FRÉTTABLAÐIÐ
139. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 18. JÚNÍ 2019

Þessi skrautlega vera tók þátt í 17. júní skrúðgöngu í miðborg Reykjavíkur í gær ásamt lúðrasveit. 75 ára afmæli lýðveldisins var fagnað með ýmsum hætti um land allt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kanna nýtingu jarðhita við Bolaöldu

Jarðhitafyrirtækið Reykjavík Geothermal hefur fengið rannsóknarleyfi vegna mögulegrar 100 MW virkjunar við Bolaöldu á Hellisheiði. Framkvæmdastjóri félagsins segir málið skammt komið en ekki hefði verið sótt um leyfið nema svæðið væri áhugavert.

ORKUMÁL „Þetta er algjörlega á frumstigi en við værum náttúrulega ekki að sækja um svæðið nema vegna þess að við teldum það áhugavert,“ segir Gunnar Örn Gunnarsson, framkvæmdastjóri jarðhitafyrirtækisins Reykjavík Geothermal, um fyrirhugaðar rannsóknir á háhita við Bolaöldu á Hellisheiði.

Fyrirtækið fékk úthlutað rannsóknarleyfi frá Orkustofnun í byrjun desember með fyrirhugaða virkjun í huga með allt að 100 MW uppsettu afli. „Það er stefnan og við teljum það hugsanlegt að þetta svæði standi undir 100 MW án þess að hafa rannsakað það,“ segir Gunnar Örn.

> **Við ætlum bara að taka eitt skref í einu en teljum að það sé alveg rúm fyrir meiri orkuframleiðslu á Íslandi.**
>
> Gunnar Örn Gunnarsson, framkvæmdastjóri Reykjavík Geothermal

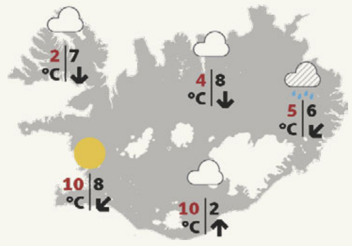
Reykjavík Geothermal, sem var stofnað árið 2008 af Guðmundi Þóroddssyni, fyrrverandi forstjóra Orkuveitu Reykjavíkur, hefur að undanförnu einbeitt sér að verkefnum erlendis.

Gunnar Örn segir að stefnt sé að því að hefja rannsóknir á árinu en leyfið gildir til ársloka 2021. „Við stefnum á að vera komnir með einhverjar niðurstöður innan þess tíma um hvort svæðið sé áhugavert eða ekki. Ef það reynist áhugavert er auðvitað langt ferli fram undan.“

Eldri rannsóknir á svæðinu sem unnar voru af Íslenskum orkurannsóknum (ÍSOR) hafi gefið einhverjar vísbendingar. Svæðið sem um ræðir liggur að hluta til við hliðina á Hellisheiðarvirkjunarsvæðinu. „Við myndum fara í þessar rannsóknir í einhverju samstarfi við ÍSOR.“

Aðspurður segir Gunnar að það sé of snemmt að tala um hvernig möguleg raforka á svæðinu yrði nýtt. „Við erum ekki í samstarfi við neinn. Þetta er algjörlega að okkar frumkvæði. Við ætlum bara að taka eitt skref í einu en teljum að það sé alveg rúm fyrir meiri orkuframleiðslu á Íslandi. Hvað hún verður notuð í verður tíminn bara að leiða í ljós.“ – sar

Veður



Norðlæg átt 5-13 m/s. Rigning norðanlands- og síðar einnig austanlands og kólnar í veðri. Skúrir sunnanlands, en þurrt vestanlands. **SJÁ SÍÐU 18**

Fjallkonan á Austurvelli

Idís Amah Hamilton leikkona var fjallkonan í ár og flutti ljóð eftir Bubba Morthens. Hún hreif áheyrendur með flutningi sínum á Landið flokkar ekki fólk. „Ég veit ekki alveg hvað það þýðir að vera Íslendingur nema ég vakna dag hvern með landið mitt á tungunni.“ FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Haraldur ásamt borgarstjóra í Höfða í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Haraldur fékk viðurkenningu

MENNING Myndlistarmaðurinn Haraldur Jónsson var í gær útnefndur borgarlistamaður Reykjavíkur 2019. Tók Haraldur við heiðursviðurkenningunni við hátíðlega athöfn í Höfða.

„Hann hefur undanfarin 30 ár markað afgerandi spor í íslenska listasögu. Leiðarstef í verkum Haraldar er skynjun mannsins á umhverfi sínu og ekki síður skynjun okkar á okkur sjálfum sem fyrirbærum í umhverfinu. Hann hefur með einstökum hætti og af einurð skoðað tengsl vitundarinnar eins og hún birtist okkur sem farvegur ytra áreitis og innra lífs,“ sagði Pawel Bartoszek, formaður menningar-, íþrótta- og tómstundaráðs, en ráðið var einhuga í valinu á Haraldi.

Haraldur fæddist í Helsinki 1961 og stundaði myndlistarnám hérlendis og í Frakklandi og Þýskalandi. Verk hans hafa verið sýnd á öllum helstu sýningarstöðvum landsins sem og alþjóðlega.

Þá hefur Haraldur gefið út bækur og fengist við þýðingar auk þess að skrifa útvarpsleikrit og kvikmyndahandrit. **– sar**

Undirrita viljayfirlýsingu

UMHVERFISMÁL Í dag verður skrifað undir þríhliða viljayfirlýsingu stjórnvalda, stóriðjufyrirtækja og Orkuveitu Reykjavíkur um kolefnishreinsun og bindingu kolefnis.

Fyrir hönd stjórnvalda munu forsætisráðherra, umhverfis- og auðlindaráðherra, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra auk mennta- og menningarmálaráðherra undirrita yfirlýsinguna.

Losun frá stóriðju fellur undir evrópskt viðskiptakerfi með losunarheimildir og er ekki hluti af skuldbindingum sem eru á beinni ábyrgð stjórnvalda.

Í aðgerðaáætlun stjórnvalda í loftslagsmálum er engu að síður bent á ýmsar lausnir sem ættu að vera mögulegar til að stóriðja nái að verða kolefnishlutlaus fyrir miðja öldina. Losun frá stóriðju jókst um 106 prósent frá 1990 til 2016 og mun að óbreyttu aukast umtalsvert til 2030. **– sar**

Sextán voru sæmdir fálkaorðunni í gær

Forseti Íslands sæmdi sextán einstaklinga fálkaorðunni á þjóðhátíðardeginum í gær. Meðal þeirra voru Bogi Ágústsson fréttamaður og Jóhanna Erla Pálmadóttir, fyrrverandi framkvæmdastjóri. Hún segir viðurkenninguna heiður fyrir textílinn.

Hin íslenska fálkaorða var veitt á Bessastöðum í gær. MYND/FORSETI ÍSLANDS

SAMFÉLAG Heiðursmerki hinnar íslensku fálkaorðu var veitt við hátíðlega athöfn á Bessastöðum í gær, á þjóðhátíðardegi Íslendinga. Forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, sæmdi sextán Íslendinga orðunni. Fálkaorðan er heiðursviðurkenning sem forseti Íslands veitir tvisvar á ári, þann 1. janúar og á 17. júní. Sérstök orðunefnd tekur ákvörðun um það hverjir hljóta orðuna en allir geta lagt fram tilnefningar til nefndarinnar.

Bogi Ágústsson, fréttamaður og formaður Norræna félagsins, er einn þeirra sem sæmdir voru orðunni í ár og tók hann við viðurkenningu á Bessastöðum í gær. Bogi segist stoltur af því að vera í hópi orðuhafa. „Þetta var virkilega gaman. Það var gaman að vera með þessu fólki sem var heiðrað þarna og ég er bara virkilega stoltur af því að fá að vera í þeim hópi.“

Jóhanna Erla Pálmadóttir, verkefnastjóri og fyrrverandi framkvæmdastjóri Textílseturs Íslands, hlaut riddarakross fyrir störf sín í þágu safna og menningar. Hún var stödd á Grikklandi með fjölskyldu sinni þegar Fréttablaðið ræddi við hana í gær og var því vant við látin við afhendingu viðurkenningarinnar. „Því miður komst ég ekki á Bessastaði, það var búið að plana fjölskylduferð til Grikklands fyrir löngu síðan. Það var svolítið sárt að vera ekki þarna að taka við þessari viðurkenningu og þessum heiðri en ég fagnaði hér með fjölskyldunni.“

Jóhanna segist vera bæði auðmjúk og hrærð yfir viðurkenningunni en segir jafnframt að hún standi ekki ein að henni. „Maður stendur ekki einn að svona viðurkenningu. Bæði fjölskyldan og vinnufélagarnir eiga hlutdeild í þessu, það er bara svoleiðis,“ segir Jóhanna og bætir við að viðurkenningin sé stór heiður bæði fyrir hana og textílsamfélagið.

„Þetta er mikill heiður og ekki síst viðurkenning fyrir það að textíllinn er kannski að verða viðurkenndur þáttur í okkar lífi,“ segir Jóhanna og bætir því jafnframt við að vinna við textíl hafi verið álitin lítils virði í gegnum tíðina en nú sé það vonandi að breytast.

„Textíll er mikilvægur, sjáðu bara þegar barn fæðist, það fyrsta sem er gert er að sveipa það í textíl. Ég lít á þá viðurkenningu sem ég var sæmd á þann hátt að textíllinn sé að fá viðurkenningu,“ segir Jóhanna að lokum.

birnadrofn@frettabladid.is

Þessi hlutu íslensku fálkaorðuna 17. júní 2019

- Auðbjörg Brynja Bjarnadóttir
- Bára Grímsdóttir
- Bogi Ágústsson
- Guðrún Ögmundsdóttir
- Halldóra Geirharðsdóttir
- Helgi Árnason
- Hildur Kristjánsdóttir
- Hjálmar Waag Árnason
- Jakob Frímann Magnússon
- Dr. Janus Guðlaugsson
- Jóhanna Erla Pálmadóttir
- Jón Ólafsson
- Skúli Eggert Þórðarson
- Tatjana Latinovic
- Þórður Guðlaugsson
- Þórunn Jarla Valdimarsdóttir

MIÐNÆTUR HLAUP SUZUKI

MIÐNÆTURHLAUP SUZUKI FER FRAM Í LAUGARDALNUM, FIMMTUDAGSKVÖLDIÐ 20. JÚNÍ 2019.

- FRÍTT Í SUND FYRIR ALLA ÞÁTTTAKENDUR
- POWERADE DRYKKJARSTÖÐVAR
- GLÆSILEG VERÐLAUN
- VEGALENGDIR VIÐ ALLRA HÆFI
- TILVALIÐ FYRIR FJÖLSKYLDUR OG VINAHÓPA

ÞÚ BORGAR LÆGRA GJALD EF ÞÚ SKRÁIR ÞIG Á MIDNAETURHLAUP.IS FYRIR MIÐNÆTTI MIÐVIKUDAGINN 19. JÚNÍ.

SUZUKI ER STOLTUR SAMSTARFSAÐILI MIÐNÆTURHLAUPS SUZUKI

Hundar valda slysum á hestamönnum norðan heiða

AKUREYRI Hestamaður á Akureyri slasaðist fyrir skömmu þegar laus hundur fældi hest undan honum. Nokkur viðlíka slys hafa orðið á fólki á undanförnum árum í hesthúsahverfum og á reiðleiðum við Akureyri en lausaganga hunda er bönnuð í bæjarlandinu.

Sigfús Ólafur Helgason, framkvæmdastjóri hestamannafélagsins Léttis, segir sorglegt að slys verði af þessu tagi. Hann staðfestir að kona hafi slasast við tamningar inni í svokölluðu tamningagerði í hesthúsahverfinu sunnan Glerár fyrir skömmu. Ástæða þess var að inn í gerðið kom laus hundur. Tamningahrossinu hafði þá orðið bylt við og stokkið til hliðar með þeim afleiðingum að tamningamaðurinn datt af baki.

Hestamenn á Akureyri kvarta undan lausagöngu hunda. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sigfús staðfestir einnig að þetta slys sé ekki það eina á síðustu árum þar sem lausir hundar hræða hross.

„Það er sorglegt að menn virði ekki þessa einföldu lögreglusamþykkt, að lausaganga hunda sé bönnuð í bæjarlandinu,“ segir Sigfús. „Það er líka afar leiðinlegt að hestamenn sjálfir brjóti þessa reglu. Við höfum auðvitað ekkert á móti hundum en við verðum bara að virða þessar reglur sem okkur og öllum bæjarbúum eru settar.“

Ljóst þykir að hundar sem ganga lausir í hesthúsahverfinu séu í eigu annarra hestamanna í hverfinu. Því eru það hestamennirnir sjálfir sem valda því að slysahætta er meiri á reiðleiðunum vegna þessa. Töluvert hefur verið kvartað undan þessu undanfarin ár með litlum árangri.

„Þetta er sorglegt, ég á bara eitt orð yfir þetta. Það er búið að ræða þetta á fundum margsinnis og gefa út tilkynningar um að lausaganga sem þessi sé bönnuð,“ segir Sigfús. **– sa**

Fleiri sækja í veitingahús og bari en verslanir í miðbænum

Flestir þeirra sem nýta sér þjónustu miðborgarinnar fara á matsölustaði, kaffihús, bari og skemmtistaði samkvæmt nýrri könnun. Helmingur svarenda er hlynntur göngugötum en þeir sem eru andvígir setja veðrið og aðgengi fyrir sig. Formaður skipulagsnefndar segir að vel verði hugað að aðgengi fyrir alla.

REYKJAVÍK Þeir sem nýta sér þjónustu í miðborginni gera það flestir á matsölustöðum, kaffihúsum, börum og skemmtistöðum. 97,5 prósent þeirra sem nýta sér þjónustu í miðborginni einu sinni til þrisvar í mánuði nýttu sér þessa þjónustu á síðustu tólf mánuðum en 71,3 prósent sama hóps nýttu sér þjónustu verslana á svæðinu. Þetta kemur fram í nýrri könnun sem Zenter rannsóknir gerðu á afstöðu borgarbúa til göngugatna.

Lokað var fyrir bílaumferð á göngugötum borgarinnar 1. maí síðastliðinn og undanfarin ár hefur verið opnað fyrir umferð aftur 1. október. Samþykkt hefur verið í borgarstjórn að gera göngugötur varanlegar í borginni og mun sú breyting fara fram í áföngum. Fyrsti áfanginn verður svæðið frá Þingholtsstræti að Klapparstíg.

Í könnuninni kemur einnig fram að nær helmingur svarenda er hlynntur göngugötum í miðborginni, 18,2 prósent hafa ekki myndað sér afstöðu og 32,7 prósent eru andvíg göngugötunum.

Því oftar sem fólk nýtir sér þjónustu miðborgarinnar, því hlynntara er það lokun gatnanna. 75 prósent þeirra sem nýta sér þjónustu í miðborginni einu sinni í viku eða oftar eru hlynnt lokununum á meðan 58 prósent þeirra sem segjast aldrei nýta sér þar þjónustu eru andvíg.

Þeir sem hlynntir eru göngugötunum segja flestir skemmtilegri stemningu helstu ástæðuna, eða 28 prósent. Því næst nefnir fólk minni bílaumferð, aukið mannlíf og loftgæði. Þeir sem eru andvígir varanlegri lokun gatna í borginni nefna langflestir, eða 29,4 prósent, veðrið sem ástæðu þess, því næst er nefnt skert aðgengi og skert aðgengi fyrir hreyfihamlaða.

Fjöldi fólks lagði leið sína á þann hluta Laugavegs sem nú er göngugata á 17. júní. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sigurborg Ósk Haraldsdóttir

Sigurborg Ósk Haraldsdóttir, formaður skipulags- og samgönguráðs, segir að vel verði hugað að aðgengi á göngugötunum og þá sér í lagi aðgengi fyrir hreyfihamlaða. „Laugavegurinn verður endurgerður og við lyftum yfirborði götunnar, þá er betra aðgengi inn í verslanir. Svo erum við líka að fjölga stæðum fyrir hreyfihamlaða upp við götuna. Við ætlum að reyna að bæta aðgengi á alla vegu.“

Aðspurð um niðurstöður könnunarinnar segir Sigurborg þær koma heim og saman við upplifun hennar á hversu margir leggja leið sína í miðborgina. „Við sjáum þetta eftir að lokanir hófust, það eru svo margir að koma niður í miðbæ á göngugötuna, svo þessar niðurstöður haldast í hendur við það sem við sjáum.“

birnadrofn@frettabladid.is

Áhersla á alþjóðamál

SAMFÉLAG Í ávarpi sínu á Austurvelli í gær lagði Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra áherslu á þá umbyltingu sem orðið hefði á öllum sviðum á Íslandi frá lýðveldisstofnun. Hún sagði samfélagið meðal þeirra fremstu í heimi þegar kæmi að jöfnuði og velsæld. Standa þyrfti vörð um og tryggja undirstöður hins frjálslynda lýðræðis.

> **Mætum öðrum þjóðum á jafnræðisgrundvelli en tryggjum um leið hagsmuni almennings í landinu.**

Umhverfismál og staða barna og ungmenna voru henni ofarlega í huga.

Í ávarpinu lagði Katrín áherslu á erindi Íslands í alþjóðasamfélaginu og sagði mikilvægt að standa með sjálfum sér og gæta að landi, tungu og menningu. „En líka að muna að við erum fullvalda þjóð og getum sem slík átt samskipti við hvern sem er á jafnræðisgrundvelli. Við varðveitum ekki fullveldið með því að flýja undan öðrum því þá er hættan að fyrir okkur fari eins og Bjarti í Sumarhúsum sem fór úr einum næturstað í annan verri. Mætum öðrum þjóðum á jafnræðisgrundvelli en tryggjum um leið hagsmuni almennings í landinu,“ sagði forsætisráðherra. **– ds**

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.

Simaveski.is

Símaveski, heyrnartól, snúrur og allt fyrir símann.

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

Utanvegaaksturinn ekki einsdæmi

UMHVERFISMÁL Alexander Tikhomirov, sem varð landsfrægur fyrir að festa Land Cruiser jeppa í aur, í Bjarnarflagi í Mývatnssveit, fyrr í mánuðinum hefur nú birt myndband af Íslandsferð sinni þar sem hann sést gera ýmsa ólöglega eða óæskilega hluti.

Í myndbandinu sést Tikhomirov meðal annars keyra utan vega, leggja ólöglega á þjóðvegi eitt og ganga á afgirtum svæðum. Bæði á svæði sem verið er að vernda fyrir ágangi og á afgirtu hverasvæði.

Einnig birtir Alexander mynd af því þegar hann á í orðaskiptum við lögregluna vegna utanvegaakstursins og þegar grafa kemur akandi til þess að ná bílnum upp.

Um 25 þúsund höfðu horft á myndbandið þegar Fréttablaðið fór í prentun og það á einungis tveimur dögum. Myndbandið gefur afar skakka mynd af því hvernig ber að umgangast íslenska náttúru og aksturslagi á vegum landsins. Landeigendur í Mývatnssveit hafa gert tveggja milljóna króna fjárkröfu á hendur Tikhomirov vegna skemmdanna samkvæmt fréttastofu Vísis. Tikhomirov hlaut einnig sekt fyrir utanvegaaksturinn upp á 450 þúsund krónur. **– vá**

Alexander Tikhomirov festi jeppa sem hann var með á leigu þegar hann ók utan vegar við Mývatn. MYND/LÖGREGLUSTJÓRINN Á NORÐURLANDI EYSTRA

Mest seld í heimi
Nýjasta kynslóð Corollu er komin í þremur glæsilegum gerðum sem taka sig best út með þig undir stýri. Mátaðu þig við kraftmiklar Hybrid útfærslur hlaðbaksins, Corolla Hatchback; stallbaksins, Corolla Sedan eða langbaksins, Corolla Touring Sports. Hver er þín týpa? Orkuskiptin eru hafin

2 ára þjónustupakki fylgir með nýrri Corollu, 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

*Samkvæmt opinberum mælingum DRIVECO, CARe og ENEA á aksturstíma Hybrid bíla í blönduðum akstri, án aðkomu bensínvélar. Sjá nánar á www.toyota.is.
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og 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.

Mikil stemning á þjóðhátíðardaginn

75 ára afmæli lýðveldisins var fagnað með margvíslegum hætti í gær. Að venju voru lagðir blómsveigar að styttu Jóns Sigurðssonar á Austurvelli og leiði hans í Hólavallagarði. Valgarður Gíslason, ljósmyndari Fréttablaðsins, fangaði stemninguna með þessum myndum úr miðborg Reykjavíkur í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Fleiri myndir af hátíðarhöldunum má sjá á +Plús síðu Fréttablaðsins.

Fréttablaðið +Plús er eingöngu í Fréttablaðs-appinu eða í PDF-útgáfu blaðsins sem er aðgengileg á frettabladid.is.

Forsætisráðherra smakkaði á hinni 75 metra löngu afmælisköku.

Guðni Th. Jóhannesson forseti gengur út úr Alþingishúsinu með blómsveig.

Stúdentar leggja blómsveig að leiði Jóns Sigurðssonar í Hólavallagarði.

Leigðu rafskutlu

Við bjóðum upp á einstaklega þægilegar rafskutlur frá Shoprider sem henta vel við íslenskar aðstæður. Bjóðum einnig upp á leigu á hjólastólum, göngugrindum og mörgu fleira.

Þú getur náð í rafskutluna til okkar og einnig getum við sent hana heim til þín gegn vægu sendingargjaldi.

HJÁLPARTÆKJALEIGA SJÁLFSBJARGAR
Mobility Equipment Renting

Opnunartími
10:00 – 15:00 virka daga - lokað um helgar
Heimilisfang: Hátún 12, 105 Reykjavík, Iceland
Sími: 5500-118
hjalpartaeki@sjalfsbjorg.is | www.hjalpartaeki.is

Mikill mannfjöldi var saman kominn í Hljómskálagarðinum þar sem skemmtidagskrá fór fram í fínu veðri.

Það var litskrúðug og fjörug skrúðganga sem fór um miðbæinn. Fjölmenningunni var líka fagnað.

Mikil stemning var í höfuðborginni í gær á þjóðhátíðardegi Íslendinga. Sól og blíða var í borginni og hátíðarhöld voru um allan bæ þar sem mátti sjá ýmsar kynjaverur bregða á leik. Mikið var um að vera bæði fyrir alla fjölskylduna, svo sem bílasýning, skrúðgöngur, skátaþrautir, klifurturn, og hoppukastalar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

WWW.BILALAND.IS

Tilboðsbílar á góðu verði

Við trúum á **traust** og **áreiðanleika** í bílaviðskiptum.
Bílarnir okkar eru yfirfarnir og ástandsskoðaðir.

ÁSTANDSSKOÐAÐIR BÍLAR

AFSLÁTTUR **400.000 KR.** Rnr. 145799

RENAULT Captur Intens
Nýskr. 02/16, ekinn 69 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 2.290.000 kr.

TILBOÐ!
1.890.000 kr.
*24.470 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **500.000 KR.** Rnr. 145601

VW Golf Variant Trendline
Nýskr. 05/16, ekinn 88 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.490.000 kr.

TILBOÐ!
1.990.000 kr.
*25.745 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **400.000 KR.** Rnr. 145616

RENAULT Megane Limited
Nýskr. 03/15, ekinn 73 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 1.990.000 kr.

TILBOÐ!
1.590.000 kr.
*20.647 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **700.000 KR.** Rnr. 145570

NISSAN X-Trail Acenta Plus 4wd
Nýskr. 05/17, ekinn 52 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 4.690.000 kr.

TILBOÐ!
3.990.000 kr.
*51.235 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **800 .000 KR.** Rnr. 153592

TOYOTA Rav4 VX 4wd
Nýskr. 05/17, ekinn 65 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 4.690.000 kr.

TILBOÐ!
3.890.000 kr.
*49.960 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **400.000 KR.** Rnr. 145568

NISSAN Pulsar Visia
Nýskr. 07/16, ekinn 56 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.990.000 kr.

TILBOÐ!
1.590.000 kr.
*20.647 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **500.000 KR.** Rnr. 430305

SUBARU Outback LUX
Nýskr. 02/14, ekinn 76 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.490.000 kr.

TILBOÐ!
2.990.000 kr.
*38.490 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **400.000 KR.** Rnr. 121590

HYUNDAI i30 Classic
Nýskr. 04/15, ekinn 72 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.690.000 kr.

TILBOÐ!
1.290.000 kr.
*16.823 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **800.000 KR.** Rnr. 430271

HYUNDAI Santa Fe III Style
Nýskr. 05/17, ekinn 78 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 5.390.000 kr.

TILBOÐ!
4.590.000 kr.
*58.882 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

AFSLÁTTUR **700 .000 KR.** Rnr. 430278

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 06/16, ekinn 84 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 2.990.000 kr.

TILBOÐ!
2.290.000 kr.
*29.568 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.**

ENNEMM / SÍA / NM94548

Ástandsskoðun **Fjármögnun á staðnum** **Allt að 80% lán** Lykill

Rnr. 121720

HYUNDAI Kona Style 4wd
Nýskr. 05/18, ekinn 11 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 4.690.000 kr.

Rnr. 153753

LAND ROVER Discovery Sport SE
Nýskr. 08/18, ekinn 18 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 6.990.000 kr.

Rnr. 332087

MERCEDES-BENZ GLC250 4Matic
Nýskr. 12/16, ekinn 41 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 7.390.000 kr.

Rnr. 145974

RENAULT Koleos Initiale Paris 4wd
Nýskr. 02/18, ekinn 19 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 6.390.000 kr.

Rnr. 430420

RENAULT Talisman Zen Sport Tourer
Nýskr. 03/18, ekinn 20 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.790.000 kr.

Opið frá kl. 9–18 alla virka daga
og laugardaga frá kl. 12–16

Bílaland - Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

bílaland

*Mánaðargreiðsla er samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðunni lykill.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílalána frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

Gloria Vanderbilt lést á heimili sínu í New York. NORDICPHOTOS/GETTY

Gloria Vanderbilt látin 95 ára gömul

BANDARÍKIN Tískuhönnuðurinn, listamaðurinn og rithöfundurinn Gloria Vanderbilt lést á mánudagsmorgun 95 ára að aldri. Þessu er greint frá á vef CNN en sonur hennar, Anderson Cooper, er án efa einn þekktasti þáttastjórnandi miðilsins og var það þess vegna viðeigandi að Cooper flutti fréttina sjálfur fyrir CNN, fyrst allra fréttaveita.

> **Hún var 95 ára gömul en ef þú spyrð einhvern sem var náinn henni verður þér sagt að hún hafi verið yngsta manneskjan sem þau þekktu.**
>
> Anderson Cooper

Vanderbilt lést á heimili sínu í New York, umkringd vinum og ættingjum, eftir baráttu við magakrabbamein, að sögn Coopers.

Gloria Vanderbilt var barnabarn eins mest áberandi viðskiptajöfurs 19. aldarinnar, Cornelius Vanderbilt, og erfði hún auð hans og eignir.

„Hún var 95 ára gömul en ef þú spyrð þá sem voru nánir henni verður þér sagt að hún hafi verið yngsta manneskjan sem þeir þekktu, sú svalasta og nútímalegasta,“ bætti Cooper við. - pk

Mótmælt í Hong Kong. Á myndinni má sjá Joshua Wong, aðgerðasinni stúdenta á mótmælunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Enn mótmælt í Hong Kong

Mótmælin í Hong Kong hafa vakið athygli á heimsvísu en um er að ræða stærstu mótmæli í sögu sjálfsstjórnarhéraðsins. Mótmælin snúa að fyrirhugaðri lagabreytingartillögu um framsal fanga til Kína.

HONG KONG Jimmy Sham, frá Civil Human Rights Front mótmælahópnum, segir um tvær milljónir manna hafi mætt á sunnudaginn, sem eru tvöfalt fleiri en mættu 9. júní síðastliðinn á fyrstu mótmælunum.

Nú segja forystumenn mótmælanna að kröfum fólksins verði ekki fullnægt fyrr en lagabreytingin fyrirhugaða verði dregin til baka og afsögn Carrie Lam, æðsta stjórnanda kínverska sjálfsstjórnarhéraðsins Hong Kong, verði tilkynnt. Lam lagði til lagabreytinguna sem varð kveikja mótmælanna. Þessu greinir vefur South China Morning Post frá.

Lam hefur síðan beðist afsökunar í opinberri yfirlýsingu frá ríkisstjórn Hong Kong og segist ríkisstjórnin skilja að mótmælin eigi rætur að rekja til „ástar og umhyggju fyrir Hong Kong“ og að Lam muni tileinka sér „einlægari og auðmjúkari viðhorf“ gagnvart gagnrýni frá almenningi.

Merki þess að ríkisstjórn Hong Kong hafi áhuga á að koma til móts við mótmælendur má einnig sjá annars staðar en Joshua Wong, einum helsta aðgerðasinna stúdenta í Hong Kong, var sleppt úr fangelsi í gær.

Wong, sem er 22 ára, varð andlit regnhlífarhreyfingannar 2014, en þá snerust mótmælin um að íbúar Hong Kong fengju að kjósa sína eigin leiðtoga. Mótmælin stóðu þá í 79 daga en mótmælendur settu upp tjaldbúðir í miðju fjármálahverfi borgarinnar og lömuðu alla starfsemi þar. Wong sagðist á blaðamannafundi eftir að hann var látinn laus vera tilbúinn að taka slaginn og kallaði eftir afsögn Lam.

Þó er þetta „of lítið, of seint“ fyrir marga mótmælendur, sem verða ekki sáttir fyrr en Lam segir af sér og lagabreytingin er dregin til baka að sögn Helier Cheung hjá BBC í Hong Kong, sem birti fréttaskýringu um málið í gær. palmik@frettabladid.is

SUMARTILBOÐ!
BRIMBORGAR
-365.000 KR.
GEGGJUÐ TILBOÐ!
FORD KA+
ULTIMATE SPORT 1.2i bensín, 85 hö, beinskiptur
Mánaðargreiðsla:
24.624 kr.
- Miðað við 90% Lykillán
- Kaupverð 1.690.000 kr.
- Útborgun 169.000 kr.
- Vextir 8%
- Lánstími 84 mánuðir
- Árleg hlutfallstala kostnaðar 9,60%

Verð með málmlit:
2.055.000 kr.
SUMARTILBOÐ:
1.690.000 KR.
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford KA+
Ford
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

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
Nýtt
Pallaefnið er nú fáanlegt í vefverslun, sendum heim á höfuðborgarsvæðinu.
husa.is
Allt pallaefni á TAX FREE*
TAX FREE PALLAEFNI
Sumaropnun í Kjalarvogi
Timbursala og Fagmannaverslun opna kl. 8 á laugardögum í sumar
Pallaolía og viðarvörn
20%
afsláttur
JOTUN
NY TREBITT
Terrassebeis/ lasyr
JOTUN
Treolje
Träolja/Træolie
JOTUN
TREBITT
Terrassebeis-fjerner
FOREST FOR ALL FOREVER
FSC
Pallaefni úr sjálfbærum skógum
Tryggjum skóga til framtíðar. Nánast allt pallaefni sem Húsasmiðjan selur er FSC vottað sem tryggir að timbrið kemur úr sjálfbærum skógum.

Lög unga fólksins

Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Íslendingar fögnuðu í gær 75 ára afmæli lýðveldisins. Það hafa vissulega skipst á skin og skúrir á lýðveldistímanum en þrátt ýmis áföll er staða landsins góð í alþjóðlegum samanburði. Næstu 75 árum þarf svo sannarlega ekki að kvíða miðað við áherslur og málflutning ungmennanna sem komu saman í Alþingishúsinu í tilefni lýðveldisafmælisins.

Tæplega 70 ungmenni á aldrinum 13-16 ára tóku þar þátt í sérstökum þingfundi. Unga fólkið hafði undirbúið sig vel og unnið málefnavinnu í þremur málaflokkum sem þeim finnst skipta mestu máli; umhverfis- og loftslagsmálum, jafnréttismálum og heilbrigðismálum. Í ályktun fundarins sem var afhent forsætisráðherra er ekki aðeins að finna lýsingu á þeim vandamálum sem við stöndum frammi fyrir, heldur líka lausnir.

„Ungmenni telja löngu tímabært að íslensk stjórnvöld taki til hendinni og verndi náttúruna fyrir frekari skaða," segir í niðurlagi ályktunar um umhverfis- og loftslagsmál. Þannig leggja ungmennin áherslu á lausnir eins og endurheimt votlendis, fækkun óumhverfisvænna bíla, mengunarskatt á bensínbíla, aðgerðir gegn matarsóun og bætta flokkun sorps.

Sem betur fer virðist hér vera að vaxa úr grasi kynslóð sem leggur áherslu á jafnréttismál í sinni víðtækustu mynd. Kynslóð sem hafnar úreltum lögmálum á borð við launamun kynjanna og slæma stöðu fatlaðra í samfélaginu. Kynslóð sem skilur ekki af hverju innflytjendur eru í verri stöðu þegar kemur að vinnumarkaði og þátttöku í íþróttum. Þá benda þau líka á það áhyggjuefni að Ísland sé að dragast aftur úr varðandi réttindi hinsegin fólks.

Í ályktun um heilbrigðismál beinir unga fólkið sjónum að mikilvægi forvarna og virkrar þátttöku barna og unglinga í íþrótta- og æskulýðsstarfi. Þá er ánægjulegt að sjá ungmennin sjálf segja að skoða verði snjalltækjanotkun og áhrif hennar á þroska barna.

Eins og Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra benti réttilega á þegar hún tók við ályktun ungmennanna fyrir hönd ríkisstjórnarinnar væri öðruvísi um að litast í heiminum ef áherslur barna og ungmenna hefðu meira vægi. Það er mikilvægt að þeir sem eru við stjórnvölinn hlusti á raddir þessa hóps eins og raddir annarra hópa. Í gær voru ekki sett nein lög á Alþingi en vonandi var einhverjum fræjum sáð til framtíðar. Vonandi hafa sem flestir þingmenn fylgst með umræðunum því þær einkenndust bæði af víðsýni og umburðarlyndi. Það eru viðhorf sem eru því miður allt of sjaldan ríkjandi í þessum sal.

