FRÉTTABLAÐIÐ

108. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 11. MAÍ 2019

Erfiðara að ritskoða klæðnað

Karen Briem og Andri Hrafn Unnarson eru búningahönnuðir Hatara og telja að þau hafi gert um 3.000 göt á ólar og saumað á hundruð gadda. Þau segja BDSM-klæðnaðinn ekki hafa nokkra tengingu við kynlíf, heldur hömlur og frelsi. → 24

Áhyggjur Íslendinga

Íslendingar hafa mestar áhyggjur af spillingu en minnstar af hryðjuverkum. → 32

Archie heillar heiminn

Frumburður Harrys og Meghan. → 28

Víkingaþrekið slær í gegn

Svava Sigbertsdóttir þjálfar stórstjörnur í Bretlandi. → 38

Veður

Norðvestan 3-8 í dag, en 8-13 norðaustan til. Áfram dálítil él norðanlands, en þurrt og bjart syðra. Hiti frá frostmarki í innsveitum fyrir norðan, upp í 8 stig á Suðurlandi. Líkur á næturfrosti í flestum landshlutum. SJÁ SÍÐU 50

Farage gengur vel. NORDICPHOTOS/AFP

Blússandi sigling á Farage

BRETLAND Allt útlit er fyrir að hinn háværi íhaldsmaður og Brexitsinni Nigel Farage muni standa uppi sem sigurvegari Evrópuþingskosninganna sem fara fram í Bretlandi þann 23. maí. Þótt Bretar séu á útleið úr Evrópusambandinu verða þeir að taka þátt í kosningunum vegna tafa á útgönguferlinu.

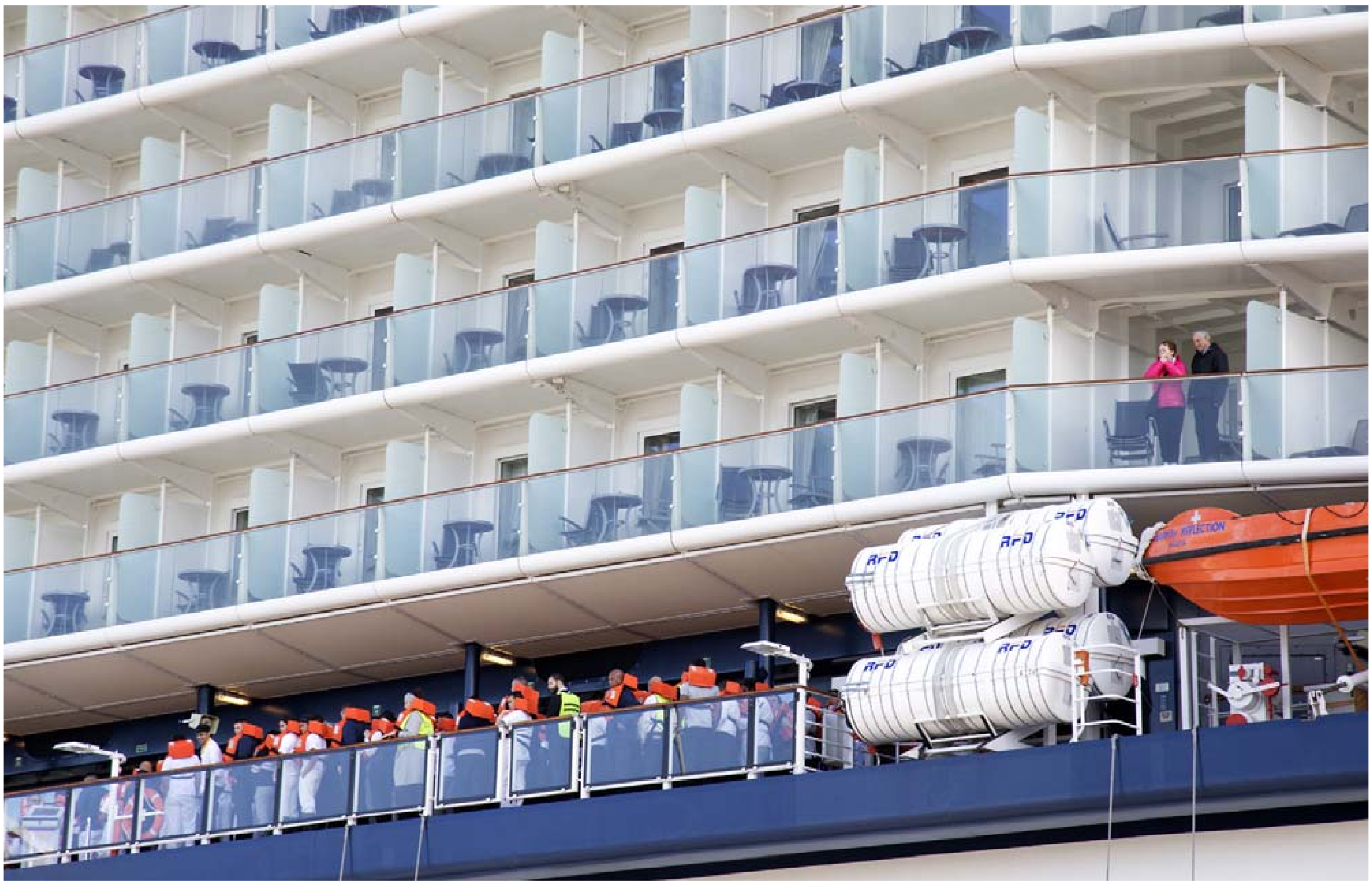
Farage var einn helsti hvatamaður Brexit og barðist fyrir útgöngu þegar hann var formaður Breska sjálfstæðisflokksins (UKIP). Hann stofnaði hins vegar nýjan flokk, Brexitflokkinn, fyrir komandi kosningar vegna ósættis við öfgafyllstu UKIP-liðana og það hvernig Íhaldsflokkurinn hefur haldið á spilunum í útgöngumálinu.

Hinn nýi flokkur mældist með 29 prósenta fylgi fyrir Evrópuþingskosningarnar sem Opinium birti í gær. Til samanburðar mældist Verkamannaflokkurinn með 26 prósent, Íhaldsflokkurinn fjórtán og UKIP, sem fékk flest atkvæði síðast, einungis fjögur prósent.

Farage sagði við The Guardian í gær að vinni Brexitflokkurinn kosningarnar þýði það að möguleikinn á samningslausri útgöngu sé aftur kominn á borðið. Breska þingið hefur hafnað þeim möguleika, sem og reyndar öllum öðrum.

„Bretar hafa nú frest fram til 31. október og við viljum tryggja, kjósendur vilja að við tryggjum, að samningslaus útganga sé tekin til alvarlegrar umhugsunar,“ sagði Farage. – **þea**

Björgunaræfing



Fyrsta skemmtiferðaskip sumarsins var við Skarfabakka í Sundahöfn í höfuðborginni í gær. Hið tröllvaxna Celebrity Reflection tekur rúmlega 3.000 farþega og er með nærri 1.300 manna áhöfn. Þegar ljósmyndari Fréttablaðsins kom niður að höfn í gær til þess að virða þetta flennistóra skemmtiferðaskip fyrir sér stóð heljarinnar björgunaræfing yfir og mátti sjá fjölda fólks klæddan björgunarvestum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lögreglan við hraðamælingar.

Tekinn eftir ofsaakstur

LÖGREGLA Eftirlýstur maður var tekinn fyrir of hraðan akstur á Reykjanesbrautinni nýlega. Hann mældist á 187 kílómetra hraða á klukkustund. Lögregla handtók manninn vegna gruns um að hann væri undir áhrifum fíkniefna.

Niðurstaða prófa leiddi í ljós að hann var undir áhrifum tveggja tegunda fíkniefna. Hann var auk þess próflaus og lögregla hefur áður haft afskipti af manninum þess vegna.

Þá var hann eftirlýstur vegna annars máls að sögn lögreglu. Mannsins bíður ákæra og dómur, vegna ofsaakstursins. – **bg**

Listamenn vilja koma börnum í skákferð

Margir af þekktustu myndlistarmönnum landsins hafa gefið verk sín til að styrkja ferð leikskólabarna á Evrópumótið í skák í sem haldið er í Rúmeníu. Verkin verða boðin upp á Eiðistorgi í dag.

SAMFÉLAG Fjöldi þekktra myndlistarmanna hefur gefið verk sín á uppboð sem haldið verður á Eiðistorgi í dag milli klukkan 13 og 17. Ágóði uppboðsins verður nýttur í ferðakostnað barna á Laufásborg, en þau eru á leiðinni á Evrópumeistaramótið í skák í Rúmeníu.

Boðin verða upp verk eftir þekkt listafólk á borð við Godd, Rán Flygenring, Lóu Hjálmtýsdóttur, Þránd Þórarinsson, Korkimon, Sunnu Ben og Hugleik ásamt fjölda annarra. Einnig verða til sölu verk eftir skákbörnin sjálf, snúðar frá Brauð og co. og heimagert lífrænt múslí.

Katrín Oddsdóttir, einn af skipuleggjendum uppboðsins, segir að hún hafi fundið fyrir mikilli velvild fyrir verkefninu: „Við bjuggumst bara við að fá nokkrar myndir en svo bara sögðu allir já og voru til í að vera með“.

Níu börn fara á mótið í Rúmeníu ásamt foreldrum sínum í lok maí og verða í tíu daga. Í fyrra fóru fjórar stúlkur á heimsmeistaramót í Albaníu og gekk vel þrátt fyrir ungan aldur að sögn Omars Hamed Aly Salama, þjálfara barnanna. „Það gekk mjög vel en við vorum ekki að leggja mikla áherslu á það að vinna. Frekar bara að koma og æfa, læra og hafa gaman og það gekk frábærlega. Sérstaklega vegna þess að stúlkurnar voru mjög ungar, geta varla farið á klósettið sjálfar en eru að tefla í HM í skák, þetta er bara stórt og mikið“.

Börnin eru þau yngstu sem keppa á mótinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Omar kom að vinna hérna á Laufásborg en hann er skákmeistari frá Egyptalandi, búinn að þjálfa landslið og kenna skák um allan heim, svo hann fór að kenna skák hér. Svo bara þróaðist það áfram og allt í einu erum við á leiðinni á stórmót.**
>
> Jensína Edda Hermannsdóttir, skólastjóri Laufásborgar

Jensína Edda Hermannsdóttir, skólastjóri Laufásborgar, segir skákkennsluna hafa þróast með tilkomu Omars á leikskólann. „Omar kom að vinna hérna á Laufásborg en hann er skákmeistari frá Egyptalandi, búinn að þjálfa landslið og kenna skák um allan heim, svo hann fór að kenna skák hér. Svo bara þróaðist það áfram og allt í einu erum við á leiðinni á stórmót.“

Jensína segir að mótið sé góð leið fyrir börnin til þess að kynnast börnum frá öðrum löndum og menningarheimi þeirra. „Skák sameinar fólk. Börnin þurfa ekki að tala sama tungumálið til þess að tefla. Þarna fá börnin tækifæri til þess að hitta börn sem þau myndu kannski annars aldrei hitta.“

Börnin eru þau yngstu sem keppa á mótinu, aðeins fimm til sex ára, og hefur þátttaka þeirra vakið mikla athygli í skákheiminum að sögn Jensínu. „Þetta er bara er ótrúlega töff og þetta er ótrúlega merkilegt líka. Svo merkilegt að þetta setti skákheiminn á hliðina. Ein fremsta skákkona heims, Susan Polgár, kom að heimsækja okkur á Laufásborg í fyrra og þegar hún sá starfið í skólanum sagðist hún skilja hvernig okkur tókst að koma þessu verkefni í framkvæmd.“ Leikskólinn Laufásborg er rekinn af Hjallastefnunni sem á rætur sínar í íslensku þróunarstarfi. **birnadrofn@frettabladid.is**

HÚSASMIÐJAN

blómaval

Nýtt blað komið út
Sjá husa.is

Tilboðsveisla

20% afsláttur

TEXAS

Rafmagnssláttuvél
Texas Smart. 1200W. Sláttubreidd 32 cm. Hæðarstillingar 30-60mm. Eitt handtak, 30 ltr., safnari.
5085114

11.995kr
~~14.995kr~~

Allir fá ís
laugardag
Skútuvogi
kl. 12-16

Handsmíðað fyrir heimilið
Lærðu að smíða einfalda hluti fyrir heimilið. Kynnum nýja bók í Skútuvogi sunnudag
kl. 14-16

Sláttuvélaráðgjöf
Sérfræðingur kynnir og veitir ráðgjöf um val á réttu sláttuvélinni, laugardag
kl. 12-16

Garðaráðgjöf
Vilmundur Hansen, garðyrkjufræðingur gefur góð fyrir garðinn í Skútuvog laugardag og sunnudag
kl. 13-17

26% afsláttur

TEXAS

33.995kr
~~45.995kr~~

Bensínsláttuvél Razor 4610
139 cc, 2,3 kW, sláttubreidd 46 cm, sláttukerfi 3in1, 6 hæðarstillingar, eitt handtak, 65 ltr. safnari.
5085301

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið mismunandi milli verslana.

OUTBACK

18.990kr
~~23.990kr~~

Gasgrill
Outback gasgrill, 2ja brennara með hliðaborði, grillflötur: 50x36 cm með tvískiptum brennara.
3000225

OUTBACK

29.990kr
~~39.990kr~~

Gasgrill, 3ja brennara
Sunset Solo, 3ja brennara, grillflötur: 628x406 mm. 3 ryðfríir brennarar, hitamælir, 9,67 kW.
3000393

Broil King

49.990kr
~~61.990kr~~

Gasgrill Crown 310
8,8 kW brennarakerfi úr ryðfríu stáli, grillgrindur úr steypujárni, þrír brennarar úr ryðfríu stáli.
3000317

Sjáðu verðið!

IKRA mogatec

4.995kr

Rafmagnsorf
350W, 25 cm sláttubreidd, lína 1,6 mm, framlengjanlegt skaft.
5086616

AUTHOR®

Fjalla- og götuhjól 26"

35.120kr
~~43.900kr~~

Reiðhjól Trophy
26" Trophy, 17" grind, silfur/blátt, Shimano 18 gírar, Tektro bremsur, þyngd 16,1 kg.
3901410

JOTUN

Öll LADY málning
25% afsláttur

JOTUN

Öll pallaolía frá Jotun
20% afsláttur

25% afsláttur

BLACK+DECKER

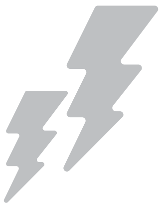
16.496kr
~~21.995kr~~

Mosatætari
600W, 32 m breidd, 3 hæðastillingar, 40 ltr., safnari.
5083620

TÖLUR VIKUNNAR 04.05. 2019 TIL 11.05. 2019

85
manns slösuðust í umferðarslysum sem hægt er að rekja til fíkniefnaakstur á síðasta ári.

300
þúsund afskorin blóm eru flutt til landsins á hverju ári.



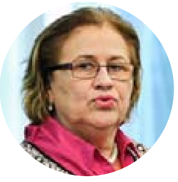
59
prósent landsmanna hafa kynnt sér þriðja orkupakkann illa eða ekki.

30
prósenta hækkun er orðin á úrvalsvísitölu Kauphallarinnar það sem af er ári.

46
bensínstöðvar eru í Reykjavík en borgarráð stefnir að því að fækka þeim um helming fyrir 2025.

Þrjú í fréttum
Þungunarrof, orkupakki og íslensk blóm

Inga Sæland
formaður Flokks fólksins



fór mikinn í ræðustól Alþingis þar sem hún gagnrýndi frumvarp um þungunarrof og sagði þingmenn fylgjandi frumvarpinu vilja leyfa að börn verði drepin í móðurkviði.

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir
formaður utanríkismálanefndar

hefur staðið í ströngu vegna umfjöllunar nefndarinnar um þriðja orkupakkann. Hún stýrði löngum og gestkvæmum hitafundi um efnið á fimmtudag af festu.

Axel Sæland
blómabóndi

segir að það sé óþarfi að standa í mengandi innflutningi á blómum þar sem innlend framleiðsla nægi. Þessu mótmælir Félag atvinnurekenda og segir Axel fara rangt með. Innlend blómaframleiðsla geti ekki staðið undir markaðnum.

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.

EFTA-ríkin árétta sérstaklega sérstöðu Íslands í orkumálum

Sérstaða íslensks orkumarkaðar er áréttuð í yfirlýsingu EFTA-ríkjanna í sameiginlegu EES-nefndinni. Þar segir að þriðji orkupakkinn hafi engin áhrif á yfirráð ríkjanna yfir orkuauðlindum sínum. Dósent við lagadeild HR telur yfirlýsingar um málið fela í sér samkomulag sem taka eigi tillit til við lögskýringu samkvæmt þjóðarétti.

Í yfirlýsingu segir að þriðji orkupakkinn hafi engin áhrif á yfirráð ríkjanna yfir orkuauðlindum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ORKUMÁL „Ákvæði þriðja orkupakka ESB hafa á engan hátt áhrif á full yfirráð EFTA-ríkjanna í EES yfir orkuauðlindum sínum og ráðstöfun þeirra og hagnýtingu,“ segir í yfirlýsingu Íslands, Noregs og Liechtenstein sem var sett fram í bókun á fundi sameiginlegu EES-nefndarinnar síðastliðinn miðvikudag.

Í yfirlýsingunni er áréttað að ákvarðanir um tengingu raforkukerfa EFTA-ríkjanna við innri raforkumarkað ESB séu alfarið á forræði EFTA-ríkjanna sjálfra. Er yfirlýsingin í samræmi við yfirlýsingu Guðlaugs Þórs Þórðarsonar utanríkisráðherra og framkvæmdastjóra orkumála hjá ESB frá því í mars síðastliðnum.

Bjarni Már Magnússon, dósent og forstöðumaður Alþjóða- og Evrópuréttarstofnunar HR, segir að yfirlýsing EFTA-ríkjanna skapi engin ný sjálfstæð réttindi eða skyldur fyrir Ísland. „Aftur á móti er vert að benda á að í þjóðarétti er skýrt að aðilar að milliríkjasamningi geta komið sér saman um hvernig beri að skýra ákvæði samnings, einhvern þátt sem tengist samningi eða hvernig beri að framkvæma hann.“

Það séu engar skráðar reglur í þjóðarétti fyrir því hvernig eigi að ná slíku samkomulagi. Lykilatriði sé að sýna fram á vilja samningsaðila sem hafi, líkt og við almenna samningsgerð, mikið að segja í þjóðarétti.

„Ég tel að með góðum rökum megi halda fram að yfirlýsing EFTA-ríkjanna annars vegar og yfirlýsing utanríkisráðherra og framkvæmdastjóra orkumála hjá ESB hins vegar feli í sér slíkt samkomulag sem taka eigi tillit til við lögskýringu samkvæmt þjóðarétti. Svo eru þetta mikilvægar pólitískar yfirlýsingar.“

Yfirlýsing EFTA-ríkjanna tekur einnig á sérstöðu Íslands þar sem landið sé ekki tengt raforkukerfi ESB. Segir að af þeim sökum hafi stór hluti ákvæða þriðja orkupakkans engin raunveruleg áhrif hér á landi svo lengi sem sæstrengur hafi ekki verið lagður.

Kæmi til lagningar sæstrengs og tengingar við raforkumarkað ESB yrði leyst úr ágreiningsmálum á vettvangi Eftirlitsstofnunar EFTA (ESA) en ekki ACER, samstarfsstofnunar eftirlitsaðila.

Á fundi sameiginlegu EES-nefndarinnar var lesin upp yfirlýsing fulltrúa ESB þar sem lögð var áhersla á mikilvægi þess að þriðji orkupakkinn yrði samþykktur á öllu EES-svæðinu. Slíkt væri forsenda hnökralausra orkuviðskipta milli ESB-ríkja og EFTA-ríkja í EES sem væru þegar tengd sameiginlegum orkumarkaði.

sighvatur@frettabladid.is

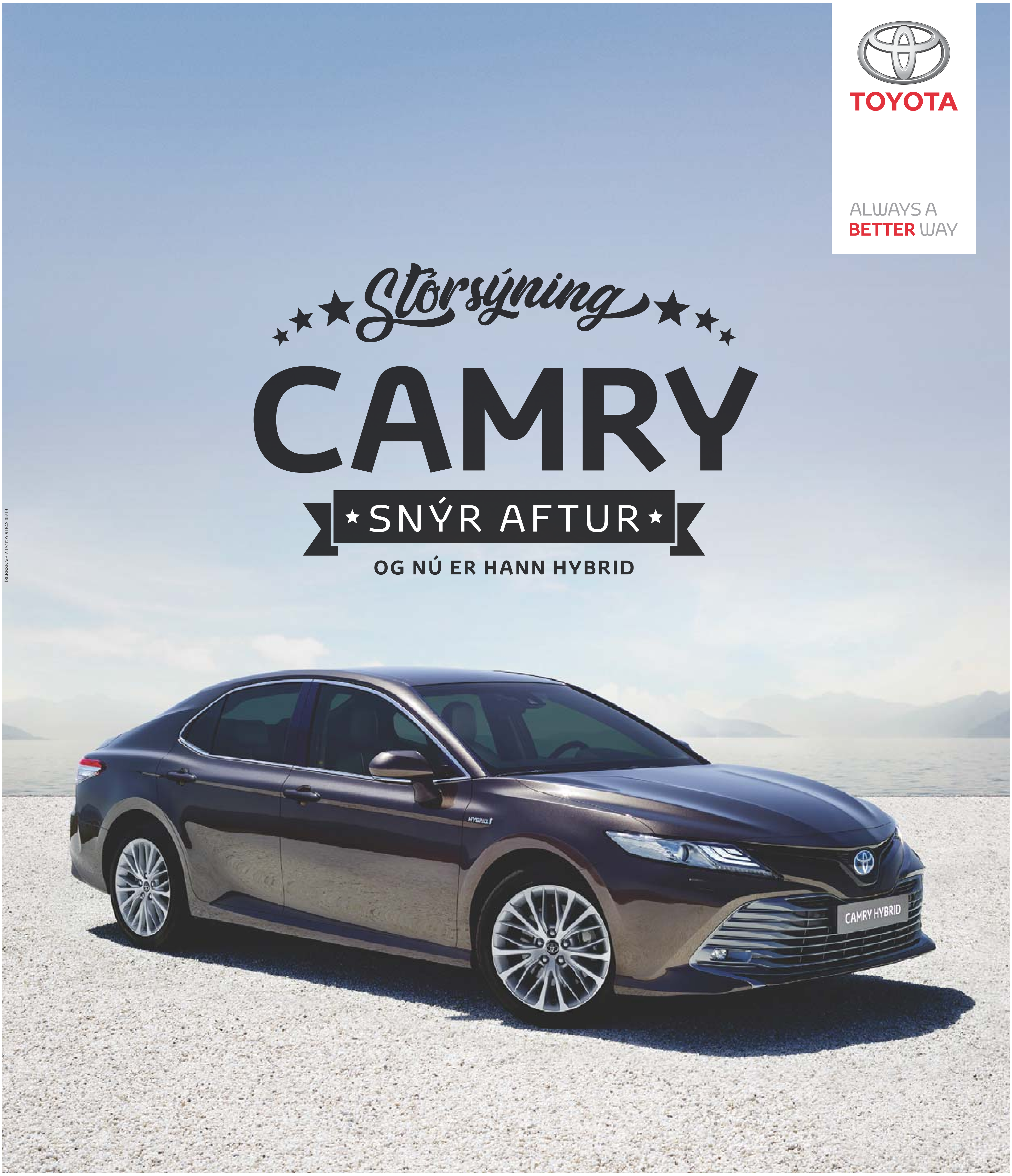
Hvað er EFTA? EES? Sameiginlega EES-nefndin?

EFTA
Fríverslunarsamtök Evrópu voru stofnuð 1960 en Ísland gerðist aðili að þeim tíu árum síðar. Í dag eru aðeins fjögur ríki í EFTA, auk Íslands eru það Noregur, Liechtenstein og Sviss. Það síðastnefnda er hið eina sem ekki er aðili að EES.

EES
Evrópska efnahagssvæðinu (EES) var komið á fót árið 1992 með samkomulagi Evrópusambandsins og EFTA. Þannig fengu EFTA-ríkin aðild að innri markaði ESB.

Sameiginlega EES-nefndin
Nefndin er helsti samstarfsvettvangur ESB annars vegar og EES-ríkjanna hins vegar. Þar eru teknar ákvarðanir um hvaða ESB-gerðir skuli teknar upp í EES-samninginn og innleiddar á Íslandi, í Noregi og Liechtenstein.

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA BÍLAUMBOÐ
UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
Jeep® THERE'S ONLY ONE



Í dag, 11. maí kl. 12-16

Eftir áralanga fjarveru kynnum við nýjan Camry Hybrid til sögunnar, veglega nýja útgáfu sem fer á undan með góðu fordæmi. Nýr Camry fæst einungis í Hybrid-útgáfu sem sameinar fullkomlega gæði, glæsileika og virðingu fyrir umhverfinu. Komdu og finndu þig í glæsilegum bíl sem fer þér betur, kraftmiklum, hljóðlátum og til fyrirmyndar í einu og öllu.

2 ára þjónustupakki fylgir með nýjum Camry Hybrid, viðskiptavinum að kostnaðarlausu.

Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum.

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

3+4 ÁBYRGÐ · 2 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

HYBRID

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf.
Birt með fyrirvara um villur

Áslaug Arna segir Sigmund snúa út úr

STJÓRNMÁL Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, formaður utanríkismálanefndar, brást illa við ummælum Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, formanns Miðflokksins, sem hann hafði uppi í gær, en hann gaf í skyn í fjölmiðlum að fundi utanríkismálanefndar um þriðja orkupakkann á fimmtudag hefði verið haldið leyndum fyrir sér. Enginn fulltrúi Miðflokksins mætti á fundinn, en Gunnar Bragi Sveinsson á fast sæti í nefndinni og Sigmundur er varamaður hans.

„Þetta er rangt hjá Sigmundi og útúrsnúningur í besta falli. Mér fannst rétt að halda því til haga að þessum fundi voru gerð sömu skil og öðrum fundum. Dagskránni var ekki haldið leyndri fyrir neinum nefndarmanni,“ segir Áslaug, sem einnig tók til varna á Facebooksíðu sinni í gær. Þar skýrði hún frá því hvernig fundurinn hefði verið boðaður. Það var gert með SMS-skilaboðum og tölvupósti klukkan rúmlega fjögur daginn fyrir fundinn. Áslaug segir ekkert óeðlilegt við þá fundarboðun eða fyrirvara.

Þetta er rangt hjá Sigmundi og útúrsnúningur í besta falli.

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, formaður utanríkismálanefndar Alþingis

Aðspurð segist Áslaug engar skýringar hafa fengið á fjarveru Miðflokksmanna á fundinum. „Nei, ég hef engar skýringar fengið á því. Og mér þótti þetta bara afar sérstakt í ljósi allra þeirra gesta sem voru í gær og þeirra fjölbreyttu sjónarmiða sem komu fram. Dagskrá vikunnar um að það væri utanríkismálafundur klukkan eitt á fimmtudag lá fyrir strax á mánudag þannig að það er afar hæpið að halda því fram að þessi fundartími hafi komið á óvart,“ segir Áslaug. **– ókp**

Ráðgera mikinn samdrátt í losun

UMHVERFISMÁL Áætlaður samdráttur í losun gróðurhúsalofttegunda frá orkugeiranum á Íslandi nemur 23 prósentum til ársins 2030 miðað við árið 2005. Á sama tímabili er gert ráð fyrir að losun frá iðnaði aukist um 17 prósent og losun frá landbúnaði aukist um 5 prósent. Þetta er meðal þess sem kemur fram í skýrslu Umhverfisstofnunar um áætlaðan samdrátt á losun gróðurhúsalofttegunda samkvæmt alþjóðlegum skuldbindingum Íslands. Í skýrslunni er gert ráð fyrir að losun frá úrgangi dragist saman um 28 prósent.

Framreikningar sýna að það muni nást 19 prósenta samdráttur í losun gróðurhúsalofttegunda til ársins 2030 miðað við árið 2005 og 28 prósenta samdráttur muni nást til ársins 2035 miðað við árið 2005.

Bílaumferð á Reykjanesbraut. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fram kemur að einungis hafi verið hægt að meta áætlaðan ávinning af aðgerðum í gildandi aðgerðaáætlun stjórnvalda í loftslagsmálum að takmörkuðu leyti og ekki var tekið tillit til ýmissa annarra aðgerða í samfélaginu vegna skorts á tölulegum gögnum. Þannig má gera ráð fyrir að samdráttur í losun verði enn meiri en gert er ráð fyrir í skýrslunni.

Þær aðgerðir sem gert er ráð fyrir að skili mestum árangri snúa að rafbílavæðingu, en þar studdist Umhverfisstofnun við spá Orkuveitu Reykjavíkur um rafbílavæðingu frá árinu 2018.

„Ljóst er að skýrsla um framreiknaða losun er gagnlegt tæki til að meta árangur af stefnum og aðgerðum, því með því að styðjast við hana er hægt að leggja betra mat á til hvaða aðgerða er best að grípa, hve hratt breytingar þurfa að eiga sér stað og jafnframt hvaða aðgerðir skili árangri,“ segir í tilkynningu frá Umhverfisstofnun. **– khn**

Bensínstöð N1 í Stóragerði verður líklega lokað á næstu árum eftir hálfrar aldar rekstur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Of mörgum stöðvum mætt með álagningu

Borgarfulltrúar samþykktu einróma að fækka bensínstöðvum í Reykjavík um helming. Slíkt hefur ekki komið til tals í nágrannasveitarfélögum. Framkvæmdastjóri FÍB segir of mikið framboð halda bensínverðinu uppi.

REYKJAVÍK „Það eru 46 bensínstöðvar í Reykjavík og ég held að það mótmæli því enginn að þær eru allt of margar,“ segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri. „Þegar við bætist að borgin vill þróast hratt frá notkun jarðefnaeldsneytis vegna loftslagsmála liggur beint við að finna leiðir til að fækka bensínstöðvum. Það höfum við nú gert með því að móta samningsmarkmið og aðferðafræði til að hvetja til umbreytingar bensínstöðvalóða þannig að í staðinn komi íbúðir, hverfisverslanir eða önnur þjónusta.“

Sextán stöðvar eru í hæsta forgangi borgarinnar um lokun, er þá helst um að ræða bensínstöðvar í íbúahverfum. Þar á meðal eru bensínstöðvar við Stóragerði, Ægisíðu, Hringbraut og Skógarsel. „Borgin mun nú skipa samninganefnd sem mun setjast niður með olíufélögunum til að ná utan um næstu skref eins og hratt og markvisst og kostur er,“ segir Dagur.

Már Erlingsson, aðstoðarforstjóri Skeljungs, segir áform borgarinnar ekki koma á óvart enda hafi stjórnendur Skeljungs átt fleiri en einn fund með borgaryfirvöldum um þetta mál. „Það hefur lengi legið fyrir að fjöldi bensínstöðva sé of mikill í Reykjavík, um það er ekki deilt,“ segir Már. Hefst nú vinna við að kynna sér þá hvata sem búið er að skilgreina fyrir olíufélögin til þess að flýta fyrir fækkun bensínstöðva.

Við höfum talsvert fleiri bensínstöðvar á hvern íbúa en í samanburðarlöndunum. Í fimm kílómetra radíus frá Landspítalanum eru 28 bensínstöðvar.

Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri FÍB

Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri Félags íslenskra bifreiðaeigenda, er jákvæður í garð tillagnanna. „Ég tel þetta jákvæða og eðlilega þróun. Við höfum bent á það á liðnum árum að það er allt of mikið framboð á bensínstöðvum á höfuðborgarsvæðinu sem kemur þá niður á verði til neytenda. Menn hafa ekki séð hag í því að skera niður því þeir hafi getað mætt því með aukinni álagningu,“ segir Runólfur.

„Við höfum talsvert fleiri bensínstöðvar á hvern íbúa en í samanburðarlöndunum. Í fimm kílómetra radíus frá Landspítalanum eru 28 bensínstöðvar.“ Runólfur segir ástæðu fjöldans ekki vera þá að borgarbúar eigi að jafnaði fleiri bíla en íbúar borga í samanburðarlöndunum. „Það er ekki skortur á þjónustustöðvum hér nema síður sé. Þeim fjölgaði á ákveðnu árabili umfram þróun íbúafjölda. Við sjáum það bara þegar við keyrum fram hjá mörgum bensínstöðvum að það er sáralítið um að vera við dælurnar.“

Skipulagsfulltrúar annarra sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu sem Fréttablaðið náði tali af í gær sögðu engin áform uppi um að fara í sambærilegar aðgerðir og Reykjavíkurborg.

Rósa Guðbjartsdóttir, bæjarstjóri í Hafnarfirði, segir það blasa við að bensínstöðvum komi til með að fækka eftir því sem rafbílaflotinn stækkar. „Mín skoðun er sú að fækkun bensínstöðva verði að gerast í samráði við eigendur þeirra og það blasir við að þeim muni fækka í framtíðinni eftir því sem rafvæðingu bílaflotans miðar áfram. Ég er hlynntari því að það gerist þannig í stað þess að sveitarfélagið setji einhverjar kvaðir þar að lútandi,“ segir Rósa. **arib@frettabladid.is**

VEGNA SÉRSTAKRA AÐSTÆÐNA ER NÚ TIL SÖLU VERSLUNAR- OG ÞJÓNUSTUFYRIRTÆKI

Veslun ásamt skerpingarverkstæði, sem þjónustað hefur byggingariðnaðinn í 36 ár, er nú til sölu

Reksturinn er tvískiptur, Innflutningur, sala á sagarblöðum, fræsitönnum og öðrum verkfærum fyrir tré- og málmiðnaðinn annars vegar og hins vegar skerping á sagarblöðum og ýmsum bitverkfærum fyrir einstaklinga og fyrirtæki.
Fyrirtækið hefur ávallt verið leiðandi á sínu sviði og hefur yfir að ráða fullkomnum tölvustýrðum skerpingarvélum fyrir flestar gerðir sagarblaða og verkfæra.
Velta fyrirtækisins var um 40 miljónir á síðasta ári og felast talsverðir stækkunarmöguleikar í auknum innflutningi.

Allur núverandi rekstur er til sölu ásamt vélum, vörubirgðum og viðskiptasamböndum. Í dag starfa tveir starfsmenn hjá fyrirtækinu.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Í SÍMA 564 2488 OG skarpur@simnet.is

RISA TAX FREE DAGAR

9.-13. maí

Taxfree* af öllum fatnaði, öllum skóm, öllum leikföngum, öllum heimilisvörum, öllum F&F fatnaði og öllum snyrtivörum.

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti.

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.

24

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Sjálfstæði EFTA-dómstólsins ógnað

Norski dómarinn við EFTA-dómstólinn ráðlagði forseta Hæstaréttar Noregs að senda mál aftur til EFTA-dómstólsins. Ógn við sjálfstæði dómsins segja lögfræðingar. Fyrrverandi forseti dómsins hefur áður varað við áhrifum norskra stjórnvalda á dómstólinn.

DÓMSMÁL Dómarahneyksli við EFTA-dómstólinn skekur nú Noreg eftir að norski dómarinn við EFTA-dómstólinn hefur orðið uppvís að því að hafa lagt á ráðin með forseta Hæstaréttar Noregs um hvernig megi snúa umdeildri niðurstöðu EFTA-dómstólsins um skaðabótaskyldu norskra stjórnvalda vegna opinberra innkaupa.

EFTA-dómstóllinn fer með dómsvald í ágreiningsmálum sem rísa á grundvelli EES-samningsins og getur einnig gefið ráðgefandi álit að kröfu dómstóla EES-ríkjanna, Í dóminum sitja dómarar frá EFTA/EES-ríkjunum, Íslandi, Noregi og Liechtenstein. Íslenski dómarinn við réttinn og forseti hans er Páll Hreinsson.

Forsaga málsins er sú að árið 2017 komst EFTA-dómstóllinn að þeirri niðurstöðu að norska ríkið væri skaðabótaskylt gagnvart norsku fyrirtæki vegna brota á reglum um opinber innkaup. Norska ríkið vildi ekki una þeim dómi og áfrýjunardómstóll í Noregi dæmdi málið norska ríkinu í vil og fór með því gegn áliti EFTA-dómstólsins, sem er fordæmalaust í sögu EFTA-samstarfsins. Dómi áfrýjunardómstólsins var vísað til hæstaréttar landsins sem hefur nú vísað málinu aftur til EFTA-dómstólsins og óskar ráðgefandi álits þótt þegar liggi fyrir slíkt álit. Þeir lögfræðingar sem Fréttablaðið hefur rætt við segja að með þessu sé hæstiréttur Noregs í rauninni að biðja EFTA-dómstólinn um að breyta fyrra áliti sínu.

Per Cristiansen er hér lengst til hægri. Við hlið hans er Páll Hreinsson, en lengst til vinstri Baudenbacher sem farinn er á eftirlaun. MYND/EFTA

> Ef þetta er raunin verður að horfast í augu við að dómstóllinn er ekki lengur sjálfstæður dómstóll heldur sýndardómstóll.

Carl Baudenbacher, fyrrverandi forseti EFTA-dómstólsins

Forseti hæstaréttar Noregs, Toril Marie Øie, gengst við því í frétt sem birt var í norska miðlinum VG í gær, að norskur dómari EFTA-dómstólsins, Per Cristiansen, hafi sagt henni í óformlegu samtali þeirra á milli að EFTA-dómstóllinn myndi ekki taka því illa ef hæstiréttur Noregs óskaði eftir nánari skýringum á fyrri dómi dómstólsins í Fossen-málinu. Samtalið mun hafa átt sér stað síðastliðinn vetur.

Lögfræðingar sem Fréttablaðið hefur rætt við segja stöðu dómarans mjög erfiða enda sé hann með háttsemi sinni að grafa undan þeirri stofnun sem hann vinnur fyrir. Traust til alþjóðlegra dómstóla byggist á því að dómarar þeirra séu óháðir aðildarríkjum sem skipi þá. Ljóst sé að Fossen-málið svokallaða verði ákveðinn prófsteinn á hvort EFTA-dómstóllinn standi undir væntingum um að vera sjálfstæður gagnvart norska ríkinu.

Í endurminningum sínum um starfsárin í réttinum fjallar Carl Baudenbacher, fyrrverandi forseti dómsins, töluvert um meint óeðlileg afskipti norskra stjórnvalda af störfum dómstólsins.

Baudenbacher bregst harkalega við nýjustu tíðindum í málefnum dómsins í fyrrgreindri frétt VG í gær og segir framkomu Cristiansens tilraun til að velta dómstólnum úr sessi (e. overthrow the court).

Baudenbacher nefnir einnig ákvörðun EFTA-dómsins um að fresta fyrirtöku málsins en það átti upphaflega að fara á dagskrá í mars. Vegna veikindaleyfis Pers Cristiansen, hins umdeilda norska dómara við réttinn, var málinu frestað og fer málflutningur í því fram næstkomandi mánudag í Lúxemborg.

Baudenbacher bendir á að veikindaleyfi dómara hafi aldrei áður í sögu réttarins leitt til þess að máli sé frestað. Tveir varadómarar séu skipaðir frá hverju aðildarríki sem taki sæti í réttinum forfallist dómarar vegna veikinda.

Per Cristiansen er eini dómarinn við EFTA-dómstólinn sem sat í réttinum þegar dómurinn í Fossen málinu var kveðinn upp. Carl Baudenbacher sat einnig í dómi, þá forseti dómsins, auk íslensks dómara.

„Það eru margar vísbendingar um að dómstóllinn gangi út í öfgar til að hagræða skipan dómsins í þessu tiltekna máli,“ segir Baudenbacher í fréttinni og bætir við: „Ef þetta er raunin verður að horfast í augu við að EFTA-dómstóllinn er ekki lengur sjálfstæður dómstóll, heldur sýndardómstóll (e. kangaroo court).“

Árið 2017 hlaut Baudenbacher ekki endurkjör sem forseti EFTA-dómstólsins heldur laut hann í lægra haldi fyrir íslenska dómaranum við dómstólinn, Páli Hreinssyni. Af endurminningum Baudenbachers um starfsár sín við dómstólinn er ljóst að þessi skipti voru ekki að hans ósk. Af kosningu um forseta dómsins má draga þá ályktun að Per Cristiansen hafi heldur kosið Pál Hreinsson en Carl Baudenbacher og sá síðarnefndi einangrast í dóminum í kjölfarið.

Þess má geta að skipun Pers Cristiansen við dóminn var mjög umdeild á sínum tíma. Norðmenn ætluðu að skipa hann eingöngu til þriggja ára í trássi við skýrar EES-reglur. Málið varð mjög umdeilt og dómarafélagið í Noregi og fleiri lögðust hart gegn þeirri fyrirætlan og endaði með því að EFTA-dómstóllinn veitti álit í málinu. Til þess álits er meðal annars vísað í dómi Mannréttindadómstóls Evrópu í Landsréttarmálinu.

aðalheidur@frettabladid.is

ALLSKONAR STÖRF FYRIR Allskonar FÓLK

Ráðstefnan Allskonar störf fyrir allskonar fólk verður haldin fimmtudaginn 16. maí kl. 10-16 á Hilton Nordica

DAGSKRÁ

Framtíðarsýn
- **Ávarp**
  Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra
- **Horft til framtíðar**
  Sveinbjörn Ingi Grímsson sérfræðingur í framtíðarfræðum hjá KPMG
- **Inngildur vinnumarkaður - hvað er það?**
  Sigurjón Unnar Sveinsson lögmaður hjá ÖBÍ, Halldóra Þ. Jónsdóttir forstöðumaður hjá Ási styrktarfélagi og Halldór Sævar Guðbergsson varaformaður ÖBÍ

Hvað virkar, hvað er að gerast núna?
- **Hver er staðan og hvað er framundan?**
  Laufey Gunnlaugsdóttir deildarstjóri hjá Vinnumálastofnun
- **Ný stefna í atvinnumálum fólks með skerta starfsgetu hjá RVK**
  Heiða Björg Hilmisdóttir formaður velferðarráðs Reykjavíkurborgar
- **Allir með Hlutverk!**
  Sigurður Viktor Úlfarsson framkvæmdastjóri Múlalundar vinnustofu SÍBS og Sigríður Hauksdóttir verkefnastjóri hjá Norðurþingi
- **Á vinnumarkaðinn í lok starfsendurhæfingar**
  Jónína Waagfjörð sviðsstjóri þróunar atvinnutengingar hjá VIRK

Samfélagsleg ábyrgð og atvinnulífið
- **Fjölbreytileikinn býr til góðan vinnustað**
  Sólrún Kristjánsdóttir mannauðsstjóri Orkuveitu Reykjavíkur
- **Sýn atvinnurekanda**
  Davíð Þorláksson forstöðumaður samkeppnishæfni hjá SA
- **Hlutastörf fyrir fólk með skerta starfsgetu og framtíðarsýn í atvinnumálum**
  Bjarnheiður Gautadóttir skrifstofustjóri hjá Velferðarráðuneytinu

Hlutverk - samtök um vinnu og verkþjálfun og Öryrkjabandalagið standa sameiginlega að ráðstefnunni. Allir eru velkomnir og aðgangur er ókeypis. Rittúlkun í boði. Skráning er á obi.is

ÖBÍ

Leggja til auðlinda- og umhverfisverndarákvæði

STJÓRNMÁL Nefnd formanna stjórnmálaflokka sem sitja á Alþingi hefur lagt til tvær breytingar á stjórnarskrá lýðveldisins. Annars vegar er um að ræða ákvæði um umhverfisvernd og hins vegar svokallað auðlindaákvæði. Þó er áréttað að birting frumvarpanna í samráðsgátt Stjórnarráðsins feli ekki í sér skuldbindingu af hálfu formannanna um að styðja málin séu þau lögð fyrir Alþingi.

Í upphafi kjörtímabilsins var lagt til að formenn stjórnmálaflokkanna á Alþingi myndu vinna saman að breytingum á stjórnarskránni. Breytingar á stjórnarskránni hafa lengi verið mikið bitbein í íslenskri pólitík, en svo virðist sem einhver sátt sé í nánd.

> Breytingar á stjórnarskránni hafa lengi verið mikið bitbein í íslenskri pólitík, en svo virðist sem einhver sátt sé í nánd.

Í gær birtust tvö frumvörp á samráðsgátt Stjórnarráðsins sem byggja á vinnu formannanefndarinnar. Annað þeirra tekur á umhverfisvernd, þar sem kveðið er á um að náttúra Íslands sé undirstaða lífs í landinu. Hitt er svokallað auðlindaákvæði sem lengi hefur verið til umræðu í íslenskum stjórnmálum, en í fyrstu málsgrein ákvæðisins segir að „auðlindir náttúru Íslands tilheyra íslensku þjóðinni“, og að náttúruauðlindir og landsréttindi sem ekki eru háð einkaeignarrétti séu þjóðareign. – jmt

Fáðu meira út úr sumrinu á jeppa frá Volkswagen á súper verði!

Hjá HEKLU finnur þú úrval af Volkswagen jeppum sem henta öllum fjölskyldustærðum. Í sumar bjóðum við valda bíla á súperverði. Fylgstu með í sýningarsal nýrra bíla, **www.hekla.is/superverd**, þar sem súperverð dettur reglulega inn. Nærð þú að tryggja þér bíl á súperverði?

Sýningarsalurinn okkar á netinu er opinn allan sólarhringinn. Skoðaðu úrvalið!
www.hekla.is/volkswagensalur

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur og verðbreytingar.
Myndir af bílum geta verið með búnaði sem er ekki inni í verði.

Touareg Offroad
Leðuráklæði, loftpúðafjöðrun, dráttarbeisli
DÆMI UM SÚPERVERÐ!
9.850.000 kr.

Tiguan Trendline
Dráttarbeisli, dökkar rúður, bakkmyndavél
DÆMI UM SÚPERVERÐ!
5.990.000 kr.

T-Roc Style
Fjarlægðartengdur hraðastillir, bakkmyndavél
DÆMI UM SÚPERVERÐ!
3.990.000 kr.

Amarok Highline
3.0 V6 TDI, sjálfskiptur, dráttarbeisli
DÆMI UM SÚPERVERÐ!
7.670.000 kr.

Volkswagen

www.volkswagen.is

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

Uppbygging á Sjómannaskólareit

Opinn kynningarfundur vegna uppbyggingar á Sjómannaskólareit og breytingar á aðalskipulagi.

Fundurinn er haldinn þriðjudaginn 14. maí kl. 17.00 í Vindheimum á 7. hæð í Borgartúni 14, eystri inngangur.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar heldur opinn kynningarfund um drög að aðalskipulagi og deiliskipulagi fyrir Sjómannaskólareit. Einnig verða kynnt á fundinum drög að breytingu á aðalskipulagi vegna Veðurstofuhæðar. Á fundinum munu ráðgjafar og embættismenn gera grein fyrir fyrirliggjandi tillögum að uppbyggingu og helstu forsendum.

Nánari upplýsingar á **adalskipulag.is**

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Ingibjörg Gunnarsdóttir næringarfræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Joðskortur skekur líf grænkerans

Sífellt fleiri gerast grænmetisætur eða grænkerar. Gæti skýrt aukinn skort á joði hjá þjóðinni. 10 joðríkar fæðutegundir sem henta grænum og vænum.

HEILSA Ný rannsókn Sólveigar Aðalsteinsdóttur sýnir fram á joðskort hjá Íslendingum í fyrsta sinn. Joðskortur kemur fyrst og fremst fram hjá einstaklingum sem ekki neyta fisks og mjólkurvara. Ingibjörg Gunnarsdóttir næringarfræðingur segir ástæðuna geta verið tvíþætta. Annars vegar vegna breyttra matarvenja landans og hins vegar vegna þess að minna joð sé í íslenskum matvörum nú en áður.

„Við sjáum skýr tengsl við mjólkina eins og áður en miðað við það magn sem fólk virðist vera að drekka þá er joðstyrkurinn lægri en hann var fyrir 10 árum. Það eru vísbendingar um að kannski sé minna joð í mjólkinni en við vitum það ekki,“ segir Ingibjörg og bætir við að ekki hafi verið gerðar mælingar á efnainnihaldi íslenskra matvæla í hátt í tuttugu ár. „Það sem liggur á að gera eru innihaldsmælingar á íslenskum matvælum. Þær hafa ekki verið gerðar í að ég held um tuttugu ár.“

Joðskortur getur haft alvarlegar afleiðingar og má þar helst nefna röskun á starfsemi skjaldkirtils og auknar líkur á skertum fósturþroska á meðgöngu. Einkenni skorts á joði eru meðal annars þreyta, kuldi, þyngdaraukning, tíðatruflanir, gróf húð, munnþurrkur og minnisleysi. Ráðlagður dagskammtur af joði fyrir fullorðna eru 150 míkrógrömm. Mælt er með stærri skammti fyrir þungaðar konur (175 míkrógrömm) og konur með börn á brjósti (200 míkrógrömm). Hættulegt getur verið neyta meira joðs en mælt er með. Það á sérstaklega við um þungaðar konur.

Ákveðin matvæli innihalda meira magn joðs en önnur og hefur Fréttablaðið tekið saman lista yfir fæðutegundir sem innihalda joð og henta mataræði grænkera og grænmetisæta. birnadrofn@frettabladid.is

Fréttablaðið tók saman 10 joðríkar fæðutegundir:

Sjávarþang
er góð uppspretta andoxunarefna, vítamína og steinefna og inniheldur mikið magn af joði.

Kartöflur
innihalda mikið magn af joði, sér í lagi ef hýðið er borðað með.

Himalajasalt
Himalajasalt inniheldur mikið af joði ólíkt venjulegu borðsalti. Í hálfu grammi af Himalajasalti eru 250 míkrógrömm af joði sem er 150% af ráðlögðum dagskammti.

Rabarbari
er flestum Íslendingum kunnur og vex hann villtur í görðum landsmanna. Í 100 grömmum af rabarbara má finna 2,3 míkrógrömm af joði.

Sveskjur
eru ríkar af vítamínum, steinefnum, trefjum, bór og joði. Fimm sveskjur innihalda um 13 míkrógrömm af joði.

Ananas
er bæði vítamín- og steinefnaríkur þó skiptar skoðanir séu um það hvort hann eigi heima á pitsu eða ekki. Hann er líka ríkur af joði og í 100 grömmum af ananas eru 45 míkrógrömm af joði, eða 30 prósent af ráðlögðum dagskammti.

Jarðarber
eru rík af ýmsum vítamínum og steinefnum ásamt því að þykja afar bragðgóð. Einn bolli af berjunum inniheldur um 10 prósent ráðlags dagskammts af joði eða um 13 míkrógrömm.

Bananar
innihalda joð ásamt því að vera ríkir af kalíum. Einn meðalstór banani getur innialdið um tvö prósent af ráðlögðum dagskammti af joði, eða um þrjú míkrógrömm.

Trönuber
eru full af næringarefnum og innihalda mikið magn vítamína, andoxunarefna, trefja og joðs. Í rúmum 100 grömmum eru 400 míkrógrömm af joði eða 267prósent ráðlags dagskammtar.

Hvítt brauð
er að jafnaði ekki sett á lista næringarríkra fæðutegunda en þegar talað er um joð kemst það á listann. Tvær sneiðar af hvítu brauði innihalda 45 míkrógrömm af joði, en það eru 30 prósent ráðlags dagskammts.

ÖBÍ

Námssjóður Sigríðar Jónsdóttur
Styrkumsóknir 2019

Stjórn Námssjóðs Sigríðar Jónsdóttur og Öryrkjabandalag Íslands auglýsa eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum.

Styrkir eru veittir til:
- Öryrkja vegna hagnýts náms, bóklegs eða verklegs, svo og til náms í hvers konar listgreinum.
- Einstaklinga sem vilja sérhæfa sig til starfa í þágu fólks með þroskahömlun.

Sótt er um rafrænt á heimasíðu ÖBÍ, obi.is. Einnig er hægt að nálgast eyðublöð á skrifstofu Öryrkjabandalags Íslands, Sigtúni 42, Reykjavík.

Umsóknarfrestur er til 24. maí nk.
Upplýsingar um styrkúthlutun liggja fyrir eigi síðar en 10. júní. Allar nánari upplýsingar gefa Kristín Margrét Bjarnadóttir, kristin@obi.is eða starfsmenn í móttöku hjá ÖBÍ í síma 530 6700.

Kringlan
Allskonar nýjasta nýtt
KRINGLUKAST
8.-13. MAÍ
20–50%
AFSLÁTTUR
OPIÐ: LAUGARDAG 10–18 | SUNNUDAG 13–18 | KRINGLAN.IS
KONTOR REYKJAVÍK

Suu Kyi reyndist stærsta hindrunin

Friðarverðlaunahafi og þjóðarleiðtogi Mjanmar beitti sér af hörku gegn því að blaðamenn Reuters yrðu leystir úr haldi fyrir skrif um stríðsglæpi mjanmarska hersins. Blaðamennirnir fengu Pulitzer fyrir umfjöllun sína. Ofsóknir gegn Róhingjum halda áfram.

MJANMAR Aung San Suu Kyi, ríkisráðgjafi Mjanmar og þjóðarleiðtogi sem fékk friðarverðlaun Nóbels árið 1991, reyndist helsti andstæðingur þess að tveir blaðamenn Reuters væru leystir úr haldi í landinu. Þetta kom fram í umfjöllun The New York Times í gær. Zaw Htay, upplýsingafulltrúi ríkisstjórnarinnar, neitaði að tjá sig um málið.

Blaðamennirnir, þeir Wa Lone og Kyaw Soe Oo, voru handteknir þann 12. desember árið 2017 er þeir voru að rannsaka fjöldamorð á tíu Róhingjum sem mjanmarski herinn á að hafa framið í bænum Inn Din í Rakhine-ríki Mjanmars. Þeir voru dæmdir í sjö ára fangelsi í september síðastliðnum fyrir brot á lögum um ríkisleyndarmál við litla hrifningu alþjóðasamfélagsins. Alþjóðlegur þrýstingur varð svo til þess að Win Myint forseti ákvað að náða Reuters-liðana þann 7. maí síðastliðinn.

Reuters birti umfjöllunina á meðan þeir voru í haldi. Fyrir hana fengu blaðamennirnir Pulitzer-verðlaun. Fjöldamorðið í Inn Din er þó aðeins lítill hluti aðgerða mjanmarska hersins, og þess meirihluta almennra borgara sem játar búddatrú, gegn Róhingjum.

Nóbelsverðlaunahafinn er sagður hafa verið harður andstæðingur þess að blaðamennirnir yrðu leystir úr haldi og sagði bandaríska dagblaðið þá afstöðu vel þekkta á meðal erindreka annarra ríkja. Suu Kyi er enn fremur sögð hafa reiðst mjög þegar erindrekar báru málið upp í viðræðum.

David S. Mathieson, sem starfar við greiningu mjanmarsks stjórnmálaumhverfis, sagði við miðilinn að málið hafi verið afar persónulegt fyrir Suu Kyi. „Vegna þrjósku hennar, afneitunar á glæpunum í Rakhine og þeirrar alþjóðlegu gagnrýni sem hún sætti ákvað hún að verða helsta hindrunin í því að þetta mál yrði farsællega leyst,“ sagði greinandinn.

Þá var jafnframt haft eftir Thar Lon Zaung Htet, stofnanda samtaka um vernd mjanmarskra blaðamanna, að Min Aung Hlaing, einn æðsti yfirmaður mjanmarska hersins, hafi verið reiðubúinn að hjálpa honum við að fá blaðamennina leysta úr haldi. Engin svör fengust hins vegar frá Nóbelsverðlaunahafanum. Vert er að taka fram að vegna stöðu sinnar er Hlaing ef til vill valdameiri en Suu Kyi en herinn fær um fjórðung þingsæta og valdamikil ráðuneyti.

thorgnyr@frettabladid.is

Mannorð nóbelsverðlaunahafans hefur beðið megna hnekki undanfarin misseri. NORDICPHOTOS/AFP

» Reuters-blaðamennirnir tveir voru leystir úr haldi fyrr í mánuðinum.

Brenndu skóla

Þjóðflokkur Róhingja hefur sætt ofsóknum áratugum saman. Staðan hefur þó trúlega aldrei verið jafnslæm og undanfarin ár. Rannsakendur á vegum Sameinuðu þjóðanna hafa sakað mjanmarska herforingja um þjóðarmorð og glæpi gegn mannkyninu fyrir morð, nauðganir og gjöreyðileggingu byggða Róhingja. Þá hafa um 730.000 Róhingjar flúið til grannríkisins Bangladess.

Vefmiðillinn The Stateless Rohingya sagði frá því í gær að verslanir og skólar Róhingja í Kun Taing hafi verið brennd til grunna á fimmtudaginn. „Þetta er friðsæll bær og hér höfum við fengið að lifa í friði kynslóðum saman án trúarágreinings. En hatrið ríkir nú í Rakhine. Þess vegna hafa eignir fátækra bæjarbúa verið eyðilagðar,“ sagði bæjarbúi við miðilinn. Róhingjar eru múslimar en meirihluti samlanda þeirra eru búddistar.

www.renault.is

RENAULT
Passion for life

Sparneytnir sportjeppar

Óvenju ríkulegur staðalbúnaður og nýjasta tækni

ENNEMM / SÍA / NM93942

Renault Captur
Verð: **3.650.000 kr.**
Dísil, sjálfskiptur.
Eldsneytisnotkun 3,8 l/100 km.*
47.428 kr. á mán. m.v. 20% útborgun**

Renault Kadjar
Verð: **4.690.000 kr.**
Bensín, sjálfskiptur.
Eldsneytisnotkun 5,6 l/100 km.*
60.897 kr. á mán. m.v. 20% útborgun**

Renault Koleos
Verð: **6.250.000 kr.**
Dísil, sjálfskiptur, 4wd.
Eldsneytisnotkun 5,8 l/100 km.*
81.099 kr. á mán. m.v. 20% útborgun**

**Mánaðarlegar afborganir af bílaláni í 84 mánuði samkvæmt fjármögununarreiknivél á Lykill.is. Árleg hlutfallstala kostnaðar 10,03%. Verð og afborganir geta breyst án fyrirvara. Nánari upplýsingar á www.lykill.is.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

*Eldsneytisnotkun og útblástursgildi miðast við uppgefnar tölur frá framleiðanda skv. WLTP 2018.

Bílasalan Bílás Akranesi www.bilas.is 431 2622

Bílasala Akureyrar Akureyri www.bilak.is 461 2533

Bílaverkstæði Austurlands Egilsstöðum www.bva.is 470 5070

IB ehf. Selfossi www.ib.is 480 8080

BL söluumboð Vestmannaeyjum 481 1313 862 2516

BL ehf Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík 525 8000 / www.bl.is

B|L

Elkem Ísland 40 1979–2019

Loforð um sátt

Í nýútkominni umhverfisskýrslu og grænu bókhaldi setur Elkem Ísland sér það stóra markmið að starfsemin verði með öllu orðin kolefnishlutlaus fyrir árið 2040. Um leið yrðum við að öllum líkindum fyrsta kísiljárnverksmiðjan í heimi án nokkurs kolefnisfótspors. Við lítum á það sem skylduverkefni að laga starfsemina að ströngustu umhverfiskröfum og leggja um leið okkar af mörkum til lífsnauðsynlegrar sáttar við framtíðina fyrir komandi kynslóðir.

Við höfum nú þegar lagt af stað í þennan leiðangur og í umhverfisskýrslunni vörðum við næstu áfanga og tímasetjum þá. Á meðal stóru verkfæranna eru notkun lífrænna kolefnisgjafa í stað óendurnýjanlegra, orkuendurvinnsla á glatvarma, klasasamstarf með áherslu á líftækni, þróun nýrra hráefna og plöntun nytjaskógar umhverfis Grundartangasvæðið.

Innlegg Elkem Ísland í alþjóðlega baráttu gegn hlýnun jarðar í gegnum framleiðsluvörur sínar er nú þegar verulegt og væntanlega stærsta framlag sem frá Íslandi kemur á því sviði. Um er að ræða háþróaðar tegundir kísilmálms sem draga úr orkutapi við flutning rafmagns. Málminn, sem framleiddur er með vistvænni og endurnýjanlegri íslenskri vatnsaflsorku, er m.a. að finna í nýlegum vindmyllum víða um heim, flestum tegundum rafmagnsbíla á heimsmarkaði og nýjustu heimilistækjum flestra stærstu vörumerkja veraldar með orkunýtingarstuðulinn A+ eða hærra.

Með framleiðslunni leggur Elkem Ísland dýrmætt lóð á vogarskálar orkusparnaðar um víða veröld. Þegar við bætist að vinnslan grundvallast á grænni raforku og að kolefnisfótspor framleiðslunnar verði að engu orðið getur íslensk þjóð fagnað þessu framlagi sínu til nauðsynlegrar sáttar mannkyns við nútíð sína og framtíð á sviði umhverfismála. Elkem Ísland hefur gefið loforð sitt um öfluga þátttöku í þeim efnum og sett stefnuna á almenna viðurkenningu sem vistvænn orkusækinn iðnaður.

Gestur Pétursson

Gestur Pétursson,
forstjóri Elkem Ísland

Umhverfisskýrslan og niðurstöður umhverfisvöktunar 2018 eru aðgengilegar á vef okkar, www.elkem.is

GARÐHÚSGÖGNIN
ERU KOMIN Í HÖLLINA

GARÐHÚSGÖGN
30%
AFSLÁTTUR

SKETCH
Garðborð með bambus í borð-plötu og málmi í grind og fótum.
160 x 88 x 75 cm

48.379 kr. ~~59.990 kr.~~

FOUR
Four garðborðið fáanlegt í tveimur stærðum. Borðplatan, fætur og rammi er úr dufthúðuðu svörtu áli.

