FRÉTTABLAÐIÐ
179. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 3. ÁGÚST 2019

Framúrakstur upp á líf og dauða

Þorsteinn Matthías Kristinsson varðstjóri á Suðurlandi segir slys og líkamstjón í umferðinni því miður daglegt brauð og að framúrakstur sé mikill áhættuþáttur. Lögreglumenn á Suðurlandi standa þétt saman til að takast á við sálrænt álag sem fylgir slysum. → 16

Ég hef tekið eftir því á kommentakerfinu að menn eru mjög dómharðir í garð erlendra ferðamanna.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Saman á ný

Flight of the Conchords sneri baki við heimsfrægð. → 22

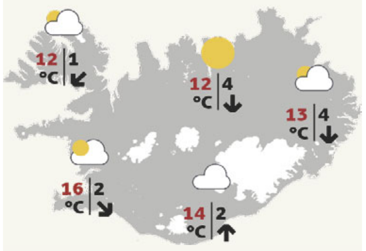
Hátíðir um allt land

Hverju má alls ekki gleyma í tjaldútileguna? → 14

Þráði að eignast barn

Hulda Sif fangaði líðan Þórhildar systur sinnar á meðgöngu en hún er greind með geðhvörf. → 18

Veður



Hæg breytileg átt eða hafgola og skýjað með köflum, en víða þokubakkar við sjávarsíðuna, einkum norðan og austan til. Hiti 14 til 19 stig að deginum, en svalara við ströndina. SJÁ SÍÐU 26

Þjóðhátíð sett í Eyjum

Þjóðhátíð var formlega sett í Vestmannaeyjum í gær. Hér sést Viðar Stefánsson, prestur í Landakirkju, flytja hugvekju við setninguna. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS Fleiri verslunarmannahelgarmyndir er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Guðmundur og eiginkona hans, Þórey Ólafsdóttir, í Nýju-Delí. NORDICPHOTOS/GETTY.

Dæmir í deilu Úkraínu og Rússlands

UTANRÍKISMÁL Guðmundur Eiríksson er einn þriggja skipaðra dómara í gerðardóm vegna kæru Úkraínumanna gegn Rússum. Rússneski sjó- og flugherinn réðst á þrjú úkraínsk herskip á Svartahafi við Krímskaga í nóvember á síðasta ári. 24 sjóliðar voru teknir höndum og 6 særðust. Er þetta alvarlegasta atvik sem upp hefur komið á milli þjóðanna síðan Rússar innlimuðu Krímsaga árið 2014. Rússar segja að úkraínsku skipin hafi farið ólöglega inn í landhelgi en Úkraínumenn að Rússar hafi brugðist við með offorsi. Sjóliðarnir eru nú í fangelsi í Moskvu.

Guðmundur er 71 árs og hefur áratuga reynslu af utanríkismálum. Hann hefur starfað hjá Sameinuðu þjóðunum, Alþjóðahafréttardómstólnum í Hamborg og sem sendiherra. **– khg**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á **www.frettabladid.is#nyskraning**
Það kostar ekkert.

MAX-vélarnar hafa ekki flogið síðan í mars. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bréf Icelandair lækkuðu í gær

VIÐSKIPTI Gengi hlutabréfa í Icelandair lækkaði um tæp 9,5 prósent í Kauphöllinni í gær. Kemur lækkunin í kjölfar tilkynningar félagsins í fyrradag um fimm milljarða tap á öðrum ársfjórðungi. Alls áttu sér stað viðskipti með hlutabréf fyrir um 252 milljónir króna.

Uppgjör félagsins litast mjög af kyrrsetningu Boeing 737 MAX-vélanna. Einnig má lesa út úr uppgjörinu að tap Icelandair vegna hlutar í flugfélaginu CVA á Grænhöfðaeyjum hafi numið 1,8 milljörðum á fyrri hluta ársins. **– sar**

Fólk nýti aðra daga en frídaginn til innkaupa

Formaður VR hrósar þeim fyrirtækjum sem hafa lokað á frídegi verslunarmanna. Hann gagnrýnir þau fyrirtæki sem noti frídaga til að auglýsa sértilboð. Félagsmenn VR séu almennt vel upplýstir um réttindi sín og þá sérstaklega unga fólkið.

Margar verslanir hafa opið alla verslunarmannahelgina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

VERSLUN „Ég hef verið að beina því til fólks að nýta aðra daga til að gera til dæmis stórinnkaup og versla. Eftirspurnin eftir því að fyrirtæki hafi opið á þessum tíma verði þannig að á endanum borgi það sig ekki. Það er hægt að skipuleggja sig eins og við gerðum hérna á árum áður þegar var lokað um helgar,“ segir Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, um þá staðreynd að fjöldi verslana hafi opið á frídegi verslunarmanna.

Hann segir sem betur fer mjög algengt að verslanir hafi lokað á þessum degi. „Ég hrósa þeim fyrirtækjum sem taka þátt í því að halda í þessar hefðir. Við erum ekki að banna fólki að vinna heldur viljum við almennt minnka álag á fólk.“

Afar misjafnt er milli verslana hvernig afgreiðslutíma um helgina er háttað. Til að mynda eru verslanir í Kringlunni og Smáralind, fyrir utan kvikmyndahúsin, lokaðar bæði á sunnudag og mánudag. Það sama gildir um IKEA og Húsasmiðjuna.

Verslanir Bónuss og Byko eru lokaðar á mánudag sem og flestar sérverslanir í miðbænum. Hins vegar eru allar verslanir Krónunnar opnar sem og verslanir Hagkaupa, aðrar en í Kringlunni og Smáralind. Þá eru 11 af 17 verslunum Nettó opnar.

Ragnar Þór segir að því miður hafi það færst í vöxt að fyrirtæki nýti sér daga eins og 1. maí og frídag verslunarmanna til að auglýsa sértilboð. „Þar hafa ýmis fyrirtæki verið áberandi og boðið upp á afslætti sem eru nánast mánaðarlega hvort sem er. Þau eru að gera meira úr því á þeim dögum sem við erum að reyna að þétta raðirnar. Þetta er mjög dapurleg þróun.“

> **Ég hrósa þeim fyrirtækjum sem taka þátt í því að halda í þessar hefðir.**
>
> Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR

Hann segir VR reyna að halda félagsmönnum sínum vel upplýstum um réttindi sín þegar kemur að svona frídögum. „Við setjum upplýsingar inn á vefinn okkar og á Facebook. Þar ítrekum við þau réttindi sem félagsmenn eiga. Það er ekki vinnuskylda og það á að greiða aukalega fyrir þessa daga.“

Sem betur fer séu félagsmenn nú upplýstari um réttindi sín en áður og þá sérstaklega unga fólkið. Það hafi orðið ákveðin vitundarvakning með aukinni umræðu um verkalýðshreyfinguna og sterkari rödd stéttarfélaganna.

„En þetta er þrotlaus vinna. Við erum til dæmis með kynningar í grunnskólum og framhaldsskólum þar sem við kynnum unga fólkinu, sem er að stíga sín fyrstu skref á vinnumarkaði, réttindi sín. Um leið og við förum að slaka á fer þetta í sama farið aftur held ég og þessi vakning hverfur.“

Sjálfur segist Ragnar Þór ætla að njóta helgarinnar með fjölskyldunni og kíkja í bústað til pabba síns. „Þetta snýst um það að vera innan um fjölskylduna og njóta þess að vera til. Slaka aðeins á fyrir komandi átök.“ **sighvatur@frettabladid.is**

Umferð takmörkuð

Umhverfisstofnun hefur í verndarskyni fyrir þrjú svæði í Mývatnssveit, Leirhnúk, Hveri og Stóra-Víti, ákveðið að grípa til ráðstafana til að stýra umferð ferðamanna betur en verið hefur inn á viðurkenndar gönguleiðir. Svæðin bera öll greinileg merki ágangs af völdum umferðar ferðamanna.

Aðgerðir Umhverfisstofnunar felast í lokun hringleiðar umhverfis Stóra-Víti.

Einnig afmörkun umferðar á öllum svæðunum þremur, s.s. með bættum merkingum, fjölgun á göngustikum og öðrum úrræðum sem létta munu álagi á stöðunum.

HÚSASMIÐJAN

blómaval

Skoðaðu útsölublaðið á **husa.is**

Sumar ÚTSALA Húsasmiðjunnar og Blómavals Allt að 50% afsláttur

Sumar ÚTSALA

Útsölunni lýkur um helgina - Opið sunnudag í Skútuvogi kl. 10-17

25% afsláttur

Takmarkað magn!

29.990 kr

~~39.990 kr~~

Trampólín, 396 cm

396 cm, hæð 89 cm.

3900692

Viðarvörn, pallaolía og pallahreinsir

20%

26% afsláttur

Vinsælasta ferðagrillið okkar!

Broil King

26.990 kr

~~36.450 kr~~

Ferðagasgrill Broil King

Grillflötur: 46 x 31 cm með hliðarhillum.

3000612

Garðverkfæri

25-40%

25% afsláttur

OUTBACK

29.990 kr

~~39.990 kr~~

Gasgrill Outback Solo

Þriggja brennara.

3000393

Sláttuvélar

25-35%

Orf og keðjusagir

25-30%

Glös og matarstell

30%

30% afsláttur

Broil King

48.990 kr

~~69.990 kr~~

Gasgrill Crown 320

Með hliðarhellu.

3000315

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

Sumarblóm -50% • Trjáplöntur -70%

Rýmingarsala

Útipottar -30% • Garðstyttur -30%

Sumarblóm **-50%**

Trjáplöntur **-70%**

TÖLUR VIKUNNAR 28.07. 2019 TIL 03.08. 2019

87
prósent landsmanna eru sammála því að loftslagsbreytingar af mannavöldum séu staðreynd samkvæmt könnun Zenter. Þá eru um átta prósent hlutlaus og fimm prósent ósammála.

6
sjúklingar eru nú látnir vegna listeríu í samlokum og salati á sjúkrahúsum í Bretlandi. Heilbrigðismálayfirvöld segja sýkinguna tengjast mat frá matvælakeðjunni Good Food Chain.

2.967
tigrisdýr eru nú villt á Indlandi samkvæmt nýrri talningu. Villtum tigrisdýrum þar í landi hefur fjölgað um 33% á síðustu fjórum árum.

23
prósent landsmanna hafa verið bitin af lúsmýi síðastliðna tólf mánuði samkvæmt könnun Zenter. Þá segjast tæp 59 prósent þekkja einhvern sem hafi verið bitinn.

106
milljónir viðskiptavina bankans Capital One misstu persónuupplýsingar í hendur tölvuþrjóts sem braust inn í tölvukerfi bankans. Hann hefur nú verið handtekinn og gæti átt yfir höfði sér allt að fimm ára fangelsisdóm.

Þrjú í fréttum
Nýtt vegabréf, lögsókn og skammir frá mömmu

Bergþór Ólason
þingmaður Miðflokksins

sagði skammir móður sinnar vegna Klaustursmálsins vega þyngra en álit siðanefndar Alþingis. Hann sagðist ekki vilja draga úr því að ummæli hans hefðu verið glannaleg en að verklag forsætisnefndar og siðanefndar hefði verið mjög klúðurslegt.

Ieda Jónasdóttir Herman
93 ríkisborgari

greindi frá því á Instagram að hún hefði fengið íslenskt vegabréf sitt. Ída endurheimti nýlega íslenskan ríkisborgararétt sinn en hún flutti ung til Bandaríkjanna eftir að hafa kynnst bandarískum hermanni.