Næstu 75 árum þarf svo sannarlega ekki að kvíða miðað við áherslur og málflutning ungmennanna sem komu saman í Alþingishúsinu í tilefni lýðveldisafmælisins.

Halldór

Frá degi til dags

Meintar fjöldaúrsagnir

Andstæðingar orkupakkans eru stöðug uppspretta furðulegheita og samsæriskenninga, sem er synd miðað við að sumir leiðtoga þeirra eru vel máli farnir og málefnalegir. Nýjasta útspilið hjá sumum úr þeirra hópi er að láta eins og allir sannir Sjálfstæðismenn séu að yfirgefa flokkinn. Á þeim merkilega vef Fréttatímanum birtist um helgina risastór frétt um að Guðmundur Franklín Jónsson, Söguinnhringjandi og andstæðingur Hillary Clinton, hafi yfirgefið Sjálfstæðisflokkinn eftir 30 ár vegna þriðja orkupakkans. Sem er merkilegt miðað við að sá hinn sami leiddi framboðið Hægri grænir gegn Sjálfstæðisflokknum fyrir minna en áratug.

Valkvíði

Alþingi kemur aftur saman til fundarhalda í dag eftir langa helgi þar sem þingmenn hafa vonandi getað hlaðið batteríin fyrir lokaátökin. Á dagskrá eru mörg stór mál en orkupakkinn er geymdur þar til síðast. Áður en að honum kemur gefast Miðflokksmönnum hins vegar mörg tækifæri til að henda í gott málþóf. Veiting ríkisborgararéttar, fiskeldi, innflutningur á fersku kjöti og sameining Seðlabankans og Fjármálaeftirlitsins. Það er bara spurning hvaða anda lýðveldisafmælið hefur blásið Miðflokksmönnum í brjóst og hvað af þessum álitlegum málum þeir velji. arib@frettabladid.is

Unga fólkið og aðalatriðin

Hanna Katrín Friðriksson
þingflokksformaður Viðreisnar

Umhverfi, jafnrétti og heilbrigði voru þema á sérstökum þingfundi ungmenna á þjóðhátíðardeginum í gær. Unga fólkið sem fyllti þingsalinn í Alþingishúsinu var með skýr og öflug skilaboð til okkar sem fylgdumst með. Ég treysti því að þau rati víðar á næstu dögum.

Ungt fólk hefur heldur betur látið í sér heyra undanfarið þegar kemur að umhverfis- og loftslagsmálum. Sem betur fer. Og skilaboðin frá þinghúsinu í gær voru líka sterk. Eins var með jafnréttismálin. Ungmennin beindu kastljósinu að hverju málefninu á fætur öðru þar sem við þurfum að gera betur; stöðu fatlaðra, réttindum hinsegin fólks, launamisrétti kynjanna og stöðu innflytjenda.

Það var hins vegar nálgun þessa flotta hóps í heilbrigðismálum sem hafði mest áhrif á mig.

Merkilegt nokk snerist umræðan ekki um hvernig skipulagið við að lækna sjúka eigi að vera. Ekki hvort það sé betra að þessi en ekki hinn sinni þjónustunni. Hvernig viðkomandi eining eigi að vera samsett, hvar staðsett og hvernig rekin. Hverjir hljóti pólitíska náð fyrir augum ráðamanna og hverjir ekki. Líklega var þetta ekki nefnt af því að þessum hópi þótti annað vera mikilvægara þegar kemur að heilbrigðismálum þjóðar. Að minnsta kosti þegar kemur að umræðu og ákvörðunum í þingsal.

Í þingsalnum í gær tók þessi hópur ungmenna umræðu um heilbrigðismál upp á annað og hærra plan. Þau höfðu meiri áhuga á því að viðhalda heilbrigði. Umræðan um heilbrigðismál snerist þannig um samgöngur og lýðheilsu. Hvernig stjórnvöld geti búið um hnútana svo að fólk eigi þess kost að ferðast á heilnæman hátt á milli staða. Hvernig tryggja megi börnum og unglingum virkan þátt í íþrótta- og æskulýðsstarfi. Áhrif snjalltækjanotkunar á þroska barna í fjölbreyttu samhengi. Í stuttu máli; hvernig við búum hér til aðstæður og umhverfi sem styðja við heilbrigðan lífsstíl, vellíðan og hamingju.

Komið fagnandi með ykkar heilbrigðu sýn á heilbrigðismál!

Unga fólkið sem fyllti þingsalinn í Alþingishúsinu var með skýr og öflug skilaboð.

SUNSTAR G·U·M HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.®
Tannlæknar mæla með GUM tannvörum
Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?
Fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum

ARTASAN
www.artasan.is

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
RITSTJÓRAR: Davíð Stefánsson david@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

Batnandi heimur í hundrað ár

Drífa Snædal
forseti ASÍ
Sonja Ýr Þorbergsdóttir
formaður BSRB
Þórunn Sveinbjarnardóttir
formaður BSRB
og aðrir formenn norrænna heildarsamtaka launafólks.

Alþjóðavinnumálastofnunin, ILO, varð 100 ára á þessu ári og er því fagnað um allan heim. ILO reis upp úr rústum fyrri heimsstyrjaldar á tímum þegar heimsbyggðin þráði frið, öryggi og stöðugleika. Hlutverk ILO var að tryggja að sú endurreisn byggði á sanngjörnum og öruggum vinnukjörum. Þegar Sameinuðu þjóðirnar voru stofnaðar í kjölfar seinni heimsstyrjaldarinnar varð ILO fyrsta sérstofnunin innan samtakanna. ILO er jafnframt eina alþjóðastofnun Sameinuðu þjóðanna sem lýtur ekki aðeins stjórn ríkisstjórnanna heldur einnig verkafólks og atvinnurekenda. Allt til þessa dags er þríhliða uppbygging ILO einsdæmi innan alþjóðakerfisins. Að því leyti er hún ólík öðrum stofnunum SÞ og minnir á rétt verkafólks og almenn mannréttindi.

Virkir borgarar eru forsenda lýðræðis. Í hinu þríhliða skipulagi sitja fulltrúar almennings (verkafólks), fjármála- og efnahagsstofnana (fyrirtækja) og ákvörðunarvaldsins (ríkisstjórnanna) við sama borð og ræða lausnir á stórum viðfangsefnum hins daglega lífs. Segja má að þarna fari fram lýðræðisstarf í sinni einföldustu mynd sem jafnframt er undirstaða áframhaldandi starfs í anda lýðræðis. Sagan hefur sýnt okkur að líkan sem byggist á þríhliða samráði aðila vinnumarkaðarins og ríkisvaldsins er þjálla og sveigjanlegra en önnur líkön þegar straumhvörf verða og við lifum svo sannarlega á tímum mikilla breytinga. Fjórir meginstraumar þróast samhliða; hnattvæðingin, lýðfræðilegar breytingar, tækniframfarir og loftslagsbreytingar. Áskoranir af þeirra völdum hafa ekki einungis áhrif á stefnumótun í löndunum og alþjóðlega heldur einnig á alþjóðlegar framleiðslukeðjur og vinnuaflsþörf. Auk þess þurfum við að tryggja að jörðin okkar verði byggileg fyrir komandi kynslóðir. Félagslegt réttlæti og vönduð almannaþjónusta eru árangursríkustu leiðirnar til að dreifa auði, berjast gegn misrétti og greiða fyrir símenntun og jafnri þátttöku allra á vinnumarkaði. Áskoranirnar krefjast aðgerða á ýmsum vígstöðvum. Þær kalla á sjálfbæra og ábyrga framleiðslu og neyslu. Þær kalla á símenntun og þjálfun fólks í að skilja og vinna með tækninýjungar sem hafa jafnvel ekki enn litið dagsins ljós. Þær kalla á ákveðið öryggi sem gerir fólki kleift að aðlaga sig síbreytilegum vinnumarkaði. Þær kalla með öðrum orðum á sanngjörn umskipti. Nú þegar breytingar verða á líkamlegri vinnu og eftirspurnin eykst eftir færni til að leysa verkefni, vera skapandi og eiga samskipti við annað fólk vex þörfin á að styðja fólk og veita því ráðrúm til að endurnærast andlega og félagslega. Þess vegna verður ILO í framtíðinni að leggja aukna áherslu á viðfangsefni sem skapast í kjölfar nýrra starfshátta og breyttra þarfa. Þegar upp er staðið snýst málið um mannleg hugtök í margslungnum heimi: vinnutíma, aðbúnað, sanngjörn laun, tilgang vinnunnar og þau samfélagslegu gildi sem við viljum að störf okkar endurspegli.

Með þetta í huga hvetjum við alla félagsmenn stéttarfélaga og samstarfsfólk, stjórnmálamenn og atvinnurekendur til að beita sér fyrir öflugu samráði aðila vinnumarkaðarins um allan heim og tryggja bjarta framtíð fólks og plánetunnar.

Breyting hugarfars

Karl Matthíasson
sóknarprestur í Grafarholtsprestakalli

Á hverjum degi sjáum við myndir af fólki úti í náttúrunni, ekki síst á fésbókinni, Instagram, snappi og fleiri miðlum. Fólk póstar myndum af sjálfu sér þar sem það stendur hamingjusamt við læk, í hrauni, uppi á fjöllum eða annars staðar í náttúrunni.

Þegar við erum úti í hreinni og tærri náttúru, finnum ilminn, þá finnst okkur eins og við séum órjúfanlegur hluti hennar. Á slíkum stundum höfum við líka fundið til tilvistaröryggis.

Ég man eftir því þegar ég var barn á Húsavík, að fjölskyldan fór eitt sinn í útilegu í Vaglaskóg. Það var hreint út sagt dásamlegt. Þá voru tré í landinu ekki eins algeng sem nú er og því var þessi ferð enn eftirminnilegri fyrir vikið. Þá var bara ein hugsun: „Mikið er þetta dásamlegt, það er svo gaman.“

Nú er þetta öðruvísi því hætta steðjar að trjánum og lífríkinu öllu. Þegar við í dag förum út í náttúruna skyggir hugsunin um alla mengunina á. Jörðin er nú orðin illa veik af því að við í fullkominni vanþekkingu eða græðgi og jafnvel hroka höfum hagað okkur þannig. Jörðin er veik vegna mannanna neyslu og gjörða. Þegar við vöknum að morgni ættum við að spyrja okkur sjálf hvernig við getum læknað og hjúkrað jörðinni sem best. Í rauninni ætti þetta að vera fyrsta morgunspurning allra ríkisstjórna, stofnana og fyrirtækja. Ljóst er að mjög mun reyna á hugrekki og staðfestu stjórnmálaflokka, stjórnmálamanna og fulltrúa ýmiss konar hagsmunasamtaka og fjöldahreyfinga á þessum sviðum. Brýnast er að allir tileinki sér sömu hjálparsýn gagnvart jörðinni og sjálfum sér. (Öll grunnlög (stjórnarskrár á ísl.) ættu að fela í sér afdráttarlaus ákvæði um helgi jarðarinnar.)

Það er full ástæða til að taka undir með þeim sem segja að umhverfismál séu ekki lengur einkamál fárra, að ekki sé meira sagt og nauðsynlegt er að við tökum öll þátt í umræðunni, látum málið okkur varða og að allir áhrifahópar hafi lækningu og hjúkrun jarðar sem fyrsta stefnumál sitt.

Rétt er og skylt að benda á þau vandamál og hættur sem nú blasa við og að steðja. En varasamt er að bera slíkt þannig fram að börn, unglingar og fólk almennt fyllist vonleysi og skelfingu sem getur alveg gerst. Sú hugsun má heldur ekki kvikna að allt sé hvort eð er of seint og því skipti ekki lengur máli hvernig við högum okkur. Það er aldrei of seint. Allt skiptir máli, sérstaklega að við séum meðvituð um hegðun okkar og neyslu og að við tökum sporin að nýju hugarfari og lífsháttum til þess að jörðin og við verðum heil á ný og að við getum fundið öryggi, þakklæti og gleði fyrir að fá að dvelja sem íbúar á henni.

ÚRVAL ÚTSÝN

ALBIR ALTEA BENIDORM KANARÍ

EINN, TVEIR, ÞRÍR, FJÓR OG...

ALLIR AF STAÐ!

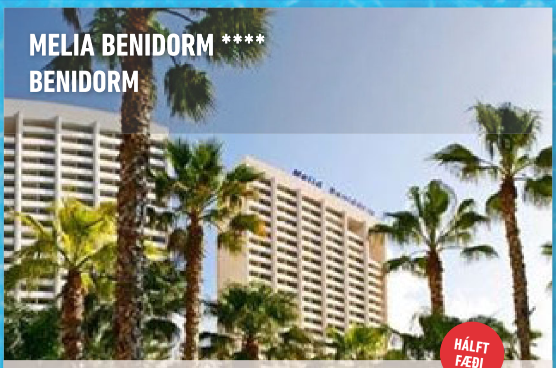
MEIRI SÓL, BETRA VERÐ

MEÐ ÍSLENSKRI FARARSTJÓRN — SKOÐUNARFERÐIR Í BOÐI

VERÐ FRÁ 72.900,-

Úrval Útsýn hefur verið ferðafélagi Íslendinga til sólarlanda í 64 ár. Við bjóðum fjölda hótela sem rúma stórar sem litlar fjölskyldur. Ef þú finnur ekki gistingu sem hentar, þá geta ferðaráðgjafar okkar fundið hana fyrir þig — tryggðu þinni fjölskyldu réttu gistinguna í tíma.

MELIA BENIDORM ****
BENIDORM

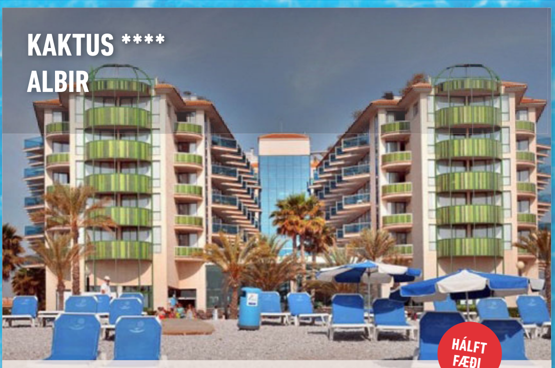


20. - 27. JÚNÍ
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **119.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 130.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

CAP NEGRET ****
ALTEA

21. - 28. JÚNÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **117.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 141.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

KAKTUS ****
ALBIR



25. JÚNÍ - 2. JÚLÍ
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **117.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 134.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

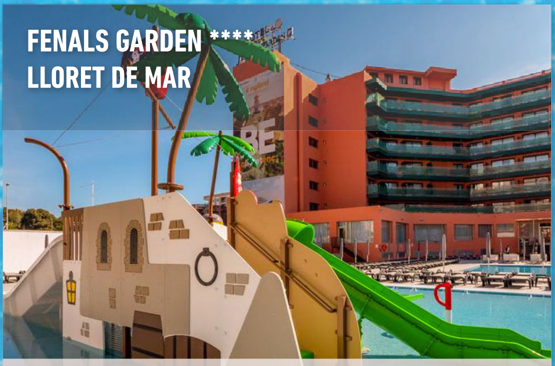
NEPTUNO ****
ALMERÍA

21. - 28. JÚNÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **105.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 126.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

BEST SABINAL ****
ALMERÍA

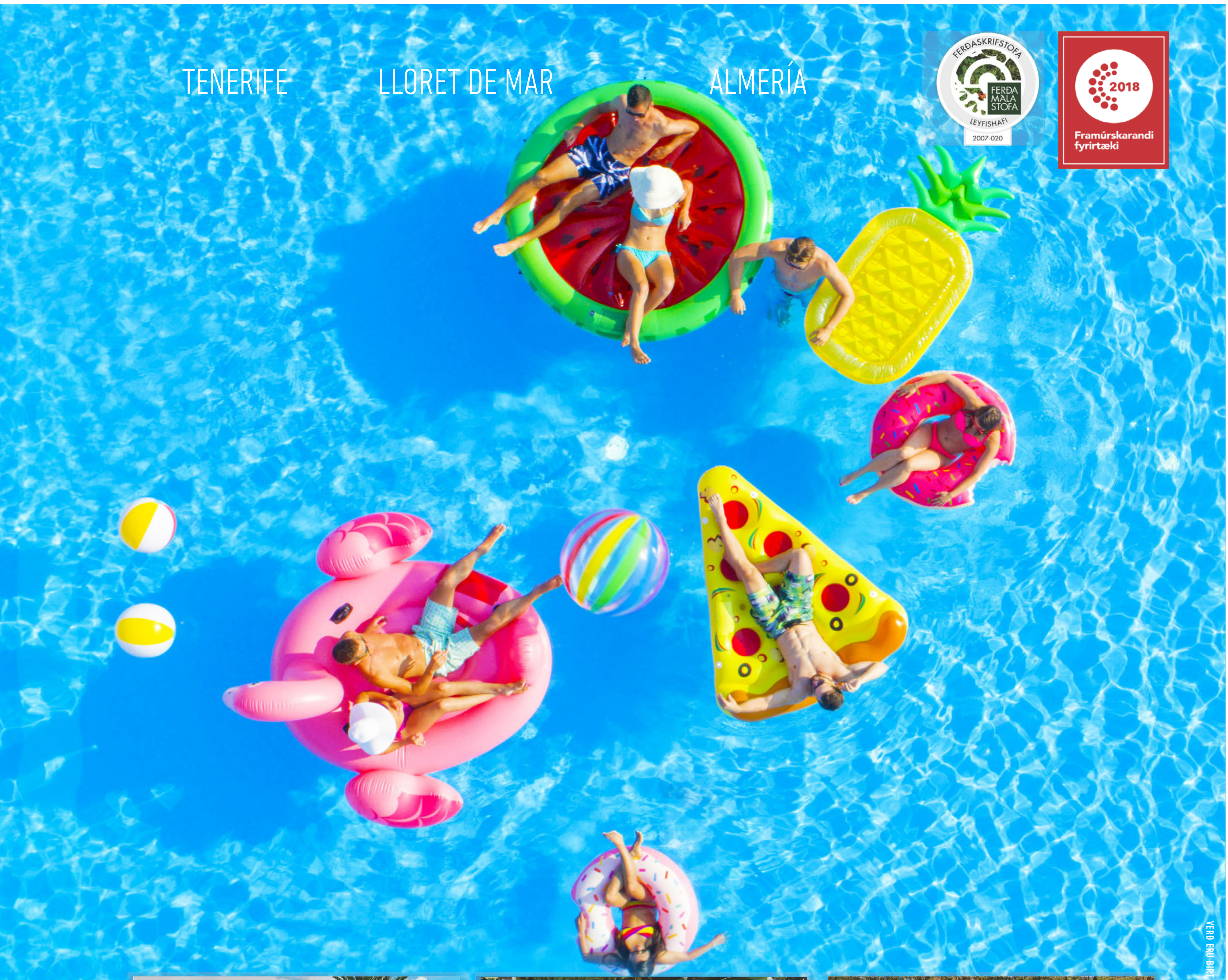
28. JÚNÍ - 5. JÚLÍ
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **122.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 145.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

FENALS GARDEN ****
LLORET DE MAR



20. - 29. JÚNÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **116.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 137.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Innifalið í verði er flug, íslensk fararstjórn (nema á Costa Brava svæðinu), flugvallaskattar, ferðataska og handfarangur



BUNGALOWS PARQUE CRISTOBAL ***
KANARÍ

24. JÚNÍ - 1. JÚLÍ
Smáhýsi með tveimur svefnherbergjum.
VERÐ FRÁ **89.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 3 börn.
Verð frá 96.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

TENEGUIA **
KANARÍ

24. JÚNÍ - 1. JÚLÍ
Íbúð með einu svefnherbergi og sundlaugarsýn.
VERÐ FRÁ **72.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 84.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

SUITES & VILLAS BY DUNAS ****
KANARÍ

HÁLFT FÆÐI

24. JÚNÍ - 1. JÚLÍ
Svíta með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **121.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 142.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

PLAYAOLID APPARTMENTS ***
TENERIFE

ALLT INNIFALIÐ

20. JÚNÍ - 1. JÚLÍ
Íbúð með einu svefnherbergi og allt innifalið
VERÐ FRÁ **122.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 158.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GREEN GARDEN RESORT & SUITES ****
TENERIFE

24. JÚNÍ - 1. JÚLÍ
Íbúð með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **103.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 129.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

SJÁÐU MEIRA Á URVALUTSYN.IS

TALAÐU VIÐ FERÐARÁÐGJAFA
Í SÍMA **585 4000** EÐA SENDU
OKKUR PÓST Á **INFO@UU.IS**

VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFABRENGL.

ÚRVAL ÚTSÝN | HLÍÐASMÁRA 19 | 201 KÓPAVOGUR | 585 4000 | UU.IS

Stórt skref í rétta átt hjá liðinu

Íslenska kvennalandsliðið vann sannfærandi 2-0 sigur á Finnlandi í gær í síðasta æfingarleik liðsins fyrir undankeppni EM. Landsliðsþjálfarinn var ánægður með framfarirnar í spilamennsku liðsins á milli leikja.

FÓTBOLTI Íslenska kvennalandsliðið í knattspyrnu hélt hreinu annan leikinn í röð í 2-0 sigri á Finnum í Espoo í gær í lokaæfingarleik Íslands fyrir undankeppni EM 2021 sem hefst í haust. Þetta var seinni leikur liðanna á stuttum tíma, eftir markalaust jafntefli í fyrri leiknum tókst íslenska liðinu að sigla sigrinum heim með heilsteyptari spilamennsku í gær. Hlín Eiríksdóttir kom Íslandi á bragðið áður en Dagný Brynjarsdóttir bætti við marki. Með því komst Dagný upp að hlið Ásthildar Helgadóttur í þriðja sætið yfir flest mörk fyrir kvennalandsliðið, með 23 mörk.

Jón Þór Hauksson, þjálfari Íslands, gerði fimm breytingar á liðinu á milli leikja. Hlín var ein þeirra sem komu inn í íslenska liðið og var hún fljót að láta til sín taka. Eftir snarpa skyndisókn féll boltinn fyrir fætur Hlínar sem skoraði með fallegu skoti í fjærhornið, óverjandi fyrir markmann finnska liðsins. Stuttu síðar var komið að þætti Dagnýjar þegar hún skoraði af stuttu færi eftir frábæra sendingu frá Glódísi Perlu Viggósdóttur. Finnska liðið sótti í leit að marki í seinni hálfleik en íslenska liðið stóð vaktina vel og náði að halda hreinu.

Aðspurður er Jón Þór ánægður með spilamennskuna.

„Heilt yfir er ég mjög sáttur við spilamennskuna og að halda hreinu í báðum leikjunum. Hópurinn var ósáttur við jafnteflið í fyrri leiknum sem lýsir metnaðinum í þessum hóp. Þær tóku stórt skref í rétta átt á mikilvægum tíma þar sem þetta var síðasti æfingarleikur okkar fyrir undankeppnina.“

Dagný Brynjarsdóttir átti öflugan leik inni á miðju íslenska liðsins áður en hún kom af velli í hálfleik gegn Finnlandi í gær. NORDICPHOTOS/GETTY

Þetta var áttundi leikur liðsins frá því að Jón Þór tók við liðinu síðasta haust. Fyrir utan slæmt tap gegn Skotum hefur liðið leikið vel og unnið fjóra leiki af átta.

„Spilamennskan í þessum leik staðfestir mína tilfinningu um að liðið sé að vaxa og stefni í rétta átt. Frammistaðan og liðsvinnan gefur okkur mikið fyrir leikina í haust þegar undankeppnin hefst. Við höfum verið að mynda ákveðinn kjarna og á sama tíma að stækka hópinn til að auka möguleikana. Ég fer mjög bjartsýnn inn í haustið eftir það sem við höfum unnið að undanfarna mánuði og manni finnst við vera á réttri leið.“

> Þetta var dýrmæt reynsla fyrir mig fyrir undankeppnina í haust og fyrir liðið til að slípa sig saman.
>
> Dagný Brynjarsdóttir

Dagný var að byrja fyrstu landsleiki sína í tæp tvö ár og var afar sátt að leikslokum.

„Við æfðum vel á milli leikja og vorum ferskari og beittari í þessum leik. Það kom kafli sem við gátum haldið bolta betur en við náðum að skapa okkur mörg færi og halda hreinu,“ segir Dagný og bætir við:

„Það er gott að koma aftur og hitta hópinn, bæði yngri leikmennina sem ég hef lítið leikið með og að kynnast þjálfarateyminu betur og aðferðum þess. Þetta var dýrmæt reynsla fyrir mig fyrir undankeppnina í haust og fyrir liðið til að slípa sig saman.“

Aðspurð segist Dagný ekki vera að horfa á að ná markameti landsliðsins af Margréti Láru enda 55 mörkum á eftir markahróknum.

„Ég viðurkenni að ég er ekki að stefna á að ná henni. Næsta markmið er að ná öðru sætinu,“ segir Dagný hlæjandi að lokum.

kristinnpall@frettabladid.is

Guðjón Valur stefnir á sitt tólfta Evrópumót í röð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ísland í þriðja styrkleikaflokki

HANDBOLTI Íslenska karlalandsliðið í handbolta verður í þriðja styrkleikaflokki þegar dregið verður í riðla fyrir EM 2020 sem fer fram í Austurríki, Noregi og Svíþjóð í janúar næstkomandi.

Strákarnir okkar komust inn í lokakeppni Evrópumótsins ellefta skiptið í röð um helgina með öruggum sigri á Tyrklandi í Laugardalshöll. Dregið verður í riðlana á föstudaginn í næstu viku. **– kpt**

Rúnar Már fer til Kasakstan

FÓTBOLTI Sauðkrækingurinn Rúnar Már Sigurjónsson mun ganga til liðs við FC Astana í Kasakstan. Hann kemur til liðsins á frjálsri sölu þegar samningur hans hjá Grasshopper í Sviss rennur út í næsta mánuði.

Astana hefur orðið meistari í heimalandinu undanfarin fimm ár og er í efsta sæti þegar stutt er eftir af tímabilinu.

Rúnar Már var þegar búinn að tilkynna það að hann myndi halda á ný mið að tímabilinu loknu eftir þrjú ár í Sviss með Grasshopper og St. Gallen.

Hann verður annar Íslendingurinn til að leika í efstu deild í Kasakstan á eftir Hannesi Þ. Sigurðssyni. **– kpt**

CITROËN

SENDIBÍLL ÁRSINS 2019

INTERNATIONAL 2019 CITROËN BERLINGO VAN VAN OF THE YEAR

NÝR CITROËN BERLINGO VAN

NÚ MEÐ 5 ÁRA ÁBYRGÐ*

5 ÁRA CITROËN ÁBYRGÐ

Splunkunýr Citroën Berlingo Van er nú með 5 ára verksmiðjuábyrgð, sparneytinni vél og fáanlegur með 8 þrepa sjálfskiptingu. Komdu og prófaðu nýjan Berlingo sem er rúmbetri og öflugri en nokkru sinni áður.

NÝTT: Fyrirtækjalausnir Brimborgar kynna flotastjórnunarkerfið Brimborg Fleet Manager sem er vistað í skýinu, auðvelt í notkun og getur lækkað rekstrarkostnaðinn umtalsvert. Fáðu kynningu.

VERÐ FRÁ:
2.532.000 KR. ÁN VSK
EÐA 3.140.000 KR. MEÐ VSK

KOMDU & KYNNTU ÞÉR
ÖRUGG GÆÐI CITROËN!

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 8
Sími 515 7040

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

*Forsendur framlengdrar verksmiðjuábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit samkvæmt staðli framleiðenda frá nýskráningardegi bifreiðar. Kaupandi ber kostnað af þjónustunni. Nánari upplýsingar citroen.is/abyrgd.

citroen.is

Fólk

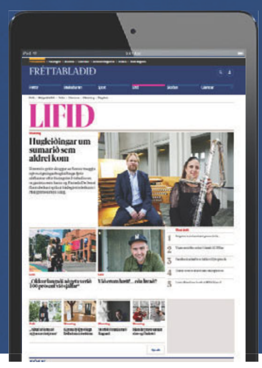
Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 18. JÚNÍ 2019

Í ár er 20 ára afmæli Krafts og félagið hefur verið með viðburði í kringum tuttugasta hvers mánaðar frá ársbyrjun til að fagna því. Viðburðirnir hafa þann tilgang að vekja fólk til vitundar um ungt fólk með krabbamein. ➜4

LÍFIÐ ER Á FRETTABLADID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, tísku, menningu, heilsu og margt fleira.



Stæltur sveitastrákur

Svavar Ingvarsson, einkaþjálfari hjá Hreyfingu, vildi vinna við áhugamálið og segir það gefandi að vinna með og hjálpa fólki sem er að reyna að bæta heilsuna. Svavar er sveitastrákur í húð og hár og Bárðardalurinn heillar alltaf jafn mikið. ➜2

Svavar Ingvarsson, einkaþjálfari hjá Hreyfingu, kann ýmis ráð til að koma fólki af stað upp úr sófanum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Svavar er alinn upp í Bárðardal og reynir að komast þangað eins oft og mögulegt er. „Ég á alveg ótrúlega góða foreldra þannig að það var held mér bara fyrir bestu," segir hann stoltur.

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Tilhugsunin um að vinna við eitthvað sem ég hafði áhuga á og geta ráðið vinnutíma mínum heillaði mig við einkaþjálfunina. Það er svo ótal margt gott við þessa vinnu. Þú kynnist fullt af skemmtilegu fólki, enginn dagur er eins og án þess að vilja hljóma of væminn þá er það mjög gefandi að vinna með og reyna að hjálpa fólki sem er að reyna að bæta heilsuna," segir Svavar Ingvarsson, einkaþjálfari hjá Hreyfingu.

Svavar er þjálfari Tómasar Þórs Þórðarsonar, íþróttafréttamanns og ritstjóra Enska boltans hjá Símanum. Tómas hefur veitt ansi mörgum innblástur enda búinn að ná árangri sem eftir er tekið. „Hann var búinn að ná stórkostlegum árangri áður en ég kynntist honum. Hann tók ákvörðun árið 2014 um að bæta líf sitt og hefur unnið að því daglega síðan. Þegar hann kom til mín í upphafi þá var stefnan sett á að halda áfram að skafa af honum aukakílóin en fyrst og fremst að byggja upp styrk og þol. Það hefur hann svo sannarlega gert og er hvergi hættur.

Að því sögðu þá er hann mannlegur eins og við hin og við getum orðað það þannig að þetta sólarsumar er ekkert að auðvelda okkur að ná næstu markmiðum," segir hann og glottir.

Svavar segir að hann hafi verið orkumikill sem barn og hefði trúlega verið greindur ofvirkur og þá orku hafi þurft að beisla einhvern veginn. Hann ólst upp á Halldórsstöðum í Bárðardal þar sem foreldrar hans eiga stórt og myndarlegt sauðfjárbú. Þess má geta að einn allra frægasti hrútur landsins, Viður sem lék Garp í myndinni Hrútum, kemur frá Halldórsstöðum.

„Það var mikil orka í mér sem krakka ef ég á að orða það fallega. Mamma vildi að ég nýtti orkuna í eitthvað þannig að hún fór að keyra mig og bróður minn á frjálsíþróttaæfingar þegar ég var um fimm ára. Það hljómar nú ekki eins og stórmál en við förum á æfingar á Laugum í Reykjadal þannig að þetta var um 90 kílómetra ferðalag í hvert skipti.

En þetta gekk eftir og frjálsar íþróttir urðu að okkar fjölskyldusporti. Einu skiptin sem mamma og pabbi tóku sér frí frá búinu var þegar þau fylgdu okkur bræðrum á íþróttamót," segir hann. Bróðir hans Þorsteinn er einn af okkar fremstu frjálsíþróttamönnum og starfar sem sjúkraþjálfari.

Íþróttir áttu hug Svavars allan og hafði hann einnig gaman af körfubolta og handbolta en það voru því miður svo fáir krakkar í sveitinni að það var erfitt að ná í lið. „Svo þegar ég byrjaði að stunda styrktarþjálfun í frjálsunum á unglingsárunum þá varð ég bitinn af járnpöddunni."

Hann reynir eftir fremsta megni að fara í sveitina. „Það eru alltaf fastar ferðir sem tengjast búskapnum. Á haustin eru það göngur og smalamennska, sauðburður á vorin og heyskapur yfir sumartímann, með stöku rúningsferðum. Sveitin er svolítið hark, það er aldrei frí. Ég tel mig kunna að meta meira ýmis fríðindi sem fylgja mínu starfi fyrir vikið."

Svavar er mikill aðdáandi NBA-körfuboltans og heldur þar með Chicago Bulls, gamla liðinu hans Michaels Jordan. „Ég er samt það ungur að ég missti í rauninni af gullaldarárum Bulls. En ég man eftir að hafa séð myndina Space Jam þegar ég var pinkulítill og síðan þá hefur mér fundist Michael Jordan svalasti gæi í heiminum."

Hvernig kemst fólk í sumarform um miðjan júní?

Það eru sömu prinsippin sem eiga við hvort sem það er desember eða júní. Hins vegar, eftir því sem tímaramminn er styttri, því minna svigrúm hefur fólk.

Ef stefnan er sett á að komast í svakalegt stand á skömmum tíma þá þarf viðkomandi að æfa eins og skepna og halda sig við mjög strangt mataræði. Þó mæli ég eindregið með að fólk gefi sér tíma í hlutina, það eykur líkurnar á því að viðhalda árangrinum talsvert mikið.

Er mikið af fólki sem mætir í ræktina og gerir bara eitthvað?

Það er rosalega algengt. Líkaminn er svolítið skondinn, hann aðlagast ótrúlega fljótt. Flestir falla í sömu gryfjuna og detta í þægilega rútínu. Það er eins mannlegt og það verður. Fólk gerir sömu æfingarnar, sömu þyngdirnar, með engin skýr markmið og árangurinn er eftir því. Þá mæli ég með að fólk prófi eitthvað nýtt, einhverja nýja hreyfingu eða hreinlega hafi samband við þjálfara sem getur þá ýtt viðkomandi út úr þægindarammanum.