Stærð: 90x160 cm
69.993 kr. ~~99.990 kr.~~

Stærð: 90x210 cm
83.993 kr. ~~119.990 kr.~~

CLICK
Fallegur ruggustóll frá danska fyrirtækinu HOUE. Stóllinn er úr plastblöndu, húðuðu áli og bambus sem er ein sterkasta viðarte-ngundin. Stóllinn styður sérlega vel við bakið í öllum setstöðum en gefur þó vel eftir svo hann er mjúkur og þægilegur.

27.993kr. ~~39.990 kr.~~

CLICK
Sólbekkur frá HOUE úr plastblöndu, húðuðu áli og bambus. Styður mjög vel við bakið í öllum setstöðum en gefur eftir svo hann er mjúkur og þægilegur. Fæst hallanlegur (tvær stöður) og stillanlegur (nokkrar stöður, stjórnað með armi).

31.493 kr. ~~44.990 kr.~~

CLIPS – GARÐHÚSGAGNALÍNAN

CLIPS
Stöðugur og vandaður garðstóll þótt hann sé léttur og einfaldur. Honum er auðvelt að stafla. Stóllinn og armarnir eru úr dufthúðuðu áli en sætið úr plasti sem það dúar ögn/gefur eftir en er þó sterkt og endingargott.
Nokkrir litir.

13.993 kr. ~~19.990 kr.~~

CLIPS
Slakaðu á í dásamlegum ruggustól. Clips er notalegur og vandaður þótt hann sé léttur og einfaldur. Sethæð stólsins 32 cm. Nokkrir litir með samlitum örmum og grind.

27.993 kr. ~~39.990 kr.~~

Reykjavík Bíldshöfði 20 — **10 – 18** virka daga, **11 – 17** laugardaga, **13 – 17** sunnudaga
Akureyri **Dalsbraut 1** — **10 – 18** virka daga, **11 – 16** laugardaga
Ísafjörður **Skeiði 1**
www.husgagnahollin.is 558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Gildir til 26. maí eða á meðan birgðir endast.

MAGNAÐUR MAÍ Í HÖLLINNI

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

RIA
Nettir og einstaklega þægilegir 2ja og 3ja sæta sófar. Bleikt (Dusty Rose) sléttflauel eða slitsterkt áklæði í gráu eða dökkgráu.

2ja sæta: 152 x 83 x 79 cm
59.993 kr. ~~79.990 kr.~~

3ja sæta: 192 x 83 x 79 cm
67.493 kr. ~~89.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

TUB
Hægindastóll.
Svart leður/split-leður.
55.993 kr. ~~79.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

KENYA
Hægindastóll. Holly grænt, dökk-grátt eða súkkulaðibrúnt áklæði.
34.993 kr. ~~49.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

SPAN
Hægindastóll. Svört grind og ljós-grátt slitsterkt áklæði.
87.992 kr. ~~109.990 kr.~~

STANLEY
Virkilega vandaður og flottur sófi. Ekta leður með rustik áferð. Þessi sófi er á frábæru verði og situr sérlega vel. Leðuráferðin er þannig hugsuð að sófinn verður bara flottari með árunum.
Stærð: 218 x 84 x 77 cm
262.493 kr. ~~349.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

35% AFSLÁTTUR

CALAIS
Hægindastóll með skemli.
Dökkbrúnt eða blátt áklæði
64.935 kr. ~~99.990 kr.~~

NÝTT Í HÖLLINNI

WOODSTOCK
Vinsælu Woodstock sófaborðin komin í svörtum aski. Tvær stærðir og einnig bakborð.

Sófab.: 120 x 60 cm
35.990 kr.

Sófab.: 80 x 80 cm
31.990 kr.

Bakborð
19.990 kr.

NÝR VEFBÆKLINGUR Á
www.husgagnahollin.is
SPENNANDI TILBOÐ OG NÝJAR VÖRUR

HÚSGAGNA HÖLLIN

Blindgata

Kristín Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Fjölmiðlafrumvarpið margboðaða liggur nú fyrir í endanlegri mynd frá menntamálaráðherra og er til skoðunar í herbúðum samstarfsflokkanna í ríkisstjórn.

Nánast engar breytingar hafa orðið á frumvarpinu eftir yfirlestur ráðherrans á umsögnum hagsmunaaðila, sem mikil vinna var lögð í. Frumvarpið er því sem fyrr hvorki fugl né fiskur.

Þó hefur verið bætt inn ákvæði um endurgreiðslu 5,15% af þeim launakostnaði sem fellur í lægra skattþrep. Hið opinbera virðist með því ætla að egna gildru fyrir útgefendur til að festa blaðamannastéttina enn frekar í sessi sem láglaunastétt. Erfitt er að átta sig á hvernig á að laða ungt, vel menntað og efnilegt fólk að starfi á fjölmiðlum, og þar með vandaðri blaðamennsku.

Hin viðbótin er sú að bætt hefur verið inn klausu um stöðu RÚV á markaði. Tekið er fram að athuga eigi hvort breyta skuli tekjuuppbyggingu RÚV, og þar á meðal hvort draga skuli úr umsvifum á auglýsingamarkaði eða að fjármögnun verði aðeins byggð á opinberum fjármunum. Þá segir að stefnt sé að því að ljúka þeirri athugun fyrir árslok þegar samningur RÚV og ráðuneytisins um fjölmiðlaþjónustu í almannaþágu rennur út.

Margt bendir til að þessi viðbót sé einungis til málamynda, og til að kasta litlu beini til markaðsaðila sem margir kvörtuðu undan ægivaldi RÚV á markaði í umsögnum sínum. Sporin hræða í þeim efnum. Stjórnvöld hafa í áratugi lofað aðgerðum vegna RÚV en ekkert verið um efndir þegar til kastanna hefur komið.

Hvernig má það líka vera að ráðherra virðist fyrst nú vera að huga að stöðu RÚV á markaði – örfáum mánuðum áður en þjónustusamningur milli ríkis og stofnunar rennur út? Ástæðan er auðvitað sú að menntamálaráðherra ætlar að renna á rassinn með málið. Rétt eins og fyrirrennarar hennar.

Frumvarp ráðherra er haldið sömu göllum og í öndverðu. Í því felst engin aðstoð við stóru miðlana sem þó halda uppi metnaðarfullum einkareknum fréttastofum í almannaþjónustu sem bera nafn með rentu. Sú starfsemi mun leggjast af verði ekkert að gert, og því bendir flest til þess að ráðherra fljóti sofandi að feigðarósi.

Menntamálaráðherra hefur eytt stórum hluta af embættistíma sínum í frumvarp sem hvorki er fugl né fiskur. Það mun engin áhrif hafa á starfsemi á þessum markaði önnur en þau að hvetja til stofnunar ofgnóttar örmiðla. Þar hefur hins vegar verið mikil gróska undanfarin ár og ekkert sem bendir til að ríkisaðstoð þurfi til að hjálpa enn frekar til.

Tíma ráðherrans hefði betur verið varið í eitthvað annað og uppbyggilegra. Fjölmiðlafrumvarp sem ekki tekur á stöðu RÚV öðruvísi en með almennt orðaðri neðanmálsgrein til málamynda ber ekki nafn með rentu. RÚV mun taka til sín um 7 milljarða á þessu ári séu auglýsingatekjur taldar með. Fjölmiðlar þurfa ekki frekari ölmusu. Annaðhvort á að endurúthluta þeim fjármunum sem renna til RÚV eða sleppa þessu alveg.

Þessi blanda endar í blindgötu.

Ástæðan er auðvitað sú að menntamálaráðherra ætlar að renna á rassinn með málið. Rétt eins og fyrirrennarar hennar.

Aðalfundur

Litlu Borgar ehf

verður haldinn í Akogessalnum, Lágmúla 4, þriðjudaginn 21.maí 2019 og hefst kl. 20:00.

Dagskrá:

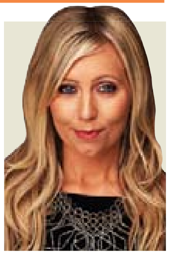
1. Venjuleg aðalfundarstörf skv. 13. gr. samþykkta.
2. Tillaga um heimild til kaupa á eigin hlutum skv. 38. gr. einkahluta félagalaga..

Þeir hluthafar sem hyggjast veita öðrum umboð til þess að fara með atkvæði sitt á fundinum, skulu veita þeim skriflegt umboð.

Stjórn Litlu Borgar ehf.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Ómöguleikinn er nú raunveruleikinn

Fyrir nokkrum árum vakti áhuga minn hokinn, tvíd-klæddur stjórnmálafræðingur með – að mér fannst – frumlega sýn á veröldina. Árið 2002 varð bókin Straw Dogs: Thoughts on Humans and Other Animals metsölubók í Bretlandi, öllum að óvörum. Í bókinni hafnaði höfundur hennar, John Gray, framþróun mannkyns. Hann sagði hugmyndir samtímans um framþróun goðsögn og að framþróun væri alls ekki óhjákvæmileg eins og flestir virtust trúa. Siðmenning – frjálslyndi, mannréttindi og friður – væru ekki varanlegt, ófrávíkjanlegt ástand heldur tímabundið fyrirkomulag sem léti undan um leið og það yrði fyrir álagi. Þótt línuleg framþróun væri möguleg þegar kæmi að tækni og vísindum – skref fyrir skref bættist við ný þekking og gamlar kenningar sem reyndust rangar glötuðust – átti það sama ekki við um mannlegt samfélag. Skoðanir, siðferði, stjórnmál, hvað þykir rétt og rangt hverfðist í hringi. Það sem þykir rangt í dag gæti þótt í fínu lagi á morgun.

Þótt bók Gray hafi selst vel tók fræðasamfélagið honum fálega. Kollegum Gray fannst hugmyndir hans skrýtnar og fjarstæðukenndar. Í breskum fjölmiðlum var Gray kallaður dómsdagsspámaðurinn.

En skjótt skipast veður í lofti. Það sem mér fannst einu sinni frumleg en sérviskuleg pæling, það sem fræðimönnum fannst skrýtinn ómöguleiki, er nú raunveruleikinn.

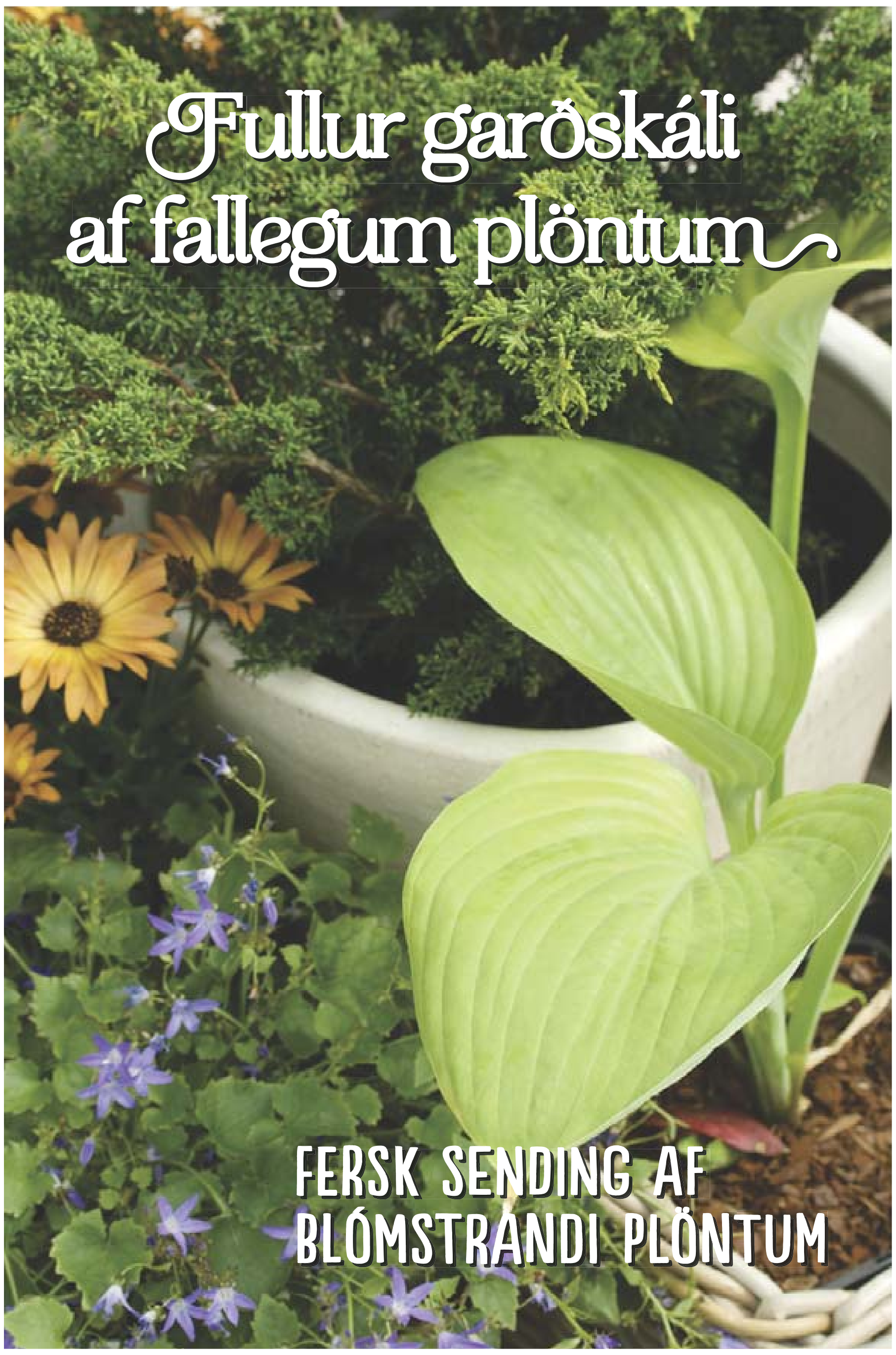
Í vikunni áttu sér stað á Alþingi Íslendinga umræður sem hljómuðu eins og endurómur úr dapurri fortíð. Harðar deilur urðu um frumvarp Svandísar Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra um þungunarrof. Vildu margir þingmenn takmarka rétt kvenna til ákvörðunartöku um eigið líf og líkama. Guðmundur Ingi Kristinsson, þingmaður Flokks fólksins, lagði fram breytingartillögu sem kvað á um að réttindi kvenna yrðu skert frá því sem nú er. Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, líkti þungunarrofi við dráp. Aðrir virtust ætla að braska með æxlunarfæri kvenna eins og um hver önnur hrossakaup væri að ræða: Átján vikur? Tuttugu vikur? Maður gat rétt ímyndað sér samtölin í bakherbergjum þingsins: „Ef ég kýs burt viku af sjálfsákvörðunarrétti kvenna verður þú að kjósa með jarðgöngunum mínum.“

Paddy Ashton var leiðtogi flokks Frjálslyndra demókrata í Bretlandi á árunum 1988-1999. Ein af síðustu blaðagreinunum sem hann skrifaði áður en hann lést í lok síðasta árs var áminning til samtímans um að standa vörð um frjálslynd gildi sem hann taldi að bylgja popúlisma væri við að færa í kaf: „Við hin frjálslyndu (með litlu f-i) viljum ekki sterkt ríkisvald heldur öfluga borgara. Við lítum á hinn frjálsa markað sem þjón okkar en ekki húsbónda. Við erum alþjóðasinnar og okkur mislíkar verndarstefna, einangrunarhyggja og þjóðernishyggja. Við fögnum fjölbreytileikanum, ekki einsleitni. Við vitum að ábyrgð einstaklingsins nær yfir meira en okkur sjálf og landið okkar og að hún teygir sig yfir landamæri og til komandi kynslóða. Við temjum okkur málamiðlanir, sýnum umburðarlyndi, samkennd og virðingu í garð annarra.“

Óttinn við að frjálslynd gildi geti þurrkast út á einni nóttu kann að virðast órökrænn. En hver hefði trúað því þangað til í síðustu viku að á þjóðþingi lands sem segist fremst í heimi á sviði kvenréttinda hljómuðu raddir sem vildu skerða sjálfsákvörðunarrétt kvenna? Hver hefði trúað því að þrír ráðherrar – Bjarni Benediktsson, Guðlaugur Þór Þórðarson og Lilja Alfreðsdóttir – sætu hjá þegar greidd yrðu atkvæði um grundvallarákvæði í frumvarpinu eftir aðra umræðu?

Í vikunni skrifaði ríkisstjóri Georgíuríkis í Bandaríkjunum undir frumvarp sem bannar þungunarrof svo snemma sem í sjöttu viku meðgöngu. Sýn John Gray á veröldina er ekki lengur frumleg. Frjálslynd gildi, rökhyggja, meðalhóf, mannúð, virðing fyrir réttindum og heilbrigð skynsemi eru á undanhaldi. Hinir hófsömu þurfa að láta sverfa til stáls. Því framþróun er ekki óhjákvæmileg. Fyrir henni þarf að berjast og henni þarf að viðhalda með kjafti og klóm.

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



Glæsilegir mæðradagsvendir

OPIÐ FRÁ
10 - 21
UM HELGAR

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Nick Fitzgerald er hérna í leik með Mississippi State Bulldogs en hann skrifaði nýverið undir samning við NFL-liðið Tampa Bay Buccaneers. Hann á því möguleika á að verða fyrsti Íslendingurinn til þess að leika á stærsta sviði veraldar innan bandaríska ruðningsheimsins næsta haust. NORDICPHOTOS/GETTY

Undir mér komið að sanna mig

Nick Fitzgerald samdi á dögunum við Tampa Bay Buccaneers og gæti orðið fyrsti íslenski leikmaðurinn í NFL-deildinni. Nick sem leikur í stöðu leikstjórnanda freistar þess að sanna sig í sterkustu deild heims.

NFL Ruðningskappinn Nick Fitzgerald gæti orðið fyrsti Íslendingurinn til að leika í NFL-deildinni ef honum tekst að brjóta sér leið inn í leikmannahóp Tampa Bay Buccaneers en hann er nú í æfingabúðum hjá liðinu. Nick, sem er sonur Anettu Jónsdóttur og leikur í stöðu leikstjórnanda, var ekki valinn í nýliðavalinu en samþykkti fljótlega samning frá Buccaneers sem varð Super Bowl-meistari í eina skiptið árið 2002. „Það yrði ansi flott að verða fyrsti Íslendingurinn í deildinni,“ segir hann hlæjandi þegar Fréttablaðið slær á þráðinn til hans. Eftir því sem undirritaður kemst næst eru Bakhtiari-bræðurnir, Eric og David, þeir einu með íslenskar rætur sem hafa leikið í NFL-deildinni.

Þessa dagana er tímabilið að byrja í NFL-deildinni hjá nýliðunum þegar æfingar utan keppnistímabilsins hefjast.

„Fyrst og fremst er ég mjög spenntur að byrja þetta ferli. Í fyrstu æfingabúðunum eru bara nýliðarnir, svo koma eldri leikmennirnir og þetta eru um sex vikur,“ segir Nick sem þarf að heilla Bruce Arians, nýráðinn þjálfara Tampa Bay Buccaneers. Arians sem hefur unnið með leikstjórnendum á borð við Andrew Luck, tilkynnti það í vor að hann tæki þjálfaraheyrnartólin ofan úr hillu og myndi snúa aftur á hliðarlínuna.

„Þetta verður afar spennandi, ég náði ekki að hitta hann á prófdeginum (e. NFL Draft Combine) né í aðdraganda nýliðavalsins en ég er spenntur að fara og hitta alla nýju liðsfélagana mína.“

Hjá Tampa Bay er Jameis Winston leikstjórnandi og kveðst Nick einnig spenntur að vinna með honum. „Ég þarf að fylgjast vel með honum, sjá hvernig hann undirbýr sig alla daga og læra af honum. Svo þarf ég að læra sóknina hjá liðinu.“

Aðspurður tekur Nick undir það að í æfingabúðunum séu menn að berjast fyrir lífi sínu í deildinni. Enginn er öruggur um að komast í 53 manna leikmannahóp liðsins fyrir tímabilið sem hefst í haust.

Það yrði ansi flott að verða fyrsti Íslendingurinn í deildinni.

Nick Fitzgerald

„Algjörlega, það er undir manni komið að sanna sig. Enginn er með öruggt sæti í liðinu og maður verður sem nýliði að gera sitt besta, sækja eins mikla vitneskju og hægt er. Sem leikstjórnandi þarftu að læra sóknarleik liðsins eins fljótt og hægt er svo þú getir farið út á völlinn og stýrt sóknarleiknum vel á æfingunum. Fyrir nýliðana er þetta að læra eins mikið og hægt er á stuttum tíma,“ segir Nick um æfingabúðirnar sem hófust í gær.

„Það er óraunverulegt að þetta sé runnið upp, þetta er búið að vera draumur manns síðan ég byrjaði að æfa ruðning sem sex ára strákur. Ég æfði líka körfubolta og hafnabolta þegar ég var ungur en ruðningur var alltaf í fyrsta sæti.“

Nick var byrjunarliðsmaður með Mississippi State í þrjú ár í sterkustu háskólaruðningsdeild Bandaríkjanna þar sem Nick mætti bestu liðum landsins, Auburn, LSU og Alabama Crimson Tide, á hverju ári.

„Það er erfiðasta staðan í háskólaruðningnum að vera leikstjórnandi og ég mætti bestu vörnum landsins. Það var gaman að mæta liðum eins og Alabama sem er búið að vera í sérflokki á landsvísu undanfarinn áratug. Við komumst nálægt því að vinna þá einu sinni en misstum það úr höndum okkar en það var skemmtilegt að spila gegn svona liðum.“

Nick er fjölhæfur sem leikstjórnandi og er tvíþætt ógn með hlaupaleik sínum.

„NFL-deildin var á sínum tíma svolítið einhæf þegar kom að leikstjórnendum sem gátu beðið í vasanum og kastað en í dag hefur þetta þróast og sífellt fleiri lið eru farin að vilja leikstjórnendur sem geta hlaupið og kastað. Það ætti að henta mér vel, það er minn leikstíll og það verður áhugavert að sjá hvað ég geri á þessu stigi.

Þetta er skemmtilegt þegar vel gengur en sem leikstjórnandi þarf maður alltaf að vera með varann á. Þetta er mjög harður leikur og maður þarf að vera viðbúinn alls konar höggum.“

Nick segist vera í sambandi við nokkra fjölskyldumeðlimi á Íslandi og reynir að hitta á ættingja sína þegar þeir heimsækja Bandaríkin.

„Mamma er íslensk og ég á fjölskyldu á Íslandi. Ég er í sambandi við nokkra heima sem hafa reynt að fylgjast með leikjunum mínum. Þegar íslenska fjölskyldan mín heimsækir Bandaríkin hef ég reynt að hitta á þau og ég er í góðu sambandi við nokkra,“ segir Nick og bætir við að hann hafi ekki verið nægilega duglegur að heimsækja Ísland en ætli sér að bæta úr því.

„Ég hef komið einu sinni til Íslands sem strákur, ætli ég hafi ekki verið 6-7 ára, en ég er alltaf á leiðinni aftur eftir að ég fullorðnaðist. Núna er ég að einbeita mér að ferli mínum í NFL-deildinni en ég mun reyna að koma einhvern tímann í frí.“ **kristinnpall@frettabladid.is**

Nýjast

Pepsi-deild karla

FH - KA 3-2

1-0 Halldór Orri Björnsson (6.), 1-1 Hallgrímur Mar Steingrímsson (53.), 1-2 Elfar Árni Aðalsteinsson (63.), 2-2 Björn Daníel Sverrisson (víti) (75.), 3-2 Halldór Orri Björnsson (87.).

Stjarnan - HK 1-0

1-0 Hilmar Árni Halldórsson (54.).

Breiðablik -Víkingur

Leikur Breiðabliks og Víkings stóð ennþá yfir þegar Fréttablaðið fór í prentun en finna má upplýsingar um úrslit og markaskorara inni á frettabladid.is.

Haukar og ÍBV eigast við í oddaleik.

Allt undir á Ásvöllum í dag

HANDBOLTI Það ræðst í dag hvort það verða Haukar eða ÍBV sem mæta Selfossi í úrslitaviðureign Olísdeildar karla í handbolta en liðin mætast í oddaleik í Schenkerhöllinni að Ásvöllum klukkan 16.30.

Mikið hefur gengið á í þessu einvígi en leikmenn liðanna hafa farið í leikbönn vegna brota sinna, aganefnd verið á yfirsnúningi við að dæma leikmenn í bann vegna hörku í leikjunum sem fram hafa farið í rimmunni. Þá hafa yfirlýsingar gengið á víxl á milli formanna félaganna.

Nú hafa allir leikmenn afplánað leikbönn fyrir utan Kára Kristján Kristjánsson, línumann ÍBV, sem tekur út síðasta leik sinn í þriggja leikja banninu sem hann fékk í öðrum leik liðanna.

Síðasti leikur liðsins þar sem Eyjamenn knúðu fram oddaleikinn var bæði vel og heiðarlega spilaður og engir eftirmálar urðu af þeim leik. ÍBV á titil að verja á Íslandsmótinu en Haukar freista þess að geta orðið Íslandsmeistarar í fyrsta skipti síðan árið 2016. **– hó**

Ægir leikur í Argentínu

KÖRFUBOLTI Ægir Þór Steinarsson, leikmaður Stjörnunnar í Domino's-deild karla í körfubolta, mun leika í argentínsku úrvalsdeildinni næsta mánuðinn.

Þar mun hann leika með Regatas Corrientes út yfirstandandi leiktíð þar í landi. Þetta kom fram á uppskeruhátíð KKÍ í dag.

Ægir Þór hélt utan til Argentínu í vikunni og mun leika í úrslitakeppninni þar í landi sem hefst á næstu dögum.

Hann var valinn besti varnarmaðurinn í Domino's-deildinni, í úrvalslið deildarinnar og prúðasti leikmaður deildarinnar á lokahófi KKÍ.

Ægir skoraði 12,5 stig að meðaltali í leik, tók 4,8 fráköst og gaf 7,5 stoðsendingar fyrir Stjörnuna sem varð deildar- og bikarmeistari á nýafstaðinni leiktíð. **– hó**

Ford

Ford tekur þig lengra
Komdu, reynsluaktu og upplifðu nýjan Ford Focus

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

ford.is

Liverpool treystir á vængbrotna Máva

Það verður annaðhvort Manchester City sem ver titil sinn í ensku úrvalsdeildinni í knattspyrnu karla og vinnur í sjötta skipti eða Liverpool sem rýfur 29 ára bið sína eftir því að vinna enska meistaratitilinn þegar lokaumferð deildarinnar fer fram á morgun.

Manchester City mætir Brighton and Hove Albion í lokaumferð deildarinnar á útivelli á morgun og sigur tryggir liðinu meistaratitilinn. NORDICPHOTOS/GETTY

FÓTBOLTI Lokaumferð ensku úrvalsdeildarinnar fer fram á sunnudaginn þegar allir tíu leikirnir verða leiknir samtímis. Flautað er á klukkan 14.00 og verða Englandsmeistarar krýndir í leikslok en óvíst er hvort Manchester City eða Liverpool hreppir hnossið í ár þó að City þurfi að teljast líklegri. Spennan er heldur minni í hinum átta leikjunum, Arsenal á enn tölfræðilegan möguleika á því að skjótast upp fyrir Tottenham og enn geta lið skipt um sæti í lokatöflunni en annað er ráðið. Nýliðar Cardiff og Fulham fylgja Huddersfield niður í Championship-deildina og Manchester United, og mögulega Arsenal, mun leika í Evrópudeildinni á næsta ári á meðan Tottenham, Chelsea, Liverpool og Manchester City keppa í Meistaradeild Evrópu.

Spennan er einungis á toppnum þar sem Manchester City getur endurheimt Englandsmeistaratitilinn og um leið orðið þriðja liðið frá stofnun ensku úrvalsdeildarinnar 1992 til að verja titilinn. Til þess þarf Manchester City aðeins að vinna Brighton en misstígi City sig getur Liverpool náð toppsætinu á ný með sigri á Úlfunum.

Tölfræðin er Brighton ekki hliðholl fyrir leik helgarinnar enda gengi liðsins afar slakt eftir áramót. Brighton sigldi lygnan sjó um mitt tímabilið eftir sigur á Everton í fyrsta leik seinni umferðarinnar, lokaleik ársins 2018, en síðan þá hefur stigasöfnunin verið afar rýr. Alls hefur Brighton krækt í ellefu stig eftir áramót, unnið tvo leiki, gert fimm jafntefli og tapað tólf. Þá eru tveir mánuðir liðnir síðan Brighton vann síðast leik, gegn Crystal Palace í byrjun mars. Heildarstigafjöldinn yfir tímabilið er 36 stig og nýtur Brighton góðs af slöku gengi liðanna fyrir neðan.

Á sama tíma og Mávarnir í Brighton hafa brotlent hefur Manchester City stigið á bensíngjöfina og rúllað yfir andstæðinga sína í ensku úrvalsdeildinni eftir áramótin. Þrátt fyrir að fara langt í öllum fjórum keppnunum og hafa glímt við meiðslin sem fylgja slíku leikjaálagi hefur City haldið sjó og gott betur í ensku úrvalsdeildinni. Í síðustu átján leikjum hefur City tapað einum leik en unnið sautján, skorað 40 mörk og aðeins fengið á sig sjö þrátt fyrir að hafa mætt öllum sterkustu liðum deildarinnar á þessum tíma. Liverpool getur þó huggað sig við það að af sextán stigum sem Manchester City hefur tapað á þessu ári hafa þrettán þeirra farið forgörðum á útivelli.

Takist Brighton að taka stig af Manchester City um helgina á Liverpool möguleika á að binda enda á 29 ára bið félagsins eftir Englandsmeistaratitli en í þeirra vegi standa Úlfarnir. Nýliðar Wolves eru búnir að tryggja sér sjöunda sæti úrvalsdeildarinnar og þar með líklegast Evrópusæti á næsta ári. Er það besti árangur félagsins í efstu deild í 39 ár og mun Wolves ekki veita Liverpool neinn afslátt í lokaumferðinni.

Þá verður áhugavert að sjá hvernig leikmönnum Liverpool tekst að stilla spennustigið eftir að hafa komist í úrslit Meistaradeildar Evrópu fyrr í vikunni með 4-0 sigri á Barcelona. Sá leikur ætti að hafa reynt á orkubirgðir Liverpool og gæti Wolves náð að nýta sér það á Anfield á sunnudaginn.

Það verður annað hvort V
eða Jordan Henderson sem

» Manchester City sem er ríkjandi meistari hefur eins stigs forskot á Liverpool á toppi deildarinnar fyrir leiki morgundagsins.

Manchester City er ríkjandi Englandsmeistari en liðið myndi vinna titilinn í sjötta skipti í sögunni takist því að landa titlinum. Liverpool hefur hins vegar ekki tekist að vinna deildina síðan árið 1990.

Mohamed Salah var ekki með Liverpool þegar liðið vann hinn frækna sigur gegn Barcelona í vikunni en hann var að glíma við afleiðingar höfuðhöggs. Jürgen Klopp, knattspyrnustjóri Liverpool, sagði hins vegar að hann byggist við því að Salah yrði klár í slaginn í tæka tíð fyrir leikinn gegn Wolves á morgun. Þá hefur Roberto Firmino verið að glíma við vöðvameiðsli undanfarið og er hann í kapphlaupi í tímann við að ná leiknum á morgun.

Liverpool-menn eignuðust nýja hetju í framlínu liðsins í vikunni þar sem Divock Origi skoraði tvö marka liðsins í sigrinum gegn Barcelona sem fleytti liðinu í úrslitaleik Meistaradeildarinnar. Stuðningsmenn Liverpool fara því rólegir inn í leikinn með Origi í fremstu víglínu en eftir það tekur við taugatrekkjandi tími þar sem þeir vonast eftir sigri og að Manchester City misstígi sig. **– kpt**

Fréttablaðið fer með þig á Eurovision!

Gleðipinnarnir Benni og Ingó (Bingó!) færa landsmönnum fréttir og skemmtilegar umfjallanir frá Eurovision í Tel Aviv í Fréttablaðinu, á frettabladid.is og á Instagram.

Fylgstu með á Instagram

Hægt er að fylgjast með ævintýrum þeirra félaga í Tel Aviv á Instagram Fréttablaðsins.

Auðtrúa aumingjar!
Eurovision hlaðvarpið

Alvöru Eurovision hlaðvarp með Benna og Ingó, beint frá Tel Aviv! Fylgstu með á frettabladid.is/hladvarp sem og á öllum helstu streymisveitum.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram

FRÉTTABLAÐIÐ

Vinningar í hverri viku – Happdrætti DAS

Taktu þátt!

Með þátttöku sinni í Happdrætti DAS hefur fólkið í landinu lyft grettistaki í málefnum aldraðra. Öldruðum fjölgar og biðlistar lengjast svo þörfin á nýjum úrræðum er mikil.

Fleiri vinningar og hærri upphæðir en nokkru sinni fyrr

Bygging hjúkrunarheimilis, þjónustumiðstöðvar og leiguíbúða fyrir aldraða við Sléttuveg er vel á veg komin. Gert er ráð fyrir verklokum á árinu 2020.

Nýtt happdrættisár fram undan með enn glæsilegri skattfrjálsum vinningum

- Sex 30 milljóna króna vinningar á tvöfaldan miða eða 15 milljónir króna á einfaldan miða
- Drögum út meira en 51 þúsund vinninga á árinu

Kauptu miða núna á das.is eða í síma 561 77 57

HAPPDRÆTTI das

Fylgstu með okkur á Facebook og á das.is

Miðaverð er 1.700 kr. á mánuði fyrir einfaldan miða og 3.400 kr. fyrir tvöfaldan miða

Kolféllu á prófinu

Benedikt Bóas Hinriksson blaðamaður og Ingólfur Grétarsson, umbrotsmaður og samfélagsmiðlastjarna, betur þekktur sem Gói sportrönd, eru farnir til Ísraels þar sem þeir ætla að fylgjast með Eurovision.

Ingólfur Grétarsson og Benedikt Bóas Hinriksson hafa báðir áhuga á Eurovision og það mætti segja að áhugi þeirra brjótist út með mismunandi hætti.

Ingólfur laumaði sér til dæmis í vetur með eftirminnilegum hætti í Söngvakeppni sjónvarpsins og setti inn myndband á YouTube undir formerkjum keppninnar og söng hið klassíska lag Ave Maria á sinn hátt og með afar áhugaverðri líkamstjáningu.

Eigum við von á einhverjum uppákomum frá þér Ingólfur? Ætlar þú að stela þrumunni?

„Heldur betur, þetta er auðvitað mikil óvissa. En kannski að maður fari í BDSM-búning og upplifi hvernig það er að vera Hatari svona frá fyrstu hendi. Síðan ætla ég að reyna að taka lagið hvort sem það er uppi á sviði eða úti á götu því mig langar að byrja einhvers konar tónlistarferil úti allavega.“

Benedikt Bóas segist ekki vera alveg jafn ruglaður og Ingólfur og muni vera fyrir aftan myndavélina þegar hann skellir sér í karaktera, hvað þá BDSM-búninginn. „Ég hef farið áður til að fjalla um Eurovision og það var það skemmtilegasta sem ég hef gert á mínum blaðamannsferli.“

> KANNSKI AÐ MAÐUR FARI Í BDSM-BÚNING OG UPPLIFI HVERNIG ÞAÐ ER AÐ VERA HATARI SVONA FRÁ FYRSTU HENDI. SÍÐAN ÆTLA ÉG AÐ REYNA AÐ TAKA LAGIÐ.

Spurningakeppni
Kunnáttan könnuð!

Ritstjórn Fréttablaðsins ákvað að kanna kunnáttu þeirra fyrir brottför enda mikilvægt að tvíeykið sé þjóðinni til sóma og efndi til spurningakeppni. Kolbrún Bergþórsdóttir menningarritstjóri tók að sér að vera sérstakur stiga- og siðgæðisvörður, keppnin var tekin upp og geta lesendur hlustað á herlegheitin í hlaðvarpi helgarblaðsins á www.frettabladid.is.

Hvaða drengsnafn hefur verið það vinsælasta í Ísrael þrjú ár í röð?

Ingólfur: Arnar.

Benedikt: Ég ætla að segja Yossi.

Ingólfur: Ég er nú ekki viss um að það sé nafn! Kannski á skjaldböku í teiknimynd.

Rétt svar er Múhameð.

Ingólfur: Ég sagði sko Arnar, af því að hann er tæknimaður hér og ég er búinn að vera að stara á hann allan tímann. Ég ætlaði sko að segja Múhameð!

Hvaða listamaður var fyrstur til að vinna Eurovision?

Ingólfur: Það er Waterloo.

Benedikt: Það er Volare! Vooooolare ...

Lys Assia frá Sviss var fyrst til að vinna keppnina.

Kolbrún: Þetta er lykilatriði í sögu Eurovision, þið hafið ekki unnið heimavinnuna ykkar!

Hvaða ár tók Abba þátt?

Benedikt: 1974.

Rétt!

Ingólfur: Ohhh.

Hvaða fræga Eurovison-lag söng Dean Martin við miklar vinsældir og var aðallagið í Moonstruck þar sem Cher var í Óskarsverðlaunahlutverki?

Benedikt: Volare!

Rétt!

Ingólfur: Þetta er náttúrulega svindl því maðurinn er miðaldra. Það er svo mikið kynslóðabil!

Eitt árið unnu fjögur lönd Eurovision. Nefnið þessi lönd?

Benedikt: Ha?

Ingólfur: Var það bara allir að fá að vera með?

Kolbrún: Þið hljótið að ná einu rétt?

Ingólfur: Spánn, Frakkland, Ítalía og Danmörk.

Benedikt: The big five.

Ingólfur: Nei, big 4!

Benedikt: Þetta eru Frakkland, Ítalía, England og ... hitt stóra landið!

Ingólfur: Rússland þá?

Kolbrún: Þetta nægir alls ekki.

Rétt svar er Bretland, Spánn, Holland og Frakkland. Árið var 1969 og þetta var í fyrsta skipti sem keppnin endaði í jafntefli og þá engar reglur til að skera úr um sigurvegarann. Þannig að öll fjögur lönd urðu sigurvegarar.

Framlag Ísraels til Eurovision árið 1987 var lagið Shir Habatlanim sem endaði í áttunda sæti með 73 stig. Hverjir fluttu lagið?

Ingólfur: Jú, gaurinn sem er að taka þátt núna.

Benedikt: Er þetta ekki bara La det svinge? Hubba hulle?

Ingólfur: I am a golden boy!

Rétt svar er Lazy Bums.

Hverrar trúar eru langflestir íbúar Tel Avív?

Benedikt: Múslimar.

Ingólfur: Gyðingar!

Ingólfur fær stig fyrir þetta svar.

Og hvaða tungumál tala þeir?

Ingólfur: Hérna, makksalam, shjiiik. Hebresku!

Benedikt: Arabísku.

Nú fær Ingólfur aftur stig.

Hvaða orð á hebresku er notað bæði til að heilsa og kveðja?

Benedikt: Shalom.

Ingólfur: Nei, það er reyndar Shalom shawarma!

Hvaða ár tóku Íslendingar fyrst þátt í lokakeppni Eurovision?

Benedikt: 1986.

Ingólfur: Rólegur, hvað varstu þá fimmtugur?

Benedikt fær stig.

Í hvaða Eurovision-lagi kemur fyrir línan „hinar tíkurnar eru bólugrafnar“?

Ingólfur og **Benedikt:** Sylvía nótt!

Ingólfur: Eða Pálmi Gísla!

Þið fáið báðir stig.

Ingólfur: Mig langar að segja eitt. Við erum búin að vera að rannsaka keppnina í ár. Eða ég og þú ert ekki búin að spyrja neinna spurninga um það sem ég hef lært.

Kolbrún: Já, það væri áhugavert kannski að heyra hvað þú ert búinn að vera að læra um?

Ingólfur: Nú við erum með Hatara, íslenska lagið. Síðan erum við með Svartfjallaland, I am in heaven. Ítalíu?

Aha, já.

Kolbrún: Eigum við ekki að spá um hverjir vinna keppnina?

Benedikt: Sviss. Það er svona Desp-esito filingur í því.

Ingólfur: Grikkland.

Kolbrún: Og hvar lendir Ísland?

Benedikt: Í sjötta sæti.

Ingólfur: Í öðru sæti.

Meira á hlaðvarpi helgarblaðsins á www.frettabladid.is.

HJÓLREIÐA-
TRYGGING TM
Tryggðu þig og hjólið þitt betur á tm.is
Hjólreiðatrygging TM tryggir hjólið þitt fyrir skemmdum og þjófnaði og þig fyrir slysum og sjúkrakostnaði. Tryggingin gildir í æfingum og keppni, á Íslandi og erlendis. Vertu viss um að þínar tryggingar séu í takt við þínar þarfir og kláraðu málið á nokkrum mínútum á tm.is.
SJÁÐU ÞITT VERÐ Á TM.IS
TM
Nánari upplýsingar á tm.is/hjol

Andri Hrafn Unnarson og Karen Briem, búningahönnuðir Hatara, við ólarnar sem þau hafa verið mjög iðin við að gata upp á síðkastið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Klæða Hatara í valdníðsluna

Karen Briem og **Andri Hrafn Unnarson** eru búningahönnuðir Hatara fyrir bæði forkeppni hér heima og keppnina í Ísrael. Þau telja að þau hafi gert um 3.000 göt á ólar og saumað hundruð gadda á. Þau segja að klæðnaður Hatara undirstriki boðskap þeirra.

Karen Briem hefur unnið með hljómsveitinni í þrjú ár en Andri Hrafn Unnarson hóf störf í janúar þegar búningaferlið fyrir þátttöku Hatara í Eurovision hófst.

Andri og Karen kynntust fyrir einu og hálfu ári þegar Karen vann að búningum fyrir tónlistarmyndband hjá hljómsveitinni Vök og Hörður Freyr, sem leikstýrði, kynnti þau.

„Það var ást við fyrstu sýn,“ segir Karen um Andra.

Karen segir að hún hafi fyrst kynnst Matthíasi á ljóðaupplesturskvöldi sem hún hannaði búninga fyrir. Hann spurði hana hvort hún gæti aðstoðað hljómsveitina við að búa til galla fyrir þá og eftir að Karen komst að því að hljómsveitin væri ansi langt frá því að vera „bara einhverjir strákar á sviði að vera sætir“ var hún mjög spennt fyrir því að vinna með þeim.

„Þá fór þessi hugmyndafræði sem þeir eru búnir að skapa að þróast mjög lífrænt,“ segir Karen.

Fötin undirstriki boðskapinn

Bæði Karen og Andri eru sammála um að fötin sem þeir klæðast skipti verulegu máli fyrir boðskap Hatara.

„Fötin undirstrika skilaboðin og hlaða gildi í gjörninginn,“ segir Andri.

Þau segja að þótt þau komi að hönnuninni þá sé hún alfarið unnin út frá hugmyndafræði og sköpun þeirra Matthíasar og Klemens.

„Kjarninn er þeirra hugmyndafræði út frá því hvað þeir vilja segja en svo finnum við leiðir til að gera það saman,“ segir Karen.

„Við tölum ekki að neinu leyti fyrir hönd strákanna og þetta er okkar sýn á verkefnið,“ segir Andri og Karen bætir við: „Við erum búningahönnuðir í samstarfi við þá og þetta er eitt stórt listasamstarf eins og þetta er núna.“

„Það er bolti sem er á lofti og það eru allir að kasta honum á milli. Þá sérstaklega við tvö og Klemens,“ segir Andri.

Karen segir fyndið að líta á eldri myndir til að sjá hvernig þróun klæðnaðar hljómsveitarinnar hefur breyst og stigmagnast í samræmi við boðskapinn.

„Þetta er búið að vera lífrænt því þetta gerist á 2-3 árum og þó að lúkkið sé eins og það er núna þá gæti það alveg breyst og farið í eitthvað allt annað síðar. Þetta byrjaði allt í sama undirtóninum en svo erum við alltaf að finna nýjar og breyttar leiðir til að sýna það,“ segir Karen.

Undirbúningur fyrir keppnina á þriðjudaginn hefur því tekið marga mánuði og í raun verið í undirbúningi í mörg ár. Karen segir að undanfarnir mánuðir hafi nýst þeim vel til ígrundunar.

„Það er langur tími til að melta og hugsa og bæta og vera með gagnrýninn spegil á þetta,“ segir Karen.

Andri segir að það sé í raun ótrúleg upplifun eftir svo margra mánaða vinnu svo margra að sjá uppskeruna verða að veruleika eftir aðeins nokkra daga.

„Í hverju einasta hlutverki er sérvalin manneskja. Mér finnst það ótrúlega magnað að þetta sé að gerast. Að allt þetta fólk með sína sérkunnáttu sé komið saman til að búa nákvæmlega þetta til. Það er svo tilviljanakennt að ég kann að búa til ólar, en einhvern veginn endaði ég hér,“ segir Andri.

Hafa gert þúsundir gata

Karen og Andri þurftu ekki aðeins að hanna á þau klæðnað fyrir kvöldið sjálft heldur þurftu þau að sjá til þess að bæði hljómsveitin, dansarar og aðrir væru með föt til að vera í við hvert einasta tækifæri og allt sem þau gera á meðan á dvöl þeirra stendur í Ísrael.

Þau eru því ekki bara búin að hanna sviðsklæðnað heldur hafa þau unnið náið með öðrum hönnuðum að því að hanna „lúkk“ fyrir hvert tilefni.

Þau hafa ekki haft mikið á milli handanna til að vinna ólarnar og því eru þær að einhverju leyti endurunnar úr öðrum efnum. Sumt er gert úr segli og hefur verið búið til frá grunni. Gaddana hafa þau pantað á internetinu og fest sjálf á.

„Við höfðum aldrei haft efni á því,“ segir Karen og hlær þegar hún er spurð hvort ólarnar og klæðnaðurinn sé úr leðri.

> **VIÐ TÖLUM EKKI AÐ NEINU LEYTI FYRIR HÖND STRÁKANNA OG ÞETTA ER OKKAR SÝN Á VERKEFNIÐ.**

„Þannig að þetta er allt vegan“ segir Andri.

Spurð hversu mörg göt þau hafa gert telja þau líklegt að þau hlaupi á þúsundum.

„Við erum búin að gera svona þúsund göt og svo eiga eflaust eftir að bætast við það svona tvö þúsund í viðbót á einum sviðsbúningnum sem við erum að vinna í núna,“ segir Karen.

Haldið þið að þetta sé mesti farangur sem hefur farið með Íslandi á Eurovision?

„Já, við erum með eina tösku sem í eru bara skór. Maður er ekkert að fara að ferðast á eðlilegasta mátann, þannig að það varð glæsileg hrúga,“ segir Karen og bætir við:

„Ég get ekki ímyndað mér hvaða annað atriði hafi verið með svona mikinn klæðnað. Svo er þetta líka svo þungt og mikið af járni og þungum efnum,“ segir Karen.

Andri bætir við: „Ekki nema þau hafi flutt sófann út með Páli Óskari,“ og þau skella bæði upp úr.

Mikill undirbúningur

Hvernig var að hanna fyrir dansara, þurfti ekki að taka tillit til þess að þau þurfi að hreyfa sig og dansa?

„Jú, það var það erfiðasta við þetta. Maður þarf að passa gaddana því þau þurfa að geta hreyft sig. Dans stelpnanna er svona stífari og harðari,“ segir Karen.

„Svona klæðnaður er yfirleitt gerður þannig að þú getur ekki hreyft þig,“ segir Andri.

Hljómsveitin og dansararnir þurftu því öll að æfa sig í fötunum svo hægt væri að sjá hvort gaddarnir enduðu nokkuð framan í þeim og til að tryggja að þau geti hreyft sig eins og þau þurfa án þess að þau slasi sig.

Það tekur langan tíma að undirbúa hverja æfingu og segja þau frá því að það hafi tekið um þrjár klukkustundir að klæða alla í fyrir síðustu æfingu.

Haldið þið að við komumst áfram úr undankeppninni?

„Ég er að reyna að vera með það hugarfar að ganga út frá því og reikna með að það sé planið. Ég hef tröllatrú á atriðinu og held með því,“ segir Karen.

Ólarnar nákvæmnisvinna

Eins og má sjá af myndum frá æfingum í Tel Avív hafa búningarnir tekið nokkrum breytingum frá því að

SUMARTILBOÐ Á MAZDA CX-5 OPTIMUM

2.2 DÍSIL, 184 HESTÖFL, SJÁLFSKIPTUR, AWD

-500.000 KR.
AFSLÁTTUR

Mazda CX-5 ber af í sínum flokki og er ríkulega búinn staðalbúnaði s.s. Bose® hljómkerfi, leðuráklæði, rafstýrð sæti, aðlögunarhæfur hraðastillir o.m.fl. Öflug vél og 2 tonna dráttargeta gera hann að tilvöldum ferðafélaga. Komdu, reynsluaktu & upplifðu Mazda CX-5.

KOMDU NÚNA OG NÝTTU ÞÉR ÞENNAN MAGNAÐA SUMARAFSLÁTT Á MAZDA CX-5 OPTIMUM!

SUMARTILBOÐSVERÐ 6.480.000 KR.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Bíldshöfða 8 S. 515 7040
110 Reykjavík

Tryggvabraut 5 S. 515 7050
600 Akureyri

mazda.is

Hatari steig á svið í Háskólabíói. Ljóst er að miðað við það magn óla og gadda sem er að finna hjá þeim Andra og Karen er eitthvað búið að bætast við síðan þau fluttu Hatrið mun sigra hér á Íslandi í mars.

„Þeir eru kannski ekki beint öðruvísi en eru endurbættir og búið að pumpa aðeins meira í þá,“ segir Andri.

Það sem sést á myndinni er um einn fimmti af öllum þeim ólum sem þau hafa búið til fyrir keppnina auk þess sem þau hafa verið á fullu frá því að þau fóru út. Eins og má greina á myndum af hljómsveitinni eru ólar uppistaðan í þeim klæðnaði sem þau klæðast oft. Andri og Karen segja að frá því að þau byrjuðu að vinna með ólar hafi þau orðið miklu betri með tímanum. Þau segja að vinnan krefjist þess að þau séu nákvæm en einnig tilbúin til að prófa eitthvað nýtt.

„Ég gerði fyrstu ólina á Einar þegar við vorum fyrst að byrja að vinna með þessa fagurfræði [e. aesthetic]. Hún var kannski ekki eins fín,“ segir Karen.

Andri segir að hann hafi oft séð slíkar ólar á klúbbum þegar hann bjó í Berlín og hafi fengið innblástur þaðan. Bæði eru þau búin að búa til ólar sjálf, en einnig hafa þau pantað hluta þeirra á netinu betrumbætt þær svo sjálf með fleiri göddum eða götum.

„Við höfum pantað mikið á netinu í sérstökum kynlífstækjabúðum og margar þeirra sendu ekki heim. Þá notaði ég oft tækifærið og fékk vini mína sem voru á ferðalagi til að flytja dótið heim,“ segir Karen og hlær.

Þó að þau hafi keypt mikið af ólunum og klæðnaðinum í kynlífsverslunum þá telja þau ekki endilega að honum þurfi að fylgja tenging við kynlíf eða eitthvað dónalegt. Það sé kannski eitthvað sem sé búið að kenna okkur að hugsa.

„Klæðnaðinum fylgir líka hlaðin meining sem ekkert endilega allir sjá. Börn sem sjá Hatara sjá flott skrímsli eða eitthvað sem er töff. Þau tengja ekkert kynferðislegt við það og það er svo tært og það væri næs ef fleiri myndu gera það,“ segir Karen.

Drepa valdið með fötum

Þau viðurkenna þó að með klæðnaðinum sé ákveðinn tilgangur, þó hann sé ekki kynlífstengdur.

„Það er svo skýr tenging í ákveðinn tilgang í klæðnaði Hatara. BDSM hefur mjög djúpstæða merkingu fyrir tjáningarfrelsið og er í senn frelsandi og heftandi,“ segir Andri.

Talið berst að keppninni sjálfri og öllu sem henni fylgir, eins og aðdáendum.

„Ég held að Eurovision aðdáendur séu bæði ákafir og dyggir. Það er pínu „cult“ í kringum þetta. En það er svolítið þannig að ef einhver Eurovision hópur fílar þig þá fílar hann þig geðveikt og gerir í því. Þetta er ekki mjög „subtle“ heimur,“ segir Karen.

Andri segir að núna megi strax sjá að í kringum Hatara sé að myndast aðdáendahópur sem sé þeim mjög trúr. Á Instagram megi sjá „fanart“ og aðdáendasíður sérstaklega stofnaðar í kringum hljómsveitina. Þá hafa þau einnig tekið eftir því að á Internetinu er að finna fjölmörg „cover“ á laginu.

Þau telja að klæðnaðurinn hafi talsvert með það að gera hversu mikla eftirtekt hljómsveitin vekur.

„Þetta er eitthvað sem er sterkt sjónrænt og eitthvað sem er yfirleitt álitið jaðar en er þarna orðið „mainstream“ og þannig hefur það ákveðinn kraft. Það er samt ekki tilgangur með þessum klæðnaði að reyna að sjokkera neinn eða neitt álíka. Þetta er fagurfræði sem passar vel við boðskapinn,“ segir Karen.

Og hvað finnst ykkur um tenginguna við BDSM?

„BDSM er ekki klæðnaður. Það eru vísanir í BDSM að mörgu leyti en við lítum frekar á það þannig að þau séu að klæða sig í valdníðsluna og það sé kraftur í því að eiga það sem er að halda þér niðri. Sem er einnig pælingin í til dæmis Druslugöngunni,“ segir Andri.

Þó að þau hafi keypt mikið í kynlífsverslunum þá telja þau ekki endilega að búningunum þurfi að fylgja tenging við kynlíf. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Klæðnaðurinn hefur mikið að segja um hversu mikla eftirtekt Hatari vekur.

VIÐ HÖFUM PANTAÐ MIKIÐ Á NETINU Í SÉRSTÖKUM KYNLÍFSTÆKJABÚÐUM OG MARGAR ÞEIRRA SENDU EKKI HEIM. ÞÁ NOTAÐI ÉG OFT TÆKIFÆRIÐ OG FÉKK VINI MÍNA SEM VORU Á FERÐALAGI TIL AÐ FLYTJA DÓTIÐ HEIM.

„Þau munu ábyggilega reyna að ritskoða allt og þar kemur klæðnaðurinn sterkt inn,“ segir Andri.

Orðin þreytt á kapítalismanum

Hvernig haldið þið að Hatara takist að knésetja kapítalismann?

„Það er áætlun og hingað til hefur allt gengið samkvæmt áætlun. Við höldum okkur við planið,“ segir Karen og Andri bætir við að hann voni að það takist.

„Ég væri alveg til í það að þeir myndu ná að knésetja kapítalismann. Ég er orðinn þreyttur á honum, hann er ekki að virka,“ segir Andri og Karen bætir við:

„Það er búið að láta reyna á þetta núna í langan tíma og þetta er að virka fyrir allt of fáa.“

Það er ekki hægt að ræða þátttöku Hatara í Eurovision í Ísrael án þess að talið færist að sniðgöngu og Palestínu. Spurð hvort þau hafi myndað sér skoðun segja þau Andri og Karen að þau beri virðingu fyrir þeim leiðum sem fólk ákveður að fara, eins og sniðgöngu, en telja að einnig sé hægt að vekja athygli á málstaðnum með öðrum leiðum.

„Það kemur ekkert í staðinn fyrir allt það ofbeldi sem Palestínumenn hafa verið beittir en það eru margar leiðir til að vekja athygli á þeirra málstað. Ein leið er auðvitað sniðganga og ég ber virðingu fyrir því. En svo er þessi leið. Það eru auðvitað skiptar skoðanir á þessu en mér persónulega finnst gott að það sé að minnsta kosti einhver í keppninni að spá í málstað Palestínubúa og reyna að varpa einhvers konar ljósi á hann. Þá tala ég ekki fyrir hönd strákanna heldur bara fyrir okkur,“ segir Andri.

Þau segja frá því að frá Hatara og RÚV hafi verið sett ströng skilyrði um að til dæmis póstkortið sem var tekið upp fyrir Íslands hönd myndi ekki vera tekið upp á landtökusvæði. Eftir að sú krafa var sett þurfti að færa upptökur í það minnsta einu sinni.

Spurð hvort þau telji það líklegt að þeim verði vísað úr keppni eða úr landi svara þau neitandi.

„En ef það gerist verður það örugglega fyrir einhverja góða ástæðu sem við getum öll staðið á bak við,“ segir Karen.

Hún segir að það sem henni finnist þó mest spennandi sé að vita að það er vel fylgst með þeim og sú áskorun sem fylgir því að segja hlutina án þess að mega nota orðin. Það segja að engum sé hleypt á sviðið nema búið sé að fara yfir það af fólki frá Eurovision.

„Mér finnst ótrúlega spennandi að fá þessa listrænu áskorun að segja hluti án þess að segja þá og það fær mig til að vera gagnrýnin á það hvernig ég tjái mig og hvernig maður kemur hlutunum frá sér þegar það er ekki leyfi til að segja nákvæmlega allt,“ segir Karen.

„Þau munu ábyggilega reyna að ritskoða allt og þar kemur klæðnaðurinn sterkt inn, því þú getur ekki ritskoðað klæðnað,“ segir Andri.

ENNEMM / SÍA / NM93934

Nýr Hyundai er engum öðrum líkur.

Nýju fjórhjóladrifsbílarnir frá Hyundai eru einstakir. Glæsileg ný hönnun, ríkulegur staðalbúnaður og framúrskarandi áreiðanleiki er það sem hefur skipað Hyundai í hóp vinsælustu bíla landsins.

Komdu og prófaðu nýjan Hyundai í dag. Salurinn er fullur af nýjum fjórhjóladrifnum bílum og sölumennirnir með fjölda freistandi tilboða við allra hæfi.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

HYUNDAI

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á.
Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

Heimurinn fagnar Archie

Meghan Markle og Harry Bretaprins eignuðust son á dögunum. Heimsbyggðin fer ekki leynt með áhuga sinn á þessum nýjasta meðlimi konungsfjölskyldunnar.

Fæðingu frumburðar Harrys Bretaprins og eiginkonu hans Meghan Markle var beðið með mikilli óþreyju víða um heim. Í veðbönkum endurspeglaðist sú trú að barnið yrði skírt konunglegu nafni. Svo varð ekki. Ríkjandi skoðun var að barnið yrði stúlka sem fengi nafn tengt Díönu prinsessu móður Harrys. Drengur varð það þó og ber ekki konunglegt nafn. Enginn reið því feitum hesti frá veðbönkunum að þessu sinni. Drengurinn heitir Archie, fullu nafni Archie Harrison (sonur Harris) Mountbatten Windsor. Archie-nafnið er enn ein vísbending um að Harry og Meghan ætli sér að fara eigin leiðir í lífinu og ekki beygja sig undir stífar konunglegar reglur. Sögusagnir eru á kreiki um að þau hyggist tímabundið setjast að í Afríku.

Samkvæmt skoðanakönnun sem birt var í Bretlandi í lok síðasta árs er Harry vinsælasti meðlimur konungfjölskyldunnar, vinsælli en sjálf drottningin Elísabet II sem nýtur þó gríðarlegrar virðingar þjóðar sinnar. Elísabet lenti í öðru sæti og Vilhjálmur, bróðir Harrys, í því þriðja og eiginkona hans Kate Middleton í því fjórða. Meghan lenti í sjötta sæti. Ríkisarfinn Karl Bretaprins er ekki sérlega vinsæll en tæpur helmingur þátttakenda sagðist hafa dálæti á honum, eiginkona hans Camilla nýtur enn minni hylli en 29 prósent sögðust vera jákvæð í hennar garð.

Harry og Meghan, sem bera titilinn hertoginn og hertogaynjan af Sussex, hafa sagt að þau vilji að barn sitt fái að lifa eins eðlilegu lífi og mögulegt sé. Það getur reynst erfitt því fylgst er með hverju fótmáli foreldranna og þau eru hundelt af ljósmyndurum. Það er hægara sagt en gert að lifa venjulegu lífi í slíku umhverfi, en það má samt alltaf reyna. – **kb**

Breskir álitsgjafar segja þessa mynd verða sögufræga. Hún er til marks um nýja tíma, en þar er blökkukona, Doria móðir Meghan, mynduð með drottningunni og Filippusi eiginmanni hennar sem hluti af konungsfjölskyldunni.

„Nú á ég tvo bestu stráka í heimi," sagði Meghan þegar þau Harry kynntu hinn nýfædda son fyrir umheiminum.

Karl Bretaprins var í heimsókn í Þýskalandi þegar barnabarn hans fæddist. Frank-Walter Steinmeier, forseti, færði honum bangsa sem gjöf til Archie.

Meghan og Harry eru óhrædd við að sýna hvort öðru blíðu fyrir framan myndavélar. Önnur pör í konungsfjölskyldunni gera ekki mikið af því, það þykir ekki nægilega konunglegt, en þessi hjón eru á annarri skoðun.

