Roma
hvíldarstóll á ótrúlegu verði
Sófar
Nokkar gerðir af nettum sófum á dúndurverði
Baldursnesi 6 - Akureyri
Listhúsið - Reykjavík
Frábær tilboð í verslun meðan á lagersölu stendur
12 mán. vaxtalausar greiðslur*
*3.5% lántökugjald
Svefn & heilsa
Fimm stjörnu verslun
Lager. Völuteigi 19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0038 - Opið kl 12:00-18:30
Laugardag 12:00 - 16:00
www.svefnogheilsa.is
Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri

Erfðabreytingum beitt til að stöðva DMD í hundum

HEILBRIGÐISVÍSINDI Vísindamönnum við Southwestern-háskólasjúkrahúsið í Texas hefur tekist að sporna við framgangi Duchenne-vöðvarýrnunarsjúkdóms (DMD) í hundum. Þeir beittu erfðabreytingatækninni CRISPR og er þetta í fyrsta skipti sem tekst að sporna við DMD í spendýri af þessari stærð.

DMD er erfðasjúkdómur sem hamlar framleiðslu dystrófín-prótíns sem viðheldur vöðvavefjum. Aðferðin er tiltölulega einföld og er vitnisburður um hina miklu möguleika CRISPR-erfðatækninnar.

CRISPR er samheiti yfir nokkrar mismunandi, en nátengdar, raðir erfðaefnis sem dreifkjörnungar – fyrst og fremst bakteríur – virkja og nota sem eins konar leiðarvísi til að finna, geyma og eyða framandi erfðaefni, sem oftast á rætur að rekja til árása vírusa. CRISPR er í raun ævafornt ónæmiskerfi baktería.

Á undanförnum árum hafa erfðavísindamenn notað CRISPR og prótínið Cas9, sem klýfur erfðaefni í sundur, sem hárnákvæm sameindaskæri til að eiga við og breyta DNA. Mismunandi útgáfur CRISPR má nota til að eiga við erfðaefni í öllum lífverum.

Vísindamennirnir við Southwestern notuðu tæknina til að gera breytingar á svæði í erfðaefni hundanna sem myndar dystrófín-genið.

Afraksturinn var sá að innan nokkurra vikna hafði dystrófín í hjarta og vöðvum hundanna aukist upp í 92 prósent af eðlilegu magni.

DMD er algengasta tegund vöðvarýrnunar og leggst sjúkdómurinn fyrst og fremst á unga drengi. Einn af hverjum 5.000 drengjum greinist með sjúkdóminn. **– khn**

Hundar að leik. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sarah Palin. NORDICPHOTOS/AFP

Palin ekki boðið í jarðarförina

BANDARÍKIN Sarah Palin er á bannlista í jarðarför Johns McCain, öldungadeildarþingmanns Repúblikana í Arizona sem lést á dögunum. Frá þessu greindu bandarískir miðlar í gær. Palin er fyrrverandi ríkisstjóri Alaska og var varaforsetaefni Johns McCain í kosningunum sem þau töpuðu árið 2008.

NBC News sagði að heimildarmaður með góð tengsl við Palin-fjölskylduna hefði sagt að fjölskyldan hefði ekkert að segja um ákvörðunina um bannið. Talsmaður fjölskyldunnar sagði á miðvikudaginn að vinskapurinn við McCain-fjölskylduna í gegnum árin hefði verið þeim kær.

Samkvæmt People Magazine tók ekkjan Cindy McCain þessa ákvörðun. „Hún ætlar að gera sitt besta til að vernda arfleifð Johns. Hún er einnig syrgjandi ekkja og ég held hún sé einfaldlega að gera sitt besta,“ sagði heimildarmaður blaðsins sem vildi ekki láta nafns síns getið. **– þea**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning.** Það kostar ekkert.

Undirbúa hópmálsókn vegna hækkunar á fasteignagjöldum

Sumarhúsaeigendur í Grímsnes- og Grafningshreppi ætla að hefja hópmálsókn vegna hækkunar á fasteignagjöldum. Sveitarfélagið tók ákvörðun í fyrra um að hækka fasteignagjöld hjá öllum sem sækja um 90 daga heimagistingu. Hæstaréttarlögmaðurinn sem sækir málið segir rök sveitarfélagsins haldlaus með öllu.

DÓMSMÁL Grímsnes- og Grafningshreppur á yfir höfði sér hópmálsókn sumarhúsaeigenda vegna ákvörðunar sveitarfélagsins um að hækka fasteignagjöld hjá öllum þeim sem sækja um leyfi til 90 daga heimagistingar. Lögmaður sumarhúsaeigendanna segir enga lagastoð fyrir gjaldtökunni og að sveitarfélagið hunsi úrskurð yfirfasteignamatsnefndar en sveitarstjóri segir að bíða þurfi niðurstöðu í dómsmáli áður en hægt sé að taka ákvörðun um framhaldið.

Sveitarfélagið tók ákvörðun um að reikna fasteignagjöld á viðkomandi sumarhús samkvæmt gjaldstofni atvinnuhúsnæðis í 90 daga sem eru um fjórum sinnum hærri en af íbúðarhúsnæði. Gjaldtakan er óháð því hvort eigandi sumarhússins leigi út í 90 daga eða engan dag.

Einar Hugi Bjarnason hæstaréttarlögmaður sækir málið fyrir sumarhúsaeigendurna. Hann telur skorta fullnægjandi lagastoð fyrir gjaldtökunni.

„Í lögum um veitingastaði, gististaði og skemmtanahald er sérstaklega tekið fram að heimagisting teljist ekki fara fram í atvinnuhúsnæði í skilningi laganna um tekjustofna sveitarfélaga. Þetta getur vart verið skýrara í mínum huga,“ segir Einar. „Rök sveitarfélagsins fyrir því að skattleggja heimagistingu sem atvinnustarfsemi á grundvelli laga um tekjustofna sveitarfélaga eru því haldlaus með öllu.“

Um eitt og hálft ár er frá því að sveitarfélagið tók ákvörðun um gjaldtökuna. Einn sumarhúsaeigandi skaut málinu til yfirfasteignamatsnefndar sem komst að þeirri niðurstöðu að álagður fasteignaskattur á sumarhús sem er skráð til útleigu heimagistingar í Grímsnes- og Grafningshreppi skyldi að öllu leyti miðast við íbúðarhúsnæði.

Hvergi á landinu eru jafn mörg sumarhús í útleigu og í Grímsnes- og Grafningshreppi. FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

Ingibjörg Harðardóttir

Einar Hugi Bjarnason

„Sveitarfélagið hefur hunsað þessa niðurstöðu yfirfasteignamatsnefndarinnar og lagði á fasteignagjöld fyrir árið 2018 með sama hætti og áður,“ segir Einar. Aðspurður segir hann að nokkrir sumarhúsaeigendur hafi leitað til hans en slagkrafturinn verði meiri eftir því sem fleiri koma að.

Þá segir hann mikla hagsmuni í húfi enda séu hvergi á landinu jafn mörg sumarhús í útleigu og í Grímsnes- og Grafningshreppi.

Ingibjörg Harðardóttir sveitarstjóri segir sveitarfélagið bíða niðurstöðu í dómsmáli áður en hægt verði að taka ákvörðun um framhald gjaldtökunnar.

„Sveitarstjórn samþykkti að höfða viðurkenningarmál á álagningu fasteignagjalda eftir úrskurð yfirfasteignamatsnefndar fyrir Héraðsdómi Suðurlands vegna þess að okkur fannst úrskurðurinn stangast á við aðra úrskurði nefndarinnar,“ segir Ingibjörg.

„Við búumst við niðurstöðu í málinu um miðjan október en þangað til höldum við okkar striki. Ef niðurstaðan er sú að við séum að innheimta fasteignagjöld á rangan hátt þá leiðréttum við það að sjálfsögðu.“ **tfh@frettabladid.is**

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ
UMBOÐSAÐILI ALFA ROMEO Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

DISCOVERY SE

HÆFARI OG ÖFLUGRI

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

landrover.is

Búnaður bíls á mynd er frábrugðinn búnaði bíls á auglýstu verði

LAND ROVER DISCOVERY SE
DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR.
VERÐ FRÁ: 11.090.000 KR.

Nýr Discovery er hæfari og öflugri en nokkru sinni fyrr. Yfirbygging úr áli gerir hann allt að 490 kg léttari. Endurbætt Terrain Response® drifkerfi og loftpúðafjöðrun sem gerir ökumanni kleift að hækka bílinn upp og ná allt að 28,3 cm veghæð og 90 cm vaðhæð er alger sérstaða í þessum flokki bíla.

ENNEMM / SÍA / NM89299

LAND ROVER
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

Sindri Þór Stefánsson mætir í dómsal. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Enn í farbanni

DÓMSMÁL Landsréttur hefur staðfest farbannsúrskurð Héraðsdóms Reykjavíkur yfir Sindra Þór Stefánssyni. Héraðsdómur kvað upp úrskurðinn á föstudag en hann var kærður til Landsréttar.

Sindri verður í farbanni þar til dómur gengur í máli hans en þó ekki lengur en til 26. október 2018.

Sindri var ákærður í júlíbyrjun, ásamt sex öðrum, fyrir þjófnað á um 600 tölvum úr þremur gagnaverum í desember og janúar. Tölvurnar eru metnar á um 200 milljónir króna en um er að ræða tölvur sem framleiða Bitcoin og aðra rafmynt. Þær hafa ekki komið í leitirnar.

Í apríl fór Sindri af landi brott eftir að hafa verið í gæsluvarðhaldi að Sogni. Hann flaug til Svíþjóðar en lögregla hafði uppi á honum í Amsterdam, fimm dögum síðar. **– smj**

Viss um sakleysi Depardieu

FRAKKLAND Leikarinn Gérard Depardieu er sakaður um nauðgun og kynferðisofbeldi. Franskir miðlar greina frá þessu. Ung leikkona segist fórnarlamb leikarans. Lögmaður Depardieus sagði við fréttastofu AFP að hann neitaði alfarið sök.

Gerard Depardieu.

„Ég átti langan fund með Gérard Depardieu og er algjörlega viss um að sakleysi hans verður sannað,“ sagði lögmaðurinn svo við France Info.

Leikkonan kærði Depardieu til lögreglu á mánudaginn en Depardieu er einn af þekktustu leikurum Frakklands. Hefur hann leikið í myndum á borð við Cyrano de Bergerac og Jean de Florette.

Glæpurinn sem Depardieu er sakaður um á að hafa átt sér stað fyrr í mánuðinum á einu heimila hans í París. Umboðsmaður leikkonunnar sagði meinta árás hafa haft afar slæm áhrif á hana. **– þea**

Goðsögn á heimavelli

Bæjarlistamaðurinn og goðsögnin Björgvin Halldórsson kom fram í fullum sal Bæjarbíós í Hafnarfirði í gærkvöldi. Tónleikarnir voru liður í fimm daga tónlistar- og bæjarhátíðinni Hjarta Hafnarfjarðar. Fjölmargir hafa komið þar fram. Hátíðinni lýkur á sunnudag. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Björn formaður EES-starfshóps

EVRÓPUMÁL Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra hefur skipað þriggja manna starfshóp sem á að vinna skýrslu um aðild Íslands að EES-samningnum. Segir í tilkynningu að tímabært sé að gera ítarlega úttekt á þessu. Liðin séu 25 ár frá gildistöku EES-samningsins og fram undan séu þáttaskil í Evrópusamrunanum vegna Brexit.

Björn Bjarnason, fyrrverandi ráðherra og alþingismaður, verður formaður starfshópsins. Auk hans sitja í hópnum Kristrún Heimisdóttir lögfræðingur og Bergþóra Heimisdóttir, lögfræðingur hjá Samtökum atvinnulífsins.

Með skýrslunni á að koma til móts við samþykkt á Alþingi fyrr á árinu um að kostir og gallar aðildar Íslands að EES-samningnum yrðu skoðaðir. Starfshópurinn fær tólf mánuði til verksins. **– sar**

Bændur hyggja á fleiri útboð um raforkukaup

Bændur í Eyjafirði ætla að ganga til viðræðna við Orkusöluna eftir að þeir stóðu fyrir útboði á raforkukaupum. Formaður Bændasamtakanna segir eðlilegt að skoða hvort safna þurfi öllum bændum saman til að fá hagstæðara raforkuverð.

LANDBÚNAÐUR Sameiginlegt útboð raforkukaupa um 70 bænda í Eyjafirði hefur skilað því að rafmagnsreikningur þeirra mun lækka um 15 til 20 prósent. Framkvæmdastjóri Orkusölunnar, sem bauð lægst í raforkuna, segir bændur hafa fengið hagstætt tilboð vegna fjölda þeirra sem ætla að kaupa orkuna.

Forsaga útboðsins er að Búnaðarsamband Eyjafjarðar safnaði saman um 70 bændum í Eyjafirði sem voru tilbúnir til að láta bjóða í raforkukaup. Seljendur rafmagns buðu margir hverjir í og var Orkusalan með lægsta tilboðið.

Verið er að ganga frá samningum og vildi Sigurgeir Hreinsson, framkvæmdastjóri Búnaðarsambandsins, ekki ræða málið að svo stöddu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins lækkar þetta hins vegar rafmagnsreikning bænda um 15 prósent að meðaltali. Langflestir þessara bænda voru fyrir hjá Orkusölunni.

„Það er hörkusamkeppni á raforkumarkaði og við erum ánægðir með að vera með lægsta tilboðið,“ segir Magnús Kristjánsson, framkvæmdastjóri Orkusölunnar. „Þar sem 70 bændur sameinuðust um þetta tilboð þá getum við boðið gott verð.“

Sindri Sigurgeirsson, formaður Bændasamtaka Íslands, fagnar því að bændur hafi fengið lækkun á raforkuverði en bændur hafa um árabil sagt raforkuverð til sín vera nokkuð hátt.

„Það er fagnaðarefni að bændur hafi tekið sig saman og látið bjóða í raforkukaup. Enn fremur er ánægjulegt að sjá að hægt sé að lækka raforkukostnaðinn með þessum hætti. Sé það raunin að verðið lækki vegna þess að fleiri einstaklingar komi sér saman um útboð er einboðið að Bændasamtökin skoði það alvarlega að safna saman félagsmönnum samtakanna og láti bjóða í raforkukaup félaga sinna,“ segir Sindri.

Orkusalan er einkahlutafélag í eigu hins opinbera sem dótturfélag Rarik. Orkusalan skilaði um milljarði króna í hagnað á síðasta ári og greiddi arð til eigenda sinna sem nemur fjórðungi hagnaðar, eða um 250 milljónum króna. Fyrirtækið á fimm vatnsaflsvirkjanir og sú sjötta, Hólmsárvirkjun, er í burðarliðnum. **sveinn@frettabladid.is**

Bændur í Eyjafirði náðu lægra raforkuverði í útboði. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> Einboðið að Bændasamtökin skoði það alvarlega að safna saman félagsmönnum samtakanna og láti bjóða í raforkukaup félaga sinna.

Sindri Sigurgeirsson, formaður Bændasamtaka Íslands

Listmunauppboð nr. 111

Listmunauppboð
í Gallerí Fold
mánudaginn 3. september, kl. 18

LISTMUNASALA fold

Forsýning á verkunum föstud. kl. 10–18, laugard. kl. 11–16, sunnud. kl. 12–16 og mánud. 10–17

Hægt er að skoða uppboðsskrána á myndlist.is

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

TAX FREE
20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
VÖRUM
VIÐ AFNEMUM
VIRÐISAUKASKATTINN
AF ÖLLUM VÖRUM
FRÁ FIMMTUDEGI TIL
SUNNUDAGS.
KÓÐI Í VEFVERSLUN: VSK
Lín DESIGN
SMÁRATORGI | KRINGLAN | GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS
Nýjar vörur
ÍSLENSK HÖNNUN

Bæjarlistamaðurinn sló í gegn

Hafnfirðingar flykktust í Bæjarbíó og í miðbæ Hafnarfjarðar á tónlistar- og bæjarhátíðina Hjarta Hafnarfjarðar þrátt fyrir vont veður. Mikil stemning var á hátíðinni og hlýddu gestir meðal annars á tónlist Prins Póló og bæjarlistamannsins Björgvins Halldórssonar. Goðsögninni var firnavel tekið.

Markaðurinn ER Á FRETTABLADID.IS

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinagóða umfjöllun af viðskiptalífinu.

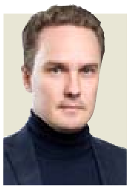
Fylgstu með á frettabladid.is/markadurinn

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

FRÉTTABLAÐIÐ SKOÐUN

Á móti vindi



Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Það er eitthvað mikið að hjá Icelandair. Ekki er langt síðan tilkynnt var um að stjórnarformaður flugfélagsins hefði keypt hlutabréf í félaginu fyrir 100 milljónir. Kaup af slíkri stærðargráðu hafa ekki þekkst á meðal stjórnenda þess og hækkaði gengi bréfanna umtalsvert í kjölfarið. Tveimur vikum síðar sendi fyrirtækið frá sér afkomuviðvörun, þá þriðju á árinu, þar sem upplýst var um að tekjur yrðu talsvert lægri en áður var gert ráð fyrir og hlutabréfaverð félagsins féll um 17 prósent daginn eftir. Fullyrða má að stjórnendur fyrirtækisins hafi því aðeins fáum dögum áður, eða þann 13. ágúst þegar formaðurinn fjárfesti fyrir verulega fjárhæð í Icelandair, ekki haft upplýsingar um að útlit væri fyrir að afkoma ársins yrði mun verri en fyrri spár höfðu áætlað. Það er ekki góðs viti.

Vandinn sem flugfélögin standa frammi fyrir er vel þekktur. Gríðarleg samkeppni, sem hefur haldið niðri meðalfargjöldum, og miklar hækkanir á olíuverði hefur leitt til þess að afkoman hefur versnað til muna. Spár Icelandair um að meðalfargjöld hlytu að fara hækkandi á ný, sem flugfélagið áætlar núna að muni gerast 2019, hafa ítrekað reynst rangar og á sama tíma hefur launakostnaður haldið áfram að aukast langt umfram tekjur. Útlit er fyrir að launakostnaður sem hlutfall af tekjum á þessu ári verði um 35 prósent sem er einsdæmi í samanburði við önnur sambærileg flugfélög. Verði ekkert gert, samhliða því að félaginu tekst ekki að velta þessum aukna kostnaði út í verðlagið, stefnir í óefni.

Fjárhagsstaða Icelandair er vitaskuld um margt sterk og félagið því í góðri stöðu til að takast á við núverandi erfiðleika, sem vonandi eru aðeins tímabundnir. Eiginfjárhlutfallið er um 30 prósent og handbært fé um 25 milljarðar. Meðal annars af þeim sökum getur Icelandair brugðist við því þegar fyrirtækið mun síðar á árinu, eins og nú virðist óumflýjanlegt eftir síðustu afkomuspá, brjóta lánaskilmála sem kveða á um að vaxtaberandi skuldir megi ekki vera meiri en sem nemur 3,5 sinnum EBITDA félagsins. Það væri engu að síður óskhyggja að halda að hægt sé að brjóta slíka skilmála án þess að það kunni að hafa neikvæðar afleiðingar í för með sér, ekki hvað síst fyrir lánakjör fyrirtækisins í framtíðinni.

Fá fyrirtæki skipta Íslendinga – og íslenskt efnahagslíf – jafn miklu máli og Icelandair. Eftirmanns Björgólfs Jóhannssonar, sem axlaði ábyrgð á slökum rekstri með því að segja af sér, í forstjórastól Icelandair bíður ekki öfundsvert hlutverk. Á meðal þess sem hann gæti þurft að taka til skoðunar er hvort það hafi verið rétt að ganga til samninga á sínum tíma um kaup á sextán vélum frá Boeing. Margt bendir til að svo hafi ekki verið. Eitt er að minnsta kosti víst. Félagið má ekki við því að fleiri stórar rangar ákvarðanir verði teknar á næstunni.

> **Félagið má ekki við því að fleiri stórar rangar ákvarðanir verði teknar á næstunni.**

Halldór

Frá degi til dags

Lausn á leikskólavandanum?

Sitt sýnist hverjum um þá tillögu borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins að bólusetningar verði skilyrði fyrir leikskóladvöl. Sóttvarnalæknir telur hana óþarfa og vill reyna aðrar leiðir. Fulltrúar meirihlutans styðja heldur ekki tillöguna. Telja hana ýmist ekki standast lög eða bera vott um forræðishyggju.

Í síðustu viku birtust fréttir um að 182 börn biðu þess enn að hefja leikskóladvöl þrátt fyrir fögur fyrirheit um að öllum börnum 18 mánaða og eldri skuli tryggð vist. Maður hefði nú haldið að meirihlutinn myndi fagna öllum hugmyndum sem yrðu til þess að fleiri pláss losnuðu á leikskólum borgarinnar.

Ódýrt vinnuafl

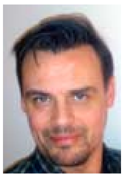
Hagstofan greindi frá því í gær að tæp 19 prósent starfandi fólks á öðrum ársfjórðungi hefðu verið innflytjendur. Það er ekkert nýtt að erlent vinnuafl sé flutt inn á uppgangstímum enda oft um láglaunastörf að ræða.

Nýlega bárust af því fregnir að ýmsir bæjarstjórar landsins væru hærra launaðir en borgarstjórar erlendra stórborga á borð við París, London og New York.

Sú spurning blasir því við hvers vegna sveitarfélögin fari ekki sömu leið og leiti út fyrir landsteinana að reyndum stjórnendum og skeri niður launakostnaðinn í leiðinni.

sighvatur@frettabladid.is

Yfirgangur



Freyr Frostason
arkitekt og formaður stjórnar Icelandic Wildlife Fund

Framkvæmdastjóri Landssambands fiskeldistöðva, Kristján Davíðsson, vandaði Pálma Gunnarssyni, tónlistarmanni og baráttumanni fyrir náttúruvernd, ekki kveðjurnar í grein hér í blaðinu á dögunum. Er Kristján við sama heygarðshorn og ýmsir aðrir sjókvíaeldismenn sem virðast standa í þeirri trú að yfirgangur sé leiðin til þess að þröngva þessum iðnaði upp á þjóðina með tilheyrandi vá fyrir umhverfi og lífríki Íslands.

Athyglisvert er að bera saman þessa harkalegu framgöngu við sjónarmið framkvæmdastjóra skoska laxeldisfyrirtækisins Grieg Seafood Shetland, sem rætt er við í fréttaskýringu í fagfjölmiðlinum Intrafish um fjölmörg vandamál sem tengjast fiskeldi í opnum sjókvíum.

Ólíkt íslenskum kollegum sínum hefur Grant Cumming, framkvæmdastjóri skoska fyrirtækisins, miklar áhyggjur af því sem gerist þegar eldislax sleppur úr kvíum. „Þegar flótti á sér stað eru megináhyggjuefnin þau að eldisfiskur blandist villtum stofnum og breyti þannig staðbundinni erfðagerð þeirra,“ segir Cumming og bendir á að nánast ómögulegt sé að útiloka að fiskur sleppi. Hér láta sjókvíaeldismenn hins vegar eins og þetta sé ekkert sem þurfi að hafa áhyggjur af.