Skiptir mataræði öllu máli?

Ef fólk vill virkilega ná árangri þá verður að taka mataræðið föstum tökum. Það fer eftir markmiðum viðkomandi hversu stórt hlutverk það spilar. Til dæmis ef viðkomandi ætlar að léttast þá hefur hann minna svigrúm heldur en ef hann ætlar að þyngja sig.

Fyrir fólk sem segist vera of upptekið, of svangt, of orkulítið. Hvernig á það að bera sig að?

Það eru allir uppteknir, ég hef sjálfur dottið í þessa gryfju, í flestum tilfellum er þetta spurning um skipulagningu. Reyna að koma upp rútínu þar sem þú gefur sjálfum þér tíma yfir daginn til þess að sinna sjálfum þér og fylgja því eftir. Það getur verið erfitt en það er allt hægt.

Hvaða ráð hefur þú handa fólki sem vinnur mikið bara við að sitja kyrrt í átta tíma?

Það getur verið duglegt að taka stigana, ef það er mikið um stiga í vinnunni eða heima. Svo er gott að vera dugleg/ur að standa reglulega upp og ganga um, bara til að hleypa blóðflæðinu í gang reglulega. Svo er mikið um skrifborð þar sem hægt er að stjórna hæð borðsins, ég mæli algjörlega með þeim og svo góðri mottu til að standa á. Það er gott að skipta á milli þess að standa og sitja, fyrir bakið og fyrir fæturna."

5 góð ráð Svavars til að koma sér af stað

1. Markmiðasetning er mjög mikilvæg. Áður en þú byrjar að djöflast þá er gott að setjast niður og komast að niðurstöðu um af hverju þú ert að hreyfa þig og hvað þig langar að fá út úr líkamsræktinni. Svo er gott að setja sér eitt skammtímamarkmið og eitt langtímamarkmið. Alls ekki byrja of stórt. Gott skammtímamarkmið er til dæmis að hlaupa 5 km á undir 20 mínútum eftir mánuð eða geta gert 5 armbeygjur í næsta mánuði. Eins er gott byrjunar langtímamarkmið: Eftir hálft ár get ég hlaupið hálfmaraþon/heilt maraþon.

2. Næst er gott að ákveða hvaða daga og hvenær yfir daginn þú ætlar að mæta í líkamsrækt. Það auðveldar þér svo mikið að vera búin/n að ákveða það að þú ætlir að mæta, þá er minna pláss fyrir afsakanir. Mjög gott líka að vera búin/n að græja töskuna alltaf kvöldið áður og hafa allt tilbúið.

3. Ef þú hefur aldrei stundað líkamsrækt þá mæli ég með því að leita þér hjálpar. Það getur verið kostnaðarsamt en það er klárlega þess virði til að koma sér af stað. Það byggir upp meira öryggi og áhuga ef þú færð leiðbeiningar varðandi hvað hentar þér best og hvernig þú nærð sem bestum árangri.

4. Fáðu vin eða annan nákominn með þér í ferðalagið. Það getur verið sérstaklega mikilvægt fyrir maka að vera á sömu blaðsíðunni.

5. Prófaðu mismunandi hreyfingu, við verðum oft svolítið föst í að þú verðir að fara í líkamsrækt til þess að komast í form. Það er fjarri lagi, allt sem fær púlsinn aðeins upp telur. Og mikilvægast í þessu öllu saman er að finna eitthvað skemmtilegt og við þitt hæfi, ef þú ert búin/n að stunda eitthvað í dágóðan tíma og finnst það mjög leiðinlegt, gerðu þá eitthvað annað, hvort sem það er sund, hlaup, lyftingar, hjólreiðar, fjallgöngur eða jóga.

Tómas Þór Þórðarson hefur notið handleiðslu Svavars og rífur í járnin undir leiðsögn hans.

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

Steinn	Verð áður	Tilboðsverð
2042	~~214.900 KR.~~	161.175 KR.
2020	~~287.900 KR.~~	215.925 KR.
104	~~462.900 KR.~~	347.175 KR.
6080	~~477.900 KR.~~	358.425 KR.
115	~~451.900 KR.~~	338.925 KR.
113	~~343.900 KR.~~	257.925 KR.
117	~~367.900 KR.~~	275.925 KR.
106	~~355.900 KR.~~	266.925 KR.
2006	~~271.900 KR.~~	203.925 KR.
114-1	~~430.900 KR.~~	323.175 KR.
129	~~427.900 KR.~~	320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.

*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Fólk greinist með krabbamein allan ársins hring. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Krabbamein fer ekki í frí

Kraftur er félag ungs fólks sem greinst hefur með krabbamein og aðstandenda krabbameinsgreindra.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Í ár er 20 ára afmæli Krafts og félagið hefur verið með viðburði í kringum 20. hvers mánaðar frá ársbyrjun til að fagna því. Viðburðirnir hafa þann tilgang að vekja fólk til vitundar um ungt fólk með krabbamein.

Í júlí verða viðburðir hins vegar haldnir vikulega, vegna þess að í júlí takmarkast opnunartímar verulega hjá stofnunum sem veita hvers konar þjónustu við krabbameinsgreinda. Þá verður slagorðið „krabbamein fer ekki í frí“ áberandi í júlí. „Í þessum mánuði eru takmarkaðar opnanir á krabbameinsdeild Landspítalans, og takmarkaðar opnanir hjá Ljósinu og Krabbameinsfélaginu,“ segir Hulda Hjálmarsdóttir, framkvæmdastjóri Krafts. „Við viljum vekja athygli á því að fólk er að greinast allan ársins hring.“

Krabbameinsgreining ekki lengur dauðadómur

Það má segja að krabbamein snerti fjölmarga Íslendinga á einn eða annan hátt. „Flestir hafa örugglega verið öðrum megin við borðið, sem aðstandendur eða með krabbamein sjálfir. Ég held að fólk viti almennt meira um krabbamein heldur en áður fyrr og hvernig það getur stundað heilbrigðan lífsstíl til að koma í veg fyrir lífsstílstengda sjúkdóma í framtíðinni. Það hafa líka orðið miklar framfarir á sviði krabbameinslækninga og þar af leiðandi miklu fleiri sem lifa krabbamein af, en áður fyrr var krabbameinsgreining hálfgerður dauðadómur. En hvernig ætlum við að mæta þessum stækkandi hópi?“

> „Heilbrigðiskerfið setur mikla fjármuni í að reyna að lækna einstaklinga með krabbamein en án endurhæfingar er það eins og að kaupa nýjan bíl án þess að kaupa dekk undir hann.

Endurhæfing hefur ekki verið hluti af meðferð við krabbameini af hálfu hins opinbera og er fyrst og fremst veitt af frjálsum félagasamtökum.

Félagið fagnar 20 ára afmæli í ár með þéttri viðburðadagskrá. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hulda segir að eftirmeðferð eigi að vera sjálfsagður hluti af krabbameinsmeðferðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Eins og að kaupa bíl án þess að setja dekk undir hann

„Mín sýn og margra sem koma að þjónustu krabbameinsgreindra er að krabbameinsgreindur einstaklingur ætti að fá endurhæfingarmat eftir sinni þörf og endurhæfingu við hæfi. Í dag er það því miður ekki þannig.“ Ljósið, Krabbameinsfélagið og Kraftur eru allt frjáls félagasamtök sem sinna endurhæfingu, en endurhæfingarmiðstöðin fær til dæmis ekki fjármagn til að taka á móti krabbameinsgreindum.

„Það er ekki gert ráð fyrir því í heilbrigðiskerfinu okkar að það þurfi að endurhæfa fólk eftir krabbameinsmeðferð. Heilbrigðiskerfið setur mikla fjármuni í að reyna að lækna einstaklinga með krabbamein en án endurhæfingar er það eins og að kaupa nýjan bíl án þess að kaupa dekk undir hann.“

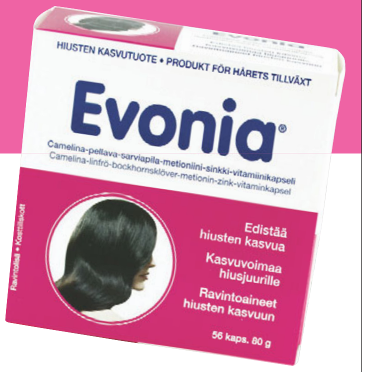
Nauðsynlegt að njóta ferðalagsins

Í dag er horft á krabbamein sem langvinna sjúkdóma og krabbameinsgreindir þurfa einhvern veginn að læra að lifa með þeim. Á vef Krafts, kraftur.org, er hægt að finna upplýsingar um hvernig og hvar krabbameinsgreindir geta fundið stuðning í veikindunum og eftir meðferð. Í febrúar gaf félagið út bókina Fokk, ég er með krabbamein, sem er handbók með hagnýtum upplýsingum fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra.

Hulda segir að Kraftur leggi mikla áherslu á mikilvægi þess að njóta líðandi stundar. „Þegar maður veikist af lífsógnandi sjúkdómi eins og krabbameini þá verður maður mjög meðvitaður um þá staðreynd að maður hefur ekki endalausan tíma. Slagorð okkar er „Lífið er núna“ og við viljum vekja fólk til vitundar um mikilvægi þess að njóta dagsins í dag, en horfa ekki til fortíðar eða hugsa bara um morgundaginn. Við þurfum að njóta ferðalagsins líka.“

Næsta fimmtudag, 20. júní, verður sumargrill Krafts haldið í Guðmundarlundi í Kópavogi. Grillið hefst klukkan sex að kvöldi og Páll Óskar ætlar að skemmta gestum.

Evonia



Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.

Fyrir Eftir

Evonia er hlaðin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

Húð & hár

ÞRIÐJUDAGUR 18. JÚNÍ 2019

Kynningar: Artasan, ÍSAM, Key Natura, Bláa Lónið

Nanogen hárvörurnar hafa vakið athygli fyrir mikla virkni og góðan árangur sem skilar sér í fallegu, þykkara hári. Vörurnar gefa hárinu auk þess meiri lyftingu.

Þykkara og heilbrigðara hár með Nanogen vörunum

Nanogen hárvörurnar innihalda virk efni sem örva og viðhalda heilbrigðum hárvexti og hjálpa til við að halda hárinu heilbrigðu og fallegu. Virkni Nanogen hárvaranna hefur verið vísindalega staðfest og formúlan er einkaleyfisvarin. Línan er sérhönnuð fyrir karla jafnt sem konur. →2

Hárlos getur hent okkur öll og orsökin er ekki alltaf þekkt en algengt er þó að hármissi megi rekja til veikinda, mikils álags, vandamála með skjaldkirtil, lyfjameðferða og barnsburðar. Einnig skiptir miklu máli hvernig við hugsum um hárið, t.d. hvernig það er þurrkað og greitt, hvort hitamótunartæki eru notuð og hvort það er litað. Góðu fréttirnar eru þó að oftast getur hárið vaxið aftur og við tamið okkur betri hárumhirðu til að styðja við hárvöxtinn," segir Karen Elva Smáradóttir, markaðsstjóri hjá CU2 sem flytur inn Nanogen hárvörurnar.

Heildstæð hárlína

Nanogen hárvörurnar eru heildstæð lína sem inniheldur virk efni sem örva hárvöxt og hjálpa okkur að halda hárinu heilbrigðu og fallegu. Virkni varanna hefur verið vísindalega staðfest og formúlan er einkaleyfisvarin.

Hárið hefur ákveðinn hárvaxtarhring en um leið og eitt hár deyr byrjar annað að vaxa í þess stað. Nanogen formúlan virkar á þrjá vegu og hefur þannig áhrif á þennan vaxtarhring. Formúlan gefur hársekkjunum skilaboð um að örva hárvöxt þannig að:

1. Ný hár myndast hraðar og koma í stað deyjandi hára.
2. Hvert hár er lengur í vaxtarfasa sem þýðir að það lifir lengur og nær meiri sídd en ella.
3. Aukin kollagenframleiðsla við rót hársins minnkar hárlos með bættri festu við hársvörðinn.

Það hefst allt með réttum hárþvotti

„Það skiptir höfuðmáli að þvo hárið ekki of oft til að strípa það ekki af sínum náttúrulegu olíum. Það ætti að nægja að þvo hárið á tveggja til þriggja daga fresti, sama hvernig hártegundin er. Þó þarf að hafa í huga að litað eða mikið efnameðhöndlað hár þarf lengri tíma milli þvotta. Ef þú ert í vandræðum með að bíða svo lengi er gott að nota þurrsjampó síðasta daginn fyrir þvott," upplýsir Karen.

Nanogen hárþykkingarsjampó inniheldur virk efni sem örva hárvöxt eins og t.d. salisílsýru, betaglucan og pea sprout. Sjampóið gefur einnig einstaka lyftingu strax eftir fyrsta þvott og fjarlægir á áhrifaríkan hátt óhreinindi sem hafa safnast upp í hársverðinum. Það inniheldur hvorki súlföt, silíkon né alkóhól.

Þegar þú þværð hárið skaltu bleyta það vel með volgu vatni en of heitt vatn getur haft skaðleg áhrif á bæði hár og hársvörð. Þegar hárið er orðið vel blautt skaltu nudda sjampói varlega í hárið og einbeittu þér að rótum þess. Gott er að taka smá tíma í að nudda hársvörðinn til örva blóðflæðið. Aukið blóðflæði til hársekkjanna þýðir meira af súrefni og næringu til að hjálpa hárinu að vaxa og styrkjast. Eitt af lykilatriðum í hárþvotti er að þvo hárið með sjampói tvisvar í hvert skipti, fyrra skiptið er til þess að þvo burt leifar af hármótunarefnum og öðrum óhreinindum úr hárinu og seinna skiptið er til að hreinsa hárið sjálft.

Nanogen hárvörurnar innihalda virk efni sem örva hárvöxt og halda hárinu heilbrigðu.

Formúla Nanogen er einkaleyfisvarin.

Nanogen hárþykkingarsjampó inniheldur virk efni sem örva hárvöxtinn.

Virkni Nanogen línunnar hefur verið vísindalega staðfest.

Hámarkaðu árangurinn með hárvaxtarhetjunni í Nanogen línunni, Nanogen Growth Serum.

Ekki gleyma næringunni

Eftir hárþvott er borin góð rakagefandi hárnæring í hárið en konur með fíngert og/eða þunnt hár sleppa gjarnan þessu skrefi til að forðast að þyngja hárið. Með því móti fær hárið ekki þá næringu og raka sem það þarf og getur orðið rafmagnað og viðkvæmt fyrir flóka og sliti. Í stað þess að sleppa hárnæringunni er betra að leita eftir næringu sem er sérstaklega ætluð fíngerðu hári og er merkt sem þykkjandi eða lyftandi.

Til að gefa hárinu auka ást og tryggja að það fái nægan raka og næringu er gott að nota djúpnæringu einu sinni í viku en hún er notuð eftir sjampó og fyrir hárnæringu. Eftir hárþvottinn er gott að skola hárið með köldu vatni til að loka inni allan raka og næringu.

Hámarkaðu árangurinn

Hárvaxtarhetjan í Nanogen línunni, Nanogen Growth Serum, inniheldur mesta magn hárvaxtarþátta sem í boði eru og blöndu peptíða og þykknis.

Þú berð einfaldlega 1 ml af blöndunni handahófskennt í þurran hársvörð einu sinni á dag. Ein flaska er mánaðarskammtur af þessu undraefni.

Fáðu enn meiri fyllingu

Ef þú vilt enn meiri lyftingu eftir hárþvott getur þú notað Nanogen rótarlyftisprey en auk þess að gefa meiri fyllingu í hárið inniheldur það keratín, niacinamide (b3-vítamín) og koffín sem virka saman til að örva hársekkina og gefa þeim um leið raka og styrk. Spreyið má nota bæði í blautt og þurrt hár en ef þú kýst að blása hárið þá þarftu ekki að hafa neinar áhyggjur því það veitir hárinu einnig vörn gegn hitanum.

Á meðan hárið vex

Það getur verið erfitt að bíða eftir nýju hárunum en meðan á Nanogen meðferðinni stendur getur þú notað Nanogen hártrefjarnar. Hártrefjar eru smáar agnir sem strá er yfir vandamálasvæði og bindast agnirnar við þitt eigið hár svo það virkar þykkara og meira um sig.

Kynntu þér möguleika Nanogen vörulínunnar á næsta sölustað. Nanogen vörurnar fást í apótekum, Heimkaup.is og beautybox.is

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

Fyrir liði, vöðva, heila og húð

Astaxanthin frá Algalíf er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt við kjöraðstæður með hreinu íslensku vatni sem tryggir að gæðin skila sér að fullu til neytenda.

Húð, vöðvar, liðbönd, sinar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.

Astaxanthin er afar öflugt andoxunarefni sem er gott fyrir húðina og virkar vel á mörg kerfi líkamans. Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthins, sem er náttúrulegt karótínóíð, finnst í smáþörungum sem kallast Haematococcus pluvialis en þeir framleiða þetta sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu. Astaxanthin er einnig að finna í dýrum og plöntum sem hafa einkennandi rauðan (bleikan) lit eins og til dæmis í laxi og ljósátu (krill). Astaxanthin getur veitt vörn gegn útfjólubláum geislum og því gríðarlega gott fyrir húðina og það getur einnig stuðlað að heilbrigði augna, heila, hjarta, liða og vöðva.

Aukinn árangur í íþróttum

Astaxanthin er eitt af öflugustu andoxunarefnunum sem fyrirfinnast í náttúrunni. Það berst gegn ferli oxunar og sindurefna sem herja á frumur líkamans með tímanum og hjálpar það því til dæmis við að lækna skemmda frumuvefi. Astaxanthin getur dregið úr myndun mjólkursýru í vöðvum og þreytu, bætt þol og styrk og stuðlað að skjótu jafnvægi í líkamanum eftir æfingar. Það er því mjög gott fyrir íþróttafólk sem vill ná sem bestum árangri. Mikið af astaxanthin er til dæmis í vöðvum laxins og vilja sumir meina að það gefi laxinum þá orku sem hann þarf til að synda gegn straumnum. Húð, vöðvar, liðbönd, sinar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.

Minni bruni, meiri brúnka?

Ysta lag yfirhúðar ver undirliggjandi lög hennar gagnvart ýmsum efnum, örverum og vatni. Dýpra í yfirhúðinni eru lifandi frumur sem skipta sér stöðugt til að endurnýja ysta lagið og er æviskeið hverrar frumu á bilinu 20-50 dagar. Í yfirhúðinni eru einnig frumur sem framleiða brúna litarefnið melanín þegar sólin skín á húðina en hlutverk þessa litarefnis er að verja kjarna (erfðaefni) húðfrumanna gagnvart útfjólubláum geislum sólarinnar. Bætiefnið astaxanthin getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláir geislar sólarinnar geta valdið húðinni (sólbruni) og ólíkt sólkremum sem borin eru á húðina blokkar Astaxanthin ekki þá geisla sem breytast í D-vítamín í húðinni. Það ver húðina einfaldlega gegn skemmdum og því gott fyrir alla en það hefur reynst þeim sem hafa mjög ljósa húð sérstaklega vel. Bæði ver það húðina betur gegn sólbruna og svo taka margir meiri lit en áður og/eða halda honum betur – sem flestum þykir góður bónus.

Hreint íslenskt astaxanthin

Algalíf er íslenskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á þessum Haematococcus pluvialis örþörungum og vinnur úr þeim hágæða astaxanthin. Ræktun og framleiðsla fer fram í einangruðum ræktunarkerfum þar sem allir mengunarvaldar eru útilokaðir og eingöngu hreint íslenskt vatn er notað við framleiðsluna. Endurnýtanleg orka er notuð við framleiðsluna og flokkast hún sem sjálfbær iðnaður.

Astaxanthin getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláu geislar sólarinnar geta valdið húðinni en ólíkt sólarvörnum blokkar það ekki þá geisla sem líkaminn okkar nýtir til D-vítamínframleiðslu.

Hrönn Hjálmarsdóttir

Dagleg inntaka

Astaxanthin er 550 sinnum öflugra andoxunarefni en E-vítamín og 6.000 sinnum áhrifaríkara en C-vítamín. Það tekur Astaxanthin 12-19 klukkustundir að hámarkast í blóði þínu og eftir það brotnar það niður á 3-6 klukkustundum. Þess vegna þarf að taka það inn daglega. Til þess að verja húðina gegn sólargeislum, áður en haldið er í gott sólarfrí er gott að hefja inntöku nokkrum vikum áður. Astaxanthin getur einnig verið gott fyrir augun/sjónhimnuna og dregið úr þreytu og álagi á augum og stuðlað að skýrari sjón. Það dregur einnig úr bólgum almennt og nýtist vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum eða annars staðar.

Fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum valinna verslana.

Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klofna?
Hvað þarf til að breyta því?

- **MSM** sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- **Kísil** sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- **Aloe Vera** sem er ríkt af vítamínum og amínósýrum og er rakagefandi
- **Biotin,** kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- **Kelp,** kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallegri húð, sterkum nöglum og líflegu hári.

natures aid

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Mörg gömul fegrunarráð eru enn í góðu gildi. NORDICPHOTOS/GETTY

Aldagömul fegrunarráð

Fyrr á öldum hljóp fólk ekki út í búð og keypti rándýr krem til að viðhalda fallegri og frísklegri húð.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Ýmis heimatilbúin ráð hafa verið notuð gegnum aldirnar til að fríska upp á útlitið. Sum eru ennþá notuð í dag en önnur þykja ef til vill frekar undarleg. Hér koma nokkur þeirra:

Egg hafa verið notuð í húðumhirðu í þúsundir ára. Elsta skráða uppskrift að húðkremi frá því árið 600 fyrir Krist inniheldur eggjahvítur. Eggjahvítur strekkja á húðinni og þegar þær eru bornar á háls og andlit virka þær eins og tímabundin andlitslyfting. Próteinið í eggjunum er einnig rakagefandi og því er það þjóðráð að skella framan í sig eggjahvítum vilji maður fríska upp á húðina.

Maya-indíánar notuðu blöndu af eggjahvítu, avókadó, banana og ólífuolíu í hárið til að styrkja það og ná fram auknum gljáa. Blandan var borin í hárið og látin bíða þar í klukkustund áður en hún var skoluð úr hárinu og skildi það eftir heilbrigt og glansandi.

Hunang og ólífuolía voru vinsælustu innihaldsefnin í andlitsmöskum Forn-Grikkja. Hunanginu var blandað saman við örlítið af volgu vatni. Vatnið var notað til að auðveldara væri að smyrja hunanginu á húðina. Því næst var ólífuolíunni hrært út í hunangið og maskinn svo borinn á andlitið. Hunang er talið bakteríudrepandi og ólífuolían mjög græðandi. Grikkirnir vissu greinilega alveg hvað þeir voru að gera.

Kleópatra, drottning Egypta til forna, lumaði á ýmsum fegrunarráðum. Hún bjó til andlitsmaska úr aloe vera-plöntu og hunangi. Kornamaska bjó hún til úr sjávarsalti og ólífuolíu og hún notaði epladedik sem andlitshreinsi. Nokkuð sem er enn vinsælt í dag. Hún notaði svo haframjöl sem líkamsskrúbb. Haframjöl er rakagefandi og inniheldur góð næringarefni fyrir húðina og er tilvalið að blanda því út í baðvatn og nudda því í húðina.

Af öllu hættulegri og ólystugri fegrunaraðferðum má nefna krókódílasaur. Hann var vinsæll í húðmeðferðum Forn-Grikkja. Hann var talinn hafa læknandi áhrif á húðkvilla. Ef saurnum var makað kringum augun var talið að hann gæti lagað ör. Ef saurnum var blandað við leðju og fólk baðaði sig upp úr herlegheitunum var talið að húðin fengi unglegra yfirbragð. Auk þess þótti þessi aðferð góð við vöðvaspennu og stirðleika.

Kleópatra bjó yfir mörgum góðum fegrunarráðum. NORDICPHOTOS/GETTY

Hér sjá skallablettirnir í hári Lilju.

Stærsti bletturinn var stærri en lófi.

Hárið byrjað að vaxa aftur.

Hárið er allt komið aftur.

Hef aldrei séð annan eins árangur

Solveig Pálmadóttir hársnyrtimeistari kynntist bætiefninu Nourkrin árið 2018 þegar viðskiptavinur hennar fór að nota það við skallablettum.

Það er þannig að viðskiptavinur hjá mér, Sigurrós Lilja, hringir í mig af því hún er komin með risastóran skallablett og veit ekki hvað hún á að gera. Bletturinn stækkaði og stækkaði og litlir blettir bættust við í kringum hann,“ segir Solveig.

Lilja sagði sögu sína í Fréttablaðinu fyrr á árinu. Eftir árangurslitlar ferðir til húðlækna á Íslandi og í Þýskalandi ákvað hún að birta færslu á Facebook. Þar sagði hún alla söguna og birti myndir af blettunum þar sem sást hvernig þeir voru í upphafi og hvernig þeir höfðu stækkað.

„Þessi færsla var í raun partur af hennar sorg. Þetta er kona með sítt hár og svo allt í einu er hún komin með rúmlega lófastóran skallablett. Hún er dökkhærð þar að auki svo þetta var mjög áberandi,“ segir Solveig.

Frænka Lilju sá færsluna og benti henni á Nourkrin sem þá var nýkomið á markað á Íslandi. Lilja ákvað að láta reyna á þetta fæðubótarefni og árangurinn hefur ekki látið á sér standa.

„Ég fylgdist með þessu þar sem ég tók allar myndirnar af hárinu á Lilju og ég hef bara aldrei, hvorki fyrr né síðar, séð annan eins árangur,“ segir Solveig.

„Ég hef bent fólki á hinar og þessar lausnir við venjulegu hárlosi. Það er auðvitað eðlilegt að fá hárlos tvisvar á ári, en þetta var eitthvað miklu meira en það,“ bætir hún við.

En það var eiginlega eins og við manninn mælt. Eftir nokkrar vikur var orðinn sýnilegur árangur hjá Lilju og hárið farið að vaxa aftur í blettunum.

„Það liggur við að ég geti sagt að það hafi liðið nokkrir dagar þar til ég fór að sjá ný hár á litlu blettunum. Stóri bletturinn var aðeins seinni að taka við sér,“ segir Solveig.

Magnað fæðubótarefni

Í samtali við Fréttablaðið í febrúar sagði Lilja að hárið væri allt komið aftur. „Það er mögnuð upplifun. Eftir einn mánuð á Nourkrin Woman fór strax að móta fyrir nýjum hárum og eftir fáeina mánuði voru komin hár í alla litlu blettina. Lengstan tíma tók að fá hárin til að vaxa í stóra skallablettinum en þau eru nú orðin sex sentimetra löng sem þykir eðlilegur hárvöxtur á náttúrulegum hárvaxtartíma,“ sagði hún.

Sigurrós Lilja fékk hárið til baka með notkun Nourkrin. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Solveig mælir hiklaust með Nourkrin við viðskiptavini sína.

„Þessi árangur hjá Lilju sýnir mér bara hversu magnað þetta efni er og ég mæli hiklaust með því fyrir fólk sem er að missa hárið,“ segir Solveig.

„Síðan ég kynntist Nourkrin hef ég mælt með því við mína viðskiptavini. Hárlos veldur fólki mjög miklum áhyggjum og ég er spurð að því mörgum sinnum á dag hvað hægt sé að gera í því.“

Solveig hefur svo mikla trú á þessu fæðubótarefni að hún ætlar að hefja sölu á því sjálf. En auk þess fæst það í öllum apótekum og ýmsum heilsubúðum.

„Ég sé bara hversu gríðarlega mikill munur er á konum sem eru að taka þetta. Ég var með viðskiptavin sem var með mjög viðkvæmt hár. Ég benti henni á efnið og hún tók það í nokkra mánuði. Það varð alveg stórbreyting á hárinu á henni. Ég hef því miður ekki kynnst karlmönnum sem hafa prófað Nourkrin. Hárlos er líka viðkvæmt mál fyrir þá og þeir virðast feimnari við allt svona. En Nourkrin er til fyrir karla og konur svo af hverju ekki að prófa Nourkrin Man?“ segir hún.

Solveig segist ætla að taka vinkonu sína, sem er með mjög þunnt hár, í prufu. „Hárið er ofboðslega þunnt og sjálfstraustið þar af leiðandi lítið. Hún hefur reynt að fela hversu þunnt það er, en það er mjög áberandi. Fyrir 25 árum fór hún og lét greina hársekkina með smásjá. Henni var sagt að hún væri með einvers konar kölkun í hársekkjunum og þar af leiðandi eiginlega með karlmanns skalla,“ segir Solveig. Stefnan er því að hún prófi Nourkrin og Solveig ætlar að fylgjast með og taka myndir af árangrinum. „Ég ætla að leyfa henni að prófa þetta henni að kostnaðarlausu í nokkra mánuði. Það er talað um að það taki sex mánuði að sjá raunverulegan árangur, en ég hef séð það gerast á mikið styttri tíma.“

Lilja segir Nourkrin hafa valdið straumhvörfum í sínu lífi. „Ég sýndi svo rosalega góð viðbrögð. Hefðbundin meðferð með Nourkrin eru sex mánuðir en ég þori ekki að hætta því það er greinilegt að í því er eitthvað sem líkama minn vantaði og mér líður undurvel.“

Nourkrin inniheldur bætiefnið Marilex sem er byltingarkennt, einkaleyfisvarið bætiefni. Marilex er unnið úr sjávarríkinu og inniheldur rétt hlutfall af próteóglýkönum, sem næra hársekkina svo þeir geti viðhaldið hinum eðlilega hárvaxtarhring. Önnur helstu innihaldsefni Nourkrin eru bíótín, acerola kirsuberjaþykkni, kísill og klóelftingarþykkni.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Ýmis hráefni í sjampói geta skaðað hár og hársvörð. NORDICPHOTOS/GETTY

Skaðleg efni í sjampói

Oft hefur verið talað um efni í sjampói og öðrum hárvörum sem geta verið hættuleg umhverfinu og líkamanum. Til dæmis geta paraben og þvagefni verið krabbameinsvaldandi og súlföt eyða náttúrulegum olíum úr hárinu.

Skaðleg hreinsiefni í sjampói geta valdið pirringi í hársverði, raskað náttúrulegu sýrustigi húðarinnar, eytt ysta lagi húðarinnar og sömuleiðis mikilvægum olíum hársins. Á vefsíðunni Hairstory er hægt að finna upplýsingar um skaðsemi ýmissa innihaldsefna sem í mörgum hárvörum. Í sjampói má til dæmis oft finna efni á borð við þvagefni (úrea), paraben, þalöt og súlföt.

Þvagefni (e. urea)

Þvagefni finnast, eins og nafnið gefur til kynna, í þvagi en það er búið til á tilraunastofum úr ammóníaki og koltvíoxíði þegar það er notað í hárvörum. Efnið hefur tvíþættan tilgang. Það er notað til að hægja á rakatapi í hárvörum svo þær endist lengur og til að viðhalda sýrustigi sem myndi annars raskast þegar öðrum hráefnum er bætt við. Þvagefnið breytir uppbyggingu húðarinnar lítillega til að ýmis hráefni virki betur og hækka rakastig í ysta lagi húðar til að gera hana mýkri. Ástæðan fyrir því að efnið er skaðlegt er vegna þess að þegar það er búið til á tilraunastofum og notað í hárvörur getur það losað formaldehýð í líkamann sem er krabbameinsvaldandi efni.

Þessar tegundir af þvagefnum ber að varast: díasólínidýlúrea, imidazolidinyl úrea, DMDM hydantoin og sódíum hyroxymethylglycinate.

Paraben

Paraben eru mikið notuð sem rotvarnarefni í andlitsfarða, rakakremum og sjampó. Ýmsar rannsóknir hafa sýnt að þessi efni, sérstaklega langkeðju-efnasamsetningar, geta hermt eftir ákveðnum tegundum af estrógeni í frumum líkamans og leitt til brjóstakrabbameins en paraben hafa fundist í æxlum í brjóstum.

Þalöt

Þalöt eru flokkur efna sem eru notuð í ýmsum vörum. Þau eru meðal annars notuð í hársprey, raksturskrem, sápur og sjampó til að viðhalda ilmi. Samkvæmt ýmsum rannsóknum á dýrum geta þau skaðað lifur, nýru, lungu, æxlunarfæri og þá sérstaklega óþroskuð eistu. Efnið díetýlþalat eða DEP er eitt þalatefnið sem er enn almennt notað í snyrtivörum.

Súlföt

Súlföt eru kannski sá efnaflokkur sem er oftast talað um þegar kemur að skaðlegum efnum í sjampói. Súlföt eru sterk hreinsiefni búin til úr jarðsalti sem inniheldur súlfúr. Algengust eru efnin sódíum lárýl súlfat (SLS) og sódíum laureth súlfat (SLES). Ástæðan fyrir útbreiddri notkun á þessum efnum er að þau eru ódýr, en á sama tíma eyða þau nauðsynlegum olíum sem vernda hárið og hársvörð. Þar að auki skola þau burt náttúrulegum próteinum jafnt sem húðfitu og eyða ysta lagi húðar á höfðinu. Súlföt geta valdið pirringi í hársverði sem gæti leitt til háreyðingar. Þar að auki geta þau skaðað hársekki sem leiðir til slakari hárvaxtar.

Þó að það standi á sjampóbrúsa að það séu engin súlföt í sjampóinu þarf það ekki að þýða að það innihaldi engin skaðleg efni. Til að geta státað sig af þeim stimpli að nota ekki súlföt hafa fyrirtæki brugðið á það ráð að setja í staðinn efni sem eru náskyld súlfötum. Fólk ætti að kanna áður en það kaupir sjampó hvort það innihaldi áðurnefnd SLS og SLES og svo aðrar skaðlegar efnasamsetningar eins og sódíum lárýl sulfoacetate, sódíum lároýl isoethionate, sódíum lároýl tárat, sódíum cocoyl isoethionate, sódíum lároýl metýl isoethionate, sódíum lároýlsarkósínat og dínatríum laureth sulfosuccinate.