Örfáum dögum eftir fæðingu sonar síns fór Harry Bretaprins á opnun Invictus leikanna sem hann stofnaði og eru að þessu sinni haldnir í Hollandi. Þar keppa fyrrverandi hermenn, sem hafa slasast eða veikst við herþjónustu, í fjölmörgum íþróttagreinum. Harry ljómaði af gleði þegar Margrét Hollandsprinsessa færði honum bol á Archie.

Sumarsæla í Múrbúðinni

Gott verð fyrir alla, alltaf!

MÚRBÚÐARVERÐ

Kaliber PREMIUM GRILL

Kaliber gasgrill
3 brennarar (9kW).
Grillflötur 60x42cm

42.900

Grillbursti kr. **390**

Kaliber PREMIUM GRILL

26.990

Öflugt og ódýrt

Kaliber Black gasgrill
3 brennarar (9kW).
Grillflötur 41x56cm

Grill yfirbreiðslur
Verð 4.995-5.590

Grilláhöld 3 stk. í setti kr.
1.380

26.490
Lavor Space 180 háþrýstidæla
2500w, 180 bör (275 m/túrbóstút)
510 L/klst
Pallahreinsir, hringbursti, felgubursti og aukaspíssar fylgja.

Made by Lavor

Kaliber gasgrill
4 brennarar, (12kW)
Grillflötur 62x41cm

57.900

Vagn fyrir ferðagasgrill
12.900

54.990
Kaliber Red
4 brennara (12KW) + hliðarhella (2.5KW).
Grillflötur 41x56cm

12.490
Lavor One Plus 130 háþrýstidæla
1800w, 130 bör (170 m/turbústút)
420 L/klst.

Þrýstijafnarar fylgja öllum grillum

Kaliber Ferðagasgrill
24.590
2 brennarar (5kW)
Grillflötur 53x37cm

44.900
MOWER CJ18
BS 3,5hp Briggs&Stratton mótor, rúmtak 125 CC, skurðarvídd 46cm/18". Safnpoki að aftan 60 L, skurðhæð og staða 25-80mm/10

74.900
MOWER CJ20
Sláttuvél m/drifi, BS 6,0 hp Briggs&Stratton mótor. Rúmtak 163 CC, skurðarvídd 53cm/21", sjálfknúin 3,4 km/klst., safnpoki að aftan 70 L, hliðar útskilun, skurðhæð og staða 25-80mm/8

Steypugljái á stéttina – þessi sem endist

29.990
Lavor Vertico háþrýstidæla
Orka: 2100W-230V-50Hz
Hámarksþrýstingur: 140 bör Max
Vatnsflæði: 400 L/klst. Max

BRIGGS & STRATTON®

67.900
MOWER CJ20G
Sláttuvél m/drifi, Briggs&Stratton mótor, rúmtak 150CC, skurðarvídd 51cm 20'' Safnpoki að aftan 65L, hliðarútskilun. Skurðhæð og staða 25-75mm/8

24.900
Sláttuorf Mow FBC310
Sláttuorf: 1cylinder loftkældur mótor. 0,7 kW Rúmtak 31CC, Stærð bensíntanks 0,65 L

Gróðurmold 20 l.
560
40 l kr. 990

Bio Kleen
Pallahreinsir
1 líter
895
5L 2.990 kr.

Blákorn 5 kg
1.490
10 kg **2.390**

Leca blómapottamöl 10 l.
990

Mikið úrval

Portúgalskir leirpottar

Opið laugardag
kl. 10-16 á Kletthálsi og 10-14 í Reykjanesbæ

Fyrirvari um prentvillur.

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
	Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is	

netgíró

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Frá vinstri: Kristín, verkefnisstjóri hátíðarinnar, Sveinn, Steinunn Ólína, Wojciech Wojciecuowski, Þórunn, Kolbeinn, Daði og Kristbjörg. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ætlar þú að henda þessari brauðrist?

Til eru ýmsar góðar aðferðir til að lengja líftíma fatnaðar og hluta sem finnast á hverju heimili. Um helgina verður fólki boðið upp á námskeið og fræðslu í Norræna húsinu.

Til þess að búa til eitt reiðhjól þarf að vinna málma úr námu, það þarf olíuvinnslu til að framleiða plast. Það þarf að flytja hráefnið þangað sem hjólið er framleitt og til að framleiða það þarf að auki vatn, orku og fleira. Þaðan er hjólið flutt á milli landa í verslun. Skemmist reiðhjólið eða neytandinn fær leiða á því gæti svo farið að það endaði í landfyllingu þar sem það brotnar niður á löngum tíma. Úti um allan heim eru urðunarstaðir, sorphaugar og landfyllingar smekkfull af hlutum. Símum, tölvum og heimilistækjum, hjólum, leikföngum og fatnaði.

Um helgina er haldin umhverfishátíðin Gerum heimilin grænni í Norræna húsinu. Kristín Ingvarsdóttir, verkefnastjóri hátíðarinnar, segir markmiðið að vekja athygli á 12. sjálfbærnimarkmiði Sameinuðu

» MATARSÓUN ER ALÞJÓÐLEGT VANDAMÁL OG Á HEIMSVÍSU ER TALIÐ AÐ UM ÞRIÐJUNGUR AF FRAMLEIDDUM MAT TIL MANNELDIS EYÐILEGGIST EÐA SÉ SÓAÐ, ÞAÐ GERIR UM 1,3 MILLJARÐA TONNA Á ÁRI.

Matarsóun er mikið vandamál í heiminum.

» ÞEGAR FÓLK HENDIR RAFTÆKJUM GÆTI ÞAÐ VERIÐ AÐ HENDA VERÐMÆTUM MÁLMUM. Í MÖRGUM SLÍKUM TÆKJUM ER GULL, SILFUR EÐA PLATÍNA SEM ER TIL DÆMIS NOTAÐ Í ÖRFLÖGUR OG FLEIRA.

Dr. Bæk verður á staðnum og fer yfir reiðhjól fyrir sumarið svo það er algjör óþarfi að kaupa nýtt.

SÓUN Á MATVÆLUM ER HLUTI AF KOLEFNISFÓTSPORI HEIMILA OG TÖLUVERÐUR HLUTI AF LOSUN GRÓÐURHÚSALOFTTEGUNDA Á ÍSLANDI KEMUR FRÁ URÐUN Á LÍFRÆNUM ÚRGANGI, M.A. MATVÆLUM.

þjóðanna sem hvetur til ábyrgari framleiðslu og neyslu. Meiri viðgerðarmenningar.

Viðgerðarmenning

„Viðgerðarmenning er í rauninni fyrirbæri sem þyrfti nú ekki að kynna mikið fyrir eldri kynslóðinni. Þó að okkur líði eins og að allt sem viðkemur umhverfismálum og endurnýtingu sé nýtt, þá erum við að kalla fram gamlar dygðir,“ segir Kristín. „Við vorum mjög góð í þessu einu sinni og nýttum alla hluti vel og vorum vön að umgangast þá af virðingu, maður henti ekki hlutum að ástæðulausu,“ segir hún og er viss um að amma hennar, sem er 94 ára gömul, sé til fyrirmyndar í þessum efnum.

„Við yngri kynslóðir höfum hins vegar gleymt okkur, því að meiri lífsgæðum fylgir meiri neysla og sóun,“ segir Kristín. „Þetta gildir því miður um marga hluti, að þeir enda á haugunum þótt þeir séu enn nýtilegir. Okkur langar með þessari hátíð að vekja fólk svolítið til umhugsunar um verðmætin sem eru allt í kringum okkur og hjálpa fólki að læra leiðir til að hugsa betur um það sem það á. Nýta það sem er til á heimilinu,“ segir Kristín og bendir á að það sé hægt að beina neyslunni í jákvæðari átt. „Það er vel hægt að neyta hluta án þess að sóa. Við getum farið í nudd, út að borða, á tónleika, í göngutúr. En við getum dregið úr þessari hröðu og efnislegu neyslu,“ segir hún.

Á hátíðinni verður boðið upp á smiðjur, fyrirlestra, námskeið og sýndar heimildarmyndir. Viðburðirnir eiga það allir sameiginlegt að kynna leiðir til að nýta betur verðmætin á heimilum fólks og draga úr sóun á ýmsum sviðum.

Mæta með saumavélar

„Það verða starfrækt ýmiss konar verkstæði. Þar er fyrst að nefna saumaverkstæði kvenfélagskvenna og þangað vonum við að sem flestir mæti. Þær mæta með slatta af saumavélum og leiðbeina fólki. Ég á tvo stráka og það koma oft göt á fötin þeirra. Það er því miður algengt að í stað þess að gera við föt hendir fólk þeim þrátt fyrir að það sé einfalt að gera við þau. Stundum þarf saumavél til að lagfæra föt og færri eiga saumavél á heimilum sínum en áður. Kvenfélagskonur taka líka með sér prjónaráðgjafa sem veitir ráðgjöf um viðgerðir á prjónafatnaði. En markmiðið er ekki að fólk komi og afhendi föt sem þarfnast viðgerðar og fari svo og fái sér kaffi til að sækja þau seinna. Þetta er smiðja þar sem fólk getur sótt aðstoð og þær leiðbeina,“ segir Kristín til að fyrirbyggja misskilning.

Doktor Bæk mætir og lítur yfir hjól sem þarf að dytta að og á sunnudag mæta liðsmenn Repair Café og huga að heimilistækjum fólks. „Þetta eru samtök sjálfboðaliða sem gera bilanagreiningar á minni raftækjum, jafnvel á símum og tölvum og gera við þau fólki að kostnaðarlausu,“ segir Kristín frá en í heiminum er mengun vegna raftækja sem enda í landfyllingum sífellt að aukast. Raftækjamengun, eða „e-waste“ eykst mikið á milli ára og á hverju ári fleygir til dæmis hver Breti um 20 til 25 kílóum af raftækjum á haugana. Raftæki á borð við síma, fartölvur, ísskápa og sjónvörp innihalda efni sem eru mjög skaðleg umhverfinu.

„Stundum er fólk bugað yfir fréttum af umhverfismálum og finnst það hafa lítil áhrif í stóra samhenginu. En það getur haft áhrif, á heimilinu ráðum við okkur sjálf. Við ráðum því hvort við eigum rafmagnsbíl eða bíl með dísilvél, hvort við nýtum matinn eða hendum honum. Við getum gert þetta strax og gert heimilin grænni.“

kristjana@frettabladid.is

Verðmætir málmar leynast í þessum símum. NORDICPHOTOS/GETTY

RAFTÆKJAMENGUN, EÐA E-WASTE, EYKST MIKIÐ Á MILLI ÁRA OG Á HVERJU ÁRI FLEYGIR TIL DÆMIS HVER BRETI UM 20 TIL 25 KÍLÓUM AF RAFTÆKJUM Á HAUGANA.

Flugvellir 20

Nýtt þjónustu- / iðnaðarhúsnæði nálægt Leifsstöð. (3ja mínútna akstur)

413,7 m² eining
276,3 m² eining

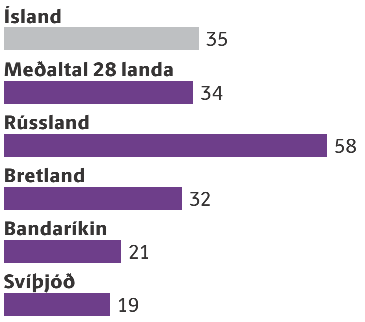
Eða selt saman sem eitt húsnæði samtals 690m². Stór lóð! Tilbúið til afhendingar, fullbúið að utan og tilbúið til innréttingar að innan með rafmagns- og hitalögnum.

Fullbúið hús að utan, með rafmagnstöflu og lýsingu í sal með öllum lagnastigum. Hita- og vatnslagnir, (ofnar og blásarar). Veggur á milli millilofts og aðalsalar uppkominn með stálstiga á milli hæða og eldvarnardyrum. Innveggjaeiningar fyrir skrifstofu, kaffistofu og WC fylgja en óuppsettar sem gefur kaupanda sveigjanleika að breyta innra skipulagi. Hita- og rafmagnsinntök fyrir hverja sölueiningu, en auðvelt að sameina báðar sölueiningarnar í eitt húsnæði.

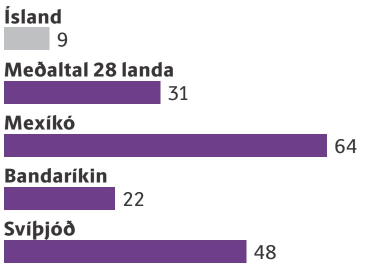
Upplýsingar:
Baldur s. 660 6470 baldur@verkefni.is
Gauti s. 894 8060

Fasteignasalan
GARÐUR
562-1200

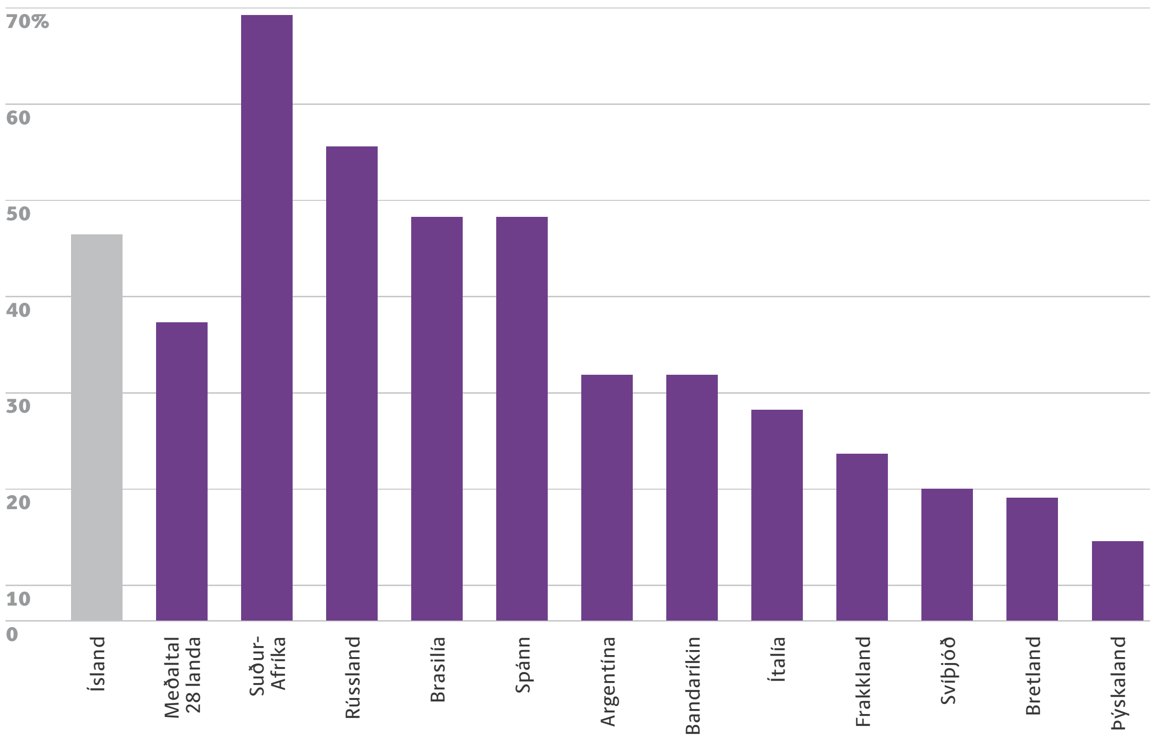
Áhyggjur af fátækt og ójöfnuði



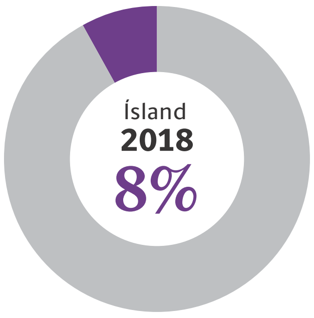
Áhyggjur af glæpum og ofbeldi



Áhyggjur af spillingu



Áhyggjur af loftslagsbreytingum



Tortryggni í íslensku samfélagi

Könnun leiðir í ljós að spilling í stjórnmálum og fjármálum er aðaláhyggjuefni Íslendinga. Doktor í heimspeki segir íslenskt samfélag ganga í gegnum tortryggniöldu í garð lýðræðis.

Ari Brynjólfsson
arib@frettabladid.is

Spilling í fjármálum og stjórnmálum er það sem Íslendingar hafa mestar áhyggjur af. Í könnun sem MMR gerði fyrr á þessu ári kom í ljós að nærri helmingur landsmanna hefur áhyggjur af því. Eru áhyggjurnar nú meiri en af heilbrigðisþjónustunni sem var áður aðaláhyggjuefni landsmanna. Fréttablaðið fékk Henry Alexander Henrysson, doktor í heimspeki, til að svara því hvers vegna spilling er orðin aðaláhyggjuefni landsins.

„Vissulega má örugglega setja margs konar fyrirvara við svona mælingar. Einhverjir munu segja að viðhorf fólks lýsi ekki djúpstæðum skilningi á viðfangsefninu,“ segir Henry. Það á bæði við um spillingu og ójöfnuð. „Aðrir munu benda á að bæði spilling og ójöfnuður í mörgum löndum heims sé þannig að áhyggjur Íslendinga séu ekki viðeigandi. Nokkuð er til í báðum þessum viðhorfum en þó tel ég að við ættum að taka þessar niðurstöður alvarlega.“

Hann telur áhyggjur landsmanna af spillingu og ójöfnuði nátengdar. „Ég get ímyndað mér að þær spretti af því að almenningur hafi fremur sterka hugmynd um að á Íslandi gildi ekki hið sama fyrir alla.“

Könnunin sem um ræðir er gerð í 28 öðrum löndum, þar á meðal Svíþjóð, Bretlandi og Spáni. Þar kemur í ljós að Ísland hefur talsvert meiri áhyggjur af spillingu en meðaltal landanna 28. Þar er meðaltalið 34 prósent, mest í Suður-Afríku þar sem hlutfallið er 69 prósent. Eru áhyggjur Íslendinga af spillingu svipaðar og hjá íbúum Brasilíu, Spánar og Serbíu. Mun meiri en í löndum nær okkur á borð við Svíþjóð og Bretland þar sem hlutfallið er 15 prósent.

Henry segir nokkur atriði styrkja þessa tilfinningu Íslendinga, tilfinningu sem flestir upplifa sem áhyggjur en aðrir kalla afbrýðisemi. „Í fyrsta lagi held ég að við höfum aldrei náð að loka umræðunni um Panamaskjölin og hvað fólst í afhjúpunum þeirra. Þar blandaðist til dæmis saman heimur viðskipta og stjórnmála.“ Þótt tveir þeirra stjórnmálamanna sem þar komu fram sitji enn á þingi og eigi sér sína stuðningsmenn er Henry ekki viss um að trúverðugleiki þeirra í hlutverkum sínum sé mikill.

„Í öðru lagi sýnist mér almenningur vera ákaflega hugsi og eiga erfitt með að sætta sig við eftirleik fjármálahrunsins. Fléttur í kringum skuldajöfnun og einkahlutafélög hafa veitt okkur innsýn í heim sem ekki allir fá að vera þátttakendur í,“ segir Henry. „Að síðustu tel ég að íslenskt samfélag fari nú í gegnum ákveðna tortryggniöldu í garð lýðræðis. Sama alda berst nú yfir flest lönd en hér hefur hún magnast nokkuð oft vegna afglapa kjörinna fulltrúa og tregra viðbragða þeirra til að gangast við ábyrgð.“

RANGE ROVER VELAR

FANGAÐU ATHYGLINA

ABOVE & BEYOND

landrover.is

ENNEMM / SÍA / NM93935

Range Rover Velar er einn glæsilegasti fulltrúi Range Rover fjölskyldunnar. Velar er millistærðar jeppi með öllum þeim þægindum sem hægt er að hugsa sér og eiginleikum sem einkennt hafa Range Rover bíla hingað til svo sem framúrskarandi fjöðrun og fjórhjóladrifseiginleika. En Velar gerir meira en að sverja sig í ættina, hann hefur stolið senunni vegna framúrskarandi útlits og unnið til fjölda verðlauna fyrir hönnun.

Verið velkomin í reynsluakstur.

Verð frá: 10.390.000 kr.

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

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

Baráttan við kantinn

Fréttablaðið rýnir í strauma og stefnur í snjallsímaheiminum. Undanfarin misseri hafa framleiðendur einbeitt sér að því að gera skjáhlutfall framhliðarinnar sem hæst og hafa farið mjög frumlegar leiðir til þess.

Þórgnýr Einar Albertsson
thorgnyr@frettabladid.is

Næstum hver einasti Íslendingur á snjallsíma og hefur átt slíkan grip lengi. Þessi merkilegu tæki hafa á undanförnum áratug eða svo breytt því hvernig mannleg samskipti fara fram og auðveldað fólki að nálgast upplýsingar. Hvort þessar breytingar eru til hins betra er umdeilt.

Hins vegar er nærri óumdeilt að sá hluti snjallsímans sem fólk notar mest er skjárinn. Enda er hann í senn lyklaborð, mús og skjár, sé tækinu líkt við hefðbundna tölvu. Þar af leiðandi hefur orðið sú þróun á undanförnum árum að skjáir eru orðnir mun stærri, betri og þekja sífellt vaxandi hluta af framhlið símans.

Stöðnun og hak

Nokkra stöðnun mátti greina í hönnun snjallsíma fyrir nokkrum árum. Þeir voru allir eða allflestir með skjá í miðjunni, takka fyrir neðan og myndavél fyrir ofan sem hvíldu á þykkum köntum. Ef litið er sérstaklega til iPhone-símanna frá Apple má sjá að þessi lýsing á alveg jafn vel við iPhone 4, sem er frá árinu 2010, og iPhone 8, frá árinu 2017.

Það var í raun ekki fyrr en þetta sama ár, 2017, sem nokkur umturnun varð á snjallsímamarkaði. Framleiðendur og hönnuðir einbeittu sér nú að því að útrýma köntunum og stækka skjáinn.

Kínverska fyrirtækið Xiaomi reið á vaðið og setti Mi MIX á markað, myndarlegan síma þar sem skjárinn náði alveg upp í topp en neðst var þó enn kantur. Bæði Sharp og Essential sendu svo frá sér síma með pínulitlu haki utan um sjálfumyndavélina efst á símanum.

Þessi nýbreytni, sem sjá mátti hjá Sharp og Essential, kom þó trúlega fyrir augu flestra þegar Apple kynnti iPhone X. Með iPhone X varð hakið svo gott sem skylda. Google, Huawei, Xiaomi, LG, OnePlus, Asus, og Vivo stukku til að mynda á vagninn og fjöldi fyrirtækja setti á markað síma með misstórum hökum efst á framhliðinni. Samsung sat í rauninni eitt eftir og reiddi sig þess í stað á ofurlitla kanta bæði efst og neðst.

Breytt út af vananum

Hakið var ráðandi afl árið 2018 og verður það trúlega áfram, að minnsta kosti í bili. Enn er þó keppt um að gera skjáinn sem stærstan og því ljóst að meira að segja hið auðmjúka og strangheiðarlega hak þarf að minnka eða jafnvel víkja alveg.

Aukin áhersla hefur verið sett á að þróa síma með ofboðslega litlu haki. Til að mynda Oppo R17 þar sem hakið er varla greinanlegt.

Samsung ákvað að slást í hak-leikinn á síðasta ári. Suður-Kóreumennirnir létu reyndar ekki duga að herma eftir keppinautunum. Í staðinn fyrir að hafa hakið efst í miðjunni má sjá á nýja flaggskipinu, Galaxy S10, að örlítill hringur er klipptur út úr skjánum fyrir myndavélina og ekkert annað.

Rennisímar og samlokur

Lesendur á fermingaraldri og eldri muna ef til vill eftir því að hafa átt svokallaða samlokusíma eða jafnvel eins konar rennisíma, það er að segja síma þar sem hægt var að renna skjánum upp eða lyklaborðinu niður.

Þeir lesendur Fréttablaðsins sem glíma við hvað mesta þáþrá ættu hins vegar að geta andað rólega. Afturhvarf til fortíðar hefur orðið hjá tímaflökkurum stóru snjallsímaframleiðendanna og má búast við því að samlokusímar og rennisímar komi nokkuð sterkir inn á árinu.

Xiaomi hefur nú þegar sett á markað Mi MIX 3, rennisíma þar sem sjálfumyndavélinni er rennt upp með handaflinu til þess að hún sé ekki fyrir á skjánum. Fleiri fyrirtæki hafa leikið sama leik.

Einna mest spennandi eru hins vegar nýju samlokusímarnir sem til dæmis Samsung og Huawei hafa kynnt. Símar með tiltölulega litlum skjá á framhliðinni en þegar þeir eru opnaðir, líkt og um seðlaveski væri að ræða, blasir við flennistór skjár sem gæti veitt spjaldtölvum harða samkeppni. Enn sem komið er virðast þessir símar ekki ætlaðir almennum neytendum, enda kostar Samsung Galaxy Fold tæpa 2.000 Bandaríkjadali og Huawei Mate X 2.600 dali.

Þá ætti einnig að horfa til þess að samanbrjótanlegir samlokusnjallsímar eru ný tækni og því fylgja augljósir gallar. Samsung hefur til að mynda lent í miklu basli með Galaxy Fold og þurfti til dæmis að innkalla eintök frá gagnrýnendum í síðasta mánuði þar sem innri skjárinn virtist brotna við minnsta, jafnvel ekkert, áreiti.

Mótorar og aukaskjáir

Það eru kínversku fyrirtækin sem hafa tekið stærstu stökkin inn í framtíðina. Honor, Oppo, Vivo, Xiaomi og Lenovo hafa einfaldlega falið myndavélarnar á mótordrifnum sleðum inni í símanum. Þær stökkva síðan út úr honum þegar þess er óskað.

Þetta verður að teljast sniðug hugmynd. En líkt og nýju samlokusímarnir virðist tæknin vera nokkuð viðkvæm. Mótordrifnu myndavélarnar mega sum sé síður við því að verða við hnjaski.

Að mati blaðamanns er skynsamlegasta lausnin á kantavandanum fólgin í því að skella einfaldlega aukaskjá á bakhlið símans, líkt og til dæmis kínverska fyrirtækið Nubia hefur gert með Nubia X. Með því að setja aukaskjá á bakhliðina, sem þarf ekki að vera nærri því jafndýr né góður og aðalskjárinn, er hægt að útrýma sjálfumyndavélinni alveg. Notandinn getur einfaldlega snúið símanum við og tekið sjálfu með öflugri aðalmyndavél símans.

Framtíðin

Baráttunni við kantinn er hins vegar hvergi nærri lokið. Búast má við óvæntum nýjungum frá helstu framleiðendum á næstu mánuðum eða árum og er ekki gott að spá fyrir um hvað þeir hyggjast gera.

Þó er ljóst að afar spennandi möguleikar felast í nýrri skjátækni sem LG og Samsung sýndu á risavöxnu tæknisýningunni CES fyrr á árinu. Þar kynntu tæknirisarnir hálfgegnsæ sjónvörp. Það er að segja sjónvörp þar sem óvirkir pixlar eru gegnsæir en ekki svartir.

Þessi þróun virðist vera væntanleg í snjallsíma. Þannig gæti lausnin á kantavandanum sem sjálfumyndavélin skapar falist í því að færa myndavélina undir skjáinn. Samkvæmt tæknimiðlinum Patently Mobile, sem fjallar um einkaleyfi sem tæknifyrirtæki hafa nælt sér í, virðist Samsung vera að vinna að síma með gegnsæjum skjá. Raunar má nú þegar sjá þessa þróun enda hafa nokkrir framleiðendur fært fingrafaraskynjarann undir skjáinn. Skjáir eru nú þegar gegnsæir að takmörkuðu leyti og skynjararnir virka við mun verri aðstæður en sjálfumyndavélar.

Fólk

LAUGARDAGUR 11. MAÍ 2019

Heilsa

Edda Borg vonast til að sjá sína gömlu og nýju nemendur á 30 ára afmælistónleikum Tónskóla Eddu Borg í dag. Hún er nýbúin að gefa út dásamlega djassplötu og fann sinn ektamann þegar hún var unglingur.

→8

AUKIN ORKA
SKARPARI HUGSUN

Sölustaðir: apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.

Blephaclean hreinsar varlega viðkvæmt augnsvæði og er bæði rakagefandi og mýkjandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Frábær lausn við frjókornaofnæmi

Blephaclean er góð lausn fyrir fólk sem glímir við þurr augu, hvarmabólgu og frjókornaofnæmi. Blephaclean er klíniskt viðurkennd vara sem virkar vel og léttir fólki lífið. Blephaclean blautþurrkur til að hreinsa augnsvæðið. →2

Framhald af forsíðu

Frjókornin festast auðveldlega á augnlok, brúnir augnlokanna og á augnhárin. Dagleg þrif eru því mikilvæg til að halda frjókornum, ögnum og öðrum ofnæmisvökum frá svæðinu í kringum augun og til að draga þannig úr ofnæmissjúkdómum.

Hvarmabólga er líklega einn algengasti augnsjúkdómur á Íslandi. Hann er talinn vera vegna ofnæmis fyrir bakteríum sem við erum öll með á hvörmunum. Ofnæmið veldur bólgu í hvörmum, með roða og þrota sem truflar oft starfsemi fitukirtla. Fitukirtlarnir búa til fitubrák ofan á tárunum svo þau haldist og smyrji nægjanlega, annars gufa tárin hratt upp og renna niður kinnarnar. Því eru þurr augu oft fylgifiskur hvarmabólgu.

Helstu einkenni hvarmabólgu

- Sviði
- Óskýr sjón
- Aðskotahlutartilfinning, pirringur
- Smákláði
- Roði í hvörmum og augum
- Óþægindi í augum eftir tölvuvinnu, lestur eða við áhorf á sjónvarp
- Bjúgur á hvörmum

Oft er erfitt að greina á milli einkenna hvarmabólgu og þurra augna. Þurr augu og hvarmabólga koma oft fram saman og þarf því oft að meðhöndla hvort tveggja. Daglegt hreinlæti á augum er afar mikilvægt í bland við heita bakstra fyrir árangursríka meðferð á mismunandi augnvandamálum eins og hvarmabólgu, þurrum augum, slími vegna ofnæmis o.fl.

Þurr augu

Þurr augu eru algengt vandamál en þá hefur orðið truflun á framleiðslu tára svo augun framleiða ekki nægilega mikið af þeim eða tárin eru ekki nægilega vel sett saman og þau gufa upp of fljótt.

Helstu einkenni þurra augna

- Táraflæði
- Óskýr sjón
- Aðskotahlutartilfinning, pirringur
- Smákláði
- Óþægindi í augum eftir tölvuvinnu, lestur eða við áhorf á sjónvarp
- Roði í augum

Blephagel og Blephaclean eru hágæða vörur fyrir þá sem glíma við hvarmabólgu, þurr augu eða frjókornaofnæmi.

Aldur hefur áhrif á augnþurrk, hann er algengari tengdur ýmsum gigtar- og sjálfsofnæmissjúkdómum, hjá fólki með ofnæmi og hjá þeim sem nota snertilinsur. Þá geta utanaðkomandi atriði valdið eða viðhaldið þurrum augum, t.d. lyf, áfengisdrykkja, tölvunotkun, viftur o.fl. Ekki er hægt að lækna þurr augu en unnt er að meðhöndla einkenni sjúkdómsins með gervitárum eins og Thealoz sem fást án lyfseðils í apótekum.

Sjá nánar á www.provision.is

Blephaclean hreinsar varlega viðkvæmt augnsvæði.

Blephagel

Blephagel er dauðhreinsað kælandi vatnskennt gel til daglegrar hreinsunar á viðkvæmum, þurrum eða klístruðum augnlokum og augnhárum. Það vinnur vel á hvarmabólgu og frjókornaofnæmi. Það er ofnæmisprófað af bæði augnlæknum og húðsjúkdómalæknum. Blephagel er einnig rakagefandi og mýkjandi fyrir augnlokin án þess að hafa áhrif á náttúrulegt pH-gildi húðarinnar. Það er án rotvarnarefna, ilmefna og alkóhóls og er hvorki feitt né klístrað.

Mælt er með því að nota Blephagel bæði kvölds og morgna eða eins oft og þörf er á. Gelinu er nuddað varlega á lokað augnlokið og augnháraræturmeð hringhreyfingum. Þannig leysist upp slím og agnir sem síðan eru þurrkaðar af með hreinni grisju en ekki skolaðar af. Blephagel er þróað og unnið í samvinnu húðlækna og augnlækna.

Blephaclean

Blephaclean eru hágæða blautklútar til að hreinsa mjúklega slím og húðskorpu af augnhvörmum og augnhárum. Þeir vinna vel á hvarmabólgu og innihalda rakagefandi róandi efni sem stuðla að hjöðnun á þrota á augnsvæði án þess að erta augu eða húð. Þetta eru einu blautklútar sinnar tegundar sem klínískt sannað er að virki og hafa verið prófaðir af bæði augnlæknum og húðlæknum. Virka vel á frjókornaofnæmi og draga úr kláða og þrota.

Blephaclean blautklútar innihalda meðal annars hýalúrónsýru sem gefur raka, Iris Florentina rót sem er bólgueyðandi og Centella asiatica rót sem flýtir fyrir gróanda, styrkir og eykur blóðflæði. Blautklútarnir eru einnota, dauðhreinsaðir og án rotvarnarefna, ilmefna og sápu. Þeir eru einstaklega mildir fyrir viðkvæm augnsvæði og má nota fyrir ungbörn frá þriggja mánaða aldri.

Blephaclean er þróað og unnið í samvinnu húðlækna og augnlækna.

Eiginleikar Blephaclean

- Hreinsar varlega viðkvæmt augnsvæðið
- Græðir og endurnýjar húðina
- Rakagefandi og mýkjandi
- Verndar gegn þurrki

Náttúruleg vörn gegn augnþurrki

Thealoz®, Thealoz Duo® og Thealoz Duo Gel® eru einstakar vörur sem viðhalda raka og verja augun fyrir þurrki á náttúrulegan hátt. Í þeim er trehalósi sem er náttúruleg sameind sem kemur jafnvægi á frumur hornhimnunnar og verndar þær fyrir þurrki. Auðvelt að nota, milt fyrir augun.

Thealoz

Thealoz eru rakagefandi augndropar sem vernda yfirborð augans og fást í dag í þremur mismunandi tegundum.

Aðalinnihaldsefnið í þeim er trehalósi, náttúrulegt efni sem finnst í mörgum plöntum og hjálpar þeim að lifa í þurru umhverfi. Trehalósi eykur viðnám þekjufruma hornhimnunnar gegn þurrki og kemur á jafnvægi og verndar frumur hornhimnu. Thealoz sækir innblástur til náttúrunnar og er sérstaklega milt fyrir augun. Það kemur í mjúkri fjölskammtaflösku sem er auðvelt að nota.

Thealoz Duo

Thealoz Duo er einstök samsetning náttúrulegra og mýkjandi efna til meðhöndlunar á augnþurrki. Hér er um tvöfalda virkni að ræða þar sem notað er náttúrulega efnið trehalósi en einnig hýalúrónsýra sem gefur raka og smyr fyrir langvarandi létti.

Thealoz Duo þykkir tárafilmuna og endist sexfalt lengur en hýalúrónsýra ein og sér og má nota með snertilinsum. Formúlan er án rotvarnarefna í fjölskammtaflösku sem nota má í þrjá mánuði eftir opnun.

Thealoz Duo Gel

Thealoz Duo Gel er fyrsta samsetningin af trehalósa, hýalúrónsýru og karbómer í gelformi og gefur ennþá lengri virkni í samanburði við augndropa. Þess vegna hentar gelið einstaklega vel á nóttunni þegar minni virkni er í tárafilmunni sem og á daginn þegar augun þurfa extra hjálp til að viðhalda raka. Á nóttunni minnkar virkni tárafilmunnar sem veldur því að einkenni augnþurrks verða verri eftir að augunum er lokað, óháð því hvernig einkennin voru fyrir svefn. Karbómer gerir það að verkum að gelið endist lengur en dropar og hentar því einstaklega vel til stuðnings á nóttunni en má að sjálfsögðu nota yfir daginn líka.

- **Trehalósi** er náttúruleg sameind sem eykur viðnám þekjufruma hornhimnunnar gegn þurrki
- **Hýalúronsýra** gefur raka og smyr fyrir langvarandi létti
- **Karbómer** gerir það að verkum að gelið helst lengur og veitir langvarandi létti
- Sérstaklega milt fyrir augun
- Mælt með fyrir augnlinsur
- Án rotvarnarefna

Allar vörurnar fást í apótekum og Eyesland gleraugnaverslun.

Betri einbeiting og bætt heilsa

Digest Spectrum meltingarensím geta dregið verulega úr einkennum fæðuóþols. Hann Nökkvi Örn hefur öðlast betra líf eftir að hann fór að nota þau og gengur m.a. betur að einbeita sér.

Meltingarensímin frá Enzymedica hafa rækilega slegið í gegn á Íslandi. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hætta á því að eitthvað fari úrskeiðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringarefna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensíms sem brýtur niður laktósann. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau einkenni sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Orsök fæðuóþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Mjólkuróþol getur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósann en Nökkvi þolir mjólkurvörurnar mikið betur eftir að hann fór að taka Digest Spectrum. „Við þurfum ekki lengur að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur,“ segir móðir hans. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Getur borðað allt

Nökkvi Örn er fjörugur strákur sem hefur alla tíð verið mjög virkur og hress. Hann var snemma greindur með mjólkuróþol, astma og ofnæmi fyrir dýrahárum og frá fyrsta ári hefur hann verið eirðarlaus og oft mjög virkur sem hefur ekki komið að sök fyrr en hann byrjaði í grunnskóla þar sem meiri krafa er gerð um einbeitingu og að sitja kyrr. Ingibjörg Vala, móðir Nökkva hafði þetta að segja um Digest Spectrum: „Við ákváðum að prófa Digest Spectrum og hefur það haft gríðarlega góð áhrif á hann. Þetta hefur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósann en hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur og svo höfum við ekki þurft að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur, að þurfa stöðugt að tiltaka hvað má og hvað má ekki borða.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana

Betri einbeiting og bætt heilsa

„Digest Spectrum hefur einnig haft áhrif á hegðunina hjá Nökkva, hann heldur mikið betur einbeitingu og er ekki eins eirðarlaus. Eins hefur hann ekki fengið neitt astmakast frá áramótum þrátt fyrir kuldatíð sem hefur annars verið kveikjan að astmaköstum hingað til. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að eitt hylki án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi,“ segir Ingibjörg.

> **Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að ein tafla án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi.**
>
> **Ingibjörg Vala Sigurðardóttir, móðir Nökkva**

Hollur matur og óþol

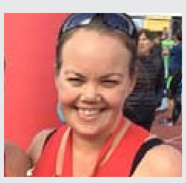
Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir eru að koma fram allt að 42-72 klst. eftir að matarins er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átti sig því við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamanum gott. Einkenni fæðuóþols geta m.a. verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- UppþemWba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir

Með því að sleppa ákveðnum fæðuflokki í u.þ.b. þrjár vikur er oft hægt að komast að því hvort viðkomandi fæða sé að valda óþoli. Digest Spectrum gefur líka þann möguleika að í sumum tilfellum sé hægt að neyta allrar fæðu án vandkvæða.

Lífrænt rauðrófuduft eykur úthald

Rannsóknir á rauðrófu hafa sýnt að hún hefur jákvæð áhrif á blóðflæðið í líkamanum. Íþróttafólk er sérlega hrifið af Organic Beetroot því það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans. Það víkkar æðar, lækkar blóðþrýsting og eykur snerpu, orku og úthald.



„Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin jókst úthaldið og þrekið á hlaupunum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku“

Ingveldur Erlingsdóttir maraþonhlaupari

natures aid

LÍFRÆNT OFURFÆÐI

- Aukið blóðflæði
- Bætt súrefnisupptaka
- Lægri blóðþrýstingur
- Minni hand- og fótkuldi
- Aukið úthald, þrek og orka
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilastarfsemi

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Umvafin kærleik og hlýju

Hringsjá býður upp á náms- og starfsendurhæfingu fyrir þá sem eru 18 ára og eldri. Markmið er að gera þeim kleift að takast á við frekara nám eða stunda atvinnu á almennum vinnumarkaði.

Tíminn í Hringsjá hefur svo sannarlega breytt öllu í lífi Önnu Maríu Sigtryggsdóttur sem fór snemma út af beinu brautinni í lífinu. Skólaganga hennar var stutt, hún tolldi illa í starfi og hefur lengi glímt við fíknivanda. „Mér tókst loks að breyta lífi mínu fyrir nokkrum árum þegar ég hóf þriggja ára endurhæfingu mína en þar skipaði Hringsjá stærstan sess. Nú hef ég verið edrú í fimm ár og hef starfað sem ritari á Húðlæknastöðinni á Smáratorgi í eitt og hálft ár og er bjartsýn á lífið fram undan.“

Leiðin til betra lífs hófst í Grettistaki árið 2014, sem er endurhæfingarúrræði fyrir fíkla, og þaðan lá leiðin í Hringsjá þar sem hún stundaði nám um eins og hálfs árs skeið. „Ég hafði ekki setið á skólabekk í 25 ár og fyrri skólaganga mín var ekki góð. Ég þvældist á milli margra grunnskóla auk þess sem ég hef alla tíð átt erfitt með nám og það háði mér þegar ég gekk út í lífið seinna meir. Síðan bauðst mér þetta einstaka tækifæri, að taka hluta þriggja ára endurhæfingar minnar hjá Hringsjá sem var svo sannarlega frábær tími.“

Ótrúlegar breytingar

Námið hjá Hringsjá samanstóð af þremur önnum en fyrir henni var þessi tími þó miklu meira en skóli. „Þangað kemur alls konar fólk sem hefur þurft að glíma við margs

„Hjá Hringsjá er öllum mætt á eigin forsendum,“ segir Anna María Sigtryggsdóttir sem mælir með Hringsjá. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Starfsemi Hringsjár

Hringsjá er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla. Í Hringsjá er boðið upp á mikið úrval af spennandi námskeiðum og einstaklingsmiðað þriggja anna nám sem er á framhaldsskólastigi. Umsóknarfrestur um nám á haustönn 2019 er til 15. maí. Fjölbreytt námskeið í boði. Nánari upplýsingar má finna á www.hringsja.is

konar vandamál. Margir koma brotnir inn en ná að byggja sig upp og verða að manneskjum á ný. Það var ótrúlegt að sjá breytingarnar á mörgum sem voru samferða mér þennan tíma. Hjá Hringsjá er öllum mætt á eigin forsendum og það er virkilega vel haldið um hvern og einn nemanda. Sjálfri fannst mér frábært að fá tækifæri til að setjast aftur á skólabekk og læra á ný. Ég kunni t.d. ekkert á tölvur en lærði inn á þær í náminu sem mér þótti virkilega lærdómsríkt.“

Hún segir námið hafa gefið sér mjög mikið sjálfstraust og raunar byr undir báða vængi. „Námið gaf mér tæki og tól og gerði mér kleift að stíga út á vinnumarkað með sjálfstraust og betri grunnþekkingu. Það er hugsað sem stökkpallur út í lífið, hvort sem frekara nám er valið eða vinnumarkaðurinn. Sjálf valdi ég vinnumarkaðinn og var ég fljótlega boðuð í atvinnuviðtal eftir að námi lauk.“

Ég var búin að berjast í mörg ár við að ná bata en það gekk ekki upp fyrr en ég hóf náms- og starfsendurhæfingu hjá Hringsjá.

Allir velkomnir

Starf hennar hjá Húðlæknastöðinni var því það fyrsta sem hún hefur sinnt í mörg ár. „Það voru vissulega viðbrigði en um leið frábært tækifæri til að komast aftur út í lífið. Ég var búin að berjast í mörg ár við að ná bata en það gekk ekki upp fyrr en ég hóf náms- og starfsendurhæfingu hjá Hringsjá. Það sem stendur helst upp úr er fólkið sem vinnur þarna, bæði kennarar og starfsfólk sem umvefur mann kærleika. Flestir mæta til Hringsjár brotnir og með lítið sjálfstraust og því skiptir öllu máli að koma inn í umhverfi þar sem allir eru velkomnir og verða strax hluti af heildinni.“

Nánari upplýsingar má finna á www.hringsja.is.

Endurræsing á líkama og sál

Líf og heilsa Ernu Héðinsdóttur breyttist fyrir tveimur árum þegar hún kynntist sjósundi og köldum pottum. Nú ætlar hún að kenna nýliðum að taka fyrstu skrefin í sjósundi í Nauthólsvík.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Erna Héðinsdóttir markþjálfi hefur stundað sjósund og köld böð um tveggja ára skeið og er að eigin sögn algerlega fallin fyrir sjósundinu. Næsta skref er að aðstoða nýliða við að taka sín fyrstu skref út í sjóinn og upplifa þá vellíðan og gleði sem hún finnur í sjósundinu. „Áhuginn á sjósundi hefur aukist mikið undanfarin ár og í vor höfðu starfsmenn hjá Vilja Markþjálfun samband við mig og spurðu mig hvort ég væri til í að leiða námskeið þar sem nýliðum eru kennd fyrstu skrefin í sjósundi.“ Strax varð uppselt á fyrsta námskeiðið og nú er verið að skipuleggja fleiri hópa. „Námskeiðið hefst á kynningarfundi þar sem farið er yfir helstu atriði sem þarf að hafa í huga í sjósundi. Síðan fer hópurinn fjórum sinnum saman í sjóinn í Nauthólsvík þar sem ég mun m.a. hjálpa fólki að anda rólega og slaka á í sjónum til að geta synt.“

Gerði kraftaverk

Áhugi Ernu á sjósundi og köldum böðum hófst fyrir þremur árum þegar vefjagigt var að hrjá hana auk stöðugra höfuðverkja með mígreniköstum og vanlíðan. „Ég hafði heyrt að kuldi og sjósund gætu gert fólki gott. Einnig hafði sjúkraþjálfari sonar míns ráðlagt honum víxlböð til að minnka bólgur í meiðslum. Mig langaði því að prófa hvort þetta gæti haft áhrif á verkina mína.“

Í upphafi segist hún ekki hafa komist ofan í kalda potta því liðamótin einfaldlega neituðu að beygjast svo hún kæmist ofan í. „Ég gat hins vegar bakkað út í sjó og lagst varlega á bakið. Með tímanum og þjálfun komst ég svo í köldu pottana sem ég notaði mikið veturinn 2017-2018 en þá fór ég til skiptis í heitan og kaldan pott þar sem ég tók um 30 andardrætti í hvorum potti. Þetta gerði kraftaverk fyrir höfuðverkinn og ég hef varla fengið mígreniköst síðan.“

Erna Héðinsdóttir segist alltaf vera glöð þegar hún kemur upp úr sjónum. Hér er hún nýbúin að klára Fossvogssundið í ágúst 2018. MYND/BJARNDÍS ARNARDÓTTIR

Erna, lengst til vinstri, ásamt nokkrum sjósundsfélögum sínum en félagsskapurinn í sjósundinu skiptir miklu máli. MYND/LAUFEY G. SIGURÐARDÓTTIR

Týndi hjartanu í sjónum

Sumarið 2018 langaði Ernu að synda meira í sjónum og hinn 8. ágúst var ákveðinn örlagadagur í lífi hennar. „Þennan dag synti ég í fyrsta sinn yfir Fossvoginn í Fossvogssundi á vegum Sjósunds- og sjóbaðsfélags Reykjavíkur (SJÓR) og það má segja að ég hafi týnt hjartanu í sjónum þennan dag. Frá og með þeim degi hef ég stundað sjósund markvisst.“

Hún segir sjósund vera eins og endurræsingu á líkama og sál. „Að komast í sjóinn seinnipart dags, þegar það er farið að lækka í orkutankinum og jafnvel verkir og þreyta eru farin að gera vart við sig, er bara það besta sem ég veit. Þessi nálægð við náttúruna og í raun að sameinast henni í sjónum er alveg einstök upplifun. Bæði þegar sólin gerir spegilsléttan sjóinn gylltan og líka þegar öldurnar hvítfyssa og við skoppum um eins og korktappar.“

Þótt Erna hafi notað kuldann í upphafi sem verkjameðferð segist hún hafa öðlast svo miklu meira með sjósundinu. „Utan náttúruupplifunarinnar hefur félagsskapurinn gefið mér svo ótrúlega mikið. Í sjónum hef ég kynnst frábærum hópi fólks sem er með mikla reynslu af sjósundi og sá félagsskapur er ómetanlegur hluti af sjósundgleðinni.“

Áhugasamir geta kynnt sér námskeiðin á Vilji Markþjálfun á Facebook.

Ætlar þú
að vera með?
Sumarnámskeið JSB
hefjast 27. maí
Krefjandi TT námskeið sem virka!
Matarlisti, ummálsmæling, vigtun og vikulegir póstar.
Skemmtileg og áreiðanleg leið til að koma sér í form.
TT námskeið
3x í viku í 6 vikur, 27. maí - 5. júlí.
Alltaf frábær árangur.
Sterk, flott og í fínu formi!
TT3 – námskeiðin eru fyrir stelpur 16+ sem vilja auka styrk og úthald, bæta mataræðið, efla sjálfsöryggið og koma sér í frábært form.
3x í viku í 6 vikur, 27. maí - 5. júlí.
Nýtt! JSB Hraðlestin fer af stað 27. maí
Hörkupúl og sviti, hér er ekkert gefið eftir!
5x í viku í 2 vikur.
Tímar: 17:30 mán. - föst.
Dagsetningar:
Hraðlest-1, 27. maí - 7. júní. Kr. 10.900
Hraðlest-2, 11. júní - 22. júní. Kr. 10.900
Hraðlest-3, 25. júní - 5. júlí. Kr. 10.900
Sjá nánar á jsb.is
Innritun hafin í síma 581 3730
LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar
Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.
Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Skólinn sem breytir lífi fólks

Nám í Bataskólanum er ætlað fólki, 18 ára og eldra, með geðrænar áskoranir, aðstandendum þeirra og starfsfólki á heilbrigðis- og velferðarsviði. Líf nemanda breyttist mikið til batnaðar.

Ólöf Jónsdóttir Pitts segir að Bataskólinn hafi breytt lífi sínu og hún sjái alls ekki eftir að hafa tekið upp símann og hringt. „Það sem skólinn hefur gert fyrir mig er að ég hef meiri trú á sjálfri mér núna. Ég hef verið að kljást við kvíðaröskun og ég frétti af skólanum í gegnum Hugarafl. Sá þar eina konu sem hafði verið í skólanum og þetta vildi ég fá í mitt líf. Svo ég ákvað að hringja og þótt þetta hafi verið eitt það erfiðasta sem ég hafi gert þá voru móttökurnar við símtalinu svo æðislegar að ég ákvað að fara.

Þegar ég labba svo þarna inn þá hugsaði ég alveg hvað ég ætti að segja og hvað ég væri að fara að gera. Ég vissi ekkert hvað ég var að fara út í. En þegar inn var komið þá fann ég þennan góða anda og þetta er það besta sem ég hef nokkurn tímann gert. Ég er orðin 62 ára gömul og ég get alveg sagt að Bataskólinn bjargaði lífi mínu,“ segir hún.

Ólöf segir að bekkurinn hennar hafi verið frábær og hún hafi þorað að bera upp spurningar. Eitthvað sem hún þorði ekki áður. „Ég þori núna að standa á mínu og framkvæma hluti sem ég þorði ekki áður. Ég lærði svo mikið um kvíðann og ýmislegt um samskipti við fólk. Þetta var æðislegt nám í alla staði.“

Hún segir að kvíðinn hafi verið að fara með sig í fyrsta sinn sem hún hafi labbað inn í skólann en

> **Ég hætti að vilja að fara út og það var alveg kominn tími fyrir mig að taka áskorun og setjast niður til að taka til hjá mér.**

núna sé bjart yfir lífinu og hún sé nýbúin að stofna gönguhóp í hverfinu sem hún segir að sé dásamleg tilfinning. „Ég hefði aldrei þorað það áður til dæmis. Ég tók bara sénsinn því ég var með einhverja höfnunartilfinningu og Bataskólinn á mikinn þátt í þessum gönguhóp.“

Þórir Örn Sigvaldason hefur svipaða sögu að segja. Hann var meira að segja svo spenntur að fara að taka til í sínu lífi að hann skráði sig á öll námskeiðin, 17 talsins.

Í kjölfar líkamsárásar fyrir margt löngu byrjaði Þórir að verða félagsfælinn og kvíðinn. „Ég hætti að vilja fara út og það var alveg kominn tími fyrir mig til að taka áskorun og setjast niður til að taka til hjá mér. Það var gott að detta í þessa stemningu sem er í skólanum. Allur kvíðinn hvarf nánast á fyrsta degi þegar maður fann þennan anda því það voru allir að róa í sömu átt. Það var mjög gaman að kynnast fólkinu – yngra jafnt sem því eldra.“

Ólöf Jónsdóttir Pitts er komin á betri stað í lífinu eftir Bataskólann. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Besta ákvörðun sem ég hef tekið

María Rún Þrándardóttir, útskriftarnemi úr myndlist í LHÍ, ber skólanum vel söguna. Hún stefnir á frekara nám í haust.

> **Maður lærir að verða mjög sjálfstæður og kynnist svo skemmtilegu og öðruvísi fólki. Bekkirnir eru fámennir. Hópurinn er ótrúlega náinn og kennararnir verða vinir okkar.**

María Rún Þrándardóttir myndlistarnemi við útskriftarverk sitt, Sýrðin. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

María Rún stóð vaktina á Kjarvalsstöðum í vikunni á útskriftarsýningu BA-nema í myndlistardeild og hönnunar- og arkitektúrdeild Listaháskóla Íslands.

María Rún lætur vel af náminu en hún útskrifast með BA-gráðu í myndlist í júní. „Ég ætlaði alltaf að fara í læknisfræði frá því ég var lítil og fór þess vegna í MR,“ segir María Rún. Hún ákvað að taka eins árs hlé eftir menntaskólann og skráði sig í sjónlistadeildina í Myndlistaskólanum í Reykjavík og eftir það varð ekki aftur snúið. „Mér fannst námið þar svo ótrúlega skemmtilegt og gefandi að ég ákvað að sækja um í Listaháskólann og komst inn.“

María Rún segir námið hafa verið bæði gefandi og skemmtilegt. „Ég kynntist sjálfri mér svo vel. Maður lærir að verða mjög sjálfstæður og kynnist svo skemmtilegu og öðruvísi fólki.“

Einn helsti kostur námsins að sögn Maríu Rúnar er hversu fámennir bekkirnir eru. „Það voru reyndar 25 í okkar bekk sem er óvenju mikið, en hópurinn er ótrúlega náinn og kennararnir verða vinir okkar því þeir eru líka fáir. Hver og einn nemandi fær þess vegna mjög mikla athygli.

Ég veit að námið mun nýtast mér í hvaða starfi sem er í framtíðinni. Við lærum svo mikla skapandi hugsun og að hugsa í lausnum. Mig langar klárlega að reyna að halda áfram í myndlistinni,“ segir hún.

María Rún er ekki alveg viss hvert hún stefnir í framtíðinni en þó er ýmislegt á dagskrá á næstunni. „Ég er að sækja um ritlist í HÍ, sem er mjög tengt nám. Nema að það er kannski meira sköpun með orðum en myndlistin með myndum,“ segir María Rún sem greinilega hefur fundið sína hillu innan skapandi greina.

Í sumar verður María Rún starfsnemi hjá listakonunni Kristínu Gunnlaugsdóttur. „Hún sérhæfir sig í egg-temperu. Það er tækni til að búa til freskur og var mikið notuð á miðöldum. Ég held hún sé jafnvel sú eina á Íslandi sem kann þá tækni og hún ætlar að kenna mér hana,“ segir María Rún.

Útskriftarverkefni Maríu Rúnar kallast Sýrðin. Það er nýyrði sem María Rún setti saman úr orðunum dýrðin og súr. „Ég hef verið að hugsa um súrnun sjávar og var í samtali við Hafrannsóknastofnun. Þau sögðu mér frá rannsóknum sem þau hafa gert á Íslandi varðandi hvaða áhrif súrnunin hefur á lífríkið.

„Verkefnið varð ljóðræn hugsun um það. Þetta er vídeógjörningur. Ég lét smíða plastkúlu fyrir mig og tók upp myndband þar sem ég sigli í plastkúlunni úti á sjó. Þetta eru tvær varpanir, önnur er inni í kúlunni en hin er fyrir utan. Hugsunin var hvað einstaklingurinn merkir í sambandi við umhverfismálin.“

María Rún segir verkið líka fjalla um loftslagskvíða sem henni finnst margir þjást af. „Ég upplifi það mikið þegar ég heyri hvaða áhrif súrnun sjávar hefur á Íslandi. Af því hvað sjórinn er kaldur hér hefur þetta meiri áhrif hjá okkur.“

María Rún segir að myndlist sé mjög pólitískt nám. Nemendur skólans vinna mikið út frá samfélaginu og samfélagsumræðunni. „Það eru margir í skólanum meðvitaðir um áhrif þess að borða kjöt til dæmis, það er rosalega mikið af grænmetisætum í Listaháskólanum almennt og fólk er mjög meðvitað.

Ég held að allir myndu græða á þessu námi. Þó að þetta sé vissulega dýrt nám þá gefur það svo margfalt til baka. Þetta er besta ákvörðun sem ég hef tekið,“ segir María að lokum.

ÍS-BAND VANTAR FLEIRI BIFVÉLAVIRKJA VEGNA AUKINNA VERKEFNA

Íslensk-Bandaríska ehf (Ís-Band) er umboðsaðili fyrir Fiat Chrysler Automobiles (FCA) og flytur inn og þjónustar bíla frá Alfa Romeo, Chrysler, Fiat, Dodge, Jeep og RAM pallbíla, ásamt flestum tegundum bifreiða. Starfsstöðvar Ís-Band eru tvær, Smiðshöfða 5 þar sem verkstæði og varahlutaverslun er til húsa og Þverholti 6 í Mosfellsbæ þar sem söludeild nýrra bíla er.

- Starfið felst í öllum almennum bílaviðgerðum, bilanagreiningum, breytingum og þjónustu við bifreiðar.
- Við leitum að öflugum og jákvæðum einstaklingum sem hafa reynslu af bílaviðgerðum. **Reynsla í jeppabreytingum er kostur.**
- Við hvetjum jafnt konur sem karla að sækja um.

Upplýsingar um starfið gefur johannes@isband.is

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF - VERKSTÆÐI OG VARAHLUTAVERSLUN - SMIÐSHÖFÐA 5 - 110 REYKJAVÍK
SÍMI 534 4433 - THJONUSTA@ISBAND.IS - WWW.ISBAND.IS - **OPIÐ VIRKA DAGA KL. 07:45 - 18:00**

GÁMAÞJÓNUSTAN HF.
BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ

Hjá Gámaþjónustunni starfa um 250 manns víðsvegar um landið við að veita fjölbreytta þjónustu á sviði umhverfismála almennt, einkum á sviði úrgangsstjórnunar og endurvinnslu. Um langt skeið hefur Gámaþjónustan lagt áherslu á að þjóna fyrirtækjum, sveitarfélögum og einstaklingum á hagkvæman og umhverfisvænan hátt þar sem tekið er tillit til aðstæðna á hverjum stað og mismunandi þarfa viðskiptavina.

STÖÐVARSTJÓRI

Gámaþjónustan óskar eftir að ráða kraftmikinn og drífandi stöðvarstjóra til að sinna daglegum rekstri flokkunar- og umhleðslustöðvar Gámaþjónustunnar að Berghellu 1 í Hafnarfirði. Leitað er að einstaklingi sem hefur áhuga á umhverfismálum, endurvinnslu og endurnýtingu. Um er að ræða fjölbreytt starf sem krefst frumkvæðis og metnaðar.

Helstu verkefni

- Stýring daglegra verkefna og mönnun starfsstöðvar
- Umsjón með lóð, skipulagi og viðhaldi s.s. girðinga og húsakosta
- Lagerumsjón
- Umsjón með skrifstofuhúsnæði og tækjakosti
- Samskipti við verktaka og þjónustuaðila
- Gerð vinnsluferla í samráði við rekstrarstjóra
- Mannauðsmál s.s. ráðningar, fræðsla, vaktaplön
- Innkaup

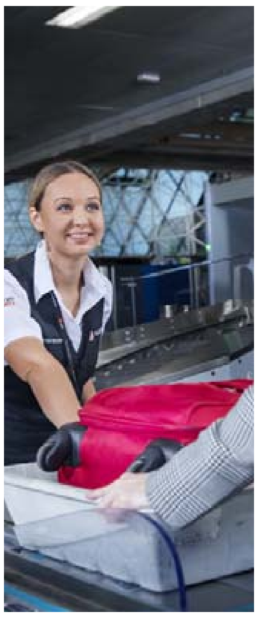
Hæfniskröfur

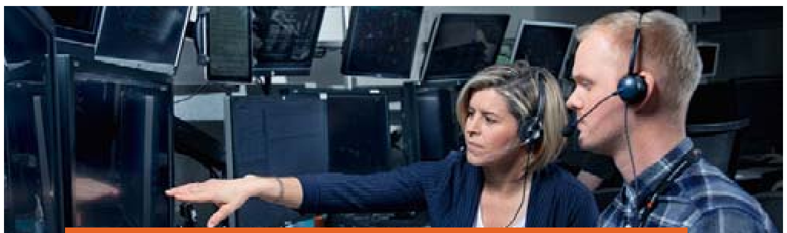
- Reynsla af stjórnunarstarfi og/eða verkstýringu
- Reynsla af sambærilegum störfum er kostur
- Vinnuvélaréttindi, meirapróf er kostur
- Frumkvæði, dugnaður og fagmennska í starfi
- Framúrskarandi samskiptafærni og ríkur samstarfsvilji
- Þjónustulund
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Upplýsingar veitir:
Inga S. Arnardóttir, inga@hagvangur.is
Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með 21. maí nk.
Við hvetjum jafnt konur sem karla til að sækja um starfið.