Í fréttaskýringu Intrafish er bent á að mögulega borga dýrar fyrirbyggjandi aðgerðir sig ekki fyrir sjókvíaeldisfyrirtækin þegar þau fá sitt tjón bætt af tryggingafélögum. Full ástæða er fyrir þessum hugleiðingum því ekkert lát er á stórslysum í sjókvíaeldi hvort sem það er við Noreg, Skotland, Chile eða Ísland. Fyrirtækin fá sitt tjón bætt, en skaðinn er skeður fyrir umhverfið og lífríkið.

Við hjá IWF höfum bent á að Norðmenn stefna að því að ganga svo frá eldisstöðvum sínum að úrgangur verður hreinsaður, engin laxalús verði í kvíunum og enginn fiskur sleppi. Þessum markmiðum verður náð mishratt en eigi síðar en fyrir 2030 samkvæmt vegvísi samtaka norskra iðnfyrirtækja.

Norðmenn eru þarna að koma skikki á sinn laxeldisiðnað í kjölfar mikilla búsifja fyrir náttúru landsins. Auðvitað á Ísland að hefja uppbygginguna í eldi með þessum skilyrðum fremur en að fara í aðgerðir þegar skaðinn er skeður eins og er tilfellið í Noregi.

> **Auðvitað á Ísland að hefja uppbyggingu í eldi með þessum skilyrðum fremur en að fara í aðgerðir þegar skaðinn er skeður eins og er tilfellið í Noregi.**

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Æ, og skammastu þín svo

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Eitt af óteljandi sköpunarverkum Þórhalls Sigurðssonar, Ladda, er karakterinn Eiríkur Fjalar sem varð frægur í íslensku sjónvarpi á níunda áratugnum. Eiríkur var kúnstugur náungi sem sameinaði í sjálfum sér gríðarlegt óöryggi en um leið takmarkalausa trú á því að hann hefði allt sem þarf til þess að verða að stórstjörnu. Hann var því ekki bara fyndinn karakter heldur líka mjög raunalegur. Það var ekki annað hægt en að halda með honum en á sama tíma var ómögulegt að hafa nokkra minnstu trú á honum.

Honum var margt til lista lagt, en líklega er hann einna þekktastur fyrir nokkur lög sem hann söng og urðu fræg. Eftirminnilegast er lagið „Skammastu þín svo“ sem er íslensk staðfærsla á laginu „Shaddab your Face“ eftir John Dolce, og alveg eins og með raddir Strumpanna þá er listaverkið tilkomumeira í túlkun Ladda en upprunalegri útgáfu.

Lagið fjallar um ungan Eirík Fjalar sem elur með sér drauma um að verða stór listamaður á einhverju sviði í söng eða kvikmyndagerð og hann sér fyrir sér daginn þegar hann verður frægur og lífið kemst í lag. Og þótt þessir draumar, eða órar, Eiríks Fjalar um að slá í gegn séu auðvitað bæði fyndnir og hlægilegar fyrir þá sem vissu hversu takmarkaður hann var—þá er mikill harmur í laginu líka, sem fór ef til vill fram hjá þeim sem kynntust laginu sem börn.

Það leka niður tár

Það kemur nefnilega fram í laginu að Eiríkur ólst ekki beinlínis upp við hvetjandi og nærandi umhverfi. Þvert á móti syngur hann um það að þegar hann var smár, með ljóst og liðað hár, hafi mamma hans iðulega og oft hundskammað hann fyrir að stara upp í loft, og velt því fyrir sér af hverju honum gengi miklu verr í skóla, heldur en honum Óla—sem líklega hefur verið nágranni eða vinur hins lánlitla Eiríks.

Og Eiríkur fékk ekki mikla samúð heldur yfir því að geta ekki staðist væntingar móður sinnar; og falla ekki nægilega vel að þeim staðalímyndum sem þóttu eftirsóknarverðastar. „Ertu eitthvað sár, það leka niður tár,“ segir mamma hans í ögrandi stríðnistóni, áður en hún segir honum að hann geti með stórátaki umflúið eðli sitt, „þú getur þessu breytt“, segir hún og ítrekar að hann megi svo vita að hann sé ekki eins og fólk er flest. „Og skammastu þín svo.“

Skömmin misnotuð

Það er ömurlegt að skammast sín. En þótt skömmin sé leiðinleg og jafnvel sársaukafull, þá er ekki þar með sagt að hún sé gagnslaus frekar en aðrar tilfinningar. Félagsfræðingar telja meira að segja að skömmin sé einhver mikilvægasta tilfinningin sem mannfólkið hefur þróað með sér. Innbyggðir áttavitar um hvað sé rétt og rangt eru nauðsynlegir til þess að samfélag gangi sæmilega án stöðugs eftirlits og ógnunar um refsingar. Þegar maður gerir eitthvað af sér þá er gott að maður skammist sín, líði illa—og lofi sjálfum sér og öðrum að gera aldrei svona aftur.

Og þar sem skömmin er svona sterk tilfinning, sem jafnvel heltekur huga fólks, þá hafa óprúttnir menn í gegnum tíðina gjarnan komist upp á lag með að afbaka tilfinninguna og beita henni í þveröfugum tilgangi. Þá er reynt að fá fólk til að skammast sín, ekki bara út af því hvað það gerir heldur fyrir hvað það er. Hollusta fólks við sturlaða leiðtoga í sértrúarsöfnuðum er til að mynda oftast grundvölluð á því að brjóta fórnarlömbin niður með skömm.

Bæling og feluleikir

Börn er látin skammast sín fyrir að finnast gott að borða hor úr nefinu, þótt allir fullorðnir viti að það sé ekki endilega slæmt á bragðið. Strákar og stelpur skammast sín og fara í felur með sitthvað í eðlilegri líkamsstarfsemi á unglingsárum. Og víða er skömmin notuð til að kúga konur. Þær eiga að skammast sín yfir útliti sínu, náttúru og líkama. Samkynhneigðir áttu að skammast sín fyrir sitt innsta eðli þangað til fyrir örstuttu hér á landi—og þurfa ekki bara að skammast sín í felum heldur beinlínis að flýja undan ofbeldi víða í heiminum.

> **Þegar maður gerir eitthvað af sér þá er gott að maður skammist sín, líði illa—og lofi sjálfum sér og öðrum að gera aldrei svona aftur.**

Skömmin er notuð til þess að halda fólki í skefjum, því bæling, lygi, feluleikur og sálarpína munu til lengdar draga máttinn úr þeim sem með henni lifa. Og verst af öllu er vitaskuld skömmin yfir því sem þú getur ekki umflúið eða breytt—eins og segir í texta Veturliða Guðnasonar: „Ég er eins og ég er, hvernig á ég að vera eitthvað annað? Hvað verður um mig, ef það sem ég er, er bölvað eða bannað?“

Sem betur fer hefur samfélagið á Vesturlöndum hreyfst mjög hratt í áttina frá fordómum í garð fólks á grundvelli kyns og kynhneigðar. Það eiga allir rétt á því að vera þeir sjálfir—og fólk þráir ekki „hrós eða vorkunn“ fyrir þann einfalda rétt að vera það sjálft.

Þakklæti eða skömm

Í vikunni gekk um netið skjal sem á uppruna sinn í jafnréttisstarfi Reykjavíkurborgar. Þar er að finna lista yfir ýmiss konar forréttindi sem sagt er að karlmenn, hvítt fólk, gagnkynhneigðir, sískynhneigðir, ófatlaðir og Íslendingar njóta. Á listanum var margt efnislega ágætt, upplýsandi og vel meint—og eflaust er það einstaklingum hollt að velta því stundum fyrir sér í þakklæti ef lífið hefur af einskærri heppni veitt þeim góð tækifæri til þess að blómstra. En svona listi getur líka haft þau áhrif að kynda undir óverðskuldaða skömm meðal þeirra sem falla af einskærri heppni í þessa svokölluðu forréttindahópa. Ekkert er unnið með því, því það hjálpar ekki þeim sem áður voru að ástæðulausu látnir skammast sín að nú þurfi einhverjir aðrir að bera skömm sem þeir eiga sjálfir enga sök á.

Væri ekki nær að ala upp virðingu, þakklæti og skyldurækni þannig að fólk sé ólíklegra til þess að rugla saman hæfileikum sínum og einskærri heppni? Og væri ekki nær að halda áfram á þeirri braut að furðufuglarnir og undantekningarnar—eins og Eiríkur Fjalar—þurfi ekki að biðjast afsökunar á sjálfum sér heldur njóti sín til fulls í víðsýnu og fjölbreytilegu samfélagi þar sem allir hafa sama rétt til að sækjast eftir lífshamingju í sátt við lög og aðra menn?

Hluthafafundur Vátryggingafélags Íslands hf.

verður haldinn 20. september 2018.

Stjórn Vátryggingafélags Íslands hf. boðar til hluthafafundar í félaginu sem verður haldinn í höfuðstöðvum félagsins að Ármúla 3, 108 Reykjavík, fimmtudaginn 20. september 2018. Fundurinn hefst stundvíslega kl. 16:00.

Drög að dagskrá frá stjórn eru svohljóðandi:

1. Tillaga að breytingum á samþykktum félagsins.
2. Tillaga að starfsreglum tilnefningarnefndar.
3. Tillaga að þóknun nefndarmanna í tilnefningarnefnd.
4. Kosið í tilnefningarnefnd.
5. Önnur mál löglega upp borin.

Dagskrárliðir 2, 3 og 4 eru háðir því að tillögur sem teknar hafa verið til afgreiðslu í fyrri dagskrárliðum hafi náð samþykki.

Endanleg dagskrá frá stjórn verður birt fimmtudaginn 13. september 2018.

Tillaga að breytingum á samþykktum félagsins felur í sér að bætt verði við nýrri grein sem verði 15. gr. a þar sem sett verði á fót tilnefningarnefnd og kveðið á um helstu atriði er varða hlutverk og skipan nefndarinnar. Þá er gert ráð fyrir breytingum á 13. og 19. gr. samþykktanna sem leiða af stofnun nefndarinnar. Nánari upplýsingar er að finna í tillögunni sem birt er samtímis fundarboði þessu á vefsíðu félagsins: www.vis.is/fjarfestar.

Óskað er eftir framboðum til tilnefningarnefndar sem gert er ráð fyrir að verði kjörin samkvæmt 4. lið dagskrár. Þeir sem hyggjast gefa kost á sér til setu í tilnefningarnefnd skulu tilkynna stjórn um framboð sitt skemmst fimm dögum fyrir hluthafafund á þar til gerðu eyðublaði. Stjórn mun fara yfir framboðstilkynningar og kalla eftir viðbótar gögnum og upplýsingum eftir því sem þurfa þykir. Upplýsingar um frambjóðendur til setu í tilnefningarnefnd verða birtar á vefsíðu félagsins eigi síðar en tveimur dögum fyrir hluthafafundinn.

Hluthafar eiga rétt á að fá mál sett á dagskrá hluthafafundar og leggja fram ályktunartillögur ef gerð hefur verið skrifleg eða rafræn krafa um það eigi síðar en kl. 16:00 fimmtudaginn 13. september 2018. Hægt er að senda tillögur fyrir fundinn á netfangið stjorn@vis.is. Hafi hluthafi krafist þess að fá mál tekið til meðferðar á fundinum eða lagt fram ályktunartillögur á tímabilinu 10. september – 13. september 2018, verða endanleg dagskrá og tillögur uppfærðar á vefsíðu félagsins eigi síðar en þremur dögum fyrir hluthafafundinn. Hluthafar geta lagt fram spurningar fyrir hluthafafund á stjorn@vis.is eða á hluthafafundinum sjálfum.

Einungis ef krafa kemur frá einhverjum fundarmanna verða atkvæðagreiðslur á hluthafafundi skriflegar. Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Hluthafar geta óskað eftir því að fá atkvæðaseðla senda til sín og skal skrifleg beiðni þar um hafa borist til höfuðstöðva félagsins a.m.k. fimm dögum fyrir auglýstan hluthafafund. Einnig geta hluthafar vitjað atkvæðaseðla sinna í höfuðstöðvum félagsins frá sama tíma eða greitt þar atkvæði. Aðilar sem eru eignaskráðir hluthafar í hlutaskrá skv. hlutaskrárkerfi félagsins þegar hluthafafundur fer fram geta beitt réttindum sínum á hluthafafundi. Hluthafar geta látið umboðsmann sækja fundinn fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt og dagsett umboð. Tekið skal fram að umboð getur aldrei gilt lengur en í eitt ár frá dagsetningu þess.

Hluthafar munu geta fylgst með fundinum með rafrænum hætti en hluthafar þurfa að sækja um aðgang hjá félaginu eigi síðar en kl. 12:00 á hádegi miðvikudaginn 19. september 2018 til þess að nýta sér þessa lausn með því að senda póst á fjarfestatengsl@vis.is. Óski hluthafar eftir enskri túlkun á fundinum skal senda skriflega beiðni þess efnis á netfangið fjarfestatengsl@vis.is fyrir lok dags 12. september 2018. Tekið skal fram að rafrænt áhorf jafngildir ekki mætingu á fundinn og veitir því ekki rétt til þátttöku í fundinum að öðru leyti, þ.m.t. atkvæðagreiðslum. Þeir hluthafar sem hyggjast neyta atkvæðaréttar síns á fundinum eru því hvattir til að mæta á fundinn eða láta umboðsmann sinn sækja fundinn fyrir sína hönd. Hluthafafundur er lögmætur án tillits til fundarsóknar ef hann er löglega boðaður.

Fundargögn verða afhent á fundarstað og eru þau á íslensku og ensku en hluthafafundurinn fer fram á íslensku. Nánari upplýsingar um réttindi hluthafa og annað sem varðar hluthafafundinn, svo sem eyðublöð og slíkt, mun vera að finna á vefsíðu félagsins: www.vis.is/fjarfestar, eigi síðar en 21 dag fyrir hluthafafundinn.

Reykjavík, 30. ágúst 2018.
Stjórn Vátryggingafélags Íslands hf.

Íslenska kvennalandsliðið undirbýr sig nú af kappi fyrir leikinn mikilvæga gegn Þýskalandi á morgun. Sigur kemur Íslandi á HM. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

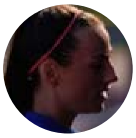
Við erum á góðri vegferð

Íslenska kvennalandsliðið í fótbolta getur tryggt sér sæti á HM með sigri á Þýskalandi á morgun. Hallbera Guðný Gísladóttir segir tilhlökkunina í íslenska hópnum fyrir leiknum mikla en veit að verkefnið er ærið.

FÓTBOLTI Hallbera Guðný Gísladóttir leikur sinn 97. landsleik þegar Ísland tekur á móti Þýskalandi í undankeppni HM á morgun. Leikir íslenska kvennalandsliðsins hafa sjaldan ef aldrei verið af þessari stærðargráðu en með sigri tryggja Íslendingar sér farseðilinn til Frakklands þar sem HM fer fram að ári.

„Andinn í hópnum er mjög góður eins og vanalega. Þetta er mjög skemmtilegur og samstilltur hópur og maður finnur að það er kraftur og trú í honum. Það stefna allir í sömu átt og það er gott að koma inn í þannig hóp,“ segir Hallbera í samtali við Fréttablaðið.

Hún segist hafa beðið lengi eftir leiknum gegn Þýskalandi. „Já, eftir að við komum okkur í þá stöðu að þetta yrði úrslitaleikur er maður búinn að bíða eftir honum. Það er mikil tilhlökkun og gaman að það sé komið að þessu,“ segir Hallbera.


Hallbera Guðný Gísladóttir.

Öll athyglin hefur beinst að Þýskalandsleiknum en þremur dögum síðar mætir Ísland Tékklandi á Laugardalsvellinum. Sá leikur gæti reynst mikilvægur vinni Íslendingar ekki Þjóðverja á morgun. En er hættulegt að einblína svona mikið á annan leikinn frekar en hinn?

„Við vitum alveg að við erum að fara að spila tvo leiki. Tékkaleikurinn gæti líka orðið úrslitaleikur en eins og staðan er núna gætum við komist á HM í næsta leik. Það er alveg eðlilegt að einbeitingin fari á hann. Við tökum bara einn leik fyrir í einu, þessi klassíska setning.“

Leikmenn og þjálfarar íslenska liðsins hafa ítrekað að liðið muni spila til sigurs gegn Þýskalandi. Jafntefli yrðu hins vegar góð úrslit en þá þyrfti Ísland að vinna Tékkland á þriðjudaginn til að tryggja sér sæti á HM.

„Við búumst ekki við því að stjórna ferðinni og það liggur á okkur og ef staðan er 0-0 eftir 90 mínútur tökum við jafntefli. Að sama skapi verða þær ekki sáttar með það. Jafntefli heldur okkur inni í þessu,“ sagði Hallbera.

Sem kunnugt er vann Ísland fyrri leikinn gegn Þýskalandi, 2-3. Síðan þá hafa Þjóðverjar skipt um þjálfara og náð vopnum sínum á nýjan leik. Hallbera segir erfitt að meta það hvort þýska liðið sé sterkara núna en það var fyrir ári.

„Ég átta mig ekki alveg á því. Þótt það vanti einhverja lykilmenn hjá þeim eru þær með það sterkan hóp að annar mjög góður leikmaður kemur inn. Breiddin hjá Þýskalandi er fáránlega mikil. Þjóðverjar eru alltaf með eitt af bestu liðum í heimi,“ sagði Hallbera. En er íslenska liðið betra en fyrir ári?

„Það er góð spurning. Við erum á góðri vegferð. Við höfum fengið nýja leikmenn inn á meðan aðrir hafa dottið út. Hópurinn er fljótur að samstilla sig og slípa sig saman. Við erum allar klárar í verkefnið.“

Uppselt er á leikinn á laugardaginn og það er því ljóst að áhorfendametið á kvennalandsleik á Laugardalsvelli verður slegið.

„Það er ótrúlega gaman,“ sagði Hallbera. „Það er miklu skemmtilegra að spila þegar það er stemming á vellinum. Þetta gefur okkur auka kraft þótt aðaleinbeitingin verði á leiknum og hvað við ætlum að gera inni á vellinum.“

ingvithor@frettabladid.is

Nýjast

Inkasso-deild karla

ÍR - Fram 2-3
0-1 Frederico Saraiva (6.), 1-1 Jón G. Ström (víti) (45.), 1-2 Már Ægisson (49.), 2-2 Andri Jónasson (72.), Jökull S. Ólafsson (90.).

Selfoss - Leiknir R. 1-2
0-1 Ólafur H. Kristjánsson (13.), 1-1 Hrvoje Tokic (79.), Sólon B. Leifsson (90.).

Inkasso-deild kvenna

Haukar - Fjölnir 2-4

Hörður Björgvin og félagar eru í erfiðum riðli. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hörður mætir meisturunum

FÓTBOLTI Hörður Björgvin Magnússon og félagar í CSKA Moskvu drógust í riðil með Evrópumeisturum síðustu þriggja ára, Real Madrid, þegar dregið var í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu í gær.

Cristiano Ronaldo fer aftur á Old Trafford en Juventus lenti í riðli með Manchester United, Valencia og Young Boys. Liverpool, silfurliðið frá síðasta tímabili, er í snúnum riðli með Paris Saint-Germain, Napoli og Rauðu stjörnunni. Tottenham er sömuleiðis í erfiðum riðli en Manchester City slapp vel. **– iþs**

Riðlarnir í Meistaradeildinni:

A-riðill: Atlético Madrid, Dortmund, Monaco, Club Brugge
B-riðill: Barcelona, Tottenham, PSV, Inter
C-riðill: PSG, Napoli, Liverpool, Rauða stjarnan
D-riðill: Lokomotiv Moskva, Porto, Schalke, Galatasary
E-riðill: Bayern München, Benfica, Ajax, AEK Aþena
F-riðill: Man. City, Shakhtar Donetsk, Lyon, Hoffenheim
G-riðill: Real Madrid, Roma, CSKA Moskva, Viktoria Plzen
H-riðill: Juventus, Man. Utd., Valencia, Young Boys

Blekhylki.is

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

Vonast að sjálfsögðu eftir því að spila

FÓTBOLTI Svava Rós Guðmundsdóttir, leikmaður íslenska kvennalandsliðsins og Röa í Noregi, er skiljanlega spennt fyrir verkefnum landsliðsins á næstu dögum. Fram undan er einn stærsti leikur íslenska kvennalandsliðsins frá upphafi þegar þær mæta áttföldum Evrópumeisturum og tvöföldum heimsmeisturum Þýskalands en með sigri kemst kvennalandsliðið í fyrsta sinn í lokakeppni HM.

„Stemmingin er mjög góð, við erum allar mjög spenntar að takast á við þetta verkefni og við stefnum allar í sömu átt. Við förum í leikinn til að vinna hann og taka þrjú stig en við sjáum hvað verður,“ sagði Svava, aðspurð hvort það myndi trufla stelpurnar að jafntefli gæti dugað í aðdraganda leiksins.

Þær munu fara vel yfir leikinn enda eru þær búnar að vera með augastað á þessum leik í langan tíma.

> Leikurinn í Þýskalandi er gott fordæmi, þar gekk leikplanið vel upp og við fórum heim með þrjú stig.
>
> Svava Rós Guðmundsdóttir

„Þetta er búið að vera löng bið sem hefur þó liðið ágætlega hratt sem betur fer. Við vorum farin að undirbúa þennan leik fyrir síðasta leikinn (innsk. gegn Slóveníu í sömu undankeppni) og við erum vel undirbúin. Við vitum að þær eru með gríðarlega sterkt lið,“ sagði Svava en búast má við að Ísland verjist af krafti.

„Þetta mun krefjast einbeitingar, við vitum að við þurfum að verjast mikið og að við þurfum að nýta okkur styrkleika okkar. Leikurinn í Þýskalandi er gott fordæmi, þar gekk leikplanið vel upp og við fórum heim með þrjú stig.“

Svava hefur verið iðin fyrir framan markið í undanförnum leikjum hjá félagi sínu í Noregi og vonaðist að sjálfsögðu eftir því að fá tækifærið á laugardaginn.

„Það er undir mér komið að gera tilkall til sætis, ég vonast auðvitað eftir því að fá að spila á laugardaginn eins og allir leikmennirnir en það verður að koma í ljós,“ sagði Svava sem hefur skorað í fimm af síðustu sex leikjum fyrir Röa.