Það er skynsamlegt að skoða innihaldslýsingar á sjampóbrúsum.

> Það verður sífellt vinsælla að sleppa sjampóinu alveg og þvo hárið með hárnæringu til að bregðast við tilhneigingu fyrirtækja til að nota ódýr og skaðleg hráefni í sjampó. En dugar hárnæring til að þrífa hárið?

Hárnæring ekki nóg

Það verður sífellt vinsælla að sleppa sjampóinu alveg og þvo hárið með hárnæringu til að bregðast við tilhneigingu fyrirtækja til að nota ódýr og skaðleg hráefni í sjampó. En dugar hárnæring til að þrífa hárið?

Samkvæmt vefsíðu Hairstory er það ekki svo. Á meðan hárnæring getur styrkt hárið, viðhaldið rakastigi þess og komið í veg fyrir að hárið þurrkist upp vegna sjampósins, þá þrífur hárnæring ekki hárið. Þó að hárið verði mjúkt, ilmandi og laust við svita þá fjarlægir hárnæringin ekki óhreinindi sem má rekja bæði til daglegs lífs og í raun hárnæringarinnar sjálfrar. Hársekkirnir geta þar að auki stíflast af hárnæringu sem kemur í veg fyrir góðan hárvöxt. Þá má oft finna gerviefnið silíkon í hárnæringu til að bæta fyrir skaða af völdum ýmissa efna í sjampói.

Æ meira um vistvæn sjampó

Í raun er hárnæring aðeins nauðsynleg vegna skaðlegra áhrifa sjampósins. Sum fyrirtæki hafa brugðist við áhyggjum kaupenda af hættulegum efnum í hárvörum með því að framleiða mildari sjampó. Samt krefjast mörg mildari sjampóa þess að maður setji hárnæringu í hárið eftir á til að koma í veg fyrir þurrk og pirring í hársverði.

Það er þó óþarfi að örvænta. Sífellt fleiri fyrirtæki eru farin að framleiða hárvörur þar sem öllum hættulegum efnum er sleppt og margir eru meira að segja byrjaðir að sleppa sjampóinu og hárnæringunni alveg, og nota þá bara vatn til að þrífa hárið. Það er mikilvægt að kúnninn haldi áfram að spyrja spurninga og sé vakandi fyrir hættulegum efnum sem standa honum til boða, þannig eykst pressan á hárvöruframleiðendur að leita vistvænni leiða til að framleiða vörur sínar.

Fasteignablaðið

24. TBL. ÞRIÐJUDAGUR 18. JÚNÍ 2019

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS

www.landmark.is

... leiðir þig heim!

LANDMARK
FASTEIGNAMIÐLUN

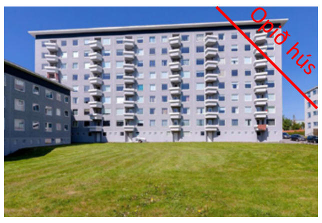
Hlíðasmára 2 201 Kópavogi Sími 512 4900

MIÐBORG fasteignasala

Elín Viðarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
+354 695 8905
elin@midborg.is

Kleppsvegur 6 – 49,9 m

Opið hús miðvikudaginn 19.júní kl. 17:00 – 17:30



- *Eignin er skráð skv. Þí 114,7 fm (íbúð 108,2 og geymsla 6,5 fm)*
- *Lyfta*
- *5.hæð- Endaíbúð þ.e. gluggar á 3 vegu*
- *Nýlega endurnýjað eldhús*
- *3 rúmgóð svefnherbergi*
- *Möguleiki á 4. svefnherb.*
- *Endurnýjað baðherbergi*
- *Suðursvalir með óhindruðu útsýni*
- *Húsið er nýlega viðgert að utan. Nýir gluggar og svalahurð*

Miðborg fasteignasala • Sundagarðar 2 • 104 Reykjavík • Sími: 533 4800
www.midborg.is

BERG FASTEIGNASALA

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

Pétur Pétursson
lögg. fasteignasali
petur@berg.is

Falleg efri hæð við Freyjubrunn

Fold fasteignasala kynnir til sölu bjarta og fallega efri hæð í tvíbýlishúsi við Freyjubrunn 16 í Reykjavík, ásamt góðri stúdíóíbúð á jarðhæð hússins með sérinngangi.

Komið er inn í rúmgóða flísalagða forstofu með stórum skápum. Stofa er með vönduðu harðparketi og gengið er frá henni út á stórar suðursvalir með miklu útsýni.

Eldhús er opið með góðri innréttingu og miklu skápaplássi, Electrolux-eldavél með spanhelluborði og bakaraofni.

Þrjú rúmgóð svefnherbergi með skápum. Gluggar á tvo vegu í hjónaherbergi og öðru barnaherberginu. Baðherbergi er flísalagt með opinni sturtu, upphengdu salerni og fallegum innréttingum. Inn af baðherbergi er flísalagt þvottahús með innréttingum og glugga.

Allar innréttingar íbúðarinnar eru sérsmíðaðar frá Birninum úr hvíttaðri eik.

Á jarðhæð er 37 fermetra stúdíóíbúð með sérinngangi, hvítri eldhúsinnréttingu með innbyggðum ísskáp, baðherbergi með sturtuklefa og tengi fyrir þvottavél.

Freyjubrunnur 16 er vel skipulögð og nýleg eign í góðu hverfi.

Eigninni fylgir góð sérgeymsla og endastæði í bílageymslu með þvottaaðstöðu.

Opið hús miðvikudaginn 19. júní klukkan 16.30 til 17.15. Nánari uppl. hjá Fold fasteignasölu, sími 552 1400, netfang: fold@fold.is

Stofan er björt og eldhúsið opið.

Óskum eftir öllum stærðum og gerðum eigna á skrá
- Skoðum og metum samdægurs - Sanngjörn söluþóknun.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is
Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali
Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

2014 2018 Framúrskarandi fyrirtæki

Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is

Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is

Heimir Fannar Hallgrímsson
hdl. og lögg. fasteignasali
heimir@fastmark.is

Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is

Magnús Axelsson
Lögg. fasteignasali
magnus@fastmark.is

Gísli Rafn Guðfinnsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
gisli@fastmark.is

Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Strikið – Sjálandi Garðabæ / Naustavör – Bryggjuhverfið Kópavogi • Nýjar og glæsilegar íbúðir til sölu. • Leitið upplýsinga á skrifstofu.

Hæðarbyggð – Garðabæ. Einbýlishús á stórri hornlóð.

- 301,3 fm. einbýlishús á tveimur hæðum sem stendur á 1.757,0 fm. gróinni og skjólsælli lóð við Hæðarbyggð 1 í Garðabæ. Ósamþykkt 2ja herbergja aukaíbúð er í hluta neðri hæðar hússins. Tvöfaldur 51,0 fm. innbyggður bílskúr.
- Stórar svalir sem snúa til vesturs og norðurs. Húsið er mikið upprunalegt hið innra og auk þess er kominn tími á viðhaldsframkvæmdir að utan.
- Á aðalhæð hússins eru stórar stofur, arin- og setustofa auk borðstofu. Fimm herbergi. Eldhús með eldri innréttingu.

Lóðin er með tyrfðri flöt, fallegum trjágróðri, hellulögð verönd til suðurs á baklóð og malarplan við bílskúr vestanmegin við húsið.

Verð 94,9 millj.

Krókabyggð 1a – Mosfellsbæ. Frábær staðsetning.

Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag frá kl. 17.15 – 17.45

- 225,9 fm. einbýlishús á tveimur hæðum við Krókabyggð í Mosfellsbæ. Húsið er 6 herbergja með þremur svefnherbergjum og þremur stofum auk stúdíóíbúðar í bakhúsi. Arinn í einni stofunni.
- Húsið lítur vel út að utan og hefur fengið gott viðhald í gegnum árin. Garðurinn er sérstaklega glæsilegur með hellulagðri verönd á baklóð til suðurs með útgengi frá stórum sólskála. Heitur pottur og tjörn eru í bakgarði.
- Arkitekt hússins er Albína Thordarson. Sannkölluð sveit í borg Mosfellsbæ.

Staðsetningin er frábær.

Verð 89,9 millj.

Austurströnd 6 - Seltjarnarnesi. 4ra herbergja íbúð.

Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag, frá kl. 17.15 – 17.45

- Góð 105,7 fm. íbúð á 3. hæð, jarðhæð að ofanverðu, með skjólgóðri verönd til suðvesturs og sér afgirtum garði. Sér geymsla og sér merkt bílastæði í bílageymslu fylgir eigninni.
- Eignin hefur verið þó nokkuð endurnýjuð. Gólfefni hafa verið endurnýjuð að mestu, innrétting og tæki í eldhúsi og baðherbergi sem er með glugga. Nýtt dyrasímakerfi er í húsinu.
- Þrjú svefnherbergi. Útgangur á verönd úr hjónaherbergi. Rúmgóð stofa þaðan sem nýtur útsýnis út á sundin.
- Lóðin er ræktuð og með fallegum gróðri og tyrfðum flötum. Sameiginlegar stórar svalir

Verð 49,9 millj.

Ránargata 7a. 3ja herbergja íbúð.

Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag frá kl. 18.00 – 18.30

- Björt og vel skipulögð 56,6 fm. íbúð á 1. hæð, gengið upp hálfa hæð, í góðu steinsteyptu fjórbýlishúsi við Ránargötu. Eigninni fylgir ræktuð og afgirt sameiginleg lóð til suðurs.
- Lofthæð íbúðarinnar er um 2,75 metrar og gifslistar eru í loftum.
- Íbúðin skiptist í forstofu/hol, eldhús með eldri uppgerðum innréttingum, bjarta stofu, tvö herbergi og baðherbergi. Tvær sér geymslur.

Staðsetning eignarinnar er virkilega góð á rólegum stað mjög nærri miðborginni.

Verð 34,9 millj.

Kambasel 54. 3ja - 4ra herbergja íbúð á efstu hæð.

Eignin verður til sýnis á morgun, miðvikudag frá kl. 17.15 – 17.45

- Góð 102,1 fm. 3ja - 4ra herbergja íbúð á 3. hæð, efstu, að meðtaldri sér geymslu við Kambasel. Húsið var allt sprunguviðgert og málað árið 2018 og þak yfirfarið sama ár.
- Stofa/borðstofa með útgengi á svalir til austurs. Tvö herbergi auk þess sem eitt herbergi hefur verið útbúið í hluta stofu. Þvottaherbergi innan íbúðar.
- Búið er að endurnýja innréttingu og tæki í eldhúsi, baðherbergi og gólfefni að hluta.

Staðsetning eignarinnar er mjög góð þaðan sem stutt er í skóla og leikskóla.

Verð 42,9 millj.

Klappakór 1b – Kópavogi. Efri sérhæð – tvennar svalir- útsýni

Eignin verður til sýnis á morgun, miðvikudag, frá kl. 17.15 – 17.45

- Virkilega glæsileg 4ra -5 herbergja 155,2 fm. sérhæð á efstu hæð í fjórbýli í Kórahverfi í Kópavogi. Sér bílastæði í bílageymslu.
- Íbúðin er með sérinngangi og tvennum svölum annars vegar til suðvesturs og hins vegar til norðvesturs. Glæsilegt útsýni til fjalla, Elliðavatni, Heiðmörk, út á sundin, að Álftanesi og víðar.
- Vönduð gólfefni, innréttingar og tæki. Fataherbergi inn af hjónaherbergi. Möguleiki er að bæta við fjórða svefnherberginu.

Um er að ræða afar fallega og vel skipulagða eign á eftirsóttum og fjölskylduvænum stað.

Verð 76,9 millj.

Markarflöt 14 – Garðabæ. 5 herbergja neðri sérhæð.

- 126,0 fm. neðri sérhæð í tvíbýlishúsi á Flötunum í Garðabæ. Lóðin er sameinginleg 1.143 fm. að stærð, ræktuð og tyrfð. Hellulögð innkeyrsla.
- Eignin skiptist í forstofu, rúmgóða stofu, eldhús með rúmgóðum borðkrók, fjögur herbergi, baðherbergi og þvottaherbergi/geymslu.
- Húsið að utan: Komið er að málningu að utan eftir framkvæmdir. Þakjárn var yfirfarið og skipt um rennur árið 2017 ásamt því að endurnýja drenlagnir.

Staðsetning eignarinnar er virkilega góð en stutt er í leikskóla, skóla, verslanir, þjónustu og íþróttamiðstöðina Ásgarði.

Verð 54,9 millj.

Sumarhús skammt frá Flúðum

- Glæsilegt 81,3 fm. sumarhús að Hátorfu 1 í landi Ásatúns í Hrunamannahreppi skammt frá Flúðum. Sumarhúsið stendur á 4.643 fm. leigulóð.
- Aukin lofthæð er í stofu og eldhúsi. Tvö rúmgóð herbergi auk svefnlofts. Rúmgóð stofa. Opið eldhús. Baðherbergi með sturtu. Stór ca. 120 fm. afgirt viðarverönd með heitum potti umlykur bústaðinn á þrjá vegu.

Einstaklega glæsilegur bústaður sem hefur fengið gott viðhald í gegnum tíðina. Öll húsgögn geta fylgt með að undanskildum persónulegum munum.

Verð 29,5 millj.

Hverafold. 3ja herbergja íbúð með yfirbyggðum svölum.

Mjög falleg 93,4 fm. íbúð á 3. hæð að meðtalinni sér geymslu við Hverafold í Grafarvogi. Yfirbyggðar opnanlegar svalir til vesturs. Þvottaherbergi innan íbúðar. Rúmgóð stofa sem rúmar vel borðstofuborð. Snyrtilegt eldhús með gluggum til vesturs og góðum borðkrók. Tvö góð herbergi. Útsýnis nýtur til vesturs, út á Grafarvoginn og yfir miðborgina. **Vel skipulögð íbúð í Foldahverfi í Grafarvogi. Stutt í grunnskóla og í útivistar- og íþróttasvæði.**

Verð 39,9 millj.

Gautland 15. 3ja herbergja íbúð – laus strax

- Vel skipulögð 76,7 fm. íbúð með góðum suðursvölum á 3. hæð, efstu hæð við Gautland. Aðeins 6 íbúðir í stigaganginum.
- Eldhúsið hefur verið endurnýjað og er með HTH innréttingu. Rúmgóð og björt stofa með stórum gluggum til suðurs. Tvö herbergi með gluggum til norðurs.
- Nýlega búið að skipta um allt gler og glugga í húsinu. Snyrtileg sameign.

Íbúðin er laus til afhendingar strax.

Verð 39,9 millj.

Stuðlaborg - nýtt í sölu

Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.

Stuðlaborg er vandað fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum. Stærðir frá 58-254 fm.
Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist. Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, miðbæinn og borgina. Fjöllin skarta sínu fegursta við sjóndeildarhringinn og örstutt er að skreppa í miðbæinn, sund eða gönguferð í Laugardalnum.

Áhersla á fjölbreytileika og gæði í hönnun, efnisvali og frágangi. Þýskar gylltar álklæðningar ásamt stórum swiss pearl steinplötum. Sérstök hljóðgólf í öllum íbúðum, þykkir veggir og full loftræsting skapa góða hljóðvist. Gólfsíðir útsýnisgluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni yfir Sundin, Esjuna, Akrafjall, Snæfellsjökul og innsiglinguna í Reykjavíkurhöfn.
Hin margverðlaunaða og heimsþekkta danska arkitektastofa Schmidt Hammer Lassen (SHL) hannar Stuðlaborg ásamt VA arkitektum.

Byggingaraðili er ÍAV hf. sem er eitt stærsta, elsta og öflugasta verktakafyrirtæki landsins.
Nánari upplýsingar um bygginguna á **www.105midborg.is**

Verið velkomin á skrifstofu Fasteignamarkaðarins ehf., Óðinsgötu 4, til að fá verðlista, teikningar og nánari sölugögn eða sendið fyrirspurnir á fastmark@fastmark.is og fáið allar upplýsingar í tölvupósti.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is
Framúrskarandi fyrirtæki

105 MIÐBORG

Íslandssjóðir

ÍAV

Bjarkarholt 8-20 Mosfellsbæ

Nýjar íbúðir fyrir 50 ára og eldri

Íbúðirnar eru frá 2ja herbergja upp í glæsilegar þakíbúðir.

Hverri íbúð fylgir sér bílastæði í bílakjallara með aðstöðu fyrir hleðslu rafbíla.

Húsin eru hönnuð af ASK arkitektum og Landhönnun sér um hönnun lóða og umhverfis þar sem stuðlað er að „grænni" ásýnd hverfisins.

Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla þjónustu og stofnæðar. Traustur verktaki með alþjóðlega vottun.

Skoða má allar íbúðirnar á www.ggverk.is

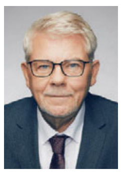
Verið velkomin á skrifstofu Fasteignamarkaðarins ehf., Óðinsgötu 4, til að fá verðlista, teikningar og nánari sölugögn eða sendið fyrirspurnir á fastmark@fastmark.is og fáið allar upplýsingar í tölvupósti.

GG VERK
byggingaverktaki

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is
Framúrskarandi fyrirtæki

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957


Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
s. 824 9093

Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
s. 864 5464

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
s. 899 1882

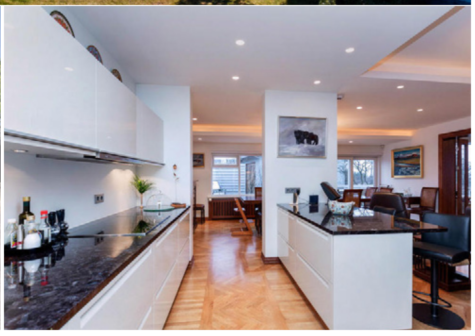
Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali
s. 861 8511

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumiðlari
s. 824 9098

Brynjar Þ. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
s. 896 1168

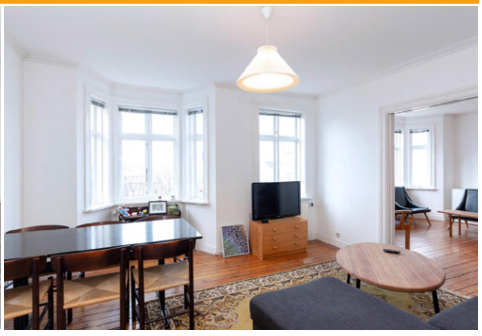
Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
s. 824 9096

HÁAHLÍÐ 16
105 REYKJAVÍK



372,9 fm stórglæsilegt og mikið endurnýjað einbýlishús. Einstakt útsýni er úr húsinu m.a. borgar- og fjallasýn. Húsið byggt árið 1955 og var svo stækkað um árið 1990. Allar innréttingar í húsinu er vandaðar og sérsmíðaðar. Koparþak er á húsinu. Húsið er á þremur hæðum en gengið er inná miðhæðina.
Nánari uppl. Kjartan Hallgeirsson lg.fs. s. 824 9093, kjartan@eignamidlun.is, Sverrir Kristinsson lg.fs. s. 861 8514, sverrir@eignamidlun.is

BÓKHLÖÐUSTÍGUR 10
101 REYKJAVÍK



Einstaklega vel staðsett mikið endurnýjað einbýli á einni hæð neðst í Fossvoginum með tvöföldum bílskúr. Húsið er innst í botnlanga fyrir ofan götu á stórri lóð við opið svæði. Lóðin er með 90 fm timburverönd og skjólgirðingum.
Allar innréttingar í húsinu eru sérsmíðaðar, gólfefni eru gegnheilt parket og granít.
Opið hús þriðjudaginn 18. júní milli kl. 17:00 og 17:30
Nánari uppl. Kjartan Hallgeirsson lg.fs. 824 9093, kjartan@eignamidlun.is

NÝ GLÆSILEG FULLBÚIN ÓNOTUÐ ÍBÚÐ Í MIÐBORGINNI
105 REYKJAVÍK

Til afhendingar strax fullbúin 2ja herbergja útsýnisíbúð á 5. hæð í nýju vönduðu lyftuhúsi í miðborginni , íbúðin er 68.9 fm. Vandaðar innréttingar frá Parka. Plankaparket á gólfum, lýsing í loftum frág. Þvottavél og þurrkari frá Siemens fylgir. Innbyggð uppþvottavél fylgir. Til afhendingar við kaupsamning. Möguleiki að leigja stæði í bílageymslu. **V. 49,7 m**
Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

LYNGHAGI 15
107 REYKJAVÍK

Um er að ræða 286,5 fm einstakt einbýlishús. Húsið er teiknað af Gísla Halldórssýni arkitekt árið 1955. Suður garður og útsýni út á sjó. Örstutt er út á Ægisíðu. Í dag eru tvær íbúðir í húsinu. Húsið hefur tölvert verið endurnýjað á s.l. árum, m.a. steypuviðgert og málað fyrir tveimur árum, drenlagnir endurnýjaðar 2006 og verið er að endurnýja þak. **V. 150,0 m**
Nánari uppl. Ármann Þór Gunnarsson lg.fs. s. 847 7000, armann@eignamidlun.is

VÍÐIMELUR 55
107 REYKJAVÍK

172,3 fm. björt og sjarmerandi hæð og ris í virðulegu þríbýlishúsi á eftirsóttum stað á Melunum í Vesturbænum. Þrjár stórar stofur, stórt eldhús og baðherbergi á neðri hæðinni og fjögur svefnherbergi á efri hæðinni. Þrennar svalir og þar af einar þaksvalir.
Sameiginlegur inngangur með neðri hæð. **V. 81,9 m**
Opið hús miðvikudaginn 19. júní milli kl. 17:30 og 18:00
Nánari uppl. Hrafnhildur Björk Baldursdóttir lg.fs. 862 1110, hrafnhildur@eignamidlun.is

ÁRSKÓGAR 6
109 REYKJAVÍK

Falleg 110,6 fm fjögurra herbergja íbúð á 7. hæð í lyftuhúsi. Um er að ræða íbúð fyrir eldri borgara. Merkt bílastæði í bílgeymslu fylgir. Gott útsýni, falleg gróin lóð með púttflöt.. **V. 57,9 m**
Opið hús þriðjudaginn 18. júní milli kl. 16:00 og kl. 16:30
Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

SKÚLAGATA 32-34
101 REYKJAVÍK

128 fm björt og rúmgóð 3-4 ra herb. Íbúð á 2. hæð. Mikil lofhæð og tvennar svalir. Eignin skiptist í anddyri/hol, tvö svefnherb., stofu, eldhús, baðherbergi og þvottahús. **V. 59,9 m**
Opið hús þriðjudaginn 18. júní milli 17:45 og18:15
Nánari uppl. Herdís Valb. Hölludóttir lg.fs. s. 694 6166, herdis@eignamidlun.is

HRINGBRAUT 24
101 REYKJAVÍK

58.2 fm 2 herb. íbúð í kjallara í fjórbýli. Íbúðin er mikið endurnýjuð m.a. baðherbergi, gólfefni, innréttingar og fl. Til afhendingar við kaupsamning. **V. 64,2 m**
Opið hús þriðjudaginn 18. júní milli kl. 17:00 og kl. 17:30
Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

FLÓKAGATA 60
105 REYKJAVÍK

Falleg 126 fm 5 herbergja efri sérhæð í fjórbýlishúsi.
Sérbílastæði austan megin við húsið og bílskúrsréttur.
Skjólgóður suðurgarður bakatil við húsið (neðan götu). **V. 62,2 m**
Opið hús þriðjudaginn 18. júní milli kl. 18:30 og kl. 19:00
Nánari uppl. Hrafnhildur Björk Baldursdóttir lg.fs. s. 862 1110, hrafnhildur@eignamidlun.is

60 ÁRA
FRAMÚRSKARANDI
SÍÐAN 1957

GRENSÁSVEGUR 11 **SÍMI 588 9090**

Guðbjörg Matthíasdóttir
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali
s. 588 9090

Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
s. 847 7000

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
s. 862 1110

Hreiðar Levy Guðmundsson
Nemi til lögg. fast.sala
s. 661 6021

Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri

Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari

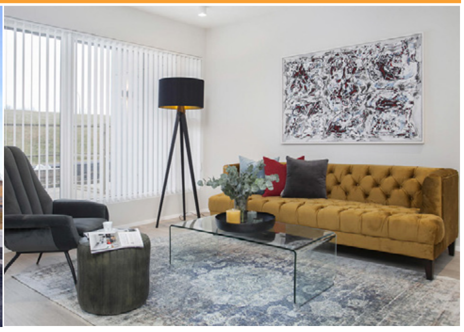
María Guðrún Waltersdóttir
Móttökuritari

Sesselja K. Sigurðardóttir
Skjalavinnsla/auglýsingar

HOLTSVEGUR 37
210 GARÐABÆR

Glæsileg 100 fm 3ja herbergja penthouse íbúð með góðum svölum og útsýni í vönduðu og vel frágengnu fjölbýli. **V. 62,9 m**
Opið hús fimmtudaginn 20. júní milli kl. 17:30 og 18:00
Nánari uppl. Hrafnhildur Björk Baldursdóttir lg.fs. s. 862 1110, hrafnhildur@eignamidlun.is

BREIÐAKUR 2-8
210 GARÐABÆ



Nýjar glæsiíbúðir í Garðabæ í litlu átta íbúða lyftuhúsi. Eigninni fylgir rúmgott stæði í fullbúinni upphitaðri bílageymslu. Íbúðirnar afhendast samkvæmt skilalýsingu fullbúnar án gólfefna. Afhending íbúða sumar 2019
Opið hús miðvikudaginn 19. júní milli kl. 17:00 og kl. 17:30
Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.isthorarinn@eignamidlun.is, Herdís Valb. Hölludóttir lg.fs. s. 694 6166, herdis@eignamidlun.is

HÁTEIGSVEGUR 25
105 REYKJAVÍK

Falleg og sjarmerandi 77,3 fm, 4 herbergja íbúð. Aukaherbergi er í kjallara með sameiginlegu klósetti og sturtu **V. 42,5 m**
Opið hús fimmtudaginn 20. júní milli kl. 17:00 og 17:30
Nánari uppl. Hreiðar Levý Guðmundsson s. 661 6021, hreidar@eignamidlun.is, Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

ÁLFHEIMAR 46
104 REYKJAVÍK

111.4 fm 4 herb. íbúð á 4.hæð. Nýtt baðherbergi, endurnýjað eldhús, nýtt á gólfum, nýjar raflagnir og fl. Gott útsýni. Góð sameign. Húsið teiknaði Sigvaldi Thordarson **V. 49,5 m**
Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

NESHAGI 15
107 REYKJAVÍK

Góð 154.2 fm 5 herbergja sérhæð með bílskúr á fyrstu hæð með sérinngangi í fjórbýlishúsi. Stór sameiginlegur garður til suðurs, gengið í garð um tröppur af svölum. **V. 69,9 m**
Opið hús miðvikudaginn 19. júní milli kl. 18:00 og kl. 18:30
Nánari uppl. Hreiðar Levý Guðmundsson s. 661 6021, hreidar@eignamidlun.is, Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882

KRUMMAHÓLAR 2
111 REYKJAVÍK

90,3 fm. mjög falleg og mikið endurnýjuð 4ra herbergja íbúð á 4. hæð ásamt bílskúr og geymslu í kjallara. **V. 39,9 m**
Opið hús miðvikudaginn 19. júní milli kl. 17:00 og kl. 17:30
Nánari uppl. Hilmar ÞórHafsteinsson, lf.fs. s. 824 9098, Daði Hafþórsson lg. fs. s. 824 9096, dadi@eignamidlun.is

HRÍSRIMI 30
112 REYKJAVÍK

200 fm sérbýli í rólegum botnlanga í hjarta Grafarvogs rétt við góða þjónustu m.a. er leik- og grunnskóli nánast í bakgarðinum, matvara og ýmis þjónusta í Spönginni í göngufæri. Húsið er 4-6 herbergja parhús í barnvænu hverfi. **V. 74,4 m**
Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

JÖKLAFOLD 41
112 REYKJAVÍK

136.8 fm 4 herb. íbúð með bílskúr og tvennum svölum í barnvænu hverfi. Eignin skiptist í forstofu , 3 svefnherbergi, stofu, eldhús, baðherbergi og bílskúr. **V. 48,9 m**
Opið hús miðvikudaginn 19. júní milli kl. 17:00 og kl. 17:30
Nánari uppl. Daði Hafþórsson lg.fs. s. 824 9096, dadi@eignamidlun.is

BERJARIMI 34
112 REYKJAVÍK

109.5 fm 4 herbergja íbúð með auka herbergi í risi ásamt stæði í opinni bílageymslu. **V. 47,9 m**
Nánari uppl. Daði Hafþórsson lg.fs. s. 824 9096, dadi@eignamidlun.is

KLAPPARHOLT 3
220 HAFNARFJÖRÐUR

Glæsilegt 208.6 fm 5 herb einbýlishús á útsýnisstað m innbyggðum bílskúr. Tilkomumikið sjávarútsýni. Laus til afhendingar. **V. 84,9 m**
Opið hús miðvikudaginn 19. júní milli kl. 17:00 og 17:30
Nánari uppl. Hreiðar Levý Guðmundsson, s. 661 6021, hreiðar@eignamidlun.is, Kjartan Hallgeirsson lg.fs. 847 7000, kjartan@eignamidlun.is

REYKJAVEGUR 80
270 MOSFELLSBÆR

Gott 5 herbergja einbýlishús á stórri eignarlóðir með bílskúr í Mosfellsbæ. **V. 65,0 m**
Nánari uppl. Daði Hafþórsson lg.fs. s. 824 9096, dadi@eignamidlun.is

SUÐURVANGUR 23 B
220 HAFNARFJÖRÐUR

Mjög góð einstaklega vel skipulögð 115.8 fm 4 herb. íbúð á 2.hæð í frábærlega vel staðsettu litlu fjölbýli rétt við Víðistaðatún. Húsið er byggt 1989. Rúmgóð stofa, þrjú svefnherbergi. Rúmgott eldhús. Getur losnað fljótlega. **V. 47.5 m**
Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

BOÐAGRANDI 6
107 REYKJAVÍK

96,6 fm 4 herb. íbúð á 2. hæð. Verið er að klára viðgerðir og viðhald utanhúss. Seljandi greiðir þessar framkvæmdir. **V. 49,5 m**
Opið hús miðvikudaginn 19. júní milli kl. 17:00 og 17:30
Nánari uppl. Kjartan Hallgeirsson lg.fs. s. 824 9093, kjartan@eignamidlun.is

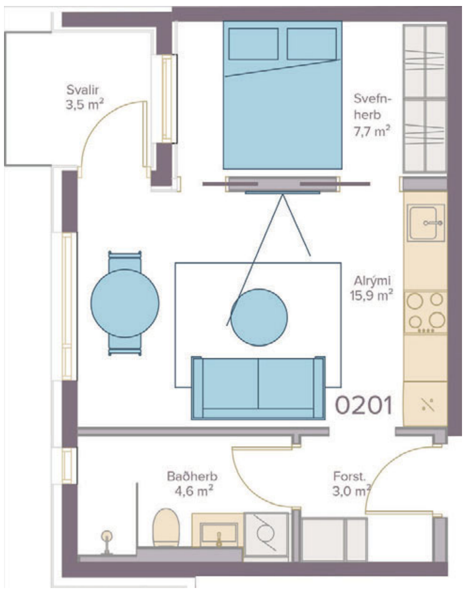
ÁSHOLT 2 - ATVINNUH.
105 REYKJAVÍK

Mjög áberandi staðsetning við Laugarveginn. 100 fm húsnæðið er bjart með góðri lofthæð og góðri gluggasetningu. Mjög auðvelt að aðlaga húsnæðið hvers kyns starfsemi þar sem innveggir eru léttir. Epoxy á gólfum. **V. 39,0 m**
Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 18. JÚNÍ, KL. 17.00-18.00

Hverfisgata 85

FRÁBÆRLEGA STAÐSETTAR ÍBÚÐIR Í MIÐBORG REYKJAVÍKUR



2ja herbergja íbúð
verð frá 37,9 m.kr.
Sér stæði í bílageymslu fylgir

Í HÚSINU ERU 70 FALLEGAR OG VEL HANNAÐAR 2-4RA HERBERGJA ÍBÚÐIR
Skjólgóður inngarður og gönguleiðir eru hannaðar af landslagsarkitekt hússins. Húsið er hluti af heildaruppbyggingu á hluta Baróns- og Laugavegsreit með nýjum göngustígum, uppgerðum eldri húsum auk nýbygginga. Fyrirhugaðar eru listskreytingar á svæðinu í samvinnu við Reykjavíkurborg. Hverfið liggur ákaflega vel við samgöngum og styður vel við bíllausan lífsstíl fyrir þá sem það kjósa.

· Íbúðir skilast fullbúnar án megin gólfefna
· Flísar á votrýmum.
· Innfeld lýsing og steinn á borðum.
· Öllum íbúðum fylgir sér stæði í bílakjallara.

Brynjar Þór Sumarliðason
löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
Sími 896 1168

Ármann Þór Gunnarsson
löggiltur fasteignasali
armann@eignamidlun.is
Sími 847 7000

Hreiðar Levy
Guðmundsson
nemi til lögg. fasteignasala
hreidar@eignamidlun.is
Sími 661 6021

NÝTT Í SÖLU - OPIÐ HÚS, ÞRIÐJUDAGINN 18. JÚNÍ, KL. 17.00-18.00

Bæjarlind 5

NÝTT Í SÖLU - FJÖLBREYTT ÚRVAL ÍBÚÐA

TÓLF HÆÐA ÚTSÝNISHÚS MIÐSVÆÐIS Í KÓPAVOGI
Fjölbýlishúsið að Bæjarlind 5 er staðsett í nýju hverfi til móts við Smáralind sem kallað er Glaðheimar.
Við hönnun á húsinu var haft að leiðarljósi að viðhald utanhúss yrði eins lítið og mögulegt er.
Eingöngu er notast við fyrsta flokks efni bæði innan- sem og utandyra.