Már Guðmundsson
seðlabankastjóri

Seðlabankinn stefndi Ara Brynjólfssyni, blaðamanni Fréttablaðsins, í kjölfar fyrirspurna hans um launakjör og hlunnindi sem bankinn veitti fyrrverandi framkvæmdastjóra.

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á www.frettabladid.is#nyskraning
Það kostar ekkert.

Siðareglur til endurskoðunar

Forseti Alþingis undirbýr nú endurskoðun siðareglna fyrir alþingismenn. Málið á dagskrá sumarfundar forsætisnefndar. Endurskoða á framkvæmd og umgjörð reglnanna fremur en hátternisreglurnar sjálfar.

ALÞINGI Forseti Alþingis undirbýr nú endurskoðun siðareglna fyrir alþingismenn í samvinnu við Helgu Völu Helgadóttur, formann stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar þingsins.

„Við erum búin að kasta á milli okkar hugmyndum og höfum verið að sanka að okkur gögnum,“ segir Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis. „Nú er komin ákveðin reynsla á framkvæmdina og búið að reyna á ýmislegt og það er nú aðallega sú umgjörð sem við erum að skoða og framkvæmd reglnanna,“ segir Steingrímur. Hann segist ekki eiga von á því að sjálfar hátternisreglurnar verði teknar upp heldur aðallega framkvæmd þeirra og farvegur kvartana.

Margir hafa orðið til þess að gagnrýna aðkomu forsætisnefndar að framkvæmd siðareglnanna og var raunar varað við því í umsögnum um siðareglurnar áður en þær voru samþykktar á Alþingi.

Meðal þeirra sem gagnrýnt hafa fyrirkomulagið er Guðjón Brjánsson, fyrsti varaforseti Alþingis og þingmaður Samfylkingarinnar. „Það fyrirkomulag að forsætisnefnd sé milliliður við slíka afgreiðslu hefur reynst gallað, enda var það gagnrýnt á sínum tíma í umsögnum um þingsályktunartillöguna um siðareglur Alþingis,“ segir í bókun Guðjóns við niðurstöðu forsætisnefndar í máli Þórhildar Sunnu Ævarsdóttur sem talin var hafa brotið siðareglur með ummælum um meint refsivert athæfi Ásmundar Friðrikssonar.

Nokkur mál um meint brot á siðareglum hafa verið tekin til athugunar frá því þær tóku gildi og töluvert af gögnum því orðið til við þá framkvæmd. Steingrímur segir þau geta reynst gagnleg við endurskoðunina enda ýmsar spurningar vaknað í ferlinu sem reynt hafi verið að svara eftir því sem á þær reyni.

Málið er á dagskrá sumarfundar forsætisnefndar Alþingis sem fer fram á Hólum í Hjaltadal um miðjan ágúst. „Við erum að miða við að geta lagt einhverjar tillögur fyrir þingið þegar það kemur saman í haust,“ segir Steingrímur. Aðspurður um aðkomu þingflokka segir Steingrímur þá hafa sinn fulltrúa í forsætisnefnd, en siðareglurnar eru á málefnasviði hennar. Lögð verði áhersla á að ná sem bestri samstöðu um málið á vettvangi forsætisnefndar áður en tillaga verði lögð fram.

Meðal annarra mála á dagskrá sumarfundar forsætisnefndar eru nýlegar breytingar á upplýsingalögum sem fela í sér að stjórnsýsla Alþingis hefur nú verið felld undir gildissvið laganna. Það hefur í för með sér að gera þarf breytingar á þingsköpum.

Fyrirhuguð nýbygging og breytingar á Alþingisvefnum verða einnig til umfjöllunar á sumarfundi nefndarinnar auk annarra venjubundinna dagskrárliða; starfsáætlunar komandi vetrar, fjárhagsáætlunar þingsins og starfsemi eftirlitsstofnana þess; Umboðsmanns Alþingis og Ríkisendurskoðunar.

adalheidur@frettabladid.is

Aðkoma forsætisnefndar þingsins að framkvæmd siðareglna hefur verið umdeild. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Siðanefnd hefur veitt álit bæði um formhlið reglna og hátterni þingmanna

- Nefndin veitti forsætisnefnd álit á því hvort samræður þingmanna á Klaustri bar féllu undir gildissvið siðareglnanna.
- Álit um brot Þórhildar Sunnu Ævarsdóttur gegn siðareglum með ummælum sínum í garð Ásmundar Friðrikssonar.
- Álit um brot nokkurra þingmanna vegna ummæla þeirra sem féllu á Klaustri bar. Aðeins Gunnar Bragi Sveinsson og Bergþór Ólason töldust að mati nefndarinnar hafa brotið siðareglur með ummælum sínum.
- Álit um hvort meint áreitni þingmannsins Ágústs Ólafs Ágústssonar gagnvart konu féllu undir opinbera framgöngu hans sem þjóðkjörins fulltrúa. Nefndin kvaðst í áliti sínu sjá tormerki á að fjalla um málið enda illfært að leggja mat á álitaefni þess.
- Forsætisnefnd hafnaði hins vegar óskum um að meint brot Ásmundar Friðrikssonar á siðareglum vegna endurgreiðslna á grundvelli akstursbókar yrði vísað til siðanefndar á þeim grundvelli að ekkert í bókum þingsins benti til að hann hefði brotið gegn reglum þingsins.

ISBAND
UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LOKAÐ LAUGARDAGA FRÁ 8. JÚNÍ TIL OG MEÐ 3. ÁGÚST
Jeep THERE'S ONLY ONE

TOYOTA
ALWAYS A BETTER WAY
Sakna þín
AYGO
KOMA SO
AYGO
VERTU Í SAMBANDI MEÐ SNJALLARI AYGO
Verð frá: 1.960.000 kr.
AYGO státar af glæsilegu útliti og enn betra rými að innan og beinni tengingu við snjallsímann þinn svo að þú njótir ferðarinnar enn betur.
2 ára þjónustupakki fylgir með nýjum Aygo, viðskiptavinum að kostnaðarlausu.
Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum.
Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Toyota Selfossi
Fossnesi 14

Mömmur selja möffins fyrir litla gimsteina á fæðingardeildinni

AKUREYRI „Þetta er með notalegri viðburðum hátíðarhaldanna á Akureyri um verslunarmannahelgina,“ segir Valdís Anna Jónsdóttir, umsjónarmaður „Mömmur og möffins“ sem fram fer í dag.

Viðburðurinn hefur fest sig í sessi sem hluti af hátíðarhöldum um verslunarmannahelgina á Akureyri. Þá kemur fólk saman í Lystigarðinum til að gæða sér á fallegum og litríkum möffinskökum sem þar eru til sölu og rennir niður með kaffi eða safa. Undir hljóma hugljúfir tónar lifandi tónlistar þeirra Hermanns Arasonar og Ragnheiðar Júlíusdóttur.

„Öll innkoman rennur óskert til fæðingardeildarinnar á Akureyri, en þar er verið að safna fyrir nýjum vöggum handa litlu gimsteinunum sem þar fæðast. Þetta er verðugt samfélagsverkefni,“ segir Valdís.

Viðburðurinn var fyrst haldinn árið 2010. „Þá tók hópur öflugra kvenna sig til, bakaði möffins og bauð til veislu í garðinum, síðan hefur þetta stækkað og dafnað. Allir leggjast á eitt, mömmur og ömmur, pabbar og afar. Allir bökunarsnillingar bæjarins eru hvattir til að koma með möffins til að leggja í púkkið.“

Hún segir framtakið hafa skilað miklu. „Í fyrra var keyptur hjartsláttarnemi sem nemur hjartslátt bæði móður og barns í fæðingu. Í ár erum við að safna fyrir nýjum vöggum á fæðingardeildina.“

Litríkar möffins í boði á Akureyri. MYND/HILMAR FRIÐJÓNSSON

Í fyrra seldust á þriðja þúsund möffins. „Ég er að vonast til að sem flestir láti sjá sig. Veðrið er yndislegt. Það er dásamleg spá. Þetta verður því notaleg stund,“ segir Valdís, yfirbökunarmeistari bæjarins.

Valdís segir verðinu vera stillt í hóf. „Við bjóðum möffins á 500 krónur. Svo er vinsælt að kaupa 10 í pakka og þá er verðið 4.000 krónur. Hægt er að koma með möffins frá kl. 14 á laugardaginn en almenn sala hefst kl. 15 og stendur til kl. 17. **– ds**

Fjórðungur lambahryggja fluttur út

Stutt er í sláturtíð og lítið eftir af innlendu lambakjöti. Sauðfjárbændur segja íslenska verslun reyna að grafa undan „eðlilegri verðmyndun á markaði“ með því að flytja inn lambahryggi. Tæplega 3.000 tonn hafa verið flutt út síðustu mánuði frá sláturtíð 2018.

Tæplega þrjú þúsund tonn af lambakjöti hafa verið flutt út frá upphafi síðustu sláturtíðar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Bændur fá lítið og verslunin lítið í formi álagningar þannig að böndin berast alltaf að afurðastöðvunum.

Andrés Magnússon, framkvæmdastjóri SVÞ

Ég sem formaður Landssambands sauðfjárbænda er ekki í aðstöðu til að meta hvort menn hafi flutt of mikið út.

Guðfinna Harpa Árnadóttir, formaður Landssambands sauðfjárbænda

LANDBÚNAÐUR Frá síðustu sláturtíð hafa verið flutt úr landi um 400 tonn af lambahryggjum eða hryggsneiðum. Árleg framleiðsla á hryggjum hér á landi er um 1.400 tonn. Á þá eftir að telja hvað hefur farið af hryggjum og hryggsneiðum þegar heilir og hálfir skrokkar eru sendir úr landi. Langt er síðan jafn lítið hefur verið til af lambakjötsbirgðum í landinu.

Í lok júní voru til í landinu um 1.100 tonn af lambakjöti sem ætti að duga út ágústmánuð en rúmlega 500 tonna af lambakjöti er að jafnaði neytt mánaðarlega hér á landi.

Framleiðsla á lambakjöti síðasta haust var um 10.500 tonn. Um það bil 65 prósenta þess er neytt hér á landi. Því sem eftir er þarf að koma úr landi á sem bestu verði til að kjötið safnist ekki fyrir hér á landi. Oft á tíðum er um að ræða hliðarafurðir sem við Íslendingar viljum síður á okkar veisluborð. Hins vegar er það staðreynd að bændur fá jafn mikið í beingreiðslur fyrir það kjöt.

Frá upphafi sláturtíðar hafa afurðastöðvar og sláturleyfishafar flutt úr landi rétt tæplega þrjú þúsund tonn af lambakjöti. Meðalverð útflutts lambakjöts á þessu tímabili er um 710 krónur á kílóið og hefur verð hækkað á síðustu árum.