„Það hefur gengið vel í Noregi, ég er að finna mig vel í fremstu víglínu fyrir framan markið. Ég hef yfirleitt verið á köntunum að leggja upp mörkin en þetta er annar möguleiki sem ég get boðið upp á.“ **– kpt**

BRUNCH HLAÐBORÐ
Á SPÍRUNNI
FRÁ 11 TIL 15
UM HELGAR

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Ginger Beer

Fyrir þá sem vilja þægilegt og gott engiferbragð í sinn Moscow Mule

Fiery Ginger Beer

Búinn til með ferskum engifer og kryddi sem rífur í. Tilvalið fyrir þá sem vilja Moscow Mule með miklu engiferbragði

LLANLLYR
SOURCE
PREMIUM WATER AND MIXERS

Llanllyr Source

Ginger Beer og Fiery Ginger Beer. Nú einnig í 500 ml flöskum

verð frá **199** kr/stk

Tilboð gilda út 2. september

Krispy Kreme kaffi

Hin fullkomna kaffiblanda. 100% Arabica. Baunir og malað. Framleitt af Te & Kaffi

998 kr/pk

Bakaríið vínarbrauðslengjur

Góðar með kaffinu

599 kr/stk

Verð áður 799

Västerbottensost

Sá allra besti frá Svíþjóð

729 kr/stk

Chosen Foods dressingar

Orange balsamic, Tamari Ginger, Chipotle Ranch & Lemon Garlic

verð frá **799** kr/stk

Risarækjur

Hráar og fulleldaðar

verð frá **979** kr/pk

Fumagalli ítölsk hráskinka, salami og Pancetta

Ítölsk gæðavara. Lífræna línan

verð frá **599** kr/pk

Meira úrval

Snowdonia Black Bomber

Vel þroskaður Cheddar. Góður á borgara, í vefjuna og salatið. Tilvalinn á ostabakka

639 kr/stk

ÍSLANDS NAUT

Smash Style

2 x 100 g	2 x 120 g	2 x 140 g
450 kr/pk	**501** kr/pk	**552** kr/pk
Verð áður 529	Verð áður 589	Verð áður 649

Sósur sem gera góðan borgara betri

349 kr/stk

15% afsláttur

100% hreinar Kjúklingabringur

2.039 kr/kg

Verð áður 2.399 kr/kg

25% afsláttur

Kjúklingalæri með legg

749 kr/kg

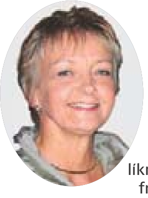
Verð áður 999 kr/kg

25% afsláttur

Grísalundir

1.724 kr/kg

Verð áður 2.299 kr/kg



✝

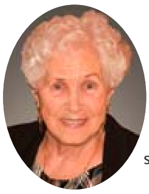
Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Steinunn Jóna Sveinsdóttir

lífeindafræðingur,

andaðist þriðjudaginn 28. ágúst sl. á líknardeild Landspítalans. Jarðarförin fer fram frá Dómkirkjunni föstudaginn 7. september kl. 13. Blóm og kransar eru vinsamlega afþökkuð en þeim sem vildu minnast hennar er bent á Barnaheill og Líf styrktarfélag.

Reynir Tómas Geirsson
Ásta Kristín Reynisdóttir Parker Justin Allen Parker
María Reynisdóttir Brynjólfur Borgar Jónsson
og barnabörn.



✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Ragna Ólöf Wolfram

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði sunnudaginn 5. ágúst 2018. Útförin fór fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Ása Pálsdóttir
Anna Wolfram Gunnar Örn Ólafsson
Jenný Wolfram Ágúst Sigurbjörnsson
og fjölskyldur.

✝

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

Hiltrud Hildur Guðmundsdóttir

sem lést á dvalarheimilinu Höfða á Akranesi hinn 28. ágúst, verður jarðsungin frá Akraneskirkju þriðjudaginn 4. september kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Rauða krossinn.

Guðmundur Guðmundsson
Kristján Guðmundsson Sigurveig Runólfsd.
Sigrún Guðmundsdóttir Ævar Örn Jósepsson
Lilja Guðmundsdóttir Säuberlich Uwe Säuberlich
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Þrúður Finnbogadóttir
(Dúa)

Kleppsvegi 38,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli mánudaginn 20. ágúst. Útför hennar fer fram frá Laugarneskirkju mánudaginn 3. september klukkan 13.

Finnbogi Þór Baldvinsson Bóthildur Friðþjófsdóttir
Jóhanna H. Baldvinsdóttir Sölvi Jónasson
Þórunn Baldvinsdóttir Arnar Hólm Sigmundsson
Hrönn Baldvinsdóttir Bjarni Þ. Halldórsson
Þrúður Finnbogadóttir Gunnar Ó. Kristleifsson
Bergdís Finnbogadóttir Árni Guðmundsson
barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Halldór Hörður Arason

Njarðarvöllum 2, Njarðvík,

lést á Hrafnistu, Nesvöllum, miðvikudaginn 22. ágúst. Útförin fer fram frá Ytri-Njarðvíkurkirkju þriðjudaginn 4. september kl. 13. Sendum starfsfólki Hrafnistu, Nesvöllum, innilegar þakkir fyrir einstaka umönnun og frábæra þjónustu.

Stefán Halldórsson
Jón Rúnar Halldórsson Signý Elíasdóttir
Jóhanna Halldórsdóttir Sigtryggur Hafsteinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

Sigrún er leiðsögumaður og vinnur einnig við að velja leikara í kvikmyndir, sjónvarp og auglýsingar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skemmtilegasti áratugur lífsins er framundan

Sigrún Sól Ólafsdóttir, leikkona og leiðsögumaður, er fimmtug í dag. Hún heldur upp á það með sundspretti í Kleifarvatni og gæðastund með strákunum sínum.

> **Ég hef ánetjast sjósundinu á þessu ári og nú er komið að ferskvatnssundi í náttúrunni á fimmtugsafmælinu.**

Það er óþyrmileg áminning um að maður sé að verða aldurhniginn að fá svona símtal,“ segir Sigrún Sól Ólafsdóttir leikkona, þegar ég slæ á þráðinn og falast eftir viðtali vegna fimmtugsafmælisins í dag. „Nei, ég er bara að grínast,“ bætir hún svo við hlæjandi. „Mér finnast þetta skemmtileg tímamót og tek þeim bara fagnandi. Ég er að ferðast um með fólki frá Bandaríkjunum og konurnar í hópnum keppast við að sannfæra mig um að tímabilið milli 50 og 60 sé skemmtilegasti áratugur lífsins. Ég tek mark á þeim þannig að ég hlakka bara til.“

Sigrún kveðst vera stödd í Efstadal í Bláskógabyggð. Hún er sem sagt leiðsögumaður meðal annars.

„Ég er með marga hatta,“ segir hún. „Er leiðsögumaður og svo vinn ég við leikaraval í kvikmyndir, sjónvarp og auglýsingar, er með eigið fyrirtæki sem heitir Iceland Casting og held námskeið fyrir leikara líka sem vilja endurmennta sig og halda áfram að byggja ofan á þekkinguna.“

Þannig að þú hefur nóg að gera.

„Já, ég er mikið á faraldsfæti og það er mjög gaman. Er aðallega að ferðast með Bandaríkjamenn og Þjóðverja hér um landið og svo fer ég líka með þá og aðra hópa til Grænlands og Íslendinga til Þýskalands.“

Ertu fjölskyldumanneskja?

„Já, ég er einstæð móðir með þrjá stráka, sá elsti að verða tvítugur. Ég er að koma í bæinn á afmælinu og þeir ætla að fagna með mér.“

Heldurðu að þeir baki skúffuköku?

„Nei, ég held að við förum út að borða. En fyrst ætla vinir mínir að fara með mig að Kleifarvatni að synda. Það verður spes. Ég hef ánetjast sjósundinu á þessu ári og nú er komið að ferskvatnssundi í náttúrunni á fimmtugsafmælinu. Svo er Afríkuferð í tilefni þess fram undan í vetur. Tímasetning er ekki alveg komin en það er Tansanía sem er í sigti.“

gun@frettabladid.is

Fegrunarverðlaun borgarinnar veitt

Reykjavíkurborg veitti viðurkenningar nú í vikunni fyrir vel heppnaðar endurbætur gamalla húsa og fallegar stofnana-, fyrirtækja- og fjölbýlishúsalóðir. Þrjú hús urðu fyrir valinu: að Fríkirkjuvegi 3, Nýlendugötu 24 og Selvogsgrunni 23. Tvö þau fyrrnefndu eru frá upphafi 20. aldar og tilheyra stíl sem kallaður hefur verið hinn íslenski bárujárnssveitserstíll. Það þriðja er teiknað 1957 af Sigvalda Thordarson og er í módernískum stíl. Öll teljast þau góð dæmi um byggingarlist síns tíma og endurbætur á þeim þykja gerðar af virðingu og kostgæfni.

Fjölbýlishúsalóðirnar að Brautarholti 7 og Einholti 8-12 fengu viðurkenningar fyrir snyrtilegan frágang og fleira og lóðin að Laugavegi 120, Center Hótel Miðgarður, fyrir aðlaðandi útisvæði þar sem klöppin í holtinu skipar sérstakan sess. **– gun**

Fremst: Svanfríður Jónsdóttir, Bjarni Þór Þórólfsson, Dóra Björt Guðjónsdóttir, Sigurborg Ósk Haraldsdóttir, Guðrún Björnsdóttir. Miðröð: Kristófer Oliversson, Heiða Magnúsdóttir, Þórhallur Gunnarsson, Magnea Árnadóttir, Kristín Einarsdóttir, Ágústa Guðmundsdóttir. Efst: Sigurbjörn Thorkelsson, Margrét Þormar og Hákon Guðbjartsson.

Fólk
Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 31. ÁGÚST 2018

Vítamínsprauta fyrir íslenska húðflúrara

Húðflúrmeistarar frá framandi heimshornum og glæstar „pin-up“ skvísur leika listir sínar í Laugardalshöll um helgina þegar tattúsýningin Icelandic Tattoo Expo verður haldin þar í sjötta sinn. →2

Þeir Andrés Páll Hallgrímsson og Svanur Guðrúnarson húðflúrmeistari hafa veg og vanda af húðflúrsýningunni Icelandic Tattoo Expo. MYND/ERNIR

ENZYMEDICA.
Á að grilla í kvöld?

Ég fékk mitt fyrsta húðflúr sumarið 1978. Þá var ég sextán ára messagutti á fraktara og fékk mér mynd af snák utan um sverð á tattústofu í Chinatown í hollensku hafnarborginni Rotterdam. Í þá daga var ekki spurt um aldur og sautján ára var ég kominn með þrjú flúr á kroppinn,“ segir Svanur Guðrúnarson, húðflúrari á Tatto & skart.

Fjórum áratugum síðar er líkami Svans þakinn húðflúrum og hann hvergi nærri hættur. „Mig langar alltaf í nýtt flúr og hef látið fjarlægja gamlar syndir af skrokknum til að koma að nýjum flúrum. Þannig er ég alveg vís með að fá mér nýtt tattú á sýningunni enda finnur maður alltaf pláss á kroppnum fyrir flott flúr.“

Hægt að sýna eigið tattú

Svanur er að vísa í sýninguna Icelandic Tattoo Expo sem verður opnuð með pompi og prakt í Laugardalshöll í dag og stendur fram á sunnudagskvöld.

„Í Höllina mæta til leiks hátt í níutíu listamenn hvaðanæva; frá Bandaríkjunum, Evrópu, Asíu og Rússlandi og sýna það besta í húðflúri frá þessum heimsálfum,“ upplýsir Svanur og hlakkar mikið til.

„Meðal annars verður keppt í flokkunum Old School, Japanese, Realistic, Nordic, Black & Gray, New School, Show, Colour, Ornamental og Small, og verður verðlaunaafhending í öllum flokkum. Sýningargestir geta líka komist í flúr hjá færustu listamönnum þessara landa og þeir sem þegar bera flúr og eru ánægðir með flúrið sitt geta tekið þátt í keppninni, sýnt sig, látið dæma það og jafnvel unnið,“ útskýrir Svanur og bætir við að þeir sem velkist í vafa um hvaða flokk flúr þeirra fylli geti fengið aðstoð við greiningu þess á staðnum.

Flúr með hamri og priki

Icelandic Tattoo Expo fer nú fram í sjötta sinn og er sýningin haldin í boði Tattoo & skart.

„Allt frá árinu 1998 hef ég keppt á fjölmörgum tattúráðstefnum ytra og fann löngun til að koma slíkum viðburðum á koppinn hér,“ útskýrir Svanur sem heldur utan um Icelandic Tattoo Expo ásamt Sesilíu Guðrúnu Sigurðardóttur og Andrési Páli Hallgrímssyni sem fylgt hafa Svani utan til keppni um árabil.

„Icelandic Tattoo Expo hefur reynst vítamínsprauta fyrir íslenska húðflúrara. Það hefur víkkað sjóndeildarhring þeirra að fá til landsins brot af því besta sem gerist í tattúmenningu og handverki annarra heimsálfa því áður vorum við einangraður hópur á eyju norður í hafi. Með því að kynnast ólíkum stílbrögðum heimsins og læra handbragð af listamönnum hvaðanæva úr veröldinni hefur gæðastaðall íslenskra húðflúrara hækkað,“ segir Svanur, og víst verður breið flóra húðflúrs til sýnis í Höllinni.

„Hingað eru meðal annars komnir flúrarar frá Samóaeyjum en þeir gera húðflúr upp á gamla frumbyggjamátann, með hamri og priki. Sjálfur hef ég fengið mér slíkt tattú og árangurinn er mjög góður. Ólíkt því sem gerist með afkastamiklum vélum lokast húðin strax utan um blekið og losnar við allt hrúður. Þótt tólin séu frumstæð þótti mér það síst sársaukafyllra en margir standa í þeirri trú að húðflúrsgerð fylgi ægilegur sársauki. Í raun er það er bara notalegt,“ segir Svanur brosmildur.

Pin-up fegurðarsamkeppni

Icelandic Tattoo Expo er barnvænn viðburður og er frítt inn fyrir 12 ára og yngri.

„Við vorum fyrstu árin í Súlnasalnum á Sögu en hann sprengdi viðburðinn fljótt utan af sér vegna vinsælda,“ segir Svanur og bætir við að allir séu hjartanlega velkomnir. „Það kveikir svo iðulega í mörgum að fá sér húðflúr á staðnum og margir sem fá sitt fyrsta flúr hjá meisturum sýningarinnar. Þeir verða allir með eigin vinnubás á staðnum, mæta með nálar sínar og liti, og taka glaðir til hendinni.“

Hér má sjá Sesilíu Guðrúnu Sigurðardóttur hjá Tattoo og skarti en hún er ein af aðstandendum tattúsýningarinnar vinsælu Icelandic Tattoo Expo.

”Tattú er ekki sama djarfa yfirlýsingin og það áður var. Nú er það persónulegt tjáningarform hvers og eins.

Annað kvöld, laugardagskvöld, verður tilkomumikil pin-up fegurðar- og hæfileikakeppni í Höllinni.

„Þar stíga á svið glæsikvendi sem keppa innbyrðis í pin-up stíl en dómarar verða valinkunn fegurðardrottning og dragdrottning og veitt verða vegleg verðlaun. Keppnin er til skemmtunar og tilbreytingar frá annasömu keppnishaldi daganna sem fer fram á klukkustundar fresti og í lok dags fer fram verðlaunaafhending fyrir það sem best var gert yfir daginn.“

Tískustraumar á undanhaldi

Svanur segir tískustrauma í húðflúri nú heyra sögunni til.

„Húðflúr er orðið svo meðtekið hér á landi og því sjáum við alla flóruna. Fólk velur tattú eftir eigin höfði og með tilkomu Icelandic Tattoo Expo hefur fólk orðið betur upplýst. Með því að skoða tattúheiminn í Höllinni sér það hversu víðfeðmur hann er og finnur betur hvað höfðar til þess í stað þess að elta tískustrauma.“

Strangt 18 ára aldurstakmark er hér á landi fyrir því að fá sér húðflúr og segir Svanur engar undantekningar gerðar lengur.

„Því þegar upp er staðið vita unglingar ekki hvað þeir vilja og skortir þroska til að taka svo afdrifaríka ákvörðun. Húðflúr er því ekki skyndiákvörðun eins og oft var í gamla daga og nánast enginn lengur með myndabækur til að velja úr á tattústofum nú. Flestir fá innblástur af netinu, úr sjónvarpinu eða á sýningum sem þessari og mæta svo um tvítugt í sitt fyrsta flúr. Þá hafa þeir jafnvel spáð í að fá sér flúr frá unglingsaldri, safnað sér fé til verksins og mæta með fastmótaðar hugmyndir um að láta flúra á sér allan handlegginn.“

Málfríður Sverrisdóttir frá Tattoo og skarti að húðflúra af alkunnri snilld.

Húðflúr orðið alþýðlegt

Sjálfur er Svanur heillaður af japönsku húðflúri.

„„Japanese“ er mörg þúsund ára gamalt listform sem eldist einstaklega vel og er alltaf eins og nýtt. Það er hannað til að flæða vel með líkamsbyggingu hvers og eins og felur í sér myndir, bakgrunna og það sem kallast vindar og öldur,“ útskýrir Svanur um eigið dálæti, en allt tattú er móðins í dag.

„Sem dæmi eru Old school-tattú af akkeri, rós og hjarta með örvum jafn vinsæl nú og þau voru fyrir áratugum síðan en í dag tryggja betri nálar, litir og tækni að myndirnar eldist betur og verði ekki með árunum að óskýrum klessum eins og var,“ segir Svanur.

Húðflúr sé líka orðið svo hefðbundið og alþýðlegt.

„Tattú er ekki lengur sama djarfa yfirlýsingin eins og var í mínu tilfelli í millilandasiglingunum. Þá var maður orðinn stoltur sjóari og vildi sýna heiminum það, en í dag er húðflúr persónulegt tjáningarform hvers og eins.“

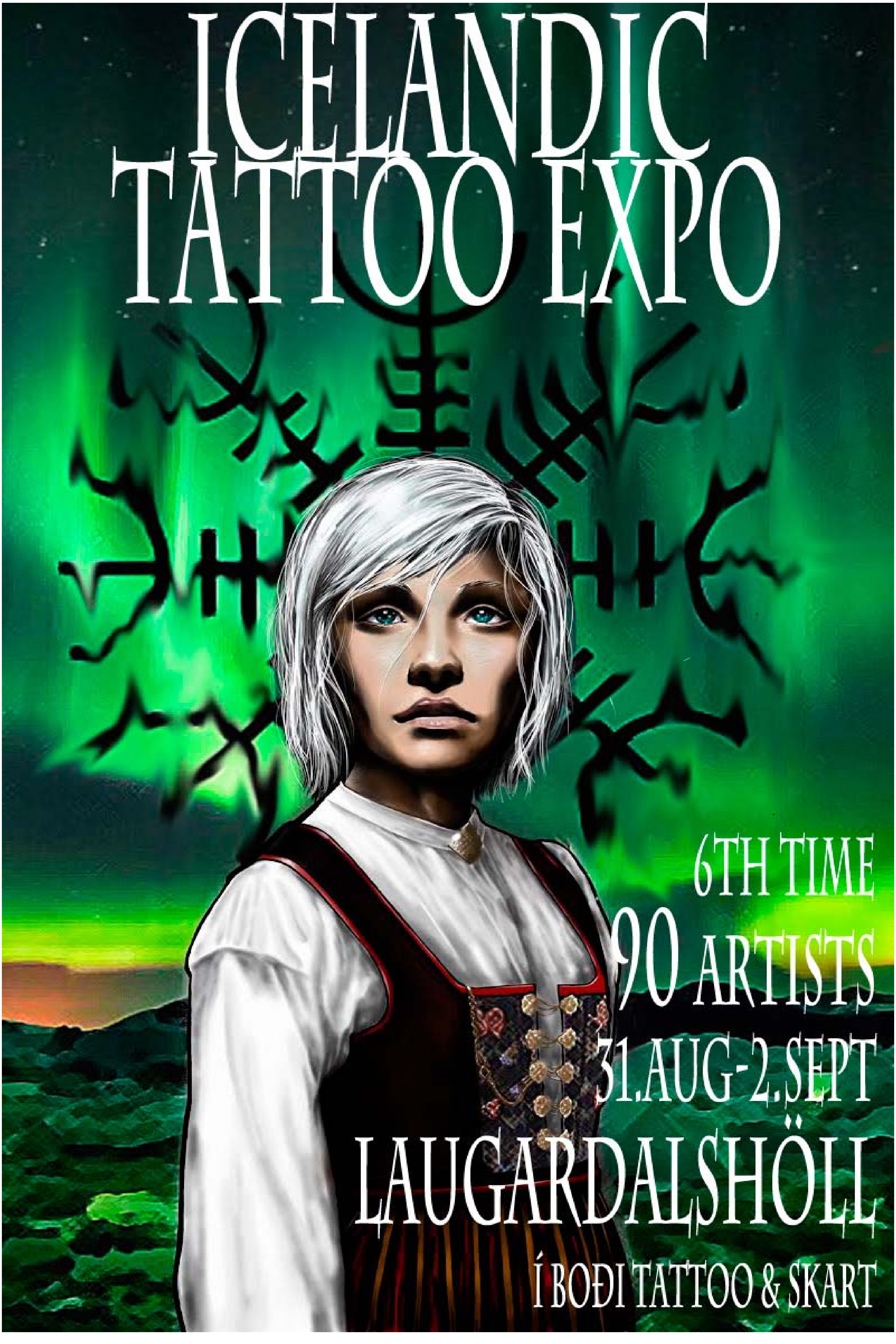
Icelandic Tattoo Expo hefst í Laugardalshöll klukkan 15 í dag. Opið er til klukkan 23. Á morgun, laugardag, er opið frá 12 til 23 og á sunnudag frá klukkan 12 til 19. Sjá nánar á icelandictattooexpo.com.

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

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveg@frettabladid.is s. 512 5351 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429,


ICELANDIC
TATTOO EXPO
6TH TIME
90 ARTISTS
31.AUG-2.SEPT
LAUGARDALSHÖLL
Í BOÐI TATTOO & SKART

Varanleg förðun á Lipurtá

Boðið er upp á microblading tattoo á augabrúnir frá PhiBrows, augnlínu og varatattoo frá PhiContour ásamt meðferð til að fjarlægja tattoo eða deyfa lit í húð frá PhiRemoval. Snyrtifræðingar á Lipurtá snyrtistofu hafa öll áskilin réttindi frá PhiAkademy.

Microblading tattoo er vinsælasta tæknin í varanlegri förðun á augabrúnum í dag og felst í því að gera örfínar hárlínur á milli ekta háranna, til að móta og gera augabrúnirnar þykkari eða í stað hára sem ekki eru til staðar. Hægt er að velja um mismunandi liti og er endingin á meðferðinni 1-3 ár og fer það eftir lit og húðgerð viðkomandi. Upp úr fertugu fara hárin á augabrúnunum oft að þynnast og fækka og er þetta fullkomin leið til að þétta augabrúnirnar og fá hið fullkomna lag á brúnirnar. Allur aldur kemur til okkar í Microblading tattoo, allt frá sextán ára til níræðs. Hægt er að fá Microblading tattoo yfir eldra tattoo sem er orðið upplitað.