· Stærð frá 62,4 fm – 230,6 fm.
· Verð frá 39,4 mkr.
· Afhending íbúða er í ágúst/sept 2019

Daði Hafþórsson
löggiltur fasteignasali
dadi@eignamidlun.is
Sími 824 9096

Hilmar Þór Hafsteinsson
löggiltur fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is
Sími 824 9098

Ármann Þór Gunnarsson
löggiltur fasteignasali
armann@eignamidlun.is
Sími 847 7000

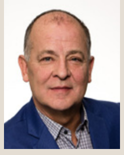
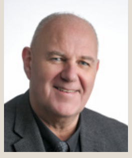
Hrafnhildur
Björk Baldursdóttir
löggiltur fasteignasali
hrafnhildur@eignamidlun.is
Sími 862 1110

MIKLABORG

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar

Jón Rafn Valdimarsson	**Gunnar S. Jónsson**	**Ólafur Finnbogason**	**Atli S. Sigvarðsson**	**Gunnar H. Einarsson**	**Svan G. Guðlaugsson**	**Þórunn Pálsdóttir**	**Ásgrímur Ásmundsson**	**Þröstur Þórhallsson**	**Jórunn Skúladóttir**
lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	hdl. og lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520	Sími: 899 5856	Sími: 822 2307	Sími: 899 1178	Sími: 615 6181	Sími: 697 9300	Sími: 773 6000	Sími: 865 4120	Sími: 897 0634	Sími: 845 8958

2015 - 2017
Framúrskarandi fyrirtæki

								
Þóroddur S. Skaptason	**Jason Kr. Ólafsson**	**Axel Axelsson**	**Óskar H. Bjarnasen**	**Þórhallur Biering**	**Friðrik Þ. Stefánsson**	**Páll Þórólfsson**	**Ragnheiður Pétursd.**	**Harpa Rún Glad**
lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	lögg. fasteignasali	hdl. og aðst. fasteignasala	lögg. fasteignasali	hdl. og löggiltur fasteignasali	hdl. og löggiltur fasteignasali
Sími: 868 4508	Sími: 775 1515	Sími: 778 7272	Sími: 691 1931	Sími: 896 8232	Sími: 616 1313	Sími: 893 9929		

Stuðlaborg - nýtt í sölu

Stuðlaborg er vandað fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum. Stærðir frá 58-254 fm.
Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist.
Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, miðbæinn og borgina.
Fjöllin skarta sínu fegursta við sjóndeildarhringinn og örstutt er að skreppa í miðbæinn, sund eða gönguferð í Laugardalnum.

Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi
Áhersla á fjölbreytileika og gæði í hönnun, efnisval og frágangi. Þýskar gylltar álklæðningar ásamt stórum swiss pearl steinplötum. Sérstök hljóðgólf í öllum íbúðum, þykkir veggir og full loftræsing skapa góða hljóðvist.
Gólfsíðir útsýnisgluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni yfir Sundin, Esjuna, Akrafjall, Snæfellsjökul og innsiglinguna í Reykjavíkurhöfn.

Hin margverðlaunaða og heimsþekkta danska arkitektastofa Schmidt Hammer Lassen (SHL) hannar Stuðlaborg ásamt VA arkitektum.

Byggingaraðili er ÍAV hf. sem er eitt stærsta, elsta og öflugasta verktakafyrirtæki landsins.

Nánari upplýsingar um bygginguna á 105midborg.is

Afhending áramótin 2019/2020

Verð frá: **41,9 millj.**

opið hús á skrifstofu Mikluborgar öll hádegi á milli 12 – 13 fyrir kynningu á verkefninu

www.105midborg.is/miklaborg

105 MIÐBORG

Íslandssjóðir

ÍAV

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

sími
569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 18. júní kl. 16:00 -16:30

Frakkastígur 12A
101 Reykjavík

Snyrtileg 2ja herbergja íbúð við Frakkastíg
með bílastæði í bílageymslu
Séringangur
Góðar leigutekjur

Nánari upplýsingar veitir:
Axel Axelsson, lögg. fasteignasali
axel@miklaborg.is **sími:** 778 7272

Verð: **37,1 millj.**

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 18. júní kl. 17:00 -17:30

Norðurbakki 7C
220 Hafnarfjörður

Falleg fjögurra herbergja íbúð á efstu hæð með frábæru sjávarútsýni við Norðurbakkann í Hafnarfirði.
Stæði í bílageymslu fylgir ásamt stórum geymslum.
Skv. FMR er íbúðin skráð ca. 131 fm ásamt tveimur 21 fm geymslum.
Samtals ca. 174 fm.

Nánari upplýsingar veitir:
Axel Axelsson, lögg. fasteignasali
axel@miklaborg.is **sími:** 778 7272

Verð: **74,9 millj.**

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 18. júní kl. 17:00 -17:30

Fiskakvísl 1
110 Reykjavík

200 fm íbúð á efstu hæð ásamt bílskúr
Aðeins fjórar íbúðir í stigagangi
Fjögur svefnh., tvö þeirra með frábæru útsýni
Útgengt á svalir frá hjónaherbergi
Stór stofa og eldhús með góð skápaplássi
Geymsla í kjallara sem mætti breyta í herb.
Stutt í útivistarsvæði Elliðaárdals
Ártúnsskóli í 300 mtr fjarlægð
Frábær fjölskylduíbúð

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

Verð: **67,5 millj.**

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 18. júní kl. 17:00 -17:30

Hringbraut 81
101 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 79 fm 3ja-4ra herbergja íbúð. Yfirbyggð sólstofa með útgengi út á timburverönd og þaðan í stóran afgirtan garð. Eldhúsið var endurnýjað árið 2015 og fært inn í tvöfalda stofu.
Hiti er í gólfi á baðherbergi.
Parket var pússað og lakkað árið 2016.

Nánari upplýsingar veitir:
Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali
pall@miklaborg.is **sími:** 893 9929

Verð: **44,9 millj.**

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 18. júní kl. 17:00 - 17:30

Espigerði 10
108 Reykjavík

Snyrtileg 4ra herb. íbúð á 2. hæð í litlu fjölbýli
Skráð stærð er 101,1 fm og skiptist ma í stofu, 3 svefnherbergi, eldhús, baðherbergi og sér þvottahús
Fjölskylduvæn eign á góðum stað

Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is **sími:** 697 9300

Verð: **43,4 millj.**

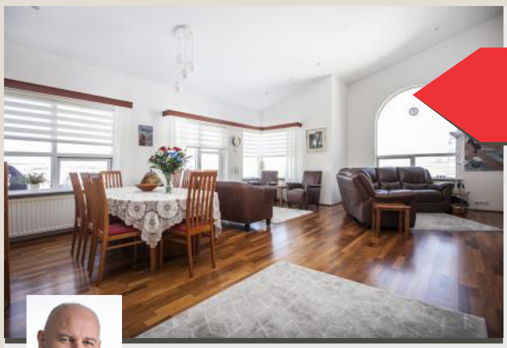
OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 18. júní kl. 17:30 - 18:00

Bergstaðastræti 11A
101 Reykjavík

íbúð 302
Falleg 2ja herbergja íbúð á besta stað í 101
57,5 fm auk 5,1 fm yfirbyggðra svala
Heillandi upprunalegt eldhús
Fallegt og mjög bjart stigahús
Endurnýjað gott baðherbergi
Rúmgott svefnherbergi og björt stofa
Eignarlóð með stæðum fyrir íbúa

Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is **sími:** 773 6000

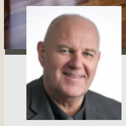
Verð: **35,9 millj.**



OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 18. júní kl. 17:00 - 17:30

Sólarsalir 4
201 Kópavogur

Glæsileg og björt 4-5 herb. 137,2 fm íbúð á 3. hæð við Sólarsali 4 í Kópavogi, ásamt 27,1 fm bílskúr.
Stórar suður/vestur svalir og frábært útsýni.
Mikil lofthæð.
Góð staðsetning.



Nánari upplýsingar veita:
Friðrik P. Stefánsson, hdl. og aðst. fasteignasala
fridrik@miklaborg.is **sími:** 616 1313

Ólafur Finnbogason, lögg. fasteignasali
olafur@miklaborg.is **sími:** 822 2307

Verð: **66,9 millj.**

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 18. júní 18:00 - 18:30

Efstasund 35
104 Reykjavík

Mjög glæsileg 2ja herb íbúð á jarðhæð í nýlegu húsi þríbýlishúsi
Séringangur, sér garður og sér bílastæði
Skráð stærð 69,6 fm og er allt sér í íbúðinni sem er öll með gólfhita
Falleg eign í nýlegu húsi í grónu hverfi

Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is **sími:** 697 9300

Verð: **41,9 millj.**

Látraströnd 26
170 Seltjarnarnes

Verð: **105,0 millj.**

Glæsilegt 180,3 fm endaraðhús með sjávarútsýni á frábærum stað
Einstakur nýr um 200 fm sælureitur með heitum potti og skjólveggjum. Vandað og fallegt eldhús með heillandi útsýnishorni. Fjögur svefnherbergi, baðherbergi, snyrting og sturta. Góð lofthæð og stórir gluggar Frábært skipulag og örstutt í skóla

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

Háahlíð 16
105 Reykjavík

Tilboð óskast

555 fm einbýlishús við Háuhlíð 16 í 105 Reykjavík. Eignin sem hefur verið endurnýjuð síðustu ár á glæsilegan og vandaðan hátt stendur við rólega götu við Háuhlíðina og býður uppá stórkostlegt útsýni yfir borgina og til sjávar og fjalla. Á neðri hæð er rúmgóð tveggja herbergja íbúð. Glæsileg og mikið endurnýjuð eign.

Nánari upplýsingar veitar:
Gunnar S. Jónsson löggiltur fasteignasali s. 899 5856
Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali s. 775 1515

Stakkhamrar 18
112 Reykjavík

Verð: **94,0 millj.**

Glæsilegt einbýlishús með tvöföldum bílskúr og er 204,5 fm við Stakkhamra 18
Eignin skiptist í 4 svefnherbergi, stofur, eldhús, þvottahús, sjónvarpstofu, baðherbergi, anddyri, gestasnyrtingu og tvöfaldan bílskúr
Sólpallur er við húsið með heitum potti

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

MIKLABORG Með þér alla leið

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 19. júní kl. 17:00 - 17:30

Goðheimar 21
104 Reykjavík

162 fm neðri sérhæð við Goðheima 21
Skiptist í 4 svefnherbergi, stofu, eldhús, baðherbergi, anddyri, svalir til suðurs, sér þvottahús og geymsla á jarðhæð

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Verð: **64,5 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 19. júní kl. 17:30 - 18:00

Heiðvangur 36
220 Hafnarfjörður

Mjög vel skipulagt 149,6 fm einbýli á einni hæð - Þar ef er bílskúr 28 fm
Fallegur garður með góðum palli
726 fm stór lóð í fallegu hverfi
Fjögur svefnherbergi og þvottahús með inngangi
Bjartar stofur með útgangi í garð

Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is **sími:** 773 6000

Verð: **61,9 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 19. júní kl. 17:00 - 17:30

Fellsmúli 10
108 Reykjavík

Mjög falleg 4ra herbergja, 107 fm, íbúð á 2. hæð á góðum stað í Fellsmúla
Þrjú góð svefnherbergi
Mjög snyrtileg og vel umgengin eign í snyrtilegum stigagangi

Nánari upplýsingar veitir:
Axel Axelsson, lögg. fasteignasali
axel@miklaborg.is **sími:** 778 7272

Verð: **42,5 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 19. júní kl. 18:00 - 18:30

Holtsvegur 37
210 Garðabær

Einstaklega björt og falleg 138 fm íbúð
Stór, björt og falleg alrými,opið eldhús
Sólríkar svalir, 2-3 svefnherbergi
Önnur hæð frá götu, fallegt útsýni
Stæði í bílageymslu
Laus fljótlega
Vandað lyftuhús í Urriðaholti

Nánari upplýsingar veitir:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is **sími:** 899 1178

Verð: **66,5 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 19. júní kl. 17:00 - 17:30

Strandvegur 16
210 Garðabær

Einstaklega björt og falleg íbúð á 3. og efstu hæð
Mikil lofthæð, gólfsíðir gluggar og fallegt útsýni
Vandaðar innréttingar og gólfefni, sólríkar svalir
Gott alrými og Innfelld lýsing
Eigninni fylgir stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar veitir:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is **sími:** 899 1178

Verð: **62,9 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 19. júní kl. 18:00 - 18:30

Laugateigur 18
105 Reykjavík

Stór og björt 147 fm neðri sérhæð
auk 38 fm bílskúr
Búið að innrétta fallega aukaíbúð í skúr
Stórar og bjartar stofur
Nýlegt eldhús og bað
Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar veita:
Friðrik P. Stefánsson, hdl. og aðst. fasteignasala
fridrik@miklaborg.is **sími:** 616 1313

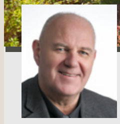
Ólafur Finnbogason, lögg. fasteignasali
olafur@miklaborg.is **sími:** 822 2307

Verð: **84,9 millj.**

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 19. júní kl. 17:00 - 17:30

Hólmgarður 51
108 Reykjavík

Björt og falleg, mikið endurnýjuð 164,6 fm íbúð við Hólmgarð 51 í Reykjavík.
Rúmgóð efri hæð og rishæð með stórum kvistum.
Þaksvalir með miklu útsýni.
Góð staðsetning.
Stutt í alla þjónustu.



Nánari upplýsingar veita:
Friðrik P. Stefánsson, hdl. og aðst. fasteignasala
fridrik@miklaborg.is **sími:** 616 1313

Ólafur Finnbogason, lögg. fasteignasali
olafur@miklaborg.is **sími:** 822 2307

Verð: **69,9 millj.**

Útsýnisíbúð

OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 20. júní kl. 17:30 - 18:00

Tjarnarból 12
170 Seltjarnarnes

Falleg íbúðin 4ra herbergja 105,6 fm – samtals 122,5 fm Bílskúr 16,9 fm
Vel skipulögð íbúð þar sem fermetrar nýtast vel
Þrjú svefnherbergi ásamt sjónvarpsholi
Þvottahús innan íbúðar
Mikið útsýni af svölum og eldhúsi
Góð umgengni
Vinsæl staðsetning, leik-, grunn- og tónlistarskóli í göngufæri

Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Verð: **54,9 millj.**

Sólheimar 25
104 Reykjavík

Fallegt og björt 4ra herb 104 fm útsýnisíbúð á 5. hæð í mjög góðu fjölbýli
Nýlegt stækkað eldhús með granít borðplötu
Íbúðin hefur glugga á þrjá vegu þaðan sem stórbrotið útsýni nýtur sín vel

Verð: **49,5 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 896 8232 **Þórhallur Biering** löggiltur fasteignasali

Hagaland 8
270 Mosfellsbær

Gott og fallegt 175 fm einbýlishús á einni hæð sem skiptist í 4 svefnherbergi, stórt baðherbergi, þvottahús, eldhús, hol, stofu og bílskúr
Stór pallur með heitum potti
Falleg eign á frábærum stað

Verð: **76,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 896 8232 **Þórhallur Biering** löggiltur fasteignasali

Neðstaleiti 4
103 Reykjavík

Falleg 4ra herbergja eignin skráð 133,1 fm
Vel skipulögð, 3 svefnherbergi
Bílskúr
Góð umgengni
Frábær staðsetning

Verð: **54,9 millj.**

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

Bjarkarholt 8-20
270 Mosfellsbær

Vandaðar íbúðir fyrir 50 ára og eldri

Frá 2ja herbergja upp í glæsilegar þakíbúðir

Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla þjónustu og stofnæðar

Traustur verktaki með alþjóðlega vottun

Verð frá: **35,9 millj.**

GG VERK byggingaverktaki

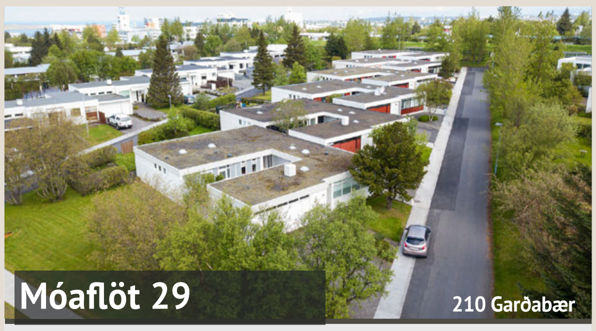
Nánari upplýsingar veita:

Jón Rafn Valdimarsson lögg. fasteignasali Sími: 695 5520 jon@miklaborg.is

Ólafur Finnbogason lögg. fasteignasali Sími: 822 2307 olafur@miklaborg.is

Óskar H. Bjarnasen lögg. fasteignasali Sími: 691 1931 ohb@miklaborg.is

Friðrik Þ. Stefánsson hdl. og aðst. fasteignasala Sími: 616 1313 fridrik@miklaborg.is



Móaflöt 29
210 Garðabær

Skemmtilega skipulagt endaraðhús
á einni hæð 235 fm með aukaíbúð
Stór og skjólsamur garður
Frábær staðsetning

Verð: **104,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali

Bogahlíð 8
105 Reykjavík

Stórglæsilega og sjarmerandi
útsýnisíbúð við Bogahlíð 8
Stórar svalir yfirbyggðar, mikið útsýni
yfir borgina. Stórar bjartar stofur
Herbergi í kjallar, möguleiki á útleigu
Sérafnotaréttur af bílastæði nr 9 á lóð við húsið

Verð: **55,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

Langalína 7
210 Garðabær

Mjög fín 3ja herbergja íbúð á fjórðu hæð
með stæði í bílageymslu í góðu lyftuhúsi
við Löngulínu 7 í Garðabæ
Örstutt í leik- og barnaskóla

Verð: **56,0 millj.**

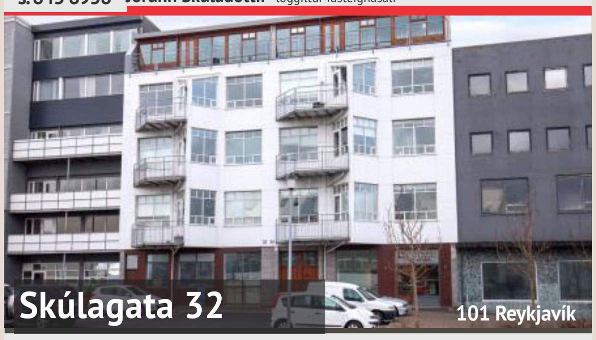
Nánari upplýsingar:
s. 896 8232 Þórhallur Biering löggiltur fasteignasali

Þorragata 7
101 Reykjavík

Stórglæsileg íbúð með sjávarútsýni á
2. hæð að Þorragötu 7, ásamt bílskúr
2 svefnherb. og stórar samliggjandi stofur
Fjögurra hæða lyftuhús fyrir 63 ára og eldri með húsverði
Sólríkar svalir mót suðri, yfirbyggðar að hálfu
Veislusalur í sameign

Verð: **76,9 millj.**

Nánari upplýsingar: **Friðrik Þ. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307



Skúlagata 32
101 Reykjavík

Rúmgóð og björt 128 fm,
3ja til 4ra herbergja
Um 4 metra lofthæð
Tvennar svalir
Frábær staðsetning

Verð: **59,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali

Hrauntunga 37
200 Kópavogur

Skemmtilega skipulagt 214 fm raðhús
á tveimur hæðum
Möguleiki á aukaíbúð
Sigvaldahús
Fallegt útsýni

Verð: **76,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali

Háaleitisbraut 109
103 Reykjavík

Rúmgóð og björt 4ra herbergja
Góð staðsetning
Upprunaleg eign með sjarma
Hús teiknað af Sigvalda Thordarsyni

Verð: **41,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali

Klapparberg 25
111 Reykjavík

Klapparberg 25, sem er 228 fm
einbýlishús með bílskúr á góðum stað
innst í botnlanga
Eignin telur: 4 svefnherbergi, snyrtingu,
baðherbergi, þvottahús, eldhús, stórar stofur,
bílskúr, fallegur garður og fallegt útsýni

Verð: **85,9 millj.**

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

Hjallasel 22
109 Reykjavík

Mjög gott og snyrtilegt samtals 243,5 fm
enda-raðhús á þremur hæðum
Mögulega séríbúð á 1. hæð eða
fjögur svefnherbergi
Göngufæri er í leik- og grunnskóla og stutt
er í alla helstu þjónustu og verslanir
Göngu- og hjólastígar í barnvænu hverfi

Verð: **78,8 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 896 8232 Þórhallur Biering löggiltur fasteignasali

MIKLABORG Með þér alla leið

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur

Hafdís	Fasteignasali	820 2222
Sigurður	Fasteignasali	898 6106
Dórothea	Fasteignasali	898 3326
Þorsteinn	Fasteignasali	694 4700
Jóhanna Kristín	Fasteignasali	837 8889
Árni Ólafur	Fasteignasali	893 4416
Berglind	Fasteignasali	694 4000
Jón Gunnar	Fasteignasali	848 7099
Helgi	Fasteignasali	780 2700
Sigríður	Fasteignasali	699 4610
Hrönn	Fasteignasali	692 3344
Hólmgeir	Lögmaður	520 9595
Þóra	Fasteignasali	822 2225
Þorgeir	Fasteignasali	696 6580
Lilja	Fasteignasali	663 0464
Hafliði	Fasteignasali	846 4960
Ragnar	Sölufulltrúi	844 6516
Garðar	Fasteignasali	899 8811

Kleppsvegur 22 — 45.900.000

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 18. júní kl: 17:00-17:30

Herbergi: 4 **Stærð:** 108,3 m^2

Vel skipulögð 108,3fm fjögurra herbergja enda íbúð á annari hæð í góðu húsi. Eignin skiptist í : forstofu, gang, eldhús, stofu, borðstofu, tvö herbergi, baðherbergi, þvottahús og geymslu. Verið er að fara í framkvæmdir að utanverðu og greiðist þær framkvæmdir af seljanda.
Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm: 780 2700

Kambsvegur 5 — 104 Reykjavík — 39.700.000

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 19. júlí kl. 17.00-17.30

Herbergi: 3 **Stærð:** 82 m^2

Björt 3ja herbergja sérhæð í þríbýlishúsi við Kambsveg í Reykjavík. Íbúðin er í risi og með mikilli lofthæð. Sérinngangur er í íbúðina og ca 6fm geymsluskúr fylgir með eigninni. Íbúðin er skráð 82 fm skv eignaskiptalýsingu en er töluvert stærri að gólffleti. Íbúðin skiptist í stofu og borðstofu, eldhús, 2 svefnherbergi og baðherbergi. Stutt er í alla þjónustu í þessu barnvæna hverfi. **Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580**

Tröllakór 5 — 203 Kópavogi — 47.500.000

OPIÐ HÚS í dag og mið. kl. 18.00 - 18.30, báða dagana

Herbergi: 3 **Stærð:** 107,9 m^2 + bílast. í kjallara, raftengi

Afar vel skipulögð og hagkvæm 3ja herbergja íbúð með stórum og afgirtum suður trépalli. Hjónaherbergið er einstaklega rúmgott og sömuleiðis barnaherbergið. Stofan og eldhúsið í opnu alrými. Sér þvottaherb. innan íbúðar. Baðherbergið rúmgott og stórt. Bílastæði í kjallara með raftengi.
Upplýsingar veitir Árni Ólafur fasteignasali í gsm: 893 4416

Drápuhlíð 23 — 105 Reykjavík — 79.900.000

OPIÐ HÚS miðviudaginn 19. júní kl: 17:30-18:00

Herb.: 7 **Stærð:** 144,6 m^2 **Bílskúr:** 30,1 m^2 **Samtals :** 174,7 m^2

Mjög falleg efri sérhæð og ris ásamt bílskúr. Húsið er teiknuð af Sigvalda Thordarsyni og stendur á stórri hornlóð Drápuhlíðar og Lönguhlíðar. Eignin skiptist í : Neðri Hæð : forstofu/ hol, herberjagang, stofu, borðstofu, eldhús, þrjú svefnherbergi, baðherbergri og tvennar svalir.
Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm: 780 2700

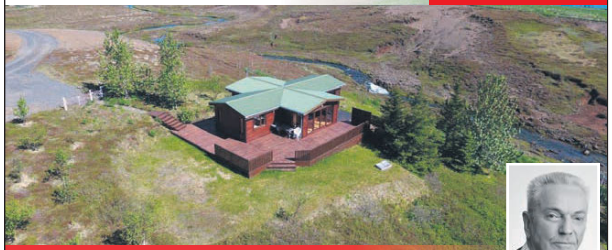
Breiðvangur 50 — 220 Hafnarfirði — 66.900.000

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 19. júlí kl. 18.30-19.00

Herbergi: 6 **Stærð:** 205,7 m^2

GÓÐ OG STÓR EFRI SÉRHÆÐ MEÐ SÉRINNGANGI ÁSAMT 2JA HERBERGJA ÍBÚÐ Í KJALLARA. Eignin er skv. Þjóðskrá Íslands samtals 205.7 fm sem skiptist í sérhæð 120 fm, íbúðarrými í kjallara 53.9 fm ásamt 31.5 fm bílskúr. Eignin skiptist í forstofu, stofu, borðstofu, eldhús, þrjú svefnherbergi, baðherbergi og bílskúr. Í kjallara er stórt íbúðarrými, eldhús og baðherbergi. **Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580**

Heiðarbær 7 — Þingvöllum — 27.500.000



EINSTÖK KAUP, SÝNUM ÞEGAR ÞÉR HENTAR

Herbergi: 4 **Stærð:** 83 m^2

Þetta vandaða heilsárshús á Þingvöllum er til sölu á einstaklega hagstæðu verði. Semja þarf fljótt. Endurbyggt og stækkað 2008. Rúmgott og fallegt 4ra herb. 83 fm. og nefnt Móakot, í landi Heiðarbæjar. Vítt og óhindrað útsýni út á Þingvallavatn og fjallahringin umhverfis. Móakotsá rennur við lóðarmörkin með sínu róandi tónaflóði og fossanið.
Upplýsingar veitir Árni Ólafur fasteignasali í gsm: 893 4416

Hraunteigur 19 — 105 Reykjavík — 69.900.000

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 19. júní kl. 17:30 – 18:00

Herbergi: 5 **Stærð:** 147,6 m^2

Falleg 5. herbergja 147,6 fm hæð á frábærum stað við Hraunteig 19 í Laugardalnum með bílskúr. Íbúðin er með góðum 3 svefnherbergjum og tveimur stórum stofum. Auðvelt væri að koma fyrir fjórða svefnherberginu. Eldhús með ofni í vinnuhæð og innfeldri uppþvottavél. Baðherbergi með baðkari með sturtuaðstöðu, flísalagt með hita í gólfi og handklæðaofni. **Upplýsingar veitir Hafliði fasteignasali í gsm: 846 4960**

Smárarimi 82 — 112 Reykjavík — 97.500.000

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 18. júní kl. 18:00-18:30

Herbergi: 5 **Stærð:** 205,3 m^2 Sérinngangur

Fasteignasalan TORG kynnir: Einbýlishús á einni hæð ásamt innbyggðum bílskúr innst í botnlanga í Grafarvogi í Reykjavík. Stórkostlegt útsýni er yfir sundin til vesturs. Um er að ræða eign sem er skráð skv F.M.R. 205,3 fm og þar af er bílskúr 31,3 fm. Húsið stendur á stórri og fallegri lóð, sólpallar eru frá stofu og borðstofu. Svefnherbergin eru þrjú, öll rúmgóð. **Upplýsingar veitir Garðar Hólm fasteignasali í gsm: 899 8811**

Straumsalir 9 — 201 kópavogur — 52.900.000

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 18. júní kl. 17:30 - 18:00

Herbergi: 3 **Stærð:** 105.3 m^2

Glæsileg 3ja herbergja íbúð með sér inngangi á þessum eftirsótta stað í Kópavogi við Straumsali 9. Húsið er í enda götunnar og göngustígur við hlið hússins gengur til skóla og sundlaugar sem staðsett eru neðar í hverfinu. Útsýni til sjós í vesturi gefur eigninni sérstakan sjarma. Um er að ræða mjög fallega, vel skipukagða og sjarmerandi íbúð á þessum flotta stað í Kópavogi. **Upplýsingar veitir Hrönn fasteignasali í gsm: 692 3344**

Flókagata 3 — 105 Reykjavík — 44.900.000

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 18. júní kl. 18:30-19:00

Herbergi: x **Stærð:** 49,6 + 28,1 m^2

TVÆR ÍBÚÐIR - FALLEG, BJÖRT OG EINSTAKLEGA VEL VIÐ HALDIN 3JA HERBERGJA 49,6 FM. ÍBÚÐ Í RISI (GRUNNFLÖTUR MUN STÆRRI) MEÐ GLUGGUM Á FJÓRA VEGU ÁSAMT EINSTAKLINGSÍBÚÐ Í SÉRBYGGINGU Á LÓÐ MEÐ SÉRINNGANGI. Í risíbúðinni er stofa, rúmgott svefnherbergi og barnaherbergi (skráð sem geymsla), eldhús og baðherbergi með baðkari og upphengdri sturtu. Vestursvalir út af gangi. Parket á gólfum nema á baðherbergi. Hús í góðu standi. Einstaklingsíbúðin er með sérinngangi í sérbyggingu á lóð og var innréttuð fyrir nokkrum árum. Parket á gólfi. Frábær staðsetning rétt við miðbæinn.

Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889

Mosagata 8 — 210 Garðabær — 94.900.000

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 19. júní kl. 17:30-18:00

Herbergi: 5 **Stærð:** 224 m^2

Glæsilegt og fullbúið parhús á tveimur hæðum m/bílskúr á frábærum útsýnisstað við Mosagötu í Urriðaholti Garðabæjar. Mikil lofthæð, sérsmíðaðar innréttingar frá Parka, granítborðplötur, vönduð heimilistæki, 4 svefnherbergi, 3 baðherbergi, gólfsíðir gluggar, gólfhiti á neðri hæð og frábært útsýni. Vandaðar parketflísar á gólfum.
Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889

Ástu-Sólliljugata 16 — 270 Mos — 74.900.000

OPIÐ HÚS fimmtudaginn 20. júní kl. 17:30-18:00

Herbergi: 4 **Stærð:** 176,5 m^2

TILBÚIÐ TIL AFHENDINGAR: Fallegt og sérlega vel skipulagt NÝTT raðhús á einni hæð m/bílskúr. Húsið skiptist í forstofu, gestasalerni, alrými með eldhúsi og stofu, stórt baðherbergi með baðkari og sturtu, þrjú góð svefnherbergi, sér sjónvarpshol, rúmgott þvottahús og bílskúr. Fullbúin að innan sem utan og frágengin lóð.
Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889

Kleppsvegur 28, *íb. 203* — 105 Rvk — 41.900.000

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 19. júní kl. 18:30-19:00

Herbergi: 4 **Stærð:** 96,5 m^2

LAUS VIÐ KAUPSAMNING: RÚMGÓÐ OG VEL SKIPULÖGÐ 4RA HERBERGJA ÍBÚÐ Á 2. HÆÐ. BAKHLIÐ HÚSSINS ÁLKLÆDD AÐ UTAN. Íbúðin skiptist í rúmgott hol, eldhús og stofu með útgengi út á svalir og svefnherbergisálmu með 3 svefnherbergjum og baðherbergi m/baðkari. Parket á gólfum nema í eldhúsi og á baðherbergi. 4,4 fm. sérgeymsla í kjallara. **Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889**

Flúðaseli 14 *3. hæð/v* — 109 Reykjavík — 44.500.000

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 19. júlí kl. 18:00-18:30

Herbergi: 5 **Stærð:** 122,7 m^2

Falleg og björt 5 herb.122,7íbúð, fallegt útsýni, sér stæði í bílageymslu. Íbúðin skiptist í forstofu/hol, rúmgóða stofu sem rúmar borðstofu með útgengi á s-svalir með svala lokun. Eldhús með góðri eldri innréttingu og borðkrók, flísalagt baðherbergi með baðkari og flísalögðum sturtuklefa,hvít innrétting með handlaug, 3 svefnherbergi eru innan íbúðar
Upplýsingar veitir Lilja fasteignasali í gsm: 663 0464

GRANDAVEGUR 42

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 18.JÚNÍ KL 19:00-19:30

HOLTSVEGUR 2-6

- ✓ Aðeins 9 íbúðir eftir af 24 í Urriðaholti
- ✓ Fullbúnar íbúðir tilbúnar til afhendingar
- ✓ Frábær staðsetning í Garðabæ
- ✓ Verð frá 49.900.000 kr.

SÖLUSÝNING

ÞRIÐJUDAGINN 18.JÚNÍ KL 17:30-18:00

HOLTSVEGUR.IS

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

Gunnar Sverrir Harðarson
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 2001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 6753
arg@remax.is

RE/MAX

SÖLUSÝNING

MIÐVIKUDAGINN 19.JÚNÍ KL 17:00-17:30

BOGABRAUT 963

262 REYKJANESBÆR

- ✓ 20 íbúðir og stærðir á bilinu 94-98 fm
- ✓ 3 herbergja fullbúnar og glæsilegar íbúðir
- ✓ Vandaðar innréttingar og tæki

BOGABRAUT.IS

Verð frá 26.4 mkr.