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

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





FORSTJÓRI

Isavia óskar eftir að ráða öflugan leiðtoga í starf forstjóra sem mun vinna að frekari uppbyggingu á starfsemi fyrirtækisins. Forstjóri hefur yfirumsjón með daglegum rekstri fyrirtækisins og sér til þess að stjórnskipulag taki mið af stefnu þess, markmiðum og fjárreiðum. Hann leitar sífellt leiða til að þróa ný tækifæri og að styrkja reksturinn með langtímahagsmuni Isavia að leiðarljósi.

Isavia er þjónustufyrirtæki í flugvallastarfsemi og flugleiðsögu og leggur grunn að flugsamgöngum Íslands. Umhverfi fyrirtækisins er í sífelldri mótun og því þarf forstjóri að vera öflugur talsmaður og framkvæmdaaðili þeirra breytinga sem þarf að ráðast í hverju sinni.

Umsjón með ráðningu hefur Intellecta. Umsóknarfrestur er til og með 13. maí 2019. Umsókn óskast útfyllt á www.intellecta.is. Henni skal fylgja ítarleg starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi.

Nánari upplýsingar um starfið veita Þórður S. Óskarsson (**thordur@intellecta.is**) og Thelma Kristín Kvaran (**thelma@intellecta.is**) í síma 511 1225.

Fullum trúnaði er heitið og umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Hæfniskröfur

- Leiðtogahæfni til að leiða starfsemi fyrirtækis í flóknu og síbreytilegu umhverfi
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Víðtæk og farsæl reynsla af stjórnun og rekstri fyrirtækis
- Hæfni til að vera mótandi um stefnu, skipulag og nauðsynlegar breytingar
- Reynsla af erlendum samskiptum og alþjóðasamstarfi
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður til að ná árangri

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli fyrirtækisins og íslenska flugstjórnarsvæðið.

UMSÓKNARFRESTUR: **13. MAÍ**

UMSÓKNIR: **INTELLECTA.IS**

intellecta

isavia

Aðstoðarskólastjóri Tónlistarskólans á Akureyri

Tónlistarskólinn á Akureyri óskar eftir aðstoðarskólastjóra í 100% starfshlutfall.

Tónlistarskólinn á Akureyri er rótgróin en um leið framsækin mennta- og menningarstofnun sem staðsett er í menningarhúsinu Hofi. Í skólanum er unnið metnaðarfullt starf og hefur starfsfólk hans ávallt leitast við að vera í fararbroddi tónlistarskóla hvað skólaþróun og framfarir varðar. Mikill metnaður ríkir í öllu innra skipulagi s.s. samstarfi kennara, námsmati eða hljómsveitarstarfi og er valfrelsi nemenda sem og virkni skólans í samfélaginu í forgrunni. Í skólanum er unnið eftir aðalnámsskrá tónlistarskóla og er áhersla lögð á uppeldisleg og samfélagsleg markmið hennar auk hefðbundinna leiknimarkmiða.

Við stofnunina starfa 40 manns í u.þ.b. 30 stöðugildum og stunda um 430 nemendur nám. Skólinn starfar í nánum tengslum við grunn-, leik, og framhaldsskóla á svæðinu og heyrir undir fræðsluráð Akureyrarbæjar og sviðsstjóra Fræðslusviðs. Þá er skólinn í nánu samstarfi við Sinfóníuhljómsveit Norðurlands og stendur fyrir tónlistar- og leiklistarviðburðum í Hofi í samstarfi við ýmsa aðila. Nánari upplýsingar um starfsemi skólans er hægt að nálgast á vefsíðunni www.tonak.is.

Helstu verkefni og ábyrgðasvið:

- Aðstoð við fjárhagsáætlanagerð
- Utanumhald á innra skipulagi kennslu
- Úrlausn starfsmannamála í samstarfi við skólastjóra
- Nemendaúthlutun og skráning í nemendabókhald skólans
- Utanumhald og varðveisla námsferilsgagna
- Dagleg umsýsla og skrifstofustjórn
- Utanumhald á innra skipulagi, verferlum, upplýsingagjöf til þjónustuþega
- Utanumhald tölulegra upplýsinga og skýrslugerð
- Gerð skóladagatals og tímasetning viðburða í samstarfi við stjórnendateymi
- Listræn og fagleg stefnumótun í samstarfi við stjórnendateymi
- Námsráðgjöf
- Aðstoðarskólastjóri er staðgengill skólastjóra

Menntunar- og/eða hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Grunnmenntun og yfirgripsmikil þekking á sviði tónlistar
- Áhugi á jákvæðum samskiptum og skipulagi
- Rík þjónustulund og lausnamiðuð hugsun
- Reynsla af kennslu í tónlistarskóla er æskileg
- Reynsla af starfsmannastjórnun er æskileg
- Áhugi og reynsla af rekstrarmálum er æskileg
- Gerð er krafa um vammleysi og að framkoma og athafnir á vinnustað og utan hans samrýmist starfinu

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu Akureyrarbæjar, www.akureyri.is þar sem sótt er um rafrænt.

Umsóknarfrestur er til og með 31. maí 2019

Akureyrarbær

Akureyrarbær • Geislagata 9 • Sími 460 1000 • akureyri.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

Capacent_

capacent.is

Tanntæknir / aðstoðarmanneskja tannlæknis óskast

Tannlæknastofa í Kópavogi óskar eftir starfskrafti í 50% starf. Um er að ræða góðan vinnutíma í þægilegu starfsumhverfi, á tannlæknastofu sem sinnir fjölbreyttum tannlækningum. Æskileg er menntun á heilbrigðissviði eða starfsreynsla í sambærilegu starfi. Viðkomandi þarf að geta hafið störf í lok september. Trúnaði er heitið vegna umsókna. **Áhugasamir vinsamlegast sendið ferilskrá á netfangið tannsi@haffi.is eða í gegnum vefinn job.is.**

Hæfileikar í símsölu

Líftryggingaumboð Íslands ehf.
leitar að hæfileikaríku símsölufólki.
Sveigjanlegur vinnutími. Góðar tekjur.

Áhugasamir geta sent tölvupóst á netfangið magnus@kml.is eða hringt í síma 868-2989.

» **Ráðningarþjónusta**

Vélamaður

Hagtak hf. óskar eftir að ráða vélamann til starfa. Starfið er fólgið í vinnu á gröfum og ýmsum tækjum félagsins við hafnarframkvæmdir og önnur verkefni.

» **Hæfniskröfur**

- Vinnuvélaréttindi skilyrði
- Meirapróf kostur en ekki skilyrði
- Rík hæfni í mannlegum samskiptum
- Stundvísi og gott frumkvæði
- Geta til að vinna sjálfstætt sem og í hóp

HAGTAK

Hagtak hf. er rótgróið fjölskyldufyrirtæki sem hóf starfsemi árið 1991. Fyrirtækið sérhæfir sig í hafnarframkvæmdum og tengdum verkefnum.

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

Vélamaður

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

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

Aðalbókari

Lánasjóður íslenskra námsmanna óskar eftir metnaðarfullum einstaklingi til að gegna ábyrgðarmiklu starfi aðalbókara.

Um er að ræða framtíðarstarf og verkefnin eru fjölbreytt. Starfshlutfallið er 100%.

Umsóknarfrestur
27. maí 2019

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/13577

Helstu viðfangsefni starfsmanns eru:
- Uppgjör og ábyrgð á bókhaldi LÍN
- Greining á fjárhagsupplýsingum
- Innra eftirlit með verkferlum sem tengjast fjármálasviði
- Aðstoð við stjórnendur og endurskoðendur við uppgjör í lok árs

Menntun, hæfni og reynsla:
- Viðskiptafræðimenntun af fjármála- eða endurskoðunarsviði
- Reynsla og þekking á bókhaldi, uppgjöri og rekstri kostur
- Mjög góð tölvukunnátta og færni í Excel
- Kunnátta á Navision er kostur
- Samskiptahæfni, jákvætt viðhorf og lausnamiðuð hugsun
- Nákvæmni í vinnubrögðum og talnagleggni
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulagshæfni
- Rík þjónustulund og jákvætt hugarfar

LÍN LÁNASJÓÐUR ÍSLENSKRA NÁMSMANNA

Lánasjóður íslenskra námsmanna er félagslegur jöfnunarsjóður sem hefur það að markmiði að tryggja námsmönnum í lánshæfu námi jöfn tækifæri til náms án tillits til efnahags. Hjá LÍN starfa um 30 starfsmenn. Gildi þeirra eru fagmennska, samstarf og framsækni.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_

Hagfræðingur

Skrifstofa Alþingis auglýsir eftir hagfræðingi með sérþekkingu á sviði efnahagsmála og þjóðhagfræði til að sinna sérfræðiaðstoð og -þjónustu við þingnefndir og þingmenn.

Hagfræðingurinn mun starfa á nefndasviði Alþingis.

Umsóknarfrestur
27. maí

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/13574

Starfssvið:
- Fagleg aðstoð við fastanefndir þingsins og þingmenn.
- Gerð sjálfstæðra úttekta um hagfræðileg málefni fyrir þingmenn og þingnefndir.
- Úrvinnsla og tölfræðigreining innlendra og alþjóðlegra gagna.
- Greining á tengslum áhrifaþátta í hagkerfinu.
- Aðstoð við kostnaðarmat á breytingartillögum nefnda og á frumvörpum.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Meistarapróf á sviði hagfræði.
- Reynsla af greiningum, rannsóknarstörfum og tölfræðilegri úrvinnslu.
- Skipulögð og öguð vinnubrögð.
- Frumkvæði, þjónustulund og góð samskiptahæfni.
- Reynsla af teymisvinnu er kostur.
- Mjög gott vald á íslensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð kunnátta í ensku og einu Norðurlandamáli.

ALÞINGI

Á nefndasviði starfa um 30 sérfræðingar og er meginmarkmið starfs sviðsins að tryggja gæði lagasetningar og tryggja þingmönnum sérfræðiþjónustu sem gerir þeim kleift að sinna skyldum sínum. Um nýtt starf er að ræða og tækifæri fyrir kraftmikinn sérfræðing til að móta starfið og takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni í lifandi umhverfi.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi forseta Alþingis og Félags starfsmanna Alþingis. Skrifstofa Alþingis hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um starfið. Gildi skrifstofu Alþingis eru þjónustulund, fagmennska og samvinna.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_

GARÐABÆR AUGLÝSIR EFTIR
TALMEINAFRÆÐINGI TIL STARFA

Laus er til umsóknar 50-70% staða talmeinafræðings hjá Garðabæ.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Annast greiningu og ráðgjöf vegna málþroskavanda barna á leikskólum
- Veita foreldrum og starfsmönnum leikskóla fræðslu og ráðgjöf
- Taka þátt í þverfaglegri vinnu
- Koma að móttöku barna með annað tungumál
- Sinna talþjálfun barna skv. samkomulagi Velferðarráðuneytis og sveitarfélaga
- Vinna samkvæmt verklagi um sérfræðiþjónustu skóladeildar Garðabæjar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Starfsleyfi sem talmeinafræðingur
- Færni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, frumkvæði og skipulagshæfni
- Hæfni til að sinna fræðslu og ráðgjöf til foreldra- og starfsmannahópa

Umsóknarfrestur er til og með 24. júní 2019.

Nánari upplýsingar um starfið veitir forstöðumaður fræðslu- og menningarsviðs Eiríkur Björn Björgvinsson í síma 525 8500 eða í tölvupósti á netfangið **eirikurbjorn@gardabaer.is**

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélags.

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

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

GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • **GARDABAER.IS**

Forstöðumaður Íþróttamiðstöðvarinnar Bröttuhlíðar á Patreksfirði

Sveitarfélagið Vesturbyggð auglýsir starf forstöðumanns íþróttamiðstöðvarinnar Bröttuhlíðar á Patreksfirði laust til umsóknar. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur er til og með 20. maí 2019.

Umsóknir og nánar um starfið á vefnum
storf.vesturbyggd.is

Meginverkefni

- Veitir Íþróttamiðstöðinni forstöðu.
- Gengur vaktir í íþróttamiðstöðinni.
- Sér um mannahald, semur vakta- og þrifaplön fyrir starfsmenn og sinnir tilfallandi verkefnum.
- Ber ábyrgð á rekstri og gerir fjárhagsáætlun fyrir íþróttamiðstöðina.
- Hefur umsjón með húseign.

Hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi.
- Góð tölvu og tungumálakunnátta.
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi.
- Hæfni og lipurð í samskiptum og samvinnu.
- Reynsla af sambærilegu starfi er kostur.
- Að geta sinnt smávægilegu viðhaldi er kostur.
- Reynsla af stjórnun og starfsmannahaldi er kostur.
- Viðkomandi þarf að standast námskeið í björgun og skyndihjálp og sundpróf fyrir laugarverði.

Vesturbyggð

VERKSTJÓRI VÖRUHÚSS

JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

ELKO er að leita að framsæknum og drífandi leiðtoga í starf verkstjóra vöruhúss. Í ELKO viljum við hafa hæfileikaríka stjórnendur. Við teljum að góður leiðtogi sé sá sem tekst að búa til vellíðan á vinnustað með jákvæðu og uppbyggilegu umhverfi. Verkefni stjórnanda er að ná því besta fram hjá starfsfólki sem skilar sér í betri þjónustu til viðskiptavina.

Vinnutími er sveigjanlegur og miðast almennt við 8 klst. á dag.

Starfslýsing:

- Umsjón að deildin nái settum markmiðum
- Umsjón með mótun og framkvæmd stefnu
- Umsjón með skilgreiningu og eftirliti á árangursmælikvörðum fyrir vöruhús
- Ábyrgð á rekstri, vöruþróun og eftirliti vöruhúss og dreifileiða
- Skipulag og samhæfing ferla
- Ábyrgð á gæðamálum
- Stýring og þjálfun starfsfólks

Menntunar-og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi kostur
- Reynsla af stjórnunarstörfum
- Leiðtogahæfileikar
- Reynsla af verslunarstörfum og/eða störfum í vöruhúsi er kostur
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð ásamt skilningi á rekstri
- Frammúrskarandi samskiptahæfileikar
- Frumkvæði og árangursdrifni

Nánari upplýsingar má finna á: elko.is/storf
Umsóknarfrestur er til 14. maí 2019.

Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um.

Nánari upplýsingar um starfið veitir þjónustustjóri, Sófús Árni Hafsteinsson (sofus@elko.is).

ELKO

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Rafvirki

Rafvirki óskast til starfa sem fyrst.
Þarf að hafa reynslu af viðhaldi og viðgerðum Sveinspróf skilyrði og þarf að geta unnið sjálfstætt. Um framtíðar starf er að ræða.

Upplýsingar veita:
Anders s: 8942423 eða Gunnar s: 8968557
email. rafsetning@gmail.com

HJÚKRUNARFRÆÐINGUR

Óskum eftir að ráða hjúkrunarfræðing til starfa við Meltingarsetrið frá og með 1/8. Starfið felst í aðstoð við meltingarfæraspeglanir.

Starfshlutfallið er 30-50%.
Góður starfsandi og skemmtilegur vinnustaður.

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda til Meltingarsetursins, Þönglabakka 1-6 109 Reykjavík eða á netfangið: setrid@setrid.is

Umsóknarfrestur er til 25. maí.

Lagna- og loftræsihönnuður

Verkfræðistofa Reykjavíkur óskar eftir að ráða hönnuð til að takast á við fjölbreytt verkefni auk uppbyggingar á nýju fyrirtæki

Menntunar- og hæfniskröfur
• Próf í verk- eða tæknifræði
• Þekking og hönnunar- og teiknihugbúnaði
• Starfsreynsla í faginu er skilyrði

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Umsóknir og fyrirspurnir sendist á netfangið á vsr@vsr.is

Verkfræðistofa
REYKJAVÍKUR

NORÐURÞING AUGLÝSIR STARF HAFNASTJÓRA LAUST TIL UMSÓKNAR

Helstu verkefni og ábyrgð:

Hafnastjóri ber ábyrgð á daglegri starfsemi hafna Norðurþings á Húsavík, Kópaskeri og Raufarhöfn, rekstri þeirra og uppbyggingu. Hafnastjóri sinnir starfi sínu bæði á skrifstofu og á hafnarsvæði og undir hann heyra starfsmenn hafna Norðurþings. Hann annast fjármálastjórn hafnanna og sér um áætlanagerð og kostnaðareftirlit ásamt því að sinna markaðssetningu og upplýsingagjöf um starfsemina. Hafnastjóri heyrir beint undir sveitarstjóra Norðurþings og er starfsmaður skipulags- og framkvæmdaráðs, sem fer með stjórn hafnasjóðs.

Starfshlutfallið er 100%. Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi, svo sem skipstjórnar- eða vélstjórnarréttindi
- Tækni- og/eða iðnmenntun er kostur
- Reynsla af stjórnun og rekstri nauðsynleg
- Reynsla af rekstri hafna er æskileg
- Reynsla af mannvirkjagerð og eftirliti með framkvæmdum kostur
- Þekking á aðstæðum við hafnir Norðurþings er kostur
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum skilyrði
- Góð almenn tölvukunnátta skilyrði
- Góð íslensku- og enskukunnátta

FAST Ráðningar

Nánari upplýsingar veitir Lind Einarsdóttir hjá FAST Ráðningum í síma 552-1606 eða í tölvupósti á netfangið, lind@fastradningar.is

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á vefsíðunni www.fastradningar.is og láta fylgja með ferilskrá og kynningarbréf.

Umsóknarfrestur er til og með 26. maí 2019

ERT ÞÚ SNILLINGUR Í GREININGUM OG ÚRVINNSLU?

VIÐ LEITUM AÐ ÖFLUGUM AÐILA TIL AÐ SJÁ UM GREININGU OG ÚRVINNSLU GAGNA FYRIR FRÉTTABLAÐIÐ, FRÉTTABLAÐIÐ.IS, MARKAÐINN OG GLAMOUR.

KONUR JAFNT SEM KARLAR ERU HVÖTT TIL AÐ SÆKJA UM.

Starfs- og ábyrgðarsvið
- Rannsóknir og greiningar
- Söfnun, úrvinnslu og útgáfa upplýsinga
- Framsetning á gögnum
- Skýrslugjöf

Menntun- og hæfniskröfur
- Þekking á Excel
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af öflun, greiningu og úrvinnslu gagna
- Reynsla af framsetningu og miðlun upplýsinga í mæltu og rituðu máli
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Góð íslenskukunnátta
- Færni í mannlegum samskiptum

Umsókn ásamt kynningarbréfi skal senda á storf@torg.is til og með 18 maí.

Nánari upplýsingar veitir Jóhanna Helga Viðarsdóttir á johanna@torg.is

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN GLAMOUR FRÉTTABLAÐIÐ.IS TORG

Lögfræðingur
Félags íslenskra atvinnuflugmanna

Lögfræðingur FÍA gegnir mikilvægu hlutverki í starfsemi stéttarfélagsins og sýnir frumkvæði í verkefnum. Meginhlutverk hans er að gæta hagsmuna félagsmanna ásamt því að starfa náið með stjórn.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Embættis- eða meistarapróf í lögfræði
- Þekking á Evrópurétti, samningarétti og vinnurétti er kostur
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Góð tungumálakunnátta í íslensku og ensku og geta til að koma frá sér efni í ræðu og riti

Starfssvið

- Lögfræðileg ráðgjöf tengd starfsemi félagsins, bæði til félagsmanna og stjórnar félagsins
- Samstarf og samskipti við stjórnvöld og hagsmunaaðila
- Verkefnastjórnun
- Alþjóðasamstarf
- Önnur tilfallandi verkefni

Félag íslenskra atvinnuflugmanna
Icelandic Airline Pilots Association

Þau sem hafa áhuga eru hvött til að senda ferilskrá á Lara@fia.is fyrir 27. maí næstkomandi.

Nánari upplýsingar á www.fia.is

GÆÐABYGG

Vantar smið til starfa sem fyrst.

Hæfniskröfur :
Sjálfstæð vinnubrögð
Stundvísi
Sveinspróf er æskilegt eða reynsla í smíðavinnu.

Fjölbreytt og skemmtileg vinna í boði fyrir góðan smið!

Áhugasamir hafi samband í síma 860-7074 Eiríkur S. Arndal

Yfirverkstjóri á Húsavík

VEGAGERÐIN

FAGMENNSKA ÖRYGGI FRAMSÝNI

Starf yfirverkstjóra við þjónustustöð Vegagerðarinnar á Húsavík er laust til umsóknar. Um 100% starf er að ræða. Yfirverkstjóri ber ábyrgð á rekstri og verkefnum þjónustustöðvarinnar á Húsavík. Hann sér til þess að verkefni séu leyst samkvæmt verklagsreglum, skipuriti og markmiðum Vegagerðarinnar.

Starfssvið

Almenn þjónusta og viðhald vega sem og vegbúnaðar á svæði þjónustustöðvar á Húsavík. Viðhald og þjónusta á malarvegum og og bundnu slitlagi, umsjón með lagerhaldi og áhaldahúsi. Eftirlit og stjórnun verkefna í sumarþjónustu sem og samskipti við verktaka. Eftirlit í vetrarþjónustu með færð á vegum, upplýsingagjöf og stjórnun snjómoksturs í samvinnu við vaktstöð Vegagerðarinnar. Samskipti og eftirlit með verktökum í vetrarþjónustu.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Almennt grunnnám.
- Marktæk reynsla af stjórnun.
- Verkstjórnarnámskeið er æskilegt.
- Góð íslenskukunnátta.
- Góð tölvukunnátta.
- Starfsreynsla sem nýtist í starfi.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í hóp.

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og Sambands stjórnendafélaga.
Umsóknarfrestur er til og með 27. maí 2019. Umsóknir berist Vegagerðinni, netfang starf@vegagerdin.is . Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem óskað er eftir.
Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.
Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Nánari upplýsingar um starfið veita Heimir Gunnarsson yfirmaður þjónustustöðva í síma 522 1861 og í gegnum netfangið heimir.gunnarsson@vegagerdin.is
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Sjálandsskóli

- Umsjónarkennari á yngsta stig
- Stuðningsfulltrúar

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

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

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

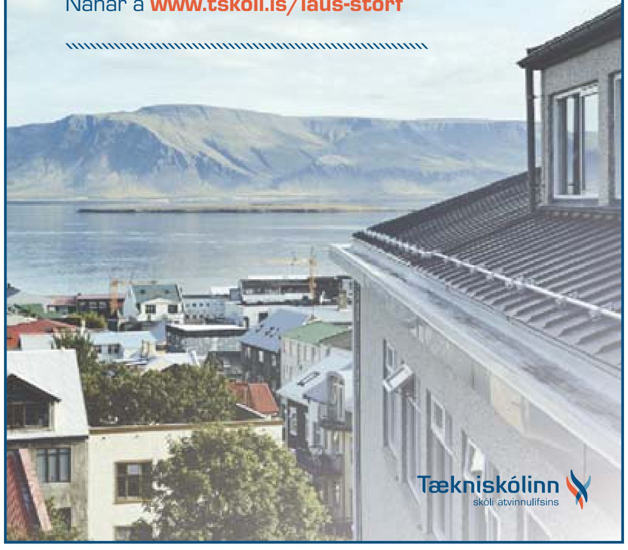
Ný tækifæri, nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Byrjaðu hjá okkur og breyttu heiminum

Tækniskólinn auglýsir kennarastöður til umsóknar.
Nánar á **www.tskoli.is/laus-storf**



Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

SÖLUMAÐUR FASTEIGNA

Vegna fjölda verkefna óskum við eftir að ráða löggiltan fasteignasala.
Um 100% stöðu er að ræða.

HELSTU VERKEFNI

- Sala fasteigna
- Gerð verðmata
- Samskipti við viðskiptavini
- Önnur tilfallandi verkefni
- Árangurstengd laun

HÆFNISKRÖFUR

- Reynsla af sambærilegu starfi
- Geta unnið undir álagi
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Góð tölvufærni
- Hreint sakavottorð

Umsóknir óskast sendar til gudlaugur@eignamidlun.is

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Eignamiðlun er elsta starfandi fasteignasala landsins og á meðal þeirra stærstu. Hjá fyrirtækinu starfa 17 manns.

EIGNAMIÐLUN

Náðu meiri árangri í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni

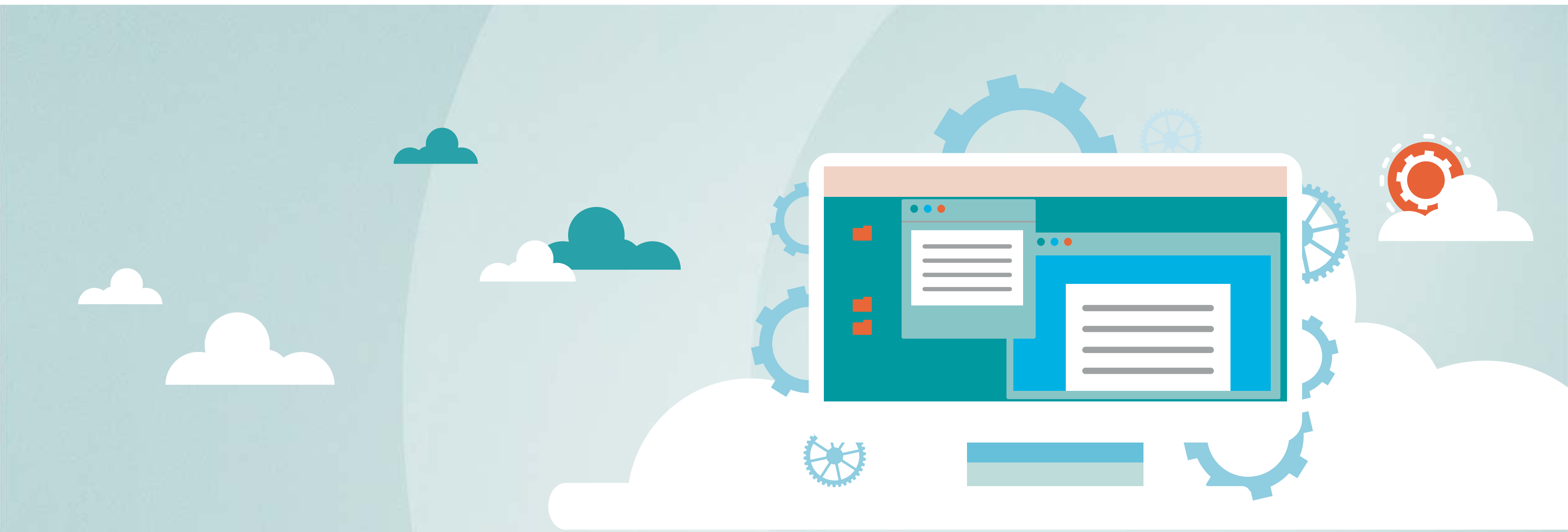
HAGVANGUR

hagvangur.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Sérfræðilæknir	Landspítali, svefndeild	Reykjavík	201905/971
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, hjarta/lungna/augnskurðd.	Reykjavík	201905/970
Námsstöður deildarlækna	Landspítali, bæklunarskurðdeild	Reykjavík	201905/969
Aðstoðardeildarstjóri	Landspítali, gjörgæsludeild Fossvogi	Reykjavík	201905/968
Sérnámsst. í heimilislækningum	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Suðurnes	201905/967
Kennari í rafiðngreinum	Fjölbrautaskóli Suðurlands	Selfoss	201905/966
Sérfræðingur	Umhverfisstofnun	Reykjavík	201905/965
Ljósmæður	Landspítali, bráðaþjón. kvennadeilda	Reykjavík	201905/964
Sjúkraliði	Landspítali, bráðaþjón. kvennadeilda	Reykjavík	201905/963
Hjúkrunarnemi, hlutastarf	Landspítali, speglunardeild	Reykjavík	201905/962
Sjúkraliði	Landspítali, speglunardeild	Reykjavík	201905/961
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Akureyri	201905/960
Ljósmóðir	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201905/959
Kennari, spænska	Menntaskólinn við Hamrahlíð	Reykjavík	201905/958
Yfirmatreiðslumaður	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Vestm.eyjar	201905/957
Prestur, Langholtsprestakall	Biskupsembættið	Reykjavík	201905/956
Framhaldsskólakennarar	Fjölbrautaskóli Snæfellinga	Grundarfjörður	201905/955
Námsráðgjafi	Fjölbrautaskóli Snæfellinga	Grundarfjörður	201905/954
Matreiðslumaður	Fjölbrautaskóli Snæfellinga	Grundarfjörður	201905/953
Sálfræðingur, hlutastarf	Landspítali, sálfr.þjón. Barnaspítala	Reykjavík	201905/952
Hjúkrunarfræðingar, sumarafl.	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Siglufjörður	201905/951
Sérfræðingur í heimilislækningum	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Akureyri	201905/950
Læknir	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Sauðárkrókur	201905/949
Læknir	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Húsavík	201905/948
Sérkennari á starfsbraut	Fjölbrautaskólinn í Garðabæ	Garðabær	201905/947



ERTU KLÁR Í GERVIGREIND?

SÉRFRÆÐINGUR Í GERVIGREIND

Vegna aukinna umsvifa á sviði gervigreindar, gagnavinnslu og vélræns gagnanáms leitar Origo að liðsauka. Við leitum að aðila sem hefur þekkingu, reynslu og áhuga á þessu sviði til að taka þátt í vegferð fyrirtækisins í þessum málum.

Viðkomandi kemur til með að sinna fjölbreyttum verkefnum bæði innan Origo og fyrir viðskiptavini þar sem gervigreind kemur við sögu.

HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólagráða í tölvunarfræði, stærðfræði eða raunvísindum
- Reynsla af notkun gervigreindar
- Bakgrunnur og þekking til að vinna með gagnagrunna, gagnasett og skýjalausnir er æskileg
- Vilji til að læra og leiða þróun á sviði gervigreindar fyrir Origo

Sótt er um starfið á vef Origo.
Umsóknarfrestur er til og með **22. maí 2019**.

Nánari upplýsingar veita sérfræðingar á Mannauðssviði Origo,
mannaudur@origo.is

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

Hjá Origo starfa yfir 450 hressir og skemmtilegir einstaklingar sem allir nýta hugvit sitt til að efla árangur, hagsæld og öryggi viðskiptavina. Við störfum eftir gildunum okkar þremur, samsterk, þjónustuframsýn og fagdjörf.

origo.

Starfsfólk óskast í fjölbreytt störf á Norðurlandi vestra

Viltu öruggt umhverfi og frelsi fyrir börnin?

Á vef Samtaka sveitarfélaga á Norðurlandi vestra er að finna upplýsingar um áhugaverð störf í boði í landshlutanum:

www.ssnv.is

Norðurland vestra nær frá Hrútafirði í vestri yfir í Skagafjörð í austri. Þar er að finna fjölskylduvæn samfélög í nálægð við stórbrotna náttúru. Tómstundastarf er fjölbreytt og menningarlífið gróskumikið.
Hér eiga allir að finna eitthvað við sitt hæfi.

Öryggisfulltrúi

RARIK ohf óskar eftir að ráða kraftmikinn einstakling í starf öryggisfulltrúa. Öryggisfulltrúi starfar náið með öryggisstjóra og öryggisnefnd RARIK. Aðsetur öryggisfulltrúa getur verið á einhverri af starfsstöðvum RARIK utan höfuðborgarsvæðisins.

Starfssvið

- Skoðun og eftirlit á öryggisbúnaði
- Þátttaka í öryggisnefnd
- Þátttaka í fræðslustarfi
- Eftirfylgni með öryggisábendingum
- Þátttaka í umbótaverkefnum

Hæfniskröfur

- Sveinspróf í rafiðnaði
- Þekking á öryggismálum kostur
- Drifkraftur og sjálfstæð vinnubrögð
- Almenn tölvukunnátta
- Reynsla af verkefnastjórnun kostur

Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um starfið. Nánari upplýsingar veita Eyþór Kári Eðvaldsson öryggisstjóri og starfsmannastjóri RARIK í síma 528 9000. Umsóknarfrestur er til 27. maí 2019 og skal skila umsóknum með ferilskrá á www.rarik.is/atvinna.

RARIK ohf. er rekið sem opinbert hlutafélag í eigu ríkisins. Hlutverk RARIK er að dreifa raforku auk þess að afla, dreifa og annast sölu á heitu vatni. Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.

RARIK

RARIK ohf • Dvergshöfða 2 • 110 Reykjavík • Sími 528 9000 • www.rarik.is/atvinna

Löggiltur fasteignasali.

Berg fasteignasala óskar eftir að ráð löggiltan fasteignasala til sölustarfa.

Viðkomandi þarf að hafa góða þjónustulund, frumkvæði og hæfni í samskiptum við viðskiptavini. Geta unnið undir álagi, góða tölvufærni og reglusemi. Góð vinnuaðstaða.

Umsóknarfrestur er til 20. 5. nk.

Umsóknir óskast sendar á petur@berg.is

BERG FASTEIGNASALA

Háholt 14, Mosfellsbær
Sími: 588 5530 • GSM 897 0047 • berg@berg.is • www.berg.is

Skólastjóri Þelamerkurskóla

Laus er til umsóknar staða skólastjóra Þelamerkurskóla í Eyjafirði

Þelamerkurskóli er grunnskóli fyrir 1. - 10. bekk og er staðsettur að Laugalandi í Hörgársveit. Nemendur skólans koma úr Hörgársveit og eru þeir 75 vorið 2019. Skólinn telst meðal fámennra skóla og miðast samkennsla árganga við þrjá námshópa.

Skólinn er vel í sveit settur þegar litið er til staðsetningar og aðbúnaðar. Í því sambandi má nefna aðstöðu til íþróttaiðkunar og útivistar. Í gegnum tíðina hefur hvoru tveggja verið nýtt til að móta sérstöðu skólans; útiskólann og heilsueflandi áherslur. Skólinn flaggar Grænfánanum ásamt því að leggja áherslu á upplýsingatækni, Jákvæðan aga og byrjendalæsi í starfi sínu.
Einkennisorð skólans eru þroski, menntun, samkennd.

Meginhlutverk skólastjóra er að:

- Vera faglegur leiðtogi skólans
- Stýra og bera ábyrgð á daglegri starfsemi og rekstri skólans
- Bera ábyrgð á stefnumörkun skólans í samráði við fræðslunefnd og sveitarstjórn

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Kennaramenntun
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar, uppeldis- og kennslufræði er æskileg
- Stjórnunarhæfileikar og reynsla af rekstri
- Fjölbreytt reynsla af kennslu og vinnu með börnum og unglingum
- Færni í mannlegum samskiptum mikilvæg

Laun skv. kjarasamningi Launanefndar sveitarfélaga og K.Í.

Nánari upplýsingar gefur sveitarstjóri, Snorri Finnlaugsson (snorri@horgarsveit.is) s. 460-1750.

Umsækjandi þarf að geta hafið störf eigi síðar en 1. ágúst 2019.

Umsóknarfrestur er til 17. maí 2019.

Umsóknir ásamt mynd og ferilskrá sendist: Sveitarstjóri Hörgársveitar, skrifstofu Hörgársveitar, Þelamerkurskóla, 601 Akureyri, eða á netfangið snorri@horgarsveit.is.

Hörgársveit 3.5.2019
Snorri Finnlaugsson
sveitarstjóri

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?

Finndu þitt starf á Job.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS Job.is

Heildsala með snyrtivörur leitar eftir starfsfólki

Í starfinu felst sölumennska, lagervinna, útkeyrsla og önnur tilfallandi störf. Gerum kröfur um að viðkomandi sé áreiðanlegur, stundvís, nákvæmur, vanur sölumaður og eigi auðvelt með mannleg samskipti.
Vinnutími er umsemjanlegur og möguleiki er á hlutastarfi

NOT YOUR MOTHER'S · ogx · Bring the Salon Home KISS · HASK

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á essei@essei.is

Fjölbreytt og skemmtileg störf í boði.
Kynntu þér málið á heimasíðu okkar.

Hjá leikskólum Kópavogs er óskað eftir leikskólakennurum, sérkennara, sérkennslustjóra, þroskaþjálfa, iðjuþjálfa og deildarstjóra.

Í grunnskólum Kópavogs er óskað eftir húsverði, deildarstjóra sérúrræða, skólaritara, stuðningsfulltrúa, íþróttakennara, dönskukennara, sérkennara ásamt umsjónarkennurum á yngsta stig og miðstig. Einnig óska félagsmiðstöðvarnar eftir frístundaleiðbeinendum.

Á velferðarsviði er óskað eftir starfsmönnum í íbúðakjarna, félagslegri heimaþjónustu, teymisstjóra og starfsfólki í þjónustu með fötluðum.

Á bæjarskrifstofum Kópavogs er óskað eftir arkitekt í afleysingu, mannauðsráðgjafa og leikskólaráðgjafa.

Einnig er opið fyrir umsóknir á biðlista um sumarstörf.

Kópavogsbær
kopavogur.is

Laus störf í Ásbyrgi, Stykkishólmi

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga auglýsir laus til umsóknar eftirtalin störf í Ásbyrgi, hæfingar - og vinnustað fólks með skerta starfsgetu.

Forstöðumaður 1 stöðugildi

- Leitað er einstaklings er hafi þroskaþjálfa- eða iðjuþjálfamenntun ellegar sambærilega menntun og reynslu er nýtist í starfinu; hafi góða samvinnu-og samskiptahæfileika og áhuga fyrir starfi með fólki með skerta starfsgetu og til að leiða markvert þjónustuhlutverk Ásbyrgis.

Starfsmaður 2 stöðugildi

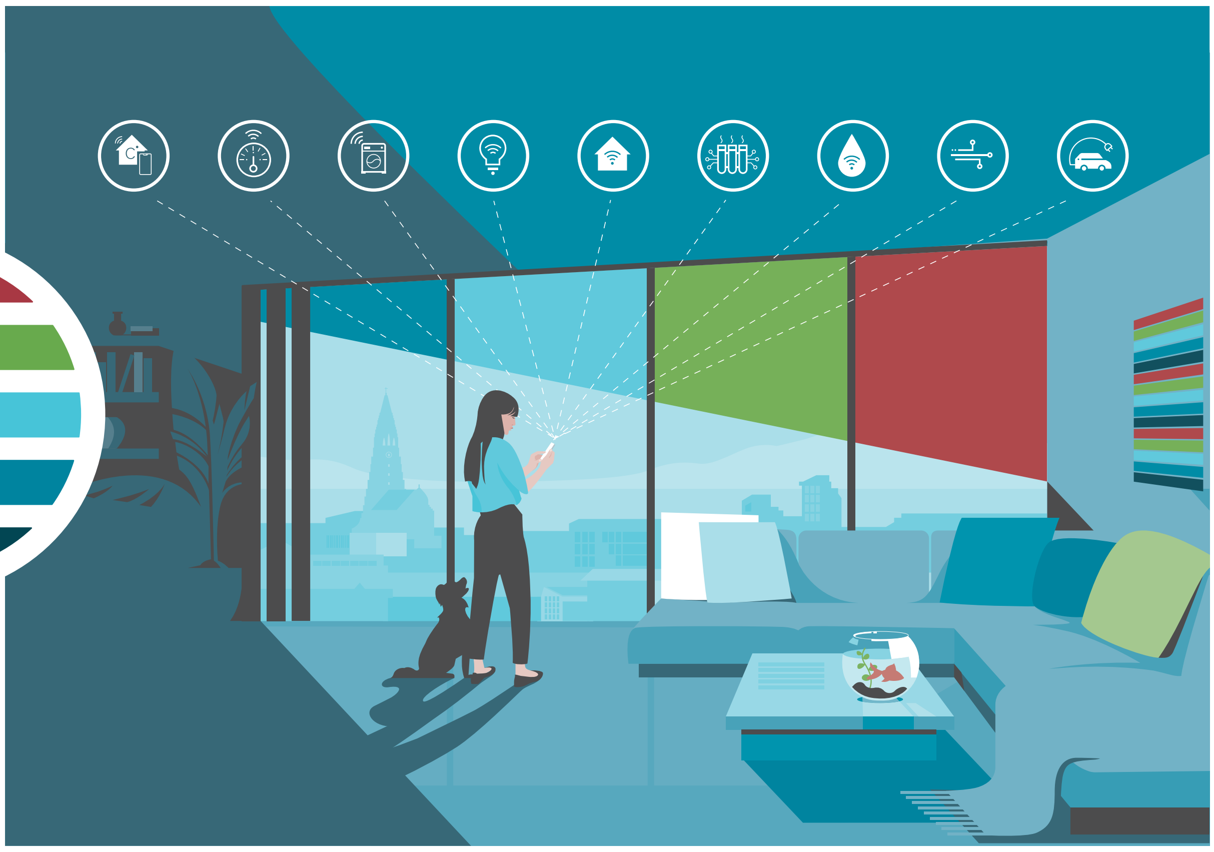
- Leitað er einstaklinga sem hafa lokið og eða eru í starfstengdu námi félagsliða eða stuðningfulltrúa eða sambærilegu námi og reynslu er nýtist í starfi; hafi góða samvinnu- og samskiptahæfileika og áhuga fyrir starfi með fólki með skerta starfsgetu.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélaga.

Skriflegar umsóknir um störf þessi er tilgreini menntun, starfsferil og umsagnaraðila ásamt prófskírteini og sakavottorði berist undirrituðum sem jafnframt veitir frekari upplýsingar.

Umsóknarfrestur er til 25. maí 2019

Sveinn Þór Elinbergsson, forstöðumaður
Klettsbúð 4, 360 Snæfellsbær
sveinn@fssf.is



Framtíðin er snjöll
– mótaðu hana með okkur

Framtíð rafveitu er snjöll og felur í sér að hámarka nýtingu rafdreifikerfanna og vera leiðandi í orkuskiptum í samgöngum

Sérfræðingur í öryggi og rekstri rafveitu

Við leitum að sérfræðingi í öryggi og rekstri rafveitu til að þróa og viðhalda rafmagnsöryggisstjórnunarkerfi okkar. Ef þú brennur fyrir rafmagnsöryggi og hefur metnað fyrir góðum rekstri, viljum við heyra í þér.

Í boði eru fjölbreytt verkefni í fjölskylduvænu starfsumhverfi.
Við hvetjum konur sérstaklega til að sækja um.*

Hvers vegna Veitur?

Það er líf og fjör í vinnunni, starfsemi okkar er fjölbreytt og samfélagslega mikilvæg. Starfsfólk okkar hefur frumkvæði og fær tækifæri til að hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd. Við leggjum áherslu á jafnvægi vinnu og einkalífs, sí- og endurmenntun og möguleika til að vaxa í starfi. Okkur er annt um umhverfið, jafnrétti og að koma fram af virðingu við hvert annað og viðskiptavini.

* Þar sem konur eru í miklum minnihluta í teyminu hvetjum við þær sérstaklega, á grundvelli 1. mgr. 18. gr. laga um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla, til að sækja um.

Nánari á veitur.is. Umsóknarfrestur er til og með 24. maí 2019.

Í góðu sambandi
við framtíðina

Jafnlaunaúttekt PwC 2017 · JAFNRÉTTISRÁÐ · VEITUR

Þarftu að ráða starfsmann?
–

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

ráðum
ráðningarstofa

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

MOSFELLSBÆR

Við leitum að umsjónarmanni fasteigna

HELGAFELLSSKÓLI OG KRIKASKÓLI LEITA AÐ SAMEIGINLEGUM UMSJÓNARMANNI SKÓLANNA

ERT ÞÚ AÐ LEITA EFTIR SPENNANDI TÆKIFÆRI Í NÝJU STÖÐUGILDI SEM UMSJÓNARMAÐUR FASTEIGNA TVEGGJA SKÓLA MOSFELLSBÆJAR?

Helgafellsskóli opnaði í Helgafellslandi í Mosfellsbæ í janúar 2019. Umgjörð skólans er heildstætt skólastarf í leik- og grunnskóla þar sem samþætt er nám, leikur og frístundir. Krikaskóli er leik- og grunnskóli og starfsemin tekur mið af skólastefnu Mosfellsbæjar um heildstætt uppeldis- og skólastarf í leik- og grunnskólum.

Við leitum að nýjum umsjónarmanni fasteigna sem hefur umsjón með viðhaldi á fasteignum og lausfjármunum viðkomandi starfsstaða. Hann hefur umsjón með daglegum ræstingum. Hefur samskipti við þá aðila sem koma að viðhaldi og eftirliti á fasteignum í Mosfellsbæ.

Mosfellsbær er öflugt og framsækið sveitarfélag þar sem gildin virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja eru leiðarljós starfsmanna í daglegu starfi.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Mjög góð samskiptahæfni, sveigjanleiki, jákvætt viðhorf og lausnamiðuð hugsun er skilyrði
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig skipulega bæði í ræðu og riti
- Menntun sem nýtist í starfi og reynsla af sambærilegu starfi
- Tölvukunnátta og þekking á eftirliti og rekstri húsakerfa skilyrði
- Sveigjanleiki í fjölbreyttu starfsumhverfi

Umsóknarfrestur er til og með 26. maí 2019.

Umsóknir skulu innihalda starfsferilsskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Nánari upplýsingar um starfið veitir Rósa Ingvarsdóttir skólastjóri Helgafellsskóla í síma 694-7377 eða Þrúður Hjelm skólastjóri Krikaskóla í síma 694-1859. Um framtíðarstarf er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is

Dalabyggð

Sælingsdalslaug
sundlaugaverðir – sumarstörf

Dalabyggð auglýsir störf sundlaugarvarða við sundlaugina á Laugum í Sælingsdal í sumar. Vaktavinna. Helstu verkefni eru öryggisgæsla, þjónusta við gesti staðarins, gæsla í búningsklefum, þrif á húsnæði og útisvæði og afgreiðsla.

Hæfniskröfur
- Góð færni í samskiptum, þjónustulund og jákvæðni.
- Góð sundkunnátta og að standast hæfnispróf samkvæmt reglum um öryggi á sundstöðum.
- Reglusemi
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Reynsla af störfum við sundlaugavörslu er kostur.
- Umsækjendur skulu hafa náð 18 ára aldri.

Umsækjendur þurfa að sækja námskeið fyrir sundlaugaverði áður en þeir geta hafið störf.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um.

Upplýsingar um starfið veitir tómstundafulltrúi tomstund@dalir.is.

Umsóknum skal skila í tölvupósti á netfangið dalir@dalir.is ekki síðar en **14. maí** næstkomandi.

Þú finnur draumastarfið á
Job.is
GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

SELTJÖRN

Á Seltjörn vinnur nú þegar samhentur hópur starfsmanna sem leggur metnað sinn í að veita heimilisfólkinu góða þjónustu

Hjúkrunarfræðingar

Óskað er eftir metnaðarfullum hjúkrunarfræðingum til starfa á nýtt 40 rýma hjúkrunarheimili.

Óskað er eftir metnaðarfullum hjúkrunarfræðingum til starfa á nýtt 40 rýma hjúkrunarheimili að Safnatröð 1, Seltjarnarnesi.
Frábær starfsaðstaða. Í boði eru allar vaktir, morgun, kvöld, nætur og helgar.
Íslenskt hjúkrunarleyfi skilyrði.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst, eða eftir nánari samkomulagi.

Upplýsingar gefur **Svanlaug Guðnadóttir**, framkvæmdastjóri hjúkrunar í síma **864-4184** og **Kristín Sigurþórsdóttir** mannauðsstjóri í síma **560-4107**

Sótt er um á heimasíðu **www//sunnuhlid.is** merkt **Nes-**fyrir framan starfið sem sótt er um.

Safnatröð 1 Nýjibær, 170 Seltjarnarnesi

MENNTASKÓLINN
ÁSBRÚ

Haustið 2019 hefst kennsla í námi til stúdentsprófs í tölvuleikjagerð í nýjum Menntaskóla á Ásbrú í Reykjanesbæ.

Auglýst eftir umsóknum til kennslu eftirfarandi greina:

Forritun	Listgreinar
Íslenska	Tölvuleikjagerð
Stærðfræði	Danska

Allir umsækjendur skulu hafa fullgild kennsluréttindi á framhaldsskólastigi í viðkomandi kennslugreinum.

Við hvetjum jafnt konur sem karla til þess að sækja um.

Forstöðumaður brautarinnar veitir nánari upplýsingar og tekur við umsóknum í netfanginu **nanna@keilir.net.**

Umsóknarfrestur er **19. maí 2019.**
Fullum trúnaði heitið.

Keilir
Miðstöð vísinda, fræða og atvinnulífs

MENNTASKOLINN.IS

Þú finnur draumastarfið á
job.is
GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

VERKEFNASTJÓRI sterkstraums

RAFMENNT, fræðslusetur rafiðnaðarins, óskar eftir að ráða verkefnastjóra í sterkstraumi

RAFMENNT er samstarfsvettvangur **Rafiðnaðarskólans** og **Fræðsluskrifstofu rafiðnaðarins** og hefur það hlutverk að bjóða fræðslu og styðja fræðslutengd verkefni með það að markmiði að uppfylla fræðsluþörf á sviði rafiðnaðar og svara þannig þörfum atvinnulífsins á hverjum tíma. Félögin eru í eigu **SART** og **RSÍ**.

Starfssvið
- Skipulag og umsjón námskeiða
- Handleiðsla og kennsla
- Þróun og nýsköpun
- Kynningarmál
- Gæðamál

Hæfniskröfur
- Reynsla af störfum innan sterkstraums
- Reynsla af forritun stýringa kostur
- Reynsla af kennslu kostur
- Góð samskiptahæfni
- Frumkvæði og lausnamiðuð nálgun
- Gott vald á íslensku og ensku í tali og ritun

Menntunarkröfur
- Sveinspróf innan rafiðngreina sterkstraums
- Menntun á fagháskólastigi innan sterkstraums
- Kennsluréttindi kostur
- Tæknimenntun á háskólastigi kostur

Umsóknir skulu sendar til framkvæmdastjóra sem veitir nánari upplýsingar um starfið á netfangið **thor@rafmennt.is**. Umsókn um starfið skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf.

Umsóknarfrestur er til og með 26. maí nk.

rafmennt.is

RAFMENNT
fræðslusetur rafiðnaðarins

Stórhöfða 27 • 110 Reykjavík • sími 540 0160

HAGVANGUR

VIÐ STUNDUM HAUSAVEIÐAR
(HEAD-HUNTING) DAGLEGA

Við höfum lengi haft sterk tengsl í atvinnulífinu á Íslandi.
Hafðu samband og kannaðu hvað við getum gert fyrir þig!

HAGVANGUR SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

Framkvæmdastjóri

PRÓGRAMM

Prógramm ehf leitar að áhugasömum einstaklingi um starf framkvæmdastjóra.
Við bjóðum spennandi og krefjandi starf í góðu starfsumhverfi.
Leggjum áherslu á vönduð og nákvæm vinnubrögð; jákvætt hugarfar og ríka þjónustulund.

Starfssvið
- Umsjón og ábyrgð á daglegum rekstri
- Þróun og efling á samstarfi við samstarfsaðila
- Samningamál
- Starfsmanna- og endurmenntunarmál
- Þátttaka í mótun, stefnu og framtíðarsýn
- Verkefnastjórnun
- Innleiðingar á verkferlum.

Hæfniskröfur
- Háskólapróf í tölvunarfræði, verkfræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla í rekstri fyrirtækja eða sem leiðtogi og stjórnandi
- Gott vald á íslensku og ensku
- Þekking á hugbúnaðargerð
- Sjálfstæði, frumkvæði og dugnaður
- Samskiptahæfileikar, jákvætt og gott viðmót

Prógramm ehf var stofnað árið 2007 og vinna 24 starfsmenn hjá fyrirtækinu sem sinnir aðallega verkefnum fyrir opinberar stofnanir og fyrirtæki. Verkefnin eru fjölbreytt og krefjandi; þar má nefna hönnun og forritun ýmiskonar vinnslukerfa, gagnagrunna og vöruhúsa; nýsmíði og viðhald á vefsíðum og bakenda; margskonar endurgerð og þróunarvinna við eldri hugbúnað.

Umsóknir ásamt ferilskrá og kynningarbréfi óskast sendar á vinna@programm.is eigi síðar en 24. maí
Viðkomandi má gjarnan hefja störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veita Jósep Húnfjörð | josep@programm.is og Haraldur Haraldsson | haraldur@programm.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Hjúkrunarfræðingur, dagvinna	Landspítali, flæðisdeild	Reykjavík	201905/1001
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, gigtar/alm. lyflækningad.	Reykjavík	201905/1000
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, krabbameinslækningad.	Reykjavík	201905/999
Sérfræðingur í barnahjúkrun	Landspítali, Barnaspítali Hringsins	Reykjavík	201905/998
Verkefnastj. innkaup/vörustýring	Landspítali, eldhús og matsalir	Reykjavík	201905/997
Forsöðumaður bókasafns	Verkmenntaskólinn á Akureyri	Akureyri	201905/996
Framhaldsskólakennarar	Kvennaskólinn í Reykjavík	Reykjavík	201905/995
Hagfræðingur á nefndarsviði	Skrifstofa Alþingis	Reykjavík	201905/994
Aðalbókari	Lánasjóður íslenskra námsmanna	Reykjavík	201905/993
Hjúkrunarfræðingur	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201905/992
Starfsmaður í eldhúsi	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Blönduós	201905/991
Hjúkrunarfræðingar, sumarafl.	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Blönduós	201905/990
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Blönduós	201905/989
Starfsmaður í þvottahúsi	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Blönduós	201905/988
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan Grafarvogi	Reykjavík	201905/987
Vélamaður	Vegagerðin	Hólmavík	201905/986
Yfirverkstjóri	Vegagerðin	Húsavík	201905/985
Lektor í lögfræði	Háskólinn á Akureyri	Akureyri	201905/984
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Fjarðabyggð	201905/983
Sjúkraliði, sumarafleysing	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201905/982
Aðst. í aðhlynningu, sumarafl.	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201905/981
Sjúkraþjálfari	Landspítali, tauga/bráðalyflækningad.	Reykjavík	201905/980
Sjúkraþjálfari	Landspítali, bráðaöldrunarækningad.	Reykjavík	201905/979
Sjúkraþjálfari	Landspítali	Reykjavík	201905/978
Kennarar	Fjölbrautaskóli Suðurlands	Selfoss	201905/977
Þjónustufulltrúi	Utanríkisráðuneytið	Reykjavík	201905/976
Lektor í lífeðlisfræði	Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201905/975
Verkefnisstjóri	Háskóli Íslands, Hagfræðistofnun	Reykjavík	201905/974
Hjúkrunarfræðingar, sumarafl.	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Akureyri	201905/973
Sjúkraliðar/-nemar, sumarafl.	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Akureyri	201905/972

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

Capacent_

capacent.is

ÍSAFJARÐARBÆR

Deildarstjóri í félagsþjónustu
Velferðarsvið Ísafjarðarbæjar

Velferðarsvið Ísafjarðarbæjar auglýsir laust til umsóknar 100% starf deildarstjóra í félagsþjónustu. Æskilegast er að viðkomandi geti hafið störf eigi síðar en þann 1. júlí 2019 eða eftir nánara samkomulagi. Næsti yfirmaður er sviðsstjóri velferðarsviðs.

Meginmarkmið starfsins er að hafa yfirsýn yfir og samræma félagsþjónustu við íbúa Ísafjarðarbæjar með vísan til laga og reglugerða í viðkomandi málaflokkum. Jafnframt að þjónustan sé einstaklingsmiðuð og persónuleg og miðist eftir fremsta megni við þarfir einstaklingsins sem um hana sækir.

Velferðarsvið býður meðal annars upp á:

- Þverfaglega samvinnu með metnaðarfullu starfsfólki
- Góðan starfsanda

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Gegnir stjórnunar- og forystuhlutverki í almennri félagsþjónustu og málefnum aldraðra
- Ber ábyrgð á rekstri og skipulagningu á félagsþjónustu
- Ber ábyrgð á innra starfi, starfsmannamálum, samskiptum við þjónustuþega, aðstandendur og samstarfsstofnanir
- Ber ábyrgð á áætlanagerð í félagsþjónustu í samræmi við stefnu Ísafjarðarbæjar
- Tekur þátt í stefnumótun þjónustu, mótun verkferla, gerð starfsáætlana og endurskoðun reglna í málaflokknum
- Tekur þátt í þverfaglegu starfi innan velferðarsviðs og með samstarfsstofnunum

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Starfsréttindi í félagsráðgjöf
- Reynsla af sambærilegu starfi í félagsþjónustu er æskileg
- Góð íslenskukunnátta og tjáning í ræðu og riti
- Önnur tungumálakunnátta er æskileg
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæði og skipulag í vinnubrögðum.
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð yfirsýn, vandvirkni og skipulagshæfni

Til greina kemur að ráða starfsmann með aðra háskólamenntun sem nýtist í starfinu. Allir starfsmenn á velferðarsviði þurfa að gefa heimild til upplýsingaöflunar frá sakaskrá.

Launakjör eru samkvæmt samningum launanefndar sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Umsóknarfrestur er til og með 21. maí 2019.

Umsóknir, ásamt ferilskrá og kynningarbréfi, skulu sendar til Baldurs Inga Jónassonar, mannauðsstjóra Ísafjarðarbæjar á netfangið baldurjo@isafjordur.is. Umsókn getur gilt í 6 mánuði.

Nánari upplýsingar veitir Margrét Geirsdóttir, sviðsstjóri velferðarsviðs, í síma 450-8000 eða í gegnum tölvupóst; margret@isafjordur.is.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

-Við þjónum með gleði til gagns-

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Áslandsskóli
- » Enskukennari
- » List og verkgreinakennari
- » Skólaliði
- » Stuðningsfulltrúi

Hraunvallaskóli
- » Bókasafns- og upplýsingafræðingur
- » Deildarstjóri á unglingastigi
- » Deildarstjóri stoðþjónustu
- » Hönnun og smíði
- » Sérkennari

Hvaleyrarskóli
- » Umsjónarkennsla á yngsta stigi
- » Umsjónarkennari á miðstigi
- » Umsjónarkennari í Bjarg

Lækjarskóli
- » Sérkennari
- » Tónmenntakennari
- » Umsjónarkennari á miðstigi

Setbergsskóli
- » Heimilisfræðikennsla
- » Kennsla í hönnun og smíði
- » Sérkennari í Berg
- » Umsjónarkennsla á yngsta stigi

Skarðshlíðarskóli
- » Bókasafns- og upplýsingafræðingur
- » Miðdeildarkennari

Víðistaðaskóli
- » Tónmenntakennari

Öldutúnsskóli
- » Myndmenntakennari
- » Sérkennari á unglingastigi
- » Umsjónarkennari á yngsta stigi

Leikskólar
- » Deildarstjóri - Álfasteinn
- » Leikskólakennari - Álfasteinn
- » Leikskólakennari - Bjarkalundur
- » Leikskólastjóri - Hraunvallaskóli
- » Leikskólakennari - Víðivellir

Í samræmi við jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um.

Nánar á **hafnarfjordur.is**

JAFNLAUNAMERKIÐ

HAFNARFJÖRÐUR

HAFNARFJARÐARBÆR
585 5500
hafnarfjordur.is

UMHVERFIS STOFNUN

Vilt þú vera sérfræðingur í hringrásarhagkerfinu?

Umhverfisstofnun leitar að sérfræðingi til að vinna að eflingu hringrásarhagkerfisins og öðrum málum sem tengjast neyslu og nýtingu auðlinda í öflugu teymi sérfræðinga þar sem lögð er áhersla á þverfaglega teymisvinnu.

Starfssvið sérfræðingsins felst í að vinna að verkefnum sem stuðla að vitundarvakningu um grænan lífsstíl, fjölgun Svansleyfishafa á Íslandi, aukningu úrgangsforvarna og framförum við meðhöndlun úrgangs. Starfið felur jafnframt í sér ýmis önnur verkefni, s.s. öflun og úrvinnslu gagna um magn úrgangs ásamt gagnaskilum til alþjóðastofnana, úttektir og vottun fyrir umhverfismerkið Svaninn, afgreiðslu stjórnsýsluerinda og alþjóðlegt samstarf. Sérfræðingurinn mun einnig taka þátt í öðrum verkefnum teymis græns samfélags. Mikilvægur hluti starfsins er fræðsla og miðlun upplýsinga til almennings og samskipti við fyrirtæki og opinbera aðila.

Ítarlegri upplýsingar um starfið, helstu verkefni og hæfniskröfur til starfsins er að finna á starfatorg.is og www.umhverfisstofnun.is/storf_i_bodi

Umsóknarfrestur er til og með 27. maí 2019.

Forstöðumaður kennslusviðs HR

Háskólinn í Reykjavík leitar að forstöðumanni kennslusviðs. Hlutverk kennslusviðs er að leiða þróun kennslumála við skólann, hafa eftirlit með gæðum náms, veita stuðning við kennslu, ráðgjöf til kennara og móta og taka þátt í að framfylgja kennslustefnu HR.