Hrund Rafnsdóttir og Þórhalla Ágústsdóttir snyrtifræðimeistar á Lipurtá

Lipurtá er með glæsilega PhiBrows vinnuaðstöðu

Við byrjum á að teikna upp brúnirnar og mæla út öll hlutföll með mælitæki og myndavél ásamt sérgerðu appi frá PhiBrows sem gerir okkur kleift að laga áður en byrjað er ef ósamræmi er í andliti eða brúnirnar misháar. Meðferðin er gerð í tveimur skiptum með 4-6 vikna millibili og er húðin deyfð vel á meðan á meðferð stendur þannig að meðferðin er nánast sársaukalaus. Öll áhöld sem notuð eru við meðferðina hjá okkur eru einnota, innsigluð og dauðhreinsuð og koma frá PhiBrows. Eftir meðferðina fær viðskipavinur krem til heimameðhöndlunar ásamt leiðbeiningum sem fylgja þarf heima. Eingöngu eru notaðir lífrænt vottaðir litir frá Phibrows sem eru án allra skaðlegra efna svo sem Iron oxide og Nikkel en þessi efni hafa áhrif á breytingu litar í húðinni eins og að litur breytist til dæmis yfir í bleikan eða bláleitan lit með tímanum.

Lipurtá er viðurkenndur meðferðaraðili hjá Sjúkratryggingum Íslands sem taka þátt í að niðurgreiða varanlega förðun fyrir aðila í krabbameinsmeðferð og aðra sem eiga við hárlos að stríða vegna sjúkdóma svo sem sjálfsofnæmi.
Þórhalla og Hrund snyrtifræðimeistarar á Lipurtá starfa einnig við kennslu í varanlegri förðun hjá HH Microblading Akademy sem er í þeirra eigu og deila nú þekkingu sinni með þeim snyrtifræðingum sem áhuga hafa á að læra þessa einstöku aðferð.
Einnig starfa þær reglulega á Snyrtistofunni Öldu á Egilstöðum og Abaco heilsulind á Akureyri þar sem boðið er upp á þessa meðferðir.

Microblading tattoo á augabrúnir.

PHIBROWS

PhiBrows Microblading tattoo er aðferð í varanlegri förðun á augabrúnir og felst í því að gera örfínar hárlínur á milli ekta háranna í augabrúnum til að móta og gera augabrúnirnar þykkari eða í stað hára sem ekki eru til staðar. Með Microblading aðferðinni er verið að ná fram nákvæmum hárlínum og mjög eðlilegri útkomu. Hægt er að velja um marga liti og mismunandi lag á brúnum. Einnig er hægt að fá Microblading tattoo yfir eldra tattoo sem er orðið upplitað.

Microblading tattoo með skyggingu á augabrúnir.

PHICONTOUR

PhiContour augnlínu tattoo
Hægt er að fá margar mismunandi útlit á laugnínuna, breiða eða þunna eftir óskum. Efri og neðri línu eða bara eins og beðið er um.

PhiContour heillitun á varir
Einnig er hægt að jafna skakka varalínu, gera varirnar aðeins stærri með því að lita aðeins útfyrir varirnar.

PhiRemoval er ný aðferð til að fjarlægja eða deyfa óæskilegt tattoo í húðinni

PHIREMOVAL

PhiRemoval er einstaklega örugg og árangursrík aðferð frá Phiacademy til að fjarlægja eða deyfa tattoolit í húð. Báðar myndirnar hér til hliðar eru eftir eitt skipti í PhiRemoval á Lipurtá og eins og sést er árangurinn gífurlegur. Á Lipurtá starfa þrír snyrtifræðingar sem hafa réttindi í þessarri aðferð frá PhiRemoval.

Fótaaðgerða- nudd- og snyrtistofa
LIPURTÁ

Lipurtá snyrtistofa – Staðarbergi 2-4, Hafnarfirði – sími 565-3331 – www.lipurta.is

Bylting í fjarlægingu tattúa

Húðlæknastöðin fær til landsins á næstu vikum nýtt pico-laser-tæki sem fjarlægir tattú mun hraðar og betur en þau laser-tæki sem til eru á landinu í dag.

Húðlæknastöðin hefur verið leiðandi í lasermeðferðum í tuttugu ár og leitast við að vera með öflugustu laserana hverju sinni. Við erum þannig með öflugan háreyðingarlaser, æðaslits- og rósroðalaser," segir Jenna Huld Eysteinsdóttir, doktor í húðsjúkdómalækningum við Húðlæknastöðina. „Við ákváðum fyrir mörgum árum að hætta að bjóða upp á fjarlægingu tattúa þar sem okkur þótti tæknin ekki fullnægjandi. Þeir laserar sem verið er að nota til að fjarlægja tattú á Íslandi í dag, svokallaðir nanó-laserar, eru byggðir á nærri þrjátíu ára gamalli tækni. Þeir hafa ekki sýnt nægilega góðan árangur því skuggi getur orðið eftir af tattúinu og ör myndast. Þeir kalla á margar meðferðir auk þess sem meðferðin sjálf getur verið verulega óþægileg."

Úr nanó í pico

En nú verður breyting á því Húðlæknastöðin á von á nýju laser-tæki, pico-laser „Með þessum pico-laser getum við boðið upp á byltingarkennda meðferð í fjarlægingu tattúa," segir Anton Örn Bjarnason húðsjúkdómalæknir og lýsir nánar hvernig hin nýja tækni virkar.

„Þegar laser er notaður til að fjarlægja tattú er verið að skjóta ljósorku inn í litarefnið, það hitað upp og brotið í smærri einingar sem líkaminn getur hreinsað upp. Tíminn sem það tekur ljósorkuna að hita upp og brjóta niður litarefnið hefur hingað til verið talinn í nanósekúndum en með nýja lasernum er tíminn talinn í picosekúndum. Litarefnið er því hitað upp mörghundruðfalt hraðar sem leiðir til að það brotnar niður í mun smærri einingar sem auðveldar líkamanum enn betur að hreinsa þær upp," lýsir hann og tekur dæmi um stein sem er mulinn í smærri steinvölur. Með nýju tækninni mætti segja að steininum sé breytt í duft.

Minni sársauki og færri skipti

„Með þessari aðferð fást mun öflugri áhrif en notuð til þess minni orka. Þannig verður bólgumyndun minni og lítil hætta á öramyndun eftir sjálfa meðferðina. Sársaukinn er líka mun minni en mestu máli skiptir að færri meðferðarskipta er þörf," lýsir Jenna og bendir á að rannsóknir sýni að með pico-lasernum þurfi fólk þriðjung til helmingi færri meðferðarskipti miðað við nano-lasera.

Innt eftir því hve mörg skipti þurfi til að fjarlægja tattú segja þau Anton og Jenna að meta verði hvert tilvik fyrir sig. „Litir í tattúum bregðast misvel við laserum en tattúlitir eru mjög ólíkir og engin stöðlun á þeim. Meðferðartíminn er því breytilegur, fer eftir gæðum lita, magni þeirra, dýpt og blöndun," útskýrir Anton.

„Svarti liturinn svarar lang-

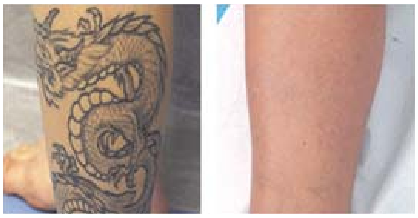
Jenna Huld Eysteinsdóttir og Anton Örn Bjarnason húðsjúkdómalæknar á Húðlæknastöðinni. MYND/ERNIR

Kostir PICO lasers:

- Betri árangur
- Færri meðferðir
- Minni aukaverkanir
- Minni óþægindi
- Lægri heildarkostnaður

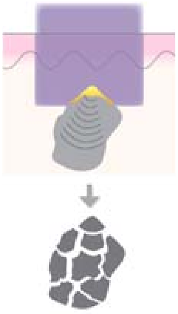
Eftir 2 meðferðir með pico-laser. MYNDIR/NICOLA ZERBINATI MD

Eftir 4 meðferðir með pico-laser.

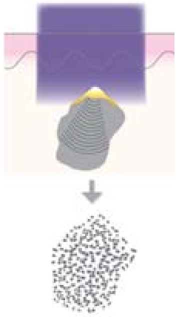


Eftir 5 meðferðir með pico-laser.

Eftir 4 meðferðir með pico-laser.



Niðurbrots litarefnis með Q-Switch laser



Litarefni brotið niður í mun smærri einingar með pico-laser.

best en sýnt hefur verið fram á að pico-laserinn fjarlægi bláan, grænan og gulan lit mun betur en eldri tæknin. Með gömlu tækninni vildi það líka oft gerast að ljós upphleyptur skuggi og ör varð til eftir meðferðina. Rannsóknir hafa sýnt að pico-laserinn getur oftast fjarlægt þessa skugga. Innbyggt í tækið er sterkur fractional-laser sem virkar vel á ör," segir Jenna.

En má tattúvera yfir húð sem búið er að fjarlægja gamalt tattú af? „Já, það mælir ekkert gegn því þar sem ekki verða húðskemmdir eftir meðferðina."

Ódýrara þegar upp er staðið

Hvert meðferðarskipti verður dýrara í pico-lasernum en nanólasernum. „En þar sem fólk þarf að koma í færri skipti verður heildarkostnaðurinn minni og árangurinn betri," segir Anton.

Húðlæknastöðin hefur fengið fjölda fyrirspurna um fjarlægingu tattúa í gegnum tíðina. „Við erum því að bregðast við eftirspurn," segir Jenna en nú þegar er kominn biðlisti í laserinn nýja sem von er á til landsins eftir um átta vikur.

Nýtt fitukælingartæki

Húðlæknastöðin á von á fleiri nýjum tækjum. „Við erum að taka inn fitukælingartæki og töluverð eftirvænting eftir því. Með tækinu er hægt að eyða fitu með kæliaðferð, en kælingin er notuð til að brjóta niður fitufrumur. Það hefur sýnt sig að af því magni sem kælt er niður í hvert sinn eyðast 25 til 30% af fitu upp á um það bil tveimur mánuðum eftir hverja meðferð," lýsir Jenna.

Anton tekur fram að fagmennskan sé í fyrirrúmi á Húðlæknastöðinni. „Hér eru allar meðferðir framkvæmdar af heilbrigðismenntuðu starfsfólki undir faglegri handleiðslu sérfræðilækna í húðsjúkdómum."

Nánari upplýsingar:
Húðlæknastöðin
Smáratorgi 1
S 520 4407 & 520 4412
www.hudlaeknastodin.is
laser@hls.is

Hollt og bragðgott

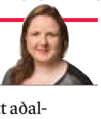
FÖSTUDAGUR 31. ÁGÚST 2018

Hanna Þóra í eldhúsinu heima, en það er einn af hennar uppáhaldsstöðum. Við hlið hennar má sjá fallega leirpotta sem hún hefur búið til en í þeim má til dæmis baka brauð. Mynd/Stefán

Matreiðsla er mín slökun

Hanna Þóra Th. Guðjónsdóttir hefur óþrjótandi áhuga á matargerð. Hún heldur úti vefsíðunni hanna.is þar sem er að finna ljúffengar uppskriftir og fagrar ljósmyndir af fjölbreyttum réttum.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Matargerð er eitt aðaláhugamál Hönnu Þóru en mataráhuginn vaknaði snemma. „Mamma er mjög góður kokkur og ég er alin upp við mikla matseld og áhuga á mat. Mamma var líka ævintýragjörn og tileinkaði sér til dæmis sænska matargerð þegar við bjuggum í Svíþjóð í nokkur ár," segir Hanna. Það voru einmitt uppskriftir mömmu hennar sem ýttu við Hönnu og systur hennar, Ernu Guðrúnu, að setja uppskriftavefsíðu í loftið.

Vefsíða í jólagjöf

„Við Erna Guðrún höfðum velt fyrir okkur hvernig væri best að halda utan um uppskriftirnar frá mömmu. Systir mín er hugbúnaðarverkfræðingur og gaf mér það í jólagjöf ein jólin að setja upp vefsíðuna hanna.is. Síðan hefur hún þróað þetta með mér. Ég tek myndirnar og set inn uppskriftir en hún sér um tæknivandamálin ef þau koma upp," segir Hanna glaðlega. Uppskriftunum á síðunni fjölgar ört enda er Hanna dugleg að prófa sig áfram með uppskriftir.

Fjölskylduáhugamál

Öll fjölskylda Hönnu hefur áhuga á matargerð en hún á eiginmann, fjögur börn og eitt barnabarn. „Maðurinn minn er með mér í þessu og við eldum bæði saman og sitt í hvoru lagi. Svo hittumst við alltaf öll á sunnudögum og borðum saman en elsta dóttir mín er farin að heiman."

Hanna segist ekki aðhyllast neina sérstaka matarstefnu. „Mér finnst allt spennandi og er alltaf að prófa eitthvað nýtt. Hugmyndirnar koma víða að, stundum spretta þær upp þegar ég fer út að borða og smakka eitthvað nýtt en svo skoða ég líka tímarit og fæ uppskriftir í gegnum vinkonur." Hún segist sjaldnast elda eftir uppskriftum heldur breyti þeim og bæti. „Matargerðin er mín slökun."

Hanna er viðskiptafræðingur að mennt og starfaði um tíma sem slíkur og seinna við kennslu. Síðan skipti hún um gír og er í dag með keramikstúdíó með tveimur öðrum auk þess sem hún málar. Hún reynir að blanda saman keramik- og mataráhuga sínum. „Ég hef verið að þróa leirpotta sem hægt er að baka brauð í en má einnig nota undir annan mat."

Hanna gefur hér nokkrar góðar uppskriftir en fleiri slíkar má finna á www.hanna.is.

Framhald á síðu 2 →

Framhald af forsíðu

Frábær blómkálspitsa – fljótleg og sérstaklega góð

Blómkálspitsan hentar mjög vel þeim sem aðhyllast kolvetnasnautt mataræði. MYND/HANNA ÞÓRA

Sá þessa uppskrift að blómkálspitsu í erlendu tímariti. Fannst hún spennandi en hún er svo miklu meira en það – þessi pitsa er sérstaklega bragðgóð, fljótleg og það kom skemmtilega á óvart að hún er líka barnvæn. Unga fólkinu fannst hún mjög góð.

2 Pitsubotnar
500–600 g ferskt blómkál
1 tsk. gróft salt
1 dl rifinn ostur
1 msk. husk (má einnig nota innihald úr 2 hylkjum – þessu má sleppa)
1 egg
1 tsk. oregano
1 tsk. Italian seasoning
Svartur pipar
1 msk. olía – til penslunar (má sleppa)

Ofan á – frjálst val – hugmyndir
Rifinn ostur
1–1½ dl pitsusósa
Mozzarellaostur – skorinn í sneiðar
Salamísneiðar
Kapris
Grænt pestó
Rjómaostur/geitaostur
Fíkjur – skornar í sneiðar (á sérstaklega vel við geitaost)

Skraut eftir bakstur: t.d. ferskir, litlir tómatar, rifinn parmesanostur og/eða klettasalat
Blómkál maukað mjög smátt í matvinnsluvél. Salti blandað saman við og látið standa í 10 mínútur. Maukið sett í sigti, sigtipoka eða látið síast í gegn um grisju. Vökvinn undinn úr (annars verður botninn of blautur). Ofninn hitaður í 225°C.
Allt hráefni sett í skál og blandað saman. Maukinu skipt á tvær bökunarpappírsarkir (penslað með olíu á pappírinn – ekki nauðsynlegt) og flatt út með kökukefli eða fingrunum (best að nota bökunarpappír á milli svo að klístrist sem minnst.)
Pitsurnar bakaðar í ofninum í u.þ.b. 15 mínútur – látnar kólna. Áleggið sett ofan á og bakað áfram í ofninum í 9 til 11 mínútur. Best er að baka pitsurnar á grind þannig að vel lofti undir þær.

Græni hummusinn er girnilegur.

Grænn og vænn hummus

Þessi hummus passar alveg sérstaklega vel með hrökkbrauði eða nýbökuðu brauði og súpu. Upplagt að útbúa hann daginn áður en hann geymist vel í lokuðu íláti í kæli.

2 hvítlauksrif
3 dl grænar baunir – t.d. frosnar
Tæplega 2 dl kjúklingabaunir – soðnar
2 msk. olía
1 tsk. tahini
Salt og pipar

Allt hráefni sett í matvinnsluvél og maukað saman.

Gott hrökkbrauð – einfalt og gott

Þessi uppskrift er mín útgáfa af mjög einföldu en hollu hrökkbrauði. Það er mjög auðvelt að búa hrökkbrauðið til og sérstaklega gott að eiga það til að narta í. Passar vel með alls konar áleggi eða bara eitt sér. Mér finnst gott að gera tvöfalda uppskrift og setja á tvær bökunarplötur/ofnskúffur – þar sem hrökkbrauðið er bakað á blásturstillingu má setja báðar bökunarplöturnar í einu í ofninn.

Einfalt, gott og hollt hrökkbrauð sem gott er að eiga til að narta í.

Hráefni
½ dl sólblómafræ
½ dl sesamfræ
½ dl graskersfræ
½ tsk. saltflögur
½ dl dökk birkifræ
1 dl hörfræ
1 dl maísenamjöl
¼–½ dl repjuolía eða ólífuolía
1½–2 dl sjóðandi vatn
Saltflögum stráð yfir í lokin – má sleppa

Ofninn hitaður í 150°C (blástursstilling. Öllum þurrefnum blandað saman í skál.
Repjuolíu og sjóðandi heitu vatni hellt yfir og hrært saman – ágætt að láta standa í nokkrar mínútur. Bökunarpappír settur í ofnskúffu og deiginu hellt yfir. Dreift vel úr deiginu með sleikju eða kökukefli (ef notað er kökukefli verður að vera bökunarpappír á milli þar sem deigið er blautt). Bakað í eina klukkustund. Tekið úr ofninum, látið kólna og brotið í mismunandi stóra bita.

Frískandi hrákaka með hindberjum

Ég fékk hugmyndina frá erlendri heimasíðu en gerði síðan mína eigin útfærslu. Kakan er bæði frískandi og falleg.
Kakan þarf að vera í frysti yfir nótt.

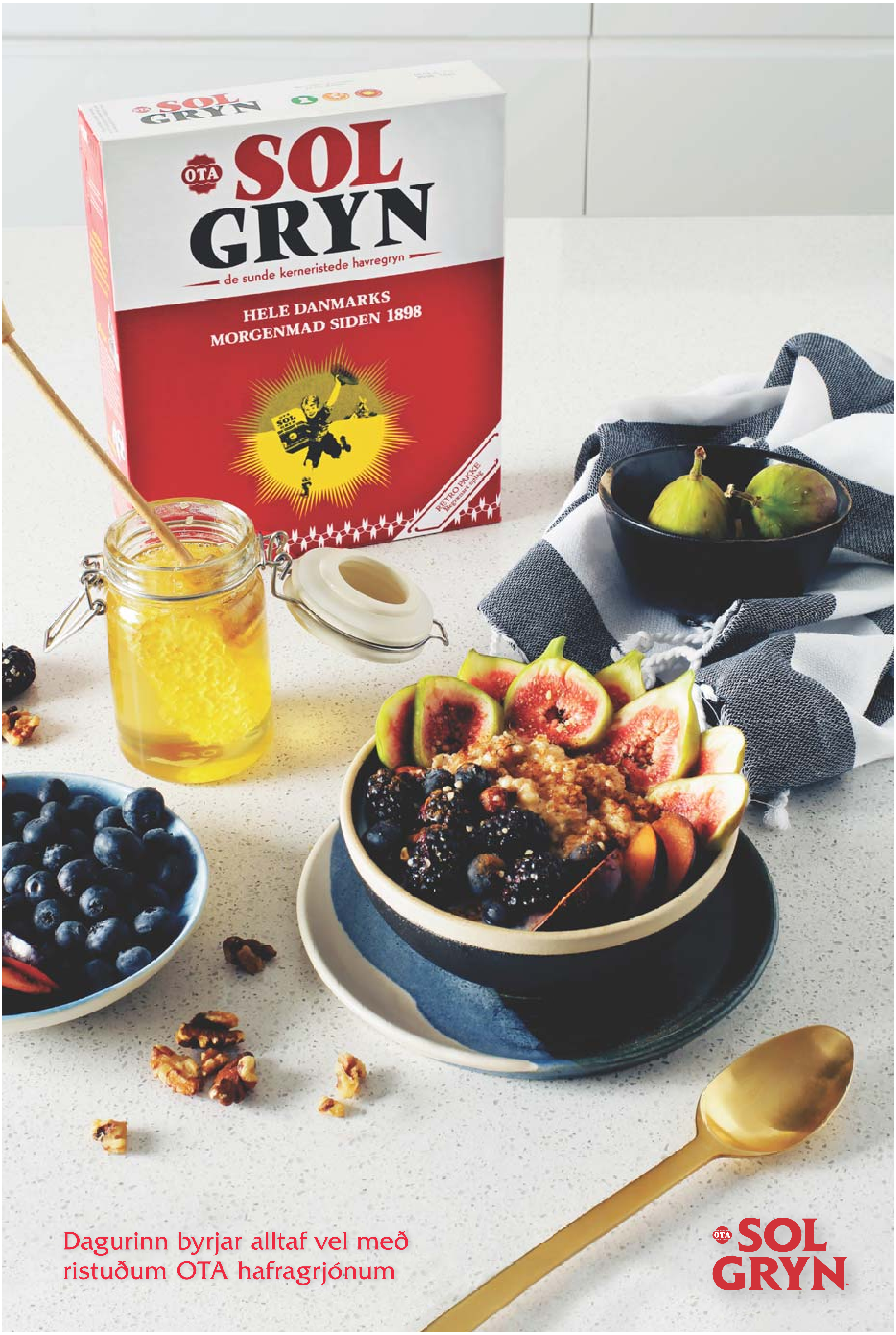
Botn
2½ dl döðlur
2½ dl hnetur – t.d. möndlur eða pekanhnetur
¼ tsk. salt

Fylling
1–1½ dl kasjúhnetur
1½ dl vatn
Rúmlega 1 dl kókosolía
1 dl hunang
½ þroskað avókadó – má sleppa
1 tsk. vanilluduft (fæst lífrænt í glerkrukkum)
2 döðlur
safi úr ½ sítrónu
3 dl af frystum hindberjum

Allt hráefnið maukað saman í matvinnsluvél og sett í 20 cm form. Kasjúhnetur og vatn sett í skál og látið liggja í u.þ.b eina klukkustund. Vatni hellt af.
Kókosolía og hunang hitað í litlum potti. Allt hráefni nema frosnu hindberin sett í matvinnsluvél eða öflugan blandara – maukað saman. Rúmlega helmingur settur ofan á botninn – fer í frysti.
Hindberjum bætt við afganginn í blandaranum – maukað saman. Hindberjamaukið sett ofan á.
Sett í frysti og tekin út u.þ.b. einni klukkustund áður en bjóða á upp á hana. Fallegt að skreyta með hindberjum eða kókosflögum.