Guðfinna Harpa Árnadóttir, formaður Landssambands sauðfjárbænda, segir stutt í slátrun og að menn hafi kannski spennt bogann of hátt síðasta haust við útflutning. Hún vill sjá meira samráð milli sláturleyfishafa og afurðastöðva til að útflutningur sé sem hagkvæmastur. „Það eru ekki birtar opinberar birgðaupplýsingar og því erfitt að greina hvort um skort sé að ræða. Í lok júní voru rúmlega 1.100 tonn frá síðustu sláturtíð eftir sem er mjög lítið. Það er ekki langt síðan þessi tala var miklu hærri. Það er um tveggja mánaða sala þegar tveir mánuðir eru í sláturtíð.“

„Ég sem formaður Landssambands sauðfjárbænda er ekki í aðstöðu til að meta hvort menn hafi flutt of mikið út. Hins vegar hefur maður það á tilfinningunni að það hafi verið skotið yfir markið. Á móti kemur að sláturleyfishafar segja þessa hryggi sem fluttir eru úr landi ekki þá hryggi sem við þekkjum úti í búð.“ Að mati Landssambandsins eru kröfur verslunarmanna um að innflutning settar fram til að gera áhlaup á það sem er kölluð eðlileg verðmyndun á íslenskum markaði.

„Kappið hjá Samtökum verslunar og þjónustu og Félagi atvinnurekenda snýst um að gera áhlaup á eðlilega verðmyndun á íslenskum markaði allt næsta ár með því að flytja inn mikið magn hryggja með undanþágu frá alþjóðlegum tollasamningum Íslands,“ sagði í yfirlýsingu sauðfjárbænda.

Andrés Magnússon, framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu, vísar þessu til föðurhúsanna og segir álagningu verslana lága á íslenskar landbúnaðarvöður. Bændur fái líka lágt verð fyrir sína vöru. „Að okkar mati í þessu tilviki eru það afurðastöðvarnar sem eru að taka stærsta hlutann af kökunni. Bændur fá lítið og verslunin lítið í formi álagningar þannig að böndin berast alltaf að afurðastöðvunum,“ segir Andrés.

Sauðfjárbændur fengu 5,2 milljarða króna frá ríkinu á þessu ári. Þegar Guðfinna Harpa er spurð hvort það skjóti ekki skökku við að þessi vara, sem skattgreiðendur borgi fyrir í formi ríkisstyrkja, skuli vera flutt út segir hún það góða spurningu. „Auðvitað er þetta spurning sem er eðlilegt að menn velti fyrir sér. Hluti þess sem fer út eru aukaafurðir sem fylgja óhjákvæmilega og er ekki markaðsvara hér á landi.“

sveinn@frettabladid.is

Sauðfjárrækt í tölum

5.200.000.000

krónur fá íslenskir sauðfjárbændur greiddar árið 2019 úr sameiginlegum sjóði landsmanna.

710 kr.

á hvert kíló hafa afurðastöðvar fengið fyrir útflutning sinn frá því í september í fyrra. Það er hærri upphæð en verðið hefur síðustu árin.

10.400

tonn var heildarframleiðsla íslenskra sauðfjárbænda í síðustu sláturtíð. Um þriðjungur er fluttur úr landi og um 6.500 tonn eru nýtt til innlendrar neyslu.

400.000

kíló af lambahryggjum hafa verið flutt út frá því á síðustu sláturtíð. Um það bil 1.400 tonn er ársframleiðsla á lambahryggjum hér á landi.

Neyðarástand á frönskum spítölum vegna verkfalla og mótmæla

FRAKKLAND Heilbrigðisstarfsfólk á bráðamóttökudeildum í Frakklandi hefur mótmælt og beitt skæruverkföllum síðan í mars. Vill það bæði fá kjarabætur og að meira fjármagni verði varið í rekstur deildanna.

„Það ríkir neyðarástand,“ sagði Agnes Buzyn, heilbrigðisráðherra landsins, eftir að hún heimsótti sjúkrahús í bænum Verneuil-sur-Seine, norðan við París. Alls hafa aðgerðirnar haft áhrif á starfsemi 2.013 bráðamóttökudeilda um allt landið og hafa þær harðnað með hverjum deginum.

Starfsfólkið krefst 40 þúsund króna launahækkunar auk þess að 10 þúsund starfsmenn verði ráðnir til viðbótar og að hætt verði að loka deildum. Hefur það lýst ástandinu sem óboðlegu og að það setji sjúklingana í hættu. Buzyn hefur heitið fjárstuðningi upp á tæpa 10 milljarða króna. Samkvæmt þeim þremur verkalýðsfélögum sem standa að verkföllunum hefur þó ekkert bólað á þessu fjármagni.

Bráðamóttökufólk stendur fast á sínu. NORDICPHOTOS/GETTY

Heilbrigðisstarfsfólk í Frakklandi hefur mjög takmörkuð verkfallsréttindi. Hefur starfsfólk því gripið til þess ráðs að hringja sig inn veikt og neita að taka að sér yfirvinnu. Auk beinna aðgerða hefur starfsfólkið farið í kröfugöngur, sett upp mótmælastöðvar og ritað skilaboð til stjórnvalda á vinnuföt sín. **– khg**

Meira fljótlegt

15% afsláttur

La Boulangére franskt brioche hamborgarabrauð 4 stk í pakka

329 kr/pk

ÍSLANDS NAUT

Smash Style hamborgarar

2 x 100 g	2 x 120 g	2 x 140 g	2 x 250 g
467 kr/pk	**535** kr/pk	**620** kr/pk	**1.104** kr/pk
Verð áður 549	Verð áður 629	Verð áður 729	Verð áður 1.299

Hagkaups In Out- og hamborgarasósa

349 kr/stk

Tilboð gilda út 5. ágúst

Spænskar chorizo pylsur á grillið eða sem snakk

verð frá **299** kr/pk

Þrjár spennandi bragðtegundir frá OLW

verð frá **289** kr/pk

Fruit bowl ávaxtastangir í ferðalagið

419 kr/stk

Nestisbiti, Lukkubiti, Göngubiti, Bolabiti.

verð frá **699** kr/pk

Pepsi Max Cherry - Ginger - Lemon

99 kr/stk

- GLÚTENLAUST
- MJÓLKURLAUST
- PALEO
- VEGAN

Hů 70% súkkulaði úr lífrænu kakó

749 kr/stk

24 Opið allan sólarhringinn Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP Meira svona alla daga

Á Akureyri fer hátíðin Ein með öllu fram um helgina. Þar er boðið upp á fjölbreytta dagskrá fyrir alla fjölskylduna en Íslensku sumarleikarnir verða einnig haldnir í höfuðstað Norðurlands. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Leiðin liggur út úr bænum um helgina

Umferðin úr borginni var tekin að þyngjast síðdegis í gær enda nægt framboð af hátíðum um land allt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fjölmenni var við setningu Þjóðhátíðar í Eyjum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Fjölbreytt tónlistaratriði verða á Einni með öllu. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Heimamenn í Eyjum fjölmenna að vanda í hvítu tjöldin þar sem jafnvel er boðið upp á lúðrasveit. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Ein með öllu

Hátíðin Ein með öllu fer fram á Akureyri um helgina. Auðunn Níelsson, ljósmyndari Fréttablaðsins, fangaði stemninguna á hátíðinni í gær.

Þjóðhátíð

Þjóðhátíð í Eyjum var formlega sett í gær að viðstöddu fjölmenni. Óskar Friðriksson, ljósmyndari Fréttablaðsins, tók þessar myndir af hátíðargestum sem virtust skemmta sér vel.

POTTURINN STEFNIR Í

55

MILLJÓNIR

LEIKURINN OKKAR

Saklaus

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Saklaus uns sekt er sönnuð er ein af þeim reglum sem gilda eiga í réttarríki. Þetta gleymist alltof oft og í auknum mæli gætir þess að ásökun sé talin jafngilda sekt. Einstaklingur er sakaður um brot eða glæp og ef nafn hans ratar í fjölmiðla dæmir almenningsálitið hann samstundis sekan. Jafnvel þótt í ljós komi að hann sé saklaus þá hvílir skuggi ásökunar yfir honum og hundeltir hann.

Allir ættu að geta sett sig í spor einstaklings sem saklaus er sakaður um glæp. Líf hans er skyndilega lagt í rúst. Hann er varnarlaus og fyrirlitinn. Í Bretlandi kom upp mál fyrir nokkrum árum, og hefur verið í fréttum æ síðan, þar sem hópur manna var skyndilega í þessari stöðu. Maður að nafni Carl Beech sagði frá því að á árunum 1970-1980 hefði hann verið fórnarlamb áhrifamanna sem hefðu verið þátttakendur í barnaníðshring. Þetta voru þingmenn, starfsmenn leyniþjónustunnar og hermenn sem áttu að hafa pyntað og nauðgað og höfðu meira að segja morð á samviskunni. Í lögregluyfirheyrslum grét maðurinn þegar hann sagði sögu sína. Hann nafngreindi mennina sem sumir voru enn á lífi en aldraðir og einn þeirra lá banaleguna. Aðrir voru látnir og meðal þeirra var fyrrum forsætisráðherra Edward Heath.

Sagan sem Beech sagði fjölmiðlum, þar á meðal BBC, og lögreglunni var með miklum ólíkindum. Þannig lýsti hann því hvernig þingmaðurinn Harvey Proctor hefði reynt að gelda hann með vasahníf og myrt dreng fyrir framan hann með því að stinga hann með eldhúshníf. Beech hafði talið þann tíma sem árásin stóð yfir, en það voru heilar 40 mínútur. Hann sagði að níðingarnir hefðu myrt tvo aðra drengi.

Hvernig gat það átt sér stað að hópur áhrifamanna gat stundað nauðganir, pyntingar og morð á börnum án þess að nokkur hefði grunsemdir um iðju þeirra? Mál eins og þetta kallar á yfirvegaða rannsókn en lögreglan fór á taugum. Hún einfaldlega kokgleypti söguna. Mál barnaníðingsins Jimmy Savile hafði áður verið í hámæli en hann komst upp með iðju sína í áratugi og glæpir hans voru ekki afhjúpaðir fyrr en eftir dauða hans, samt höfðu þeir verið á margra vitorði. Nú sá lögreglan enga ástæðu til að leggjast í rannsókn áður en lagt var til atlögu. Sennilega var þetta gert í þeirri trú að skilyrðislaust eigi að trúa þeim sem segjast vera fórnarlömb. Lögreglan hélt blaðamannafund þar sem ásökunum var lýst sem trúverðugum og sönnum. Stjórnmálamennirnir voru vitanlega brennimerktir. Þingmaðurinn Harvey Proctor missti vinnuna og flúði land. Hann segir líf sitt aldrei verða samt.

Tíminn leið og loks kom í ljós að saga Beech var hreinn skáldskapur manns sem er sjúkur, háður barnaklámi og í stöðugri leit að athygli. Nýlega var hann dæmdur í átján ára fangelsi. Saga hans er skelfilegt dæmi um það hvernig einstaklingur getur lagt líf saklausra í rúst og notið þar aðstoðar lögreglu og fjölmiðla.

Guðsonur Edwards Heath segir að skaðinn sem þetta mál hafi valdið saklausum verði aldrei bættur.

Í auknum mæli gætir þess að ásökun sé talin jafngilda sekt.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Íslensk gestrisni

Ég sat á spjalli með íslenskri vinkonu hér í London þegar íslenska gestrisni bar á góma. Sæki maður Breta heim má maður teljast heppinn ef boðið er upp á kex. Sé boðið upp á kex er það ekki sett í skál heldur er það borðað beint úr pakkanum – staðreynd sem við stóðum báðar á öndinni yfir. Hefur þetta fólk ekki heyrt um Iittala?