STARFSSVIÐ
- Mótun og þróun kennslustefnu í samvinnu við námsráð og yfirstjórn HR og eftirfylgni með stefnunni.
- Dagleg stjórnun kennslusviðs, verkefnastýring og fjármál og mannahald.
- Mælingar og eftirlit með gæðum náms við HR, mótun og þróun almennra viðmiða varðandi gæði, samræming verklags vegna gæðaúttekta og eftirfylgd gæðamælikvarða.
- Samskipti við ráðuneyti vegna málefna er tengjast kennslu s.s. tölulegra upplýsinga, viðurkenninga námsbrauta, vottana og úttekta.
- Ábyrgð á og þátttaka í öllum verkefnum kennslusviðs.

HÆFNISKRÖFUR
- Meistarapróf (í kennslufræði, gæðamálum kennslu eða tengdum greinum).
- Starfsreynsla á sviði menntunar- og kennslufræða.
- Reynsla af gæðastarfi og þróun kennslu á háskólastigi.
- Reynsla af stjórnun er æskileg.
- Góð þekking og áhugi á upplýsingatækni og rafrænum kennsluháttum.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.

Umsóknarfrestur er til og með **20. maí 2019** og skal umsóknum skilað á vef Háskólans í Reykjavík, **radningar.hr.is**. Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigríður Elín Guðlaugsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðs og gæða (**sigridureg@ru.is**). Farið er með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

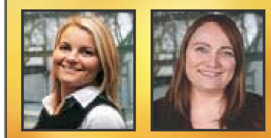
HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK REYKJAVIK UNIVERSITY

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

Háskólinn í Reykjavík | Menntavegur 1 | 101 Reykjavík | S: 599 6200 | **hr.is**

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST Ráðningar

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

Embætti þjóðleikhússtjóra

Auglýst er laust til umsóknar embætti þjóðleikhússtjóra.

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

Umsóknarfrestur er til 1. júlí 2019

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningarmálaráðuneytið

Sunnuhlíð
Hjúkrunarheimili aldraðra í Kópavogi
Kópavogsbraut 1C • 200 Kópavogur • Sími 560 4100 • Fax 560 4175

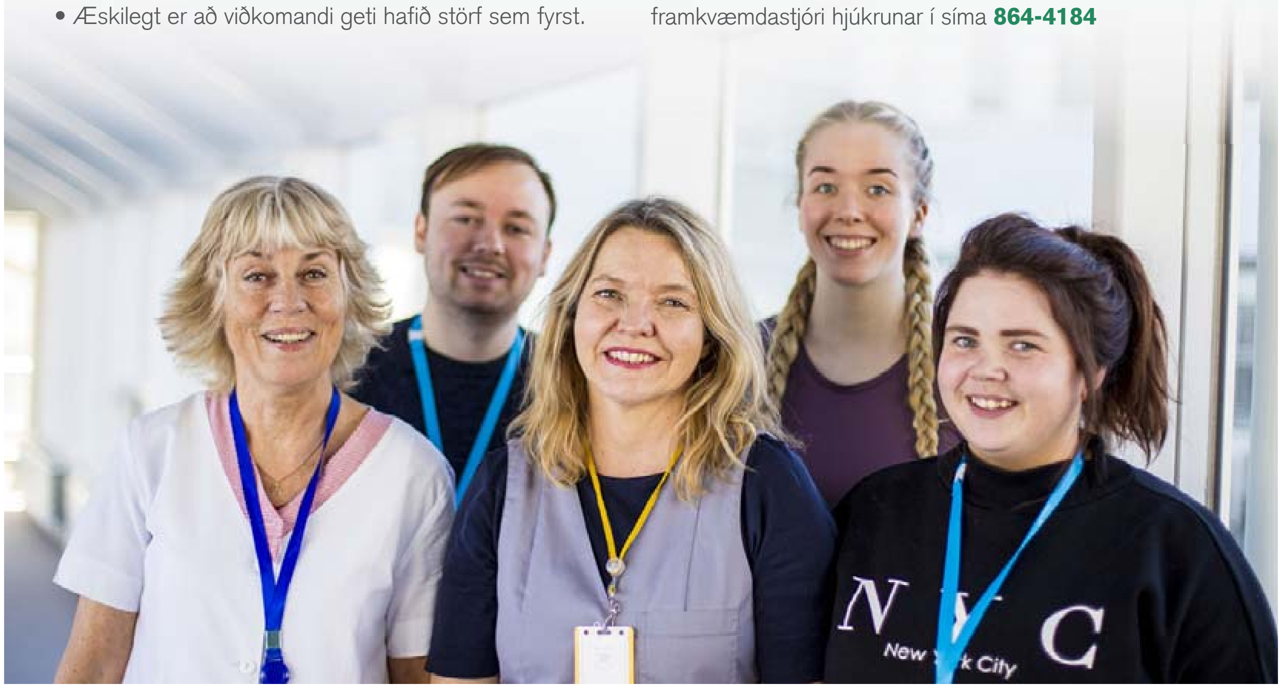
Í Sunnuhlíð vinnur samhentur hópur starfsmanna sem leggur metnað sinn í að veita heimilisfólkinu góða þjónustu.

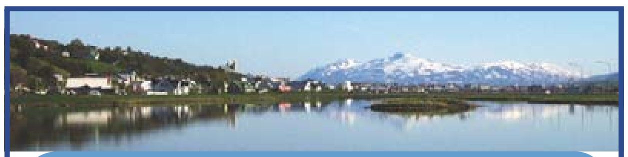
Hjúkrunarfræðingar

Leitað er eftir áhugasömum einstaklingum sem geta unnið sjálfstætt.

- Í boði eru allar vaktir.
- Starfshlutfall og vinnufyrirkomulag er samkomulagsatriði.
- Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Hægt er að sækja um á heimasíðu Sunnuhlíðar: **sunnuhlid.is**
Nánari upplýsingar veitir **Svanlaug Guðnadóttir** framkvæmdastjóri hjúkrunar í síma **864-4184**





Aðstoðarskólastjóri Tónlistarskólans á Akureyri

Tónlistarskólinn á Akureyri óskar eftir aðstoðarskólastjóra í 100% starfshlutfall.

Tónlistarskólinn á Akureyri er rótgróin en um leið framsækin mennta- og menningarstofnun sem staðsett er í menningarhúsinu Hofi. Í skólanum er unnið metnaðarfullt starf og hefur starfsfólk hans ávallt leitast við að vera í fararbroddi tónlistarskóla hvað skólaþróun og framfarir varðar. Mikill metnaður ríkir í öllu innra skipulagi s.s. samstarfi kennara, námsmati eða hljómsveitarstarfi og er valfrelsi nemenda sem og virkni skólans í samfélaginu í forgrunni. Í skólanum er unnið eftir aðalnámsskrá tónlistarskóla og er áhersla lögð á uppeldisleg og samfélagsleg markmið hennar auk hefðbundinna leiknimarkmiða.

Við stofnunina starfa 40 manns í u.þ.b. 30 stöðugildum og stunda um 430 nemendur nám. Skólinn starfar í nánum tengslum við grunn-, leik, og framhaldsskóla á svæðinu og heyrir undir fræðsluráð Akureyrarbæjar og sviðsstjóra Fræðslusviðs. Þá er skólinn í nánu samstarfi við Sinfóníuhljómsveit Norðurlands og stendur fyrir tónlistar- og leiklistarviðburðum í Hofi í samstarfi við ýmsa aðila. Nánari upplýsingar um starfsemi skólans er hægt að nálgast á vefsíðunni www.tonak.is.

Helstu verkefni og ábyrgðasvið:
- Aðstoð við fjárhagsáætlanagerð
- Utanumhald á innra skipulagi kennslu
- Úrlausn starfsmannamála í samstarfi við skólastjóra
- Nemendaúthlutun og skráning í nemendabókhald skólans
- Utanumhald og varðveisla námsferilsgagna
- Dagleg umsýsla og skrifstofustjórn
- Utanumhald á innra skipulagi, verferlum, upplýsingagjöf til þjónustuþega
- Utanumhald tölulegra upplýsinga og skýrslugerð
- Gerð skóladagatals og tímasetning viðburða í samstarfi við stjórnendateymi
- Listræn og fagleg stefnumótun í samstarfi við stjórnendateymi
- Námsráðgjöf
- Aðstoðarskólastjóri er staðgengill skólastjóra

Menntunar- og/eða hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Grunnmenntun og yfirgripsmikil þekking á sviði tónlistar
- Áhugi á jákvæðum samskiptum og skipulagi
- Rík þjónustulund og lausnamiðuð hugsun
- Reynsla af kennslu í tónlistarskóla er æskileg
- Reynsla af starfsmannastjórnun er æskileg
- Áhugi og reynsla af rekstrarmálum er æskileg
- Gerð er krafa um vammleysi og að framkoma og athafnir á vinnustað og utan hans samrýmist starfinu

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu Akureyrarbæjar, www.akureyri.is þar sem sótt er um rafrænt.

Umsóknarfrestur er til og með 31. maí 2019

Akureyrarbær

Akureyrarbær • Geislagata 9 • Sími 460 1000 • akureyri.is

SÖLUSNILLINGUR ÓSKAST!

AUGLÝSINGADEILD FRÉTTABLAÐSINS ÓSKAR EFTIR SÖLUSNILLINGI Á STÆRSTA PRENTMIÐIL LANDSINS.

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

Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á: johannahelga@365.is.

Umsóknarfrestur til og með 18.maí.

Stefnt er að því að umsækjandi hefji störf hið fyrsta.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN GLAMOUR FRÉTTABLAÐIÐ.IS TORG

Viðhaldsdýpkun í Landeyjahöfn
Efnislosun í sjó
Auglýsing um drög að tillögu að matsáætlun

Vegagerðin kynnir drög að tillögu að matsáætlun vegna viðhaldsdýpkunar í Landeyjahöfn og efnislosunar í sjó. Í drögum er m.a. gert grein fyrir:

- Fyrirhuguðum framkvæmdum
- Hvernig staðið verði að mati á umhverfisáhrifum
- Rannsóknum til grundvallar matsvinnu
- Tímaáætlun matsvinnu

Drögin eru aðgengileg á heimasíðu Vegagerðarinnar, www.vegagerdin.is/framkvaemdir. Senda skal skriflegar athugasemdir eða ábendingar um drögin á netfangið kjartan.eliasson@vegagerdin.is eða Vegagerðin, b.t. Kjartan Elíasson, Borgartúni 5-7, 105 Reykjavík.

Frestur til að senda inn ábendingar er til og með 31. maí nk.

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

GARÐABÆR AUGLÝSIR EFTIR **TALMEINAFRÆÐINGI TIL STARFA**

Laus er til umsóknar 50-70% staða talmeinafræðings hjá Garðabæ.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
- Annast greiningu og ráðgjöf vegna málþroskavanda barna á leikskólum
- Veita foreldrum og starfsmönnum leikskóla fræðslu og ráðgjöf
- Taka þátt í þverfaglegri vinnu
- Koma að móttöku barna með annað tungumál
- Sinna talþjálfun barna skv. samkomulagi Velferðarráðuneytis og sveitarfélaga
- Vinna samkvæmt verklagi um sérfræðiþjónustu skóladeildar Garðabæjar

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Starfsleyfi sem talmeinafræðingur
- Færni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, frumkvæði og skipulagshæfni
- Hæfni til að sinna fræðslu og ráðgjöf til foreldra- og starfsmannahópa

Umsóknarfrestur er til og með 24. júní 2019.

Nánari upplýsingar um starfið veitir forstöðumaður fræðslu- og menningarsviðs Eiríkur Björn Björgvinsson í síma 525 8500 eða í tölvupósti á netfangið **eirikurbjorn@gardabaer.is**

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélags.

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

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

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Til sölu - Ferðaþjónusta á Suðausturlandi

Um er að ræða tvö rekstrar og eignarhaldsfélög. Félögin eru með rekstur þjónustumiðstöðvar, tjaldsvæðis og smáhýsa. Tjaldsvæðið er opið allt árið og rekstur smáhýsa er u.þ.b. 6 mánuðir á ári. Umtalsverð velta og góð framlegð.

Upplýsingar veitir: Geir Sigurðsson, löggiltur fasteignasali og viðskiptafræðingur s: 655-9000 geir@husasalan.is.

Verðkönnun
Nýr vefur Seltjarnarnesbæjar

Seltjarnarnesbær hyggst endurnýja ytri vef sinn og óskar nú eftir verðupplýsingum frá fagaðilum í hönnun, smíði og uppsetningu á nýjum vef bæjarins og helstu undirstofnunum hans. Kostnaðaráætlun skal byggja á fyrirliggjandi kröfulýsingu sem unnin hefur verið.

Áhugasamir þátttakendur óski eftir gögnum með tölvupósti á maria.b.oskarsdottir@seltjarnarnes.is sem jafnframt veitir nánari upplýsingar.

Verðupplýsingum skal skilað inn í síðasta lagi þriðjudaginn 21. maí 2019

Seltjarnarnesbær áskilur sér rétt til að semja við hvern þann aðila sem bærinn telur uppfylla best kröfurnar eða hafna öllum.

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

Þú finnur draumastarfið á job.is

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

ÓBYGGÐANEFND

Áskorun
frá óbyggðanefnd

Fjármála- og efnahagsráðherra hefur fyrir hönd íslenska ríkisins afhent óbyggðanefnd kröfur um þjóðlendur á svonefndu svæði 10C, Barðastrandarsýslum. Kröfurnar ná til fimm svæða sem eru í kröfulýsingunni nefnd Hvanna-hlíð, Skálmardalsheiði, Auðshaugsland, Vatnsfjörður og Bæjarbjarg. Óbyggðanefnd kallar nú eftir kröfum þeirra sem kunna að eiga öndverðra hagsmuna að gæta.

Kröfulýsingu fjármála- og efnahagsráðherra fyrir hönd íslenska ríkisins og gögn sem henni fylgja, þar á meðal kort, er hægt að nálgast á vefsíðu óbyggðanefndar: obyggdanefnd.is, og á skrifstofu nefndarinnar, auk þess sem gögnin eru aðgengileg hjá viðkomandi sveitar-félögum, þ.e. Reykhólahreppi og Vesturbyggð, og á skrifstofum sýslumannsins á Vestfjörðum á Patreksfirði, Ísafirði og Hólmavík. Upplýsingar um málsmeðferð fást einnig á skrifstofu óbyggðanefndar og á vefsíðu hennar. Tilkynning um kröfuna var birt í Lögbirtingablaðinu 30. apríl sl. skv. 2. mgr. 10. gr. laga nr. 58/1998.

Skorað er á þá sem telja til eignarréttinda á landsvæðum sem falla innan þjóðlendukröfusvæða íslenska ríkisins í Barðastrandarsýslum að lýsa kröfum skriflega í síðasta lagi 16. ágúst 2019 fyrir óbyggðanefnd, Skuggasundi 3, 101 Reykjavík, postur@obyggdanefnd.is.

Leiðbeiningar um frágang kröfulýsinga fást á skrifstofu óbyggðanefndar. Að lokinni gagnaöflun og rannsókn á eignarréttarlegri stöðu svæðanna mun óbyggðanefnd úrskurða um fram komnar kröfur.

Í samræmi við ákvæði laga nr. 58/1998 kann yfirlýsingu um framangreinda kröfugerð að verða þinglýst á fasteignir á svæðinu sem tengjast svæðum sem kröfurnar lúta að.

Óbyggðanefnd er sjálfstæð úrskurðarnefnd á stjórnsýslu-stigi. Hlutverk hennar er skv. 7. gr. laga nr. 58/1998 að: a) kanna og skera úr um hvaða land telst til þjóðlendna og hver séu mörk þeirra og eignarlanda, b) skera úr um mörk þess hluta þjóðlendu sem nýttur er sem afréttur og c) úrskurða um eignarréttindi innan þjóðlendna.

Óbyggðanefnd

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Æfinga- og viðverusvæði við Síðumúla 30-32,** útboð nr. 14536.

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

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

Samstæða Orkuveitu Reykjavíkur

Allar auglýsingar vegna innkaupaferla eru birtar á

utbodsvefur.is

Utbodsvefur.is er sameiginlegur auglýsingavettvangur opinberra útboða þar sem birtar eru auglýsingar og/eða tilkynningar um fyrirhuguð innkaup.

OR Orkuveita Reykjavíkur — Veitur — Gagnaveita — ON
Grunnur að lífsgæðum — Orkuveita Reykjavíkur • Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík • www.or.is

ÚTBOÐ
FJÖLNOTA ÍÞRÓTTAHÚS Í LANDI VÍFILSSTAÐA
UMSJÓN OG EFTIRLIT MEÐ VERKFRAMKVÆMDUM

Garðabær óskar eftir tilboðum frá eftirlitsaðilum í umsjón og eftirlit með verkframkvæmdinni og alútboðsverkinu: **Fjölnota íþróttahús í landi Vífilsstaða.**

Fjölnota íþróttahús var boðið út í alverktöku og felst verk alverktaka í að gera aðalteikningar af húsnæðinu ásamt lóðarteikningum, fullhanna húsnæðið og öll kerfi þess ásamt lóð, byggja húsið og skila því fullbúnu til notkunar ásamt hluta lóðar.

Gerðar eru kröfur um að eftirlitsaðili hafi góða þekkingu og reynslu af sambærilegum framkvæmdum og þá er kostur ef eftirlitsaðili hafi reynslu af verkeftirliti í alútboði. Eftirlitsaðili skal annast umsjón og eftirlit með ofangreindum framkvæmdum fyrir verkkaupa og sinna öllum öðrum hlutverkum eftirlits sem tilgreind eru í verklýsingu.

Eftirlitsverkið skal vinna samkvæmt útboðs- og verklýsingu auk verksamnings um verkframkvæmd og annarra fylgigagna samnings.

Útboðsgögn eru afhent á rafrænu formi á vef Garðabæjar, gardabaer.is.

Tilboð skulu hafa borist á bæjarskrifstofur í Garðabæ, Garðatorgi 7, eigi síðar en 11. júní 2019 kl. 14:00 þar sem þau verða opnuð.

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

ÚTBOÐ

RARIK óskar eftir tilboðum í:

RARIK 19014
Hitaveita RARIK í Hornafirði - Fullgerð Mannvirki að Hoffelli og Stapa – Stjórnhús, dælustöð og undirstöður forðageymis

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vef RARIK www.rarik.is/utbod-i-gangi frá og með mánudeginum 13. maí 2019.

Skila þarf tilboðum á skrifstofu RARIK, Dvergshöfða 2, 110 Reykjavík fyrir kl. 14:00, þriðjudaginn 28. maí 2019. Tilboðin verða þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda, sem óska að vera viðstaddir.

RARIK

Sími 528 9000 • www.rarik.is

ÚTEY I

Í BLÁSKÓGABYGGÐ TIL SÖLU

Náttúruperla á Suðurlandi

Landið sem er ca 320 hektarar liggur bæði að Laugarvatni og Apavatni og fylgir veiðiréttur í báðum vötnunum. Einnig á jörðin veiðirétt í Hólaá sem er mjög vinsæl meðal stangveiðimanna.

Jörðinni fylgir gjöfull jarðhitaréttur og eins kemur neysluvatn frá vatnsveitu í eigu seljanda.

Í nágrenninu eru nokkrar af helstu náttúruperlum Íslands eins og Þingvellir, Gullfoss og Geysir (hinn gullni hringur).

Jörðin getur selst í tvennu lagi.

Jörðin er í um 80 km fjarlægð frá Reykjavík (malbikað alla leið).

Einbýlishúsið á jörðinni er frá 1977–1978 og útihúsin frá ca. 1954 og eru öll húsin steypt.

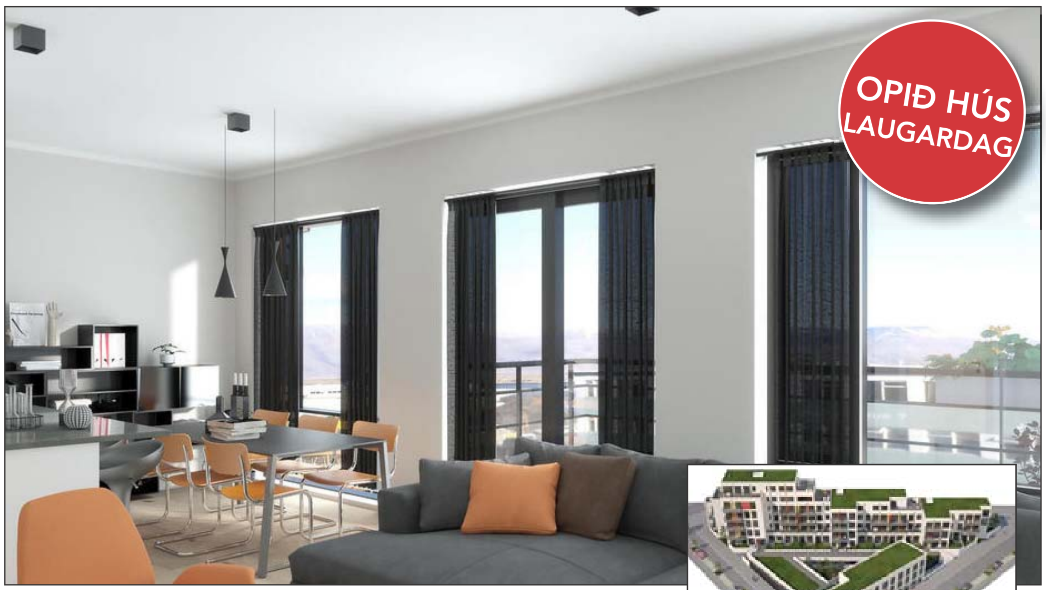
Á landinu eru ca 35 hektara tún og jörðin skiptist í vallendi og mýrlendi.

Jörðin og staðsetningin bjóða uppá mikla möguleika og er tilvalin fyrir ferðaþjónustu/hótel ofl. Jörð fyrir fjársterka aðila.

ÁSBYRGI ehf
ÁBYRG FASTEIGNASALA

Allar upplýsingar gefur Ingileifur Einarsson, lögg. fasteignasali sími 568 2444 / 894 1448, ingileifur@asbyrgi.is

Ásbyrgi Fasteignasala ehf — Suðurlandsbraut 54, 108 Reykjavík



TRILLUVOGUR 1 – 104 RVK.

SÖLUSÝNING LAUGARDAGINN 11. MAÍ KL. 13:00 - 14:00

46 ÍBÚÐIR Í MISMUNANDI STÆRÐUM - 25 SELDAR Á 25 DÖGUM

Nánari upplýsingar veita:
Kristján Baldursson í síma 867-3040 á kristjan@trausti.is,
Guðbjörg Gerður Sveinbjörnsdóttir í síma 899-5949 á gudbjorg@trausti.is
Garðar Hólm í síma 899-8811 á gh@trausti.is

TRAUSTI fasteignasala

Kristján Baldursson
hdl., löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, löggiltur leigumiðlari.
S: 867-3040

Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir
Sölustjóri. Viðskiptafr., lögg. fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, leigumiðlari.
S: 899-5949

Garðar Hólm
Löggiltur fasteignasali
S: 899-8811

Trausti fasteignasala • trausti@trausti.is • s.546-5050 • Vegmúla 4 • 108 Reykjavík

---

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

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

Capacent_

capacent.is

Náðu meiri árangri í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni

HAGVANGUR

hagvangur.is

Borgarbraut -Borgarnesi. Fyrir 60 ára og eldri.

Hákon Svavarsson, löggiltur fasteigna-, fyrirtækja og skipasali

VALFELL
FASTEIGNAMIÐLUN OG RÁÐGJÖF

Fallegar fullbúnar 2ja og 3ja herbergja íbúðir í 7 hæða lyftuhúsi. Íbúðunum fylgir ísskápur og uppþvottavél í eldhúsi, auk þvottavélar og þurrkara í baðherbergi. Íbúðirnar eru ríkulega búnar og fallegt útsýni. Möguleiki á að kaupa stæði í bílskýli.

2ja herb. Íbúðirnar frá kr. 22.644.000.- til kr. 24.684.000.-
3ja herbergja íbúðirnar 83 fm frá kr. 31.314.000.- til 32.844.000.-
3ja herb. 96 fm frá kr. 35.394.000.- til kr. 37.944.000.-

Frábær staðsetning m.t.t. verslunar og þjónustu.
Allar nánari uppl. Veitir Hákon í síma 898-9396 eða hakon@valfell.is

Kirkjubraut 2, 300 Akranesi | Sími: 570 4824 | Fax: 570 4820 | hakon@valfell.is

Við seljum á toppverði fyrir þig

Hafðu samband í síma 864 0061

Samviskusemi og heiðarleiki

Sigrún Gréta Helgadóttir
Löggiltur fasteignasali
sigrun@remax.is

RE/MAX Senter

Frítt verðmat

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 414 4700 - www.remax.is

Ofanleiti 13

103 Reykjavik
Góð íbúð með sér garði

Stærð: 88,7 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1985
Fasteignamat: 42.350.000

RE/MAX Senter

Opið hús 14 maí kl 17:00-17:30

Verð: 49.900.000

REMAX Senter kynnir: Ofanleiti 13

Góð 3ja herbergja íbúð á fyrstu hæð með sér garði.

Eignin skiptist í forstofu, góða stofu/borðstofu með útgengi í garð.
eldhús, hjónaherbergi með skápum barnaherbergi, þvottahús og geymslu (sem er notuð sem fataherbergi)

Guðmundur
Lögg. fasteignasali
898-5115
gudmundur@remax.is

Eyrarholt 6

220 Hafnarfjörður
Lyftuhús með stæði í bílageymslu

Stærð: 119 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1992
Fasteignamat: 40.600.000

RE/MAX Senter

Opið hús sunnudag 12. maí frá kl. 14:00 - 14:30

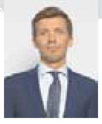
Verð: 48.900.000

Um er að ræða virkilega rúmgóða og vel skipulagða 119,0 fm 3ja-4ja herbergja íbúð á 1. hæð í vel viðhöldnu lyftuhúsi með bílastæði í lokaðri bílageymslu með sér rafmagnstengli (fyrir rafbíl) ásamt sérgeymslu í kjallara.

Skipulag eignar telur tvö rúmgóð svefnherbergi, gangur, baðherbergi með bæði sturtu og baðkari, þvottahús innan íbúðar. eldhús, stofu, borðstofu og sólstofu með útgengi út á sér verönd. Mjög snyrtileg sameign með myndvéladyrsíma, lyftu og stigahús. Tvær íbúðir á hæð. Gangur fyrir framan íbúðir nýtist vel.

Bókið skoðun hjá Gulla í síma 661 6056 eða með tölvupósti á netfangið gulli@remax.is

Guðlaugur Jónas
Lögg. fasteignasali
661-6056
gulli@remax.is



Álfhella 8

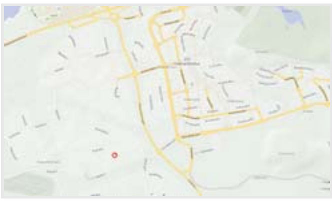
221 Hafnarfjörður
Stórt atvinnuhúsnæði til leigu!

Stærð: 900 fm
Fjöldi herbergja: 0
Byggingarár: 2019
Fasteignamat: 0

RE/MAX Senter

Bóka skoðun í síma 899 6753

Verð: 0



RE/MAX SENTER KYNNIR: Nýtt atvinnuhúsnæði til leigu við Álfhellu í Hafnarfirði, húsið er uppbyggt með stálgrind og klætt að utan með yleiningum.

Um er að ræða ca. 900fm (750 fm grunnflötur og 150 fm milliloft)
Eignin skiptist í stóran sal og skrifstofu rými á jarðhæð.
Lofthæðin í salnum er ca.10m þar sem hæst er og innkeyslu hurðarnar eru 4,5m á hæð.
Gott útpláss fylgir eigninni.
Afhending er áætluð í maí 2019
Tilboð óskast í leigu.

Allar upplýsingar veitir Ástþór Reynir í síma 899-6753 eða á arg@remax.is

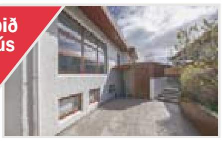
Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

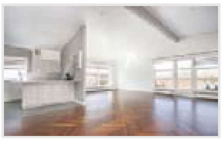
Fannafold 131

112 Reykjavík
Parhús með auka íbúð!

Stærð: 282 fm
Fjöldi herbergja: 8
Byggingarár: 1987
Fasteignamat: 75.350.000

RE/MAX Senter





Opið hús mánud. 13/5 kl 17.00 - 17.30

Verð: 94.500.000

Parhús á tveimur hæðum með aukaíbúð í Fannafold í Grafarvogi. Eignin telur ca 300 fm í það heila.
Eignin er á tveimur hæðum og hluti af kjallaranum er nýtt sem sér íbúð. Á efri hæðinni eru 3 svefnherbergi, stofa, eldhús, baðherbergi, þvottahús, forstofa og bílskúr. Hringstigi niður á neðri hæð með tveimur stórum rýmum, baðherbergi. Möguleiki er að gera aðra auka íbúð á jaðrhæðinni með sér inngang.
Að utan er eignin snyrtileg, garðurinn er lokaður með timburverönd og bílaplan hellulagt.

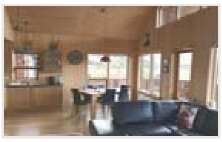
Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

Fljótshlíð Þverártún 9

861 Hvolsvöllur
Fallegt sumarhús í Fljótshlíðinni.

Stærð: 145,6 fm
Fjöldi herbergja: 4-5
Byggingarár: 2008
Fasteignamat: 28.050.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter



Bókið skoðun í síma 695-3502

Verð: 45.900.000

RE/MAX Senter kynnir: Sumarhús í landi Múlakot 1, Fljótshlíð, 861 Hvolsvöllur.
Glæsilegt og vandað 4-5 herbergja sumarhús í Fljótshlíðinni.
Sumarhús, gestahús, sauna, "jeppaskúr", heitur pottur, og mjög stór verönd. Stutt að sækja þjónustu ofl. á Hvolsvöll, á Hellishóla, og fyrir flugáhugafólk að nýta flugvöllinn í Múlakoti.
Útsýni á Eyjafjallajökul, Stóra Dímon og aðrar perlur í íslenskri náttúru.
Upplýsingar í síma 695-3502 eða á sms@remax.is

Sigrún Matthea
Lögg. fasteignasali
695-3502
sms@remax.is

Akralundur 13-23 -Akranesi
glæsileg fjölskylduhús á einni hæð.

Hákon Svavarsson, löggiltur fasteigna-, fyrirtækja og skipasali

VALFELL

FASTEIGNAMIÐLUN OG RÁÐGJÖF

Rúmgóð og vel skipulögð raðhús á einni hæð frá 183,6 fm til 185,3 fm. 4 svefnherb., 2 baðherbergi. Húsin eru rúmlega fokheld, byggingarstig 4 skv. ÍST 51. Auk þess er búið að einangra útveggi og þak, leggja gólfhitalögn og fullklára húsin að utan.

Hagstætt verð: 43,7 millj. fyrir miðjuhús og 44,9 millj fyrir endahús nr. 23.

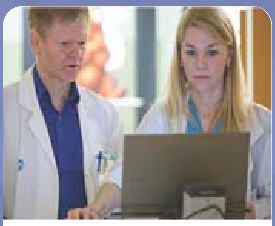
Til viðbótar við byggingarstig 4 verða útveggir einangraðir að innan, rakarvarnarlag og lagnagrind á alla útveggi, loft einangrað, rakarvarnalag og lagnagrind. Húsin eru klædd að utan með Cembrit flísum. Bílskúrshurð er stálfellihurð með opnara. Á milli íbúðar og bílskúrs er eldvarnarhurð, aðrar hurðir og gluggar úr timbri (álklæddir). Gert er ráð fyrir gólfhita í húsunum. Kaupandi greiðir tengigjald vegna heitt vatns og rafmagns.

Seljandi er tilbúinn að skoða skipti og rúman greiðslufrest.

Allar nánari upplýsingar og skilalýsing veitir Hákon í síma 898-9396 eða á netfanginu hakon@valfell.is

Kirkjubraut 2, 300 Akranesi | Sími: 570 4824 | Fax: 570 4820 | hakon@valfell.is

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Heilbrigðisþjónusta

Iðnaðarmenn

Kennsla

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Job.is

EIGNABORG

Hamraborg 12 | 200 Kópavogur

416 0500 | www.eignaborg.is

FASTEIGNASALA Í **40 ÁR** 1977-2017

ÓSKAR
Fasteignasali
Sími: **893 2499**

VILHJÁLMUR
Fasteignasali
Sími: **864 1190**

SVEINBJÖRN
Fasteignasali
Sími: **892 2804**

ELÍN
Aðstoðarmaður fasteignasala
Sími: **899 3090**

RAKEL
Fasteignasali
Sími: **895 8497**

HILDUR
Aðstoðarmaður fasteignasala
Sími: **897 1339**

ÁLALIND 14 | 201 Kópavogi — FJÖLBÝLISHÚS

77-137 m² | **VERÐ FRÁ: 49,9 – 77,9**

OPIÐ HÚS
MÁN 13. MAÍ
KL. 17.00 - 17. 30

GLÆSILEGAR ÚTSÝNIS ÍBÚÐIR - HÚSIÐ SEM SKIPTIR LITUM

AÐEINS 5 ÍBÚÐIR EFTIR, ÞAR AF ÞRJÁR Á EFSTU HÆÐ, Í 12 HÆÐA FJÖLBÝLISHÚSI Á NÝJU SVÆÐI Í LINDAHVERFI KÓPAVOGI.

- Íbúðirnar eru tveggja, þriggja eða fjögurra herbergja
- Íbúðunum verður skilað tilbúnum með gólfefnum
- Öllum íbúðum fylgir kæli/frystiskápur, uppþvottavél, þvottavél og þurrkari
- Afhending við kaupsamning
- Tvær lyftur
- Bílgeymsla með merktum stæðum. Möguleiki á rafhleðslustöð
- Sameign og lóð skilast fullfrágengin

Upplýsingar eru veittar á Eignaborg sími: 416 0500 eða í farsíma sölumanna.

ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499 | oskar@eignaborg.is
VILHJÁLMUR EINARSSON | Fasteignasali | Sími: 864 1190 | villi@eignaborg.is
RAKEL ÁRNADÓTTIR | Fasteignasali | Sími: 893 8497 | rakel@eignaborg.is
HILDUR HARÐARDÓTTIR | Aðst.m. lgfs | Sími: 897 1339 | hildur@eignaborg.is
ELÍN G ALFREÐSDÓTTIR | Aðst.m. lgfs | Sími: 899 3090 | elin@eignaborg.is

SELJUGERÐI 10 | 110 Reykjavík — EINBÝLISHÚS

314 m² | **VERÐ: TILBOÐ**

OPIÐ HÚS
SUN 12. MAÍ
KL. 14.00 - 14.30

EINBÝLISHÚS MEÐ AUKAÍBÚÐ

Vandað og með farið einbýlishús með aukaíbúð og möguleika á þriðju íbúðinni. Húsið stendur á rólegum stað í fallgeri götu. Þrjú svefherbergi á aðalhæð og stórar stofur Eldhús er með stórum opnanlegum gluggum og upprunalegri innréttingu. Sérinngangur er í íbúð á jarðhæð.

ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

KRÍUÁS 47 | 220 Hafnarfjörður — ÍBÚÐ

78,5 m² | **VERÐ: 39.900.000**

OPIÐ HÚS
SUN 12. MAÍ
KL. 13.00 -13.30

ÍBÚÐ MEÐ ÚTSÝNI

Falleg, björt og opin þriggja herbergja íbúð á efstu hæð í lyftuhúsi með fallegu útsýni yfir Hafnarfjörð. Stofan og eldhúsið er í einu björtu rými og er mikið og fallegt útsýni úr stofu, öðru svefnherberginu og af svölum. Eldhúsinnréttingin er hvít með dökkum við í borðplötu.

ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

BREKKUGATA 1-3 | 210 Garðabæ — FJÖLBÝLISHÚS

108 – 142 m² | **VERÐ FRÁ: 52.700.000**

OPIÐ HÚS
SUN 12. MAÍ
KL. 15.00 - 16:00

GLÆSILEGAR ÚTSÝNISÍBÚÐIR Í URRIÐAHOLTI

- Íbúðirnar eru þriggja til fjögurra herbergja og fjögurra til fimm herbergja.
- Íbúðunum verður skilað tilbúnum án gólfefna, með tækjum í eldhúsi.
- Innréttingar eru frá Parka og tæki frá Siemens
- Afhending í júní/júlí 2019
- Lyfta er í báðum stigahúsum.
- Allar íbúðirnar eru með svölum og sumar með tvennum svölum. Íbúðir á jarðhæð erum með sérafnotarétt á lóð.
- Sérgeymsla fylgir hverri íbúð.
- Bílgeymslan er í austurhluta lóðarinnar. Í henni eru 19 stæði og þar af 2 fyrir hreyfihamlaða. Við öll stæðin er komið fyrir tengli sem ætlaður er einkahleðslustöð fyrir rafbíl.
- Önnur bílastæði eru á þaki bílgeymslunnar.
- Sameign og lóð skilast fullfrágengin.

Upplýsingar eru veittar á Eignaborg sími: 416 0500 eða í farsíma sölumanna.

ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499 | oskar@eignaborg.is
VILHJÁLMUR EINARSSON | Fasteignasali | Sími: 864 1190 | villi@eignaborg.is
RAKEL ÁRNADÓTTIR | Fasteignasali | Sími: 893 8497 | rakel@eignaborg.is
HILDUR HARÐARDÓTTIR | Aðst.m. lgfs | Sími: 897 1339 | hildur@eignaborg.is
ELÍN G ALFREÐSDÓTTIR | Aðst.m. lgfs | Sími: 899 3090 | elin@eignaborg.is

Álalind 4-8 Nýjar íbúðir í Kópavogi
Sýning um helgina

Fullbúnar sýningaríbúðir með gólfefnum og lýsingu. Vandaðar innréttingar frá GKS og AEG raftæki.

Frábær staðsetning í Glaðheimahverfi með fallegu umhverfi. Stutt í margskonar þjónustu.

Nýjar fullbúnar 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir, með stæði í bílageymslu.

Verð frá kr. 34.8 milljónir.

Opið hús

Laugardag 11. maí kl 14-16
Sunnudag 12. maí kl 13-15

Byggingaraðili

Nordic holding

Söluaðilar

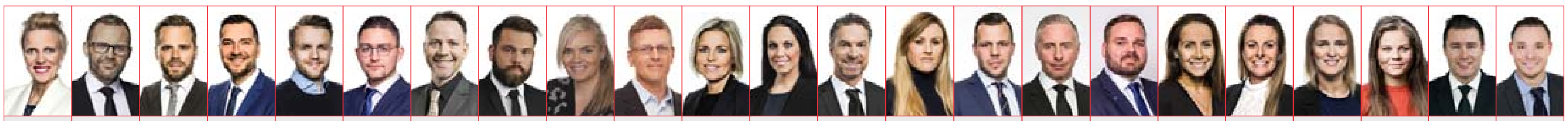
LIND FASTEIGNASALA

FASTEIGNASALAN BÆR www.fasteignasalan.is

LIND FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



Þórunn – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Hannes – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Stefán – LÖGGILTUR LEIGUMIÐLARI | Kristján – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Sveinn – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Hrafn – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Bjarni – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Þorsteinn – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Helga – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Vernharð – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Lára – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Harpa – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Gunnar – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Arna – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Magnús – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Halldór – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Jón – AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA | Ásrún – AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA | Eva – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Sirrý – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Elsa – LÖGFRÆÐINGUR | Albert – LÖGGILTUR FASTEIGNASALI | Diðrik – AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA

BÓKIÐ SKOÐUN

Álalind 10

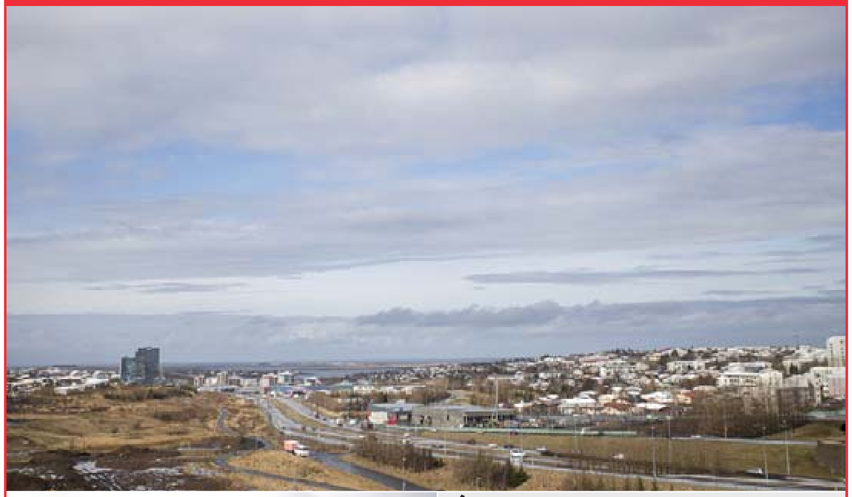
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 112,6 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 3

Falleg og rúmgóð þriggja herbergja íbúð með 2,93 m lofthæð í nýlegu lyftuhúsi ásamt stæði í bílageymslu. Steinn á borðplötum í eldhúsi og baðherbergi.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 — **58.900.000 KR**
Sölufulltrúi/Í námi til lögg.fasteignasala

OPIÐ HÚS › 12. maí 17:15 – 17:45



Árskógar 6

109 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 95,7 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 3

LIND Fasteignasala kynnir:

Björt og rúmgóð útsýnisíbúð á 12. hæð í vinsælu lyftuhúsi fyrir 60 ára og eldri að Árskógum 6 í Reykjavík.
Fjölbreytt félagsstarf er í boði og ýmis þjónusta á vegum Reykjavíkurborgar m.a. er hægt að kaupa máltíðir í mötuneyti á 1 hæð. Við húsið er púttvöllur á sumrin. Húsvörður er starfandi í húsinu og veislusalur er í sameign Árskóga 6 og 8. Mjög stutt er í verslanir og alla þjónustu í Mjóddinni. Íbúðin getur verið laus fljótlega.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 — **52.900.000 KR**
Sölufulltrúi/Í námi til lögg.fasteignasala

OPIÐ HÚS › 14. maí 17:30 – 18:00

Gnoðarvogur 28

104 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 75,4 fm | FJÖLBÝLI | HERB: 3

3ja herbergja íbúð á 4. og efstu hæð á þessum frábæra stað. Fyrir liggja talsverðar endurbætur á húsinu sem seljandi stendur straum af. Frábær fjárfesting og góð fyrstu kaup. Laus við kaupsamning.

Heyrumst
Venni › 699 7372 — **36.900.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

Hressingarskálinn

AUSTURSTRÆTI

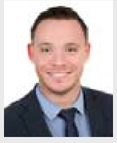
LIND fasteignasala kynnir:

Hressingarskálinn Austurstræti ásamt Bjarna Fel Sportbar.

Um er að ræða elsta veitingahús og skemmtistað Reykjavíkur í fullum rekstri, um er að ræða fullt eldhús og er staðurinn rómaður fyrir einstakar súrdeigspizzur.

Góður rekstur á besta stað við aðalgötu miðbæjar Reykjavíkur með leyfi fyrir 430 manns. Stór lokaður garður með yfirbyggðum palli og leyfi til útiveitinga. Fáir ef einhverjir staðir selja meira af bjór í Reykjavík.

TILBOÐ KR



Heyrumst
Diðrik Stefánsson
Sölufulltrúi
Í námi til lögg.fasteignasala
› 647 8052
› diddi@fastlind.is

Heyrumst
Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri
› 510 7900
› hannes@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

BÓKIÐ SKOÐUN

Álalind 14
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 138,7 fm **FJÖLBÝLI** **HERB:** 4

Glæsilega fjögurra herbergja íbúð á 10 og efstu hæð í Lindunum í Kópavogi. Íbúðin er fullbúin með gólfefnum, og öllum tækjum, stórfenglegt útsýni. Bílastæði fylgir með.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 **77.900.000kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 11. maí 13:00 – 13:30

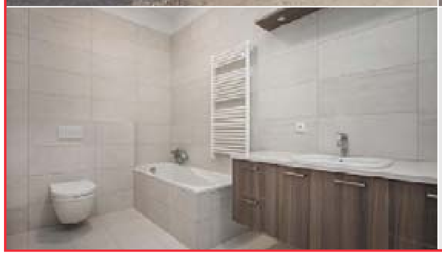
Guðnýjarbraut 5
260 REYKJANESBÆR

STÆRÐ: 163,7 fm **RAÐHÚS** **HERB:** 4

Stórglæsilegt endaraðhús á einni hæð við Guðnýjarbraut 5 í Njarðvík. Eignin er einstaklega falleg og vel skipulögð. Hátt er til lofts í stofu. Glæsilegur sérhannaður garður.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **59.900.000kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 13. maí 17:30 – 18:00



Vogatunga 6
270 MOSFELLSBÆR

STÆRÐ: 146,6 fm **RAÐHÚS** **HERB:** 4

Nýtt fullbúið einnarhæðar raðhús með mikilli lofthæð. Bílskúr er innangegnur með geymsluloft, þrjú góð herbergi, fallegar innréttingar og útsýni til Esjunnar, Úlfarsfells og út á sundin.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 **63.900.000kr**
Löggiltur fasteignasali

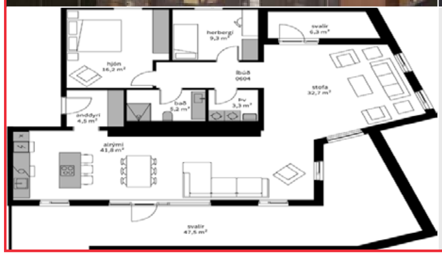
OPIÐ HÚS › 11. maí 15:00 – 15:30

Fensalir 4
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 161,5 fm **FJÖLBÝLI** **HERB:** 4

Mjög falleg og vel skipulögð íbúð á 2 hæð með yfirbyggðum svölum og bílskúr við Fensali 4 í Kópavogi. Göngufæri í alla nauðsynlega þjónustu eins og skóla, leikskóla, búðir og heilsugæslu.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **63.500.000kr**
Löggiltur fasteignasali



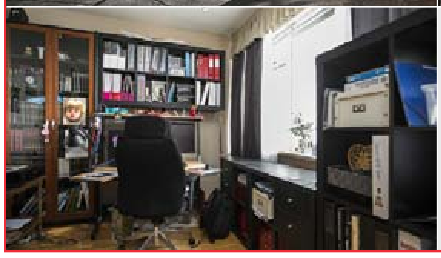
Sunnusmári 28 - þakíbúð
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 144 fm **FJÖLBÝLI** **HERB:** 4

Glæsileg þakíbúð við Sunnusmára 28 í Kópavogi. Glæsilegt útsýni, tvennar svalir.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 **98.900.000kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 12. maí 13:00 – 13:30



Hrauntunga 45
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 290 fm **EINBÝLI** **HERB:** 6

Fallegt og vel skipulagt Sigvalda hús við Hrauntungu 45 í Kópavogi. Eignin er skráð 214 fm hjá Fasteignamati ríkisins en að auki er óskráð rými um 75 fm og því heildarfermetrar ca 290.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **79.900.000kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 13. maí 17:30 – 18:00

Úlfarsbraut 38
113 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 217 fm **PARHÚS** **HERB:** 6

Parhús á góðum stað, næst innst í botnlangagötu í Úlfarsárdal. Möguleiki á aukaíbúð og hönnun gerir ráð fyrir því.

Heyrumst
Hannes › 699 5008 **69.900.000kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 13. maí 17:30 – 18:00

Úlfarsbraut 40
113 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 217 fm **PARHÚS** **HERB:** 6

Parhús á góðum stað, næst innst í botnlangagötu í Úlfarsárdal. Möguleiki á aukaíbúð og hönnun gerir ráð fyrir því.

Heyrumst
Hannes › 699 5008 **69.900.000kr**
Löggiltur fasteignasali

Furudalur 2
260 REYKJANESBÆR

STÆRÐ: 170,6 fm **PARHÚS** **HERB:** 4

LIND fasteignasala kynnir:

Glæsilegt 4ra herbergja 142,9 m2 parhús á einni hæð ásamt 27,7 m2 bílskúr sem er fullbúið til afhendingar strax. Samtals 170,6 m2.
Húsið eru vel staðsett, stutt í grunnskóla og leikskóla sem eru í byggingu, 5 mínútna akstur í verslunarkjarna og aðra þjónustu. Mjög stutt er út á Reykjanesbrautina þar sem er um 20 mínútna akstur til höfuðborgarinnar og 10 mínútna akstur til Keflavíkurflugvallar.

Heyrumst
Helga › 822 2123 **56.700.000kr**
Löggiltur fasteignasali

Hagkvæmar og vel skipulagðar íbúðir

OPIÐ HÚS

sunnudaginn 12. maí frá kl. 16:00-17:00

Nýjar íbúðir til sölu í Sunnusmára 16-18 og Sunnusmára 20-22

– Tveggja til fjögurra herbergja íbúðir

– Verð frá 34,9 millj. kr.

– Stærð frá frá 49-130 fm.

Yfir 30 íbúðir frá 50-70 fm.

Ítarlegar upplýsingar má finna á www.201.is

- Bílastæði í upphituðum bílakjallara fylgir flestum íbúðum.
- Fullkláraðar íbúðir með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél.
- Mjög gott skipulag.
- Mynddyrasíma og hita stýrt með snjallsíma.
- Húsin eru klædd að utan og með áltré gluggum.
- Deilibílar í hverfinu.
- Yfir 100 verslanir í göngufæri.
- Hleðslustöðvar fyrir rafbíla.
- Leiksvæði og opnir garðar.
- Skólar og leikskólar í göngufjarlægð.
- Upphitaðar gangstéttir.

LIND
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6
201 Kópavogur
Sími 510 7900
201@fastlind.is

Allar upplýsingar veita:
Hannes Steindórsson, s. 699 5008, hannes@fastlind.is
Gunnar Valsson, s. 699 3702, gunnar@fastlind.is
Kristján Þórir Hauksson, s. 696 1122, kristjan@fastlind.is
Stefán Jarl Martin, s. 892 9966, stefan@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

HAFNARBRAUT 11
200 KÓPAVOGUR

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 12 MAÍ MILLI KL 14:00 – 15:00

SJÁVARÚTSÝNI FRÁ 2. HERBERGJA ÍBÚÐUM

Um ræðir 20 íbúða fjölbýli á 4 hæðum með lyftu. Húsið er yst á Kársnesi sem er einstakt og nýstárlegt hverfi. Sérlega vel staðsett á höfuðborgarsvæðinu með nálægð við góðar samgönguæðar. Spennandi og nýuppgerðar íbúðir í lyftuhúsi á Kársnesinu. Með íbúðum fylgja innbyggður ísskápur og uppþvottavél frá Ormsson og harðparket frá Parka. Tilbúnar til afhendingar. Stæði í bílageymslu með íbúðum sem nú eru í sölu. Innréttingar í eldhúsi, svefnherbergjum, forstofu og baðherbergi eru úr HTH Ormsson. Íbúðir afhendast með eldhústækjum frá Ormsson, innbyggðri uppþvottavél, innbyggðum ísskáp með frysti og gufugleypi. Baðherbergi er flísalagt á gólfum og að hluta á veggjum. Spegill með baklýsingu og innbyggt salerni. Sameign mikið endurnýjuð. Heillandi umhverfi við sjávarsíðuna sem skartar fallegri náttúru og fjölbreyttum afþreyingarmöguleikum. Leik- og útivistarsvæði fyrir alla fjölskylduna.

STÆÐI Í OPNU BÍLASTÆÐAHÚSI FYLGIR FLESTUM ÍBÚÐUM

2-3 HERBERGJA ÍBÚÐIR / STÆRÐIR 56,5 – 93,6 FM / VERÐ FRÁ 35.9 -47.9

Frekari upplýsingar veita:

Magnús Már Lúðvíksson
Löggiltur fasteignasali

699-2010
magnus@fastlind.is

Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali

699-5008
hannes@fastlind.is

Þorsteinn Yngvason
Löggiltur fasteignasali

696-0226
thorsteinn@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA

MIKLABORG

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

Til leigu 3250 fm atvinnubil með innkeyrsluhurðum í nýju atvinnuhúsnæði við **Bugðufljót 7** í Mosfellsbæ
Lofthæð er um 8 metrar
Möguleiki er á að setja gámaramp og fleiri innkeyrsludyr

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

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 12. maí kl. 13:00 - 13:45

Suðurhvammur 16
220 Hafnarfjörður

Falleg og björt 108 fm þriggja herbergja íbúð á neðri hæð í tvíbýli
Sérinngangur
Þvottahús innan íbúðar
Fallegur garður, sérafnotaréttur og góður suðvestur pallur

Nánari upplýsingar veitir::
Óskar H. Bjarnasen, lögg.fasteignasali
ohb@miklaborg.is **sími:** 691 1931

Verð: **45,5 millj.**

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 12. maí kl. 14:30 - 15:15

Framnesvegur 54
101 Reykjavík

Mjög falleg og skemmtileg þriggja herbergja íbúð sem hefur verið talsvert endurnýjuð að innan sem utan, á góðum stað í Vesturbænum
Íbúðin er staðsett á miðhæð í þessu þriggja hæða húsi
Stærð 65,4 fm

Nánari upplýsingar veitir::
Óskar H. Bjarnasen, lögg.fasteignasali
ohb@miklaborg.is **sími:** 691 1931

Verð: **35,9 millj.**

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 12. maí kl. 16:00 - 16:45

Skeljagrandi 6
107 Reykjavík

Falleg og björt 5 herbergja endaíbúð á þessum vinsæla og eftirsótta stað í Vesturbæ Reykjavíkur
Sér bílastæði í lokaðri, upphitaðri bílageymslu
Einungis 6 íbúðir eru í húsinu
Húsið hefur fengið gott viðhald síðastliðin ár
Frábær eign fyrir fjölskyldufólk!

Nánari upplýsingar veitir::
Óskar H. Bjarnasen, lögg.fasteignasali
ohb@miklaborg.is **sími:** 691 1931

Verð: **53,9 millj.**

Faldarhvarf 13
203 Kópavogur

Glæsilegt parhús að stærð 181 fm
Tveggja hæða Afhendist fullbúið að utan, tilbúið fyrir tréverk að innan
Grófjöfnuð lóð
Fallegt umhverfi, Heiðmörk og Elliðavatn
Skipulag gott, fermetrar nýtast vel

Verð: **79,0 millj.**

Afhending nóv. 2019

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

Kirkjusandur 3
105 Reykjavík

Glæsileg og björt íbúð í lyftuhúsi á 1.hæð
Vinsæl staðsetning, örskammt frá strandlengjunni og Laugardalnum
Í íbúðinni er garðstofa sem er upphituð
Sérafnotaréttur íbúðar á lóð
Stæði í lokaðri bílgeymslu merkt nr 20
Húsvörður - Mikil sameign, íbúð húsvarðar og líkamsræktar

Verð: **51,9 millj.**

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

Sóltún 1
105 Reykjavík

Glæsileg fullbúin íbúð á 3. hæð
Fyrir +60 ára
Fallegar innréttuð, steyptar borðplötur
Yfirbyggðar svalir – Lyftuhús
Inngangur af svölum
Stæði í lokum bílakjallara

Verð: **49,9 millj.**

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

Glæsilegt 214 fm einbýlishús við
Ólafsgeisla 55

Eignin skiptist í 3-4 svefnherbergi, 2 baðherbegi, geymslur, stofur, eldhús, sjónvarpsherbergi, þvottahús, bílskúr og fallegan garð með heitum potti.

Stór lóð sunnan megin við húsið.

Rúmgott bílaplan með hita í plani.

Verð: **109 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Holtsvegur 27
210 Garðabær

3ja herbergja íbúð, 99 fm á þriðju hæð með glæsilegu útsýni
Eignin skiptist í anddyri, tvö svefnherbergi, baðherbergi, eldhús, stofu, svalir, geymslu og stæði í bílageymslu
Íbúðin er ný, og er fullbúin með gólfefnum

Verð: **55,5 millj.**

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

Njálsgata 48A
101 Reykjavík

Huggulег stúdíóíbúð með rislofti sem í dag er notað sem svefnherbergi
Flott staðsetning á Njálsgötunni með inngangi bakatil
Sérinngangur og sér garður

Tilboð óskast

Nánari upplýsingar:
s. 778 7272 **Axel Axelsson** löggiltur fasteignasali

Nónhæð 4
210 Garðabær

4ra herbergja íbúð
Efsta hæð, fallegt útsýni yfir Garðabæ
Suðursvalir
Stutt í skóla, verslun og þjónustu

Verð: **45,9 millj.**

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

Álalækur
800 Selfoss

Nýjar íbúðir, 2ja herb og stærri
Arkitekt Kristinn Ragnarsson
Lyftuhús á þremur hæðum
Afhending er í febrúar 2019

Verð: **37,9 millj.**

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

MIKLABORG **Með þér alla leið**

Sunnusmári 16 – 22

201 SMÁRI

PANTIÐ SÖLUSKOÐUN

Sýnum samdægurs

Glæsilegar íbúðir í tveimur 6 hæða fjölbýlishúsum m. lyftu við Sunnusmára 16-18 og 20-22. Alls er um að ræða 76 fjölbreyttar íbúðir, 2ja 3ja og 4ra herbergja. Íbúðirnar eru í hagkvæmum stærðum allt frá 44 fm upp í 125 fm og allt þar á milli. Flestum íbúðum fylgir stæði í bílgeymslu með hleðslustæði.

Íbúðirnar eru staðsettar í nýjasta hluta Smárans í Kópavogi sem er nútímalegt og afar vel skipulagt borgarhverfi þaðan sem stutt er í þjónustu og verslanir s.s. Smáralind, heilsugæslu, skóla og íþróttaaðstöðu ásamt því sem aðgengi að stofnbrautum og þjónustu almennisvagna er afar auðveld.

Íbúðir eru búnar nýjustu snjalllausnum sem miða að hagkvæmni og þægindum. Snjallsímastýrður mynddyrasími, hitastýringar og margt fleira.

Í hverfinu verða einnig hleðslustöðvar og deilibílar auk þess sem sorphirða og flokkun verður með nýju og betra sniði.

Íbúðum er skilað fullbúnum

- Yfir 100 verslanir í nærumhverfi
- Stutt að samgönguæðum og í almenningssamgöngur
- Hleðslustaðir fyrir rafbíla við hús og í hverfi
- Deilibílar í hverfinu
- Góðar og öruggar göngu- og hjólaleiðir
- Skólar og leikskólar í göngufjarlægð
- Leiksvæði og opnir garðar

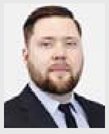
Ítarlegar upplýsingar má finna á **www.201.is**

Nánari upplýsingar veita:

Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jason@miklaborg.is



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is

Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

MIKLABORG Með þér alla leið

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

TIL SÖLU

Myndin er af sambærilegu húsi sem nemendur byggðu í fyrra. Áhugasamir kaupendur eru hvattir til að skoða húsið sem til sölu er á auglýstum sýningartímum

Tilboð óskast í frístundahús, staðsett við Verkmenntaskólann á Akureyri

Um er að ræða frístundahús úr timbri sem byggt er af nemendum skólans. Húsið er 50 m2 að grunnfleti, í húsinu eru timburgluggar. Lagt er fyrir rafmagni og neysluvatni í húsinu, í raflögn er gert ráð fyrir rafmagnsofnum. Innveggir eru klæddir nótuðum 16mm spónaplötum. Á gólfi eru 22mm nótaðar rakavarðar spónaplötur. Húsið er án endanlegra gólfefna, innréttinga og innihurða. Rafmagn er fullklárað með tilbúinni rafmagnstöflu. Húsið er einangrað með 220mm steinull í gólfi, 150mm steinull í útveggjum og þak er einangrað með 220mm steinull. Gluggar eru allir með tvöföldu TopN+ gleri. Húsið selst í því ástandi sem það er í á tilboðsdegi.

Húsið verður til sýnis eftirfarandi daga; fimmtudaginn 9. maí kl 20-21:30, mánudaginn 13. maí kl. 15-18 og mánudaginn 20. maí kl. 15-17. Húsið stendur á norðurplani við byggingardeild VMA. Nánari upplýsingar eru á heimasíðu VMA og frekari upplýsingar eru veittar á skrifstofu skólans í síma 464 0300, hjá brautarstjóra byggingadeildar í síma 8966731 og Ríkiskaup í síma 530 1400.

Húsið er tilbúið til flutnings og þarf kaupandi að fjarlægja það eigi síðar en 15.ágúst 2019.

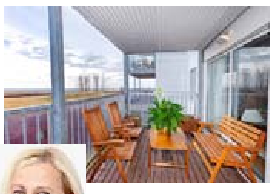
Tilboðseyðublöð eru aðgengileg á heimasíðu Ríkiskaupa www.rikiskaup.is og liggja einnig frammi í afgreiðslu Ríkiskaupa, Borgartúni 7c, 105 Reykjavík. Gögnin hafa verið aðgengileg á vef Ríkiskaupa frá og með mánudeginum 7. maí.

Tilboð skulu berast Ríkiskaupum fyrir kl. 10.00 miðvikudaginn 22. maí 2019 þar sem þau verða opnuð í viðurvist viðstaddra bjóðenda er þess óska.