Hrákaka með hindberjum sem er bæði frískandi og falleg á að líta.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442 | Veffang: frettabladid.is


OTA SOL GRYN
de sunde kerneristede havregryn
HELE DANMARKS MORGENMAD SIDEN 1898
RETRO PAKKE
Dagurinn byrjar alltaf vel með
ristuðum OTA hafragrjónum
OTA SOL GRYN

Bragðið betra af eigin uppskeru

Fræðsla um nýtingu uppskerunnar og frágang á matjurtagarðinum fyrir veturinn fer fram í nytjajurtagarði Grasagarðsins á þriðjudaginn. Félagar úr Seljagarði – borgarbýli kynna starfsemi sína.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is

Kuldinn og sólarleysið hafa óneitanlega haft áhrif á stærð grænmetisins í matjurtagörðum Reykvíkinga þetta sumarið. Það er allt minna sem kemur upp úr moldinni núna en á móti má segja að ekkert er úr sér vaxið, eins og stundum gerist í góðri tíð,“ segir Svanhildur Björk Sigfúsdóttir garðyrkjufræðingur. Bragðgæðin séu því ekki endilega lakari þó sólin hafi ekki vermt beðin. „Ánægjan af því að rækta sitt eigið gefur manni einnig svo mikið og sjálf er ég sannfærð um að bragðið er betra af eigin uppskeru. Það sem maður ræktar sjálfur er líka nýtt beint upp úr moldinni, en maður veit ekkert hvenær það sem fæst úti í búð var tekið upp.“

Ráðgjöf um ræktun

Svanhildur verður í hópi garðyrkjufræðinga sem veita ráðgjöf í Grasagarðinum næstkomandi þriðjudag en þá munu Garðyrkjufræðingar Grasagarðsins og félagar úr Hvönnum – matjurtaklúbbi Garðyrkjufélags Íslands fræða gesti um leiðir til að meðhöndla uppskeruna úr mat- og kryddjurtagarðinum. Þá verður fjallað um hvernig best er að undirbúa garðinn fyrir veturinn. Einnig munu félagar úr Seljagarði – borgarbýli kynna starfsemi sína.„Fræðslan er ekki í fyrirlestrarformi heldur erum við til staðar og fólk gengur bara á milli okkar spyr.

Við erum yfirleitt með fræðslu á vorin um undirbúning matjurtagarðsins, sáningu og fleira og á haustin höfum við blásið til fræðslufundar um hvernig á að nýta uppskeruna og hvernig ganga á frá garðinum fyrir veturinn. Frágangurinn er nefnilega ekki síður mikilvægur. Fólk vanmetur oft mikilvægi þess að reyta illgresið fyrir veturinn. Ef það er ekki gert kemur það tvöfalt til baka að vori,“ segir Svanhildur.

> Fólk vanmetur oft mikilvægi þess að reyta illgresið fyrir veturinn. Ef það er ekki gert kemur það tvöfalt til baka að vori.
>
> Svanhildur Björk. Sigfúsdóttir

Matjurtarækt ekki flókin

Matjurtaræktun er ekki flókin þó kalt sé hér á landi og það má til dæmis vel rækta í pottum úti á svölum, salat og harðgerar kryddjurtir eins og timjan og oregano. Það er æðislegt að eiga til dæmis salat í potti allt sumarið. Það rækta líka margir kartöflur í pottum eða kerum úti á svölum.

Kartöflur geta geymst lengi fram á vetur og eins hvítkál, rauðkál og rófur. Það má einnig súrsa grænmeti svo það geymist lengur,“ útskýrir Svanhildur en ráðgjafar matjurtaklúbbsins Hvanna eru hafsjór af fróðleik um hvernig vinna má grænmeti á ýmsan máta svo það geymist fram á vetur.

Hægt er að fá ráðleggingar um matjurtarækt og frágang á garðinum fyrir veturinn í Grasagarðinum á þriðjudaginn.

Fræðslan fer fram í nytjajurtagarði Grasagarðsins við Laugatungu sem er rétt austan við aðalinngang Grasagarðsins og er hægt að koma við hvenær sem er á milli kl. 17.00 og 18.30. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

Súkkulaði virðist hollt í hófi

Samkvæmt nýlegum rannsóknum gæti hóflegt súkkulaðiát verið hollt fyrir hjartað. Samantekt úr fimm stórum rannsóknum sem náðu til meira en hálfrar milljónar einstaklinga leiddi í ljós að fólk sem borðar þrjú súkkulaðistykki á mánuði er í 13 prósent minni hættu á hjartabilun en þeir sem borða ekkert súkkulaði.

Þessar niðurstöður voru kynntar á ráðstefnu evrópskra hjartalækna í München fyrir skömmu. Skýringin á þessu er talin vera sú að það eru náttúruleg efni í kakóplöntunni sem eru holl fyrir æðakerfið og geta minnkað bólgur.

Rannsakendur segja hins vegar að það sé hægt að auka hættuna á hjartabilun um 17 prósent með því að borða súkkulaðistykki á hverjum degi.

Dr. Chayakrit Krittanawong, sem stýrði rannsókninni, segir að hún telji súkkulaði mikilvæga uppsprettu hollu efnanna sem sé að finna í kakóplöntunni. Þau bæta blóðflæði, minnka bólgur og auka gott kólesteról. Hún bendir hins vegar á að súkkulaði geti innihaldið mikla mettaða fitu og að mjólkursúkkulaði sé sérlega sykrað. Því sé það bara hófleg neysla á dökku súkkulaði sem sé holl.

Rannsakendur taka fram að þarna sé um fylgni en ekki orsakasamband að ræða, en segja að tilvist þessara hollu efna geti vel útskýrt fylgnina. Þeir segja samt að það sé þörf á frekari rannsóknum til að staðfesta niðurstöðurnar.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem rannsóknir segja að súkkulaði geti verið hollt. Í fyrra kom út rannsókn þar sem því var haldið fram að einn súkkulaðibiti á dag gæti verið góður fyrir hjartað og í apríl á þessu ári var birt rannsókn þar sem leiddar voru líkur að því að dökkt súkkulaði geti minnkað streitu.

SPÍNAT ER
OFURFÆÐA
EF ÞAÐ ER
ALVÖRU SPÍNAT
Hollt & Gott
LÍFRÆNT SPÍNAT
Allt um spínat á
holltoggott.is
Hollt & Gott

Heimatilbúið vegan súkkulaði

Sigríður Kristín Þorgrímsdóttir hætti að kaupa sætindi úti í búð og býr þess í stað til sitt eigið súkkulaði sem hún segir bæði hollt og ægilega gott.

Sigríður Kristín er ekki mikið fyrir boð og bönn og þess vegna leyfir hún sér að borða kökusneiðar og annað góðgæti í veislum og matarboðum. MYND/EYÞÓR

Ég hef mjög gaman af því að skoða uppskriftir og rakst á þessa dásamlegu vegan súkkulaðiuppskrift á netinu. Mér fannst hún svo girnileg að ég ákvað að prófa að búa til mitt eigið súkkulaði, sem er frábært fyrir nammigrísi eins og mig sem vilja draga úr sykuráti. Ég er ekki vegan en er alltaf til í að prófa eitthvað nýtt,“ segir Sigríður sem er sérfræðingur hjá Byggðastofnun. Undanfarið hefur hún haft í mörg horn að líta en um síðustu helgi stóð Sigríður ásamt fleirum að Jakobínuvöku 2018 í Iðnó, dagskrá til heiðurs Jakobínu Sigurðardóttur sem var vel sótt. Hún er dóttir skáldkonunnar og er með bók um móður sína í smíðum.

Auðvelt að sniðganga nammihillurnar

„Fyrir nokkrum vikum ákváðum við hjónin að hætta meðvitað að kaupa sætindi inn á heimilið en við erum miklir súkkulaðifiklar. Ég er hissa á hvað það hefur reynst auðvelt og nammihillurnar í búðunum freista mín ekki hið minnsta. Stöku sinnum langar okkur þó í eitthvað sætt og þá er fínt að geta gripið í eigið súkkulaði,“ segir hún brosandi.

Uppskriftina fékk Sigríður á vefsíðunni Heilsa og vellíðan og höfundurinn heitir Anna Guðný Torfadóttir. „Ég fór alveg eftir uppskriftinni í fyrsta sinn sem ég bjó til súkkulaðið. Ég horfi oft á matreiðsluþætti mér til skemmtunar og einnig til að fá nýjar hugmyndir, ég var lengi áskrifandi að Gestgjafanum en þar eru pottþéttar uppskriftir. Svo á ég mikið af matreiðslubókum og þar leynast margar góðar uppskriftir sem ég nýti mér,“ segir Sigríður.

> „Við hjónin hættum meðvitað að kaupa sætindi inn á heimilið en við erum miklir súkkulaðifiklar. Nammihillurnar freista mín ekki.

Lítið fyrir boð og bönn

Þótt Sigríður vilji almennt borða hollan og góðan mat segir hún stranga matarkúra ekki að sínu skapi og þeir höfði ekki til sín. „Ég er lítið fyrir boð og bönn í þeim efnum. Ef mér er bannað eitthvað liggur við að ég streitist á móti því. Þess vegna er ég ekki alveg stíf á því að borða alls ekkert óhollt. Við hjónin höfum að vísu að mestu leyti tekið út sykur en ég leyfi mér alveg að fá mér kökusneið og annað góðgæti í veislum og matarboðum,“ segir hún.

Sigríður hefur fylgst vel með umræðu um matarsóun og segist alin upp í þeim anda að henda helst aldrei mat. „Alla mína búskapartíð hef ég nýtt afganga af mat, hitað þá upp eða búið til eitthvað nýtt úr þeim. Ég hef alltaf haft röð og reglu á matartímum, enda vandist ég því sem barn, og ég held að það hafi mikið að segja. Ég tel að óhollustu nútímans megi rekja til þessara eilífu skyndilausna á öllu mögulegu, líka hvað varðar mat. Ég man eftir að hafa verið í matvörubúð í Bretlandi fyrir meira en áratug og það var varla hægt að kaupa hráefni til að matbúa frá grunni en hins vegar var nóg úrval af skyndiréttum. Ég óttast að við stefnum í þá átt hér á landi,“ segir hún.

Dásamlega bragðgott og ljúft vegan súkkulaði. MYND/EYÞÓR

Vegan súkkulaði

2 msk. kókosolía
1 msk. kakósmjör
2 msk. möndlusmjör
3 msk. kakó
3 msk. hlynsíróp
¼ tsk. vanilluduft
Gróft salt

Bræðið kókosolíuna og kakósmjörið. Setjið síðan allt hráefni í matvinnsluvél og látið hana blanda öllu vel saman þar til blandan er orðin mjúk. Setjið bökunarpappír í form og hellið blöndunni í formið. Mótið og setjið síðan í frysti. Látið harðna vel og takið út. Skerið í teninga og berið fram.

Fæst í næsta apóteki eða heilsuvöruverslun

HÆGELDAÐAR

Sous Vide

KJÚKLINGABRINGUR

Ali

Með sous vide eldunaraðferðinni er kjúklingurinn hægeldaður í eigin safa í lofttæmdum umbúðum við lágan hita sem tryggir rétta og nákvæma eldun.
Til þess að hita er bringan sett í heitt vatn eða í örbylgjuofn, í lofttæmdri pakkningunni.

Niðurstaðan er safarík sous vide kjúklingabringa tilbúin til neyslu.

Fljótlegt og þægilegt í alla kjúklingarétti.

Kartöflu- og rauðrófusalat

Hollusta rauðrófna er óumdeild enda komnar í flokk með svokölluðum ofurfæðutegundum. Þær eru mjög ódýrar og hægt að elda á ýmsa vegu, t.d. sjóða og baka. Hér er skemmtileg uppskrift að kartöflu- og rauðrófusalati sem hæfir flestu kjöti og fiski.

Fyrir 4-6

750 g nýjar kartöflur, skornar í helminga
3 egg
2 msk. af góðu majónesi
2 msk. grísk jógúrt (eða sýrður rjómi)
1 msk. piparrótarmauk
Salt og svartur pipar
4 vorlaukar, smátt saxaðir
250 g eldaðar rauðrófur, skornar í litla teninga

Sjóðið kartöflurnar í léttsöltu vatni í 10-12 mín. eða þar til þær eru mjúkar (þó ekki of mjúkar). Sigtið mesta vökvann af og kælið. Sjóðið eggin í átta mínútur. Kælið og skerið hvert egg í litla bita. Blandið saman majónesi, jógúrt og piparrót í stóra skál. Kryddið með salti og pipar og bætið stórum hluta af vorlauknum út í.
Setjið kartöflurnar og rauðrófurnar út í majónesið og blandið varlega saman. Setjið eggjabitana yfir salatið ásamt afganginum af vorlauknum. Berið fram.

Vel kryddað blómkál í brauði.

Kryddað blómkál

Vel kryddað blómkál í tortillu eða pítubrauði er afskaplega góður réttur sem á uppruna sinn í Marokkó. Uppskriftin er miðuðu við einn.

½ lítill blómkálshaus
½ tsk. cumin
½ tsk. túrmerik
½ tsk. þurrkað engifer
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar
4 kirsuberjatómatar
¼ laukur
1 msk. möndluflögur
Góð ólífuolía
1 pítabrauð eða tortillukaka
Ferskt kóriander

Hitið ofninn í 200°C. Skolið blómkálið og skerið niður. Blandið öllu kryddi saman og veltið blómkálinu upp úr því. Skerið tómatana í tvennt. Setjið allt í eldfast mót og dreifið möndlunum yfir. Vætið með ólífuolíu. Bakið í ofni í 20 mín. Hitið brauðið og setjið blómkál, tómata og lauk í það. Skreytið með fersku kóríander. Með þessu má hafa jógúrtsósu eða aðra sósu eftir smekk en það þarf ekki.

Grænt ofan í grislingana

Kál og sellerípinnar

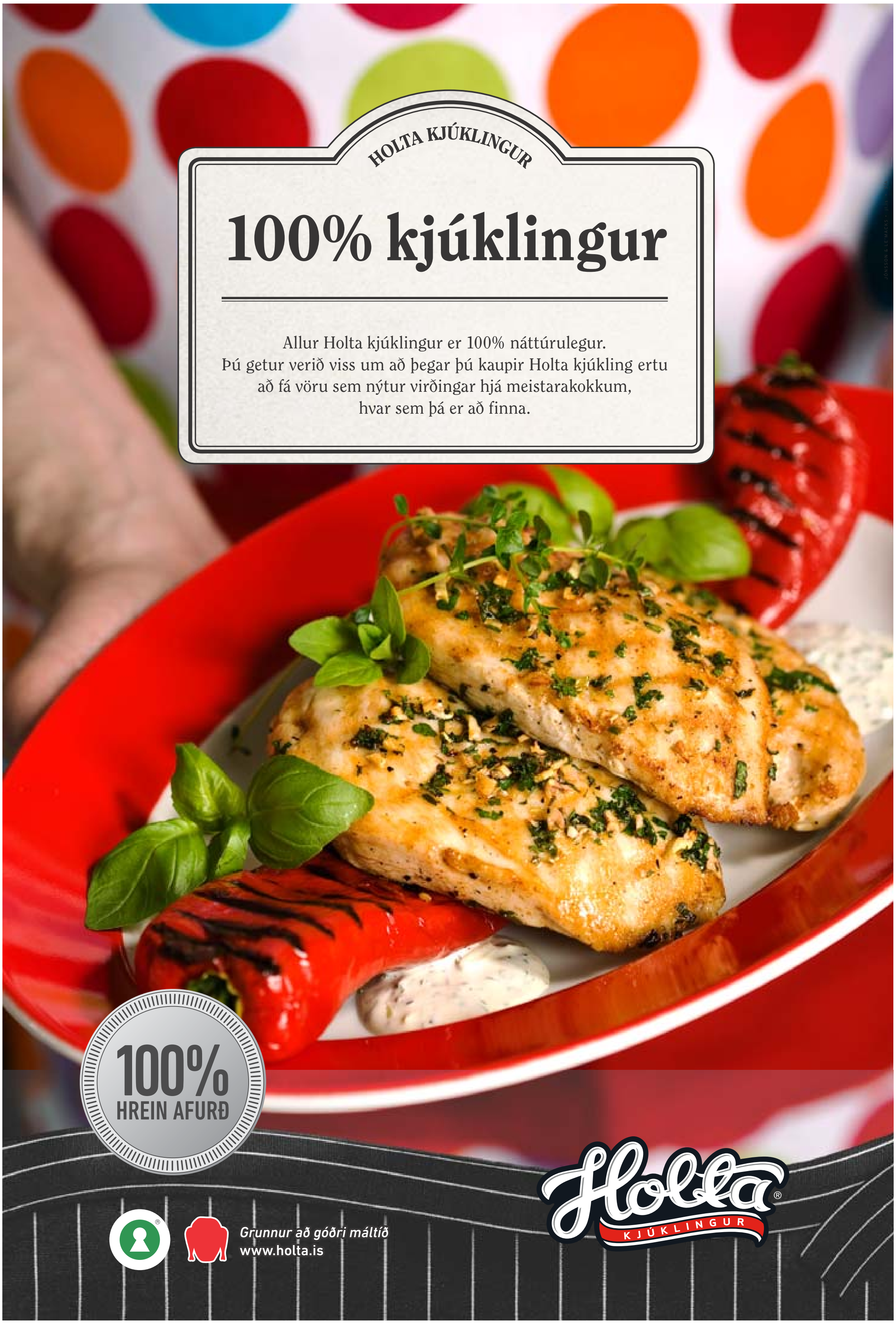
1 bolli vatn
2½ bolli grænkál
2 græn epli
1 bolli ananas skorinn í bita
½ bolli steinselja
1 agúrka skorin í bita
2 sellerístilkar
2 msk. sítrónusafi
2 msk. hunang (má sleppa)

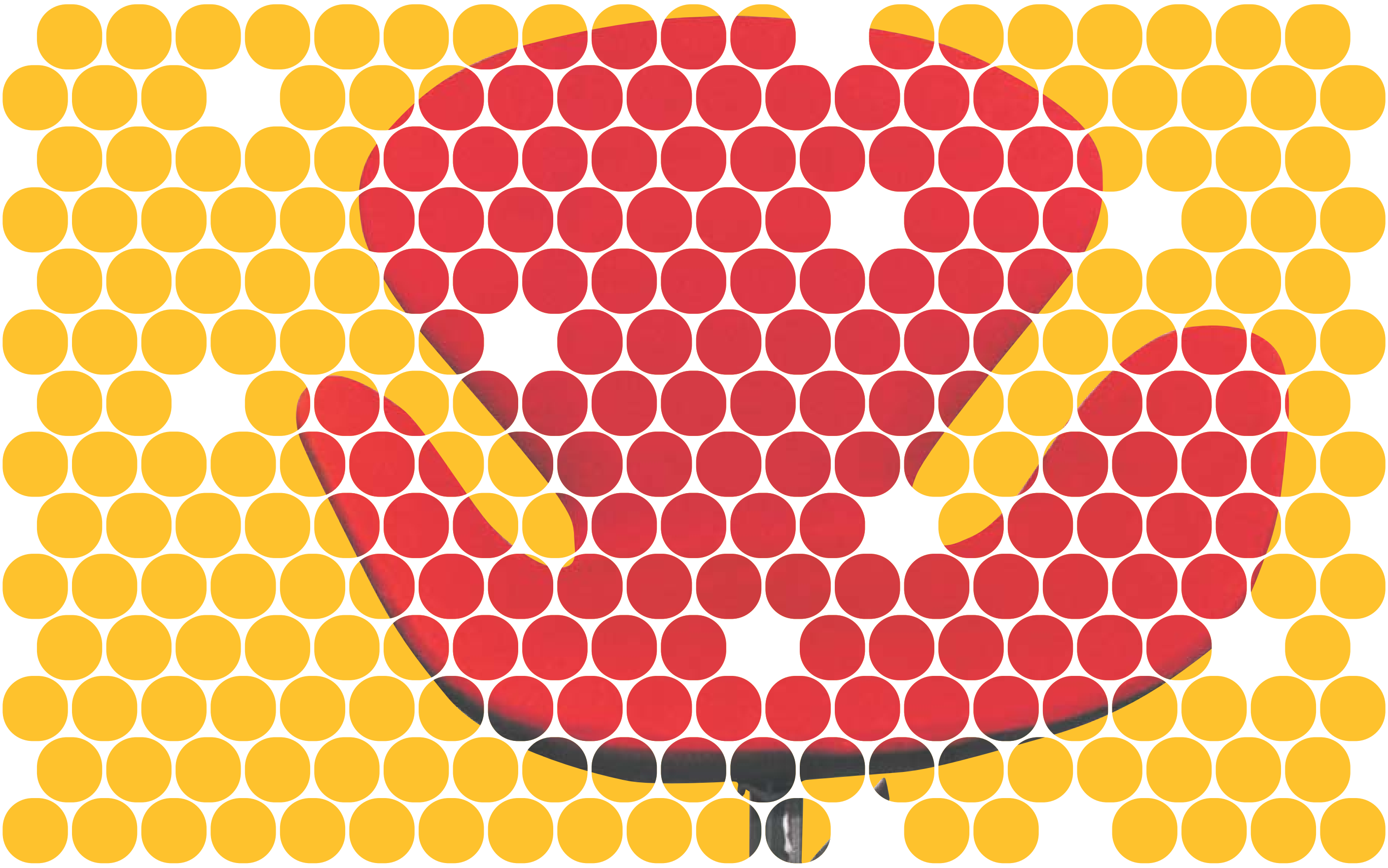
Dembið öllu í blandarann og þeytið þar til allt er orðið mjúkt. Hellið blöndunni í íspinnamót og frystið.

Lárperupinnar

1 lárpera afhýdd og skorin í bita
2 kíví afhýdd og skorin í bita
400 ml kókosvatn
Safi úr einni límónu

Dembið öllu í blandarann og þeytið þar til allt er orðið mjúkt. Hellið blöndunni í íspinnamót og frystið.