Við Íslendingar í London stöndum vörð um hróður ættjarðarinnar í útlöndum. Beri gesti að garði er metnaðurinn stilltur á túrbó og markið sett á gestaboð Babette. Hrist er fram úr erminni ígildi fermingarveislu þar sem hnallþórurnar ber eins og fjöll við himin og majónes drýpur af hverju strái. Svo yfirdrifnar eru móttökurnar að breskar sálir fara hjá sér.

Í sumar eru 210 ár síðan íslensk gestrisni gekk svo fram af breskri hófsemi að veislan komst á spjöld sögunnar.

Tólf kríuegg

Hinn 27. júní árið 1809, daginn eftir byltingu Jörundar hundadagakonungs, hélt téður Jörundur til Viðeyjar. Með honum í för var breski grasafræðingurinn William Hooker. Hugðust mennirnir heimsækja Ólaf Stephensen, fyrrverandi stiftamtmann, og bera honum kveðju sameiginlegs vinar, barónsins og Íslandsvinarins Josephs Banks.

Á móti mönnunum tók hinn 78 ára gamli Ólafur klæddur í danskan foringjaeinkennisbúning; „bláar, þröngar langbrækur með spora, skarlatsrauðan frakka skreyttan hvítum kniplingum og skúfum og þrístrendan hatt með langri, hvítri fjöður.“ Ólafur gekk með mennina um eyna og dáðust þeir að sauðfé gestgjafans. Því næst var sest að snæðingi.

Í bók rithöfundarins Söruh Bakewell um Jörund hundadagakonung eru veislunni gerð góð skil. „Borðbúnaðurinn var látlaus: Framan við hvern stól var diskur, hnífur og gaffall, glerglas og flaska af rauðvíni fyrir hvern gest.“ Fyrsti rétturinn sem borinn var á borð var súpa úr „sagó, rauðvíni og rúsínum sem soðið var nánast í mauk“. Mennirnir borðuðu tvær skálar hver enda vissu þeir ekki betur en að súpan væri eini rétturinn og fannst þeim því skynsamlegt að borða sig sadda. En þegar súpuskálarnar voru fjarlægðar voru reiddir fram „tveir heilir, flakaðir laxar … með sósu úr bræddu smjöri, ediki og pipar.“ Gestirnir luku af diskum sínum „með nokkrum erfiðismunum“. Þeir hölluðu sér aftur saddir og sælir.

En ballið var rétt að byrja. Í bók Söruh Bakewell segir: „Þá var önnur feiknastór skál borin inn, að þessu sinni kúffull af harðsoðnum kríueggjum. Tólf egg voru sett á diskinn hjá hverjum þeirra og þykkri rjómasósu hellt yfir. Hooker beiddist undanþágu frá að borða öll tólf eggin en var hvattur til að reyna og einhvern veginn tókst honum að ljúka þeim. Gestirnir lögðu frá sér gaffla sína fegnir, en þá var borinn inn „hálfur sauður, vel steiktur“. Gestgjafi þeirra gekk ríkt eftir því að þeir fylltu diska sína af kjötsneiðum og fengju sér ótæpilega með af sætri, maukaðri súru. Þeir borðuðu eftir bestu getu; þessu næst voru bornar inn vöfflur, hver um sig „á stærð við bók í átta blaða broti“. Ólafur sagðist gera sér að góðu að gestir hans borðuðu bara tvær vöfflur hver. Máltíðinni lauk loks með mörgum vænum brauðsneiðum: „norsku kexi og rúgbrauði“.“

Alla máltíðina voru mennirnir hvattir til að drekka vel af víninu. Þegar borið var fram kaffi taldi Hooker öruggt að nú væri máltíðinni loks lokið en hann lýsti málsverðinum í ferðabók sinni um Íslandsreisuna. Það var hins vegar ekki svo gott. „Feiknastór skál með rommpúnsi var borin inn.“ Þegar sú fyrri kláraðist birtist önnur skál. Tókst gestum með naumindum að telja Ólaf á að láta þá ekki tæma hana til botns líka. Veislunni lauk á því að gestir drukku þrjá tebolla hver.

Gleðilega verslunarmannahelgi, kæru landar – gleymum ekki gestrisninni þegar aðkomumenn ber að garði.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FRAMKVÆMDASTJÓRI:** 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*

20-30%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM HÚSGÖGNUM

DÚNKODDI / DÚNSÆNG

50%

Flora Danica

KODDI
50X70 CM
~~12.990~~ NÚ 6.495

SÆNG FULLT VERÐ: ~~39.990~~
19.990

ÖLL SÆNGURVERASETT

20-30%

ALLAR MOTTUR

20%

ALLT KING COLE GARN

20%

king cole

ALLUR REGNFATNAÐUR OG STÍGVÉL

20%

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

Leikmaður sem enginn vill lengur

Sóknarmaðurinn magnaði Gareth Bale hefur látið umboðsmann sinn sjá um að svara Zidane sem vill hann burt. Mun hann sitja á bekknum með ofurlaun eða þorir eitthvert lið að taka sénsinn á meiðslahrjáðum líkama hans?

Fimm titlar

Bale hóf ferilinn með Southampton aðeins 16 ára gamall. Síðar fór hann til Tottenham Hotspur og var þar í sex ár. Real Madrid keypti hann árið 2013 fyrir 85 milljónir punda þar sem hann hefur unnið deildina, La Liga, einu sinni og Meistaradeild Evrópu fjórum sinnum með liðinu. Í úrslitum Meistaradeildar 2018 kom Bale inn á sem varamaður og skoraði tvö mörk og tryggði liðinu þriðja titilinn í röð í þeirri keppni.

14. apríl
■ „Allir mínir leikmenn eru mikilvægir og góðir, en við munum gera breytingar.“ Zidane

19. maí
■ „Ég veit ekki hvort þetta verður hans síðasti leikur. Þessu tímabili er að ljúka og það verða miklar breytingar fyrir næsta tímabil.“ Zidane

24. maí
■ 91% stuðningsmanna vill Bale burt á móti 9% sem vilja halda honum samkvæmt könnun AS.

19. júní
■ „Ef hann fer þá verður það ekki lán. Það er ekki til umræðu eins og staðan er í dag.“ Jonathan Barnet, umboðsmaður Bales

20. júní
■ „Staðreyndin er sú að hann hefur ekki náð að standa undir væntingum síðan hann kom hingað.“ **Ramon Calderon**, fyrrverandi forseti Real Madrid

3. júlí
■ Spænskir fjölmiðlar segja að framtíð Gareths Bale muni skýrast á fundi hans og Zinedine Zidane, þjálfara Real Madrid, viku síðar.

21. júlí
■ „Við vonum að hann fari fljótlega. Það væri best fyrir alla. Við erum að vinna að því að koma honum til annars félags. Ég hef ekkert á móti honum persónulega.“ Zidane

23. júlí
■ „Hann kom ekki inn á í leiknum í fyrradag því hann vildi það ekki.“ **Zidane**

24. júlí
■ Bale skorar í leik gegn Arsenal. „Hann sýndi góða frammistöðu og ég er ánægður fyrir hans hönd. Ekkert hefur samt breyst. Þið vitið stöðuna.“ Zidane

28. júlí
■ Florentino Perez, forseti Real Madrid á Spáni, ákvað að hætta við að selja Gareth Bale til Jiangsu Suning í Kína.

30. júlí
■ Bale æfði einn á æfingasvæði Real Madrid en hann fór ekki með liðinu til Þýskalands.

31. júlí
■ „Hann ferðaðist ekki með okkur af því að hann var ekki klár. Eftir samtal við læknana þá var best fyrir hann að vera áfram í Madríd.“ Zidane

31 júlí
■ El Confidencial birtir mynd af Bale spila golf, sem fer afar illa í stuðningsmenn og Zidane.

Golfarinn

Bale elskar að spila golf. Sumir segja meira en að spila fótbolta. Hann er með fimm í forgjöf og lét gera þrjár par 3 brautir á heimili sínu í Wales – ekki bara einhverjar brautir heldur líkti hann eftir þremur frægustu par 3 brautum heims. Þeirri 12. á Augustavellinum, frímerkinu á Royal Troon's vellinum og þeirri 17. á Sawgrass.

Leigir húsið hans Kaka

Bale hefur tekist að halda einkalífi sínu vel frá fjölmiðlum og lítið er vitað um hvort hann sé almennt mikill stuðpinni eða ekki. Það sem er vitað er að hann leigir húsið hans Kaka, fyrrverandi leikmanns Real Madrid, á tíu þúsund pund á mánuði. Bale er sagður fá 500 þúsund pund á viku. Húsið er í Pozuelo de Alarcón hverfinu þar sem margar af stjörnum Real Madrid búa. Hann á einnig um 500 milljóna króna búgarð í Wales, þennan með golfholunum. Þá hefur hann sést aka um á Mercedes SLS AMG, Lamborghini Huracán og Ferrari GTC4Lusso ofurbílum.

FÓTBOLTI Ein furðulegasta saga sumarsins, allavega fótboltans, er saga Zinedine Zidane, stjóra Real Madrid, og Gareths Bale, leikmanns félagsins. Zidane sneri aftur í stjórasætið hjá Real Madrid eftir martraðartímabil Madrídinga og af einhverjum ástæðum vill hann losna við Bale. Merkilegt nokk þá var það Zidane sem fékk Bale til að koma til Madrídar frá Tottenham árið 2013 og fór nokkrum sinnum til London að horfa á hann spila. Hreifst af honum og taldi Real Madrid á að splæsa fúlgum fjár í guttann. Þá var hann starfsmaður Real Madrid en eftir að hann tók við stjórastarfinu hefur Bale verið þyrnir í augum hans.

Þann 23. júlí sagði Zidane svo hreint út að félagið væri að vinna að því að finna nýtt félag fyrir Bale og komið væri að leiðarlokum. „Við vonum að hann fari fljótlega. Það væri best fyrir alla,“ sagði Zidane og bætti við að hann hefði ekkert á móti Bale persónulega. Daginn eftir bætti hann við að Bale hefði neitað að koma inn á í æfingarleik.

Bale er ein stærsta stjarna fótboltans og þegar hann er heill standast honum fáir snúning. Málið er að hann er ekki mjög oft heill. Fjölmiðlar um allan heim hafa keppst við að skrifa um framtíð hans í sumar og var hann nálægt því að semja við Jiangsu Suning frá Kína. Það eru ekki mörg lið sem ráða við að kaupa Bale og borga honum ofurlaun og er hann í raun fastur hjá Real Madrid. Bale er þrítugur og á nóg eftir. Trúlega er Manchester United eina liðið sem gæti keypt hann. Chelsea er í félagaskiptabanni og önnur ensk lið eru ekki til í að veðja á þrítugan meiðslapésa á ofurlaunum.

Zidane hefur látið ungu strákana spila frammi, Vinicius Junior, Mariano og Rodrygo og hefur engan áhuga á að nota Bale. Nýjustu vendingar í málefnum Bales er að hann ætli sér að vera um kyrrt í Madrídarborg því hann hafi tilfinningu fyrir því að Zidane verði farinn á undan honum. Hvernig fjölmiðlar komust inn í hausinn á Bale og vita

> **Við vonum að hann fari fljótlega. Það væri best fyrir alla.**
>
> Zinedine Zidane

hvaða tilfinningu hann hefur skal ósagt látið. Það er þó ljóst að pressan á Zidane er gríðarleg. Ekki aðeins varðandi Bale. Það varð allt vitlaust í Madrídarborg þegar grannar þeirra í Atletico tóku þrettánfalda Evrópumeistara og pökkuðu þeim saman í æfingarleik 7-3. Og ef það er eitthvað sem sagan hefur kennt þá er það að þjálfarar eru ekkert endilega mjög langlífir hjá Real Madrid – hvort sem þeir vinna titla eða ekki.