Verkmenntaskólinn á Akureyri áskilur sér rétt til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

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

RÍKISKAUP

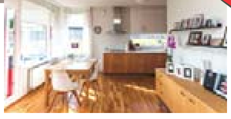


Glæsileg íbúð á annarri hæð
Sjávarútsýni
Lyftuhús m húsverði
Stórar stofur
Samkomusalur í sameign
Bílskýli
Þvottahús innar íbúðar
Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Verð : **73,5 millj.**

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



Glæsileg íbúð, 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í nýlegu húsi
Bílastæði í lokuðum bílakjallara merkt 01B05
Falleg rými og björt með fallegum innréttingum
Útgengt úr stofu á svalir
Lyftuhús, þar sem allt aðgengi eins og bestur verður á kosið
Þvottahús innan íbúðar
Vinsæl staðsetning
Laus við samning

Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Verð : **54,9 millj.**

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

Til sölu glæsilegt 65fm 3. herbergja sumarhús staðsett í landi Þóroddsstaða í Grímsnes og Grafningshreppi. Húsið er allt klætt lerki og 120fm pallur umhverfis húsið er einnig úr lerki. Fallegar innréttingar og mikið um sérsmíði.
Verð: 32 millj.

Get sýnt húsið um helgina
Allar frekari upplýsingar í síma 857-2000

HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA

Framúrskarandi fyrirtæki 2015-2017

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Ögurhvarf 2
Atvinnuhúsnæði – Kóp.

Nýkomið í einkasölu glæsilegt nýlegt 282 fm atvinnuhúsnæði/ verlsunarhúsnæði. Gott auglýsingagildi. Um er að ræða endabil á þessum frábæra stað með innkeyrsludyr. Góð aðkoma og næg bílastæði. Húsnæðið er laust strax og er til sýnis. **Verðtilboð.**

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jón sölustjóri 893-2233 eða helgi@hraunhamar.is

Flekkudalsvegur
Sumarhús við Meðalfellsvatn

Hraunhamar kynnir í einkasölu, fallegt og reisulegt 120 fm sumarhús á tveimur hæðum. Húsið er nánast fullbúið að utan,en tæplega tilbúið undir tréverk að innan. Frábært útsýni út á vatnið. Bátaskýli fylgir. Eignarlóð. **Verðtilboð.**

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jón sölustjóri 893-2233 eða helgi@hraunhamar.is

Halakot
Einbýli við Selfoss

Opið hús í dag laugardag kl.13-14
Glæsilegt 260 fm einbýli á einni hæð með innbyggðum bílskúr (íbúðarrými í dag). Húsið er fullbúið og stendur á ca. 1,5 hektara eignarlandi. Frábær staðsetning í ca 7 km fjarlægð frá Selfossi. **Verðtilboð.**
Sjá á facebook, Halakot –luxury guesthouse.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jón sölustjóri 893-2233 eða helgi@hraunhamar.is

Freyja Sigurðardóttir, löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

NÝJAR ÍBÚÐIR TIL SÖLU NÚTÍMALEGT MIÐBORGARHVERFI

EFSTALEITI 19 – 27, LÁGALEITI 1-9

OPIÐ HÚS Í SÝNINGARSAL EFSTALEITI 27

- Fullbúnar íbúðir án gófleftna fyrir utan votrými* möguleiki að bæta gófl efnum við kaupverð
- Rut Kára innanhúsarkitekt sá um að velja saman efni og lit á innréttingum
- Íbúðar afhentar fullbúnar með öllum innbyggðum eldhústækjum.
- Deilibílaþjónusta verður aðgengileg fyrir íbúa svæðisins.
- Sannkallað miðborgarhverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustu-kjarna og falleg útivistarsvæði

Verð frá kr. 28.400.000

Afhending fyrstu íbúða í maí 2019

KYNNING sunnudaginn 12. maí kl.13:00-14:00
í sýningarsal í Efstaleiti 27

Sigurður Fasteignasali 898 6106
Lilja Fasteignasali 663 0464
Helgi Fasteignasali 780 2700
Hafdís Fasteignasali 820 2222
Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889

Þú finnur draumastarfið á job.is

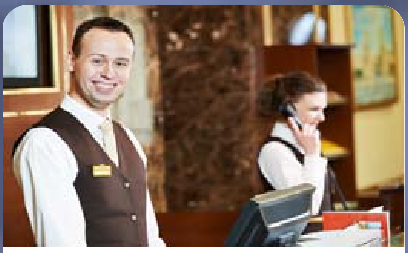
Iðnaðarmenn

Heilbrigðisþjónusta

Verslun og þjónusta

Kennsla

Veitingastaðir



Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

FOLD FASTEIGNASALA

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

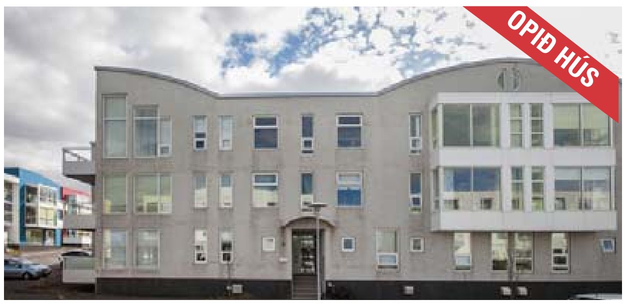
Viðar Böðvarsson
viðskiptafr. og lögg. fast.
vidar@fold.is / 694-1401
Gústaf Adolf Björnsson
íþróttafræðingur og lögg.fast
gustaf@fold.is / 895-7205
Kristín Pétursdóttir
lögg. fast.
kristin@fold.is / 8241965
Anna Ólafía Guðnadóttir
íslenskufræðingur

Rakel Viðarsdóttir
viðskiptalögfr. og í löggildingarnámi
rakel@fold.is / 699-0044
Einar Marteinsson
lögg. fast.
einarm@fold.is / 893-9132
Bjarklind Þór
löggildingarnemi
bjarklind@fold.is / 690-5123

Kristnibraut 9, 113 Rvk., neðri sérh. m/bílsk.
OPIÐ HÚS MÁN 13/5 KL. 17:00-17:30.

Glæsileg neðri sérhæð með bílskúr ásamt aukaíbúð og stúdíóíbúð við Kristnibraut 9 í Grafarhollti með stórkostlegu útsýni yfir Reykjavíkurborg. Sérhæðin skiptist í tvö svefnherbergi, tvær stofur, eldhús, tvö baðherbergi og þvottahús. Aukaíbúðin skiptist í stofu, tvö svefnherbergi, eldhús og baðherbergi. Stúdíóíbúðin er með eldhúsi, baðherbergi og stofu/herbergi. Sérinngangur í öll þrjú rýmin. **Opið hús mánudaginn 13. maí kl. 17:00-17:30, verið velkomin. Verð 85,9 millj.**

Strandvegur 6, 210 Garðabær.
OPIÐ HÚS MÁN 13/5 KL. 17:00-17:30.



Strandvegur 6, Garðabæ. Íbúð með 4 svefnherbergjum. Ca. 139 fm. falleg íbúð á 2.hæð á frábærum stað í Garðabæ. Íbúðinni fylgir stæði í bílgeymslu og góð geymsla. Rúmgóð stofa gegnum húsið með suðursvölum og sjávarútsýni til norðurs. Vönduð gólfefni og innréttingar. **Verð 67,5 millj.**

Opið hús mánudaginn 13. maí kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Stýrimannastígur 8, 101 Rvk.
GLÆSILEGT ENDURNÝJAÐ EINBÝLI.

Ca. 177 fm gullfallegt hús á frábærum stað í Vesturborginni. Húsið hefur verið endurinnréttað á síðustu árum og er allt hið glæsilegasta. Á hæðinni eru rúmgóðar stofur með arni, eldhús og sjónvarpshol auk gestasnyrtingar. Á efri hæð eru þrjú svefnherbergi og tvö baðherbergi. Kjallari er óinnréttaður. Húsið er stórglæsilega innréttað og öll vinna hin vandaðasta.

Suðurgata 96, 220 Hfj., efri sérh. m/bílskúr.
LAUS VIÐ KAUPSAMNING.

Mjög góð 4ra herbergja 101,1 fm efri sérhæð ásamt 31 fm bílskúr og 17,9 fm geymslu, samtals 150 fm. Húsið lítur vel út eftir múrviðgerðir og málun 2018. Parket og flísar á gólfum. Stórt og gott eldhús. Góðar svalir í vestur. Þvottahús innan íbúðar. Mikið útsýni. Búið að innrétta studio-íbúð í bílskúrnum. **Verð 49,9 millj.**

Nánari upplýsingar gefur Gústaf Adolf lgf., gustaf@fold.is / 895-7205.

Lindarhvammur 10, 220 Hafnarfirði,
SÉRBÝLI MEÐ TVÖFÖLDUM BÍLSKÚR.

Lindarhvammur 10, 220 Hafnarfirði, glæsilegt og vandað sérbýli á tveimur hæðum auk bílskúrs. Íbúðin er 156,3 fm og bílskúrinn 54,9 fm, samtals 211,2fm. Eignin skiptist í 4 svefnherbergi, stofu, 2 baðherbergi, eldhús, þvottahús, hol og bílskúr. Húsið er einstaklega vel staðsett á rólegum og fjölskylduvænum stað með frábæru útsýni í Hafnarfirði . Stutt er í leikskóla og skóla. **Verð 79,9 millj.**

Hverfisgata 76, 101 Rvk.
SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI Á 3. HÆÐ.

Til sölu 170,5 fm gott skrifstofuhúsnæði á 3ju hæð. Lyfta. Fjórir matshlutar í húsinu. Eignarlóð. Þrjú bílastæði á baklóð. Húsnæðinu má breyta í tvær íbúðir, samþykktar teikningar á skrifstofu. Langtímaleiga kemur einnig til greina. Húsnæðið er til afhendingar strax.

Nánari upplýsingar á skrifstofu.

Verð 67 millj.

Hvað kostar eignin mín?
Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær
er drifkraftur nýrra hugsana
og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill
að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu
og gera ákvarðanir markvissari

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

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

intellecta

Nýjar íbúðir í sölu

Lyngás 1 - 210 Garðabær

Síðasti áfanginn við Lyngás 1 kominn í sölu

Frábær staðsetning miðsvæðis í Garðabæ

Hagkvæmar 2ja, 3ja, 4ra, og 5 herbergja íbúðir, flestar með stæði í bílageymslu. Íbúðirnar eru vel staðsettar, miðsvæðis í Garðabæ, í göngufæri frá skólum, sundlaug, íþróttasvæði og verslun. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

Verð: **35,9 m.kr. – 63,9 m.kr.** Stærð: **59,7 fm – 125 fm**

OPIÐ HÚS

LAUGARDAG KL. 13.00-14.00 11. MAÍ

SUNNUDAG KL. 12.00-13.00 12. MAÍ

lyngasreitur.is

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Hilmar Þór Hafsteinsson
Fasteignasali
GSM 824 9098 / hilmar@eignamidlun.is

EIGNAMIÐLUN

Berglind Hólm
Fasteignasali
GSM 694 4000 / berglind@fstorg.is

FASTEIGNASALAN TORG

ÚTEY I

Í BLÁSKÓGABYGGÐ TIL SÖLU

Náttúruperla á Suðurlandi

Landið sem er ca 320 hektarar liggur bæði að Laugarvatni og Apavatni og fylgir veiðiréttur í báðum vötnunum. Einnig á jörðin veiðirétt í Hólaá sem er mjög vinsæl meðal stangveiðimanna.

Jörðinni fylgir gjöfull jarðhitaréttur og eins kemur neysluvatn frá vatnsveitu í eigu seljanda.

Í nágrenninu eru nokkrar af helstu náttúruperlum Íslands eins og Þingvellir, Gullfoss og Geysir (hinn gullni hringur).

Jörðin getur selst í tvennu lagi.

Jörðin er í um 80 km fjarlægð frá Reykjavík (malbikað alla leið).

Einbýlishúsið á jörðinni er frá 1977–1978 og útihúsin frá ca. 1954 og eru öll húsin steypt.

Á landinu eru ca 35 hektara tún og jörðin skiptist í vallendi og mýrlendi.

Jörðin og staðsetningin bjóða uppá mikla möguleika og er tilvalin fyrir ferðaþjónustu/hótel ofl. Jörð fyrir fjársterka aðila.

ÁSBYRGI ehf
ÁBYRG FASTEIGNASALA

Allar upplýsingar gefur Ingileifur Einarsson, lögg. fasteignasali sími 568 2444 / 894 1448, ingileifur@asbyrgi.is

Ásbyrgi Fasteignasala ehf — Suðurlandsbraut 54, 108 Reykjavík

Ný sending af sundfötum
Stærðir 14-28 eða 42-56
Vertu velkomin í verslun Curvy, Hreyfilshúsinu við Grensásveg eða skoðaðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!
Sundbolur 11.990 kr Stærðir 16-26
Sundbolur 12.990 kr Stærðir 14-28
Bikiní toppur 7.990 kr Stærðir 40-44 E-H
Tankini toppur 7.990 kr Stærðir 12-28
Tankini toppur 9.990 kr Stærðir 16-26
Sundbolur 12.990 kr Stærðir 14-28
Curvy
Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Ástin leyndist í auglýsingu

Edda Borg vonast til að sjá gamla og nýja nemendur á 30 ára afmælistónleikum Tónskóla Eddu Borg í dag. Hún er nýbúin að gefa út djassplötu og fann sinn ektamann þegar hún var unglingur.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Það fyllir mann gleði og heldur manni ungum að vinna með börnum og ég hlakka til hvers einasta skóladags," segir skólastjórinn Edda Borg sem var ekki nema 22 ára þegar hún tók ákvörðun um að stofna tónskóla í barnmörgu Seljahverfi Breiðholtsins árið 1989.

„Ég hafði þá kennt tónmennt einn vetur í Seljaskóla, eftir útskrift sem tónmenntakennari, og fann hversu mikil vöntun var á tónlistarkennslu í hverfinu. Fyrsta árið bauð ég upp á forskólakennslu sem undirbúning fyrir frekari hljóðfæraleik og viðtökurnar stóðu ekki á sér því alls innrituðust 80 nemendur í skólann," upplýsir Edda sem fékk inni í safnaðarheimili Seljakirkju fyrsta veturinn en af því að fjöldinn var svo mikill fékk hún að kenna börnunum í kirkjuskipinu sjálfu.

„Á öðru starfsári tónskólans hófst sérhæfð hljóðfærakennsla og nemendafjöldinn jókst enn meir. Því fluttum við í húsnæði við hlið kirkjunnar og störfuðum þar í tuttugu ár en á tuttugasta afmælisárinu fluttum við í stórt og glæsilegt húsnæði við hlið Seljaskóla," segir Edda og unir hag sínum vel.

„Við kennum á flestöll hljóðfæri og erum með öfluga forskóladeild. Áhugi barna á samspili er að aukast og því erum við með nokkrar krakkahljómsveitir starfræktar við skólann. Við vorum til dæmis með átta ára börn sem spiluðu bara Bítlalög í sinni hljómsveit en einnig er mikið um klassískt hljóðfæranám við skólann," segir Edda.

Með tónlistina í blóðinu

Eddu er tónlistin í blóð borin. Faðir hennar, Ólafur Kristjánsson, var skólastjóri tónlistarskólans í Bolungarvík þar sem Edda ólst upp til sextán ára aldurs eða þar til hún fluttist suður í höfuðstaðinn til að sækja framhaldsskóla.

„Segja má að ég hafi alist upp í tónlistarskóla því hluti kennslunnar fór fram heima. Ég þekkti ekkert annað og fannst eðlilegt af hafa tónlistarnemendurna heima í stofu og oft var mikið fjör á heimilinu og alltaf tónlist í loftinu," segir Edda sem sjálf hóf píanónám á sjötta árinu.

„Pabbi kaus að kenna mér ekki sjálfur því hann hafði kennt bræðrum mínum og stundum notað tímana þeirra í útréttingar og stúss sem hann vildi ekki að yrði hlutskipti mitt. Hann tók því ákvörðun um að ég lærði á píanó hjá Ragnari H. Ragnar á Ísafirði og tvisvar í viku í tíu ár keyrðu þau mamma eða pabbi mig yfir á Ísafjörð. Þá voru engin jarðgöng á milli bæja og farið um veginn í öllum veðrum," segir Edda.

Edda heillaðist ung af tónlist en leit líka til arkitektúrs. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Lítill með risastórt hjarta

Edda hafði ekki verið á mölinni nema í hálft ár þegar hún rak augun í afdrifaríka auglýsingu.

„Þar sá ég auglýst eftir hljómborðsleikara sem gæti sungið en líka bassaleikara. Ég sló til, sótti um og til að gera langa sögu stutta vorum við Bjarni Sveinbjörnsson bassaleikari bæði ráðin í hljómsveitina og urðum fljótt ástfangin. Það má því segja að við hjónin höfum kynnst í gegnum blaðaauglýsingu," segir Edda og hlær, en hljómsveitina stofnaði Axel Einarsson sem samdi meðal annars lagið Hjálpum þeim og spilaði bandið lengi í Klúbbnum.

„Ég hef alltaf sagt að skólinn okkar sé lítill með risastórt hjarta. Við Bjarni leggjum okkur öll í skólastarfið og búum yfir ákveðinni kunnáttu sem nýtist vel í kennslunni. Sjálf er ég klassískt menntaður píanóleikari en hef líka verið í poppi síðan ég var sextán ára og Bjarni er djassbassaleikari sem hefur spilað með helstu tónlistarmönnum landsins og þótt víðar væri leitað. Við erum líka óskaplega heppin með starfsfólk og höfum í okkar röðum unga og hæfileikaríka kennara sem eru opnir fyrir nýjungum," segir Edda um vegferð tónskólans sem nú stendur á þrítugu og hefur aldrei verið vinsælli.

„Ég er stundum spurð hvort ég sé enn með skólann því hann sjáist aldrei auglýstur en við höfum ekki þurft að auglýsa hann vegna mikillar aðsóknar. Ég nýt hvers dags með nemendum og það er sérstaklega gaman nú þegar mínir allra fyrstu nemendur eru farnir að senda sín börn í skólann. Mér finnst ég eiga svo mikið í börnunum og það er góð tilfinning að fá nú „barnabörnin" til sín. Tónlistarnám er börnum mikilvægt og nýtist þeim víða í lífinu seinna meir. Það hjálpar þeim á gleði- og sorgarstundum því það er alltaf hægt að leita í tónlistina."

Ný plata og skólasöngur

Í tilefni 30 ára afmælis Tónskóla Eddu Borg verða afmælistónleikar í Seljakirkju klukkan 14 í dag.

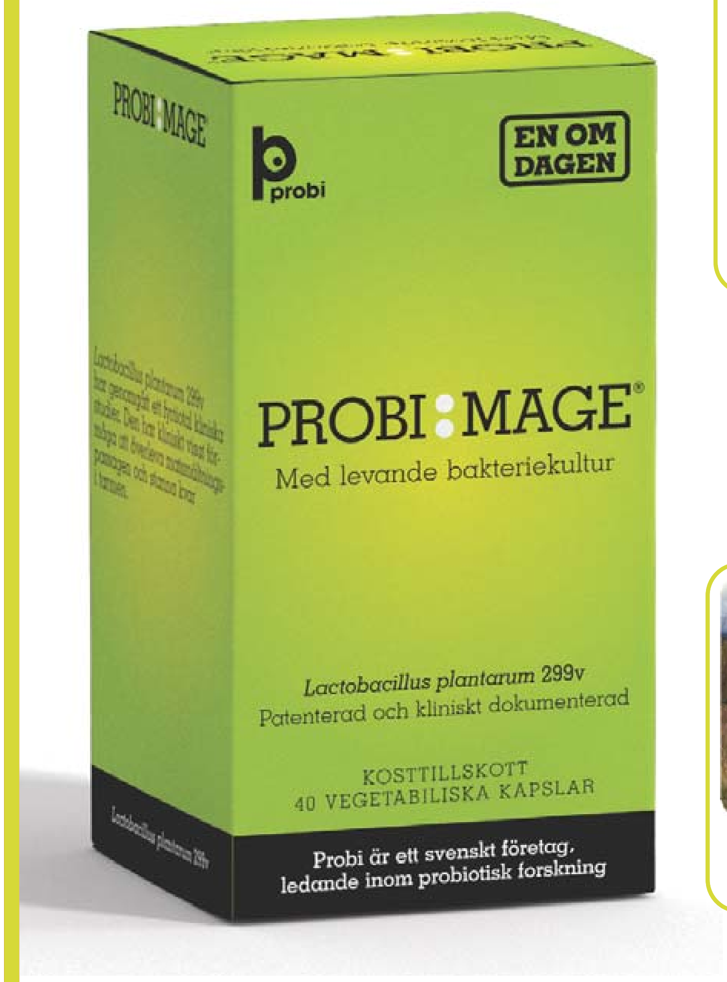
„Það verður mikið um dýrðir og húllumhæ. Dagskráin verður fjölbreytt, létt og skemmtileg og á tónleikunum verður frumfluttur glænýr skólasöngur. Ég vaknaði einn daginn með sönginn í höfði mér og Bjarni gerði texta við lagið. Ég hlakka mikið til þess að flytja hann í fyrsta sinn, hann leggst vel í börnin og við höfum hist alla daga vikunnar til að æfa. Við munum syngja hann á vorin héðan í frá og börnin fá að velja honum gott nafn, en ljóðið endar á línunni: „Sjáumst aftur næsta haust"," útskýrir Edda sem býður upp á köku að tónleikum loknum.

„Hér áður hefði ég bakað hana sjálf, því þá var maður allt í öllu, en nú læt ég flinkan bakarameistara baka dýrindis afmælistertu fyrir gestina. Allir eru velkomnir og ókeypis inn, og mikið væri gaman að sjá gamla og nýja nemendur samgleðjast okkur í dag."

Edda stendur nú líka á öðrum tímamótum. „Jú, ég var að gefa út sólóplötu með „smooth jazz" sem ég samdi og leik sjálf á píanóið. Platan heitir „New Suit" og fær strax töluverða spilun erlendis en hún er svo glæný að ég hef ekki enn náð að koma henni í útvarpið hér. Ég hef alla tíð samið tónlist en ekki þorað að trana henni fram og lítið sem ekkert ort texta. Því hét fysta platan mín „No words needed" en þetta er djassskotin rytmísk tónlist. Það liggur vel fyrir mér að semja djass, ég hef ekkert fyrir því og lögin koma til mín í heilu lagi."

Hægt er að hlusta á New Suit á Spotify og sjá nánar á eddaborg.is.

Við notum **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

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

Þórunn Kristjónsdóttir

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

Birgir Þórðarson

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

Fríða Britt Bergsdóttir

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

Iðraólga er ekki eðlilegt ástand til langs tíma

Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti notar **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína og hefur fjölmargar góðar reynslusögur frá fólki sem hefur notað vöruna. „Hér höfum við vöru sem gerðar hafa verið fjölmargar rannsóknir á sem spanna rúma tvo áratugi. Iðraólga getur verið virkilega hvimleitt vandamál og leggst misjafnlega á fólk. Sumir eiga það til að stíflast og þjást af hægðatregðu til lengri eða skemmri tíma á meðan aðrir upplifa lausar hægðir og jafnvel niðurgang og ólgu sem stundum gerir ekki boð á undan sér. Oftar en ekki fylgja alls kyns önnur ónot með sem sum okkar hafa átt við að stríða í áraraðir og líta jafnvel á sem eðlilegt ástand. Vindgangur er enn ein birtingarmynd þess að kannski sé ekki allt eins og best verður á kosið í meltingarveginum okkar og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflórunni en þá kemur þessi magnaði mjólkursýrugerill að góðum notum," segir Þorbjörg.

Sjálf hef ég ekki fundið betri vöru en **Probi Mage LP299V®** í öll þau ár sem ég hef starfað sem næringarþerapisti, hvorki hér heima né erlendis, enda þekki ég vel hversu mikilvægt er að hlúa að meltingunni og þarmaflórunni fyrir heilsuna. **Probi Mage LP299V®** er vara sem ég ráðlegg jafnt karlmönnum og konum sem vilja bæta meltinguna og styrkja varnir líkamans. Ég nefni karlmennina sérstaklega því þeir eru ófáir sem ég þekki til sem hafa notað Probi Mage hylkin með góðum árangri og fjölmargar konur lýsa einnig virkilega jákvæðri reynslu af notkun **Probi Mage LP299V®**.

abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is

Létt kjúklingasalat er alltaf gott.

Kjúklingapasta með salati

Þennan rétt tekur stuttan tíma að gera. Hann er frábær hádegisverður eða bara sumarmálsverður á góðum degi. Rétturinn miðast við fjóra.

4 kjúklingabringur, úrbeinuð læri eða afgangur af kjúklingi
¼ tsk. salt
¼ tsk. pipar
2 msk. smjör
Pastasalat
250 g pasta að eigin vali
1 pakki kirsuberjatómatar
½ rauðlaukur
2 vorlaukar
1 poki klettasalat
½ krukka Kalamata ólífur
1 poki ristaðar furuhnetur
1 ferskur mozzarella ostur
Strengjabaunir

Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á umbúðunum. Sigtið og skolið með köldu vatni. Geymið. Saltið og piprið kjötið og steikið á pönnu á báðum hliðum. Geymið á pönnunni þegar það er fulleldað en slökkvið undir.
Skerið tómata í helminga og rauðlaukinn smátt ásamt vorlauknum. Blandið pastanu saman við grænmetið, klettasalatið og vorlaukinn. Setjið í stóra skál. Skerið kjúklinginn í sneiðar og raðið fallega yfir. Mozzarella er skorinn í litla bita og settur yfir. Dreifið furuhnetunum yfir ásamt baunum. Malið pipar yfir.
Berið fram með góðu brauði. Það má vel gera dressingu til að hafa með salatinu, til dæmis að blanda saman sýrðum rjóma, límónusafa, Dijon sinnepi og hunangi. Saltið og piprið.

Amerísk grillsósa

Nú er grilltíminn hafinn og þá þarf maður góða grillsósu. Hér er ekta amerísk grillsósa sem er bragðgóð og geymist vel. Uppskriftin er frekar stór og það má frysta sósuna.

1 laukur
2 hvítlauksbátar
2 rauðir chili-pipar
2 msk. olía
2 msk. sojasósa
2 dósir tómatar
½ dl eplacider-edik
1 msk. Dijon sinnep
1 msk. Worchestershire sósa
3 msk. púðursykur
1 tsk. cayennepipar
1½ msk. paprikuduft
1 tsk. salt
Grófmalaður pipar

Steikið laukinn í olíu þar til hann mýkist. Setjið allt annað saman við og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið malla í 45 mínútur. Hrærið af og til. Notið töfrasprota til að mauka sósuna og notið hana á hvers konar kjöt.

Aspas með Bolzano sósu

Aspas er ferskastur í apríl og maí. Núna er því kjörið að kaupa ferskan aspas og útbúa ljúffengan forrétt. Hér er aspasinn borinn fram með Bolzano sósu. Uppskriftin miðast við sex.

600 g grænn aspas
Sósa
4 egg
1 msk. Dijon sinnep
1 msk. hvítvínsedik
Safi úr hálfri sítrónu
1 msk. fersk steinselja
2 msk. smátt skorinn graslaukur
1 dl rapsolía

Brjótið harða hlutann neðst á aspasnum frá. Þegar aspasinn er beygður brotnar hann auðveldlega á réttum stað. Skrælið örlítið efsta lagið af stönglinum. Brotið getur nýst í soð.
Harðsjóðið egg í tíu mínútur og kælið undir rennandi köldu vatni. Takið skurnina og skerið eggin í helminga. Takið út eggjarauðurnar og geymið hvíturnar. Músið rauðurnar með gaffli og hrærið sinnepi saman við. Bætið þá olíunni saman við hægt og rólega og hrærið á meðan. Bætið síðan ediki og sítrónusafa.
Skerið eggjahvíturnar mjög smátt og blandið saman við sósuna ásamt steinselju og graslauk. Bragðbætið með salti og pipar ef þarf. Kælið sósuna þar til hún verður borin fram.
Sjóðið vatn með smávegis salti. Setjið aspasinn út í og sjóðið í 5 mínútur. Það má líka steikja hann á pönnu upp úr smjöri og hvítlauk, salta smá og pipra.
Leggið aspasinn á disk með sósunni. Bolzano sósa á ættir að rekja til norðausturhluta Ítalíu. Hún er oftast borin fram með aspas. Sósan minnir á franska sósu sem nefnist gribiche og er gerð úr majónesi og soðnum eggjum.

Vont er þeirra ranglæti, verra er þeirra réttlæti!

Strípaður örorkulífeyrir

kr. 212.321 útborgað

*Lágmarkslaun eru 317.000 kr. f. sk.
*Atvinnuleysisbætur eru 278.000 kr. f. sk.
*Skerðingar á örorkulífeyri allt að 100%

Lífskjarasamningur 2 } Skiljum engann eftir!

ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

SUZUKI

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

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

SPARIbill

Nýr Nissan Leaf SV 40Kw. Raundrægni um 270 km. Til afhendingar strax. Besta verð sem hægt er að standa við. 100% lán mögulegt. Verð: 4.190.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Barnaheill – Save the Children á Íslandi
Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd gegn einelti.

KRÓKUR

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

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

VW GOLF GTE PANORAMA nýskr. 05/2017, ekinn 10 Þ.km, bensín/ rafmagn (plug in), sjálfskiptur, glerþak, stafrænt mælaborð ofl. Verð 4.550.000 kr. Raðnúmer 259068

VW GOLF GTE nýskr. 03/2018, ekinn 14 Þ.km, bensín/rafmagn (plug in), sjálfskiptur, stafrænt mælaborð, ACC, 18" álfelgur ofl. Verð 4.750.000 kr. Raðnúmer 259301

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar óskast

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

Oska eftir að kaupa Toyota árg'00-10 f. 120 þús í pen, verður að vera í toppstandi. Uppl. í síma 483 3568

Mótorhjól

CFMOTO

CFORCE 520
Bein innspýting, rafmagnstýri, spil, dráttarkrókur, hátt og lágt drif m/ læsingu, tveggja manna.
Lækkað verð!
Kr. 1.289.900,-
NITRO
Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Hjólbarðar

OK VARAHLUTIR

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

Varahlutir

LJÓSBOGINN ehf.
Altenatorar & Startarar

ljósboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Barnaheill – Save the Children á Íslandi
Vissir þú að... Ofbeldisfullir tölvuleikir hafa áhrif á börn.

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Almenn garðvinna, ódýr þjónusta. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

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

Getum bætt við okkur fyrirtækjum í bókhalds þjónustu. Upplýsingar í sima 894-0135, Margrét

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

HÚSA - VIÐGERÐIR
NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD
AÐ UTAN SEM INNAN
* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
* KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
* GLUGGAR/GLER
* INNRÉTTINGAR OG FL.

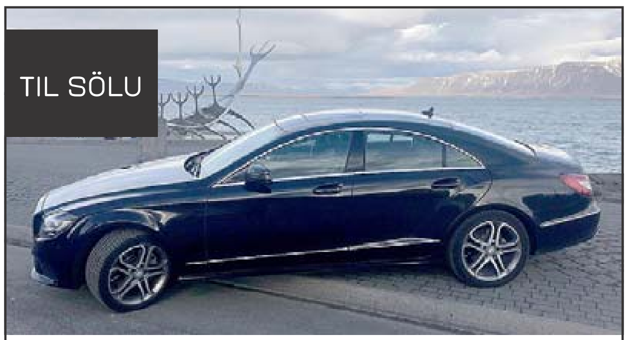
ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA
30 ÁRA REYNSLA
TILBOÐ - TÍMAVINNA
UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR
- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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



Mercedes Bens til sölu

Mjög vel með farinn svartur Mercedes Bens CLS 350 Bluetec til sölu, árg. 2015, ekinn aðeins 44 þús. km. Bíllinn er í topp standi og hefur verið í reglulegu viðhaldi hjá Öskju. Svart leðuráklæði, topplúga rafm. & hiti í sætum, „self park" og margt fl. Verð 7.490 þús.

Áhugasamir hafið samband í síma 896-0747.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Göngubraut: 69.500,-
Hámarks þyngd notanda: 110 kg.
8 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x115 sm.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.
Bíldshöfða 16, Rvk.
ÞREKTÆKI

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

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

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir

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

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

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

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS S.773-4700 og 520-3500
Gistiheimili til sölu
Til sölu gistiheimili á höfuðborgarsvæðinu ca 270fm,með góða aðstöðu. Góðar bókanir fyrir sumarið. Mjög sanngjarnt verð.
Uppl. veitir Óskar Mikaelsson lgf. í á netfanginu oskar@atveignir.is og síma: 773-4700
Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

microlift material handling e-solution RAFMAGNSTJAKKAR

ETNA ehf. Til sýnis hjá Pmt, Krókhálsi 1. Upplýsingar og fyrirspurnir í síma 698 1539 - email: siggi@pmt.is

Er verið að leita að þér?
Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna og með stuttum fyrirvara.
Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.
ráðum ráðningarstofa
WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Húsasmíðameistari. Alhliða smíðavinna, tilboð eða tímavinna. Sími 888-8366 eða á thorarinnscheving@live.com

Húsasmiður með mikla reynslu, getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s.787 7137

Nudd

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

Skemmtanir

ÓSKA EFTIR SÖNGKONU.
Söngkona og gitarleikari óskast í hljómsveit.
Uppl. á antonben@simnet.is

Múrarar

Múrari getur bætt við sig húsaviðgerðum og múrverki í sumar. S. 862 0092

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

mýranaut
Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

HUMARSALAN
Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

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

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Þjónusta

Rafbylgju-mælingar
Ert þú með:
Exem – Þurrk í augum?
Síþreytu – Vöðvabólgu?
Verki í fótum og höfði?
Svefntruflanir?
Myglusvepp?
Fjarlægum rafbylgjur í tenglum og í jörð.
Klettur ehf.
Sími 892 3341 & 581 1564.
www.gardar.info

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Levels/Stig: I - 6: Starts/Byrjanir: 27/5, 24/6, 22/7, 19 8/, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM&PM/ fh&eh. Price/Verð: 48.000,- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is -ff@icetrans. is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

Atvinnuhúsnæði

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

Geymsluhúsnæði

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

Atvinna

Atvinna í boði

HAFBERG fiskbúð sælkerans

FISKBÚÐIN HAFBERG
óskar eftir að ráða starfsmann

viðkomandi þarf að vera:

ábyrgðarfull/ur

jákvæð/ur

sjálfstæð/ur

góð þjónustulund

Áhugasamir sendi fyrirspurn á hafberg@internet.is eða í s 8203413 Geir

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Það er bannað að mismuna börnum eftir litarhætti

Olíudreifing

HÁSETI
Olíudreifing ehf. óskar eftir að ráða háseta í sumarafleysingar á olíuskipið Keilir.
Almennt gildir að siglt er í tvær vikur og frí í tvær vikur.
Helstu verkefni Keilis er olíuafgreiðsla til skipa á Faxaflóasvæðinu og birgðaflutningur frá Reykjavík.
Starfið stendur báðum kynjum til boða.
Umsóknir sendist á audunn@odr.is .
Nánari upplýsingar veitir:
Auðunn Birgisson í síma 550-9928.

Vanur flakari óskast, trainded filleter needed. Erum í Hafnarfirði. Uppl s:899-8033

Tilkynningar

Tapað - Fundið

Lyklakippa tapaðist milli Hamrahlíð og Hátúns miðvikudaginn 8. maí. S:783-5958

Fundir

AÐALFUNDUR KATTAVINAFÉLAGS ÍSLANDS VERÐUR HALDINN Í HÚSI FÉLAGSINS AÐ STANGARHYL 2, REYKJAVÍK, MIÐVIKUDAGINN 22. MAÍ 2019 KL. 20:00
Dagskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Lagabreytingar
3. Önnur mál, löglega fram borin. Kaffiveitingar.

Félagar eru hvattir til að mæta.
Stjórnin

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Þróunareign á Kársnesi

Reitir fasteignafélag auglýsa til sölu fasteignir og byggingarrétt á Hafnarbraut 17–19 í Kópavogi

Byggingarréttur fyrir allt að 47 íbúða fjölbýlishús á 5 hæðum auk bílakjallara. Fyrir liggur samþykkt deiliskipulag þar sem gert er ráð fyrir allt að 6.700 m² byggingu.

Á lóðunum stendur tæplega 2.000 m² iðnaðarhúsnæði í góðu ástandi.

Óskað er eftir tilboðum í eignirnar fyrir 30. maí 2019.

Áhugasamir geta óskað eftir nánari upplýsingum með því að senda fyrirspurn á sala@reitir.is.

REITIR

Velkomin til starfa

Kringlan 4–12 **103 Reykjavík** **www.reitir.is** **575 9000**

Jökullinn gegnsær og glittir í undirlagið

„Rammarnir túlka von mína um að okkur takist að hefta bráðnunina,“ segir Þuríður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þuríður Sigurðardóttir, myndlistar- og söngkona, hefur opnað málverkasýningu í Hannesarholti. Verkin eru máluð á endurnýttan striga og sýna bráðnandi jökla.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Það var eiginlega á degi jarðar fyrir tveimur árum sem ég fékk áhuga á að mála jöklana og hinar uggvænlegu breytingar á þeim. Mér lætur betur að mála en skrifa og er ekki mikið fyrir að predika á torgum,“ segir Þuríður Sigurðardóttir þegar ég heimsæki hana á vinnustofuna og skoða nýjustu myndir hennar, sem nú eru komnar á veggi Hannesarholts við Grundarstíg.

Þuríður er uppalin í Laugarnesinu og þar blasti Snæfellsjökull við svo að eðlilega er hann henni hugleikinn. En hún fer víðar og greina má bæði Eyjafjallajökul og Öræfajökul á myndunum sem allar eru unnar á málverk sem hún hafði gert áður. „Það er í anda nýs tíma að draga úr sóun og nýta strigann aftur,“ segir hún. „Jökullinn er gegnsær í öllum verkunum og það glittir í undirlagið, þar sem hann er að leka í sundur. Það er táknrænt. Að vissu leyti er erfitt að mála yfir verk sem ég hef áður lagt sál mína í, en öll þurfum við að leggja eitthvað á okkur fyrir umhverfið.“

Fram að þessu kveðst Þuríður hafa nostrað mjög við málverk sín en nú ráði hún ekki öllu ferlinu. „Ég sprauta terpentínu á litinn og stjórna engu um hvernig hann rennur og hvert. Við ráðum líka illa við jöklana en rammarnir utan um myndirnar túlka von mína um að okkur takist að hefta bráðnunina og koma böndum á hana. Maður vinnur alltaf út frá tilfinningu þegar maður málar.“

Allt frá því að Þuríður byrjaði í myndlist kveðst hún hafa sótt í það smæsta. „Í hestamyndum fer ég alveg inn í feld hrossanna, finn mynstur og mála hárin með svo pínulitlum penslum að það jaðrar við þráhyggju,“ segir hún og bendir á slíkar myndir á kaffistofunni. Á veggnum á móti blasir við lyng og holtablóm. „Eftir hestamyndirnar kom lággróðurinn og hraunið, lífsvilji hins smáa í náttúrunni. Svo hef ég alltaf verið heilluð af mýrarrauða og fyrir nokkrum árum málaði ég mýrar út í eitt. Nú eru málverkin það eina sem vitnar um sumar þeirra. Þegar ég las að það væru ekki eftir nema 12% af votlendinu á Suðurlandi vöknuðu áhyggjur af því en sem betur fer hefur fólk tekið við sér og vonandi tekst líka að snúa þróun jöklanna við.

Nýlega hélt Þuríður söngtónleika, enda bæði með tónlist og myndlist í genabankanum. Hvort finnst henni skemmtilegra að syngja eða mála? „Stundum segi ég að með söngnum hafi ég svæft myndlistina, því þörfin fyrir þessar listgreinar er á líkum stað í heilanum. En svo langaði mig að syngja aftur og þó ég uni mér ein með penslana saknaði ég félagsskapar tónlistarfólks og gleði sem því fylgir.“

Við fögnum 30 ára afmæli Kolaportsins á þessu ári

KOMDU Í KOLAPORTIÐ

OPIÐ ALLAR HELGAR
FRÁ KL. 11.00-17.00

KOLAPORTIÐ
DÁSAMLEG DEILD SAMFÉLAGSINS

2019 30 ÁRA 1989

KIRKJULISTAHÁTÍÐ

HALLGRÍMSKIRKJA / ÁSMUNDARSALUR

1. - 10. JÚNÍ 2019

MIÐASALA: MIDI.IS - S. 510 1000

WWW.KIRKJULISTAHATID.IS

1. JÚNÍ LAUGARDAGUR KL. 15

SETNINGARATHÖFN KIRKJULISTAHÁTÍÐAR

Orgelvirtúósinn Isabelle Demers. Trompetleikararnir Jóhann Nardeau og Baldvin Oddsson og Björn Steinar Sólbergsson orgel. Klukkuspilskonsert inni og úti. Stutt ávörp.

Kl. 15.30 Sýning Finnboga Péturssonar í Hallgrímskirkju og Ásmundarsal

KL. 17.00 UPPHAFSTÓNLEIKAR KIRKJULISTAHÁTÍÐAR.

FRUMFLUTNINGUR- MYSTERIUM, ný óratóría eftir Hafliða Hallgrímsson.

Flytjendur: Mótettukór Hallgrímskirkju, Schola cantorum, Herdís Anna Jónasdóttir sópran, Hanna Dóra Sturludóttir alt, Elmar Gilbertsson tenór, Oddur A. Jónsson bassi og hátíðarhljómsveit Kirkjulistahátíðar. Stjórnandi Hörður Áskelsson.

Isabelle Demers konsertorganisti leikur tvo þætti úr L´Ascension eftir O. Messiaen í upphafi tónleikanna. Miðaverð: 6.900 kr.

2. JÚNÍ SUNNUDAGUR

11.00 Hátíðarmessa á Sjómannadegi. Kammerkórinn Hljómeyki, málmblásarakvartett, orgel.

15.00 Tónleikaspjall í Ásmundarsal. Rætt við Hafliða Hallgrímsson tónskáld.

17.00 ÓRATÓRÍAN MYSTERIUM – endurteknir tónleikar- sjá kynningu 1. júní.

3. JÚNÍ MÁNUDAGUR

12.00 Myndlistarspjall í Ásmundarsal. Rætt við Finnboga Pétursson.

21.00 ÚTLENDINGURINN

Verk í hljóðum, tali og tónum eftir Halldór Hauksson, byggt á samnefndu verki Camus. Miðaverð: 2.900 kr.

4. JÚNÍ ÞRIÐJUDAGUR

12.00 Tónleikaspjall í Ásmundarsal. Rætt við katalónsku tónlistarkonuna Marina Albero.

21.00 MARÍUBÆNIR FRÁ MONTSERRAT.

"Þeir vilja stundum syngja og dansa"

Tónlistarhópurinn Umbra, ásamt karlasönghóp og gestaleikurum, þ.m.t. Marina Albero, sem er einn fremsti psalteriumleikari heims, flytja katalónska og norræna Maríusöngva frá miðöldum. Miðaverð: 5.900 kr

5. JÚNÍ MIÐVIKUDAGUR

20.00 HÁTÍÐARHLJÓMAR KIRKJULISTAHÁTÍÐAR

TVEIR TROMPETAR OG ORGEL

Trompetleikararnir Jóhann Nardeau og Baldvin Oddsson ásamt verðlaunaorganistanum David Cassan frá Frakklandi flytja tónlist eftir Charpentier, Vivaldi, Händel o.fl. Miðaverð: 4.900 kr.

6. JÚNÍ FIMMTUDAGUR

12.00 ORGEL- MATINÉE Kom, skapari, heilagi andi

Veni, Creator Spiritus

Björn Steinar Sólbergsson organisti við Hallgrímskirkju leikur orgeltónlist hvítasunnunnar eftir J.S. Bach og Duruflé. Ókeypis aðgangur- allir velkomnir!

7. JÚNÍ FÖSTUDAGUR

16.00 Tónleikaspjall í Ásmundarsal.

Rætt við Benedikt Kristjánsson um kantötur Bachs á hátíðinni.

8. JÚNÍ LAUGARDAGUR

17.00 AFTANSÖNGUR Kantatan "Bleib bei uns" BWV 6 eftir J. S. Bach.

Flytjendur: David Erler kontratenór, Benedikt Kristjánsson tenór, Oddur A. Jónsson bassi, Schola cantorum og Alþjóðlega barokksveitin í Hallgrímskirkju. Stjórnandi er Hörður Áskelsson. Ókeypis aðgangur -allir velkomnir!

17.50 Hvítasunnan hringd inn. Klukkuspil.

18.00 Samhringing klukkna-hljómar inni og úti og í Ásmundarsal í verki Finnboga

21.00 TÖLVUR, KLAIS OG KLUKKUSPIL

Umsjón: Guðmundur Vignir Karlsson. Ókeypis aðgangur- allir velkomnir.

9. JÚNÍ SUNNUDAGUR HVÍTASUNNA

11.00 HÁTÍÐARGUÐSÞJÓNUSTA. "O ewiges Feuer "BWV 34 eftir J.S. Bach.

Mótettukór Hallgrímskirkju, Alþjóðlega barokksveitin með barokktrompetum og pákum, David Erler kontratenór, Benedikt Kristjánsson tenór og Oddur A. Jónsson bassi. Stjórnandi: Hörður Áskelsson.
Björn Steinar Sólbergsson leikur á orgel.

20.00 HÁTÍÐARTÓNLEIKAR MEÐ ALÞJÓÐLEGU BAROKKSVEITINNI Í HALLGRÍMSKIRKJU.

„Dansar gleði og alvöru"
Flutt verður glæsileg hátíðartónlist fyrir óbó, trompeta, pákur og strengi, m.a. hin heimsþekkta hljómsveitarsvíta í h-moll eftir J.S. Bach, einleikari Georgia Brown flautuleikari frá Ástralíu. Konsertmeistari er Tuomo Suni.
Miðaverð: 6.900 kr.

10. JÚNÍ MÁNUDAGUR

11.00 HÁTÍÐARMESSA Á ANNAN Í HVÍTASUNNU.

Hátíðartónlist. Graduale Nobili

Stjórnandi: Þorvaldur Örn Davíðsson. Organisti: Björn Steinar Sólbergsson.

15.00 Tónleikaspjall í Ásmundarsal. Rætt við Sigurð Sævarsson tónskáld.

17.00 LOKATÓNLEIKAR KIRKJULISTAHÁTÍÐAR 2019.

"Eilífðareldur, uppspretta ástar"
Fluttar verða 3 hvítasunnukantötur "Erschallet, ihr Lieder" BWV 172 og "O ewiges Feuer, O, Ursprung der Liebe" BWV 34 eftir J.S. Bach og "Veni sancte spiritus", ný hvítasunnukantata eftir Sigurð Sævarsson frumflutt.
Flytjendur: Herdís Anna Jónasdóttir sópran, Hildigunnur Einarsdóttir alt, David Erler kontratenór, Benedikt Kristjánsson tenór og Oddur A. Jónsson bassi. Schola cantorum, Mótettukór Hallgrímskirkju og Alþjóðlega barokksveitin í Hallgrímskirkju. Stjórnandi: Hörður Áskelsson.
Miðaverð: 7.900 kr.

Helgihald á Kirkjulistahátíð 2019: Prestar Hallgrímskirkju, dr. Sigurður Árni Þórðarson og sr. Irma Sjöfn Óskarsdóttir ásamt gestum, sjá nánar á hallgrimskirkja.is og kirkjulistahatid.is.

Miðasala á midi.is og í Hallgrímskirkju s. 510 1000
Hátíðarpassi á alla viðburði Kirkjulistahátíðar 16.000 kr.
Afsláttarverð fyrir eldri borgara, námsmenn, öryrkja og félaga í Listvinafélagi Hallgrímskirkju.

Mennta- og menningarmálaráðuneytið · Reykjavíkurborg · Gunnar Eggertsson · Hotel Holt · Hallgrímskirkja

kirkjulistahatid.is - listvinafelag.is - hallgrimskirkja.is

Uppgjöf ekki í boði

Þjálfunarkerfi einkaþjálfarans **Svövu Sigbertsdóttur** hefur slegið í gegn í Bretlandi. Kerfið kallast The Viking Method, en nú hefur hún gefið út bók um hugmyndafræðina á bak við það. Svava þjálfar stórstjörnur í Bretlandi, en breska slúðurpressan einblínir ekki alltaf á það jákvæða.

Steingerður Sonja Þórisdóttir
steingerdur@frettabladid.is

Svava Sigbertsdóttir er einkaþjálfari í London, fædd í Reykjavík og bjó fjölskyldan í Breiðholtinu. Eftir nokkur ár þar fluttu þau í Árbæinn. Hún er hugmyndasmiðurinn á bak við þjálfunarkerfið The Viking Method sem hefur verið að gera gríðarlega góða hluti í Bretlandi. Á dögunum kom út bók eftir Svövu um hugmyndafræðina á bak við The Viking Method. Margar af þekktustu stjörnum Breta lofa Svövu í hástert á samfélagsmiðlum og í viðtölum. Þær segja margar Svövu hafa með þjálfunaraðferðum sínum komið með það sem alltaf vantaði upp á til að ná alvöru árangri; rétta hugarfarið.

Hún er uppalin í Árbænum, elst þriggja systkina, bróðir hennar er rapparinn og Rottweilerhundurinn Bent og systir hennar sviðshöfundurinn Hildur Selma. Þau eru öll sterkir persónuleikar og hafa náð langt á sínu sviði. Svava segir að uppeldið hafi haft mikil áhrif, móðir þeirra hafi alltaf kennt þeim að hafa mikla trú á sjálfum sér og að gefast aldrei upp.

Samviskubitið var mikið

„Mamma var alltaf að reyna að styrkja mig. Ég er mjög þakklát fyrir það hvernig ég er alin upp. Maður fékk að prófa allt sem maður hafði áhuga á, en það var ekki í boði að gefast strax upp. Mamma lét okkur segja: Ég þori, ég get, ég vil. Þú getur gert hvað sem er, ef þú ert tilbúinn leggja það sem þarf á þig. En þá verður þú að vera tilbúin að leggja þig fram, leggja hart að þér og þola margt.“

Svava eignaðist dótturina Hrafnhildi þegar hún var aðeins 17 ára gömul. Hún átti gott bakland og segist hafa verið mjög hamingjusöm með ráðahaginn, en eitthvað togaði í hana. Hana langaði í dansnám og það á Englandi. Þegar Hrafnhildur var 6 ára gömul lét hún slag standa.

„Samviskubitið var auðvitað gríðarlega mikið, en ætli það hafi ekki hert mig. Ég var í skólanum á daginn og vann svo öll kvöld. Vinkonur mínar komu stundum út að heimsækja mig og spurðu hvar væri skemmtilegast að djamma en ég hafði ekki hugmynd, ég var ýmist vinnandi, dansandi eða sofandi.“

Varð klikkföður í Bretlandi

Breskir fjölmiðlar birtu fréttir í kjölfar útgáfu bókar Svövu, enda var mikil forvitni um þetta æfingakerfi stjarnanna þarlendis. Götupressan í Bretlandi er gjörn á að slá upp fyrirsögnum sem geta reynst ósanngjarnar eða stuðandi, til þess eins að auka sölu og flettingar. Einblíndu miðlarnir á að Svava hefði skilið dóttur sína eftir á Íslandi.

„Ég skil samt alveg svona klikkfóður. Mér fannst þó erfitt að þessu væri stillt fram á þann hátt að ég

> MAMMA VAR ALLTAF AÐ REYNA AÐ STYRKJA MIG. ÉG ER MJÖG ÞAKKLÁT FYRIR ÞAÐ HVERNIG ÉG ER ALIN UPP. MAÐUR FÉKK AÐ PRÓFA ALLT SEM MAÐUR HAFÐI ÁHUGA Á, EN ÞAÐ VAR EKKI Í BOÐI AÐ GEFAST STRAX UPP. MAMMA LÉT OKKUR SEGJA: ÉG ÞORI, ÉG GET, ÉG VIL.

hefði bara skilið hana eftir og sótt hana svo eftir tvö ár. Ég bjó ekki einu sinni hérna úti, allar eigur mínar voru á Íslandi. Í öllum fríum fór ég heim og allar helgar sem ég gat. Ég var þá í skólanum í 6 vikur og fór svo heim.“

Á endanum ákváðu mæðgurnar í sameiningu að gera London að heimili sínu og Hrafnhildur flutti út. Svava segist þó hafa lært mikið af tímanum sem hún var ein úti og þekkti engan. Hún segir það sama eiga við um Hrafnhildi, það hafi byggt hana upp að flytja til annars lands og læra nýtt tungumál.

Eins og að eiga pabba á sjó

„Ef eitthvað er, þá styrkti þetta samband okkar, við erum mjög nánar í dag. Þetta er bara eins og að eiga pabba á sjó. Fólk myndi aldrei segja: Mikið er hann vondur maður að skilja barnið sitt svona eftir. Þetta er er algjörlega tvöfalt siðgæði og mjög hryggileg staðreynd.“

Hrafnhildur bjó hjá föðurömmu sinni sem Svava segir eina yndislegustu konu sem til er. Í upphafi hafði Hrafnhildur búið hjá pabba sínum en hann hélt svo til Bandaríkjanna að læra að verða flugmaður. Svava og barnsfaðir hennar eru góðir vinir í dag.

Bók Svövu skiptist í þrjá kafla, líkt og The Viking Method: Að hugsa eins og víkingur, að þjálfa eins og víkingur og að borða eins og víkingur. Flest þjálfunarkerfi snúast bara um hreyfingu og mataræði en Svava leggur mesta áherslu á andlega þáttinn, að hugarfarið sé rétt.

„Ég tók eftir því þegar ég byrjaði að þjálfa að það var lítil áhersla lögð á hugarfarið: Æfðu fimm sinnum í viku og borðaðu þetta! Við vitum hvað er best fyrir okkur, en svo er annað mál að koma sér í það. Mitt mottó er: Árangurinn kemur innan frá, þú verður að byrja á að styrkja andlegu hliðina. Síðan kemur hitt.“

Ekki hægt að afsaka sig

Svava heldur úti einkaþjálfun á netinu, og þar er stærsti partur kúnna

Svava leggur mesta áherslu á hugarfarið. „Árangurinn kemur innan frá,“ segir hún.

Svava með dóttur sinni Hrafnhildi á sólarströnd.

hennar. „Ég fæ oft send alveg ótrúlega persónuleg bréf frá fólki sem ég er með í þjálfun. Fólki sem hefur loksins farið að vinna í sjálfu sér. Ég þjálfa fólk hvaðanæva á netinu og hef kynnst mörgum vel, ein stúlka kom meira að segja í heimsókn til mín frá Írlandi.“

Svava er líka með einkaþjálfun í London þar sem hún hittir viðskiptavini sína og fer í flestum tilvikum heim til þeirra. Með The Viking Method er ekki notast við nein líkamsræktartæki og segir Svava að þannig geti allir æft, hvar sem er. Þannig finnur fólk færri afsakanir til að gefast upp, eins og oft vill verða.

„Ég kann betur við að æfa þannig, frekar en að sitja í tæki og æfa bara hendurnar. Þá ertu að sleppa stórum parti af líkamanum. Þú ert bara sitjandi. Þú átt stanslaust að nota allan líkamann, eins og þú notar líkamann daglega. Við erum stanslaust að beygja okkur, snúa og teygja. Ég vil að fólk noti líkamann sem heild í æfingunum, í stað þess að einblína bara á einn hluta líkamans á meðan restin er í kyrrstöðu.“

Hormónar í kúamjólk

Svövu fannst mikilvægt að hafa æfingarnar einfaldar til að gefa fólki ekki jafn gott færi á að gefast upp.

„Það er alltaf hægt að finna afsökun, sumir búa of langt frá ræktinni, sem er algengt í stórborgum. Aðrir hafa ekki efni á gjöldunum. Svo er stór hópur fólks sem líður ekki vel

201 Smári

Sunnusmári 16–18 og 20–22. Nýjar íbúðir í sölu

Tryggðu þér draumaeignina á undan öðrum

Hagkvæmar, þægilegar og vel hannaðar íbúðir tilbúnar með gólfefnum, tækjum og nýjustu snjalllausnum.

Ítarlegar upplýsingar má finna á **www.201.is**

Litlar íbúðir, fjölskylduíbúðir og allt þar á milli. **Stærð frá 50 m²**

Ekki borga of mikið – vertu á réttum stað. **Verð frá 34,9 m**

Nútímaheimili nærri öllu sem skiptir máli

Frá 201 Smára er stutt í alla þjónustu, verslanir og íþróttaaðstöðu. Aðgengi að göngu- og hjólabrautum og almenningssamgöngum er með besta móti.

Pipar\TBWA \ SÍA

201 SMÁRI

Lind fasteignasala
Hlíðarsmári 6, 201 Kópavogur
201@fastlind.is
5107900

LIND FASTEIGNASALA

Miklaborg fasteignasala
Lágmúla 4, 108 Reykjavík
miklaborg@miklaborg.is
5697000

MIKLABORG

í ræktinni, það er of meðvitað um líkama sinn,“ segir Svava og segir fólki sem finnst það of þungt líða eins og aðrir séu að horfa á það.

Í bók sinni ræðir Svava þá matarflokka sem hún telur æskilegri en aðra en eitt stingur í stúf því að flest matarplön einkaþjálfara banna mjólkurvörur alveg eða hvetja til neyslu þeirra. En Svava ráðleggur fólki að sleppa eingöngu mjólkurvörum unnum úr kúamjólk.

„Þetta hefur verið þaulrannsakað og vörur úr kúamjólk eru einfaldlega ekki góðar fyrir mannfólk. Það er svo gífurlegt magn hormóna í mjólkinni sem fer hræðilega illa í líkamann. Þetta er of mikið af hormónum fyrir okkur, svo er hún líka bólgu- og slímmyndandi.“

Svava segir að nýlegar rannsóknir bendi til að mannslíkaminn nái ekki að vinna nægilega úr því kalki og magnesíum sem við fáum úr mjólkinni.

„Það er mýta að þessi næringarefni fáist fyrst og fremst úr kúamjólk. Það er hægt að fá þau úr annarri fæðu. Annars nota ég sjálf mikið kinda- og geitaafurðir, eins og geitamjólk og kindaost. Það eru bara mjólkurafurðir kúa sem ég ráðlegg fólki að sleppa.“

Blátt bann við að vigta sig

Í þjálfunarkerfi Svövu er lagt blátt bann við því að vigta sig. Hún segir að fólk myndi óheilbrigt samband við vigtina og að stundum sé ekkert samhengi á milli þyngdar og líkamlegrar hreysti.

„Fólki er velkomið að mæla sig, en vigtin segir svo lítið um árangurinn í mörgum tilfellum. Ég hef fengið einstaklinga í þjálfun sem hafa náð miklum árangri en eru kílói þyngri en þegar þeir byrjuðu. Það gerir engum gott að stíga á vigtina á hverjum morgni og festa sig í einhverjum tölum.“

Hún segir óþolinmæði þjaka marga, fólk vilji sjá árangur strax og ef hann láti á sér standa, þá gefist það upp.

„Ég reyni að útskýra fyrir því að það fitni ekki á einum mánuði og það er sannarlega ekki að fara að missa það allt á mánuði. Þetta tekur tíma og það mikilvægasta er hugarfarið. Ef það er á réttum stað, þá ertu kominn hálfa leið.“

Þjálfar Nicole Scherzinger

Svava fór að þjálfa eftir að dansnáminu lauk. Hún var byrjuð að þróa hugmyndafræðina á bak við The Viking Method, með megináherslu á hreyfingu og mataræði. Ferlið hafi svo kennt enn frekar hvað andlega hliðin skipti miklu.

„Þetta var erfitt fyrst. Ég var ein úti með Hrafnhildi, vann á daginn og var með henni á kvöldin. Því var eini tíminn til að vinna í þróun The Viking Method á næturnar. Maður þarf bara mikla elju, trú á sjálfan sig og þor til að fara út í svona. Það hefði verið svo auðvelt að gefast upp.“

Í upphafi hafi hún rekist á marga veggi og fengið neitanir víða. Það hafi þó allt átt sinn þátt í að þróa æfingakerfið. Hún hafi víða komið að lokuðum dyrum þar til að hún fékk loksins já, frá söngkonunni og þáttastjórnandanum Nicole Scherzinger. Þá fór boltinn að rúlla.

„Ég frétti að hún væri að flytja til London og datt í hug að hana myndi vanta einkaþjálfara í London. Þannig að ég sendi henni tölvupóst, hún svaraði og nokkrum dögum seinna var ég byrjuð að þjálfa hana. Ég þjálfaði hana meðan hún var í X-Factor og geri það í hvert sinn sem hún kemur til Bretlands, en hún er mikill aðdáandi aðferðafræðinnar á bakvið The Viking Method.“

Svava ásamt söngkonunni Nicole Scherzinger en þær eru góðar vinkonur í dag.

Mynd af Svövu ásamt dóttur hennar Hrafnhildi með 20 ára millibili.

Amanda Holden, stjórnandi Britain's Got Talent, er einn af kúnnum Svövu.

Matur gerður af póníhestum

Svava segir fólk mikla það fyrir sér hvernig hægt sé að lifa heilbrigðum lífsstíl. Glansmyndir á samfélagsmiðlum eigi oft stóran þátt í því.

„Núna er allir eru stanslaust að setja allt á samfélagsmiðla, mér finnst þetta gera fólki erfiðara fyrir. Það snýst allt um hvernig maturinn lítur út, en ekki hvernig hann nærir þig. Fólk er að eyða meiri tíma í að raða fínt upp og skera banana í stjörnur en að velta fyrir sér hvað það er að láta ofan í sig. En ef þú sérð einfaldan mat sem er bara skellt á pönnu og lítur ekki út fyrir að pónihestar hafi búið hann til, þá sér fólk að þetta er ekki mikið mál.“

Fáðu þér köku!