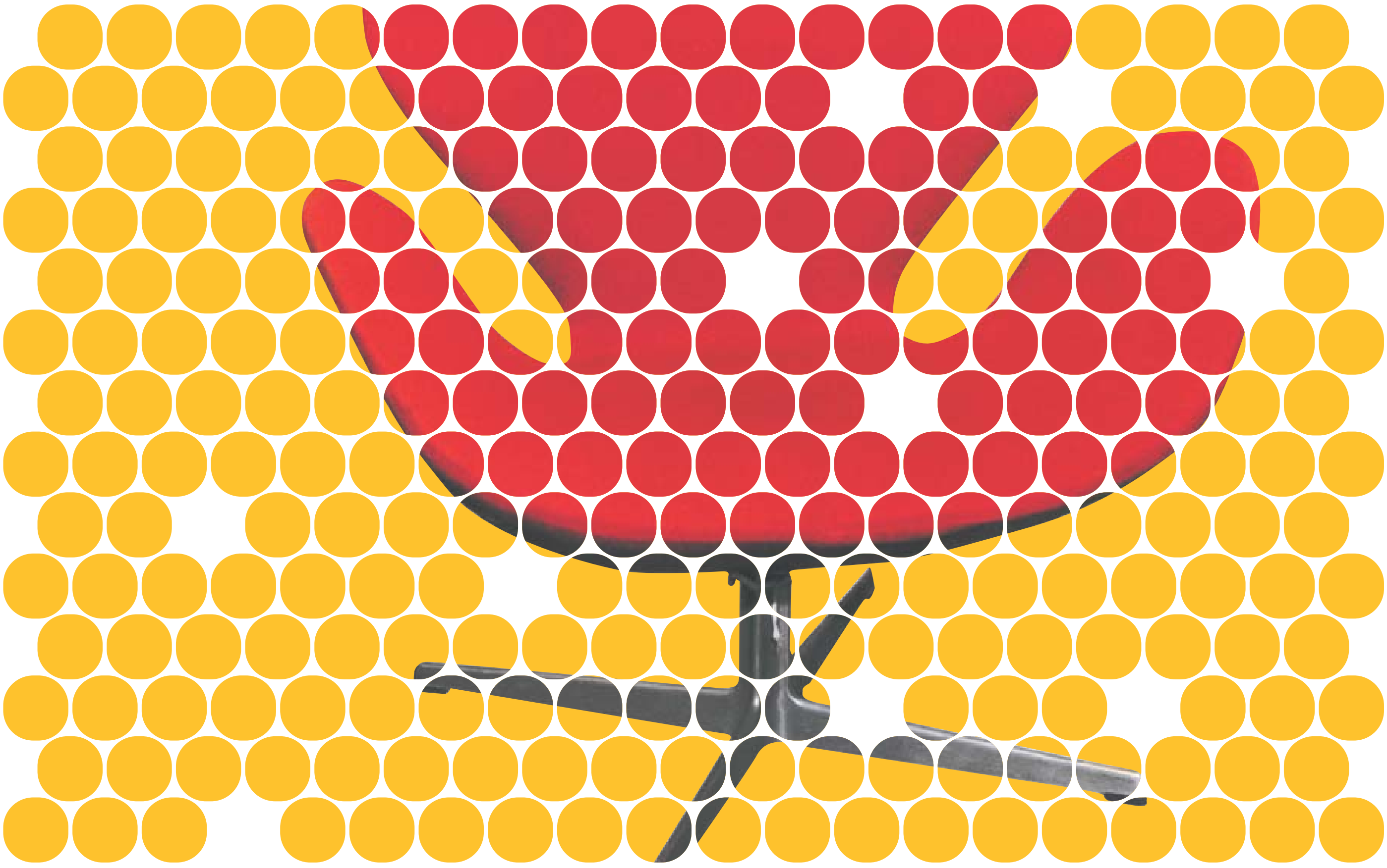
Allt að sjötíu prósenta afsláttur af sýningarvörum

Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG OG SUNNUDAG, 31. ÁGÚST TIL 2. SEPTEMBER

**HANS J. WEGNER,
ARNE JACOBSEN,
BORGE MOGENSSEN,
PHILIPPE STARCK,
ERIK MAGNUSSEN, OFL.**

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is

epal



Hrafnhildur Gissurardóttir verkefnastjóri, Kristín Dagmar Jóhannesdóttir, forstöðumaður Gerðarsafns, Ólöf Breiðfjörð verkefnastjóri, Hrafn Sveinbjarnarson héraðsskjalavörður, Soffía Karlsdóttir, forstöðum. menningarmála, Finnur Ingimarsson, forstöðum. Náttúrufræðistofu, Lísa Z. Valdimarsdóttir, forstöðumaður Bókasafns Kópavogs, og Aino Freyja Järvela, forstöðumaður Salarins. MYND/EYÞÓR

Lifandi menning og mannlíf

Menningarhúsin í Kópavogi hafa aldrei boðið upp á jafnfjölbreytta og spennandi dagskrá og nú í haust. Iðandi mannlíf, lifandi menning og notalegar fjölskyldustundir verða í aðalhlutverki.

Bókasafn Kópavogs verður með fróðlega og fjölbreytta dagskrá í vetur. Við verðum með fasta liði, ýmist vikulega eða einu sinni eða tvisvar í mánuði, auk þess að brydda upp á spennandi nýjungum. Okkar mottó er að bókasafnið sé heimili að heiman fyrir bæjarbúa, það sé félagsmiðstöð þar sem fólk getur hist og átt góða stund með fjölskyldu eða vinum eða einfaldlega komið og notið þess að vera hér í rólegheitum, gluggað í bækur eða hlustað á áhugavert erindi,“ segir Lísa Z. Valdimarsdóttir, forstöðumaður Bókasafnsins.

„Meðal fastra liða á bókasafninu eru Hannyrðaklúbburinn Kaðlín sem kemur saman alla miðvikudaga og bókaklúbburinn Hana nú þar sem bækur eru ræddar í þaula. Foreldramorgnarnir verða á sínum stað og aðra hverja viku fáum við fyrirlesara til að fjalla um málefni sem tengjast börnum,“ upplýsir Lísa.

„Einu sinni í viku er svo sögustund fyrir litlu krakkana og einn laugardag í mánuði lesa börnin fyrir sérþjálfaða hunda, sem er ótrúlega skemmtilegt verkefni,“ bætir Lísa við.

Fjölskyldustundir og menning fyrir alla

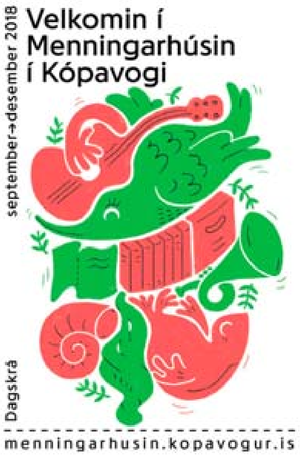
Dagskráin er ekki aðeins fjölbreytt á Bókasafni Kópavogs heldur einnig í Gerðarsafni, Náttúrufræðistofu Kópavogs og Salnum. Saman mynda húsin eina heild og bjóða á hverjum laugardegi upp á Fjölskyldustundir og á hverjum miðvikudegi upp á dagskrá með heitinu Menning á miðvikudögum.

„Þegar svona margir viðburðir eru á dagskrá er erfitt að draga einhverja nokkra út en við bjóðum samtals upp á 800 viðburði á ári. Ætli maður sé ekki heiðarlegastur ef maður segir frá uppáhaldinu sínu en ég er mjög spennt fyrir söngstofu með tónskáldinu Helga Rafni sem haldin verður í október í Salnum og er ætluð krökkum sem eru 10 ára og eldri. Við köllum söngstofuna Ættjarðarbræðing en Helgi Rafn ætlar að fá krakkana í spuna sem mun mynda nýtt kórverk sem byggir á nokkrum ættjarðarlögum,“ segir Lísa.

„Annað sem ég er sérstaklega spennt fyrir er viðburður á Náttúrufræðistofu sem við köllum Kötlugosið 1918. Við fáum til liðs við okkur snjalltækjasnilling sem ætlar að skoða gosið út frá ýmsum sjónarhornum með allri fjölskyldunni en þessi smiðja sem og söngstofan hans Helga Rafns eru liður í fullveldisafmælisdagskránni.

Í fyrravetur höfum við svo átak í því átt að fá nýja Íslendinga, fólk sem er aðflutt, t.d. flóttafólk, til að taka þátt í starfinu okkar. Þetta starf heldur áfram með smiðjum sem við köllum listsmiðjur óháð tungumáli og fara fram í Gerðarsafni en við höfum haft með okkur konu frá Marokkó sem er vel tengd arabískumælandi fjölskyldum sem og fjölskyldum frá Sýrlandi. Þetta hefur verið mjög gefandi og við munum halda áfram á þessari braut en nú hefur Kópavogur gert samning um innleiðingu Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna og verður spennandi að vinna það verkefni með hinum forstöðumönnum húsanna,“ segir Lísa sem er augljóslega spennt fyrir dagskrá haustsins.

Listasmiðja í Gerðarsafni.



Fjöruferð með Náttúrufræðistofu.

Dagskrá vetrarins hefur aldrei verið jafnfjölbreytt og í ár.

Málefni líðandi stundar í brennidepli

Menningarhúsin í Kópavogi leggja sig fram við að tengjast málefnum líðandi stundar og mynda samstarf við mismunandi hreyfingar og hátíðir. Í tengslum við kvikmyndahátíðina RIFF verður vídeóklippismiðja og fjórar stuttmyndir sýndar frá Eystrasaltslöndunum.

Í viðburðaröðinni Menning á miðvikudögum kennir ýmissa grasa en meðal þess sem boðið verður upp á þar er erindi fornleifafræðingsins Steinunnar Kristjánsdóttur um klausturrannsóknina sína, erindi Bryndísar Björgvinsdóttur þjóðfræðings um draugasögur og Sindri Freysson, handhafi Ljóðstafs Jóns úr Vör, heldur erindi á degi íslenskrar tungu en þessi viðburðir fara allir fram á bókasafninu.

„Þá verður gaman að fara á tónleika í Salnum í vetur en bæði tónleikaröðin Tíbrá og Af fingrum fram bjóða fjölbreytta dagskrá og nú bætist við Jazz í Salnum. Í Gerðarsafni er alþjóðlega listahátíðin Cycle svo haldin í fjórða sinn í október og þá verður ýmislegt spennandi um að vera,“ segir Lísa að lokum.

Nánari upplýsingar má fá á heimasíðunni menningarhusin.kopavogur.is.

ÚTSALAN ER BYRJUÐ

Full búð af spennandi útivistarvörum

30% afsláttur

icebreaker® MERINO

100% Merino ullarfatnaður, stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.

Einnig fáanleg í barnastærðum

OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins

30-50% afsláttur

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur

30% afsláttur

Pottar, pönnur, prímusar, hita-og kælibrúsar ofl. frá GSI með góðum afslætti

KEEN

Vatnsheldir gönguskór

50% afsláttur

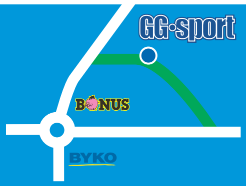
Allur viðlegubúnaður með 30% afslætti

Afsláttarborðin verða að sjálfsögðu á sínum stað með enn betri kjörum!

30% afsláttur

Allar GRIVEL® og patagonia® vörur með góðum afslætti

GG·sport



Opnunartími:
virka daga 10-18
laugardag 11-18
sunnudag 11-18

„Finndu okkur á Facebook"

Smiðjuvegur 8, **Græn gata,** 200 Kópvogi, sími: 571 1020 www.ggsport.is

Húðflúr er list líkamans

Svala Björgvins söngkona er með fallega skreyttan líkama. Hún velur húðflúr gaumgæfilega. Svala er flutt heim til Íslands og hefur nóg að gera, er meðal annars að gefa út nýtt lag og myndband.

Svala segir margt spennandi að gerast hjá sér þessa dagana. Ekki bara er hún flutt heim heldur hefur hún tekið að sér ýmis skemmtileg verkefni. „Nýja lagið mitt heitir For the Night en það er Sony í Danmörku sem dreifir því. Einnig var að koma út myndband við nýja lagið með mér og Reykjavíkurdætrum sem heitir Ekkert drama. Í haust og vetur kemur út fullt af nýrri tónlist með mér og alls konar spennandi verkefni eru framundan,“ segir hún.

Svala var annars spurð út í áhuga sinn á húðflúri sem margir taka eftir þegar hún kemur fram. Svala var tvítug þegar fyrsta húðflúrið var hannað fyrir hana. „Það var dreki sem ég er með á maganum. Fjölnir hannaði það og flúraði á mig. Ég er fædd á ári drekans og þess vegna varð dreki fyrir valinu,“ segir hún. „Mig var búið að langa lengi að fá mér tattú, fannst það fallegt að safna list á líkamann. Ég hef verið að bæta við mig smátt og smátt. Mér finnst húðflúr æðislega fallegt á líkama fólks.“

Svala segist vera fyrir alls konar hönnun. „Það eru svo geggjaðir listamenn sem eru að flúra og gera alls konar stíla. Ég get eiginlega ekki nefnt eitthvað eitt sem mér finnst flottara en annað. Síðan fer það líka eftir því hvernig týpa manneskjan er hvað fer henni best.“

Þegar Svala er spurð hvort hún fái innblástur eða fari bara eftir eigin hugviti þegar hún velur húðflúr, svarar hún: „Það er misjafnt. Ég fékk mér til dæmis ugluna og einhyrninginn úr Blade Runner, fyrstu myndinni því hún er ein af mínum uppáhaldsbíómyndum. Síðan fengum við mamma okkur sams konar tattú um daginn sem er „eternity triangle“. Rosa fallegt og mínímalískt. Þegar ég tók þátt í Eurovision í fyrra fékk ég mér stórt verk á bringuna eftir geggjaðan listamann frá Barcelona sem var að flúra á Memoria Collective en þangað fer ég alltaf í flúr á Íslandi. Fékk mér „sacred geometry tree of life“ sem ég er afar hrifin af,“ segir Svala sem er með flúr út um allt, eins og hún orðar það. „Á báðum handleggjum, maganum, á mjóbakinu og bringunni og ég er alls ekki hætt. Er að fara fá mér rosalega fallegt tattú á lærið sem Haukur á Memoria er að hanna fyrir mig. Ég er rosalega spennt fyrir því.

Það er endalaust hægt að finna falleg verk til að láta flúra á sig. Það getur líka farið eftir því hvar maður er staddur í lífinu hverju sinni.“

En er einhver saga á bak við hvert flúr?

„Það kemur fyrir. Ég er með japanskt „full sleeve“ á hægri handlegg og ég fékk mér það akkúrat ári eftir að ég lenti í mjög alvarlegu bílslysi. Ég vildi fá mér þetta „full sleeve“ til að fagna lífinu og hafa enga eftirsjá. Mjög góð vinkona mín, Sofia, hannaði það flúr á mig og það var virkilega eftirminnileg stund. Þurfti samt að fara fjórum sinnum til að láta klára allt verkið. Hver sessjón tók 5-6 klukkutíma. Þetta tók á en ég er samt furðu góð þegar það er verið að flúra mig. Þoli sársauka bara vel,“ viðurkennir söngkonan.

Hún segist vera mjög ánægð með öll húðflúrin. „Ég elska svarta stóra pardusinn sem ég er með á mjóbakinu. Hann er æðislegur. Ég elska kisur, stórar og litlar, og ég er sérstaklega ánægð með pardusinn,“ segir Svala sem er vinsæl á Instagram og vill fá fleiri fylgjendur með sér. „Þar kemur fram það helsta sem ég er að fást við,“ segir hún en Svala er með slóðina https://www.instagram.com/svalakali.

Svala er afar glæsileg kona og líkaminn fagurlega skreyttur. MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

Svala segist ekki vera hætt að fá sér tattú þótt hún sé þegar komin með nokkuð mörg.

Svala hefur vandað til verka og hugsað vel út í hvert smáatriði í húðflúrinu.

> „Í fyrra fékk ég mér stórt verk á bringuna eftir geggjaðan listamann frá Barcelona.
>
> Svala Björgvins

Svala segir að maður þurfi að velja húðflúr eftir því hvernig týpan er.

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Fylgstu með á frettabladid.is/sport

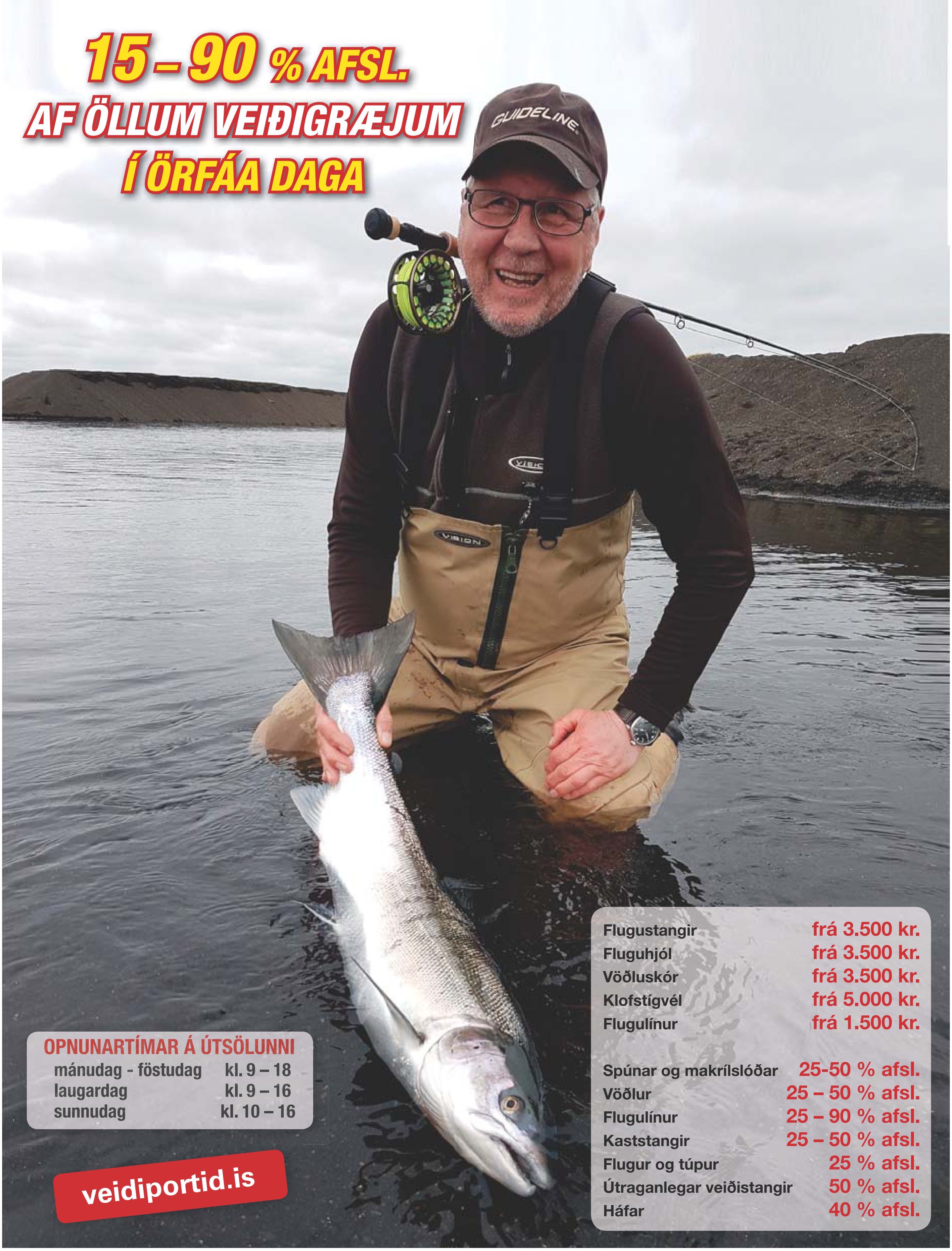
Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

VEIÐIPORTIÐ

ÚT Á GRANDA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán. – fös. kl. 9 – 18. Laugard. kl. 9 – 16. Sunnudag kl. 10-16



Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

SUZUKI Sx4.fjórhjóladrifinn Árgerð 2011, ekinn 60 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 gírar. Verð 1.490.000. Rnr.330046.

TOYOTA Yaris active. Árgerð 2017, ekinn 36 Þ.KM, bensín, bakkmyndavél,bluetooth, SJÁLFSKIPTUR. Verð 2.090.000. Rnr.289934.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN
KIA RIO Disel. Árgerð 2012, ekinn 83 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.280.000. Rnr.150576.

100% LÁN
FORD Focus Titanium. Árgerð 2012, ekinn 135 Þ.KM, Dísel, Sjálfskiptur. Verð 1.280.000. Rnr.171407.

100% LÁN
VW Polo 1.2 Dísel sparibaukur. Árgerð 2013, ekinn 127 Þ.KM. Verð 980.000. Rnr.150961.

100% LÁN
SUZUKI SX4 4X4. Árgerð 2009, ekinn 163 Þ.KM, bensín, 5 gírar. TILBOÐ 780.000. Rnr.159866.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

SUZUKI

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

Þjónusta

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

Hreingerningar

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

Bókhald

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

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

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

Keypt & Selt

Til sölu

Kassagitarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagitarar í úrvali Gítarinn ehf Rafmagnsgitarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnaðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

HUMARSALAN

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

Óskast keypt

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

Húsnæði

Húsnæði óskast

RVK - KEFLAVÍK
ÓSKAR EFTIR 4-5 HERB. ÍBÚÐ
Óska eftir 4-5 herb. íbúð á stór-Reykjarvíkursvæðinu, einnig í Keflavík fyrir starfsmenn. Fyrirtækið greiðir leiguna og tryggingu/traustar greiðslur. Greiðslugeta allt að 300þús.

Uppl. í síma 897-1995 Sigurður.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Atvinna

Atvinna í boði

AÐSTOÐAMAÐUR BAKARA ÓSKAST
Óskast í bakarí í Breiðholti íslensku kunnátta skilyrði
Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

BAKARÍ / KAFFIHÚS
Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakarí frá kl. 7:30 -15:00.
Og annanhvern laugardag. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.
Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

Work! Need person with some experience to work on house, concrete and more. Information: 6185286, Þórður.

Atvinna óskast

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

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Foreldrar bera megin ábyrgð á að stuðla að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna sinna.

Sveinspróf

Auglýsing um sveinspróf í skrúðgarðyrkju

Sveinspróf í skrúðgarðyrkju verður haldið í vikunni 8.-12. október 2018 hjá Landbúnaðarháskóla Íslands, Reykjum.

Umsóknafrestur er til 30. september n.k.
Ekki verður tekið við umsóknum eftir þann tíma.

ATH. greiða skal prófagjald kr. 45.000 áður en próf hefst, með áður heimsendum gíróseðli.

Upplýsingar og umsóknir
Umsóknir skulu sendar til Ágústu Erlingsdóttur, agusta@lbhi.is sem jafnframt gefur allar nánari upplýsingar um prófið.

Landbúnaðarháskóli Íslands hefur heimild til að fresta prófi ef ekki næst næg þátttaka.

Landbúnaðarháskóli Íslands
Reykjum, Ölfusi
810 Hveragerði

ÍSAFOLDAR PRENTSMIÐJA

Suðurhrauni 1 | 210 Garðabæ | Sími: 59 50 300 | www.isafold.is

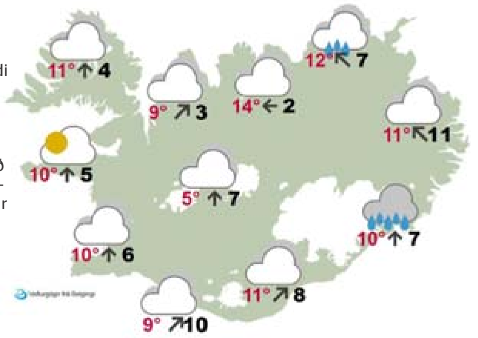
Ísafoldarprentsmiðja er umhverfisvottuð prentsmiðja af Svaninum, norræna umhverfismerkinu. Við erum aðilar að Rammasamningi Ríkiskaupa og Rammasamningi Reykjavíkurborgar. Við framleiðum dagblöð, bækur, tímarit, bæklinga, umbúðir, veggspjöld, bréfsefni, umslög, nafnspjöld, fjölpóst og margt fleira.