Þá er Bale með eitt tromp á hendi. Zidane vill fá Paul Pogba á miðjuna og skipta Bale yfir til Manchester United til að yngja upp miðjuna hjá liðinu. Ef það gerist ekki er Madrid að horfa á Donny van de Beek, leikmann Ajax – sem Zidane vill ekki fá. Getur það verið að Florentino Perez, forseti Real Madrid, sem afturkallaði félagaskipti Bales til Kína á síðustu stundu, reki Zidane og ráði þjálfara sem vill nota Bale? Hver veit. Sögunni er allavega ekki lokið – svo mikið er víst.

benediktboas@frettabladid.is

KOLAPORTIÐ 2019 30 1989 ÁRA

OG NÚ ER OPIÐ ALLA VERSLUNARMANNA-HELGINA Í KOLAPORTINU

LÍKA Á MÁNUDAG

FRÁ KL. 11-17

KOLAPORTIÐ

DÁSAMLEG DEILD SAMFÉLAGSINS

KVIKA

FRÉTTABLAÐIÐ HELGIN

Stærstu hátíðirnar

1
Innipúkinn
Reykjavík
■ Tónleikadagskrá föstudags-, laugardags- og sunnudagskvöld. á Granda, Bryggjunni Brugghúsi og Messanum.

2
Sæludagar KFUM og KFUK
Vatnaskógi
■ Fjölskylduhátíð. Löng hefð er fyrir þessari vinsælu fjölskylduhátíð í Vatnaskógi.

3
Evrópumeistaramótið í Mýrarbolta
Bolungarvík
■ Drullumall á daginn, dansleikir á kvöldin, Högni Egilsson verður á meðal tónlistarmanna sem skemmta.

4
Norðanpaunk
Laugarbakka
■ Fimmtíu bönd spila á Norðanpaunki í ár, á laugardag og sunnudag er stefnt að því að bjóða upp á grænmetisfæði í hádegisverð.

5
Félagsleikar Fljótamanna
Fljótum Skagafirði
■ Félagsleikar Fljótamanna verða haldnir í fyrsta sinn þessa verslunarmannahelgi.

6
Ein með öllu
Akureyri
■ Fjölskylduhátíð með tónleikum, útivist og leikjum. Kirkjutröppuhlaup, 80's ball og flugeldasýning.

7
Neistaflug
Neskaupstað
■ Skrúðganga, strandblaksmót, brunaslöngumót á milli hverfa og flugeldasýning.

8
Unglingalandsmót UMFÍ
Höfn í Hornafirði
■ Unglingalandsmót UMFÍ 2019 fer fram dagana 1.-4. ágúst á Höfn í Hornafirði.

9
Þjóðhátíð í Eyjum
Herjólfsdal
■ Brenna, brekkusöngur og fjölmörg tónlistaratriði.

Hvað ætlar þú að gera um helgina?

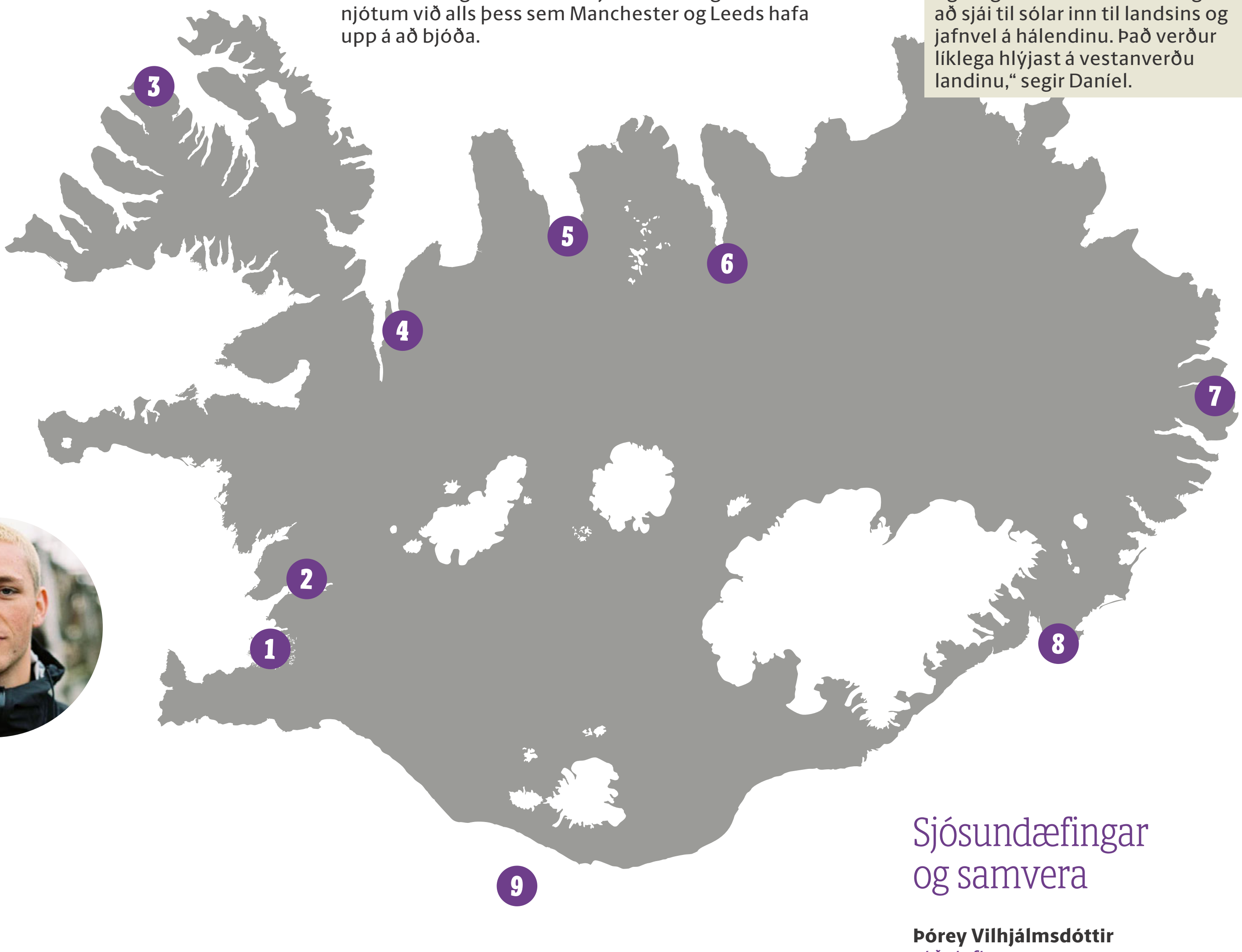
Ljúf veðurspá um helgina lofar góðu fyrir þá sem ætla að fara á útihátíð um verslunarmannahelgina eða í útilegu. Fjölmargar hátíðir eru haldnar vítt og breitt um landið.

Ástar-haturssamband

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
ritstjóri
Ég á í ástar-haturssambandi við verslunarmannahelgina og því eyði ég henni á Englandi á ferðalagi með fjölskyldunni. Í þann mund sem fyrsti bjórinn verður opnaður á húkkaraballinu verðum við í dýragarði í Chester, tívolí og vatnsrennibrautagarður í Blackpool tekur svo við í brekkusöngnum og þegar þynnkan er farin að láta allverulega á sér kræla hjá útihátíðargestum njótum við alls þess sem Manchester og Leeds hafa upp á að bjóða.

Bjart inn til landsins

Daníel Þorláksson
veðurfræðingur er á vaktinni að greina veðurfar á landinu. Hann segir viðra vel til hvers konar útivistar á landinu öllu því að það verði hægviðri meira og minna um allt land. „Þótt það gæti orðið þungbúið við sjávarsíðuna þá er fremur hlýtt og hægur vindur. Það er líklegast að sjái til sólar inn til landsins og jafnvel á hálendinu. Það verður líklega hlýjast á vestanverðu landinu," segir Daníel.



Á ferð og flugi

Arnar Ingi Ingason
tónlistarmaður
Ég tek því rólega á föstudeginum í bænum að safna kröftum fyrir komandi átök. Á laugardaginn keyri ég með hljómsveitinni Clubdub til Akureyrar þar sem við munum trylla lýðinn á Sjallanum, það er að segja áður en við höldum daginn eftir í Neskaupstað og troðum upp fyrir sveitungana þar á bæ. Svo verður flogið heim á mánudegi og sá dagur fer í að safna kröftum fyrir komandi átök í hljóðverinu þá vikuna.

Sjósundæfingar og samvera

Þórey Vilhjálmsdóttir
ráðgjafi
Helgin fer að mestu í sjósundæfingar fyrir Ermarsundið með Marglyttunum en planið er taka langa æfingu við Grundarfjörð. Annars ætla ég að verja sem mestum tíma með einkasyninum sem er að fara til Bandaríkjanna í háskóla eftir viku.

6 hlutir sem er vont að gleyma heima

Sumir hlutir eru svo sjálfsagðir í þægindalífi okkar innan veggja heimilisins en verða alveg hreint bráðnauðsynlegir í villtri náttúrunni.

1 Klósettpappír Enginn vill heyra söguna af því hvernig þú reddaðir þér þegar þú gleymdir klósettpappír í útilegu þar sem ekkert salerni var í næsta nágrenni.

2 Nesti og ílátum Það er svo sem hægt að redda sér með túnfiflasalati með hundasúrum og því að drekka úr lækjarsprænum. Og reyndar er betra að vera með ekkert nesti en vont nesti. Eða má bjóða þér kaldar franskar, volgt rækjusalat og pepsí?

3 Tjaldi Tjaldhælum. Súlum. Öllu sem gerir það að ömurlegri reynslu að gista í tjaldi ef við gleymum því. Og hvar tjaldið er, það er hrikalega vont að gleyma því.

4 Góðum skóm Að vera í ofsalega trendí en blautum og skítugum strigaskóm er bara skelfilegt. Og að fara í háum hælum í útilegu er bara skemmtilegt ef ætlunin er að leika eftir fræga senu úr klassísku grínmyndinni Stella í orlofi.

5 Stól og kodda Þetta eru hlutir sem fáir muna eftir en gera lífið svo miklu betra. Nema þér finnist betra að krjúpa í rakri laut alla helgina?

6 Peningum Það er bara ekki hægt að redda sér með Apple Pay og reiða sig á rafræna tækni um fjöll og firnindi og þá er bara betra að vera blessunarlega með nokkra gamaldags þúsundkalla á sér.

FJALLA KOFINN

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

„Því miður er allt of lítið tillit tekið til okkar þegar við erum við vinnu á vegunum,“ segir Þorsteinn Matthías Kristinsson varðstjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Allir komi heilir heim

Þorsteinn Matthías Kristinsson, varðstjóri á Suðurlandi, verður á vaktinni seinni hluta verslunarmannahelgarinnar. Hann segir slys og líkamstjón í umferðinni því miður daglegt brauð. Lögreglumenn standi þétt saman til að takast á við sálrænt álag.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Þorsteinn Matthías Kristinsson, varðstjóri hjá lögreglunni á Suðurlandi, ætlar að vera með fjölskyldunni fyrri hluta verslunarmannahelgarinnar. „Ég skelli mér á Unglingalandsmót á Höfn,“ segir Þorsteinn og segist munu mæta til vinnu seinni hluta helgarinnar. Lögreglan á Suðurlandi er sveigjanlegur vinnustaður og þar er þess gætt að lögreglumenn séu vel hvíldir enda mikið álag á þeim í stóru umdæmi.