Henni finnst hugarfarið í kringum svokallaða svindldaga orsaka það að fólk fái neikvæða sýn á allan þann góða mat sem er okkur hollur.

„Eitt sem mér finnst einmitt áberandi eru þessir svindldagar og svindlmáltíðir. Þetta lætur fólki líða eins og það þurfi að pína í sig hollan mat þvert gegn eigin vilja, og geti verðlaunað sig loks á sunnudegi með óhollustu. Þú ert fullorðin manneskja og þekkir þinn líkama. Ef þig langar í köku á miðvikudegi, fáðu þér þá köku.“

Svövu finnst fólk í hennar geira eiga frekar að reyna að sýna að það sé hægt að ná árangri á einfaldan hátt, það eigi ekki að taka mikinn tíma að næra sig. Hún segist hafa tekið eftir því hve óheilbrigt samband margir eigi við mat.

Matur er ekki vinur þinn

„Matur er í raun bara bensín fyrir líkamann. Matur á ekki að vera vinur þinn þegar þér líður illa eða þegar þú ert að fagna. Fólk fer að mynda alltof mikil tilfinningaleg tengsl við mat. Stundum heyrir maður fólk ræða saman út undan sér og það eina sem það talar um er bara hvað það borðar allan daginn.“

Svava er bjartsýn á framtíðina og ánægð með nýju bókina.

„The Viking Method snýst um ábyrgð á eigin lífi, hvort sem kemur að mataræði, hreyfingu eða einfaldlega því að standa með sjálfum sér. En það mikilvægasta verður alltaf að gefast aldrei upp.“ Bókin hennar Svövu fæst í Eymundsson um allt land og á amazon.co.uk.

MÓAVELLIR

Í HJARTA REYKJANESBÆJAR

- Norsk hágæðaframleiðsla á umhverfisvænum forsmíðuðum húsum úr timbri frá Moelven sem er með áratugareynslu og þekkingu af slíkri framleiðslu.
- Umhverfisvænt framleiðsluferli og sjálfbærni í gegnum alla framleiðslukeðjuna.
- Íbúðum er skilað fullbúnum með gólfefnum, eldhústækjum, vatnsúðakerfi, loftræsikerfi og lýsingu.
- Loftræsikerfi í hverri íbúð skila betri loftgæðum.
- Góð hljóðvist.

Fyrstu íbúðirnar við Nesvelli í Reykjanesbæ eru nú komnar í sölu, 27 íbúða glæsilegt fjölbýlishús á fjórum hæðum. Í þessari norsku byggingu ríkir hinn stílhreini en fágaði skandinavíski stíll sem okkur líkar svo vel hérlendis. Göngufæri er í helstu þjónustu m.a íþróttamannvirki, leikskóla, verslunarkjarna líkamsrækt og fleira. Við Nesvelli er samþykkt deiliskipulag fyrir rúmlega 200 íbúðareiningar.

Stuðlaberg fasteignasala hefur milligöngu um sölu á þessum íbúðum, sími 420 4000.

2–4 herbergja íbúðir. Verð frá 20.900.000 kr.

KLASI

STUÐLABERG FASTEIGNASALA
Hafnargötu 20, 230 Reykjanesbær S: 420 4000
Guðlaugur H. Guðlaugsson löggiltur fasteignasali
studlaberg@studlaberg.is

Suðurlandsbraut 4 | 108 Reykjavík | 8. hæð | Sími: 578 7000 klasi.is

✝

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður minnar, ömmu og systur,

Bjargar Þorsteinsdóttur

myndlistarkonu,

sem lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 22. apríl síðastliðinn.

Guðný Ragnarsdóttir
Ragnar Árni Ólafsson
Davíð Þorsteinsson
Halldóra Þorsteinsdóttir

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Hallgrímur Viktorsson

fyrrv. flugstjóri,

lést föstudaginn 3. maí.
Útförin fer fram frá Vídalínskirkju föstudaginn 17. maí kl. 13.

Ragnheiður V. Rögnvaldsdóttir
Kristján Hallgrímsson **Guðrún D. Brynjólfsdóttir**
Hrannar Hallgrímsson **Heiða N. Guðbrandsdóttir**
Auður Hallgrímsdóttir
og barnabörn.

✝

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

Ingeburg Guðmundsson

Hrafnistu, Hafnarfirði,
áður til heimilis að Austurvegi 16, Grindavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu, Hafnarfirði, sunnudaginn 28. apríl. Útför hennar fer fram frá Grindavíkurkirkju mánudaginn 13. maí kl. 14.

Guðmundur Karl Tómasson **Kristrún Bragadóttir**
Haraldur Tómasson **Guðný Birna Sæmundsdóttir**
Róbert Tómasson **Linda B. Guðjónsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.

✝

Ástkær sambýlismaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Vagnsson

frá Aðalvík,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir mánudaginn 29. apríl. Útför fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 15. maí klukkan 13.00.

Heiðrún Sigurjónsdóttir,
börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Faðir minn og bróðir,

Einar Bragason

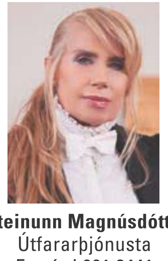
Brekkustíg 33a, Reykjanesbæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja 21. apríl sl.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum auðsýnda samúð.

Guðmundur Hjörtur Einarsson
Bára Bragadóttir
Baldur Þór Bragason
og aðrir aðstandendur.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353



Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

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

Barbörukórinn flytur lög úr ýmsum áttum, jafnvel eftir Jón Múla.

Beita búlgörskum söngstíl

Barbörukórinn leiðir tónleikagesti í ævintýraferðalag um heiminn með ungri stúlku á tónleikum sínum í Hafnarfjarðarkirkju í dag undir stjórn Hilmars Arnar Agnarssonar.

Sagan segir að ung stúlka frá Hafnarfirði hafi verið kosin ungfrú Reykjavík og þá voru nú Hafnfirðingar stoltir. Hún heldur á vit ævintýranna og uppgötvar að heimurinn er uppfullur af góðu fólki, ást umhyggju og gleði.“ Þannig hefst frásögnin sem Barbörukórinn ætlar síðan að fylgja í söngdagskrá sinni í Hafnarfjarðarkirkju síðdegis í dag, að sögn Þórunnar Völu Valdimarsdóttur, talsmanns kórsins. Hún bætir því við að leið ungu stúlkunnar hafi legið til Austur-Evrópu, eftir ástarævintýri á Englandi, og þar hafi hún kynnst búlgörskum söngkonum. „Til að undirbúa þessa tónleika fengum við meðal annars námskeið í austur-evrópskum söngstíl hjá svissneskri kórstýru og annarri tyrkneskri,“ lýsir hún og segir Hörpu Arnardóttur leikkonu einnig leggja kórnum lið í að leiða tónleikagesti á vit ævintýranna.

Það er Hilmar Örn Agnarsson sem stjórnar Barbörukórnum nú í vor í fjarveru Guðmundar Sigurðssonar, organista Hafnarfjarðarkirkju, sem stofnaði hann vorið 2007 ásamt nokkrum lærðum söngvurum. Kórinn kennir sig við heilaga Barböru en stytta af dýrðlingnum fannst árið 1950 í Kapelluhrauni í Hafnarfirði. gun@frettabladid.is

✝

Elsku hjartans eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og bróðir,

Gísli Halldórsson

verslunarmaður,
Lækjasmára 8,

lést á Landspítalanum þriðjudaginn 7. maí. Jarðsett verður frá Digraneskirkju fimmtudaginn 16. maí kl. 13.00.

Ása Margrét Ásgeirsdóttir
Guðrún Katrín Gísladóttir **Kristján Páll Ström**
Ágústa Friðrika Gísladóttir **Gísli Guðmundsson**
Svava Halldórsdóttir **Ágúst Árnason**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elsku móðir okkar,stjúpmóðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristín Einarsdóttir

áður til heimilis að Flókagötu 1, Reykjavík,

lést miðvikudaginn 1. maí á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu Hrafnistu, Reykjavík.
Hún verður jarðsungin frá Hallgrímskirkju, þriðjudaginn 14. maí klukkan 13.00.

Fríða Bjarnadóttir **Tómas Zoëga**
Anton Bjarnason **Fanney Hauksdóttir**
Bjarni Bjarnason **Kristín Jónsdóttir**
stjúpbörn, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær faðir okkar, afi og langafi,

Þórður Guðlaugur Gíslason

Fífumóa 2, Njarðvík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, mánudaginn 22. apríl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Baldur Guðjón Þórðarson
Aðalheiður Guðrún Þórðardóttir
Margrét Þórðardóttir
afabörn og langafabörn.

✝

Ástkær móðurbróðir okkar,

Gísli Gunnar Kristinsson

(Bói)
málari,
Ásavegi 2, Vestmannaeyjum,

lést á Sjúkrahúsi Vestmannaeyja þriðjudaginn 23. apríl sl.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum auðsýnda samúð.

Kristinn A. Hermansen
Jóhanna Hermansen
og fjölskyldur.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Jón Kristjánsson

lést á gjörgæsludeild Landspítalans Fossvogi 27. apríl sl. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 13. maí klukkan 15.00.

Guðrún A. Björgvinsdóttir
Jón Bjarki Sigurðsson **Laufey Sigurðardóttir**
Aðalbjörg E. Sigurðardóttir **Einar Sigurðsson**
barnabörn og barnabarnabarn.

✝

Elsku faðir minn, tengdafaðir og afi,

Kristinn Jón Sölvason

lést laugardaginn 4. maí á Hrafnistu í Reykjavík.
Jarðarförin fer fram frá Háteigskirkju föstudaginn 17. maí kl. 13.00.

Björg Kristinsdóttir **Baldur Guðgeirsson**
Abigail, Mikael Geir og Adam Geir

50%
REVLON
SLÉTTIJÁRN
Með tösku og
hárklemmum
VERÐ ÁÐUR... 8.995
TILBOÐ 4.495
KuchenProfi
GRILLÁHÖLD
30%
VERÐ ÁÐUR..... 6.995
TILBOÐ 4.895
35%
WUSTHOF GOURMET
20sm hnífur og 16sm gaffall
VERÐ ÁÐUR... 12.995
TILBOÐ 8.445
KRINGLUKAST
byggtogbúið
KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á WWW.BYGGTOGBUID.IS
OBH NORDICA
COMPACT POWER 3A
RYKSUGA
32%
VERÐ ÁÐUR... 21.995
TILBOÐ 14.995
ALLAR
CONTIGO
VÖRUR
25%
JAMIE OLIVER HA POTTASETT
5 stk
29%
VERÐ ÁÐUR... 34.995
TILBOÐ 24.995
JBL
by HARMAN
VEÐURVARINN
BLUETOOTH
HÁTALARI
40%
SVARTUR
Gæða hljómur
Djúpur bassi
TILBOÐ 14.995
FULLT VERÐ 24.995
FISSLER CENIT PÖNNUR 24cm og 28cm
30%
VERÐ ÁÐUR... 14.995
TILBOÐ 10.495
SAGE
BLANDARI
29%
VEGLEGUR
KAUPAUKI
VERÐ ÁÐUR... 69.995
TILBOÐ 49.995
SHARP ÖRBYLGJUOFN 800W 20L
23%
VERÐ ÁÐUR... 12.995
TILBOÐ 9.995
LE CREUSET
DJÚPUR
POTTUR
TVEIR LITIR
50%
AFSLÁTTUR
Ink
Djúpur
steypujárnspottur
26cm og 6,3L
Cerise
TILBOÐ 22.495
FULLT VERÐ 44.995
TILBOÐ 22.495
FULLT VERÐ 44.995
ALLAR AÐRAR
LE CREUSET VÖRUR
20-50%
AFSLÁTTUR
RYKSUGUVÉLMENNI
iRobot
HREIN
SNILLD!
30%
ÞÚ SPARAR
15.000
ROOMBA 605
VERÐ ÁÐUR... 49.995
TILBOÐ 34.995
REVLON
HÁRBLÁSARI
360 SURROUND
40%
Allt að 60% fljótari
að blása hárið
VERÐ ÁÐUR... 14.995
TILBOÐ 8.995

ÞETTA GERÐIST: 11. MAÍ 1955

Kópavogur varð kaupstaður

Það var þennan mánaðardag árið 1955 að Kópavogur varð kaupstaður. Hann hafði sjö árum fyrr orðið sérstakur hreppur, við aðskilnað frá Seltjarnarneshreppi. Bærinn dregur nafn sitt af voginum sunnan við Kársnes. Kópavogsfundurinn var haldinn þar árið 1662 en allt fram á 20. öld voru einungis nokkrir bústaðir og býli í Kópavogi. Uppbygging hófst þar ekki fyrr en í kreppunni miklu upp úr 1930.

Kosið var í bæjarstjórn í Kópavogi í október 1955 og hélt meirihluti Framfarafélagsins um stjórnvölinn allt fram til ársins 1962, undir forystu Finnboga Rúts Valdimarssonar. Breyting varð á þegar Framsóknarflokkurinn myndaði meirihluta með því félagi og svo síðar Sjálfstæðisflokkurinn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Hreinn Bjarnason
kaupmaður,
Laugarnesvegi 87, Reykjavík,

lést á Landakoti miðvikudaginn 1. maí. Útför hans fer fram frá Áskirkju, miðvikudaginn 15. maí klukkan 13. Blóm vinsamlega afþökkuð.

Anna B. Agnarsdóttir
Lilja Hreinsdóttir **Guðlaugur Þór Þórarinsson**
Björk Hreinsdóttir **Björn G. Aðalsteinsson**
Þóranna Hrönn, Gunnar Már, Elín Margrét, Anna María og Bjarki Valdimar

Okkar ástkæri,

Stefán Már Haraldsson
sjóntækjafræðingur
Daggarvöllum 5, Hafnarfirði,

lést 21. apríl á Sahlgrenska sjúkrahúsinu í Gautaborg. Útför hans fer fram í Víðistaðakirkju þriðjudaginn 14. maí klukkan 15. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarsjóð fyrir syni hans: 0327-13-720750 kt: 240684-2259.

Eva Dís Þórðardóttir
Alexander Rafn Stefánsson **Patrekur Rafn Stefánsson**
Helga S. Sigurðardóttir **Haraldur Stefánsson**
Sævar Ingi Haraldsson **Sigurlaug Jónsdóttir**
Kristinn Freyr Haraldsson **Ásthildur Knútsdóttir**
Guðbjörg Hjálmarsdóttir **Þórður Rafn Stefánsson**
og fjölskylda.

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

Lilja Bergey Guðjónsdóttir
sjúkraliði, Arnarhrauni 31, Hafnarfirði,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi mánudaginn 29. apríl. Útförin fer fram frá Víðistaðakirkju mánudaginn 13. maí kl. 15. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningar- og styrktarsjóð Guðjóns Magnússonar og Guðrúnar Einarsdóttur, reikningsnr. 0544-14-800108, kt. 510303-3420.

Árni Guðjónsson
Guðjón Árnason **Hafdís Stefánsdóttir**
Magnús Árnason **Ragnheiður E. Ásmundsdóttir**
Jónas Árnason **Berglind Adda Halldórsdóttir**
barnabörn og langömmubarn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Margrét Guðrún Kristjánsdóttir

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði sunnudaginn 5. maí. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 14. maí kl. 13.00.

Sigrún Einarsdóttir **Gunnar Herbertsson**
Halldóra Sigríður Einarsdóttir
Þóra Kristjana Einarsdóttir **Áskell Bjarni Fannberg**
Jón Benedikt Einarsson **Guðmundína Hermannsd.**
Sólveig Jóna Einarsdóttir **Hallgrímur Sigurðsson**
Þórdís Stefánsdóttir
barnabörn og langömmubörn.

Okkar ástkæra

Petrea Guðmundsdóttir
(Peta)
á Sigurðsstöðum, Akranesi,

lést á dvalarheimilinu Höfða þriðjudaginn 7. maí. Jarðarförin auglýst síðar.

K. Guðmundur Skarphéðinsson **Ósk Axelsdóttir**
Alda Björk Skarphéðinsdóttir **Guðlaugur Sigurðsson**
Sigrún Birna Skarphéðinsdóttir **Ingi Þór Yngvason**
Hugrún Peta Skarphéðinsdóttir **Hörður Björgvinsson**
Skarphéðinn E. Skarphéðinsson **Áslaug I. Kristjánsdóttir**
Hulda Berglind Skarphéðinsd. **Þorsteinn Finnbogason**
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Svövu Árnýjar Jónsdóttur
Baðsvöllum 7, Grindavík.

Sérstakar þakkir fá Anna Þórhildur Salvarsdóttir læknir, Heimahjúkrun í Grindavík og starfsfólk kvennadeildar 21A fyrir alúðleg störf og hlýhug.

Benóný Þórhallsson
Þórhallur Ágúst Benónýsson
Sigríður Fjóla Benónýsdóttir **Hólmar Már Gunnlaugsson**
Berglind Benónýsdóttir **Ómar Davíð Ólafsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær systir okkar og frænka,

Ragna Matthíasdóttir
Öldugötu 52, Reykjavík,

lést þann 4. maí. Útförin fer fram frá Digraneskirkju, miðvikudaginn 15. maí kl. 13.00.

Sigríður Ólöf Matthíasdóttir
Bjarni Jón Matthíasson
Sigurjóna Matthíasdóttir
og fjölskyldur.

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

Inga Jóhannsdóttir
Borgarbraut 65a, Borgarnesi,

andaðist í Brákarhlíð, fimmtudaginn 2. maí. Útförin fer fram frá Borgarneskirkju fimmtudaginn 16. maí kl. 14. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á Minningarsjóð Brákarhlíðar, sjá heimasíðu: www.brakarhlid.is

Auðunn Bjarni Ólafsson **Sigurjóna Högnadóttir**
Bryndís Ólafsdóttir **Jón Bergmann Jónsson**
Kristmar Ólafsson **Íris Hlíðkvist Bjarnadóttir**
Magnús Þ. Ólafsson
Ólafur Ingi Ólafsson **Björk Guðbjörnsdóttir**
Þröstur Þór Ólafsson **Eydís Líndal Finnbogadóttir**
ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

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

Sigríður Vilhelmína Elíasdóttir
áður til heimilis að
Þiljuvöllum 25 í Neskaupstað,

lést á hjúkrunardeild Fjórðungssjúkrahússins í Neskaupstað þriðjudaginn 7. maí. Jarðarförin fer fram frá Norðfjarðarkirkju fimmtudaginn 16. maí og hefst athöfnin klukkan 14. Þeim sem vilja minnast hennar er vinsamlegast bent á að leyfa Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað að njóta þess.

Kristinn Ívarsson **Steinunn Lilja Aðalsteinsdóttir**
Klara Ívarsdóttir
Erla Ívarsdóttir **Hermann Ö. Steingrímsson**
og fjölskyldur.

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

Þórhalla Sveinsdóttir
Fífuhvammi 15,

lést 8. maí á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð í Kópavogi. Útförin fer fram frá Digraneskirkju þann 21. maí kl. 13.00.

Jón Kristinsson
Ragnhildur Jónsdóttir **Brynhildur Jónsdóttir**
Sigríður Haraldsdóttir **Magnús Halldórsson**
ömmubörn, langömmubörn og systkini.

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærs föður okkar, stúpföður, tengdaföður, afa, langafa og langalangafa,

Kristjáns Árnasonar
frá Bræðraminni, Bíldudal,
Bláskógum 11, Hveragerði.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki á dvalarheimilinu Ási og Heilbrigðisstofnun Suðurlands fyrir góða umönnun.

Aðstandendur.

Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur hlýhug og samúð við andlát og útför föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Steingríms Gíslasonar
bónda frá Torfastöðum.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Ljósheima fyrir mjög góða umönnun og öllum öðrum sem gerðu honum lífið léttara.

Hjartans þakkir.
Árný V. Steingrímsdóttir **Friðgeir Jónsson**
Jensína Sæunn Steingrímsd. **Ægir Stefán Hilmarsson**
Aðalheiður Jóna Steingrímsd. **Björn Magnússon**
Gísli Steingrímsson **Ragnheiður Sigmarsdóttir**
Sigurður Þór Steingrímsson **Guðbjörg Bergsveinsdóttir**
Birgir Árdal Steingrímsson **Margrét Jónsdóttir**
Bergur Geir Guðmundsson **Sigrún Óskarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Hjartans þakkir til allra þeirra sem sýnt hafa okkur samúð og vináttu vegna fráfalls

Helgu Hafsteinsdóttur

Sérstakar þakkir færum við þeim sem önnuðust Helgu í veikindum hennar á krabbameinsdeild SAK og Heimahlynningu fyrir ómetanlegan stuðning og umhyggju.

Guðrún Ósk Þorbjörnsdóttir **Hólmar Sigmundsson**
Hafdís Þorbjörnsdóttir **Ingi Jóhann Friðjónsson**
Birta Júlía Þorbjörnsdóttir
Ingibjörg Kristinsdóttir
Hulda Hafsteinsdóttir **Júlíus Jónsson**
Þórunn Hafsteinsdóttir **Guðni Þór Jósepsson**
Ylfa og Frosti Snær

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

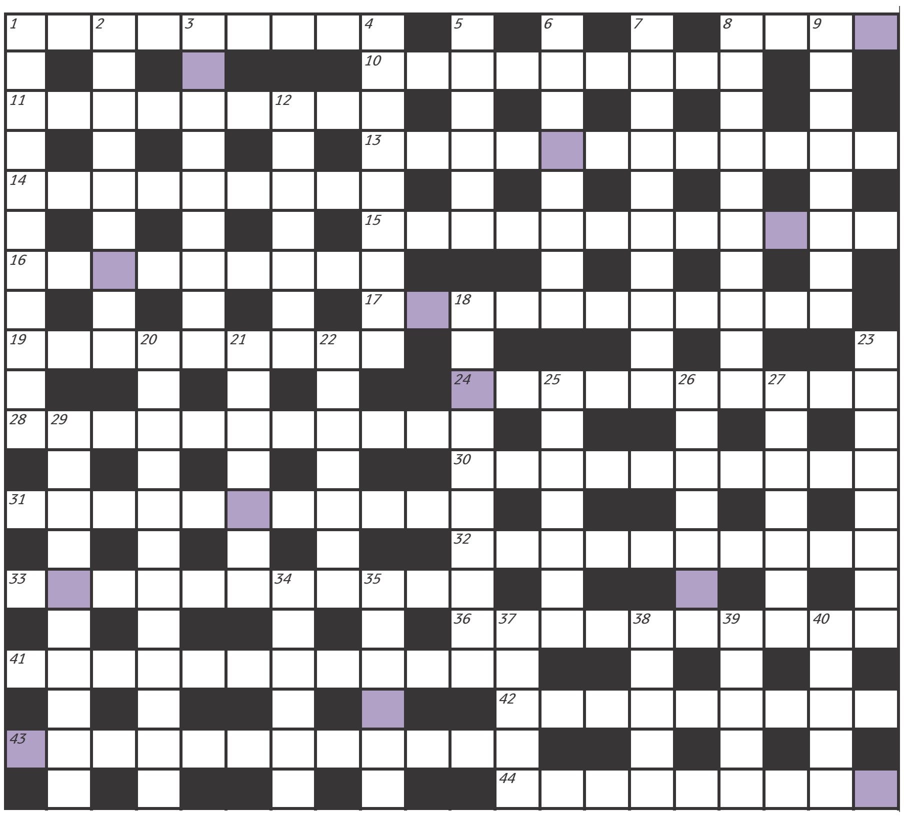
Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

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

KRÓNAN
Dekraðu við mömmu á morgun
Túlípanar 10 stk.
1879 kr. pk.
GLEÐI LEGAN MÆÐRA DAG!
LOVJÚ! ELSKU MAMMA
Muffins 4 stk.
798 kr. pk.
Allt þetta* fyrir
3671 kr.
*Maski, muffins, súkkulaðihúðuð ber og búnt af Túlípönum
Vill súkkulaðihúðuð ber
645 kr. pk.
Skin Totale maskar
349 kr. stk.
VILL
BLÅBÆR
VILL
BRINGEBÆR
CLAY MASK
GLOW MASK
Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

HROSSAGAUKUR

K	Ö	F	L	Ó	T	T	U	M		S		K		E		E	L	D	I
L		U		H				Ö	X	U	L	V	E	L	D	I		Ö	
A	F	L	A	V	O	N	A	R		L		Í		D		N	E	M	Ó
K		L		I		Ó		L	E	T	I	G	A	R	Ð	A		U	
K	O	N	U	K	I	N	D	A		U		I		I		R	E	F	I
S		Æ		U		A		N	A	S	A	L	Á	T	U	M		R	
V	E	G	A	L	E	N	G	D		L		D		I		A	S	Í	U
Í		Ð		L		N		A	F	A	B	A	R	N	A		T		N
K	A	U	P	A	M	A	N	N		K			Ö		M	J	Ó	D	D
	R		Í		E		U	N	G	A	R	A	R		S		R		R
O	F	A	N	V	I	N	D		R		E		U	R	T	A	N	N	A
	A		U		N		D	R	E	G	I	N	N		R		E		M
H	V	E	L	L	A		P		T		Ð		U	T	A	N	F	R	Á
	I		I		F	R	O	S	T	A	S	A	M	A	R		J		L
S	T	Y	T	T	U		T		I		K			K	I	G	A	L	I
	L		L		L	I	T	A	S	K	J	Á		M		E		A	
K	A	P	A	L	L		A		T		Ó			A	U	Ð	I	N	N
	U			O		E	N	D	A	S	T	A	U	R		I		G	
Í	S	H	A	F			N		K		U			K	I	L	J	A	N
	A			A	R	K	A	R		Ó	M	A	G	A		L		N	

LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist hverfandi samskiptaform. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 17. maí á krossgata@frettabladid.is merkt „11. maí".

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Brandarar handa byssumönnum** eftir **Mazen Maarouf** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Stefán Vilhjálmsson, Akureyri.**

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

LÁRÉTT

1 Milda mein verðandi mæðra (9)
8 Hin blæðandi þjóð hitti guð (4)
10 Af einum beinum á móti öllu (9)
11 Sú list að taka sér mátulega hvíld á réttum stað (9)
13 Michelinstjarna sýnir að það er úrvalsbulla við eldavélina (12)
14 Þeirra er þörf við landamæri (9)
15 Ég minni á hinn trausta sáttmála um öll meginatriði (12)
16 Duft geymir þau sem eru löngu dáin og gleymd (9)
17 Hér segir frá plássi nær hjarta einnar sem búin er (11)
19 Framhryggur og grasblettur við aðalinngang (9)
24 Hinn hálffrosni og goðumlíki bjór Bruggsmiðjunnar? (10)
28 Mæli tímaþröng fyrir farartækin sem nýta gas (11)
30 Kreista vatn úr nótum og þurrka í gnauði grímugusta (10)
31 Tel þann sem veldur deilum hafa heimild til að stressa (11)
32 Af venju villuráfandi og samviskulausra hrappa (10)
33 Hjal ófreskju um plöntu sem við köllum fáfnisgras (11)
36 Fæ ræktarlönd í skagfirskri sveit (10)
41 Velgi viðnám gegn velgju (12)
42 Uppgötvuðum ákæruefni í ræðukeppnum (9)
43 Fæ neitun á flutninga og útskúfanir (12)
44 Leggja traust sitt á fugla og framliðna (9)

LÓÐRÉTT

1 Leggja hlera við tré út af vörgum á þessum síðustu metrum (11)
2 Bleðilbein er ekki á hlaðinu heldur í hafinu (9)
3 Enn spái ég betrun þess sem er orðinn betri (9)
4 Þvottur þarms getur tekið á þær, þessar (9)
5 Af illvirkjum í brunahrauni (6)
6 Krakkar reka kvígur og bolakálfa (8)
7 Spyr þann sem enginn sér en fylgir þó með (10)
8 Fyrirlíta fé en fíla krónur (10)
9 Brautarþræðir marka upphaf kapps (8)
12 Þetta er það sem hún á inni samkvæmt samningi (7)
18 Við erum við sjávarpláss þar sem við biðum skipbrot (10)
20 Stuð ekkjufrúnna freistar hinna sem eiga menn á sjó (12)
21 Mikil hægð er af styrkjum frá þjörkum (7)
22 Emjan króka endurómar fuglahljóð (7)
23 Hann selur svið og aðgang að þeim (8)
25 Vissir þú ekki hvernig þú gerðir götin? (7)
26 Séntilmaður þarf a) rakvél og b) að vera laus við allt rugl (7)
27 Ég læt þig hafa mitt tjón, en vil fá það aftur út af skattinum (7)
29 Útsláttarkeppni í illkvitni – sigurvegarinn fær staup af blásýru (10)
34 Guðsfólkið verður latara milli þessara vígðu borða (6)
35 Villistu af leið, finndu þá blómið í turni A (6)
37 Murka skal lífið úr þeim sem murra (5)
38 Kaupi korn fyrir karldýr (5)
39 Hressar gamlar geitur renna út af sporinu (5)
40 Viltu kanna hvort þetta sýni sé í lagi (5)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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.

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Armas átti leik gegn Garcia Palermo árið 1980.

1. Hd8! g5 2. Hee8 Hxe8 3. Dxe8+ Kg7 4. De5+ Kg6 5. Hd6+ Kh5 6. g4+ Kh4 7. Dg3# 1-0. Afar sterkt atskákmót til minningar um Bedda á Glófaxa fer fram í Vestmannaeyjum í dag. Í dag fer einnig fram Sumarskákmót Fjölnis í Rimaskóla og skákhátíð og listaverkauppboð Laufásborgar á Eiðistorgi.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

SJALDGÆF STAÐA

Það kom eflaust mörgum á óvart að sveit Málningar gerði aldrei alvarlega atlögu að því að spila í úrslitum fjögurra efstu sveita á Íslandsmótinu í sveitakeppni. Fjölmargir telja þá sveit vera meðal sterkustu sveita landsins, en sveit Málningar sá aldrei til sólar í úrslitunum. Fyrst fóru fram 12 sveita úrslit í þriggja daga keppni og síðasta daginn var einungis barátta fjögurra efstu sveitanna. Sveit Málningar var rúmum 27 vinningsstigum frá því að komast í þau úrslit og hafnaði í 8. sæti. Í sveit Málningar er sterkt par, Ómar Olgeirsson og Ragnar Magnússon, sem margir telja meðal sterkustu para landsins. Þeir höfnuðu í fjórum spöðum í suður í þessu spili gegn sveit Íslandsmeistarana J.E. Skjanna (leikur sem vannst naumlega 10,31-9,69). Suður var gjafari og enginn á hættu:

Norður
♠ ÁKG
♥ G95
♦ Á765
♣ K82

Vestur
♠ D765
♥ K63
♦ D92
♣ 964

Austur
♠ 4
♥ 108742
♦ K10
♣ DG1053

Suður
♠ 109832
♥ ÁD
♦ G843
♣ Á7

Ómar vakti á 1 ♠ á suðurhöndina (precision – 11-15 punkta opnun) og Ragnar geimkrafði með 2 ♣, sem upphaf spurnarsagna. Ómar sagði 2 ♠ og Ragnar 2 grönd. Þá komu 3 ♥ og Ragnar spurði áfram á 3 ♠. Ómar svaraði á 4 ♣ og þegar Ragnar vissi að Ómar átti skiptinguna 5242 og 4 kontról, var látið staðar numið í 4 ♠. Spilið lá illa, þrátt fyrir að spaðadrottning lægi fyrir svíningu. Útspilið var lauf sem Ómar átti á ás. Hann spilaði spaða á ás og svínaði hjarta. Vestur drap drottningu á kóng og hélt áfram laufsókninni. Drepið á kóng, hjarta á ás og spaðagosa svínað. Leit út fyrir spaðatapslag þegar austur sýndi eyðu. Næst tekinn hjartagosi og tígulás. Austur sá hættuna og henti kóngnum í slaginn. Tían var hins vegar slagur þegar tígli var spilað og upp kom sjaldgjæf staða þegar austur neyddist til að spila í tvöfalda eyðu. Svokallað „kæfingarbragð" („chokers coup") kom upp. Ómar gat komið þessari stöðu upp í tveggja spila endastöðu með spaða 109 heima og kóngnum blönkum í spaða og tígulhundi í blindum – og vestur fékk engan slag á „sjálfsagðan" spaðaslag (með D7 í spaða) því hann gat ekki yfirtrompað spaðann hjá sagnhafa. Á hinu borðinu í leiknum var lokasamningurinn sá sami í suður (4s) og útspilið hjarta. Þá reyndi aldrei á þessa stöðu.

emmessís

BLÓMLEGRA SUMAR
með Ísblómum

EKTA
ÍSLENSKUR
Rjómaís

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi 352

Þau gengu fram á iðagrænan runna sem skartaði fallegum gulhvítum litlum blómum. „Alveg er ég sannfærður um að þessi blóm eiga eftir að breytast í yndislegt ber,“ sagði Konráð. „Varla að maður geti beðið til haustsins með að borða þau.“ „Hvernig getur þú verið svona viss um að það komi einhver æt ber á þennan runna?“ spurði Kata full efasemda. „Jú reyndar koma æt ber á þennan runna,“ sagði Lísaloppa. „Og þau eru mjög góð.“

Veist þú hvað þessi ber heita? Eru þetta hugsanlega jarðarber, rifsber eða kannski sólber?

Brandarar

Gestur á veitingahúsi: Þjónn. Ég vil gjarnan fá það sem maðurinn þarna er að borða.
Þjónninn: Ég skal reyna að ná diskinum af honum en ég er ekki viss um að hann verði ánægður með það.

Gunnar: Pabbi, er Kyrrahafið alltaf kyrrt?
Pabbi: Geturðu ekki spurt að einhverju gáfulegra?
Gunnar: Jú, hvenær dó Dauðahafið?

Skúli: Nú get ég varið mig ef einhver ræðst á mig. Ég er byrjaður að æfa karate og er þegar búinn að brjóta múrstein með hnefanum.
Stebbi: Það er flott hjá þér, en er ekki frekar sjaldgæft að múrsteinar ráðist á fólk?

Málfræðikennarinn var að reyna að útskýra muninn á nútíð og þátíð fyrir Júlíusi og vildi ekki gefast upp. Júlíus minn, sagði hann. Hvaða tíð er „ég borða“?
Júlíus: Það er pottþétt máltíð.

Lausn á gátunni

Þetta eru rifsber

Út að leika

Á Klambratúni er einn vinsælasti frisbígolfvöllur landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Frisbígolf

Eitt af því sem gaman er að gera þegar dagurinn er orðinn langur og vorveðrið heillar er að fara í frisbígolf. Að minnsta kosti tveir frisbígolfvellir á Íslandi eru átján brauta, annar er í Gufunesinu í grennd við Reykjavík og hinn við Akureyri, hann var stækkaður í átján brautir í fyrrasumar.

Akureyrarvöllurinn er ofan við tjaldsvæðið á Hömrum og nær inn í Kjarnaskóg. Fyrsta brautin er meira að segja inni á tjaldsvæðinu og þar á að kasta yfir eina af tjörnunum sem eru þar. Völlurinn reynir töluvert á hæfni spilara.

Þeir sem spila frisbígolf kalla sig folfara og þeir eru á öllum aldri.

Hekla Himinbjörg og litla systir hennar, hún Katla Bergþóra, í hátíðabúningunum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gaf svönum gegnum bátsglugga

Hekla Bragadóttir hefur gaman af að klæðast íslenska þjóðbúningnum sínum þegar við á. Hana langar að verða flugmaður eins og pabbi.

Hún heitir fullu nafni Hekla Himinbjörg Bragadóttir og er 11 ára nemandi í Naustaskóla á Akureyri. Uppáhaldsnámsgreinin hennar er stærðfræði.

En hvað gerir þú helst í frístundum? Ég teikna mikið og föndra og hitti vinkonur mínar.

Hvernig fékkst þú áhuga á íslenska þjóðbúningnum? Þegar mamma byrjaði að sauma á sig þjóðbúning spurði hún mig hvort ég vildi líka eiga þjóðbúning og mér þótti hennar svo fallegur að ég sagði auðvitað já! Ég er búin að eiga minn í tvö ár.

Hvenær klæðist þú honum? Á 17. júní og öllum hátíðisdögum þar sem fólk er saman í þjóðbúningi. Við förum alltaf á Þjóðbúningadaginn í Safnahúsinu á Hverfisgötu og þá hitti ég fullt af krökkum sem eru líka í búningum.

Hvað finnst þér best við þinn? Mér þykir balderingin fallegust, það eru blómin framan á upphlutnum.

Hvert er skemmtilegasta ferðalag sem þú hefur farið í? Síðasta sumar fór ég með mömmu og pabba og litlu systur minni til Englands þar sem við sigldum um á húsbát. Það var mjög kósílegt, þetta var eins og að vera í fljótandi sumarbústað! Stundum heyrðum við bankað á bátinn og þá voru það svanir sem voru að sníkja sér brauð. Þá opnuðum við glugga og gáfum þeim að éta.

> VIÐ FÖRUM ALLTAF Á ÞJÓÐBÚNINGADAGINN Í SAFNAHÚSINU Á HVERFISGÖTU OG ÞÁ HITTI ÉG FULLT AF KRÖKKUM SEM ERU LÍKA Í BÚNINGUM.

Átt þú þér uppáhaldsstað á Íslandi, annan en Akureyri? Vaglaskógur er uppáhaldsstaðurinn minn, því við förum svo oft í útilegu þar. Við reynum að tjalda næst ánni og ef það er gott veður megum við busla í vatninu.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera þegar þú kemur til Reykjavíkur? Mér finnst skemmtilegast að hitta ömmu og afa og alla ættingjana sem búa í Reykjavík og fara í búðir að kaupa mér föt.

Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór? Mig langar að verða flugmaður, eins og pabbi.

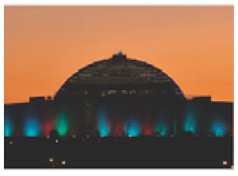
vfs.is
ALVÖRU VERKFÆRI OG BÍLAVÖRUR Á APRÍLTILBOÐI
GEDORE
Topplyklasett
Vandað topplyklasett með 172 hlutum. Skröll koma í 1/2", 3/8" og 1/4" og allir helstu toppar og bitar.
Vnr. GD R46003100
Verð 18.900 kr.
Búkkar
3 tonn, 2 stk
Vnr. TJ T43001C
Tilboð 4.900 kr.
Áður 5.990 kr.
RYOBI
Herslulykill
1/2" 18V
Herslulykill sem skilar 400Nm fyrir erfiðustu verkefnin.
Bitahaldari fylgir.
Kemur með einni 1,5Ah rafhlöðu og hleðslutæki.
Vnr. RB 5133003574
Tilboð 29.690 kr.
Áður 34.900 kr.
Milwaukee M18
Útvarp AM/FM
AM/FM útvarpsviðtæki með stafræna örgjörva sem skilar hæstu móttöku nákvæmni og skýrleika frá merki.
Vnr. MW 4933451250
Tilboð 27.900 kr.
Áður 34.900 kr.
LAVOR
RACE 125
130 bar háþrýstidæla
Hentar mjög vel í flest þrif er kraftmikill og býður uppá gott vatnsflæði.
3 mismunandi stútar fylgja. Turbo spíss fylgir, 6m slanga.
Vnr. LA 81010014
Tilboð 19.900 kr.
Áður 24.900 kr.
Vinnustóll
Stillanlegur
Vnr. TJ TR6208
Tilboð 8.490 kr.
Áður 9.990 kr.
FLOWEY
Tjöru-hreinsir
750ml
Vnr. FLOWEY W21-750
Tilboð 990 kr.
Áður 1.290 kr.
FLOWEY
Bílasápa
Með bóni, 1 lítri
Blanda af bílasápu og bóni sem þrífur vel og skilur eftir sig bónhúð á bílnum.
Vnr. FLOWEY 2.6
Tilboð 1.090 kr.
Áður 1.590 kr.
FLOWEY
Bílasápa
pH neutral, 1 lítri
Bílasápa sem virkar sérstaklega vel fyrir háþrýstiþvott.
Vnr. FLOWEY 2.5
Tilboð 1.090 kr.
Áður 1.590 kr.
Einhell
Massavél
BT-PO 180mm
Vnr. EI 2093264
Verð 12.990 kr.
FLOWEY
Massi 3 in 1
250 ml
Slípun, hágljái og vörn.
Vnr. FLOWEY 3.1
Tilboð 1.790 kr.
Áður 2.290 kr.
FLOWEY
Felgu-hreinsir
Sýrufrír, 500ml
Vnr. FLOWEY 1.1
Tilboð 1.269 kr.
Áður 1.690 kr.
FLOWEY
Dekkja-glans
400ml
Ferskar upp á svarta litin og glansins á dekkjum
Vnr. FLOWEY 4.2
Tilboð 1.369 kr.
Áður 1.790 kr.
Hjólatjakkur
3 tonn, 52cm
Vnr. TJ T83001
Tilboð 15.900 kr.
Áður 19.990 kr.
Viton froðu-úðabrúsi
A-Type 1,5L Foam
Stútur hannaður til að úða froðu.
Vnr. EP 7852.R001
Tilboð 3.900 kr.
Áður 4.990 kr.
Viton úðabrúsi
A-Type 1,5L
Stillanlegur stútur.
Vnr. EP 7831-R001
Tilboð 3.390 kr.
Áður 4.490 kr.
FLOWEY
Bón
Crystal Wax, 400ml
Inniheldur Polygrad™ og míkrókristala.
Vnr. FLOWEY 3.5
Tilboð 1.690 kr.
Áður 2.190 kr.
FLOWEY
Mæla-borða-hreinsir
150 ml
Án silikon.
Vnr. FLOWEY 5.1
Tilboð 1.190 kr.
Áður 1.490 kr.
FLOWEY
Lyktar-eyðir
150 ml
Ilmar af grænu tei.
Vnr. FLOWEY 8.1
Tilboð 1.190 kr.
Áður 1.590 kr.
brennenstuhl
Kapaltromla
9 metrar
Vandað rafmagnskefli sem dregur sig sjálft inn. Hægt að festa á vegg.
Vnr. BR 1241020300
Tilboð 7.790 kr.
Áður 10.990 kr.
VERKFÆRA SALAN
Dry Comfort
Vettlingar
Fást í þremur stærðum.
Vnr. FLOWEY 3.5
Tilboð 1.690 kr.
Áður 2.190 kr.
VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALSHRAUNI 13, HAFNARFIRÐI • DALSBRAUT 1, AKUREYRI • S: 560 8888 • vfs.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Staður	Hiti (°C)	Vindur
Reykjavík	5	5
Ísafjörður	-1	1
Akureyri	0	6
Egilsstaðir	2	3
Kirkjubæjarkl	5	2
Hveravellir	-3	8

Norðvestan 3-8 í dag, en 8-13 norðaustan til. Áfram dálítil él norðanlands, en þurrt og bjart syðra. Hiti frá frostmarki í innsveitum fyrir norðan, upp í 8 stig á Suðurlandi. Líkur á næturfrosti í flestum landshlutum.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík 	8 °C / 5	9 °C / 6	13 °C / 5	10 °C / 9	12 °C / 8
Ísafjörður	3 °C / 4	2 °C / 3	7 °C / 2	9 °C / 2	10 °C / 2
Akureyri	7 °C / 5	3 °C / 1	7 °C / 1	12 °C / 1	12 °C / 1
Egilsstaðir	7 °C / 6	6 °C / 3	13 °C / 3	14 °C / 4	15 °C / 4
Kirkjubæjarklaustur	7 °C / 2	7 °C / 6	11 °C / 3	11 °C / 6	10 °C / 5
Hveravellir	1 °C / 1	6 °C / 6	10 °C / 5	7 °C / 9	9 °C / 9

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

bauhaus.is

BAUHAUS®

Saga garðhúsgögn
Grá úr áli og fléttuðu rattan. Í settinu er U-sófi og borð með hertu gleri. Vatnsfráhrindandi sessur. Stærð: sófi: 84 x 84 x 64 cm, 120 x 84 x 64 cm Skemill á sófa: 60 x 84 x 28/120 x 84 x 28 cm. Borð: 60 x 80 x 40 cm.

99.995.-

~~154.995.-~~

Allt fyrir sumarið í BAUHAUS!

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

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

FRÉTTABLAÐIÐ
MENNING

Hrífandi, spennandi og heillandi

„Maður fer í einhvern trans við að hlýða á þá leika," segir Diddú um Terem.

Rússneski kvartettinn Terem er kominn til Íslands og heldur tónleika í Hörpu með Diddú og Ólafi Kjartani Sigurðarsyni.

Kolbrún
Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Rússneski kvartettinn Terem, Diddú og Ólafur Kjartan Sigurðarson halda stórtónleika í Eldborgarsal Hörpu, á morgun, sunnudaginn 12. maí, kl. 16. Diddú hittir þar fyrir að nýju Teremkvartettinn, sem hún hefur áður starfað með.

„Fyrir rúmum áratug stóð Kópavogsbær fyrir Rússneskum dögum og félagarnir í Terem komu fram, sem fulltrúar síns lands, en þeir eru heiðurslistamenn Rússlands og ótrúlega færir listamenn. Ég var kynnt fyrir þeim og við féllum saman eins og flís við rass, sem leiddi til farsæls samstarfs," segir Diddú. „Skömmu síðar buðu þeir mér til Pétursborgar, þar sem við tókum upp disk árið 2008, sem innihélt íslensk sönglög, rússnesk þjóðlög og fleira fínerí. Þeir urðu alveg hugfangnir af íslenskum sönglögum, sérstaklega lögum Sigfúsar Halldórssonar. Síðar héldum við tónleika í Fílharmoníunni í Pétursborg og Jónas Ingimundarson kom þar líka við sögu. Svo var mér boðið að syngja með þeim í Moskvuþar sem þeir héldu risatónleika í stórri höll í Kreml, sem Khrústsjov lét reisa fyrir flokksfundi sína. Tónleikarnir voru sendir beint út í sjónvarpi um allt Rússland."

„Svo opna þeir dyrnar fyrir gestum eins og mér." FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **ÉG VAR KYNNT FYRIR ÞEIM OG VIÐ FÉLLUM SAMAN EINS OG FLÍS VIÐ RASS, SEM LEIDDI TIL FARSÆLS SAMSTARFS.**

Tónlist í stað vopnaskaks

Teremkvartettinn leikur á þjóðleg rússnesk hljóðfæri, domrur, balalæku og bayan-harmonikku. „Þeir eru gríðarlega vinsælir í heimalandinu og ferðast líka vítt og breitt um heiminn til að boða fagnaðarerindið. Sem ungir strákar kynntust þeir í tónlistarnámi í Pétursborg, en þurftu svo að sinna herskyldu á ákveðnum aldri. En í stað vopnaskaks héldu þeir uppi andans styrk með hljóðfæraleik. Þar fundu þeir sterkan samhljóm, sem leiddi þá til frekara samstarfs. Terem þýðir í raun stórt fallegt hús. Þeir telja að með samspili sínu skapi þeir eitthvað fagurt undir sama þaki. Svo opna þeir dyrnar fyrir gestum eins og mér og taka þeim fagnandi.

Það sem einkennir þá er að þeir spila mjög fjölbreytta heimstónlist, hvort heldur það er klassík, djass eða popp. Þeir útsetja allt samofið rússneskum blæ. Tónlistin í meðförum þeirra er alltaf hrífandi, spennandi og heillandi. Maður fer í einhvern trans við að hlýða á þá leika. Þeir eru alveg magnaðir."

Kannski Eurovison

Á efnisskránni verða íslensk sönglög, ítölsk og rússnesk líka. „Ég gæti trúað að þeir brydduðu upp á einhverju óvæntu. Þeir luma kannski á Eurovison-syrpu. Það væri eftir þeim," segir Diddú. „Ólafur Kjartan syngur með þeim í fyrsta sinn og ég er sannfærð um að þeir eiga eftir að umfaðma hann. Skemmtilegheitin eru aldrei langt undan, tónleikar þeirra er alltaf svolítið teater."

TÓNMENNTASKÓLI · REYKJAVÍKUR

Tréblásturskennari
við Tónmenntaskóla Reykjavíkur

Tónmenntaskóli Reykjavíkur auglýsir eftir tréblásturskennara (klarinett/saxófón) í stundakennslu (um 25% staða) frá ágúst 2019.

Menntunar- og hæfniskröfur:
Tónlistarkennaramenntun (tónlistarkennari III skv. kjarasamn. FT/FÍH)
Reynsla af tónlistarkennslu æskileg.

Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningum FT/FÍH.

Nánari upplýsingar veitir Anna Rún Atladóttir skólastjóri í síma 562 8477. Umsókn með upplýsingum um umsækjanda, menntun og fyrri störf berist í tölvupósti á netfangið tms@tonmenntaskoli.is

Umsóknarfrestur er til og með 31. maí 2019.

Aukin þjónusta við leigjendur

Hjá Heimavöllum viljum við þjónusta viðskiptavini okkar sem best og leitum sífellt leiða til að auka við þá þjónustu sem í boði er. Það er okkur því mikil ánægja að tilkynna um eftirfarandi nýjungar:

heimavellir.is

Leigutrygging fyrir leigutaka

Heimavellir bjóða nú leigutryggingu fyrir leigjendur í samstarfi við Sjóvá-Almennar tryggingar hf. Um er að ræða nýja tryggingu frá Sjóvá og munu Heimavellir sjá um sölu hennar til leigjenda sinna. Fram að þessu hafa Heimavellir einungis tekið við bankaábyrgðum og reiðufé til tryggingar leigusamninga en frá 1. maí 2019 gefst leigjendum kostur á þessari leið til viðbótar.

Það er von okkar hjá Heimavöllum að með þessum valkosti verði auðveldara fyrir fólk að komast í öruggt og gott leiguhúsnæði.

Lofar kraftmikilli og litríkri dagskrá

„Hver einasti nemandi kemur með eitthvað nýtt inn í líf mitt," segir Auður. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í tilefni 30 ára tónlistar- og 20 ára kennsluafmælis ætlar Auður Hafsteinsdóttir fiðluleikari að halda stórtónleika með Önnu Guðnýju Guðmundsdóttur píanóleikara á morgun, 12. maí, í Hörpu.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Mér fannst upplagt á þessum tímamótum að spila nokkur af mínum uppáhaldsverkum með henni Önnu Guðnýju," segir Auður Hafsteinsdóttir fiðluleikari glaðlega. Hún heldur tónleika á morgun í Norðurljósum í Hörpu klukkan 16 sem falla undir Sígilda sunnudaga. Tímamótin eru tvöföld, það eru 30 ár frá því hún hóf sinn fiðluleikaraferil og svo hefur hún kennt í 20 ár.

„Ég hef blandað þessu tvennu mikið saman, að spila á tónleikum og kennslunni. Það hefur gengið vel. Kennslan veitir mér orku því hver einasti nemandi kemur með eitthvað nýtt inn í líf mitt og þeir verða vinir mínir alla ævi. Ég byrja á að huga að sjálfsmynd þeirra. Það er svo mikilvægt að hún sé sterk, annars gerist ekkert, sama í hverju maður er."

Auður segir þá sem halda áfram á klassísku tónlistarbrautinni oft verða á vegi hennar í daglegu lífi og hinir sem velji sér annað lífsstarf græði líka á náminu því að það sé svo krefjandi. „Ég bið krakkana að horfa í smásjána í huganum þegar þeir eru að æfa sig, nákvæmnin þarf að vera svo mikil. Svo blandast margar listgreinar inn í, nemendur verða til dæmis að segja sögu með tónverkinu og bera sig eins og ballettdansarar."

Þeir eru margir sem Auður hefur kennt á þessum tveimur áratugum og þegar hin svokallaða Ungsveit Sinfóníuhljómsveitar Íslands heldur sína tónleika á haustin, þar sem nemendur tónlistarskólanna fá að spreyta sig, hefur hún átt hálfa fiðlusveitina ár eftir ár.

Auður og Anna Guðný hafa spilað mikið saman og eru að ljúka við disk með íslenskri tónlist fyrir fiðlu og píanó, hún verður efni næstu tónleika.

Nú lýsir Auður inntaki dagskrárinnar á morgun sem hún segir kraftmikla og litríka. „Bara Prokofjev-sónatan ein og sér er mjög dramatísk, samin í miðjum hreinsunum Stalíns, en Grieg-sónatan vegur á móti, það er falleg náttúrufegurð í henni. Maður sér fyrir sér skógana, firðina og fjöllin í Noregi. Argentínsku áhrifin í tangóinum eftir hlé eru líka ljúf. Ég hef spilað mikinn tangó. Hann er alltaf í mínu hjarta. Þetta verk var upprunalega skrifað fyrir selló en verður nú pottþétt í fyrsta sinn spilað á fiðlu hér á landi. Ég hef lengi átt það í fórum mínum."

Í lokin er hún spurð hvort hún muni eftir fyrstu stóru tónleikunum sínum. „Já, þá spilaði ég Grieg númer 3 líka, minnir mig, líklega í Listasafni Íslands."

Efnisskráin

Sónata nr. 3 eftir Edvard Grieg
Sónata nr. 1 eftir Sergei Prokofjev
Tvö stutt verk eftir Dvorák
Le Grand Tango eftir Astor Piazzolla

BARA PROKOFJEV-SÓNATAN EIN OG SÉR ER MJÖG DRAMATÍSK, SAMIN Í MIÐJUM HREINSUNUM STALÍNS, EN GRIEG-SÓNATAN VEGUR Á MÓTI, ÞAÐ ER FALLEG NÁTTÚRUFEGURÐ Í HENNI. MAÐUR SÉR FYRIR SÉR SKÓGANA, FIRÐINA OG FJÖLLIN Í NOREGI.

Frjálsi
lífeyrissjóðurinn

Ársfundur
Frjálsa lífeyrissjóðsins

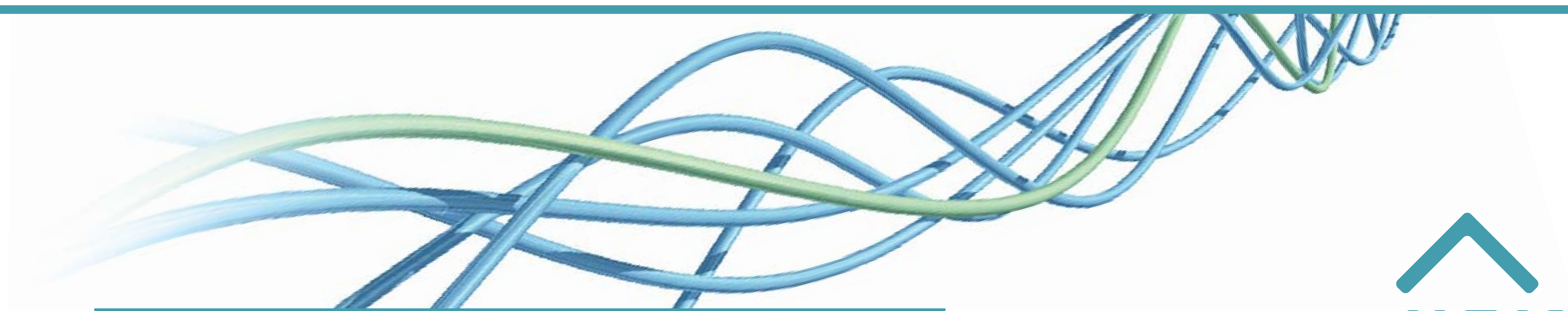
Ársfundur Frjálsa verður haldinn mánudaginn 13. maí nk. kl. 17.15 í höfuðstöðvum Arion banka, Borgartúni 19.

Dagskrá
1. Skýrsla stjórnar
2. Kynning ársreiknings
3. Tryggingafræðileg athugun
4. Fjárfestingarstefna sjóðsins
5. Kosning stjórnar og varamanna
6. Kjör endurskoðanda
7. Tillögur um breytingar á samþykktum sjóðsins
8. Laun stjórnarmanna
9. Önnur mál

Breytingartillögur á samþykktum sjóðsins og upplýsingar um frambjóðendur til stjórnar má nálgast á frjalsi.is/arsfundur.

Sjóðfélagar þurfa að framvísa skilríkjum með mynd við skráningu inn á fundinn.

Allir sjóðfélagar eru velkomnir. Hægt er að skrá sig á frjalsi.is/arsfundur.



Ljósleiðaratenging fyrir leigutaka

Nú geta leigutakar Heimavalla óskað eftir því að að fá nettengingu um ljósleiðara frá Nova þegar þeir sækja um íbúð hjá Heimavöllum.
Þessi þjónusta er aðgengileg í þeim íbúðum Heimavalla sem hafa uppsetta tengingu fyrir NOVA ljósleiðarann en upplýsingar um hvort svo sé má nálgast á heimasíðu NOVA. Verð miðað við núverandi gjaldskrá er 9.990 kr á mánuði.

Nánari upplýsingar um hvoru tveggja má finna á heimasíðu okkar, heimavellir.is

HEIMA VELLIR ÖRUGGLEIGA

Enn einn dagurinn á skrifstofunni

TÓNLIST

★★★½☆

Verk eftir Grieg, Verdi og Prokofjev

Eldborg í Hörpu
Fimmtudaginn 9. maí

Einleikari: Nikolai Lugansky
Stjórnandi: Eivind Aadland

Á YouTube er upptaka af ungum trúleysingja sem les Biblíuna í hæðnisróm. Hugmyndin er fyndin, en sjálf upptakan veldur vonbrigðum. Trúleysinginn ýkir svo háðið í röddinni að það missir marks. Kanadíski píanóleikarinn Glenn Gould mun líka einhverju sinni hafa spilað píanókonsertinn eftir Grieg í hæðnistón, dregið óþarflega mikið fram tiltekna rómantíska takta verksins, svo úr varð einhvers skonar skrumskæling. Hann þoldi ekki Grieg og lét það svona í ljós.

Það var annar tónn í túlkun rússneska píanóleikarans Nikolai Lugansky, sem lék þennan konsert með Sinfóníuhljómsveit Íslands á tónleikum í Hörpu á fimmtudagskvöldið. Var það geispi? Konsertinn var vissulega pottþéttur tæknilega séð, alls konar heljarstökk eftir hljómborðinu voru glæsileg; hröð tónahlaup lýtalaus. En það var ekki nóg. Lugansky spilaði konsertinn eins og hann hefði gert það aðeins of oft. Ákafann og ástríðuna vantaði í túlkunina. Útkoman var ekki spennandi, þetta var bara enn einn dagurinn á skrifstofunni.

Lugansky spilaði konsertinn eins og hann hefði gert það aðeins of oft.

Giuseppe Verdi.

Útþvældur konsert

Lugansky er svo sem vorkunn. Konsertinn eftir Grieg er eitthvert útþvældasta verk tónbókmenntanna. Hann er fórnarlamb eigin vinsælda. Píanóleikarinn er kannski orðinn hundleiður á honum.

Nei, þá var nú meira varið í aukalagið. Það var prelúdía op. 23 nr. 7 eftir Rakhmanínov. Hún er mikill fingurbrjótur og þrungin ólgandi tilfinningum. Hér var enginn leiði, Lugansky spilaði af áfergju og ofsa, fyrir bragðið hljómaði tónlistin akkúrat eins og hún átti að vera.

Tvær aðrar tónsmíðar voru á dagskránni. Önnur þeirra var forleikurinn að óperunni Vald örlaganna eftir Verdi, sem hljómsveitin spilaði ákaflega vel undir nákvæmri og kröftugri stjórn Eivinds Aadland. Hver einasti hljóðfærahópur hljómaði prýðilega og heildaráferðin var snörp og litrík.

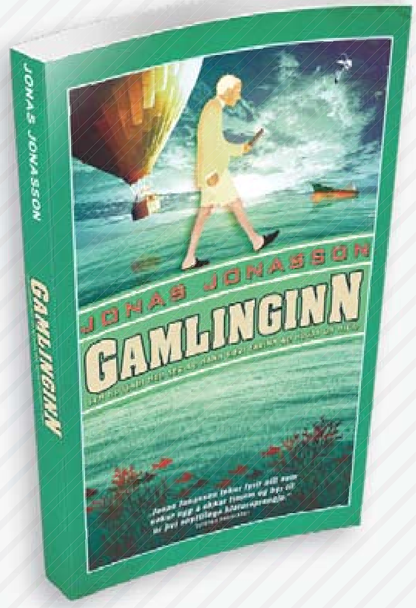
Skuggalegt og ógnandi

Sömu sögu er að segja um átta þætti úr ballettinum Rómeó og Júlíu eftir Prokofjev. Þetta er stórbrotin tónlist, upphafskaflinn rataði meira að segja í bíómynd um hinn geðsjúka og morðóða rómverska keisara, Caligula. Það var fyllilega við hæfi, því tónninn í verkinu er skuggalegur og ógnandi.

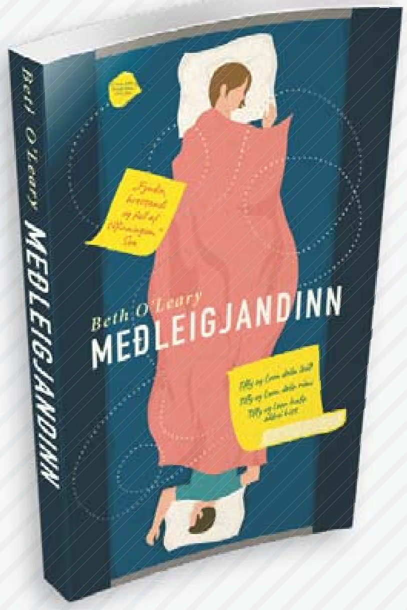
Ballettinn er eitt vinsælasta verk tónskáldsins og skyldi engan undra, laglínurnar eru grípandi, hrynjandin lokkandi, framvindan ætíð áhugaverð. Sinfóníuhljómsveitin spilaði ágætlega ef undanskildir eru nokkrir neyðarlega falskir horntónar. Aadland stjórnaði styrkri hendi, hann mótaði túlkunina af fagmennsku, dró fram fíngerð blæbrigði af nostursemi og allar meginlínur voru skýrt mótaðar. Útkoman olli ekki vonbrigðum. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA: Píanókonsertinn eftir Grieg var aðeins of rútíneraður en Verdi, Rakhmanínov og Prokofjev voru skemmtilegir.