NÝ SENDING AF ÆFINGAFATNAÐI
Stærðir 14-28
Sjáðu úrvalið í netverslun Curvy.is
eða kíktu til okkar í Fákafen 9
Opið alla virka daga
frá kl. 11-18
Opið laugardaga
frá kl. 11-16
SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!
Toppur
6.990 kr
Stærðir 14-28
Jakka peysa
10.990 kr
Stærðir 16-28
Aðhalds leggings
8.990 kr
Stærðir 14-28
Bolur
4.590 kr
Stærðir 14-28
Dry fit buxur
9.990 kr
Stærðir 14-28
Toppur
6.990 kr
Stærðir 14-28
Curvy.is
Fákafeni 9 | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Í dag mun rigna töluvert á SA-landi en seinnipartinn léttir til bæði N- og A-lands. Á S- og V-landi mun ganga á með skúrum allan daginn. Hlýjast verður á NA-horninu þar sem hiti gæti náð 16 stigum, en á höfuðborgarsvæðinu verður hiti öllu lægri.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9°	7°	9°
↑ 14	↑ 13	↗ 12
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
8°	7°	2°
↑ 14	↗ 8	↑ 15

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9°	6°	9°
↑ 5	↖ 2	↑ 5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
9°	8°	3°
↑ 4	↖ 2	↑ 9

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

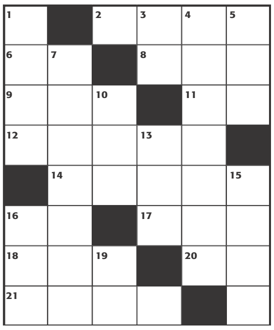
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. aðrakstur
6. átt
8. leyfi
9. spendýr
11. rás
12. skipað niður
14. fjandi
16. hola
17. hyggja
18. málmur
20. rómversk tala
21. innileikur

LÓÐRÉTT
1. skjótur
3. frá
4. lærimeistari
5. svívirðing
7. fíflalæti
10. svelgur
13. sigað
15. ekkert
16. munda
19. nudd



LÁRÉTT: **2.** safn, **6.** na, **8.** frí, **9.** api, **11.** æð, **12.** raðað, **14.** satan, **16.** op, **17.** trú, **18.** tin, **20.** il, **21.** alúð.
LÓÐRÉTT: **1.** snar, **3.** af, **4.** fræðari, **5.** níð, **7.** apaspil, **10.** iða, **13.** att, **15.** núll, **16.** ota, **19.** nú.

Skák Gunnar Björnsson

Edge átti leik gegn Tolhurst í Cotswold árið 1989.

Svartur á leik

1. ... Hg3+! 2. Bxg3 Bh3 0-1.
EM ungmenna lauk í fyrradag í Riga á Lettlandi. Íslensku fulltrúarnir fimm stóðu sig vel. Á morgun fer fram málþing skákhreyfingarinnar í Rimaskóla. Menntamálaráðherra er meðal gesta.
www.skak.is: Nánar um málþingið.

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

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Dreymdi aldrei um fullan völl
Sif Atladóttir og Guðbjörg Gunnarsdóttir ræða **stórleikinn gegn Þýskalandi** og stöðu kvennafótboltans.

Flytja á æskuslóðir
Tveir vinir, Guðmundur Gunnarsson og Gylfi Ólafsson, eru að flytja vestur á firði og segja alla ánægða með það nema karlakórinn sem þeir sungu í fyrir sunnan.

Saga Miriam
Miriam taldi sig hafa **smyglað þremur kílóum** af amfetamíni en ekki tuttugu. Hún á að mæta aftur til afplánunar í næstu viku.

Gæði, líf og sál
Innlit í stúdíó hjónanna Karítasar og Hafsteins sem **hafa hannað tugi verslana** og veitingastaða.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

31. ÁGÚST

Viðburðir

Hvað? Sýningaropnanir í Hafnarborg
Hvenær? 20.00
Hvar? Strandgata 34, Hafnarfirði
Tvær sýningar verða opnaðar í Hafnarborg í kvöld. Það eru sýningarnar Allra veðra von í aðalsal safnsins sem samanstendur af verkum fimm listakvenna og sýningin Allt eitthvað sögulegt, ljósmyndir eftir Báru Kristinsdóttur, sem verður opnuð í Sverrissal. Haustsýning Hafnarborgar 2018 er sýningin Allra veðra von. Á sýningunni eru verk eftir Höllu Birgisdóttur, Ragnheiði Hörpu Leifsdóttur, Ragnheiði Maísól Sturludóttur, Sigrúnu Hlín Sigurðardóttur og Steinunni Lilju Emilsdóttur.

Hvað? Icelandic Tattoo Expo 2018
Hvenær? 31. ágúst kl. 15.00 – 2. sept kl. 19.00
Hvar? Laugardalshöll

Hvað? L I V E D R A W I N G
Hvenær? 19.50
Hvar? Oddsson
Byrjandi eða lengra kominn skiptir ekki máli, taktu bara með þér teikniblokk og blýant. Allir gestir teikna saman í opnu rými á fjórðu hæð. Tilboð á barnum.

Hvað? Kappskákmót fyrir hressa
Hvenær? 17.30–19.30
Hvar? Taflfélag Reykjavíkur
Fyrir börn sem vilja taka framförum í skák þá er gott að byrja sem fyrst að tefla í kappskákmótum, en hingað til hefur þeim börnum sem vilja tefla á „alvöru mótum“ einkum staðið til boða að taka þátt í opnum mótum. Einungis börn á grunnskólaaldri (fædd árið 2003 eða síðar) sem ekki hafa náð 1.600 alþjóðlegum skákstigum geta tekið þátt í mótum Bikarsyrpunnar. Þannig er styrkleikamunurinn minni en ella og börnin njóta þess betur að tefla. Mótin fara fram í Skákhöll TR að Faxafeni 12.

Hvað? Sagnaeyjan – Frásagnir úr norðri
Hvenær? 18.30–19.30
Hvar? Ráðhús Reykjavíkur
Kvennakórinn Florakören og karlakórinn Brahe Djäknar eru nemendakórar við hinn sænskumælandi háskóla Åbo Akademi í Finnlandi. Kórarnir eiga sér langa sögu, hafa haldið tónleika víða um lönd og nú er röðin komin að Íslandi. Á þessum tónleikum verður áheyrendum boðið í ferðalag á vit norrænnar dulúðar, náttúru og tónlistar. Ókeypis aðgangur.

Hvað? Biblíusýningin í Skálholti
Hvenær? 10.00 - 18.00
Hvar? Þorláksbúð í Skálholti
Seinasta sýningarhelgin. Sú elsta er Guðbrandsbiblía frá 1584 eða 434 ára gömul.
Hvergi annars staðar hægt að sjá á einum stað þessar gersemar íslenskrar menningar og sögu.
Miðaverð: 500 kr.

Hvað? My Voices Have Tourettes
Hvenær? 21.00
Hvar? The Secret Cellar, Lækjargötu
Uppistand sem tileinkað er geðsjúkdómum í því skyni að auka vitundarvakningu. Dan Zerin og Elva Dögg, bæði með tourette-heilkenni, ásamt Hannak Proppé Bailey með geðklofa halda uppi gríninu. Frítt inn!

Tónlist

Hvað? Útgáfutónleikar The Vintage Caravan
Hvenær? 20.00
Hvar? Iðnó.
Miðaverð kr. 2.500 á tix.is.

Hvað? Klassíkin okkar
Hvenær? 20.00
Hvar? Harpa
Tónleikarnir „Klassíkin okkar“ sem Sinfóníuhljómsveit Íslands og RÚV hafa staðið fyrir undanfarin tvö ár hafa vakið fádæma hrifningu meðal landsmanna. Í tilefni þess að 100 ár eru liðin frá því að Ísland varð fullveldi var leikurinn endurtekinn með áherslu á íslenska tónlist 20. og 21. aldar. Miðar á sinfonia.is

Hvað? Kólumkilli Live
Hvenær? 22.00
Hvar? Dillon
Kólumkilli samanstendur af Arnari Hreiðarssyni, Hrannari Ingimarssyni, Þresti Árnasyni og Paul Maguire.

Hvað? Bryggjuball
Hvenær? 19.30-22.00
Hvar? Við smábátahöfnina í Keflavík
Hið árlega bryggjuball við smábátahöfnina í Keflavík þar sem Iceland Express mun rokka þar til síðasti maður fellur eða hér um bil. Ókeypis aðgangur.

Bára við uppsetningu sýningar sinnar í Hafnarborg en ljósmyndirnar tók hún á verkstæði í Garðabæ. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lætur umhverfið tala

Bára Kristinsdóttir sýnir ljósmyndir frá nælonhúðunar-verkstæði. Ljósmyndabók kemur út með texta eftir Jón Kalman.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Alltaf eitthvað sögulegt er yfirskrift ljósmyndasýningar Báru Kristinsdóttur sem verður opnuð í kvöld, föstudag, í Hafnarborg. Þar sýnir hún myndir frá nælonhúðunarverkstæði. Í tengslum við sýninguna kemur út ljósmyndabók með myndunum.

„Árið 2013 átti ég erindi á verkstæði sem hét Nælonhúðun og var í Garðabæ. Þetta hafði verið stórt og mikið verkstæði, með fjölda starfsmanna á sínum tíma. Ég hafði komið þangað áður fyrir mörgum árum en í þessari ferð sá ég að þar var orðið frekar tómlegt um að litast og allt orðið gamalt og þreytt,“ segir Bára. „Eigandinn, Elías Guðmundsson, var þarna að störfum og með einn starfsmann, Baldvin Þórarinsson. Ég sagði við Elías: Má ég ekki mynda hérna svolítið? Hann sagði að ég mætti mynda allt sem ég vildi nema hann sjálfan. Eftir einhverjar vikur var ég búin að mynda allt í bak og fyrir og búin að drekka heilu lítrana af kaffi og hlusta á Elías segja sögur. Hann var mikill sögumaður og vel lesinn. Einn daginn sagði ég: Elías, má ég ekki mynda þig? Hann svaraði: Jú, en vertu fljót að því!“

Ég fylgdi Elíasi og Baldvini allt þar til verkstæðinu var lokað. Ég myndaði þá báða og allt sem þeir voru að sýsla og verkstæðið sjálft. Þeir voru báðir skemmtilegir og miklir kattavinir. Myndirnar lýsa þessum tíma. Þegar ég byrjaði að mynda var verkstæðið enn starfandi en undir lokin var ekkert þar nema auðir veggir. Allt var búið.

Í myndunum vildi ég laða fram hughrifin og stemninguna sem ég upplifði þarna. Elías var svolítið dapur, sem er skiljanlegt þegar menn eru að skilja við ævistarfið. Hann hafði stofnað fyrirtækið árið 1970 og kom því á koppinn og nú var hans allt í einu ekki þörf því það sem gert var á fyrirtækinu var hægt að gera í Kína á auðveldan hátt.“

Auk þess að taka myndir bjó Bára til vídeó þar sem Elías sagði frá ýmsu sem hann hafði upplifað. „Einn daginn þegar Elías var að segja sögur setti ég vélina á vídeó án vitneskju Elíasar. Ég sagði honum síðan frá því og til varð 14 mínútna vídeómynd sem var sýnd í Ljósmyndasafni Reykjavíkur. Elías kom á þá sýningu og sá vídeóið. Þegar ég sagði honum að ég ætlaði að gera ljósmyndabók um verkstæðið þá hló hann, honum fannst svo ómerkilegt að ég skyldi vera að eltast við tvo karla á verkstæði.“

Ljósmynd Báru af Elíasi Guðmundssyni sem var skemmtilegur sögumaður.

Rithöfundurinn Jón Kalman Stefánsson skrifar texta ljósmyndabókarinnar. „Hann er minn uppáhaldsrithöfundur og allt sem hann skrifar er svo fallegt. Hann skrifaði textann út frá myndunum og vídeóinu og þar er ýmislegt sem kemur beint frá Elíasi,“ segir Bára. Elías lifði það ekki að sjá ljósmyndabókina en hann lést í fyrra.

Myndir sem Bára tók af Elíasi og félaga hans Baldvini eru í ljósmyndabókinni en ekki á sýningunni í Hafnarborg. „Þar læt ég umhverfið tala,“ segir Bára.

Nokkrar af myndum hennar af verkstæðinu, þar á meðal myndir af Elíasi og Baldvini, hafa verið valdar til að fara á samsýningu í Gautaborg, sem ber heitið Encounters Nordic Photography Beyond Borders.

Málþing um tímamótaskáldsögu

Laugardaginn 1. september er víða um heim haldið upp á 60 ára útgáfuafmæli Allt sundrast eftir nígeríska rithöfundinn Chinua Achebe (1930-2013). Bókin kom fyrst út árið 1958 og markaði tímamót í bókmenntasögu álfunnar, þegar afrískir rithöfundar hófu að rita um sinn eigin samfélagsveruleika. Bókin hefur verið þýdd á 58 tungumál og selst í yfir 20 milljónum eintaka. Fyrr á þessu ári kom Allt sundrast út í íslenskri þýðingu Elísu Bjargar Þorsteinsdóttur.

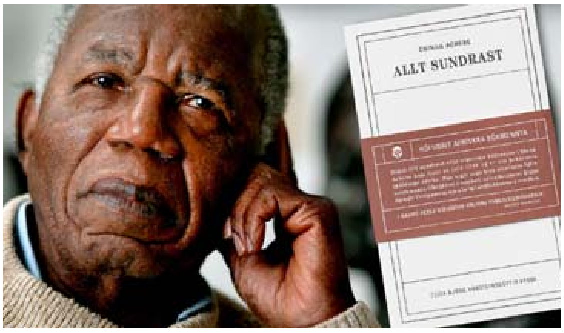
Málstofa um Allt sundrast fer fram í Veröld – húsi Vigdísar, laugardaginn 1. september kl. 13-15.

Kristín Loftsdóttir, mannfræðingur og rithöfundur, fjallar um þá fordóma sem Achebe skrifaði bókina inn í og þá afmennsku í garð Afríku sem Achebe talar gegn, og enn sér víða stað í umræðu um álfuna.

Rúnar Helgi Vignisson, rithöfundur og dósent í ritlist, skoðar erindi bókarinnar í því nýlendusamhengi sem hún varð til í og spyr meðal annars hvort skáldsaga sem skrifuð er á máli herraþjóðar frekar en þeirrar þjóðar sem hún fjallar um geti verið fyllilega raunsönn.

Giti Chandra, bókmenntafræðingur og rithöfundur, flytur erindið 'Things Fall Apart: A Modern Epic', um það hvernig bókin vísar bæði í gömul hetjuljóð og form nútímaskáldsögunnar.

Auk þeirra munu Gauti Kristmannsson, þýðandi og þýðingafræðingur, og Elísa Björg Þorsteinsdóttir, þýðandi bókarinnar, ræða saman um verk Achebes.



Chinua Achebe, höfundur skáldsögu sem sannarlega markaði tímamót.

Þvælukennd glæpasaga

BÆKUR

Syndaflóð
★★☆☆☆

Höfundur: Kristina Ohlsson
Þýðandi: Nanna B. Þórsdóttir
Útgefandi: JPV útgáfa
Blaðsíður: 447

Það á ekki að vanmeta góða afþreyingu og því ástæðulaust að gera lítið úr glæpasögum sem margar hverjar eru hugvitsamlega saman settar, spennandi og með eftirminnilegum persónum. Þetta á því miður ekki við um Syndaflóð eftir Kristinu Ohlsson, sem er sjötta bók hennar um lögreglumennina Fredriku Bergman og Alex Recht.

ÁSTÆÐURNAR FYRIR MORÐUNUM OG GLÆPUNUM ERU SÍÐAN NÆSTA FÁRÁNLEGAR OG VART BOÐLEGAR, NEMA ÞÁ GAGNRÝNISLAUSUSTU LESENDUM.

Framan af er þó ástæða til vissrar bjartsýni. Dularfull morð eru framin, að því er virðist í hefndarskyni, og hjón eru innilokuð ásamt börnum sínum og fyllast örvæntingu. Þarna er spenna vissulega fyrir hendi, sérstaklega þegar kemur að þætti móðurinnar sem fer að gruna að eiginmaðurinn muni missa vitið í einangruninni og skaða hana og börnin. Smá Shining-taktar þar.

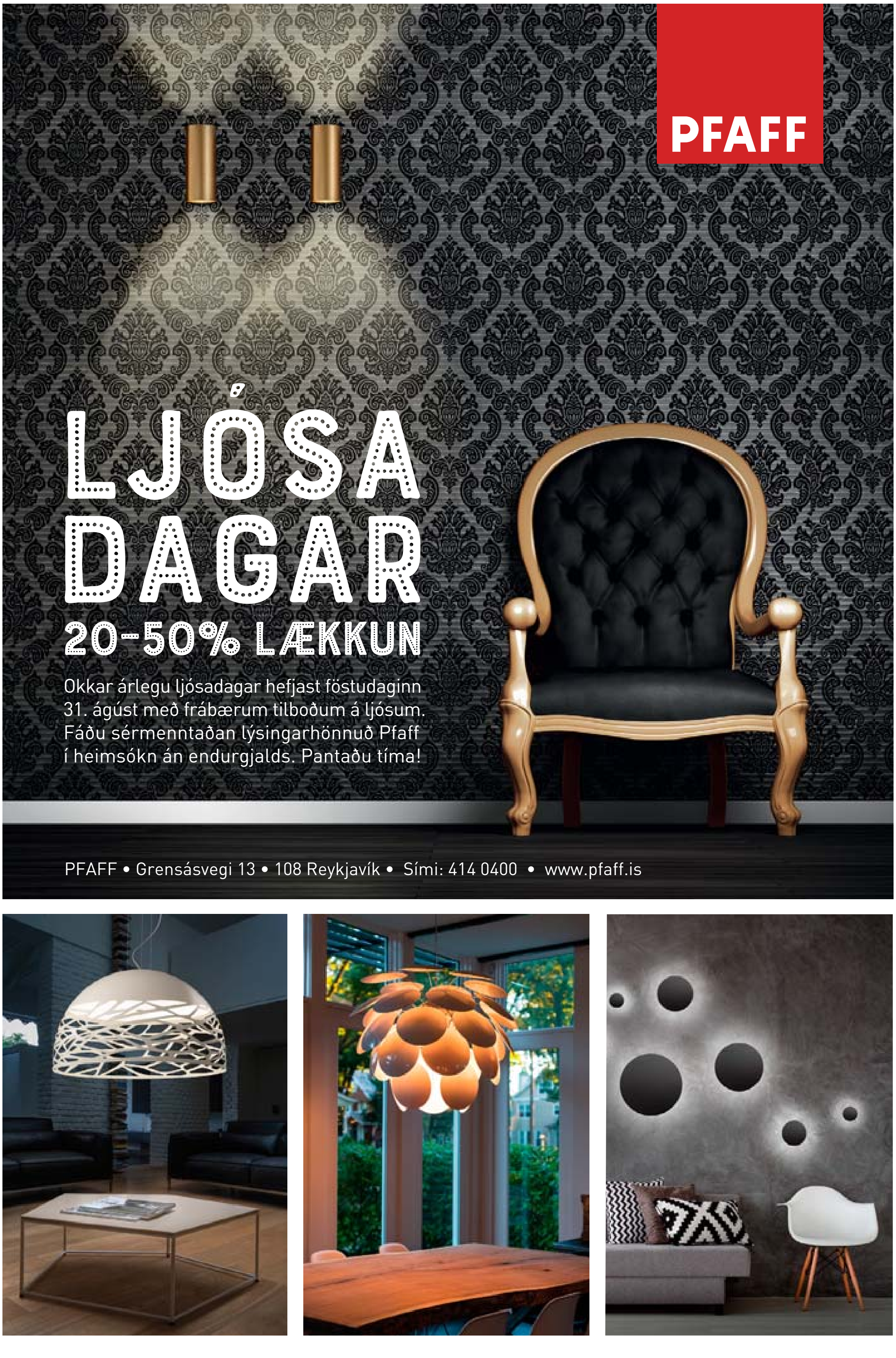
Þegar líða fer á verkið verður söguþráður bókarinnar verulega þvælukenndur og afar ótrúverðugur. Við það bætist að sagan er ekki vel skrifuð. Unnendum norrænna glæpasagna er vel kunnugt um það hversu miklar þjáningar aðalpersónur þessarar bókmenntagreinar verða að þola. Hér er ólánið hreinlega svo yfirgengilegt að hætt er við að það ofbjóði skynsemi einhverra lesenda.

Snemma liggur ljóst fyrir hverjir eru hinir seku, þótt lögguteymið sé ansi lengi að átta sig á því. Ástæðurnar fyrir morðunum og glæpunum eru síðan næsta fáránlegar og vart boðlegar, nema þá gagnrýnislausustu lesendum.

Í sjálfsánægjulegum eftirmála segir Ohlsson að mjög líklega verði þetta síðasta bók hennar um Fredriku Bergman. Það er leitt að Ohlsson hafi ekki getað lokað ritröð sinni á sómasamlegri hátt, en sjálfri virðist henni þykja þetta afskaplega gott hjá sér. Íslenskir lesendur virðast margir hverjir hafa áhuga á þessari bók Ohlsson sem hefur verið á metsölulista síðustu vikurnar, sem er reyndar engin trygging fyrir gæðum.

Kolbrún Bergþórsdóttir

NIÐURSTAÐA: Glæpasaga sem byrjar ágætlega en verður síðan þvælukennd og langdregin.



BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

198 kr. 500 g
Dolmio Bolognese sósur
500 g, 3 tegundir

698 kr. 200 g
Parmigiano
Ítalskur ostur, 200 g

259 kr. 1 kg
Barilla Pasta
3 tegundir

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

ALLTAF NÝBAKAÐ

4stk.

259 kr. 4 stk.
Bónus Kringlur
4 stk.

4stk.

359 kr. 4 stk.
Bónus Kjallarabollur
Með osti, 4 stk.

298 kr. pk.
Sigdal Hrökkbrauð
220 g, 3 teg.

598 kr. 2 kg
OTA Haframjöl
2 kg

500g

Kipputilboð
12 X 1 LÍTRI
Aðeins 100 kr. flaskan

698 kr. pk.
Nicky Salernispappír
12 rúllur, 3ja laga

598 kr. 500 g
Merrild 103 Kaffi
500 g

1.198 kr. pk.
Pepsi og Pepsi Max
Kippa, 12x1 lítri

Verð gildir til og með **2. september** eða meðan birgðir endast.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Íslenskur
KJÚKLINGUR
á góðu verði

679 kr. kg

Bónus Kjúklingaleggir
Ferskir

679 kr. kg

Bónus Kjúklingur
Ferskur, heill

ÍSLENSKT
Lambakjöt

995 kr. kg.