„Sumarið hefur verið með svipuðum hætti og önnur sumur. Mikil ferðamennska og þar af leiðandi umferð um vegi. Á Suðurlandi eru mjög vinsælar náttúruperlur, sem menn vilja heimsækja. Þessu fylgja mörg verkefni fyrir lögreglu, stór sem smá, allt frá týndum vegabréfum upp í hópslys. Það er von okkar að banaslysum í umferðinni fari að fækka en það er ekki endilega þannig að slysum og líkamstjónum sé að fækka. Nánast daglegt brauð,“ segir Þorsteinn og segir lögregluna á hverjum degi reyna með því að vera sýnileg að sjá til þess að allir komist heilir heim eftir ferðalag um Ísland. Því miður sé alltof lítið tillit tekið til þeirra þegar þeir séu við vinnu á vegum og þeir sé einnig of fáir.

„Því miður er umferðarhegðun með þeim hætti að ekki veitir af að hafa sem flesta lögreglumenn á vegum úti. Það eitt er krefjandi og talsvert hættulegt fyrir lögreglumenn, þar sem, því miður, allt of lítið tillit er tekið til okkar þegar við erum við vinnu á vegunum. Ef við teljum upp stök verkefni, þá eru hópslys mjög krefjandi fyrir lögreglu og aðra viðbragðsaðila. Þar reynir mjög á góða samvinnu milli viðbragðsaðila og að menn haldi skipulagi.

Álag og slys

Nú á síðustu misserum hefur verið bætt í mannafla en betur má ef duga skal. Þessu fylgir að sjálfsögðu álag og við þurfum, sama fólkið, að takast á við hvert slysið á fætur öðru. Á móti er hópurinn orðinn nokkuð vel þjálfaður „the hard way“ til að takast á við slíkar aðstæður en við mættum vera fleiri.“

Hvað er það erfiðasta sem þú hefur tekist á við?

Ég held að það erfiðasta sem lögreglumenn takast á við séu harmleikir þar sem börn koma við sögu. Slík mál taka mjög á lögreglumenn.

Okkur hefur tekist ágætlega að takast á við hið sálræna álag sem þessu fylgir. Í lögreglunni á Suðurlandi er mikill mannauður og við höfum staðið þétt saman við erfiðar aðstæður. Okkur stendur einnig til boða aðstoð ef við þurfum á að halda.

Það verður að segjast eins og er að maður hefur miklar áhyggjur af umferðinni í okkar umdæmi. Eins og ég nefndi fyrr þá hef ég verulegar áhyggjur af umferðarhegðun, þar sem ekki er ekið samkvæmt aðstæðum hverju sinni. Samgöngumannvirkin leyfa heldur ekki þessa umferðarhegðun. Eftir því sem austar dregur eftir Suðurlandsvegi fara vegirnir að mjókka og einbreiðum brúm að fjölga. Það kallar á allt aðra umferðarhegðun. Sem dæmi, þá er mesti leyfilegi hámarkshraði á Íslandi 90 km/klst. en það er miðað við bestu aðstæður,“ segir Þorsteinn og segir menn oft gleyma að aka eftir aðstæðum.

„Mjóir vegir, með einbreiðum brúm eru ekki aðstæður þar sem menn geta ekið á 90 km/klst. Menn þurfa hreinlega að hægja á sér.“

Þar sem fjölmargir Íslendingar verða á faraldsfæti um helgina brýnir Þorsteinn fyrir ökumönnum að þeir sýni tillitssemi.

„Varðandi verslunarmannahelgina, þá skiptir máli að ökumenn sýni mikla tillitssemi og séu mjög vel vakandi við aksturinn. Það á ekki að þurfa að minna á að áfengi, vímuefni og akstur ökutækja á í engum tilfellum samleið. Á mjóum vegum er ekki langt á milli ökutækja þegar þau mætast og því þurfa menn að fylgjast vel með bifreiðum sem koma úr gagnstæðri átt, með það í huga að geta brugðist við ef eitthvað bregður út af, það er að segja, vera með plan B. Hægfara ökutæki þurfa að taka tillit og hleypa fram úr, áður en raðir myndast.

Dómharka í garð ferðamanna

Langar raðir bjóða upp á mikla hættu, þegar menn freistast til að taka fram úr við þær aðstæður. Framúrakstur er mikill áhættuþáttur í umferðinni og því miður sér maður allt of oft framúrakstur upp á líf og dauða. Hann er talsvert vandamál.

Reynsla mín úr umferðinni er sú að við getum ekki kennt erlendum ferðamönnum eingöngu um slæma umferðarhegðun. Ég hef tekið eftir því á kommentakerfinu að menn eru mjög dómharðir í garð erlendra ferðamanna. Það er ekki rétt nálgun. Tilfinning mín er að hlutfall erlendra og íslenskra ökumanna sem hegða sér illa í umferðinni sé nokkurn veginn það sama. Þá er ég að tala almennt um tillitssemi í umferðinni. Það er tilfinning mín. Íslendingar mættu temja sér meiri tillitssemi og atvinnubílstjórar eru ekki þar undanskildir,“ bendir Þorsteinn á.

Brotum fækkar á milli ára

„Ég vona að helgin verði áfallalaus og það verði engin brot um helgina,“ segir Hrönn Stefánsdóttir, verkefnastjóri Neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis. „Við viljum að það komi skýrt fram að móttakan er opin eins og alltaf alla helgina hér og á Akureyri. Þá eru heilbrigðisstarfsmenn víða um land, til dæmis í Vestmannaeyjum, reiðubúnir til þess að taka á móti fólki sem hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi,“ ítrekar Hrönn. Á móttökuna geta allir leitað, bæði konur og karlar, án tilvísunar.

Markmið neyðarmóttökunnar er að tryggja velferð og stöðu þeirra sem til þjónustunnar leita vegna nauðgunar, tilraunar til nauðgunar eða annars kynferðisofbeldis.

Og tilgangur með þjónustu neyðarmóttökunnar er að draga úr eða koma í veg fyrir andlegt og líkamlegt heilsutjón sem oft er afleiðing kynferðislegs ofbeldis.

Hrönn segir brotum á útihátíðum hafa fækkað síðustu ár. „Ég tel það vera vegna þess að á þessum árstíma er meiri umræða, fræðsla og gæsla.“

Að auki nefnir Hrönn að færri þolendur hafi leitað til neyðarmóttökunnar í ár yfir sumartímann. Fækkunin er umtalsverð og Hrönn rekur það til aukinnar fræðslu til ungs fólks. „Í fyrra voru 43 mál frá júní til ágúst, nú eru þau 23. Það er nærri því helmingsminnkun. Ég trúi því að fækkunin sé vegna aukinnar og góðrar fræðslu til ungs fólks og opinnar umræðu en ekki vegna minnkandi trausts á neyðarmóttökunni,“ segir Hrönn.

Hrönn Stefánsdóttir, hjúkrunarfræðingur.

Mikilvægar upplýsingar fyrir brotaþola

- Best er að hringja fyrst og biðja um þjónustu hjá neyðarmóttökunni.
- Mikilvægt er að koma sem fyrst eftir brot.
- Hægt er að koma beint á bráðamóttökuna í Fossvogi og biðja þar um þjónustu á neyðarmóttöku.
- Hægt er að fá upplýsingar um næstu skref hvar sem fólk er statt á landinu. Þá er hægt að biðja um aðstoð lögreglu til að koma á neyðarmóttökuna.

543 1000	543 2000	543 2094	543 2085
Aðalskiptiborð Landspítala	Afgreiðsla bráðamóttöku Landspítala	Neyðarmóttakan á dagvinnutíma	Áfallamiðstöð Landspítala

KRÓNAN
Ódýrt
Ódýrt og gott í ferðalagið!
Morgun matur á 1 mín.
FP salthnetur, 250 g
150 kr. pk.
First Price
peanuts saltede
250 g
Ódýrt
First Price
sandwichkiks med kakaocreme
Oat burst Instant Porridge
READY IN 1 MIN
ORIGINAL OATS
APPLE & BLUEBERRY
57g
Oatburst hafragrautur
110 kr. pk.
First Price
saltstenger saltstænger
250 g
FP súkkulaðikex, 500 g
199 kr. pk.
FP saltstangir, 250 g
99 kr. pk.
Ódýrt
Bland í poka
5 stk. á 220 kr.
SOUR CREAM AND ONION CHIPS
SEASALT CHIPS COOKED SLOWLY
IMPORT
First Price
æblejuice fra koncentrat
First Price
mild juice fra koncentrat
250 ml
FP safi 5 x 250 ml.
199 kr. pk.
Gestus flögur
219 kr. pk.
Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Þórhildur leyfði systur sinni, Huldu Sif, að fylgja sér eftir á meðgöngunni. Nú stendur yfir sýning Huldu Sifjar, Jafnvel lognið er hvasst, í Ramskram galleríi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Í felum í mörg ár

Hulda Sif ljósmyndari skrásetti afar persónulegt ferðalag systur sinnar **Þórhildar** sem er greind með geðhvörf en þráði að eignast barn. Til þess þurfti hún að hætta á lyfjum, takast á við erfið fráhvörf, fylgja ráðum lækna og taka áhættuna á því að veikjast.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Systurnar Hulda Sif og Þórhildur Ásmundsdætur eru staddar í galleríinu Ramskram á Njálsgötu 49 þar sem sýning þeirrar fyrrnefndu, Jafnvel lognið er hvasst, stendur yfir. Það fer ekkert á milli mála að þær eru systur, svo sterkur svipur er með þeim. Það kemur líka í ljós að þær eru afar nánar og segjast hafa tengst enn sterkari böndum eftir að hafa unnið saman að ljósmyndaverkefni Huldu Sifjar.

Veðrið myndlíking

Á sýningunni sýnir Hulda Sif lokaverkefni sitt við ljósmyndadeild Listaháskólans í Haag í Hollandi og titillinn er lýsandi fyrir efnistökin því óútreiknanlegt veðrið á Íslandi er lýsandi fyrir manneskju með geðhvörf.

Allir Íslendingar kannast við þá tilfinningu að líta út um gluggann um morguninn, það er kannski óttalegur dumbungur og grátt yfir. Stundarkorni seinna brýst sólin fram úr skýjunum og léttir lundina. Seinna um daginn brestur en til vill á með óvæntu haglléli og þá bölva flestir ofan í bringuna en svo er kannski allt orðið gott og gleymt um kvöldið og setið á svölunum yfir fallegu sólsetri.

Þeir sem hafa greinst með geðhvörf glíma við óvenjumiklar sveiflur í líðan og lífskrafti. Það er afar persónubundið hversu langar eða stuttar sveiflurnar eru og hversu kraftmiklar. Sveiflurnar geta staðið yfir í vikur og mánuði og geta haft truflandi áhrif á daglegt líf. En upplifun margra er einnig að sveiflan upp á við gefi þeim aukinn sköpunarkraft, þá flæða hugmyndirnar og lífskrafturinn er aukinn. Á meðan að í niðursveiflunni ríkir ládeyða og flatneskja.