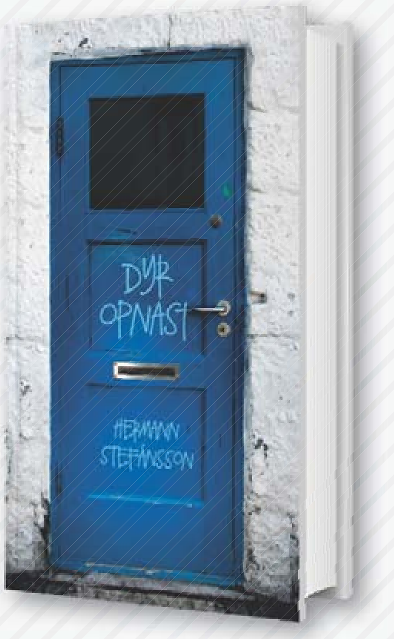
SUMAR BÆKUR ERU SUMARBÆKUR



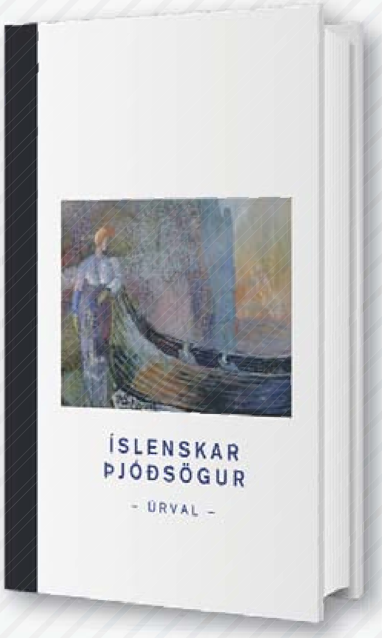
Gamlinginn sem hugsaði með sér að hann væri farinn að hugsa of mikið
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-



Meðleigjandinn
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-

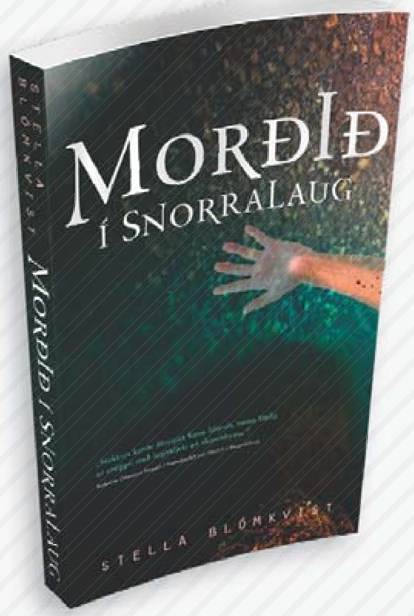


Dyr opnast
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 4.999.-

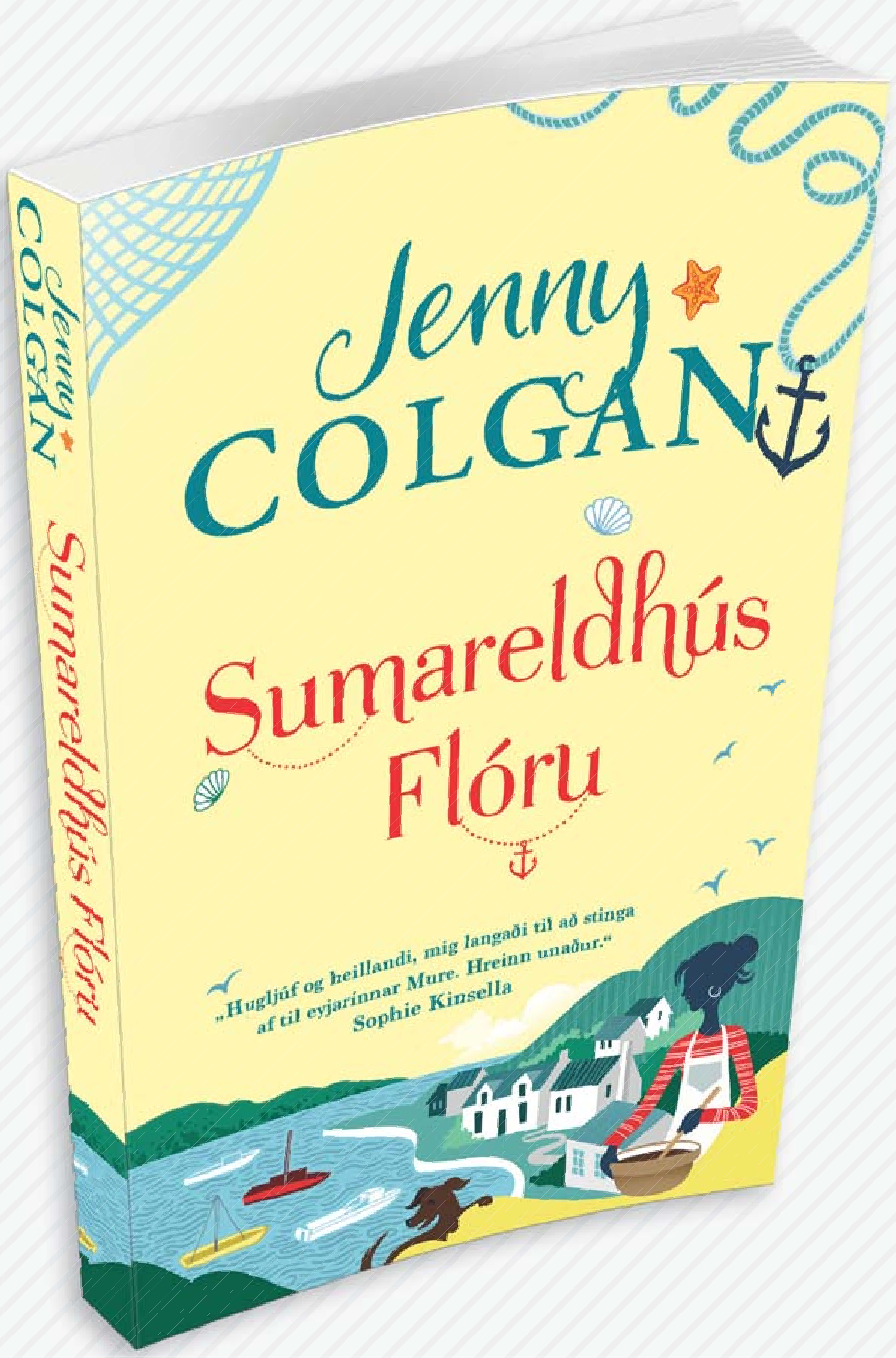


Íslenskar þjóðsögur - úrval
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð áður: 5.999.-

Bjargfæri
TILBOÐSVERÐ: 3.499.-
Verð áður: 4.399.-

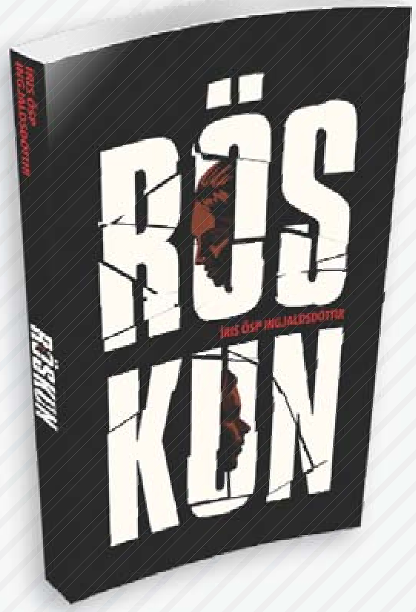


Morðið í Snorralaug
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-



Sumareldhús Flóru
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 3.999.-

Stórar stelpur fá raflost
TILBOÐSVERÐ: 3.399.-
Verð áður: 3.999.-



Röskun
TILBOÐSVERÐ: 3.100.-
Verð áður: 3.499.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 13. maí eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

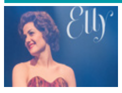
Borgarleikhúsið

568 8000 • borgarleikhus.is

Matthildur

Stóra sviðið

Lau 11.05	Kl 13:00	U	Lau 25.05	Kl 13:00	U	Mið 05.06	Kl 19:00	Ö	Fös 14.06	Kl 19:00	Ö
Mið 15.05	Kl 19:00	U	Sun 26.05	Kl 19:00	U	Fim 06.06	Kl 19:00	Ö	Sun 16.06	Kl 19:00	Ö
Fim 16.05	Kl 19:00	U	Mið 29.05	Kl 19:00	Ö	Fös 07.06	Kl 19:00	U			
Mið 22.05	Kl 19:00	Ö	Fim 30.05	Kl 19:00	Ö	Mán 10.06	Kl 19:00	Ö			
Fim 23.05	Kl 19:00	Ö	Sun 02.06	Kl 19:00	Ö	Fim 13.06	Kl 19:00	Ö			



Elly

Stóra sviðið

Sun 12.05	Kl. 20:00	U	Fös 24.05	Kl. 20:00	U	Lau 08.06	Kl. 20:00	Ö
Fös 17.05	Kl. 20:00	U	Fös 31.05	Kl. 20:00	Ö	Lau 15.06	Kl. 20:00	ÖL

Kæra Jelena

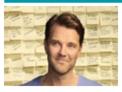
Litla sviðið

Fös 10.05	Kl. 20:00	U	Mið 15.05	Kl. 20:00	U	Fös 17.05	Kl. 20:00	U	Fös 24.05	Kl. 20:00	Ö
Sun 12.05	Kl. 20:00	U	Fim 16.05	Kl. 20:00	Ö	Fim 23.05	Kl. 20:00	U	Fim 30.05	Kl. 20:00	Ö

Bæng!

Nýja sviðið

Mið. 15.05	Kl. 20:00	U	Fim 23.05	Kl. 20:00	U	Fim 30.05	Kl. 20:00	Ö
Fim 16.05	Kl. 20:00	U	Sun 26.05	Kl. 20:00	U	Fim. 06.06	Kl. 20:00	Ö



Allt sem er frábært

Litla sviðið

Lau 11.05	Kl. 20:00	ÖL

Sýningin sem klikkar

Stóra sviðið

Fös 10.05	Kl. 20:00	U	Sun 19.05	Kl. 20:00	U	Lau 01.06	Kl. 20:00	Ö
Lau 11.05	Kl. 20:00	U	Lau 25.05	Kl. 20:00	U			

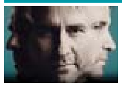
Þjóðleikhúsið

551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir

Stóra sviðið

Sun. 12.05	kl 13:00	U	Lau 18.05	kl. 16:00	Au	Sun 26.05	kl. 13:00	Ö	Sun 2.6	kl. 16:00	Au
Sun. 12.05	kl. 16:00	U	Sun. 19.05	kl. 13:00	U	Sun 26.05	kl. 16:00	Ö	Lau 8.6	kl. 13:00	Au
Lau 18.05	kl. 13:00	Au	Sun. 19.05	kl. 16:00	Ö	Sun 2.6	kl. 13:00	Au	Lau 8.6	kl. 16:00	Au



Loddarinn

Stóra sviðið

Fös 10.05	kl. 19:30	Ö	Lau 11.05	kl. 19:30	Ö	Fös 17.05	kl. 19:30	U	Fim 23.05	kl. 19:30	Ö

Jónsmessunæturdraumur

Stóra sviðið

Mið 22.05	kl. 19:30

Súper

Kassinn

Fös.10.05	kl. 19:30	Lau.11.05	kl. 19:30

Þitt eigið leikrit

Kúlan

Sun.12.05	Kl. 15:00	Lau. 18.05	Kl.15.00

Brúðkaup Fígarós

Stóra sviðið

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

Dansandi ljóð

Leikhúskjallarinn

Lau 11.05	kl. 20:00	U	Sun 12.05	kl. 16:00	Ö	Mið 15.05	kl. 20:00

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

11. MAÍ 2019

Fjölskyldudagskrá

Hvað? Listvinnustofa
Hvenær? 11.00-12.30
Hvar? Listasafnið á Akureyri
Listvinnustofan er fyrir 5-10 ára börn. Umsjón hefur Rósa Kristín Júlíusdóttir, kennari og myndlistarkona. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Barna- og fjölskyldu kvæðalagaæfing
Hvenær? 14.00-15.00
Hvar? Gerðuberg, Breiðholti
Kvæðamannafélagið Iðunn stendur að æfingunni. Ýmis skemmtiatriði í höndum Báru Grímsdóttur, Rósu Jóhannesdóttur og Kristínar Lárusdóttur. Kvæðahefti tilbúin á staðnum. Kostar ekkert inn.

Hvað? Listsmiðjur og leikir
Hvenær? 10.30-16.30
Hvar? Menningarhúsin í Kópavogi
Verðandi listgreinakennarar kynna lokaverkefni sín í Listaháskóla Íslands með fjölbreyttum hætti. Viðburðurinn er öllum opinn, börn ásamt aðstandendum eru sérstaklega boðin velkomin.

Námskeið

Hvað? Námskeið í áfallafræðum
Hvenær? 9.00-14.00
Hvar? Harpa
Judy Crane og Tom Pecca beina sjónum sínum að leiðum til jafnvægis eftir erfiðleika með því að nota vísindalega staðfestar aðferðir. Einnig koma fram Bubbi Morthens, Veiga Grétarsdóttir, Tolli Morthens og Helga Árnadóttir. Námskeiðið er fyrir fagfólk, leiðbeinendur og einstaklinga.

Tónleikar

Hvað? 30 ára afmælistónleikar Tónskóla Eddu Borg
Hvenær? 14.00
Hvar? Seljakirkja, Breiðholti
Dagskráin verður fjölbreytt, létt og skemmtileg og stendur yfir í um það bil klukkustund. Frumfluttur verður glænýr skólasöngur eftir Eddu Borg með texta eftir Bjarna Sveinbjörnsson. Að tónleikum loknum verður gestum boðið upp á afmælisköku.

Hvað? Fagurt er um sumarkvöld
Hvenær? 17.00
Hvar? Fella- og Hólakirkja
Breiðfirðingakórinn í Reykjavík fagnar vorinu með því að syngja falleg kórlög frá ýmsum tímum.

Hvað? Leikrænir tónleikar
Hvenær? 18.00
Hvar? Hafnarfjarðarkirkja
Barbörukórinn túlkar sögu undir stjórn Hilmars Arnar Agnarssonar. Harpa Arnardóttir leikkona mun leggja kórnum lið. Á tónleikunum verða líka flutt þjóðlög frá ýmsum löndum og verk eftir Jón Múla Árnason, Einjuhani Rautavaara, John Tavener og Auði Guðjohnsen. Aðgangseyrir 3.000 krónur og posi á staðnum.

Hvað? Ísland-Tékkland
Hvenær? 19.00
Hvar? Salurinn, Kópavogi
Nemendur Tónlistarskóla í Kópavogs og Tónlistarskólans í Karlovy Vary í Tékklandi flytja áhugaverða kammer- og þjóðlagatónlist frá Íslandi og Tékklandi. Verkefnastjórar eru Pamela De Sensi og Eydís Franzdóttir. Aðgangur er ókeypis.

Sýningar

Hvað? Spjall Páls Stefánssonar ljósmyndara
Hvenær? 14.00
Hvar? Ljósmyndasafn Reykjavíkur
Í tilefni af lokahelgi sýningarinnar ... núna. Eins og titill sýningarinnar ber með sér eru myndirnar það nýjasta frá Páli. Þar teflir hann saman landslagsmyndum frá Íslandi og ljósmyndum af flóttamönnum um víða veröld. Aðgangur á spjallið er ókeypis.

Ragnar Hólm sýnir nýjar vatnslitamyndir í Mjólkurbúðinni, Akureyri.

Hvað? Sumarljós
Hvenær? 14.00-17.00
Hvar? Mjólkurbúðin, Kaupvangsstræti 12
Ragnar Hólm Ragnarsson sýnir nýjar vatnslitamyndir sem birta ljós og skugga í íslensku landslagi. Við opnun leika Pálmi Gunnarsson, nýr bæjarlistamaður Akureyrar, Einar Scheving og Phil Doyle af fingrum fram á hljóðfæri sín.

Hvað? Verður og fer sem fer?/Que sera sera?
Hvenær? 11.30-17.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg 10
Sýning Þuríðar Sigurðardóttur myndlistarkonu.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

12. MAÍ 2019

Messa

Hvað? Liverpoolmessa
Hvenær? 11.00
Hvar? Seljakirkja Breiðholti
Liverpoolmaðurinn sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson predikar, Dagur Sigurðsson syngur og Bóas Gunnarsson spilar á gítar. Liverpoolstemning eins og hún gerist best!

Tónleikar

Hvað? Sól og vor – Tónleikar Selkórsins
Hvenær? 16.00
Hvar? Seltjarnarneskirkja
Á efnisskrá verða íslensk og erlend sönglög tileinkuð ástinni og gleðinni auk nokkurra enskra madrigala. Stjórnandi er Oliver Kentish og meðleikari á píanó er Dagný Björgvinsdóttir. Miðaverð er kr. 2.500 og boðið er upp á kaffi og konfekt í hléi.

Hvað? Tónleikar til styrktar Hallgrímskirkju í Saurbæ
Hvenær? 16.00
Hvar? Í kirkjunni
Kór kirkjunnar flytur nokkur lög og Guðmundur Sigurðsson organisti spilar verk eftir Friðrik Bjarnason, Dietrich Buxtehude, Johann Sebastian Bach, Jóhann Jóhannsson, Smára Ólason, George Shearing og Johann Pachelbel. Aðgangseyrir er 1.500 krónur og allir eru velkomnir. Einnig er hægt að styrkja málefnið með því að leggja inn á söfnunarreikning: 0552-14-100901, kt. 590169-2269.

Guðmundur Sigurðsson, organisti í Hallgrímskirkju í Saurbæ, ásamt kór kirkjunnar flytja ýmis verk.

Hvað? Stórsveit MÍT í Hörpu
Hvenær? 14.00
Hvar? Kaldalón
Flutt verða lög af plötunni Ella and Basie! frá 1963 en á henni syngur drottningin Ella Fitzgerald með stórsveit Count Basie í útsetningum Quincy Jones. Einnig verða svo tengd stórsöngvaranum Frank Sinatra. Stórsveit MÍT skipa 17 af lengst komnu jazzbrautarnemendum MÍT en 12 af söngvurum skólans fara í fótspor söngstjarnanna. Stjórnandi er Snorri Sigurðarson. Aðgangur er ókeypis og öllum heimill á meðan húsrúm leyfir.

Hvað? Syngjum saman
Hvenær? 14.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg
Hjónin Sigríður Ása Sigurðardóttir og Gautur Garðar Gunnlaugsson tónlistarkennarar leiða fjöldasöng og textar birtast á tjaldi. Frítt fyrir börn í fylgd með fullorðnum sem greiða 1.000 króna aðgangseyri.

Hvað? Afmælistónleikar Auðar Hafsteinsdóttur
Hvenær? 16.00
Hvar? Norðurljós, Hörpu
Auður Hafsteinsdóttir fiðluleikari spilar með Önnu Guðnýju Guðmundsdóttur píanóleikara nokkur af sínum uppáhaldsverkum. Meðal annars tvær stórbrotnar sónötur eftir Grieg og Prokofjev. Einnig verk eftir Dvorák og Astor Piazzolla, Le Grand Tango.

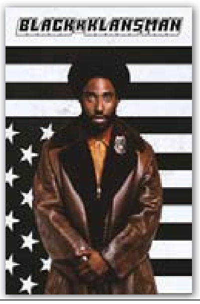
Hvað? Terem kvartettinn – ásamt Diddú og Ólafi Kjartani
Hvenær? 16.00
Hvar? Eldborg, Harpa
Oddfellowstúkan nr. 5, Þorsteinn, stendur fyrir stórtónleikum hins rússneska Terem-kvartetts ásamt gestasöngvurunum Diddú og Ólafi Kjartani. Allur ágóði rennur óskertur til líknarmála.

Leiklist

Hvað? Þegar öllu er á botninn hvolft
Hvenær? 20.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Bragi Árnason flytur sjálfsævisögu í söngleik. Aðgangseyrir 2.000 kr.

Myndlist

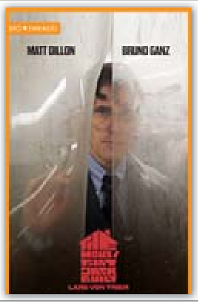
Hvað? Ferningaflæði
Hvenær? 12.00
Hvar? Göng við Háteigskirkju
Guðlaugur Bjarnason opnar sýningu á málverkum frá tveimur síðustu árum.



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

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

The Wild Pear Tree (ICE SUB)	17:30	BlacKkKlansman (ENGLISH NO SUB)	20:00
Everybody Knows (ICE SUB)	17:30	The House That Jack Built (ICE SUB)	21:00
Yuli-Carlos Acosta Story (ENG SUB)	17:45	Girl (ICE SUB)	22:00
Að sjá hið ósýnilega (ICELANDIC)	20:00	Yuli-Carlos Acosta Story (ICE SUB)	22:30



blómaval

MÆÐRA-DAGURINN

í Blómavali

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Mæðradagsvöndur Blómavals

2.990kr

Mæðradagsvöndur Blómavals er kominn í verslanir okkar

Opið í öllum verslunum Blómavals um land allt sunnudaginn 12. maí. Sjá nánar á blómaval.is

Pantaðu heimsendingu á Mæðradagsvendinum **blomaval.is**

-14%
Rósir
10 stk.
2.990kr
~~3.490kr~~
1000188

Liljur
23 stk.
1.499kr

-26%
Orkidea
2ja greina,
12 cm pottur
1.990kr
~~2.690kr~~
1132500

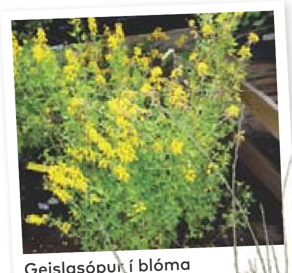
Vilmundur Hansen, garðyrkjufræðingur, verður með ráðgjöf fyrir viðskiptavini laugardag og sunnudag í Blómaval Skútuvogi kl. 13-17.

Garðplöntusalan er hafin

-25%
Gljámispill
Tvær stæðir, 30/40 cm eða 60/80 cm
Verð frá:
1.490kr
~~1.990kr~~
10217686/11218434

-25%
Margarita
1.490kr
~~1.990kr~~
10211200

-50%
Sýpris
80/100 cm
999kr
~~1.990kr~~
10327160



Geislasópur í blóma

-28%
Geislasópur
30/40 cm
2.490kr
~~3.490kr~~
11215602

-40%
Jarðaberjaplanta
599kr./stk.
~~990kr~~

Útvarpleikhúsið kynnir:

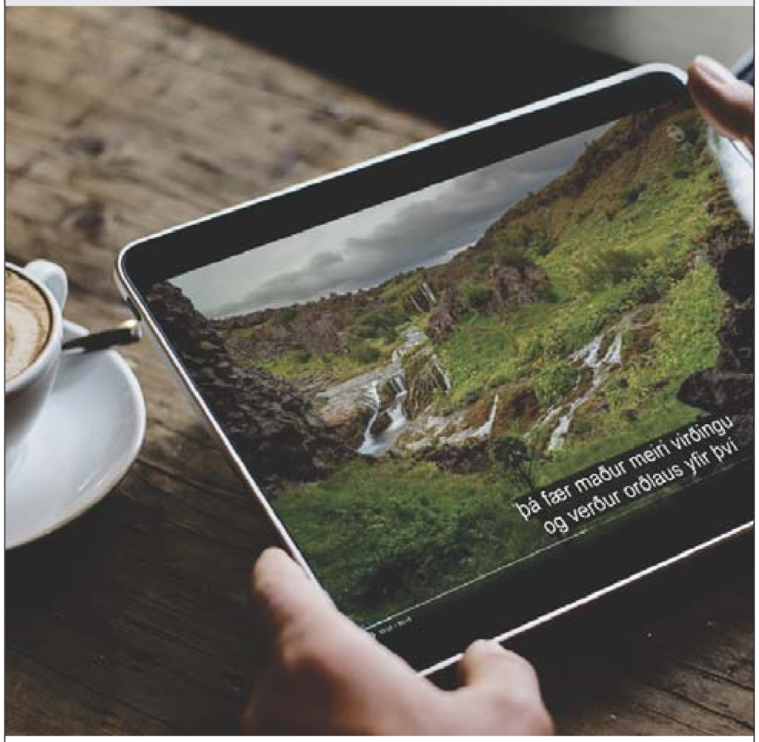
SJÖUNDA NÓTTIN

Í dag kl. 14.

Nýtt útvarpsleikrit eftir Sölku Guðmundsdóttur, skrifað fyrir útskriftarárgang Leikarabrautar við Sviðlistadeild Listaháskóla Íslands. Mannleg tengsl, brothætt samband okkar við hið raunverulega og grimmdarverk í nafni gæsku.

RÁS 1 fyrir forvitna

Íslenskur texti með íslensku sjónvarpsefni



Þú finnur íslenskan texta með íslenskum sjónvarpsþáttum og með fréttum og íþróttum kl. 19 á síðu 888 í textavarpinu.

Þú finnur texta með íslenskum sjónvarpsþáttum í spilaranum á RÚV.is.

RÚV texti fyrir alla

DAGSKRÁ

Laugardagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Hinrik hittir
07.21 Úmísúmí
07.44 Rán og Sævar
07.56 Letibjörn og læmingjarnir
08.03 Hrúturinn Hreinn
08.10 Eysteinn og Salóme
08.22 Millý spyr
08.29 Með afa í vasanum
08.41 Flugskólinn
09.04 Minnsti maður í heimi
09.05 Stundin okkar
09.30 Óargardýr
10.00 Verksmiðjan
10.30 Skólahreysti Úrslit
11.55 Hafið, bláa hafið
12.45 Hafið, bláa hafið. Á tökustað
12.55 Vikan með Gísla Marteini
13.40 Hemsley-systur elda hollt og gott
14.10 Í helgan stein
14.40 Kiljan
15.10 Sætt og gott
15.20 Villt náttúra Indlands
16.10 Ég vil fá konuna aftur
16.40 Bítlarnir að eilífu - When I'm Sixty Four
16.50 Bannorðið
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Bílskúrsbras
18.05 Sebastian og villtustu dýr Afríku
18.15 Landakort Steinbítur Það má eiginlega segja að kafarinn Erlendur Bogason eigi steinbíta fyrir gæludýr. Hann heldur þá ekki í búri uppi á landi heldur heimsækir hann þá reglulega í sín náttúrulegu heimkynni á botni Eyjafjarðar. Það hefur hann gert árum saman og nú eru steinbítarnir farnir að þekkja hann og treysta honum.
18.25 HM kvenna í fótbolta. Leiðin til Frakklands
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Alla leið
21.00 Bíóást. Stálblóm RÚV mun sýna vel valdar kvikmyndir sem hafa valdið straumhvörfum í kvikmyndasögunni. Í þetta sinn er það kvikmyndin Steel Magnolias frá árinu 1989. Myndin segir frá Annelle, ungum snyrtifræðingi, sem flytur til smábæjar í Louisiana og fær vinnu á snyrtistofu í bænum. Þar kynnist hún hópi kvenna sem stendur saman í gegnum súrt og sætt. Aðalhlutverk: Julia Roberts, Sally Field, Daryl Hannah, Dolly Parton, Shirley MacLaine og Olympia Dukakis.
23.00 Baader Meinhof-gengið Sannsöguleg, þýsk spennumynd um ris og fall skæruliðasamtakanna Rauðu herdeildarinnar, eða RAF, sem börðust gegn vestrænni heimsvaldastefnu í Vestur-Þýskalandi á sjöunda og áttunda áratug síðustu aldar. Leikstjóri: Uli Edel. Aðalhlutverk: Martina Gedeck, Moritz Bleibtreu og Johanna Wokalek. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
01.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 AT&T Byron Nelson
11.10 Golfing World
12.00 British Masters Bein útsending frá British Masters á European Tour.
16.30 Inside the PGA Tour
17.00 AT&T Byron Nelson Bein útsending frá AT&T Byron Nelson á PGA mótaröðinni.
22.00 British Masters

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Madam Secretary
13.50 Speechless
14.15 Skandall
15.00 90210
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Futurama
17.55 Family Guy
18.20 Our Cartoon President
18.45 Glee
19.30 The Voice US
20.15 Hateship Loveship
21.55 Killer Joe
23.35 Get Him to the Greek
01.25 Valkyrie Myndin fjallar um tilræði við Hitler árið 1944 og var hugmyndin að kenna SS um morðið og virkja herinn í yfirtöku á landinu og semja um frið við bandamenn.
03.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Fjallatónar
08.00 Morgunfréttir
08.05 „Ég er ekki skúrkur“ Eftirleikurinn
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Blóði drifin byggingarlist
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Sjöunda nóttin
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Swedish Swing kvartettinn, Kvintett Benny Golson og tríó Jespers Thilo
20.45 Rölt milli grafa Colette
21.15 Bók vikunnar Tungusól og nokkrir dagar í maí
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Brot af eilífðinni Delta Rhythm Boys
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

08.30 Battle of the Sexes
10.30 The Simpsons Movie
12.00 Cry Baby
13.25 Made of Honor
15.10 Battle of the Sexes
17.15 The Simpsons Movie
18.45 Cry Baby
20.15 Made of Honor
22.00 The Commuter
23.45 The Few Less Men
01.20 Colossal
03.10 The Commuter

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Kormákur
07.35 Billi Blikk
07.45 Kalli á þakinu
08.05 Lína Langsokkur
08.30 Skoppa og Skrítla út um hvippinn og hvappinn
08.40 Dagur Diðrik
09.05 Dóra og vinir
09.30 Tindur
09.45 Víkingurinn Viggó
09.55 Stóri og Litli
10.05 K3
10.15 Latibær
10.40 Ninja-skjaldbökurnar
11.00 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 Grey's Anatomy
14.30 Seinfeld
14.55 Seinfeld
15.20 Britain's Got Talent
16.50 Næturgestir
17.20 Atvinnumennirnir okkar
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Lottó
19.15 Top 20 Funniest
20.00 Ocean's Twelve
22.05 Life of the Party
23.55 Game Night
01.35 Girls Trip
03.35 Spider-Man. Homecoming

STÖÐ 3

14.50 Friends
16.30 Friends
16.55 The Mindy Project
17.20 The Goldbergs
17.45 Hönnun og lífsstíll með Völu Matt
18.10 Ísskápastríð
18.45 Gulli byggir
19.15 Masterchef USA
20.00 Australia's Best Home
20.50 Divorce
21.25 The Knick
22.20 American Horror Story 8. Apocalypse
23.05 The Originals

STÖÐ 2 SPORT

08.15 Celta Vigo - Barcelona
09.55 Formúla 1 2019 - Æfing Bein útsending frá æfingu.
11.00 Evrópudeildarmörkin
11.25 Enska 1. deildin Bein útsending frá leik í undanúrslitum ensku 1. deildarinnar.
13.30 Stjarnan - HK
15.10 PL Match Pack
15.40 Premier League Preview
16.10 Enska 1. deildin Bein útsending frá leik í undanúrslitum ensku 1. deildarinnar.
18.15 Olís-deild karla
19.40 Valur - ÍA Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
22.00 Atalanta - Genoa
23.40 Formúla 1 2019 - Tímataka
01.10 UFC Now
02.00 UFC 237. Namajunas vs. Andrade Bein útsending frá UFC.

STÖÐ 2 SPORT 2

07.30 Manchester City - Leicester
09.10 Ajax - Tottenham
10.50 Meistaradeildarmörkin
12.50 Formúla 1 2019 - Tímataka Bein útsending frá tímatökunni fyrir kappaksturinn á Spáni.
14.30 ÍBV - Haukar. Leikur 4
15.55 Cagliari - Lazio Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
18.00 La Liga Report
18.25 Fiorentina - AC Milan Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
20.30 Enska 1. deildin
22.10 Enska 1. deildin

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

ÍSLENSK-BANDARÍSKA UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI FRUMSÝNIR Í DAG KL. 12-16 NÝJAN RAM 3500 2019

MEGA CAB

MEGA CAB OG CREW CAB

40 BÍLAR Á LEIÐINNI – Í LIMITED, LONGHORN, LARAMIE (SPORT & BLACK EDITION) OG BIG HORN ÚTFÆRSLUM

CREW CAB

RAM BOX MEÐ 400W RAFTENGI

FJARSTÝRÐ OPNUN AFTURHLERA

MESTA INNRARÝMIÐ

12” SNERTI- OG UPPLÝSINGASKJÁR

360°MYNDAVÉL, SKYNJARAR AÐ FRAMAN OG AFTAN

Nýr RAM 3500 er á leiðinni til okkar. Nýtt glæsilegt útlit, nýjar útfærslur og fjölmargar tækninýjungar í boði. Öflug 6.7 lítra Cummins díselvél, 6 þrepa sjálfskipting (AISIN sjálfskipting), 370/400 hestöfl. RAM 3500 er með mesta togið, mestu dráttargetuna og mesta innrarýmið (Mega Cab) í sínum flokki.

Íslensk-Bandaríska er umboðsaðili RAM á Íslandi. Með því að kaupa RAM hjá okkur tryggir þú þér ábyrgð framleiðanda og allar innkallanir sem kunna að berast á lífstíma bílsins verði tilkynntar eiganda sem framlengd ábyrgð framleiðanda og framkvæmdar eiganda að kostnaðarlausu.

ramisland.is

RAM

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA BÍLAUMBOÐ

UMBOÐSAÐILI RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Premier League

LOKAUMFERÐ

Sunnudagur 12. maí.
10 leikir í beinni!

13:45

Brighton	#BHAMCI	Man. City	
Liverpool	#LIVWOL	Wolves	
Man. Utd	#MUNCAR	Cardiff	
Tottenham	#TOTEVE	Everton	
Burnley	#BURARS	Arsenal	
Leicester	#LEICHE	Chelsea	
Fulham	#FULNEW	Newcastle	
Watford	#WATWHU	West Ham	vísir
Crystal Palace	#CRYBOU	Bournemouth	vísir
Southampton	#SOUHUD	Huddersfield	vísir

2 SPORT

KAUPTU STAKAN LEIK: vodafone Síminn

Coca-Cola ICELANDAIR

DAGSKRÁ

Sunnudagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 **KrakkaRÚV**
07.16 **Begga og Fress**
07.28 **Hæ Sámur**
07.35 **Sara og Önd**
07.42 **Húrra fyrir Kela**
08.05 **Bréfabær**
08.17 **Tulipop** Önnur sería teiknimyndaþáttanna um íbúa töfraeyjunnar Tulipop, en þar búa meðal annars villidýrið Fred, ævintýragjarna sveppastelpan Gloomy og hugljúfi sveppastrákurinn Bubble. Við fylgjumst með daglegum árekstrum, vandamálum og ævintýrum þessara furðuvera, sem eru mjög mannlegar inn við beinið. Tulipop er sköpunarverk Signýjar Kolbeinsdóttur.
08.21 **Hvolpasveitin**
08.44 **Alvinn og íkornarnir**
08.55 **Disneystundin**
08.56 **Nýi skólinn keisarans**
09.17 **Sígildar teiknimyndir**
09.24 **Dóta læknir**
09.45 **Krakkafréttir vikunnar**
10.05 **Dýrin taka myndir** Kvikmyndatökumaðurinn Gordon Buchanan hannar búnað með hjálp vísindamanna sem gerir dýrunum kleift að taka sjálf upp þættina. e.
10.10 **Ungviði í dýraríkinu**
11.00 **Silfrið**
12.10 **Menningin - samantekt**
12.40 **Það kom söngfugl að sunnan Fyrri hluti**
13.55 **Faðir, móðir og börn** Danskir heimildarþættir um fjölskyldu sem ákveður að einfalda líf sitt - kveðja hina erilsömu Kaupmannahöfn og flytja búferlum í sveitasæluna á Fjóni. Fjölskyldan stundar þar sjálfsþurftarbúskap, gengur um berfætt, horfir ekki á sjónvarp né hlustar á útvarpið og börnin hafa aldrei smakkað hvítan sykur. e.
14.25 **Sælkeraferðir Ricks Stein - Reykjavík**
15.25 **Eyðibýli Suðurhús**
16.00 **Rómantísku meistararnir. Tónlistarbylting 19. aldar**
17.00 **Hringfarinn Reykjavík - Dubai**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Sögur**
18.25 **Gleðin í garðinum**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.35 **Veður**
19.45 **Landinn** Þáttur um lífið í landinu. Landinn ferðast um og hittir fólk sem er að gera áhugaverða og skemmtilega hluti. Umsjónarmenn eru Gísli Einarsson, Þórgunnur Oddsdóttir, Edda Sif Pálsdóttir, Gunnar Birgisson og Halla Ólafsdóttir. Dagskrárgerð: Karl Sigtryggsson, Magnús Atli Magnússon, Gunnlaugur Starri Gylfason og Jóhannes Jónsson.
20.15 **Hvað höfum við gert?**
20.55 **Löwander-fjölskyldan**
21.55 **Babýlon Berlín**
22.45 **Útskrift Bacalaureat**
00.45 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

GOLFSTÖÐIN

08.35 **PGA Highlights**
09.30 **British Masters** Bein útsending frá lokadegi British Masters á European Tour.
14.00 **Premier League** Bein útsending frá leik Leicester og Chelsea í lokaumferð ensku úrvalsdeildarinnar.
16.10 **Golfing World**
17.00 **AT&T Byron Nelson** Bein útsending frá lokadegi AT&T Byron Nelson á PGA mótaröðinni.
22.00 **British Masters**

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Síminn + Spotify**
12.00 **Everybody Loves Raymond**
12.20 **The King of Queens**
12.40 **How I Met Your Mother**
13.05 **Top Chef**
13.55 **The Good Place**
14.20 **Life Unexpected**
15.05 **90210**
16.00 **Malcolm in the Middle**
16.20 **Everybody Loves Raymond**
16.45 **The King of Queens**
17.05 **How I Met Your Mother**
17.30 **Amazing Hotels. Life Beyond the Lobby**
18.30 **Smakk í Japan**
19.05 **Kokkaflakk**
19.45 **Speechless**
20.10 **Skandall**
21.00 **Law and Order. Special Victims Unit**
21.50 **Yellowstone**
22.35 **Ray Donovan**
23.35 **GoldenEye**
01.40 **Hawaii Five-0**
02.25 **Blue Bloods**
03.10 **Shades of Blue** Harlee Santos er einstæð móðir sem starfar sem lögga í New York. FBI hefur samband við hana og fær hana til að starfa með flugumaður til að uppræta spillingu.
03.55 **Síminn + Spotify**

RÚV RÁS EITT

06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 **Fréttir**
07.03 **Tríó**
08.00 **Morgunfréttir**
08.05 **Á tónsviðinu**
09.00 **Fréttir**
09.03 **Samtal um réttindi barna**
10.00 **Fréttir**
10.05 **Veðurfregnir**
10.15 **Bók vikunnar Keisaramörgæsir**
11.00 **Guðsþjónusta í Hallgrímskirkju**
12.00 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.40 **Veðurfregnir**
13.00 **Sögur af landi**
14.00 **Viðsjá**
15.00 **Grár köttur**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Úr tónlistarlífinu. Chrissie Telma og Einar Bjartur**
17.25 **Orð af orði**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.10 **Blóði drifin byggingarlist**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.40 **Orð um bækur**
20.35 **Gestaboð**
21.30 **Rölt milli grafa**
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Á reki með KK**
23.10 **Frjálsar hendur**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

STÖÐ 2 BÍÓ

08.30 **Ordinary World**
10.00 **Hanging Up**
11.35 **Lost in Translation**
13.20 **Mother's Day**
15.15 **Ordinary World**
16.45 **Hanging Up**
18.20 **Lost in Translation**
20.05 **Mother's Day**
22.00 **The Falling**
23.45 **James White**
01.15 **Mesteren**
02.50 **The Falling**

STÖÐ 2

07.00 **Strumparnir**
07.25 **Kormákur**
07.35 **Tindur**
07.45 **Heiða**
08.10 **Blíða og Blær**
08.35 **Latibær**
09.00 **Mæja býfluga**
09.15 **Tommi og Jenni**
09.40 **Ævintýri Tinna**
10.05 **Lukku láki**
10.30 **Ninja-skjaldbökurnar**
10.55 **Friends**
12.00 **Nágrannar**
13.20 **Nágrannar**
13.45 **Nýja Ísland**
14.55 **Seinfeld**
15.20 **Seinfeld**
15.45 **God Friended Me**
16.35 **Jamie's Quick and Easy Food**
17.05 **Sporðaköst**
17.40 **60 Minutes**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.55 **Sportpakkinn**
19.10 **Britain's Got Talent**
20.05 **Atvinnumennirnir okkar**
20.45 **Shetland**
21.45 **Killing Eve**
22.30 **High Maintenance**
23.00 **Steypustöðin**
23.35 **Death Row Stories**
00.20 **All Def Comedy**
01.00 **Game of Thrones**
02.20 **Tin Star**
03.05 **Silent Witness**
04.00 **Silent Witness**

STÖÐ 3

13.50 **Premier League** Bein útsending frá leik Fulham og Newcastle í ensku úrvalsdeildinni.
14.50 **Seinfeld**
16.30 **Seinfeld**
16.55 **American Idol**
18.25 **Who Do You Think You Are?**
19.10 **First Dates**
20.00 **Big Little Lies**
20.55 **Homeland**
22.00 **The X-Files**
22.45 **The Deuce**
23.55 **American Horror Story 8. Apocalypse**
00.40 **Claws**
01.25 **Legends of Tomorrow**

STÖÐ 2 SPORT

07.10 **Formúla 1 2019 - Tímataka**
08.45 **Fiorentina - AC Milan**
10.25 **Torino - Sassuolo** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
12.30 **Premier League World**
12.55 **PL Match Pack**
13.20 **Premier League Preview**
13.45 **Brighton - Manchester City** Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
16.00 **Laugardagsmörkin**
16.30 **1 á 1**
17.15 **Valur - ÍA**
18.55 **KR - Fylkir**
21.15 **Pepsi Max Mörk karla**
22.40 **Leicester - Chelsea**
00.20 **Fulham - Newcastle**

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 **Chelsea - Eintracht Frankfurt**
08.45 **Valencia - Arsenal**
10.25 **Atalanta - Genoa**
12.05 **Cagliari - Lazio**
13.45 **Liverpool - Wolves** Bein útsending frá leik í lokaumferð ensku úrvalsdeildarinnar.
16.00 **Evrópudeildarmörkin**
16.25 **Atletico Madrid - Sevilla** Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
18.30 **ÍBV - Haukar. Leikur 4**
20.00 **Messan**
21.00 **Formúla 1. Spánn- Keppni**
23.20 **Roma - Juventus**
01.00 **Barcelona - Getafe**

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

RISA TAX FREE DAGAR

9.-13. maí

Taxfree* af öllum fatnaði, öllum skóm, öllum leikföngum, öllum heimilisvörum, öllum F&F fatnaði og öllum snyrtivörum.

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti.

HAGKAUP *Meira svona alla daga*

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

Vendirnir fást í Norr11 á Hverfisgötu 18a.

Hanna Soffía Þormar, Steinunn Eyja og Helga Laufey Halldórsdóttir mættu á opnunina. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Opnunarhóf samstarfs Pastel og Norr11

Blómastúdíóið Pastel og búðin Norr11 eiga í samstarfi. Nú er hægt að nálgast þurrkaða blómvendi úr smiðjum Pastel í búðinni.

Pastel blómastúdíó er rekið af þeim Elínu Jóhannsdóttur og Sigrúnu Guðmundsdóttur. Þær sérhæfa sig í óhefðbundnari samsetningum blómvanda og skreytinga. Þær nota þurrkuð, lituð blóm í bland við fersk afskorin. Vendirnir sem eru til sölu í húsgagnaversluninni Norr11 eru eingöngu úr þurrkuðum blómum. Þeir geta því staðið í lengri tíma og er hver og einn þeirra einstakur. Norr11 og Pastel héldu hóf í tilefni samstarfsins á fimmtudag.

steingerdur@frettabladid.is

Berglind Pétursd., Kara Hergils og Elísabet Steinarsd.

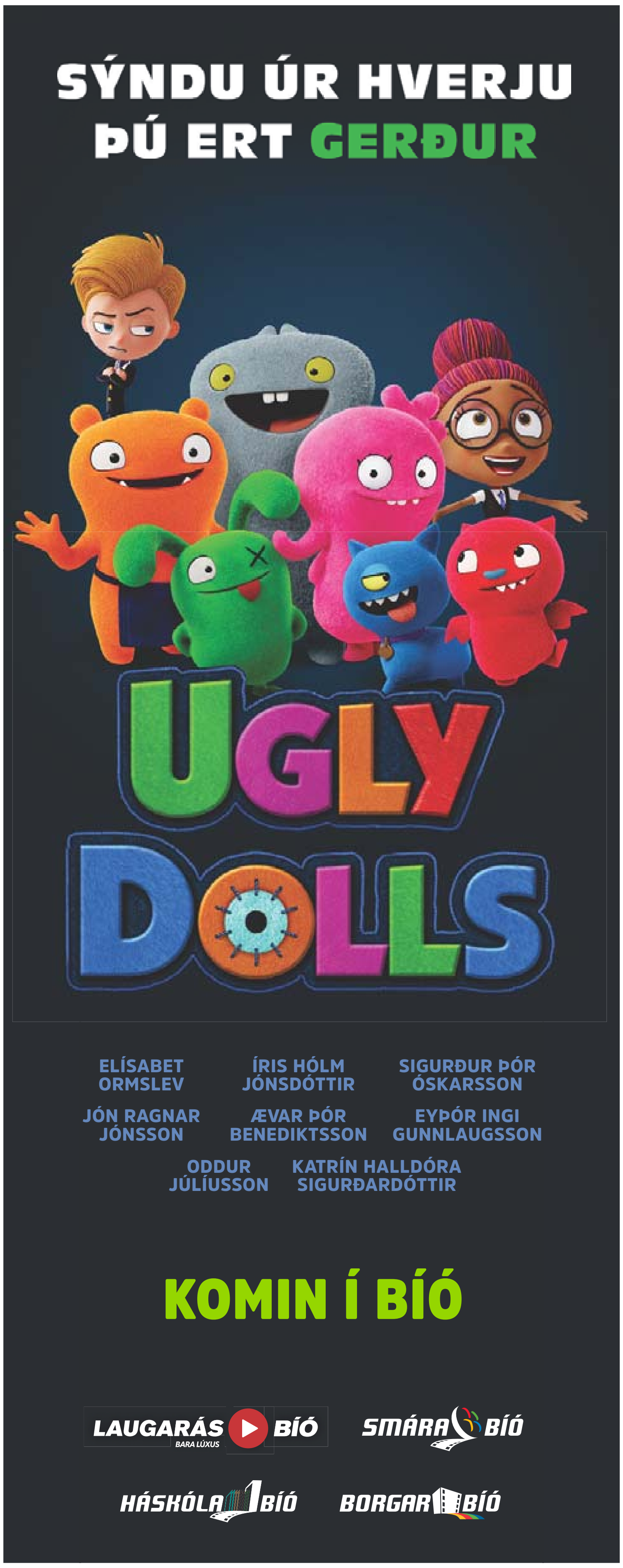
Rannveig Kristjánsd., Hildur Yeoman og Anika Baldursd.

Sigrún Guðmundsdóttir og Elín Jóhannesdóttir.

Ágústa Sveinsdóttir og Elísabet Karlsdóttir.

Vendirnir frá Pastel fengu að njóta sín í hófinu á fimmtudaginn.

Í vöndunum er blanda af þurrkuðum blómum og nýafskornum.



OSPREY

ÚTIVISTARDAGAR ELLINGSEN

OSPREY Á 20% KYNNINGARAFSLÆTTI

FRÁ FIMMTUDEGI TIL SUNNUDAGS

TEMPEST 20L
HJÓLAPOKI
VERÐ ÁÐUR 19.995 KR.
VERÐ 15.996 KR.

TALON 33L
GÖNGUPOKI
VERÐ ÁÐUR 21.995 KR.
VERÐ 17.596 KR.

KESTREL 48L
GÖNGUPOKI
VERÐ ÁÐUR 29.995 KR.
VERÐ 23.996 KR.

KYTE 46L
GÖNGUPOKI
VERÐ ÁÐUR 29.995 KR.
VERÐ 23.996 KR.

FAIRVIEW 70L
HEIMSREISUBAKPOKI
VERÐ ÁÐUR 30.995 KR.
VERÐ 24.796 KR.

FARPOINT 70L
HEIMSREISUBAKPOKI
VERÐ ÁÐUR 30.995 KR.
VERÐ 24.796 KR.

ARIEL AG 65L
BURÐARPOKI
VERÐ ÁÐUR 43.995 KR.
VERÐ 35.196 KR.

AETHER AG 70L
BURÐARPOKI
VERÐ ÁÐUR 43.995 KR.
VERÐ 35.196 KR.

TRANSPORTER 40 TASKA
VERÐ ÁÐUR 21.995 KR.
VERÐ 17.596 KR.

TRANSPORTER 65 TASKA
VERÐ ÁÐUR 23.995 KR.
VERÐ 19.196 KR.

TRANSPORTER 95 TASKA
VERÐ ÁÐUR 26.995 KR.
VERÐ 21.596 KR.

TRANSPORTER 130 TASKA
VERÐ ÁÐUR 29.995 KR.
VERÐ 23.996 KR.

ELLINGSEN

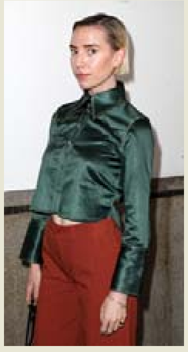
FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

Lífið í vikunni
05.05.19-11.05.19

OPNUN WASTELAND

Rakel Unnur Thorlacius opnaði útibú vintage-búðarinnar Wasteland á Íslandi um síðustu helgi. Rakel hefur unnið sem stílisti og lærði fagið í London College of Fashion. Eftir námið flutti hún til Kaupmannahafnar og fékk stuttu síðar vinnu sem verslunarstjóri í einni helstu vintage-verslun borgarinnar, Wasteland.

LYKKE LI TIL ÍSLANDS Í JÚLÍ



Sænska tónlistarkonan Lykke Li heldur sína fyrstu tónleika á Íslandi fimmtudaginn 4. júlí í sumar. Tónleikarnir verða í Silfurbergi í Hörpu og eru hluti af tónleikaferðalagi til að fylgja eftir plötunni So sad, so sexy, sem hefur hlotið einróma lof.

ANDREA MAACK HANNAR SÓLGLERAUGU

Ítalska sólgleraugnamerkið SOYA og íslenska listakonan og ilmvatnshönnuðurinn Andrea Maack tilkynntu um samstarf sitt. Sólgleraugun eru einstaklega flott og koma í þremur mismunandi útgáfum.

MET GALA HALDIÐ Í VIKUNNI

Viðburðurinn er einn sá stærsti og virtasti innan tískuheimsins en flestar þekktustu stjörnur heims mæta í sínu fínasta pússi. Viðburðurinn hefur verið haldinn frá 1948, til styrktar búninga- og tískudeild Metropolitansafnsins í New York. Þetta kvöld er fræga fólkið oft reiðubúnara að klæðast óvenjulegum klæðnaði og taka meiri áhættu í fatavali en annars.

OPIÐ Á SUNNUDÖGUM Í DORMA SMÁRATORGI

DORMA Láttu drauminn rætast

Sumartilboð í verslunum Dorma

www.dorma.is VEFVERSLUN ALLTAF OPIN

DORMA SUMARTILBOÐ 20% AFSLÁTTUR

KOLDING
hægindastóll með skemli
Stillanlegur hægindastóll með skemli.
Ljósgrátt, dökkgrátt eða rautt slitsterkt áklæði.
Fullt verð: 89.900 kr.

Aðeins 71.920 kr.

DORMA SUMARTILBOÐ 15% AFSLÁTTUR

AVIGNON
hægindastóll með innbyggðum skemli
Stillanlegur hægindastóll með innbyggðum skemli.
Dökkgrátt, rautt eða svart PVC-leður.
Fullt verð: 129.900 kr.

Aðeins 110.415 kr.

NANCY
hægindastóll með skemli

Hægindastóll í sígildu útliti.
Fáanlegur í grænbláu, gráu og rauðu áklæði.
Fullt verð: 69.900 kr.

Aðeins 52.425 kr.

Afgreiðslutími Rvk
Mánud. til föstud. kl. 11.00-18.30
Laugard. kl. 11.00-17.00
Sunnud. kl. 13.00-17.00 (Smáratorgi)

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA Láttu drauminn rætast

Fólk var ánægt með sýningu Hörpu á fimmtudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ziska á Coocoo's Nest

Listakonan og fatahönnuðurinn **Harpa Einars** opnaði sýningu á verkum sínum á veitingastaðnum Coocoo's Nest á fimmtudag.

Harpa Einarsdóttir hefur einnig gert garðinn frægan sem fatahönnuður, undir listamannsnafni sínu, Ziska.

Harpa Einarsdóttir, listakona og fatahönnuður, opnaði sýningu á veitingastaðnum Coocoo's Nest úti á Granda á fimmtudaginn. Þar sýnir hún ný verk og teikningar sem hún vann á Seyðisfirði á þriggja vikna tímabili. Verkin segir hún vera hlaðin orku og tilviljunarkenndum útkomum.

Harpa útskrifaðist sem fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands árið 2005. Hún hefur komið að búningagerð og öðrum hliðum kvikmyndagerðar en einnig unnið hjá tölvuleikjafyrirtækinu CCP þar sem hún hannaði sci-fi búninga og persónur. Hún hannar nú föt undir nafninu Myrka og málar og teiknar undir listamannsnafninu Ziska.

Harpa segir að hún muni bæta við fleiri teikningum og verkum í mánuðinum en sum þeirra verða þá til sýnis á Luna Flórens, sem er við hliðina á Coocoo's Nest. Sýningin mun standa út mánuðinn.

steingerdur@frettabladid.is

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

TACO BELL
- GEGGJAÐ -
BEEFY
CRUNCH
BURRITO
STAKT 999 KR.
Mjúk tortilla fyllt með krydduðu hakki, ítalskri sósu, þriggja osta blöndu, sýrðum rjóma og svörtu Doritos.
MÁLTÍÐ 1799 KR.
Beefy Crunch burrito, Fiesta kartöflur, gos og Stjörnurúlla
Hafnarfirði og Grafarholti
www.tacobell.is

BYKO

Svona verður PALLURINN eins og nýr!

GÓÐ RÁÐ - VIÐHALD Á PALLINUM

1 HREINSA
Viðarhreinsir er borinn á viðinn*

GJØCO

Pallahreinsir
3.195
42377537

4l.

Tilboðsverð
Prima 3
Þrýstikútur 3l.
3.996
55530208
Almennt verð: 4.995

* ATH. Mismunandi efni geta haft mislanga virkni.
Lesið allar leiðbeiningar vel áður en efnin eru notuð.

2 SKRÚBBA
Skrúbbað með stífum bursta eða létt háþrýstiþvegið

20%

Pallaskrúbbur
Hægt að setja á skaft.
3.295
84105030

Tilboðsverð
Háþrýstidæla
Easy Aquatak 110 Bör
16.796
74810232
Almennt verð: 20.995

BOSCH

3 ÞORNA
Viðurinn þarf að þorna vel

4 BORIÐ Á
Berið viðeigandi palla- eða viðarolíu á viðinn og þurrkið svo yfir með bómullarklút.

Pensill
Xtra-Einar 120mm.
2.795
58365522

GJØCO

Tilboðsverð
Herregård tréolía XO.
Viðarvörn fyrir gagnvarið efni, palla, girðingar og garðhúsgögn. Kemur í veg fyrir gráma og inniheldur sveppa- og mygluvarnarefni. Fæst í ljósbrúnu og glæru.
1.995
80602501-2
Almennt verð: 2.695

3l.

26%

5 SVO ER BARA AÐ NJÓTA!

NAPOLEON

Tilboðsverð
Kolagrill
NK22-LEG 57cm. Grillgrindin er opnanleg á tveimur stöðum, svo hægt er að bæta kolum eða viðarspæni á eldinn.
29.246
506600093
Almennt verð: 38.995

25%

NAPOLEON

25%

Tilboðsverð
Ferðagasgrill
TRAVELQ 2B með vagni. Þú ferð létt með að grilla hamborgara fyrir alla á tjaldstæðinu!
44.996
506600012
Almennt verð: 59.995

Kílóvött 4,1 | Brennarar 2

Broil King
Great Barbecues Every Time

25%

Tilboðsverð
Gasgrill
MONARCH 320, eldunarsvæði 3350 cm². Ryðfrítt eldunarkerfi. Þrír ryðfríir brennarar. Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárni.
59.995
50657511
Almennt verð: 79.995

Kílóvött 8,8 | Brennarar 3

Ánægðustu viðskiptavinir byggingarvöruverslana 2 ár í röð skv. Íslensku ánægjuvoginni! Takk fyrir okkur!

Fyrir pallasmíðina
20-30% afsláttur
af öllum sögum
20-30% afsláttur
af völdum borvélum
30% afsláttur
af öllum vinnuvettlingum
20% afsláttur
af öllum BOSCH málningarsprautum
Tilvalin fyrir pallaolíuna
Blákorn
Góður alhliða áburður sem hentar vel í öll blómabeð, fyrir matjurtir og skrautrunna og tré. Inniheldur öll helstu næringar- og snefilefni.
5kg.
1.595
55095007
Frábært verð!
BLÁKORN
20% afsláttur
af öllum garðhúsgögnum
Einhell
25%
Tilboðsverð
Rafmagnsorf
Kröftugt rafmagnssláttuorf með 500 watta mótor og hreyfanlegan haus til að hjálpa við allskonar aðstæðuri.
8.996
74830015
Almennt verð: 11.995
25%
Tilboðsverð
Rafmagnssláttuvél
GC-EM 1437. Kröftug rafmagnssláttuvél sem er þægileg í notkun. Getur séð um allt að 500 fermetra garð.
17.996
748300210
Almennt verð: 23.995
25%
Tilboðsverð
Rafmagnskeðjusög
GC-EC 1835. Frábær í að skera niður runna, skera niður eldivið og að höggva niður lítil tré.
15.746
74830033
Almennt verð: 20.995
Tilboðsverð
Sláttuvél
GC-PM 46 B&S. Þessi vél er kraftmikil og áreiðanleg aðstoð í garðinum. Ræður við ýmsar gerðir af grasfleti, bæði með þungum gróðri og háu grasi.
59.996
748300654
Almennt verð: 79.995
25%
Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl. Tilboð gilda til 16. maí, eða á meðan birgðir endast.
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN
Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

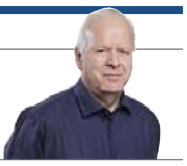
FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is **Ef blaðið berst ekki** 800 1177

BAKÞANKAR

Óttars Guðmundssonar



Ertu enn??

Mannlegu samfélagi er stýrt með lögum og margvíslegum hefðum og reglum. Umhverfið veit venjulega hvernig hver og einn á að haga sér og beitir félagslegum þrýstingi til að móta hvern einstakling. Flestir vita nokkurn veginn til hvers er ætlast af þeim enda gengur samfélagið snurðulaust fyrir sig. Mikilli orku er eytt í að ala upp og móta börn og unglinga og nú síðast eldri borgara. Mestu skiptir að fá þessa hópa til að ganga í takt við viðurkennda samfélagslega hegðun.

Mér datt þetta í hug á dögunum þegar ég gekk inn í flugvél. Í sætinu fyrir aftan mig sat ungur læknir ásamt syni sínum. Við heilsuðumst með virktum og hann sagði strax: „Ertu enn að ferðast?“ Ég hváði enda fannst mér spurningin skrítin. Hann spurði þá aftur; „ertu enn að ferðast einn þíns liðs?“ Þetta minnti mig á mikinn fjölda sambærilegra spurninga sem ég hef fengið með hækkandi aldri. „Ertu enn að vinna?“, „býrðu enn í húsinu?“, „ertu enn að keyra?“, „ertu ennþá áskrifandi að Mogganum?“, „ertu enn að skrifa í Fréttablaðið?“ Listinn er í raun endalaus. Samkvæmt viðurkenndri staðalímynd ferðast menn á mínum aldri ekki einir í flugvélum. Þeir eru hættir að vinna, búnir að segja upp Mogganum og hafa komið sér fyrir í íbúð fyrir aldraða. Menn eru hættir að taka þátt í lífinu og hafa tekið sér endanlega stöðu á áhorfendabekknum. Þeir sem ekki vilja láta troða sér inn í þennan ramma eru varhugaverðir og sennilega elliærir enda í andstöðu við ríkjandi samfélagsgildi. Ég bíð alltaf eftir næstu spurningu: „Ertu ennþá lifandi? Hvað ætlarðu að gera í því?“