KS Lambalæri
Frosið

795 kr. kg.

KS Lambabógur
Heill, frosinn

695 kr. kg

KS Lambasúpukjöt
Frosið

898 kr. 454 g

Risarækjur Hráar
454 g

ANDAVEISLA
Beinlaus og krydduð önd, 24 vefjur og hoisin sósa saman í pakka.
Ath. gott að bæta við gúrku og vorlauk.

VEISLUMÁLTÍÐ FYRIR 4-5
Tilbúin til upphitunar

2.998 kr. pk.

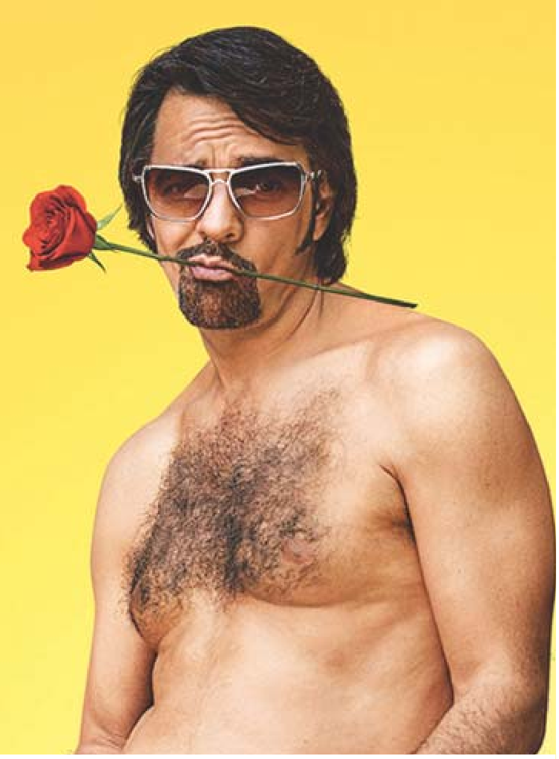
Aromatic Crispy Duck
Önd, 24 vefjur og sósa

598 kr. 588 ml

PE Orange sósa
588 ml

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00



HOW TO BE A LATIN LOVER
KL. 21:55

Eftir að hafa lifað sannkölluðu lúxuslífi í tuttugu og fimm ár er Maximo sparkað af auðugri eiginkonu sinni sem ákveður að taka saman við yngri mann. Sprenghlægileg gamanmynd með Eugenio Derbez, Sölmu Hayek og Rob Lowe í aðalhlutverkum.

Frábær föstudagur

Fáðu þér áskrift á **stod2.is**

ASÍSKI DRAUMURINN
KL. 19:25

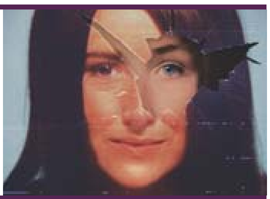
Stórskemmtilegir þættir þar sem tvö lið þeysast um Asíu í kapphlaupi við tímann og freista þess að safna stigum með því að leysa ævintýralegar og afar fjölbreyttar þrautir.

CRAZY, STUPID, LOVE
KL. 19:55

Líf miðaldra manns umturnast þegar eiginkona hans til fjölda ára stingur af. Hann fær óvænta aðstoð frá glaumgosa sem tekur hann í yfirhalningu og reynir að hjálpa honum að finna ástina á ný.

KATE PLAYS CHRISTINE
KL. 22:00

Fréttakonan Christine Chubbuck framdi sjálfsmorð í beinni útsendingu árið 1974. Þetta var fyrsta sjálfsmorðið sem sýnt var beint í sjónvarpi.



BOB'S BURGERS
KL. 22:00

Skemmtileg teiknimyndasería um mann sem rekur hamborgarastað og skrautlega fjölskyldu hans.

Allt þetta og meira til á aðeins **9.990 kr.** **stod2.is**

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Strákarnir
08.10 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Restaurant Startup
11.05 The Goldbergs
11.25 Veistu hver ég var?
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.00 Mávahlátur
14.45 Dear Dumb Diary
16.15 Satt eða logið
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Asíski draumurinn
19.55 Crazy, Stupid, Love
21.55 How to Be a Latin Lover Gamanmynd frá 2017 með Eugenio Derbez, Sölmu Hayek, Rob Lowe, Kristen Bell og Raquel Welch.
23.55 CHIPS
01.35 Miss Peregrine's Home for Peculiar Children Þegar Jakob var lítill drengur hafði afi hans sagt honum sögur af barnaheimili þar sem munaðarlaus börn voru ekki bara undarleg og öðruvísi heldur bjuggu einnig yfir óvenjulegum hæfileikum. Nú þegar Jakob er orðinn sextán ára ákveður hann að athuga hvort eitthvað hafi verið til í þessum sögum.
03.40 Chris Gethard: Career Suicide
05.05 Mávahlátur

STÖÐ 2 SPORT

07.20 Dynamo Kiev - Ajax UEFA
09.05 Notthingham Forest - Newcastle United League Cup
10.55 Ítölsku mörkin 2018/2019
11.25 Watford - Crystal Palace Premier League 2018/2019
13.10 Bournemouth - Everton Premier League 2018/2019
15.05 Messan
16.05 Stjarnan - Valur Pepsi-deild karla 2018
17.55 PL Match Pack 2018/2019
18.25 AC Milan - Roma Ítalski boltinn 2018/2019
20.30 Premier League Preview
21.00 NFL Hard Knocks 2018
21.50 Premier League World
22.20 La Liga Report 2018/2019
22.50 Þróttur - Haukar Inkasso deildin 2018
00.30 Leeds United - Middlesbrough

STÖÐ 2 SPORT 2

07.30 Formúla 1. Belgía - Kappakstur Formúla 1 2018
09.35 Premier League Review
10.30 KR - ÍBV Pepsi-deild karla
12.10 Fylkir - Grindavík Pepsi-deild karla 2018
14.00 Pepsi-mörkin 2018
15.30 HK/Víkingur - Grindavík Pepsi-deild kvenna 2018
17.15 Pepsi-mörk kvenna 2018 Pepsi-mörk kvenna 2017
18.10 La Liga Report 2018/2019
18.40 Leeds United - Middlesbrough Enska 1. deildin
20.45 Premier League World
21.15 PL Match Pack 2018/2019
21.45 Goðsagnir - Ingi Björn Albertsson
22.15 AC Milan - Roma Ítalski boltinn 2018/2019
23.55 NFL Hard Knocks 2018

STÖÐ 3

19.10 Fresh Off the Boat
19.35 Last Man Standing
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The Simpsons
21.15 Bob's Burgers
21.40 American Dad
22.05 Silicon Valley
22.35 Schitt's Creek
23.00 Eastbound & Down
23.30 Fresh Off the Boat
23.55 Last Man Standing
00.20 Seinfeld
00.45 Friends Joey

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.54 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Ævintýraferðin
09.37 Hvellur keppnisbíll
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og Litli
10.13 Tindur
10.23 Mæja býfluga
10.35 K3
10.46 Óskastund með Skoppu og Skrítlu
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.54 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Ævintýraferðin
13.37 Hvellur keppnisbíll
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og Litli
14.13 Tindur
14.23 Mæja býfluga
14.35 K3
14.46 Óskastund með Skoppu og Skrítlu
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.54 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Ævintýraferðin
17.37 Hvellur keppnisbíll
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og Litli
18.13 Tindur
18.23 Mæja býfluga
18.35 K3
18.46 Óskastund með Skoppu og Skrítlu
19.00 Storkar

Óskastund með Skoppu og Skrítlu kl. **10.46, 14.46** og **18.46**

GOLFSTÖÐIN

09.00 Cambia Portland Classic Cambia
12.05 Golfing World 2018
12.55 Inside the PGA Tour 2018
13.20 Champions Tour Highlights
14.15 Cambia Portland Classic Cambia Portland Classic
17.15 Golfing World 2018
18.05 Inside the PGA Tour 2018
18.30 Dell Technologies Championship
22.30 Cambia Portland Classic

STÖÐ 2 BÍÓ

11.35 Diary of a Wimpy Kid: The Long Haul
13.05 Batman Begins
15.20 Apple of My Eye
16.45 Diary of a Wimpy Kid: The Long Haul
18.20 Batman Begins
20.35 Apple of My Eye
22.00 Kate Plays Christine Dramatísk mynd frá 2016 byggð á sönnum atburðum.
23.50 Enter The Warrior's Gate
01.35 The Shallows
03.05 Kate Plays Christine

RÚV

13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2008-2009 (Borgarbyggð - Dalvíkurbyggð) e.
13.55 Úr Gullkistu RÚV: 89 á stöðinni e.
14.15 Hundalíf (Ett hundliv)
14.25 Landakort e.
14.30 Úr Gullkistu RÚV: Óskalög þjóðarinnar (1994-2003) e.
15.30 Úr Gullkistu RÚV: Marteinn e.
15.55 Úr Gullkistu RÚV: Eyðibýli (Öxney) e.
16.35 Símamyndasmiðir (Mobilfotografene) e.
17.05 Blómabarnið (Love Child II) e.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Froskur og vinir hans (Frog and Friends)
18.08 Rán og Sævar (Pirata & Capitano)
18.19 Letibjörn og læmingjarnir (Grizzy & The Lemmings)
18.25 Hvergidrengir (Nowhere Boys III) e.
18.50 Vísindahorn Ævars
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Menningarveturinn
20.00 Klassíkin okkar (Uppáhalds íslenskt)
22.20 Captain Fantastic (Pabbi fyrirliði)
00.15 Kvöld í Istanbúl (One Night in Istanbul) e.
01.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.30 The Late Late Show with James Corden
10.15 Síminn + Spotify
11.50 Everybody Loves Raymond
12.15 King of Queens
12.35 How I Met Your Mother
13.00 Dr. Phil
13.50 Solsidan
14.15 LA to Vegas
14.40 Who Is America
15.10 Family Guy
15.35 Glee
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 America's Funniest Home Videos
19.25 Spymate
21.30 Fruitvale Station
23.00 Our Idiot Brother
00.30 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
01.10 MacGyver
01.55 The Crossing
02.40 Valor
03.25 The Good Fight
04.10 Star
04.55 I'm Dying Up Here
05.40 Síminn + Spotify
06.00 Síminn + Spotif

ÚTVARP

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

HÁRTÆKJADAGAR
Sjáðu allt úrvalið á www.byggtogbuid.is
ÖLL HÁRSNYRTITÆKI
Á 20-50% AFSLÆTTI
Öll Babyliss, Philips, Vidal Sasson, Revlon, Tony&Guy
og OBH Nordica hártæki á góðum afslætti.
Gríptu tækifærið og gerðu góð kaup!
Veglegur kaupauki
fylgir völdum
Babyliss vörum!
SLÉTTUJÁRN • BYLGJUJÁRN • HÁRKLIPPUR • KRULLUJÁRN • NEFHÁRASNYRTAR • BLÁSARAR
• HITABURSTAR • RAKVÉLAR • KEILUJÁRN • HITARÚLLUR • HÁRSNYRTAR OG MARGT FLEIRA
byggtogbúið
KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

Peysur fyrir haustið

Á haustin er ekkert betra en að vefja sig inn í mjúka prjónapeysu. Opna, prjónaða peysu er hægt að nota sem jakka þessa fyrstu daga haustsins, svona rétt áður en við sækjum þykku kápurnar inn í skáp. Notaðu peysuna yfir kjól eða við hvítar gallabuxur. Glamour er hér með hugmyndir um hvernig þú getur notað prjónapeysuna í haust.

GLAMOUR

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

Skrautleg prjónapeysa og hvítar buxur er flott í haust.

Skelltu belti yfir peysuna, það kemur mjög vel út.

Brúnir og sinnepsgulir tónar verða vinsælir í haust.

Eva
By Malene Birger
35.995 kr.

Net-a-Porter
Miu Miu
72.200 kr.

Vila
8.590 kr.

SLÖKKTU Á EYÐSLUNNI OG KVEIKTU Á SPARNAÐINUM

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

Sumarauki & hleðslustöð samtals að verðmæti 500.000 kr. fylgir!

Mitsubishi PHEV kemur þér inn í framtíðina

Mitsubishi Outlander PHEV er glæsilega hannaður, rúmgóður og háþróað fjórhjóladrifið kemur þér lengra allt árið. Þú getur ekið á hreinni íslenskri orku svo að bíllinn verður sparneytnari og umhverfisvænni. Outlander PHEV var vinsælastur í flokki jeppa og jepplinga árið 2017. **Nú fylgir 350.000 kr. sumarauki ásamt hleðslustöð að verðmæti 150.000 með öllum nýjum Mitsubishi Outlander PHEV bílum keyptum hjá HEKLU.** Slökktu á eyðslunni og kveiktu á sparnaðinum í nýjum Outlander PHEV. Hlökkum til að sjá þig!

Outlander Instyle PHEV
Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:
5.490.000 kr.

MITSUBISHI MOTORS
FYRIR HUGSANDI FÓLK

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

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

Allt fyrir berjatínsluna og sultugerð

Mikið úrval, gæði og gott verð

VERÐ FRÁ
1.795.-

Ávaxta og grænmetiskassar

A Lítill trékassi hægt að stafla 39 x 30 x 19 cm............1.795.-
Stór trékassi hægt að stafla 60 x 40 x 19 cm............2.595.-
B Trékassi Lítill með skúffu 40 x 48 x 40 cm 5.495.-
Trékassi stór með skúffu 60 x 47 x 49 cm..................8.995.-
C Trékassar 3 stk...7.495.-

VERÐ FRÁ 245.-

Fylgihlutir fyrir Sultukrukkur

A Hlífðarkantur á sultukrukkur..245.-
B Merkimiðar 96 stk. í pakka..295.-
C Borðar á krukkur 5 gerðir í pakka...395.-
D Rauð og hvít súra 15 m. 445.-

VERÐ FRÁ 845.-

Sultukrukkur með skrúfuloki

A 150 ml. 8 stk. í pakka..945.-
B 200 ml. 6 stk. í pakka..845.-

VERÐ FRÁ 1.795.-

Sultukrukkur með patentloki

Sultukrukkur með patenlok, tilvaldar fyrir sultur, grauta, ber eða hvað sem er.

A 90 ml. 12 stk. í pakka.. 1.995.-
B 150 ml. 8 stk í pakka..1.795.-
C 230 ml. 6 stk. í pakka..1.795.-

BAUHAUS®

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - info@bauhaus.is - www.bauhaus.is

High Alert eftir Júníus Meyvant er hægt að nálgast meðal annars á Spotify. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGRÍÐUR UNNUR LÚÐVÍKSDÓTTIR

Júníus Meyvant gefur út nýtt lag í dag

Von er á annarri plötu **Júníusar Meyvants** í nóvember en nafn plötunnar, Across the Borders, er ekki úr lausu lofti gripið. Tónleikaferðalag um Evrópu og Bandaríkin tekur við á nýju ári.

Nýtt lag eftir Júníus Meyvant hefur litið dagsins ljós. High Alert er aðgengilegt á öllum helstu tónlistarveitum. Lagið er eitt af mörgum af nýrri plötu sem kemur út 9. nóvember nk. og fær platan nafnið Across the Borders. „Nafnið á plötunni vísar í raun í tvennt. Annars vegar hefur nafnið ákveðna tilvísun í flóttamenn og lokun á einstaklinga sem eiga það svo sannarlega ekki skilið,“ segir Unnar Gísli Sigurmundsson, maðurinn á bak við Júníus Meyvant.

Tónlist hans hefur verið mikið spiluð á öldum ljósvakans enda um að ræða ljúft og notalegt þjóðlagapopp sem óhætt er að segja að höfði til flestra áheyrenda.

„Það er ástand í heiminum í dag. Fyrir mig sem Íslending þá tengi ég ekki við það að vera smár í stóru samfélagi. Við erum svo dekruð hérna heima. En ég get reynt að ímynda mér hversu illa mér myndi líða, ef allt væri hrifsað af mér.“

Unnar Gísli segir að platan snúi einnig að tilhneigingu fólks til þess að leita að einhverju sem það telur betra en það sem er til staðar nú þegar.

ÞAÐ ER ÁSTAND Í HEIMINUM Í DAG. FYRIR MIG SEM ÍSLENDING ÞÁ TENGI ÉG EKKI VIÐ ÞAÐ AÐ VERA SMÁR Í STÓRU SAMFÉLAGI. VIÐ ERUM SVO DEKRUÐ HÉRNA HEIMA.

„Hins vegar erum við sem einstaklingar alltaf að leita hinum megin að því sem er grænna. Við erum alltaf á leiðinni yfir einhver landamæri í lífinu. Svo er í rauninni hægt að fara endalaust með þessa hugmynd.“

Fluttur aftur á heimaslóðir

Fyrstu tónleikarnir af nýju plötunni verða á Iceland Airwaves, sem haldin er 7.–10. nóvember.

„Eftir Iceland Airwaves held ég í Evróputúr í febrúar. Í framhaldi af því verða það Bandaríkin. Hver veit nema ég endi á tónleikum í heimabænum, ef maður verður ekki púaður niður á Airwaves,“ segir Unnar Gísli og hlær en hann er fluttur aftur til Vestmanneyja þar sem hann er fæddur og uppalinn. Flutningarnir leggjast vel í fjölskylduna sem varð eiginlega fyrir slysni.

„Við vorum bara að skoða fasteignir í Vestmannaeyjum upp á grínið. Svo fundum við þetta hús og urðum bara ástfangin af því. Svo gekk þetta bara allt upp líkt og það hafi verið skrifað í skýin,“ segir Unnar Gísli en fjölskyldan flutti í júní.

„Maður fær aðeins meira fyrir peninginn en í borginni. Okkur líður þó líka vel í Reykjavík, ég finn ekki fyrir neinu áreiti í Reykjavík og það er yndislegt að búa þar en það er mikil friðsæld hérna. Konan mín elskar þoku svo það kemur sér því vel að búa hérna.“ **gj@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson *elmar@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

Heima
Viðskiptavinir í Heima fá 10x fleiri GB í farsímaáskrift
Fáðu sjónvarpsáskrift og fjarskiptaþjónustu á miklu betra verði. Heima er heildarpakki sem inniheldur bestu fjarskiptin sem við höfum upp á að bjóða fyrir heimilið. Þú velur svo þá sjónvarpsáskrift sem hentar þínu heimili best.
Afþreying frá Stöð 2
Ótakmarkað internet
Nýr 4K myndlykill
Heimasími
frá 12.990 kr. á mánuði*
*Aðgangsgjald 3.190 kr./mán. er ekki innifalið í verði.
GLÆNÝR HÁSKERPU-MYNDLYKILL
Komdu við í verslunum Vodafone eða hjá umboðsaðilum um land allt og náðu þér í nýjan 4K myndlykil frá Samsung.
Kynntu þér Heima á stod2.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**

Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.

FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Þórarins Þórarinssonar

KR!

Fyrstu sex ár ævi minnar ólst ég upp á Melunum. Það er gott að búa í 107 ólíkt Kópavogi en þangað fluttu foreldrar mínir mig einmitt nauðugan.

Melarnir eru fallegasti og besti staður á landinu og sá sem býr þar þarf ekki að leita lengra frekar en hann kærir sig um. Og ég kærði mig bara ekkert um að fara.

KR hefur mest tilfinningagildi fyrir okkur á og frá Melunum. Fótboltaklúbburinn í Frostaskjólinu er sverð okkar, sómi og röndóttur skjöldur, í blíðu og stríðu.

Saga KR er ekki óslitin sigurganga. Við getum samt alveg sætt okkur við að fá ekki titil nema á svona tuttugu til þrjátíu ára fresti vegna þess að KR er miklu meira en bara fótbolti, eða körfubolti ef út í það er farið.

Að vera KR-ingur er löng kennslustund í þolinmæði, að sætta sig við mótlæti, kyngja vonbrigðum og stolti án þess að gefast upp. Við KR-ingar erum svolítið eins og Jedi-riddarar þar sem við höfum í gegnum áratugina staðið andspænis ofureflinu, vitandi að jafnvel í ósigrinum erum við betri en andstæðingarnir, sameinaðir í hatri á okkur.

Styrkur KR og stærð eru fyrst og fremst fólgin í því að sama hvernig gengur elska keppinautarnir að hata okkur. Leggja jafnvel stundum meira upp úr hatri sínu á KR en fylgispekt við eigið lið. Fyndið, vegna þess að þannig sigrum við líka þegar við töpum.

Ég sef þess vegna bara alveg ágætlega á Grenimelnum á meðan brimsalt sjávarrokið lemur á gluggarúðunum og Breiðablik, úthverfaliðið sem svikararnir pabbi minn og litla systir gengu til liðs við á meðan ég afplánaði Kópavoginn, er einu sæti fyrir ofan okkur í deildinni.

Við KR-ingar erum nefnilega búnir að vinna þótt mótið sé ekki búið.

FRÉTTABLAÐIÐ.IS
Stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ APP

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

ENN FLEIRI LITIR: RAUÐIR, BLÁIR, BLEIKIR, LJÓSIR OG GRÁIR

BARA Í BETRA BAKI

BYLTING FYRIR ÞREYTTA FÆTUR

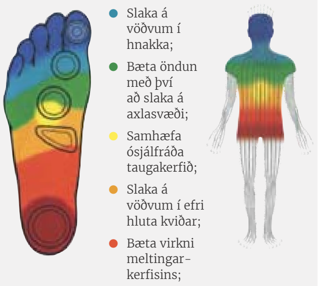
UNDRI HEILSUINNISKÓR

Með fimm svæða nuddinnleggi UNDRA nærðu slökun og vellíðan sem dregur úr spennu og örvar blóðflæði. Heilsuinniskórnir eru fallegir, hlýir og einstaklega þægilegir. Fáanlegir í dökkgrárri, ljósri, blárri, bleikri eða rauðri merínóull. **Komdu og prófaðu!**

BYLTINGAKENNT 5 SVÆÐA NUDDINNLEGG ÚR LEÐRI

ÖRVUN MEÐ SVÆÐANUDDSINNLEGGI MIÐAR AÐ ÞVÍ AÐ:

- Auka blóðflæði í höfði;
- Slaka á vöðvum í hnakka;
- Bæta öndun með því að slaka á axlasvæði;
- Samhæfa ósjálfráða taugakerfið;
- Slaka á vöðvum í efri hluta kviðar;
- Bæta virkni meltingarkerfisins;
- Bæta blóðflæði í nára.



FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is

Betra BAK

Markaðurinn ER Á FRETTABLADID.IS

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinagóða umfjöllun af viðskiptalífinu.

Fylgstu með á frettabladid.is/markadurinn

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

FRÉTTABLAÐIÐ.IS