„Verkið sem samanstendur af ljósmyndum, vídeóverki og bók fjallar um ferðalag systur minnar inn í móðurhlutverkið, ég nota náttúruna og veðurfarið sem myndlíkingu til að lýsa líðan hennar. Ég tók snemma þá ákvörðun að taka ekki myndir af henni skyldi hún veikjast, ég hafði ekki löngun til þess og fannst það ekki lýsandi. Frekar vildi ég reyna að endurspegla líðan hennar.

Hugmyndin kviknaði þar sem við sátum saman á svölunum heima hjá henni sumarið 2017. Þá sagði hún mér að hún vildi verða móðir. Ég spurði hana hvort hún væri alveg viss og hún sagði mér að hún og kærastinn hennar hefðu rætt þetta vel og vandlega og í samráði við geðlækninn hennar."

Var í felum í mörg ár

Þórhildur segir að á þessum tíma hafi hún nýlega opnað á að ræða veikindi sín. Henni fannst mikilvægt að opna umræðuna um geðsjúkdóma og móðurhlutverkið.

„Ég var í mörg ár í felum með sjúkdóminn og það máttu fáir vita hvað ég var að ganga í gegnum. Aðeins þeir allra nánustu en þegar ég loksins opnaði á þetta þá fann ég fljótt að ég vildi hafa eitthvert hlutverk í að opna þessa umræðu. Það var ákveðið frelsi fyrir mig að opna á þetta, ég fór sjálf að finna fyrir meiri bata. Ég treysti systur minni vel til þess að fara vel með þetta."

> ÉG HEF UPPLIFAÐ FORDÓMA GAGNVART FÓLKI MEÐ GEÐHVÖRF OG OFT ORÐIÐ VITNI AÐ ÞVÍ AÐ TALAÐ ER UM SJÚKDÓMINN EINS OG FÓLK ÞURFI AÐ VERA Í SPENNITREYJU.

Þórhildur var greind með geðhvörf um átján ára aldur. Það sé lífseig mýta að unglingsárunum eigi að fylgja miklar sveiflur og vanlíðan, þannig fóru geðhvörfin leynt til að byrja með. „Áður var ég greind með mígreni, þá kvíða og þunglyndi. Þó að ég hefði farið í geðrof áður, þá var það ekki sett í samhengi strax, og voru geðhvörfin ekki greind almennilega fyrr en um átján ára aldur og þá fór ég á lyf sem beindust að þeim.

Fordómar og lítil þekking

Ég hef upplifað fordóma gagnvart fólki með geðhvörf og oft orðið vitni að því að talað er um sjúkdóminn eins og fólk þurfi að vera í spennitreyju. Að það geti ekki verið eins og annað fólk," segir Þórhildur og á við hversdaginn, að stunda vinnu og eiga fjölskyldu. Eiga eðlilegt líf.

„Fólk hefur annaðhvort hugmyndir sínar um sjúkdóminn úr skáldskap eða fræðiritum. En það er ekki lýsandi, geðhvörf eru svo einstaklingsbundin og þó að viss einkenni séu til staðar er hver og einn að glíma við sitt."

„Ég er ekki viss um að við hefðum getað gert þetta ef við værum ekki nánar," segir Hulda Sif. Það þurfi traust, og mikið innsæi í hugsanir og líðan til að ganga inn í líf annarrar manneskju með þessum hætti. „Ég þekki hana auðvitað mjög vel. Og svo vel að ég sé það stundum á undan henni hvað er að fara að gerast. Á meðan ég var að vinna verkefnið bjó ég í Hollandi en kom reglulega til landsins. Við vorum í góðu síma- og tölvusambandi og stundum gat ég meira að segja lesið í það hvernig hún skrifaði til mín á Facebook að hún væri á uppleið. Svo nokkrum dögum seinna þegar hún segir mér, já, ég held ég sé bara að fara upp, þá kemur það mér ekki á óvart," segir Hulda Sif og Þórhildur kinkar kolli.

„Já, það er rétt. Traustið er líka mikilvægt," segir Þórhildur.

Finnur sterka tengingu

„Eftir að ég ákvað að nota veður sem myndlíkingu þá fannst mér allt opnast, það var frelsi fólgið í því að finna þessa leið. Það er svo þvingandi að vinna með geðhvörf og þær þungu staðalmyndir sem fylgja. Að vinna með náttúruna fannst mér eðlilegra. Mynd af manneskju í geðrofi sýnir ekki hugarheim manneskjunnar. En það er það sem ég er að reyna að fanga," segir Hulda Sif.

Finnur þú tengingu við myndirnar, Þórhildur?

„Já, ég finn mjög sterka tengingu. Á bak við myndirnar eru líka samtöl milli mín og systur minnar. Ég fæ til dæmis ískaldan hroll þegar ég stend frammi fyrir þessari mynd," segir Þórhildur og bendir á mynd sem sýnir drungalegt vetrarveður,

TÖSKUR, TÖSKUR!
ALLAR SKÓLATÖSKUR
25% AFSLÁTTUR
TILBOÐSVERÐ: 7.499.-
Verð áður: 9.999.-
TILBOÐSVERÐ: 15.149.-
Verð áður: 20.199.-
TILBOÐSVERÐ: 15.149.-
Verð áður: 20.199.-
TILBOÐSVERÐ: 15.149.-
Verð áður: 20.199.-
TILBOÐSVERÐ: 15.149.-
Verð áður: 20.199.-
LÝKUR Í DAG!
40% AFSLÁTTUR*
TILBOÐSVERÐ: 15.149.-
Verð áður: 20.199.-
TILBOÐSVERÐ: 7.499.-
Verð áður: 9.999.-
TILBOÐSVERÐ: 12.119.-*
Verð áður: 20.199.-
TILBOÐSVERÐ: 12.119.-*
Verð áður: 20.199.-
TILBOÐSVERÐ: 15.149.-
Verð áður: 20.199.-
TILBOÐSVERÐ: 6.749.-
Verð áður: 8.999.-
TILBOÐSVERÐ: 15.149.-
Verð áður: 20.199.-
TILBOÐSVERÐ: 15.149.-
Verð áður: 20.199.-
TILBOÐSVERÐ: 15.149.-
Verð áður: 20.199.-
25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM PENNAVESKJUM!
BROT AF ÚRVALINU!
TILBOÐSVERÐ: 2.174.-
Verð áður: 2.899.-
TILBOÐSVERÐ: 2.624.-
Verð áður: 3.499.-
TILBOÐSVERÐ: 4.649.-
Verð áður: 6.199.-
TILBOÐSVERÐ: 2.174.-
Verð áður: 2.899.-
TILBOÐSVERÐ: 1.424.-
Verð áður: 1.899.-
Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Reykjanesbæ - Krossmóa 4
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Húsavík - Garðarsbraut 9
Penninn
Eymundsson
540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is
Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gildir til og með 3. ágúst. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Ég hitti geðlækninn minn í dag en hélt það væri engin þörf á því og sagði henni það. Ég hafði ekkert að segja vegna þess að allt gengur vel, jafnvel betur en vel! Þú veist hvað það þýðir er það ekki?

Úr bókverki Huldu Sifjar *Jafnvel lognið er hvasst*

hreyting og fjúk sem blindar sýn. „Myndin er svo óskaplega falleg en vekur samt hroll. Þetta speglar vel líðan mína í lægð.“

Aðrar myndir sýna óróleika. „Á leiðinni upp verð ég óróleg og byrja að ókyrrast. Ein myndanna er út frá sögu sem ég sagði Huldu, ég gekk í hringi. Var að leita að einhverju og gekk í hringi í nærri því klukkutíma. Það er það sem gerist, það verður truflun. En ég verð líka skapandi, ég hef gert margt gott í maníu, finnst mér að minnsta kosti,“ segir Þórhildur og hlær. „En þegar ég er í lægð þá gerist ekkert. Það er eins og drungalegt veður sem ég þarf að bíða af mér.“

Persónulegt og krefjandi

Hulda Sif segir ferlið hafa verið krefjandi fyrir þær systur. Hún hafi gert ráð fyrir möguleikanum á því að Þórhildur myndi hætta við í miðju ferli. „Þetta er bara svo ofsalega persónulegt, dóttir hennar fæddist tveimur dögum eftir að ég varði lokaverkefnið í Hollandi. Þetta er verkefni sem er lifandi, það er bókstaklega meðganga og fæðing. Ég fann líka til ábyrgðar, fólk veit minna um geðsjúkdóma en maður heldur þó að umræðan hafi opnast. Ég veit þetta frá fyrstu hendi enda er pabbi okkar líka með geðhvörf. Hann var greindur þegar ég var fimmtán ára gömul og fyrir mér er þetta allt saman bara borðleggjandi. Að lifa með geðhvörfum og vera manneskja. En þannig er það ekki fyrir mörgum og því fannst mér áríðandi að klára verkefnið,“ segir Hulda Sif.

„Áður en við byrjuðum hugsaði ég með mér að kannski kæmist ég ekki í gegnum þetta verkefni. En svo fann ég sterkt að ég vildi hafa hlutverk, vera hvatning. Því það er ótrúlega mikið af fólki sem trúir því ekki að fólk eins og ég geti átt eðlilegt líf. Eða verið góð móðir,“ segir Þórhildur.

Hulda Sif tekur undir þetta. „Á útskriftarsýningunni úti í Hollandi kom ung stúlka sem er í námi í sama skóla og ég. Hún hreinlega brast í grát og það kom í ljós að hún er sjálf með geðhvörf og hélt að þetta væri bara útilokað dæmi. En þetta er hægt.“

Fráhvörfin langverst

„Ef maður fylgir ráðum lækna þá er það hægt,“ segir Þórhildur. „Ég er hjá góðum lækni sem hefur stutt við mig í ferlinu. Ég þurfti að fara í gegnum meðgönguna án lyfja og það krafðist mikils undirbúnings. Fyrst þurfti ég að hitta kvensjúkdómalækni til undirbúnings, þá þurfti ég að trappa mig niður af lyfjunum og það tók um þrjá mánuði. Fráhvörfin voru erfið og það langversta í þessu ferli öllu saman. Þegar ég var loks komin í gegnum fráhvörfin ákvað ég að gefa þessu þrjá mánuði, ef ég yrði ekki ólétt innan þess tíma myndi ég hætta við. En svo gerðist það að ég varð ólétt strax á fyrsta mánuðinum og þá hugsaði ég bara með tilhlökkun til meðgöngunnar. Ég væri bara til í þetta.“

Þórhildur fékk afar góðar ráðleggingar frá lækninum. Hún skyldi haga lífi sínu eins og allir dagar væru miðvikudagar. Rólegir, tíðindalausir. Hún skyldi gæta þess að borða vel, hreyfa sig og huga vel að sjálfri sér. „Ég var í bómull, ég fór í sund á hverjum degi. Ég tók þetta alvarlega og allir dagar urðu miðlungs miðvikudagar og það er í raun bara mín mantra,“ segir Þórhildur.

Meðgangan gekk mjög vel. Þórhildur fékk nokkrar vægar sveiflur en segist hafa fundið fyrir vernd.

Aukavernd á meðgöngu

„Það var eins og líkaminn veitti mér aukavernd á meðgöngunni og ég fékk litlar sveiflur. Ég varð örlítið manísk á einhverjum tímapunkti en það gekk til baka og við lok meðgöngunnar vorum við fjölskyldan svo innilega glöð yfir velgengninni,“ segir Þórhildur.