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

Gunnar Sverrir Harðarson
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 2001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 6753
arg@remax.is

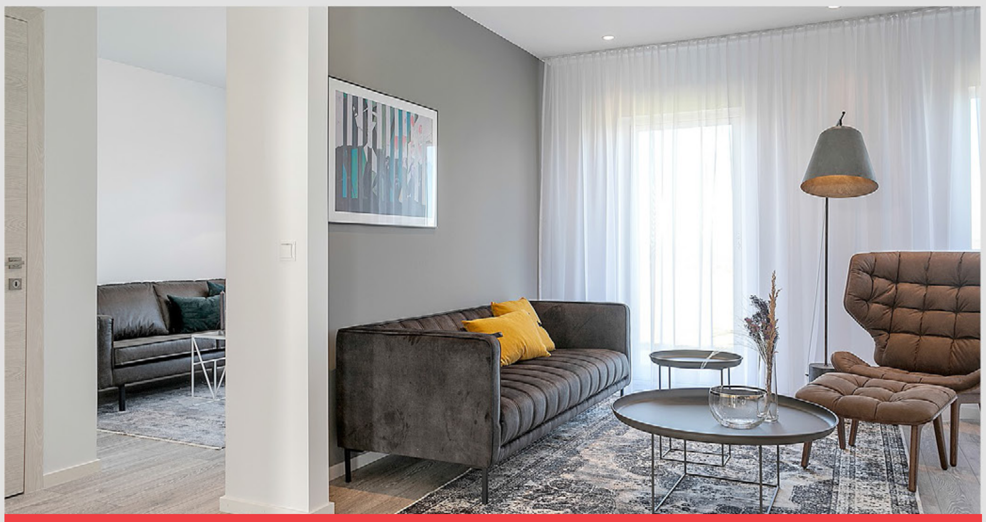
RE/MAX

SÖLUSÝNING

MIÐVIKUDAGINN 19.JÚNÍ KL 18:00-18:30

LERKIDALUR 44-60

- ✓ Þrjú endaraðhús eftir 117fm (4. herbergja) nr. 50, 52 og 60
- ✓ Fimm raðhús eftir 104fm (4. herbergja) nr. 44, 54, 56, 58
- ✓ Frábært tækifæri til að eignast fullbúið raðhús á góðu verði
- ✓ Verð frá 39.900.000 kr.



SERBYLI.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

Stíflusel 16, 109 Rvk, 3ja herb. á jarðhæð.
OPIÐ HÚS ÞRI 18/6 KL. 16:30-17:15.

Stíflusel 16, 109 Rvk. Góð 86,5 fm 3ja herbergja íbúð á jarðhæð með sérinngangi og garði. Tvö svefnherbergi. Parket og flísar á gólfum. Búið að skipta um eldhúsinnréttingu og endurnýja baðherbergi. Gott innra skipulag. **Verð 34,9 millj.**

Opið hús þriðjudaginn 18. júní kl. 16:30-17:15, verið velkomin.

Hringbraut 101, 101 Rvk., 2ja herb. íbúð á 1. hæð.
OPIÐ HÚS ÞRI 18/6 KL. 17:00-17:30.

Hringbraut 101. Góð 46,6 fm 2ja herbergja íbúð á 1. hæð til hægri ásamt 7,6 fm geymslu í kjallara, samtals 54,2 fm. Húsið, lóðin og sameignin lítur vel út eftir endurbætur. Góðar svalir. Stórt sameiginlegt þvottahús í kjallara. **Verð 30 millj.**

Opið hús þriðjudaginn 18. júní kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Þverholt 5, 270 Mosó, 2. hæð.
OPIÐ HÚS MIÐ 19/6 KL. 17:00-17:30.

Þverholt 5, björt, falleg og vel skipulögð 3ja-4ra herbergja íbúð á 2. hæð í fallegu fjölbýli í Mosfellsbæ. Parket, dúkur og flísar á gólfum. Rúmgóð stofa, tvö rúmgóð svefnherbergi og eitt minna, baðherbergi og þvottahús inn af því. Ágæt sér geymsla á hæð í stigahúsi. Suðursvalir. **Verð 39,9 millj.**

Opið hús miðvikudaginn 19. júní kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Freyjubrunnur 16, 113 Rvk., efri hæð m/aukaíbúð.
OPIÐ HÚS MIÐ 19/6 KL. 16:30-17:15.

Freyjubrunnur 16, 113 Reykjavík. Björt og falleg efri hæð í nýlegu tvíbýli ásamt aukaíbúð á jarðhæð og stæði í bílgeymslu. Íbúðin er með þremur rúmgóðum svefnherbergjum, stofu og opnu eldhúsi ásamt baðherbergi og þvottahúsi innaf því. Aukaíbúð með sérinngangi á jarðhæð og stæði í bílageymslu.

Opið hús miðvikudaginn 19. júní kl. 16:30-17:15, verið velkomin.

Lindarhvammur 10, 220 Hf, sérbýli.
OPIÐ HÚS FIM 20/6 KL. 17:00-17:30.

Lindarhvammur 10, 220 Hafnarfjörður, glæsilegt og vandað sérbýli á tveimur hæðum ásamt stórum bílskúr. Íbúðin er 156,3 fm og bílskúrinn 54,9 fm, samtals 211,2 fm. 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.**
Opið hús fimmtudaginn 20. júní kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Hamraborg 24, 200 Kópavogur.
2JA HERBERGJA Á 1. HÆÐ.

Hamraborg 24, íbúð merkt 1B, 2ja herbergja 43,7 fm íbúð á 1. hæð (2. hæð frá götu). Til viðbótar er sérgeymslu á sömu hæð ásamt sameiginlegu þvottahúsi. Aðgangur að stæði í bílahúsi. Parket og flísar á gólfum. Íbúðin er í horni með glugga á tvo vegu og mikið til upprunaleg. Svalir. Íbúðin er laus við kaupsamning.
Verð 27,5 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

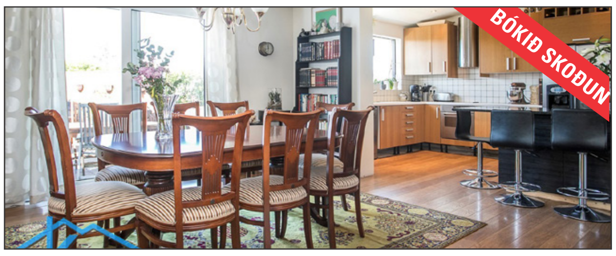
Kjöreign ehf

TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA
SÍMI 533 4040
kjoreign@kjoreign.is
Opnunartími mán-fös kl. 9-17
Dan V.S. Wiium hdl., lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

Dan V.S. Wiium hdl, löggiltur fasteignasali, sími 896-4013
Ólafur Guðmundsson Sölustjóri, sími 896-4090
Þórarinn Friðriksson löggiltur fasteignasali, sími 844-6353
Sigurbjörn Skarphéðinsson löggiltur fasteignasali, skjalagerð.
Rakel Salóme Eydal löggiltur fasteignasali og leigumiðlari
Ásta María Benónýsdóttir löggiltur fasteignasali, sími 897-8061

Parhús



Hákotsvör 2- Bókið skoðun.
Vandað parhús á einni hæð á góðum stað við Hákotsvör, Garðabæ. Lýsing. Forstofa, hol, eldhús, borðstofa, setustofa, sólstofa, tvö svefnherbergi, baðherbergi, bakgangur, þvottahús og geymsla nýtt sem herbergi. 12 fm geymsluskúr með rafmagni og hita. . Mjög fallegur og gróinn stór garður með stimpilsteypu (með hitalögn) og timburpalli með heitum potti. Góðar markísur yfir pallinn. Góður 12 fm timburgeymsluskúr er á baklóðinni með hita og rafmagni. Nýtist sem geymsla. Búið er að leggja rafmagnshleðslustöð. **Verð: 74,9 millj.**

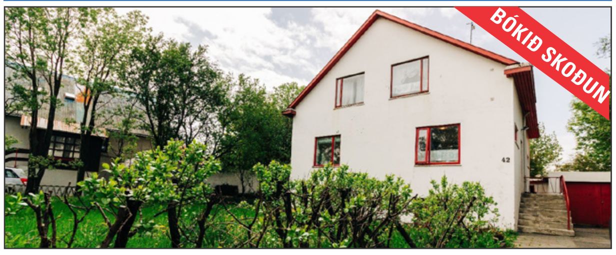
4ra herb

Eskivellir 9b - Opið hús
Opið hús miðvikudaginn 19. júní frá kl. 17:30-18:00.
Rúmgóð og huggulega innréttuð 4ra herb. íbúð á 6.hæð eða efstu í lyftuhúsi ásamt stæði í lokaðri bílageymslu. Sér þvottahús í íbúð, stórar svalir út frá stofu. Sérinngangur í íbúð frá sameiginlegum svölum. Íbúðin getur verið laus fljótlega.
Verð: 44,9 millj.

3ja herb

Krummahólar 4 - Opið hús
Opið hús miðvikudaginn 19. júní frá kl. 17:00-17:30.
3ja herbergja íbúð á 2. hæð, samtals 106 fm. Lyftuhús. Skipulag: 2 svefnherbergi, eldhús, stofa, baðherbergi, yfirbyggðar suðursvalir, sérgeymsla og sameiginlegt þvottahús á hæð íbúðar.
Verð: 33,9 millj.

Hæð



Barðavogur 42 - Bókið skoðun
Góð hæð með bílskúr við Barðavog, Reykjavík. Birt stærð íbúðar er 81,8 fm. og bílskúrs 28,6 fm. Lýsing. Forstofa, hol, stofa, hjónaherbergi, tvö barnaherbergi (var áður eitt), eldhús, baðherbergi, svalir, geymsla undir svölum og bílskúr.
Verð: 41,9 millj

2ja herb

Hrafnhólar - Opið hús
Opið hús miðvikudaginn 19. júní frá kl. 17:00-17:30.
2ja herb. íbúð á 1.hæð í lyftuhúsi, Stærð íbúðar er 54,1 fm. Húsið allt klætt að utan með álklæðningu og yfirbyggðar svalir með álgluggum. Öll sameign í góðu ástandi, flísar á anddyri og holi framan við lyftu en teppi á íbúðargangi. Lýsing andyri, eldhús, opið við stofu, baðherbergi, svefnherbergi og yfirbyggðar svalir.
Verð: 27,8 millj.

2ja herb

Helluvað 19 - Opið hús
Opið hús fimmtudaginn 20. júní frá kl. 17:00-17:30.
2ja herbergja íbúð ásamt stæði í bílageymslu. Húsið er steinsteypt fjölbýlishús, lyftuhús. Húsið er allt klætt að utan. Húsið er fimm hæðir og kjallari. Bílastæðahús tilheyrir húsinu og fylgir íbúðinni eitt merkt stæði í bílageymsluhúsinu. Góð bílastæði eru einnig fyrir framan húsið. Lyfta er í húsinu. Í kjallara er þvottahús, geymslur og önnur góð sameign.
Verð: 36,7 millj.

Traust og örugg þjónusta í 40 ár

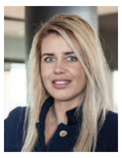
STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

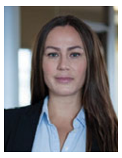
FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

ÞORLÁKUR ÓMAR EINARSSON
Framkvæmdastjóri
löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399

STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON
Sölustjóri. Hdl.
Löggiltur fasteignasali
GSM 895 2049


SARA MARÍA KARLSDÓTTIR
Fjármálastjóri
GSM 697 5524

ERLA DRÖFN MAGNÚSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 692 0149


MATTHILDUR SUNNA ÞORLÁKSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 690 4966

ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON
MBA Rekstrarhagfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 663 2508

KJARTAN ÍSAK GUÐMUNDSSON
B.Sc. Viðskiptafræðingur
Nemi til lögg. fast.
GSM 663 4392

VANTAR ALLAR STÆRÐIR FASTEIGNA Á SÖLUSKRÁ. SÖLUMENN SÝNA ALLAR EIGNIR. VINSAMLEGAST HAFÐI SAMBAND VIÐ SÖLUMENN OG LEITIÐ UPPLÝSINGA.

HJALTABAKKI 14, 109 RVK — 37.9M

MATTHILDUR SUNNA 690 4966

Opið hús þriðjudaginn 18. júní. klukkan 17:00-17:30.
Fjögurra herbergja, 105,1 fm. íbúð á annarri hæð og skiptist í anddyri og hol, stofu, eldhús, þrjú svefnherbergi og baðherbergi.

VESTURBERG 195, 111 RVK — 57.9M

MATTHILDUR SUNNA 690 4966

ÁÆTLUÐ AFHENDING Í LOK JÚLÍ – TILBÚIÐ TIL INNRÉTTINGA
Endaraðhús, 164,2 fm.á þremur hæðum. Möguleiki á aukaíbúð með sér inngangi á jarðhæð.

HÖRGSLUNDUR 6, 210 GBR — 114.9M

MATTHILDUR SUNNA 690 4966

241,0 fm. stórglæsilegt einbýlishús á einni hæð í klassískum stíl, teiknað af Kjartani Sveinssyni. Húsið stendur í gróinni götu í Garðabæ. Getur verið til afhendingar eftir samkl.

TANGABRYGGJA 15, 110 RVK — 92.5M

MATTHILDUR SUNNA 690 4966

EIGN MEÐ ÚTLEIGUEININGU. 191,0 fm. sem skiptist í tvær íbúðir með sameiginlegu anddyri. Tvö svefnherbergi á neðri hæðinni og eitt á efri hæð, eldhús, baðherbergi og þvottaaðstaða á báðum hæðum.

ESKIHLÍÐ 5, 105 RVK — TILBOÐ

MATTHILDUR SUNNA 690 4966

Falleg 2j herb., 78,8 fm. íbúð í kjallara. Sér bílastæði á lóð og tvær geymslur í sameign.

HOLTSGATA 25, 210 GBR — 53.5M

KJARTAN GUÐMUNDSSON 663 4392

Falleg og björt 3ja herbergja íbúð á 4 hæð í lyftuhúsi ásamt sér stæði í bílageymslu. Stórar suður svalir úr stofu, sérstaklega mikið og glæsilegt útsýni.

NJARÐARGATA/URÐARSTÍGUR — TILBOÐ

ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON 663 2508

Einstök eign í Þingholtunum - heil húseign á horni Njarðargötu og Urðarstígs, endurnýjuð að innan með vönduðum hætti og skipt upp í þrjár íbúðir.

BERGSTAÐARSTRÆTI 60, 101 RVK — TILBOÐ

ERLA DRÖFN MAGNÚSDÓTTIR 692 0149

424,8 fm. heil húseign. Húsið er hægt að nýta á margan hátt. T.d. sem margar litlar íbúðir, fjölda útleiguherbergja o.fl. Stutt í alla þjónustu, göngufæri við Umferðarmiðstöðina.

FROSTAFOLD 4, 112 RVK — 42.9M

ERLA DRÖFN MAGNÚSDÓTTIR 692 0149

Opið hús þriðjudaginn 18. júní. klukkan 17:30-18:00. 3ja herbergja íbúð í Foldahverfi Grafarvogs. Björt og skemmtileg íbúð með gluggum á þrjá vegu. Íbúðin er 88.7 fm og bílskúr 19.5 fm.

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

Fyrsta skrefið áður en þú setur fasteign í sölu

FRÍTT VERÐMAT FASTEIGNA

EIGNALIND FASTEIGNASALA

s. 616 8880 • sos@eignalind.is

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

Ellert Róbertsson
Sölumaður Fasteigna
í rúm 30 ár
ellert@eignalind.is
simi 893 4477

Erlendur Davíðsson
löggiltur fasteignasali
og verðbréfamiðlari.
Sími 8970199

Einar Pálsson
Eignalind Akureyri
Löggiltur fasteignasali
einar@eignalind.is
Sími 857-8392

Heiða Guðmundsdóttir
Sölustjóri
Hdl. löggiltur fasteignasali
Sími 779 1929
heida@eignalind.is

Árskógar 8

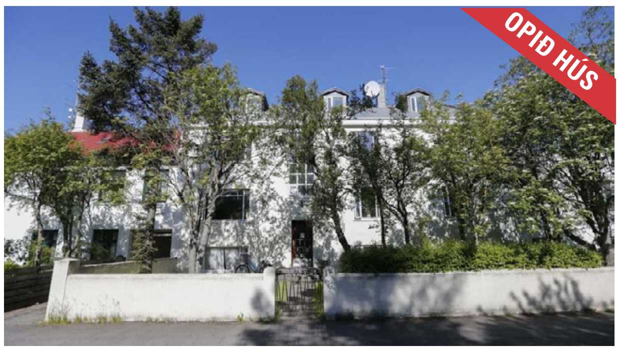
Opið hús miðvikudag 19 júní milli kl 17.30 - 18.00

Gullfalleg og rúmgóð 110 fermetra íbúð á þessum vinsæla stað fyrir 60 ára og eldri. Íbúðin er með þremur svefnherbergjum og er á 3. hæð. Yfirbyggðar svalir með fallegu útsýni. Íbúðin skiptist í forstofu hol, rúmgóða stofu, þrjú svefnherbergi, eldhús og baðherbergi með þvottahúsi inn af. Sérgeymsla er í sameign.
Upplýsingar Sigurður síma 616 8880 og sos@eignalind.is. **Verð 55.9 millj.**

Norðurbakki 5A

Opið hús þriðjudaginn 18.06. milli kl 18:15-18:45

Rúmgóð 104,6 fm 3ja herbergja íbúði á 2 hæð í lyftuhúsi. Stæði í bílageymslu. Stofa og eldhús í opnu rými með útgengi út á svalir, þvottahús innan íbúðar.
Heiða í síma 779-1929 og heida@eignalind.is
Verð 53,5 millj.



Ljósvallagata 30

Opið hús fimmtudaginn 20. júní milli kl. 18:00-18:30

Rúmgóð 126,3 fm 5 herbergja sérhæð á 2. hæð. Björt og falleg stofa og eldhús, þrjú stór og góð svefnherbergi. Góður möguleiki er á að bæta við fjórða svefnherberginu. Svalir, fallegur sameiginlegur garður, hjólaskúr. Allar frekari upplýsingar: Heiða Guðmundsdóttir, í síma 779-1929 og heida@eignalind.is
Verð 64,8 millj.

FRÍTT VERÐMAT FASTEIGNA - Pantaðu á verdmat.is

237,2 fm parhús, neðarlega í Fossvoginum

Eignin skiptist í neðri hæð með möguleika á aukaíbúð, baðherbergi með sturtu, skrifstofu, opnu rými

Bílskúr, geymslu og þvottahús með hurð út í garð

Efri hæðin skiptist í 2 svefnherbergi, baðherbergi, eldhús, stofur og stórar svalir

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is **sími:** 775 1515

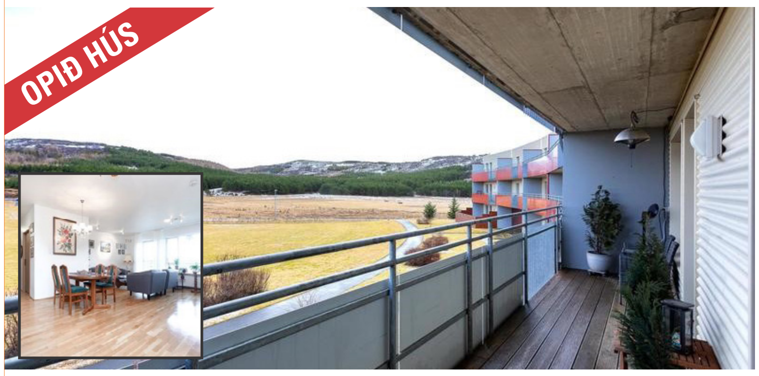
Verð :
94,5 millj.

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

DOMUSNOVA Fasteignasala

Nýbýlavegur 8, 2. hæð • 200 Kópavogur • domusnova@domusnova.is • S 527 1717

Þorláksgeisli 33, 113 Reykjavík



OPIÐ HÚS Á MIÐVIKUD. 19. JÚNÍ KL. 17:30-18:00.

Björt og vel skipulögð 4ra herb. íbúð með opnu eldhúsi og tvennum svölum. Stæði í bílageymslu fylgir. Stórar timburlagðar svalir með fallegu útsýni sem snúa til austur og aðrar sem snúa til vesturs. Ósnortin náttúra er alveg við húsið með fallegu útivistasvæði og einstökum gönguleiðum. Lyfta er í húsinu. Þvottahús innan íbúðar. **Verð: 49.9 millj.**

Nánari uppl: Hrafnkell P. H. Pálmason lögg. fast. S: 690 8236 / hrafnkell@domusnova.is eða Gunnar Vilhelmsson aðst. fast./í lögg.námi / 776 3848 / gunnar@domusnova.is

www.domusnova.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

LIND FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Fensalir 4

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 161,5 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Mjög falleg og vel skipulögð fjögurra herb. íbúð á 2. hæð með yfirbyggðum svölum og bílskúr. Göngufæri í alla nauðsynlega þjónustu eins og skóla, leikskóla, búðir og heilsugæslu. Afhending við kaupsamning!

62.900.000 KR

OPIÐ HÚS › 20.JÚNÍ 17:30 – 18:00

Heyrumst
Gunnar Valsson
Löggiltur fasteignasali
› 699 3702
› gunnar@fastlind.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

SAFT

Páll Arnar Hauksson, vöruþróunarstjóri KeyNatura, og dr. Lilja Kjalarsdóttir aðstoðarframkvæmdastjóri sem hönnuðu AstaSkin saman og halda hér á vörunni.

Skemmtilegir eiginleikar sem koma sér vel fyrir húðina

Astaxanthin, sem KeyNatura ræktar úr smáþörungum í Hafnarfirði, er sannkallað undraefni en fyrirtækið nýtir það til að framleiða vörur fyrir fæðubótar- og lyfjamarkaðinn. AstaSkin er nýjasta afurð KeyNatura og er þegar orðin söluhæsta varan með óvæntar en gleðilegar aukaverkanir.

AstaSkin, frá KeyNatura, er sérsniðið fyrir ljómandi og heilbrigða húð. Blandan, sem kemur í hylkjaformi, inniheldur meðal annars Astaxanthin sem ver húðina fyrir sól og dregur úr fínum línum, seramíð, sem viðheldur raka í húðinni, og kollagen, sem er byggingareining húðar, hárs og nagla auk þeirra vítamína sem húðin þarfnast til að viðhalda heilbrigði og raka.

Dr. Lilja Kjalarsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri, hjá KeyNatura, segir að AstaSkin sé fæðubótarefni en uppruninn er nokkuð merkilegur. „Við erum að rækta smáþörunga í Hafnarfirði sem framleiða efni sem við sækjumst eftir og heitir Astaxanthin. Það hefur ýmsa eiginleika og einn áberandi eiginleiki í öllum rannsóknum sýnir að Astaxanthin ver húðina fyrir geislum sólarinnar. Í rauninni getur það komið í veg fyrir ótímabæra öldrun húðarinnar vegna útfjólublárra geisla. Við hér í KeyNatura höfum mikinn áhuga á Astaxanthin og erum að vinna mikið með það efni og höfum gaman af eiginleikum þess,“ segir hún.

AstaSkin er nýjasta varan í flóru KeyNatura en fyrir voru AstaEnergy, AstaCardio, AstaLýsi og AstaFuel. Lilja segir að AstaSkin hafi slegið í gegn og sé nú söluhæsta varan. „Við erum með öflugan og góðan hóp af matvæla-, efna- og sameindalíffræðingum auk fólks sem er með annaðhvort doktors- eða mastersgráðu hér innanhúss. Öll höfum við mikinn áhuga á heilsu og efnum sem koma úr náttúrunni. Við lögðumst aðeins undir feld og fórum að hugsa hvað við gætum búið til sem væri algjör sprengja fyrir húðina og útkoman úr þróunarvinnunni er AstaSkin blandan.

Sýnt hefur verið fram á í klínískum rannsóknum að skammturinn, sex milligrömm af Astaxanthin, hafi góð áhrif á húðina og verji hana fyrir útfjólubláu geislunum. Síðan erum við með öfluga seramíð-blöndu sem heitir Myoceram og er klínískt rannsakað innihaldsefni þróað í Japan. Það gefur húðinni þann eiginleika að hún verður vatnsheldari. Seramíð er í ysta lagi húðarinnar og ver húðina fyrir vökvatapi en eftir því sem fólk eldist þá minnkar magn seramíða í húðinni og það verður viðkvæmara fyrir vökvatapi. Þess vegna er húðin á fullorðnu fólki þurrari en hjá krökkum til dæmis.

AstaSkin er nýjasta varan í flóru KeyNatura en fyrir voru AstaEnergy, AstaCardio, AstaLýsi og AstaFuel. AstaSkin hefur slegið í gegn og er nú söluhæsta varan.

Ef við tökum dæmi um fólk sem fer í sund og í klór þá þurfa krakkar ekkert að bera á sig krem en fullorðna fólkið verður stíft í húðinni. Þessi blanda hefur verið rannsökuð í klínískri rannsókn á fólki og sýnt hefur verið fram á að hún viðhaldi rakastigi og auki það.

Þarna erum við komin með tvö efni, annað sem ver húðina gegn sólargeislum og minnkar bólgur í húðinni og hitt sem viðheldur raka. Við erum líka með kollagen sem er uppbyggingarefni í húðinni og síðan öll möguleg vítamín sem eru góð fyrir húðina.“

AstaSkin kemur í hylkjaformi en það er hugsað bæði fyrir fullorðnar konur og karla. „Þetta er í hylkjaformi því við héldum að karlmenn vildu frekar taka inn hylki í staðinn fyrir að bera eitthvað á húðina. Konur eru auðveldari markhópur og til í margt til að viðhalda fallegri húð,“ bendir hún á.

> **Þarna erum við kominn með tvö efni, annað sem ver húðina gegn sólargeislum og minnkar bólgur í húðinni og hitt sem viðheldur raka.**
>
> **dr. Lilja Kjalarsdóttir**

Eftir að AstaSkin kom á markað hafa Lilja og hennar teymi fengið mikla endurgjöf frá notendum. Þar vakti ein aukaverkun sérstaka eftirtekt. „Ég hef heyrt að fólki finnist það fá heilbrigðara hár og neglurnar verði harðari. Það er eitthvað sem við vorum ekki að hugsa út í þegar þetta var hannað. Þetta eru óvæntar og skemmtilegar aukaverkanir og gerist stundum þegar maður er að stunda rannsóknir og setja saman skemmtilegar blöndur. Það er sett saman fyrir einn tilgang en síðan kemst maður að því, oftast nær fyrir tilviljun, að það hefur óvænta virkni.“ Hún segir að flestir finni og sjái mun eftir að hafa tekið AstaSkin í 2-3 vikur.

„Við höfum verið að hugsa hvort við ættum, út af endurgjöfinni um neglurnar, að koma með nýja blöndu sem væri byggð á AstaSkin en myndum þá bæta við fleiri efnum sem væri góð fyrir neglur. Byggja ofan á virkni AstaSkin og koma með blöndu sem væri sérstaklega gerð fyrir neglur. Við erum stöðugt að skoða hvað sé hægt því það virðist vera markaður fyrir neglur.“

Veldu hárvörur með hjartanu

Sænska fjölskyldufyrirtækið Maria Nila framleiðir hárvörur af ást til dýra og náttúru. Allar vörurnar eru 100 prósent vegan og vistvænar og skila hárinu silkimjúku, fylltu og fallegu.

Upphaf og nafn fyrirtækisins er rakið til ömmunnar Mariu Nilu sem bjó í fjöllum Norður-Svíþjóðar og bjó til sínar eigin náttúrulegu sápur. Barnabörnum hennar þótti viðeigandi að nota sýn og kraft ömmu sinnar og nefndu fyrirtækið eftir henni, sem á vel við,“ útskýrir Fríða Rut Heimisdóttir, hárgreiðslumeistari og eigandi heildsölunnar Regalo sem hún stofnaði með eiginmanni sínum Vilhjálmi Hreinssyni árið 2003.

Þau hjónin byrjuðu með breska hárvörumerkið TIGI sem hannað er af ítölsku bræðrunum Toni & Guy og árið 2012 bættust við Miðjarðarhafs-hárvörurnar frá Moroccanoil sem er frumkvöðull í hárvörum með argan-olíu. Árið 2017 hóf Regalo sölu á bandaríska hárvítamíninu Sugarbear Hair og nú síðast bættust við vistvænu hárvörurnar frá Maria Nila.

„Fjölskyldufyrirtækið Maria Nila á sér fjörutíu ára farsæla sögu. Allar vörur þess eru 100 prósent vegan og vistvænar, lausar við paraben og súlföt, og framleiddar í verksmiðju fyrirtækisins í Helsingborg þar sem efnafræðingar og þróunarstjórar Maria Nila velja vandlega og af ástríðu öll innihaldsefni sem notuð eru í vörurnar,“ upplýsir Fríða Rut.

Dýrmætur arfur frá ömmu

Markmið Maria Nila er að sjá heiminum fyrir sjálfbærri fegurð sem unnin er af fagmennsku og meðvitund um dýra- og umhverfisvernd.

„Arfur Maria Nila er afkomendum hennar í blóð borinn og því er heimspeki hennar kjarninn í starfsemi fyrirtækisins. Amma Maria sýndi náttúrunni mikla virðingu með því að búa til hreinlætis- og snyrtivörur úr náttúrulegum efnivið og því er takmark fyrirtækisins að vinna stöðugt að enn umhverfisvænni vörum, í samræmi við niðurstöður nýjustu rannsókna,“ segir Fríða Rut.

Vegna ofgnóttar á snyrtivörumarkaði heimsins sé samkeppni harðari en nokkru sinni.

„Því er mikilvægt að skera sig úr og koma skilaboðum Maria Nila á framfæri um allan heim og til framtíðar. Bæði hárvörurnar og pakkningar Maria Nila eru framleiddar með dýra- og náttúruvernd að markmiði og hver einasta pakkning er vottuð af dýraverndarsamtökunum PETA, The Vegan Society og Leaping Bunny. Það er trygging fyrir því að dýr séu ekki misnotuð við framleiðslu og þróun vörunnar, en þess má geta að þegar vörur eru merktar „Not tested on animals“ eða „Against animal testing“ er það engin trygging fyrir því að dýr hafi ekki verið notuð við framleiðslu og þróun snyrti- og hreinsivara,“ upplýsir Fríða Rut.

Betri framtíð með Maria Nila

Maria Nila trúir af einlægni á umhverfisvernd og er sífellt á höttunum eftir innihaldsefnum og pakkningum sem verndа dýr og umhverfi. Fyrirtækið starfar jafnframt með norrænu umhverfisverndarsamtökunum The Perfect World Foundation.

„Samtökin voru stofnuð árið 2010 til vitundarvakningar og fjármögnunar á náttúruvernd um allan heim. Þau eru ekki rekin í hagnaðarskyni en Maria Nila hefur undanfarin ár styrkt samtökin um 100 til 200 þúsund sænskar krónur á ári til að leggja sín lóð á vogarskálarnar við verndun fíla í útrýmingarhættu, hreinsun sjávar og verndun villts dýralífs í Afríku,“ útskýrir Fríða Rut.

Maria Nila vinnur einnig með samtökunum Plan Vivo til að snúa við loftslagsbreytingum.

„Með Plan Vivo er unnið að sjálfbærum verkefnum um allan heim og stutt við sjálfstæða bændur í Mið-Ameríku til að planta trjám í sviðinn svörð skóga. Með því er náttúrunni þyrmt og loftslagi gefinn tími til að jafna sig,“ segir Fríða Rut.

Hún segir Maria Nila kappsmál að vernda jörðina og framtíð mannkyns.

„Við getum ekki lengur skorast undan því að taka ábyrgð á dýralífi og náttúru jarðar, sem og kynslóðum framtíðar. Dýr eru stór hluti lífsins á jörðinni og aldrei ætti að vera níðst á þeim eða útrýma þeim fyrir hégóma mannsins. Þess vegna er Maria Nila hjartans mál að framleiða hárvörur sem eru að öllu leyti úr jurtaríkinu og með vottun frá Vegan Society, PETA og Leaping Bunny geta viðskiptavinir verið vissir um að vörurnar eru bæði dýravænar og vegan,“ segir Fríða Rut um Maria Nila sem er ekkert venjulegt hárvörufyrirtæki.

„Með hágæða vegan hárvörum gefum við jarðarbúum tækifæri til að taka rétt skref í átt að sjálfbærri og vinsamlegri veröld. Heimspeki Maria Nila er að gefa fólki kost á bestu hugsanlegu hárvörum án þess að stefna heilbrigði hársins eða umhverfinu í hættu. Það er óskandi að svo muni verða með allar hár- og húðvörur heimsins í framtíðinni.“

Fríða Rut Heimisdóttir er hárgreiðslumeistari og eigandi Regalo.

Maria Nila fjármagnar verndun villtra dýra og hreinsun hafsins.

Maria Nila styður bændur í Mið-Ameríku við trjárækt eftir eyðingu skóga.

Með hárvörum Maria Nila er hægt að hirða hár sitt með góðri samvisku.

Vörur Maria Nila eru vottaðar af alþjóðlegum dýraverndunarsamtökum.

Maria Nila mætir þörfum hvers og eins í vistvænni vegan hárlínu sinni.

crueltyfree andvegan Vegan

REGISTERED WITH

LEAPING BUNNY | PETA | VEGAN SOCIETY

Allt um vörur og sölustaði Regalo má finna á regalo.is. Regalo er á Snapchat, Facebook og Instagram undir Regalofagmenn.

SAGA BIOTHERM

Saga Biotherm hófst um 1950 þegar franskur læknir uppgötvaði heitar lindar í Pýrenea fjöllunum í suður Frakklandi.

Þær voru kallaðar „Healing Fountain" eða heilandi lindir. Rómverskir hermenn böðuðu sig í þeim á öldum áður og töldu þær búa yfir töfrandi yngingar- og lækningamætti. Þegar vatnið var rannsakað fannst í því einstakt innihaldsefni sem flaut í því líkt og englahár, Life Plankton, og var það notað í Biotherm vörurnar.

Eftir áralangar rannsóknir tókst að framleiða efnið með sérstakri tækni og í dag hefur Biotherm einkaleyfi á **Life Plankton™** sem er í öllum þeirra vörum. Á 30 ára tímabili hefur Life Plankton verið rannsakað til að sýna fram á tengsl milli örvera (Life Plankton) og heilbrigðis húðarinnar og hafa verið birtar 100 vísindalegar sannanir sem sýna fram á virkni þess í samstarfi Biotherm við þekktar vísindastofnanir víða um heim.

Biotherm leitast við að hafa allar sínar formúlur sem náttúrulegastar, vernda umhverfið og hefur unnið markvisst að verndum sjávar.

Nýjasta Biotherm varan heitir einfaldlega Life Plankton Elixir og er hún með hæst hlutfall af virka efninu **Life Plankton™**. Elixirinn róar húðina, verndar hana og stuðlar að frumuendurnýjun.

Cole Sprouse tók flottar myndir fyrir ELLE við Sólheimajökul. MYNDIR/ELLE/COLE SPROUSE

Tíska á hjara veraldar í tímaritinu ELLE

Ljósmyndari á vegum tímaritsins ELLE kom til Íslands til að taka tískuljósmyndir á Sólheimajökli. Ásamt því að nýta umhverfið vakti tímaritið athygli á hamfarahlýnun.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Bandaríski leikarinn og tískuljósmyndarinn Cole Sprouse kom nýlega til Íslands til að taka tískuljósmyndir fyrir tímaritið ELLE. Myndirnar voru birtar á vef ELLE fyrir helgi og sýna fyrirsætu spóka sig við Sólheimajökul í ýmiss konar hátískufatnaði.

Myndatakan sinnir tvíþættu hlutverki, því að henni er bæði ætlað að sýna hátískufatnað í flottu umhverfi og um leið að vekja athygli á áhrifum hennar. Myndatakan var unnin í samstarfi við Inspired by Iceland.

Myndirnar sýna fyrirsætuna Estella Boersma í fatnaði frá fínum merkjum eins og Prada, Balenciaga, Alexander McQueen, Gucci, Burberry, Dior og fleirum. Þær eru mjög nútímalegar og draga vel fram andstæðurnar í litríkum klæðnaðinum og dökku umhverfinu.

Cole Sprouse hefur getið sér gott orð sem tískuljósmyndari, en hann er líka leikari og menntaður í fornleifafræði. NORDICPHOTOS/GETTY

Jöklarnir verða horfnir eftir 100-200 ár

Í grein sem fylgir myndunum er fjallað um áhrif hamfarahlýnunar á íslenska jökla, sérstaklega Sólheimajökul. Rætt er við Þröst Þorsteinsson, prófessor í umhverfis- og auðlindafræði við Háskóla Íslands, sem segir frá því að jöklarnir á Íslandi hafi hopað í langan tíma og að Sólheimajökull sé sérstaklega viðkvæmur fyrir hlýnun jarðar vegna staðsetningar og lögunar sinnar. Þröstur segir að vísindamenn spái því að jöklarnir hverfi á næstu 100 til 200 árum, en að það sé líklega varlega áætlað og gæti gerst hraðar.

ELLE segir frá því að á Íslandi, ólíkt Bandaríkjunum, sé það alls ekki umdeilt hvort hamfarahlýnun sé af mannavöldum og að bráðnun jökla, óhefðbundið veður og óvenjulegur hiti dragi athygli Íslendinga að málefninu.

Í myndatökunni notar Estella Boersma föt og fylgihluti frá ýmsum fínum merkjum.

Myndirnar draga fram andstæðurnar í litríkum klæðnaði og dökkri náttúru.

> ELLE segir frá því að á Íslandi sé alls ekki umdeilt hvort hamfarahlýnun sé af mannavöldum og að bráðnun jökla, óhefðbundið veður og óvenjulegur hiti dragi athygli Íslendinga að málefninu.

Sólheimajökull hopaði um 110 metra á einu ári

Áhrif hlýnunarinnar eru augljós þegar Sólheimajökull er skoðaður. Nemendur í Hvolsskóla hafa mælt hop jökulsins síðan árið 2010 og á síðasta ári kom í ljós að jökullinn hafði hopað um 110 metra frá árinu áður. Samtals hefur hann hopað 379 metra frá því að mælingar hófust. Það er að vísu talið að stórir ísklumpar hafi fallið úr jöklinum á milli 2017-2018 og það útskýri þetta mikla hop það ár og það verði minna 2018-2019, en engu að síður er jökullinn augljóslega að hverfa hratt.

Fljótlega eftir að lónið myndaðist uppgötvaðist lækningamáttur þess. Hann var síðar staðfestur með rannsóknum. Árið 1994 var svo opnuð lækningalind fyrir psoriasis sjúklinga.

Einstök náttúruleg virkni úr einu af undrum veraldar

Snyrtivörur Bláa Lónsins byggja á einstökum náttúrulegum grunni og hávísindalegum rannsóknum. Þær hreinsa og næra húðina, verja hana gegn öldunaráhrifum og stuðla að heilbrigði hennar á ýmsan hátt. Kísillinn hjálpar við að djúphreinsa húðina og koma á jafnvægi.

Snyrtivörur Bláa Lónsins byggja á jarðsjó sem er einstök náttúruauðlind og National Geographic hefur listað sem eitt af 25 undrum veraldar. „Jarðsjórinn sem myndar lónið kemur af 2.000 metra dýpi úr iðrum jarðar,“ segir Ása Brynjólfsdóttir, rannsókna- og þróunarstjóri Bláa Lónsins. „Á Reykjanesskaga er mjög gljúpt hraun og síast sjór og ferskvatn inn í jarðlögin. Vegna jarðhitavirkni verða efnahvörf og jarðsjórinn sem myndast verður sérstaklega ríkur af kísil. Þessi kísill er það sem flestir þekkja sem hvíta kísilmaskann sem er vinsæl vara á meðal viðskiptavina Bláa Lónsins.

Fyrsta húðvaran okkar var Kísilmaskinn, en hann var fyrst markaðssettur árið 1995 og á sér einstaka sögu. Fljótlega eftir að lónið myndaðist í kringum 1980 uppgötvaðist lækningamáttur þess og hann var svo síðar staðfestur með klínískum rannsóknum,“ segir Ása. „Árið 1994 var svo opnuð lækningalind fyrir psoriasis-sjúklinga, en gestir hennar vildu gjarnan geta notið lækningamáttar lónsins heiman frá sér. Það var upphafið að vöruþróun okkar.

Það hefur alltaf verið áskorun að sjá til þess að virknin skili sér í vörurnar, en það hefur heppnast vel. Að baki því er mikil rannsóknar- og þróunarvinna, sem hefur staðið yfir frá 1992,“ segir Ása. „Það hafa meðal annars verið gerðar rannsóknir á vistkerfi lónsins, klínískar rannsóknir á lækningamætti þess og lífvirknirannsóknir á efnum úr jarðsjónum en það eru kísill, steinefni og þörungar.

Sjaldgæfur blágrænþörungur þrífst í lóninu og hann, ásamt kísil, hefur mjög áhugaverða lífvirkni á húðina, sérstaklega með tilliti til öldrunar. Þessi efni geta dregið úr öldunarferlinu,“ segir Ása. „Niðurstöður þessara rannsókna lögðu grunn að þróun á okkar vörum og þeim þremur einkaleyfum sem Bláa Lónið hefur.“

Ása segir að snyrtivörur Bláa Lónsins nýti einstaka auðlind og því hafi þær svo mikla sérstöðu. Fyrsta varan kom á markað árið 1995.

Fyrirbyggir öldrun og styrkir varnir húðarinnar

„Rannsóknir á kísil benda til að hann styrki efsta varnarlag húðarinnar. Þegar við eldumst byrjar húðin að þynnast og verða viðkvæmari, en kísillinn styrkir efsta lag húðarinnar svo að hún heldur betur raka, næringu og fær meira jafnvægi,“ segir Ása. „Þessar niðurstöður eru líka áhugaverðar hvað varðar ýmsa algenga húðsjúkdóma sem raska oft starfsemi efsta lagsins. Það verður áhugavert að sjá hvert frekari rannsóknir leiða í þróun nýrra vara í framtíðinni.

Með aldrinum er algengt að húðin verði opnari og húðholur verða sýnilegri, húðin fær grófari áferð. Þetta er mörgum áhyggjuefni þegar aldurinn færist yfir,“ segir Ása. „Kísillinn hjálpar við að draga úr sýnileika húðhola, djúphreinsar húðina og kemur góðu jafnvægi á hana, svo húðin verður mjúk, hrein og fær fallega áferð, sem er eftirsóknarvert fyrir alla.“

Eykur kollagenforða húðarinnar

„Niðurstöður rannsókna á blágrænþörungnum benda til þess að hann geti örvað nýmyndun á kollageni, sem er mikilvægt byggingarefni húðarinnar og kemur í veg fyrir að við fáum hrukkur,“ segir Ása. „Kollagenforðinn minnkar með aldrinum, bæði vegna þess að framleiðsla þess minnkar og vegna þess að það brotnar niður í mikilli sól, þá myndast hrukkur. En þörungurinn vinnur gegn þessu því hann örvar nýmyndun kollagens og dregur úr niðurbroti þess vegna sólarljóss. Hann sinnir því bæði varnar- og viðgerðarhlutverki. Þetta eru mjög eftirsóknarverð áhrif og byggir húðvörulína okkar gegn öldrun húðarinnar á þessari einstöku virkni.“

Bláa Lónið býður upp á fjóra maska. Hver þeirra hefur sína virkni.

Heimsfrægir maskar sem láta húð þína ljóma

„Við erum með fjóra maska sem má segja að séu fulltrúar virku efnanna okkar. Hver þeirra hefur sína virkni. Hvíti kísilmaskinn er djúphreinsandi, þörungamaskinn vinnur gegn öldrun og steinefnamaskinn okkar er unninn úr jarðsjónum og er rakagefandi og sérstaklega góður fyrir þreytta og þurra húð,“ segir Ása. „Auk þess erum við með lava skrúbbmaska sem er svartur eins og hraun. Hann byggir á fínmöluðu hrauni og pússar, hreinsar og endurnýjar efsta lag húðarinnar svo hún fær jafnara og frísklegra yfirbragð. Þessi maski hefur verið gríðarlega vinsæll hjá körlum og var valinn besti skrúbbmaskinn af GQ-tímaritinu árið 2018. Þetta eru verðlaunaðar vörur sem fá mikla athygli og með þeim getur hver og einn búið til sitt eigið dekur fyrir húðina.“

Verslun Bláa Lónsins á Laugavegi hefur verið verðlaunuð fyrir stíl.

Upplifun og dekur fyrir húðina

„Maskarnir okkar mynda kjarnann í spa-meðferðunum sem við bjóðum í Bláa Lóninu, Retreat Spa og í Hreyfingu Spa í Glæsibænum,“ segir Ása. „Það er þægileg, skemmtileg og afslappandi upplifun að koma og láta dekra við sig í spa eða snyrtimeðferð hjá okkur.

Það er líka hægt að koma í verslun okkar að Laugavegi, sem var opnuð á ný í desember 2018 og hlaut hvatningarverðlaunin Njarðarskjöldinn árið 2018 „fyrir stílhreina verslun og faglega þjónustu“,“ segir Ása. „Þar er maskabar þar sem fólk getur fengið að prófa sig áfram og kynnast vörunum okkar hjá okkar sérfræðingum.“

Áhersla á sjálfbærni

„Bláa Lónið leggur áherslu á að nota grænar lausnir og sjálfbærar leiðir. Auk Bláa Lónsins og Silica hótelsins er þriðji armur starfseminnar þróunarsetrið, sem hefur rannsóknarstofu og vinnur hráefni fyrir vörurnar,“ segir Ása. „Þessi starfsemi er einstök og umhverfisvæn. Blágrænþörungarnir okkar binda til dæmis koltvísýring frá orkuvinnslunni í Svartsengi sem annars færi út í andrúmsloftið. Þetta er hvergi annars staðar gert á iðnaðarskala að því er við best vitum. Umhverfisvænar lausnir og sjálfbærni er ávallt haft að leiðarljósi í allri okkar þróunarstarfsemi.“

Góð hárumhirða er mikilvæg

Anna María Ingadóttir er nemi á hársnyrtiiðn við Tækniskólann. Það er ýmislegt sem þarf að vanda sig við þegar kemur að umhirðu hárs og hún ákvað að gefa nokkur ráð.

Hvernig á að nota sjampó og hárnæringu?

Fyrst bleytir maður hárið, setur sjampóið í og nuddar vel. Svo skolar maður sjampóið rækilega úr og vindur hárið eins og þvottapoka þannig að hárnæringin leki ekki beint úr þegar maður setur hana í hárið. Síðan setur maður hárnæringu í og leyfir henni að vera svolitla stund í hárinu á meðan maður sápar líkamann og skolar svo vel úr.

Ég ráðlegg að setja hárnæringu bara í endana, en einu sinni í viku að setja í allt hárið, upp í rót og nudda vel.

Á að nota þurrsjampó?

Þurrsjampó er bara til að láta hárið líta hreinna eða þurrara út þegar það er mikil fita í því. Það er líka hægt að nota það sem mildari kost en hársprey til að gefa hárinu lyftingu.

Sjálf nota ég ekki þurrsjampó enda hreinsar það ekki hárið.

Hvernig á að slétta hárið?

Maður á fyrst að greiða hárið og það verður að vera alveg þurrt. Svo greiðir maður lokkana og fylgir greiðunni eftir með sléttujárni.

Mér finnst persónulega nóg að blása hárið þangað til það verður slétt. Þá nota ég stóran hárbursta og fylgi eftir með hárblásara.

Góð hárumhirða dregur úr líkum á að hárið slitni og skemmist.

Tvö ár fyrir að blanda klór út í sjampó

Paul Kelsall, 34 ára gamall maður frá Preston var dæmdur í vikunni í tveggja ára skilorðsbundið fangelsi og 120 klukkutíma í samfélagsvinnu fyrir að eyðileggja rándýrar hárvörur fyrrverandi eiginkonu sinnar. Kelsall setti klór í sjampó og hárnæringu þegar hann var drukkinn og vonaðist eftir að eiginkonan fyrrverandi myndi missa þannig hárið.

Þegar rann af kauða áttaði hann sig á því að trúlega væri þetta ekkert sniðugt og sendi henni smáskilaboð þar sem hann játaði glæpinn.

Fram kemur í dómnum að sjampóið hafi ekki verið af ódýrustu tegund heldur rándýrt og var hún nýbúin að kaupa það. Parið hafði verið á síðustu stigum sambandsins og eftir enn eitt rifrildið henti eiginkonan Kelsall út. Hún hóaði í pabba sinn til að vera hjá sér og var það sá gamli sem fann klórlykt inni á baði og sá að tappinn á klórflöskunni væri ekki á. SMS-ið sem fylgdi svo í kjölfarið sannfærði eiginkonuna um að lögsækja Kelsall.

Ahmed og hár fótboltamanna

Ahmed Alsanawi er ekki þekktasta nafnið í fótboltaheiminum en hann er maðurinn á bakvið hárgreiðslur Paul Pogba, leikmanns Manchester United. Pogba hefur skartað svo mörgum hárgreiðslum að hann hefur fengið skammir í hattinn fyrir að einbeita sér meira að hárinu en fótboltanum. Pogba hefur flogið Alsanawi nánast út um allan heim til að fá hina fullkomnu klippingu og hrósar honum í hástert.

Alsanawi á stofuna A Star Barbers í London og er hún uppbókuð næstu daga og mánuði. Pogba er nefnilega ekki eini fótboltamaðurinn sem nýtir sér krafta Alsanawi því samkvæmt Instagram-reikningi stofunnar stoppa þar við John Terry, Benjamin Mendy, Eden Hazard og Riyad Mahrez svo fáeinir séu nefndir.

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr100% evrópskum íhlutum og efnum
AKU
Aukin mýkt við ökkla
GoreTex filma, 100% vatnsvörn
2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi
Dempun
IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann
AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur
Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi
Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökkla
Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum
2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður
Custom fit innlegg
Vibram sóli
kvenna/herra
AKU SUPERALP GTX
39.990 kr.
STÆRÐIR 35-48
Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir.
Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.
Hafðu AKU með í valinu
Léttir gönguskór / herra/kvenna
AKU TRIBUTE GTX
24.990 kr.
Borgarskór / kvenna
AKU RIVA HIGH GTX
26.990 kr.
Léttir borgarskór / herra
AKU BELLAMONT II MID PLUS
26.990 kr.
fáanlegir í 2 litum
Gönguskór með góðan stuðning kvenna/herra
AKU ALTERRA GTX
31.990 kr.
fáanlegir í 2 litum
Borgarskór / herra
AKU LEDRO FG MID GTX
26.990 kr.
Lágir gönguskór borgarskór / kvenna
AKU BELLAMONT GAIA GTX
23.990 kr.
fáanlegir í 3 litum
NÝTT
NÝTT
Léttir göngu-/ hlaupaskór / herra
AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.
Léttir göngu-/ hlaupaskór / kvenna
AKU SELVATICA GTX
24.990 kr.
Lágir gönguskór/borgarskór / herra
AKU CLIMATICA GTX
26.990 kr.
Lágir gönguskór/borgarskór / kvenna
AKU CLIMATICA SUEDE GTX
24.990 kr.
Fjölhæfir gönguskór herra/kvenna
AKU TENGU LOW GTX
27.990 kr.
Smiðjuvegur 8,
Græn gata
200 Kópavogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is
GG•sport
GG-sport
BYKO
„Finndu okkur á Facebook"

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUMAR gúmmíbátar. Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

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

Bílar óskast

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

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

GPS verktakar geta bætt við sig verkum í garðyrkju. Tökum að okkur klippingar og umhirðu á görðum. Gerum við palla, slípun og múrverk. Gerum tilboð samdægurs. Hagstæð verð og 100% fagmennska. Sími 8551650, netfang verk@gpsverktar.is

Bókhald

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

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

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

Nudd

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

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA **562 8211** EURO

Keypt & Selt

Til sölu

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www. myranaut.is s. 868 7204

Honda HR-V Comfort
Nýskráður 11/2016, ekinn 48 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.690.000
Afborgun kr. 34.996 á mánuði

VW Tiguan Track&Style
Nýskráður 4/2014, ekinn 51 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.890.000
Afborgun kr. 37.586 á mánuði

Toyota Yaris Hybrid
Nýskráður 3/2017, ekinn 28 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.390.000
Afborgun kr. 31.111 á mánuði

Toyota Proace Verso langur
Nýskráður 5/2017, ekinn 46 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.990.000
Afborgun kr. 64.782 á mánuði

Suzuki Swift
Nýskráður 7/2014, ekinn 54 þús.km., dísel, beinskiptur.
Verð kr. 1.390.000
Afborgun kr. 18.160 á mánuði

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

STIGA
Einstök gæði

Stiga TwinClip 50SQB
Lúxus sláttuvél með drifi
B&S mótor 625EXI,2,27kW
Tvískiptur hnífur, slær X-smátt
70 ltr.notendavænn graskassi
Frábær sláttuvél
VETRARSÓL
Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

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

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 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.

Atvinna

Atvinna óskast

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

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

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Vantar þig starfsfólk?
HAGVANGUR
hagvangur.is

NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR
HYUNDAI i10
Einn vinsælasti smábíllinn í dag
VERÐ FRÁ KR.
1.490
ÞÚSUND stgr.
Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða
Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala
Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur veirð frábrugðin sölubílum.
* Miðað við 80% lán til 84 mánaða ** Miðað við 90% lán til 60 mánaða
586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík
kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptablaðið Keldan
STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

SUMAR-
VIFTUR
ERU BETRI EN AÐRAR
SOGO
Eigum enn til á lager
nokkrar sumarviftur.
Ekki margar.
Njóttu sumarsins.
LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA
íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur
viftur.is

RÁÐNINGAR
Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.
Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.
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
Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

TVEIR NÝIR

VIDEN PRO
Skandinavískt útlit, mjúkar línur
5ára ábyrgð

Kynningarverð:
99.900 kr.

DENUO
Nýtískulegur og töff
150kg burðargeta
5ára ábyrgð

Kynningarverð:
119.900 kr.

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37 Sími: 564-5040 www.hirzlan.is

Merkisatburðir

1178 Fimm munkar í Kantaraborg verða vitni að myndun Giordano Bruni-gígsins á tunglinu.

1361 Smiður Andrésson fyrirskipar aftöku Árna Þórðarsonar í Lambey í Fljótshlíð. Árni lét taka heila fjölskyldu af lífi á sama stað árið áður.

1429 Jóhanna af Örk leiðir franska herinn til sigurs gegn Englandi í Hundrað daga stríðinu.

1812 James Madison Bandaríkjaforseti lýsir yfir stríði gegn Bretlandi.

1815 Orrustan við Waterloo. Napóleón Bonaparte sigraður og neyðist til að afsala sér veldisstólnum í Frakklandi.

1873 Susan B. Anthony er sektuð um 100 Bandaríkjadali fyrir að reyna að kjósa í forsetakosningunum árið áður.

1928 Flugvél Róalds Amundsen hverfur yfir Barentshafi.

1948 Columbia-plötuútgáfan getur út fyrstu breiðskífuna.

1972 Togarinn Hamranes ferst út af Snæfellsnesi.

1981 Alnæmissmit greinist í fyrsta skipti í Los Angeles.

1983 NASA skýtur geimskutlu sinni út í geim í sjöunda skiptið. Um borð var Sally Ride sem þá var fyrsta konan til að fara út í geim.

Viðar Eggertsson með ljúflinginn Drakúla í fanginu og eiginmanninn Svein Kjartansson sér við hlið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Aldurinn á að vera okkur tilhlökkunarefni

Viðar Eggertsson leikstjóri er 65 ára í dag og segir hvert ár sem hann stendur andspænis fullt af nýjum og spennandi áskorunum.

Dagurinn 18. júní er merkur í íslenskum leikhúsheimi þar sem Viðar Eggertsson leikstjóri og fyrrverandi útvarpsleikhússtjóri fagnar 65 ára afmæli. Hann á sama afmælisdag og Tinna Gunnlaugsdóttir, fyrrverandi þjóðleikhússtjóri. Þau tvö eru áratugnum yngri en Stefán Baldursson, einnig fyrrverandi þjóðleikhússtjóri. Að auki eru leikkonurnar Kristbjörg Kjeld (1935) og Vilborg Halldórsdóttir (1957) fæddar þennan dag.

Viðar Eggertsson sem er Norðlendingur að uppruna hefur starfað sem leikstjóri og leikari jöfnum höndum allt frá útskrift úr Leiklistarskóla Íslands árið 1976. Hann hefur leikið í um 60 leiksýningum og leikstýrt yfir 50 verkum á sviði auk leikstjórnar fyrir útvarp og sjónvarp. Hann stofnaði EGG-leikhúsið árið 1981 sem er einn elsti sjálfstæði leikhópurinn starfandi hér á landi og verið boðið með sýningar þess víða um heim. Viðar hefur hlotið margvíslegar viðurkenningar og verðlaun fyrir leikstjórn og leik.

Aðspurður um 65 ára afmælið segist Viðar brosandi ekki mikið vera fyrir sjálfshátíðir, gangi því hægt um þessar gleðinnar dyr eins og ýmsar aðrar. „En aldurinn á að vera tilhlökkunarefni, því það er eftirsóknarvert að þroskast og eldast; verða eitthvað sem maður hefur aldrei verið áður,“ segir afmælisbarnið.

Viðar hefur undanfarin ár unnið við margvísleg verkefni, en að mestu látið sig varða málefni þeirra sem eru á þriðja æviskeiðinu. Hann hefur verið verkefnastjóri fyrir Gráa herinn og Landssamband eldri borgara. Þar hefur hann m.a. unnið stiklur sem vöktu mikla athygli fyrr á árinu og voru sýndar í sjónvarpi og á samfélagsmiðlum. Þar var vakin athygli á manngildi og mikilvægi eldra fólks; fólks sem enn er í fullu fjöri og hefur svo margt fram að færa. „Það er kominn tími á að við blöndum hressilegum skammti af þroskadýrkun í samfélag okkar til að jafna út alla æskudýrkunina. Því við þörfnumst alls litrófsins,“ segir Viðar.

Er betra að vera roskinn eða ungur?

„Mér finnst æðislegt að verða eldri. Það er mikilvægt að reyna eitthvað sem maður hefur ekki áður gert eða verið. Hvert ár sem maður stendur andspænis er fullt af nýjum og spennandi áskorunum. Ég tek áskoruninni að verða loks 65 ára. En ég neita því ekki að ég væri miklu frekar til í að vera ungur í nútímanum. Ef ég hefði getað valið. Nútíminn er svo miklu áhugaverðari en árin sem ég var ungur. Þetta er opnara, skemmtilegra og mun betra þjóðfélag. Ég ólst upp í mun þröngsýnna og fábreytilegra samfélagi. Sem betur fer er það að baki … vonandi,“ segir hann.

Viðar er giftur til margra ára Sveini Kjartanssyni matreiðslumeistara og veitingamanni á AALTO Bistro í Norræna húsinu. Þeir búa á Herrasetrinu Skurn við Laufásveg í Reykjavík, ásamt hundinum Drakúla Viðarssyni Sveinssyni Kristjánssyni Kettler Hagalín Martin. „Hin langa nafngift ljúflingsins kemur til af öllum þeim er hafa passað hann og um leið tekið við hann ástfóstri. Hann nýtur mikillar og útbreiddrar ástar,“ segir Viðar.

Heldur þú þá ekkert upp á daginn?

„Það er hófstillt. Eiginmaður minn Sveinn eldaði ljúffengan kvöldverð í gær, 17. júní. Ætli sú veisla verði ekki bara látin duga þar til komið er að næstu afmælisveislu að ári!“

david@frettabladid.is

✝

Okkar elsku hjartans

Sigríður Margrét Skarphéðinsdóttir

Unnarstíg 4, Flateyri,

sem lést á Landspítalanum þriðjudaginn 11. júní, verður jarðsungin frá Þingeyrarkirkju laugardaginn 22. júní kl. 11.00.

Konráð Ari Skarphéðinsson Hanna Maggý Kristjánsdóttir
Elín Kristín Skarphéðinsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og systkini hinnar látnu.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta & lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Klettaskóli, Suðurhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

✝

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðríður (Rúrí) Karlsdóttir

Mosabarði 8, Hafnarfirði,

lést sunnudaginn 9. júní. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 19. júní kl. 13.00.

Árni Rosenkjær
Karl Rosenkjær **Selma Guðnadóttir**
Guðrún Hildur Rosenkjær **Ásmundur Kristjánsson**
Ágústa Ýr Rosenkjær **Jóhann Viðarsson**
Guðný Birna Rosenkjær **Sigurjón Einarsson**
ömmubörn og langömmubörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Bára R. Sigurjónsdóttir

sjúkraliði,
Kársnesbraut 65,

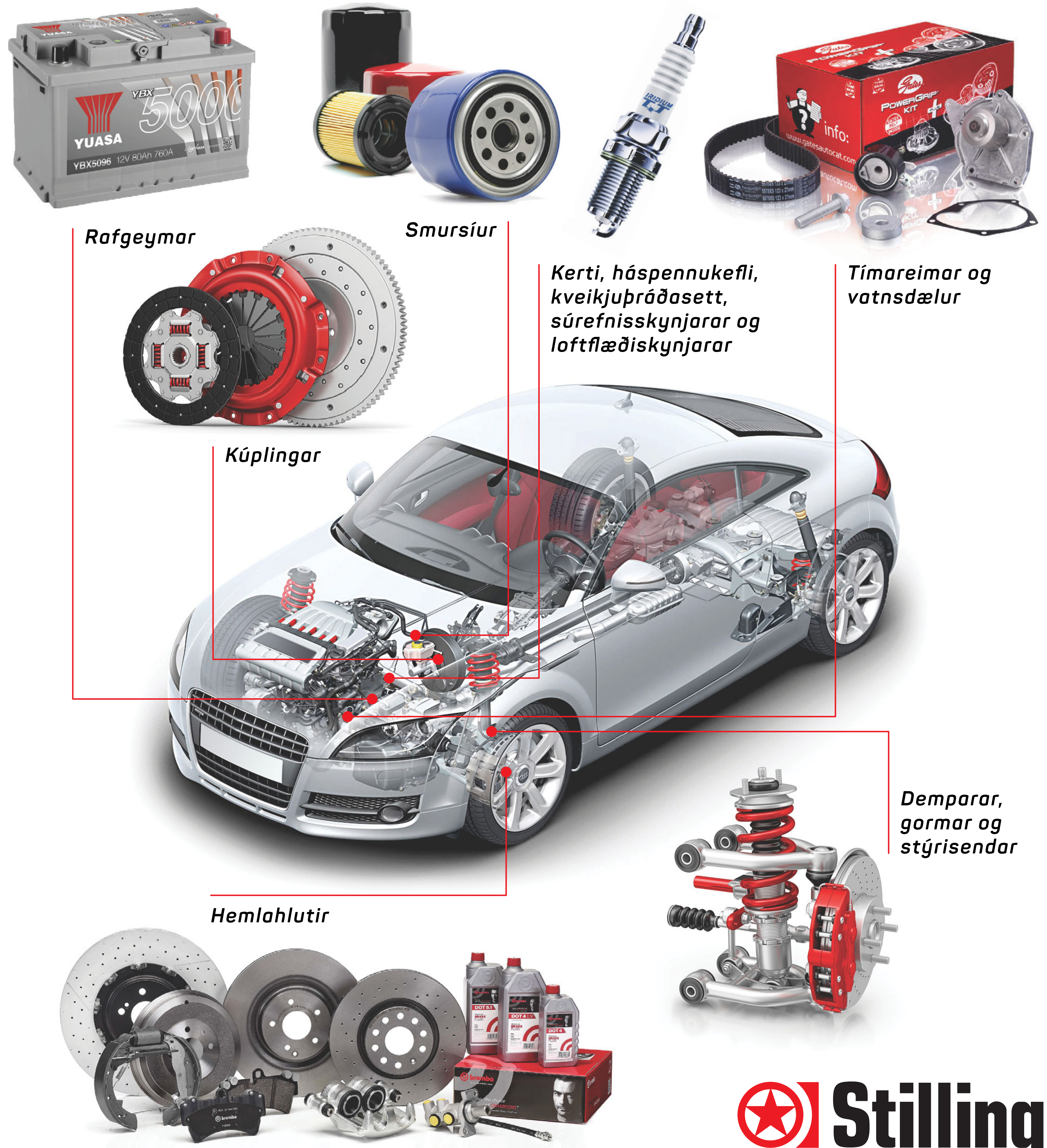
lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni þann 14. júní. Útför verður auglýst síðar.

Jón Rúnar Hartmannsson
Unnsteinn Gísli Oddsson
Linda Kristín Oddsdóttir
Sigdís Hrund Oddsdóttir
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Stilling

Varahlutir í bílinn

Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu



Stilling
Allt fyrir bílinn

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Staður	°C	m/s
Reykjavík	10	8
Ísafjörður	2	7
Akureyri	4	8
Egilsstaðir	5	6
Kirkjubæjarkl	10	2
Hveravellir	0	10

Norðlæg átt 5-13 m/s. Rigning norðanlands- og síðar einnig austanlands og kólnar í veðri. Skúrir sunnanlands, en þurrt vestanlands. Norðlæg átt 8-13 í kvöld og nótt og rigning í flestum landshlutum, en áfram yfirleitt þurrt vestanlands. Hiti 4 til 14 stig, svalast fyrir norðan.

Miðvikudagur

Staður	°C	m/s
Reykjavík	10	6
Ísafjörður	2	4
Akureyri	6	7
Egilsstaðir	7	3
Kirkjubæjarkl	11	2
Hveravellir	1	8

Fimmtudagur

Staður	°C	m/s
Reykjavík	10	4
Ísafjörður	7	4
Akureyri	4	3
Egilsstaðir	6	4
Kirkjubæjarkl	12	2
Hveravellir	4	6

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. köttur
5. bein
6. öxull
8. jarðbik
10. skóli
11. föt
12. fjöl
13. mjög
15. eldsneyti
17. snjóhrúga

LÓÐRÉTT
1. afsal
2. jötna
3. bókstafur
4. anda
7. stoð
9. dugur
12. dangl
14. ögn
16. úr hófi

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

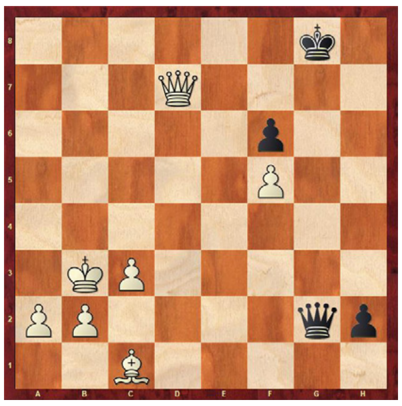
LÁRÉTT: 1. fress, 5. rif, 6. ás, 8. asfalt, 10. ma, 11. tau, 12. borð, 13. afar, 15. linkol, 17. skafl.
LÓÐRÉTT: 1. framsal, 2. risa, 3. eff, 4. sálar, 7. stuðull, 9. atorka, 12. bank, 14. fis, 16. of.

Skák Gunnar Björnsson

Simagin átti leik gegn Bronstein árið 1947.

1. Bg5! Dxg5 (1...fxg5 2.f6). 2. Dc8 +Kg7 3. Dc7+ Kg8 4. Dxh2 1-0. Guðmundur Kjartansson sigraði á alþjóðlegu móti á Ítalíu sem lauk í fyrradag. Hannes Hlífar Stefánsson sigraði á Þjóðhátíðarmóti Hróksins og Kalaks í gær. Gauti Páll Jónsson, sem nýlega fagnaði tvítugsafmæli sínu, og Ólafur B. Þórsson urðu í 2-3. sæti. **www.skak.is:** Þjóðhátíðarmótið.

Hvítur á leik



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

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

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

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

Pondus

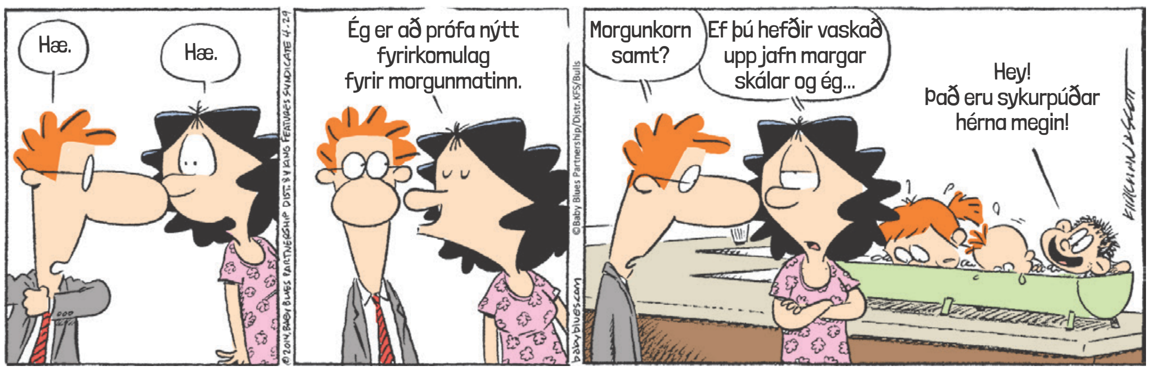
Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Bernhard - Honda á Íslandi
Vatnagörðum 24
104 Reykjavík
Sími 520 1100
www.honda.is

Umboðsaðilar:

Bílver
Innesvegi 1
Akranesi
Sími 431 1985

Höldur
Þórsstíg 2
Akureyri
Sími 461 6020

Bragginn
Flötum 20
Vestmannaeyjum
Sími 481 1535

HONDA

Tvíræðni hjartans

Fimmtán ára gamall fékk Þorvaldur Sigurbjörn Helgason hjartastopp. Nú hefur hann sent frá sér ljóðabók sem byggir á þessari erfiðu reynslu. Vinnur að útvarpsþáttum um týndar bækur.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Gangverk er ljóðabók eftir Þorvald Sigurbjörn Helgason en hann hefur áður sent frá sér ljóðabókina Draumar á þvottasnúru. Gangverk er persónuleg bók en þar fjallar Þorvaldur um þá lífsreynslu að fá hjartastopp fimmtán ára gamall.

„Þegar ég var í gjörningakúrsi í Listaháskólanum vorum við nemendurnir hvattir til að vinna með okkur sjálf sem efnivið. Þarna byrjaði ég að velta þessari reynslu fyrir mér á gagnrýninn hátt og gerði nokkur sviðslistaverkefni tengd hjartanu í Listaháskólanum,“ segir Þorvaldur. „Svo fékk ég þá hugmynd að vinna með efnið í ljóðaformi og fékk aðgang að læknaskýrslum hjá hjartalækninum mínum, Hirti Oddssyni, sem ég notaði við skrifin. Það var áhugavert en samt furðulegt að lesa þessar læknaskýrslur sem voru skrifaðar á svo einkennilegu læknisfræðamáli sem var líka oft og tíðum furðu ljóðrænt.“

MÉR FANNST ÁHUGAVERT AÐ SKOÐA ÞETTA OG HORFA Á MÍNA REYNSLU ÚT FRÁ ÞESSUM TVEIMUR HLIÐUM, ANNARS VEGAR HJARTANU SEM LÍFFÆRI OG VÍSINDUNUM Á BAK VIÐ ÞAÐ OG HINS VEGAR SEM HUGMYND OG TILFINNINGU.

„Handritið var mjög lengi í vinnslu,“ segir Þorvaldur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Horft úr fjarlægð

Ljóðabókin fjallar ekki einungis um hjartastoppið heldur einnig hjartans mál, eins og ást og hrifningu. „Mér finnst þessi tvíræðni hjartans mjög áhugaverð. Hjartað er ekki bara líffæri heldur líka hugmynd og hugmyndafræði sem við þekkjum úr allri menningu og listum,“ segir Þorvaldur. „Mér fannst áhugavert að skoða þetta og horfa á mína reynslu út frá þessum tveimur hliðum, annars vegar hjartanu sem líffæri og vísindunum á bak við það og hins vegar sem hugmynd og tilfinningu.“

Þorvaldur, sem í dag er tuttugu og sjö ára, segir að ástæðan fyrir hjartastoppinu hafi aldrei komið nákvæmlega í ljós. Hann fékk bjargráð sem hann segist munu vera með um ókomna tíð. Það er mikil og þung reynsla fyrir fimmtán ára dreng að fá hjartastopp og hann er spurður hvort hann hafi í tengslum við það velt fyrir sér dauðanum. „Svo sannarlega,“ segir hann. „Í lokaverkefni mínu í Listaháskólanum vann ég til dæmis með dauðann. Það er kannski klisja að maður geti skrifað sig frá veikindum og erfiðum upplifunum en það hjálpar að horfa á það úr fjarlægð.“

Styrkur sem gladdi

Fyrir handritið að Gangverki hlaut Þorvaldur Nýræktarstyrk Miðstöðvar íslenskra bókmennta. „Það skipti mig miklu máli og var ákveðin viðurkenning á því sem ég hafði verið að gera. Handritið var mjög lengi í vinnslu, það voru tæp fjögur ár frá því ég byrjaði að skrifa það þar til bókin kom út. Það er erfitt að vera með svona persónulegt handrit ofan í skúffu og vita ekki hvort það kemur nokkurn tíma út og þess vegna var mjög gleðilegt að fá þennan styrk.“

Þorvaldur er þessa dagana að vinna að útvarpsþáttum fyrir Rás 1 um týndar og glataðar bækur. Hann segist vera með nokkur handrit í skúffunni, leikrit og skáldsögu sem hann sé að vinna í.

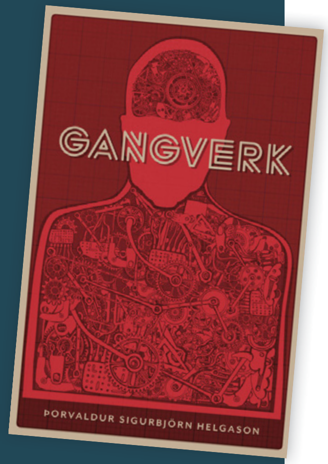
12. ágúst

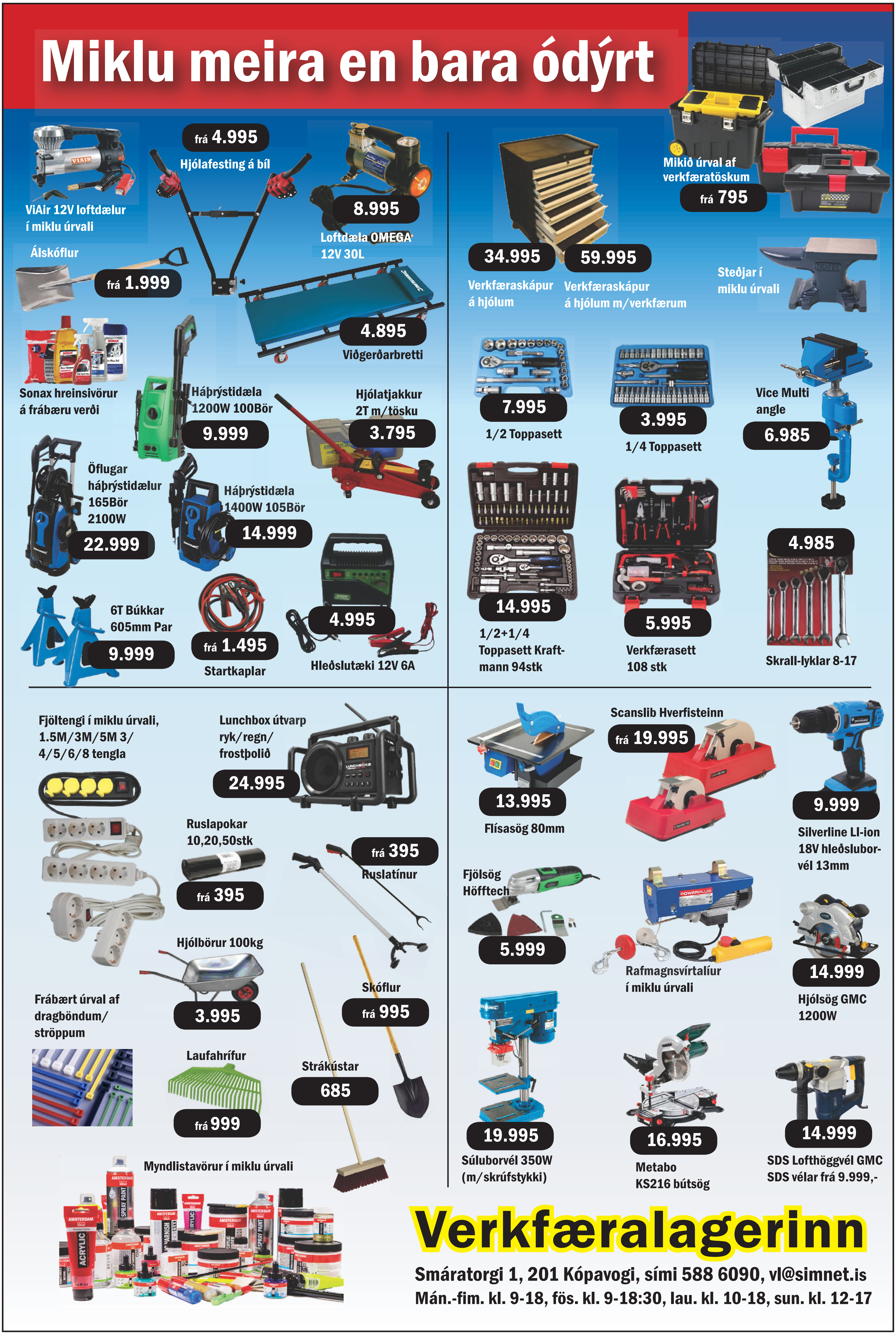
vakna í svitabaði

draumveruleikinn byrgir sýn
slagverkið í brjóstinu
yfirgnæfir hugsanir

klöngrast úr blautri spennitreyju
út á flúorlýstan gang

ég er einn
og hjartað vill komast út




Miklu meira en bara ódýrt
ViAir 12V loftdælur í miklu úrvali
frá 4.995
Hjólafesting á bíl
8.995
Loftdæla OMEGA 12V 30L
Álskóflur
frá 1.999
4.895
Viðgerðarbretti
Sonax hreinsivörur á frábæru verði
Háþrýstidæla 1200W 100Bör
9.999
Hjólatjakkur 2T m/tösku
3.795
Öflugar háþrýstidælur 165Bör 2100W
22.999
Háþrýstidæla 1400W 105Bör
14.999
6T Búkkar 605mm Par
9.999
frá 1.495
Startkaplar
4.995
Hleðslutæki 12V 6A
34.995
Verkfæraskápur á hjólum
59.995
Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum
Mikið úrval af verkfæratöskum
frá 795
Steðjar í miklu úrvali
7.995
1/2 Toppasett
3.995
1/4 Toppasett
Vice Multi angle
6.985
14.995
1/2+1/4 Toppasett Kraft-mann 94stk
5.995
Verkfærasett 108 stk
4.985
Skrall-lyklar 8-17
Fjöltengi í miklu úrvali, 1.5M/3M/5M 3/4/5/6/8 tengla
Lunchbox útvarp ryk/regn/frostþolið
24.995
Ruslapokar 10,20,50stk
frá 395
frá 395
Ruslatínur
Hjólbörur 100kg
3.995
Frábært úrval af dragböndum/ströppum
Skóflur
frá 995
Laufahrífur
frá 999
Strákústar
685
Myndlistavörur í miklu úrvali
13.995
Flísasög 80mm
Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995
9.999
Silverline LI-ion 18V hleðslubor-vél 13mm
Fjölsög Höfftech
5.999
Rafmagnsvírtalíur í miklu úrvali
14.999
Hjólsög GMC 1200W
19.995
Súluborvél 350W (m/skrúfstykki)
16.995
Metabo KS216 bútsög
14.999
SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-
Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Náðu þér í
Stöð 2 appið
í boði fyrir alla

Horfðu á þitt uppáhaldsefni í snjalltækinu þegar þér hentar.

- Útgáfa fyrir Apple TV 4 / 4K
- AirPlay og Chromecast stuðningur
- Vefsjónvarp á sjonvarp.stod2.is

Sæktu það á App Store

Sæktu það á Google Play

stod2.is | 1817

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Útsvar 2014-2015 Úrslit. Reykjavík - Fljótsdalshérað
14.10 Andri á flandri í túristalandi Í þessum fyrsta þætti hefur Andri á flandri túristaflandur sitt í höfuðborginni. Hann spjallar við rútubílstýru, prófar Segway-hjól, býður borgarstjóranum í TukTuk, fer í þyrluflug og sígur niður í Þríhnúkagíg. Allt á sama deginum. e.
14.40 Eldað með Jóhönnu Vigdísi – Svínakjöt
15.05 Manstu gamla daga? Frumherjarnir Þáttaröð frá 1991 um sögu íslenskrar dægurtónlistar. Umsjón: Helgi Pétursson og Jónatan Garðarsson. Dagskrárgerð: Tage Ammendrup. e.
15.45 Ferðastiklur Reykjarfjörður á Ströndum
16.25 Menningin - samantekt
16.50 Íslendingar Sigurður Nordal Sigurður Nordal var bókmenntafræðingur, heimspekingur og rithöfundur. Hans er einkum minnst fyrir merkilegt framlag til íslenskra fræða, m.a. kenningar um uppruna Íslendingasagna, ritverkið Íslensk menning og Íslenska lestrarbók 1400-1900 um samhengið í íslenskum bókmenntum, en hún kom út 1924 og var notuð í skólum í áratugi. Umsjón og dagskrárgerð: Andrés Indriðason. e.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.29 Hönnunarstirnin
18.46 Bilskúrsbras
18.50 Vísindahorn Ævars Þáttarbrot með Ævari vísindamanni fyrir krakka á öllum aldri. e.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Geimfarar - Erfiðasta starf í alheiminum Þáttaröð í sex hlutum frá BBC þar sem við fylgjumst með tólf einstaklingum sem fara í gegnum strangt þjálfunarferli og komast að raun um hvort þau hafa það sem þarf til að gerast geimfarar.
20.55 Ó blessuð vertu sumarsól Fyrri hluti íslenskrar sjónvarpsmyndar í tveimur hlutum. Trillukarl og ekkjumaður á Austfjörðum kemur heim úr langferð með óvæntar fréttir, uppkomnum börnum sínum til mikillar gremju. Meðal leikenda eru Ólafía Hrönn Jónsdóttir, Theódór Júlíusson, Vignir Rafn Valþórsson, Magnea Björk Valdimarsdóttir og Þorsteinn Bachmann. Leikstjóri: Lars Emil Árnason. e.
21.40 Kappleikur
22.00 Tíufréttir Nýjustu fréttir og íþróttir kvöldsins. Alla mánudaga til fimmtudaga.
22.15 Veður
22.20 HM stofan Samantekt á leikjum dagsins á HM kvenna í fótbolta.
22.45 Skylduverk
23.45 Haltu mér, slepptu mér
00.35 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 US Open Útsending frá fyrsta degi á US Open 2019.
15.30 Meijer Classic Útsending frá lokadegi Meijer Classic á LPGA mótaröðinni.
18.30 Golfing World
19.20 US Open Útsending frá öðrum degi á US Open 2019.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 The Good Place
13.30 Superstore
13.50 American Housewife
14.15 Charmed
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 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 Will and Grace
20.10 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 For the People
21.50 Star
22.35 Heathers Heathers er ný þáttaröð sem fjallar um utangarðsnemanda í menntaskóla sem hefnir sín á vinsælu krökkunum, einum í einu.
23.20 The Tonight Show

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Tríó
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur Seglskipið Arctic
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp KrakkaRÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Ósjálfrátt
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.40 Tommi og Jenni. Willy Wonka og súkkulaðiverksmiðjan
14.05 Experimenter
15.40 A Royal Night Out
17.20 Tommi og Jenni. Willy Wonka og súkkulaðiverksmiðjan
18.45 Experimenter
20.20 A Royal Night Out
22.00 Batman Begins
00.20 Secret In Their Eyes
02.10 King Arthur. Legend of the Sword
04.15 Batman Begins

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Kalli á þakinu
07.50 Friends
08.10 Ellen
08.55 The Middle
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Suits
10.20 NCIS
11.05 Jamie's Quick and Easy Food
11.30 It's Always Sunny in Philadelpia
11.55 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor
14.10 The X-Factor
14.55 The X-Factor
16.10 Nettir Kettir Stórskemmtilegur spurningaþáttur um popptónlist þar sem íslenskt tónlistarfólk spreytir sig á alls konar spurningum um allt milli himins og jarðar úr tónlistarheiminum.
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.50 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.05 Sportpakkinn
19.10 Veður
19.15 The Goldbergs
19.40 Kevin Can Wait
20.00 Golfarinn
20.25 Our Girl
21.20 Jett
22.10 Blindspot
22.55 Last Week Tonight with John Oliver
23.25 The Bold Type
00.10 The Red Line Nýr dramatískir þættir sem segja frá lífi þriggja fjölskyldna sem tengjast órjúfanlegum böndum eftir að hafa upplifað skelfilegan atburð.
00.55 Gentleman Jack
01.50 You're the Worst
02.15 Sally4Ever
02.50 Sally4Ever
03.20 Sally4Ever
03.55 Say Her Name. The Life and Death of Sandra Bland Heimildarmynd frá HBO um Söndru Bland sem var handtekin árið 2015 í kjölfar þess að hún gaf ekki stefnuljós.

STÖÐ 3

19.10 Modern Family
19.35 Bob's Burger
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute
21.40 The Hundred
22.25 Supernatural
23.10 Angie Tribeca
23.35 Pretty Little Liars. The Perfectionists
00.20 Krypton Æsispennandi og nýir þættir frá Warner úr smiðju DC Comics og gerast fyrir um 200 árum á plánetunni Kryton.
01.05 Westworld
02.05 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.45 Sviss - England Útsending frá leik um 3. sætið í Þjóðadeildinni.
10.25 Portúgal - Holland Útsending frá úrslitaleik Þjóðadeildarinnar.
15.25 Chelsea - Arsenal Útsending frá úrslitaleik Evrópudeildarinnar.
18.55 Stjarnan - Breiðablik Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
23.30 Undankeppni EM 2020 - Markaþáttur

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

LAGER ÚTSALA

FRÁBÆR TILBOÐ

LAGER ÚTSALA

Á KRÓKHÁLSI 5

ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA

30–80% AFSLÁTTUR

HÚSGÖGN • GJAFAVARA • RITFÖNG

ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA

TILBOÐSVERÐ: 500.- Verð áður: 2.299.-

FROZEN / Spider-Man sparibaukur

TILBOÐSVERÐ: 19.900.- Verð áður: 29.875.-

Dealer skrifborðsstóll

TILBOÐSVERÐ FRÁ: 548.- Verð áður frá: 1.369-

Þykkir blindrammar

Rafhækkanlegt skrifborð

TILBOÐSVERÐ: 54.900.- Verð áður: 143.843.-

ÞETTA ER BARA BROT AF ÚRVALINU!

AUKA DAGUR! OPIÐ SÍÐASTI DAGURINN 08:00 - 18:00

Penninn Eymundsson

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

Gerðu myndband við lag Joy Division

Hörður Sveinsson og **Helgi Jóhannsson** voru fengnir til að gera myndband við lag sveitarinnar Joy Division. Tíu leikstjórar voru fengnir í verkefnið, sem snérist um að gera myndbönd við lög af plötunni Unknown Pleasures.

Félagarnir og leikstjórarnir Hörður Sveinsson og Helgi Jóhannsson urðu þess heiðurs aðnjótandi að vera valdir til að leikstýra og skrifa handrit að myndbandi við lag eftir hljómsveitina Joy Division. Það verður að teljast helst til óvenjulegt að vera fenginn til að gera tónlistarmyndband fyrir sveit sem lagði upp laupana fyrir 40 árum. Lagið sem þeir voru beðnir um að vinna myndband við heitir I Remember Nothing. Við fengum að spyrja Hörð nokkurra spurninga um gerð myndbandsins.

Hörður segir að meðlimir Joy Division hafi gert samkomulag sín á milli um að ef einhver þeirra myndi hætta eða falla frá, þá myndi sveitin hætta, en í maí árið 1981 svipti söngvari sveitarinnar, Ian Curtis, sig lífi. Restin af meðlimunum stofnuðu síðar sveitina New Order sem naut einnig vinsælda.

„Við fengum tölvupóst frá manni sem heitir Warren Jackson, hann er sem sagt listrænn stjórnandi þessa verkefnis. Það var ákveðið að fara af stað með þetta verkefni í tilefni af því að nú eru 40 ár liðin frá því að önnur plata sveitarinnar, Unknown Pleasures, kom út,“ segir Hörður.

Warren útskýrði fyrir þeim verkefnið, að gera ætti myndband fyrir hvert lag plötunnar í tilefni af afmælinu. Hann valdi því tíu leikstjóra eða leikstjórateymi eins og í tilfelli Harðar og Helga.

„Hann hann gaf okkur algjört frelsi til að vinna þetta eins og við vildum. Hann bauð okkur sem sagt að taka þátt og við sögðum auðvitað já við því. Ég hélt án gríns fyrst að þetta væri eitthvert internet-svindl og hann væri að ljúga að okkur, svona þá smá eins og Nígeríusvindl. Ég beið eftir að hann segði okkur að leggja inn pening á reikninginn hans til að fá að taka þátt,“ segir Hörður hlæjandi.

Hann segist hreinlega hafa beðið eftir þannig tölvupósti en hann kom aldrei og þetta reyndist svo allt á rökum reist.

„Allt í einu vorum við komnir í samband við Warner sem er plötuútgefandi Joy Division. Við vorum byrjaðir að fá peninga fyrir verkinu og farnir að kasta á milli okkar hugmyndum um það hvernig myndbandið skyldi verða.“

Hann segir það vanann að gera stutt einfalt handrit þegar um stærri verkefni eins og þetta sé að ræða. Hann segir þó að honum hafi fundist alveg magnað hve þeim var treyst til að stjórna þessu alveg sjálfir án mikilla afskipta.

„Það er mjög sjaldan að við erum ekki krafðir um svona handrit áður en framleiðsla hefst. Við máttum alveg ráða. En við gerðum það nú samt og sendum handrit á Warren. Hann sagði strax að sér þætti þetta frábært frá okkur og honum litist mjög vel á það sem við sendum honum.“

Myndbandið, sem hefur nú litið dagsins ljós, sýnir tvo menn slást á svörtum sandi.

„Við vildum að áhorfendur sjálfir ímynduðu sé hvað væri nákvæmlega í gangi á milli mannanna, við vildum ekkert endilega mata það ofan í fólk hvað myndbandið fjallaði um.“

Hörður segir þá Helga strax hafa hafist handa við að hringja út og fá fólk með þeim í verkið.

„Það voru allir nánast strax til í að hjálpa okkur með þetta og við fengum alveg ótrúlega gott fólk til liðs við okkur. Katrín Gunnarsdóttir „kóreografaði“ þetta fyrir okkur. Hákon Sverrisson skaut myndbandið. Brynja Skjaldar sá um búningana. Svo fengum við Baltasar Breka og Hilmi Jensson til að leika í myndbandinu. Þeir stóðu sig eins og hetjur. Við vorum öll dúðuð en þeir þurftu að berjast í kuldanum í tvo daga. Við lentum í alls konar veðri.“

Þeir Breki og Hilmar voru klæddir í næfurþunn hörföt á meðan allir aðrir voru í úlpu, með húfur og í föðurlandi.

„Þeir voru alveg magnaðir, þurftu að slást þarna fyrir framan myndavélarnar í átta tíma báða dagana.“

Hörður og Helgi byrjuðu að vinna saman fyrir um sex árum og reka saman framleiðslufyrirtækið Snark.

„Ég hafði fram til þessa ekki sett stefnuna á að leikstýra. Ég var beðinn um að gera tónlistarmyndband fyrir hljómsveitina Hjaltalín við lagið I Feel You. Ég vann það myndband með Snorra Eldjárn. Við höfðum hvorugir gert myndband fyrir það en við slógum til. Helgi klippti það myndband. Eitt skipti var ég líka að ljósmynda á setti hjá honum. Svo drógum við okkur einhvern veginn í samstarf. Við áttum líka marga sameiginlega vini.“

Þeir höfðu áður gert myndband fyrir Warner og einnig fyrir nokkra aðra erlenda tónlistarmenn.

„Ég hef ekki alveg á hreinu hvernig þeir fundu okkur en við erum bara þakklátir fyrir að fá þetta tækifæri. Kannski er það bara af því að við erum svona kúl,“ segir Hörður hlæjandi.

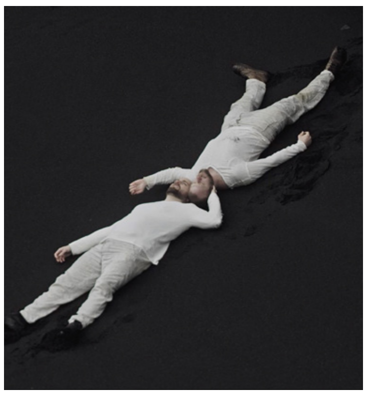
Í vikunni fer Hörður til London þar sem hann tekur þátt í pallborðsumræðum um verkefnið ásamt trommara sveitarinnar, öðrum leikstjórum sem tóku þátt og Orian Williams, sem framleiddi myndina Control sem fjallar um hljómsveitina.

steingerdur@frettabladid.is

Hér sjást Baltasar Breki Samper og Hilmir Jensson glíma. MYND/NICOLAS GRANGE

Mynd af þeim Herði Sveinssyni og Helga Jóhannssyni. MYND/ÁRNI FIL

Hörður segir allt fólkið sem starfaði að gerð byndbandsins eiga mikið hrós skilið. MYND/NICOLAS GRANGE



Stillaur úr myndbandinu

Kynntu þér spennandi
leikár á borgarleikhus.is

Kortasalan hefst í dag

★ LEIKHÚSKORT ★

30% AFSLÁTTUR

4-7 sýningar og ýmis fríðindi

← EÐA →

★ LÚXUSKORT ★

40% AFSLÁTTUR

8 sýningar + og ýmis fríðindi

Íslenski fáninn blakti víða á 17. júní en veðurblíðan lék við landann þennan þjóðhátíðardaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

17. júní er uppáhaldsdagur íslenska fánans

Íslenski fáninn á sér einstaka sögu en hann var búinn til af almenningi. Þrátt fyrir það þykir fáninn almennt ekki vera mikið tískudýr, segir **Hörður Lárusson**, höfundur bóka um fánann.

Á þjóðhátíðardegi Íslendinga lætur sjaldséður gestur sjá sig víða en fáa daga ársins skarta jafn margir þjóðfánanum og 17. júní. „Þetta er uppáhaldsdagur fánans," segir Hörður Lárusson, grafískur hönnuður og höfundur bókanna Fáninn og Þjóðfáni Íslands. Hann segir langflesta landsmenn flagga á 17. júní og telur það vel við hæfi ekki síst vegna þess að þjóðfáninn eigi næstum því afmæli þá. „Hann á afmæli 19. júní, það er dagurinn sem hann var samþykktur af Danakonungi árið 1915," en Herði þykir sérstaklega vænt um fánann vegna einstakrar sögu hans.

Árið 1914 auglýsti svokölluð fánanefnd, sem sett hafði verið á laggirnar stuttu áður, eftir tillögum frá almenningi að íslenskum sérfána. 28 tillögur bárust fánanefnd en tvær tilnefningar voru sendar til Danakonungs til samþykkis, önnur af heiðbláum fána með hvítum krossi og hin af þjóðfánanum sem Íslendingar þekkja vel í dag. „Þetta er í raun öðruvísi saga en af flestum öðrum þjóðfánum vegna þess að fáninn er búinn til af almenningi, allir máttu koma með tillögu að fána og ein af þeim tillögum var valin."

Hörður telur þetta einstakt á heimsvísu. „Ég tala nú ekki um þar sem þetta var rétt eftir þarsíðustu aldamót," bætir hann við.

Hörður Lárusson hefur gefið út tvær bækur sem helgaðar eru íslenska fánanum. MYND/ARI MAGG

Þjóðfáninn hefur verið Herði hugleikinn síðasta áratug en í annarri bók hans, Fánanum, birtust tillögur fánanefndarinnar í fyrsta sinn á myndrænan hátt. „Ég á rosalega erfitt með að velja uppáhaldsfána, þeir eru margir mjög fallegir," segir Hörður en nefnir þó einn fyrirferðarlítinn fána sem sé ólíkur öðrum tillögum. „Hann er tvískiptur, blár og hvítur, með gylltri stjörnu í miðjunni."

Þessi tillaga var ein af þeim sendar voru til fánanefndarinnar 1914.

Hörður lýsir því að hann hafi hitt afabarn sjómannsins sem átti heiðurinn af þeirri tillögu og komist þannig að sögu fánans. „Hugmyndin var að fáninn yrði líkt og pólstjarnan sem sjómenn sigldu eftir þá, sem mér finnst falleg tilvísun," segir Hörður og telur hugmyndina vera óhefðbundna, enda tengist það heldur öðrum heimsálfum að hafa stjörnu á þjóðfánum.

Hörður segir fánann hafa lifað ýmislegt en að enn sé hann lítið gildishlaðinn sem geri hann svolítið sérstakan. „Það eru engar stríðstengingar sem loða við hann né neikvæð merking." Sjálfum finnst Herði fáninn fallegur og segir hann hafa verið dyggan vin enda hafi hann alist upp með honum.

Aðspurður segir Hörður íslenska fánann þrátt fyrir fegurð ekki vera í tísku. „Hann þykir nú almennt ekki mikið tískudýr." Hann vonar þó að fáninn fái meiri athygli og væri til í að sjá hann oftar á lofti en á þjóðhátíðardaginn.

kristlin@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*

BLAZIN'
BACON ZINGER TOWER
56% DÖKKT SÚKKULAÐI
1.299 kr.
Zinger kjúklingabringa, Blazin' sósa, kál, salsa, ostur, kartöfluskífa & beikon.
KFC
1.999 kr.
Blazin' Bacon Zinger Tower borgari, 3 Hot Wings, franskar, gos & dökkt Hraun.

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

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Andinn og vandinn

Spánn er merkilegt land sem markað er af andans mönnum og konum frá örófi alda. Hér var Averoes að gera því skóna í ræðu og riti á 12. öld að siðfræði heimspekinnar væri æðri siðfræði trúarinnar meðan annars staðar var bannað að draga trúna í efa. Í Toledo voru menn að þýða gríska heimspeki meðan norðar í álfunni töldu menn að Aristóteles væri hundategund. Hér var fyrsta skáldsagan rituð snemma á 17. öld sem enn í dag er eitt af betri skáldverkum heims. Í dag er hér líka einn af betri stjórnmálamönnum samtímans, Manuela Carmena, sem kom að hryllilegu spillingarbæli þegar hún tók við sem borgarstjóri í Madrid fyrir fjórum árum. Fyrirrennarar hennar, Lýðflokksmenn, höfðu ekki aðeins rænt í áraraðir og komið borginni í ótæpilega skuldasúpu heldur einnig selt hrægammasjóðum fjöldann allan af félagsíbúðum.

Hún hefur upprætt spillingarkerfið og skilað hagnaði sem er nýtt þar í borg enda spillingin dýr. Samt missti hún meirihlutann í síðustu kosningum meðan þjóðrembur og gamli spillingarflokkurinn fengu ágæta kosningu. Hvernig stendur á því?

Jú, Spánn glímir við þann erfðaeiginleika, þrátt fyrir allt andans fólkið, að frá örófi alda hafa ávallt verið til menn og konur sem hafa viljað koma umburðarlyndi og víðsýni fyrir kattarnef. Þjóðin stundar því vegasalt milli þessara tveggja afla og mætti segja að þegar mest liggi við fari hlunkarnir þeim megin sem hrokinn ræður. Spænsk saga en nefnilega vörðuð Trumpum sem ætluðu að gera landið einsleitt og glæst. Í raun eigast þessi öfl einnig við á Íslandi. Hvorum megin hlammar þú þínum rasskinnum þá?

FYRIR SVANGA FERÐALANGA
Kvikk ON THE GO

Vinsælasti TERIYAKI kjúklingabáturinn
EINSTAKUR

SUBWAY

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

Mikið úrval af heilsurúmum og dýnum

Full búð af nýjum vörum

100% SVEFN - 100% HEILSA
GÓÐ HVÍLD

BODYPRINT Reverie

STILLANLEG HJÓNARÚM

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum
Allar nánari upplýsingar á www.svefnogheilsa.is

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

VALHÖLL frábær dýna í sumarbúðstaðinn

5 svæðaskipt heilsudýna, pokagormakerfi og gæðabólstrun
Verð frá aðeins kr. 74.900.- m/botni og fótum

FLOTT Í SUMARBÚSTAÐINN

SVEFNSÓFI PIU
Medium Arm Antracite
Belgískur Svefnsófi fyrir þá allra kröfuhörðustu.
Mjög sterk grind með góðri gormadýnu.
Slitsterkt áklæði - **Verð kr.369.900.-.**

YARIS SVEFNSÓFI
Góður svefnsófi á góðu verði.
Svefnsófi er úr gráu slitsterku áklæði með 140 memory foam dýnu
Verð aðeins kr. 154.900.-

PRESTON - SVEFNSÓFI / Einnig fáanlegur sem tungu-svenfsófi
Góð memory foam dýna sem er 140 cm á breidd.
Verð aðeins kr. 249.900.-

Frábært úrval af sófum og svefnsófum

12 mán. VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

LYFTU-HVÍLDARSTÓLL - KOMIN AFTUR
Þessir vinsælu hvíldarstólar eru með ekta leðri á slitflötum og PU-leðri á hliðum og baki.
Stólarnir eru mjög þægilegir og styðja vel við lágbak.
Hvíldarstólarnir fást bæði með og án rafstýringu.
Hægt er að stilla þá frá því að sitja uppréttur að því að leggjast vel afturábak.
Góðir stólar á frábæru verði - 3 litir.
Verð aðeins kr. 119.900.-

ÚRVAL AF BAÐSLOPPUM
fyrir dömur og herra
Handklæði í úrvali
góð í sumarbústaðinn

Svefn & heilsa

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

vefverslun svefnogheilsa.is

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

Umboðsaðilar: I Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði I Lúxus húsgögn - Egilsstöðum