Þórhildur eignaðist heilbrigða stúlku. Nýbakaðar mæður eiga á hættu að glíma við fæðingarþunglyndi og þær sem eru með undirliggjandi geðsjúkdóma eru í meiri hættu en aðrar. Þórhildur átti að byrja strax á lithium eftir fæðingu til að koma í veg fyrir slíka lægð. En því miður þá fékk hún væga meðgöngueitrun og mátti ekki byrja á lyfinu í nokkrar vikur. Lægðin kom og Þórhildur var lögð inn á geðdeild í úrræði fyrir mæður með ung börn.

„Fæðingin var löng og ég var svefnlaus í nokkra daga og fékk vott af meðgöngueitrun. Fyrstu vikurnar eftir fæðingu dóttur minnar voru erfiðar því ég veiktist með dóttur mína nýfædda og fór í djúpa lægð. En sem betur fer er nú fín aðstaða fyrir mæður í þessari stöðu á geðsviði Landspítalans sem gerði það að verkum að ég missti ekki af því að tengjast dóttur minni á þessum tíma. Ég og maðurinn minn fengum herbergi þar sem við gátum verið saman í rúman mánuð með dóttur okkar, það var mér dýrmætt og okkur öllum. Um tíma var ég svo lasin að ég gat ekki haldið á henni. En þarna fær maður hjálp,“ segir Þórhildur frá.

Hlakkaði til að byrja á lyfjum

„Þarna varð hún einfaldlega óheppin, að hafa ekki getað byrjað strax á lyfjunum vegna hás blóðþrýstings. En hún fékk góða hjálp og þetta endaði vel,“ segir Hulda Sif.

„Ég horfi samt ekki til baka til þessa tíma og einblíni á erfiðleikana eftir fæðinguna. Ég er stolt og lærði mikið af þessu öllu saman, ég er einfaldlega þakklát fyrir að meðgangan hafi gengið vel og ég hafi fengið þá hjálp sem ég þurfti. Það er mikilvægt fyrir mig að ræða þetta. Þegar rætt er opinskátt um þessi mál þá kemur svo margt í ljós sem gagnast öðrum í sömu stöðu. Margir halda til dæmis að flestir séu á móti því að taka lyf og ósáttir við það. En eftir að hafa verið lyfjalaus í lægð þá hlakkaði ég mikið til að byrja aftur á lyfjunum. Það er feluleikur hjá mörgum að vera móðir með geðsjúkdóm en ætti alls ekki að vera það.“

Sýningin **Jafnvel lognið er hvasst** verður opin í **Ramskram Njálsgötu 49**, til **1. september**. Galleríið er opið um helgar milli 14 og 17.

Fólk
Helgin

LAUGARDAGUR 3. ÁGÚST 2019

Fyrir þá sem eru í höfuðborginni um helgina að njóta friðarins sem þar skapast þessa ferðahelgi er tilvalið að skella sér á Árbæjarsafn og njóta þeirrar fjölbreyttu dagskrár sem þar er í boði. →6

HVER VANN?

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

Dvölin í Afríku hefur verið Gunnhildi lærdómsrík. Hún hafði aldrei áður séð slíka fátækt en jafnframt gleði og hefur hún þó farið víða sem fararstjóri.

Átakanlegt að sjá alla þessa hrikalegu fátækt

Gunnhildur Gunnarsdóttir starfaði hjá ferðaþjónustufyrirtæki hér auk þess sem hún er fararstjóri erlendis hjá Vita. Hún stóð á ákveðnum krossgötum, ákvað að láta gott af sér leiða og fór til Þórunnar Helgadóttur í Kenía. →2

Framhald af forsíðu ➜

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Gunnhildur segist hafa fundið gamlan sjónvarpsþátt á netinu um Þórunni Helgadóttur sem rekur barnaskóla í Kenía. „Þetta heillaði mig og ég ákvað að hafa samband við Þórunni sem bauð mig velkomna. Ég dreif mig því út til hennar,“ segir Gunnhildur. „Ég hafði áður komið til Malaví, Sambíu og Tansaníu árið 2005. Það er eitthvað við Afríku sem heillar mann upp úr skónum. Fólkið og náttúran. Stutt í brosið, vingjarnlegt fólk og hlýlegt.“

Ömurlegt skólakerfi

Gunnhildur segist vera agndofa yfir því frábæra starfi sem Þórunn og eiginmaður hennar, Sammy, hafi innt af hendi í Kenía. „Á þessum slóðum er gríðarleg fátækt og börnin afar þakklát fyrir að fá menntun og mat.“

Þegar Gunnhildur er spurð hvort eitthvað hafi komið henni sérstaklega á óvart svarar hún: „Ég hafði áður komið til Afríku og hef sömuleiðis ferðast mikið til Asíu en það kom mér samt á óvart hversu illa er búið að skólakerfinu. Ríkisskólar eru fáir og aðbúnaður miklu verri en ég hafði ímyndað mér. Ég sá skóla sem rekinn er af kirkju. Skólagjöld eru 500 krónur á mánuði sem er of stór biti fyrir mjög marga. Húsnæðið var moldargólf með bárujárni yfir. Bekkirnir litlir og litu út fyrir að vera áratuga gamlir. Það var dimmt inni en börnin samt iðin að læra. Það kom mér sömuleiðis á óvart að Kenía og Rúanda hafa bannað alla plastpokanotkun, þeim hefur tekist það með góðum árangri. Ég las á netinu að það varðar allt að fjögurra ára fangelsi að vera með plastpoka. Einnig er innflutningur á eldri bílum en sjö ára bannaður, sem og innflutningur á gömlum raftækjum frá Evrópu og Asíu.

Götubörn í vímu

Í höfuðborginni, Nairóbí, eru nokkur stór fátækrahverfi. Ástandið er mun verra en ég hefði getað ímyndað mér. Ég hafði auðvitað aldrei heimsótt fjölskyldur í fátækrahverfum en að sjá þær með eigin augum er átakanlegt. Svo er önnur hlið á borginni, verslunarmiðstöðvar og góðar matvöruverslanir. Þórunn hefur til dæmis sýnt mér spennandi hverfi sem einkennast af fallegum gróðri og trjám. Góðir veitingastaðir eru í Nairóbí og það er greinilegt að Kenía er ferðamannaland sem tekur vel á móti gestum og veðrið einstaklega þægilegt.

Ég heimsótti líka götubörn. Það var held ég eitt það erfiðasta sem ég hef gert. Það er samt nauðsynlegt til að sjá raunveruleikann sem mörg barnanna í skólanum koma frá. Þórunn hefur einnig tekið inn börn sem stúlkur á götunni hafa fætt. Börnin á götunni sniffa lím og dísilolíu blandað saman til að gleyma hungrinu. Þau vildu samt syngja fyrir okkur lag og við gáfum þeim að borða. Þau hámuðu matinn í sig og sýndu þakklæti þó svo að sumir væru í mikilli vímu. Ég hitti hóp stuðningsaðila frá Ameríku. Þau gátu heimsótt sín börn og það var einstaklega ánægjulegt að sjá hvað það gaf báðum aðilum mikið að hittast. Stuðningsaðilarnir heimsóttu einnig fjölskyldur barnanna og það er eiginlega ekki hægt að lýsa aðstöðu fólksins. Öll þessi styrktarbörn koma annaðhvort úr fátækrahverfum eða hafa verið á götunni.

Íslendingum er vel tekið á þessum slóðum enda hefur Þórunn gert kraftaverk og er ákaflega virt af heimamönnum.

Gunnhildur og Þórunn með Kevin á milli sín. Hann ólst upp hjá Þórunni en er núna orðinn þekkt poppstjarna í Kenía.

Gunnhildur kynntist skólastarfinu en hún starfaði áður sem kennari.

Fátækrahverfin í Nairóbí eru skelfileg. Fólk fær ekki mat dögum saman.

Í fátækrahverfunum er kannski eitt klósett eða frekar hola í jörðinni fyrir allt að hundrað manns. Vatn er síður en svo alls staðar. Húsnæðið samanstendur af litlu rými með bárujárni yfir. Sumir sofa á gólfinu og oft er bæði músaog rottugangur. Þakið lekur og erfitt að finna mat. Sumar konur reyna að þvo þvotta, börnin betla, karlmenn reyna að finna vinnu. Leigan á þessu húsnæði er um 3.000 til 3.500 krónur á mánuði. Það er talsvert fé fyrir þetta fólk.

Barn sem varð poppstjarna

Þórunn hefur breytt lífi á annað þúsund barna. Þau fara síðan út í lífið og geta stutt fjölskyldur sínar. Menntun er besta leiðin til að komast úr fátækt. Skólinn er í fátækrahverfi sem heitir Kariobangi og þar var áður ruslahaugur. Skólinn hefur því gjörbreytt ásýnd hverfisins.

Ein skemmtileg saga er af strák sem heitir Kevin Bahati. Hann kom í desember árið 2006 til Þórunnar á skrifstofu sem hún hafði til afnota í kirkju og spurði hvort hún gæti tekið hann að sér. Kevin var þá 12 ára og munaðarlaus. Hann fékk að gista hjá fólki og tók að sér að þrífa hjá þeim í staðinn. Þórunn sá að það var mikið í hann spunnið en jafnframt hversu dapur hann var. Hún ákvað að taka hann að sér og flutti hann samdægurs inn til hennar. Kevin byrjaði ungur að syngja og dansa. Hann setti lög inn á YouTube og Þórunn hvatti hann til dáða. Núna er hann ein af frægustu poppstjörnum í Kenía. Þórunni hefur verið boðið í spjallþætti í sjónvarpi þar sem Kevin er duglegur að hrósa henni. Okkur var boðið heim til hans þar sem var verið að taka upp raunveruleikaþætti sem hann stýrir. Nú hefur hann efnast og styrkir skólastarfið.

Umskornar 9 ára

Ég fór með Þórunni og Sammy að heimsækja fjölskyldu stúlku sem heitir Grace. Hún er Masaístúlka og hefur hugrekki til að tala um hefðir sem hún sættir sig ekki við. Þótt Grace hafi gengið í grunnskóla bíða yfirleitt önnur örlög þessara stúlkna. Þær eru umskornar á aldrinum 9-10 ára og oft gefnar í hjónaband á unglingsaldri. Eiginmaðurinn er iðulega miklu eldri. Grace þráði að mennta sig og sagði mömmu sinni frá þeirri ósk. Móðirin sagði henni að flýja og hún fór til Þórunnar og Sammy.

Við ákváðum að heimsækja frændfjölskyldu Grace sem bjó skammt frá. Þar komu tvær mæður sem grátbáðu Þórunni að taka stelpurnar sínar í skólann. Þær væru 9 ára og stæðu frammi fyrir því að verða umskornar. Þórunn ákvað á að taka þær í skólann. Þær komu með okkur og höfðu aldrei setið í bíl fyrr né farið lengra frá heimilinu en í skólann. Þær höfðu ekki áður séð „venjuleg“ hús eða gengið upp tröppur. Þær þráðu ekkert meira en að fá að komast í burtu og öðlast menntun. Það var algjörlega mögnuð upplifun að fylgjast með þessu,“ segir Gunnhildur.

„Móttökurnar sem Þórunn fær hjá Masaíkonunum eru ótrúlegar. Þær færa henni hálsfestar, armbönd, faðma hana og kyssa. Þórunn er dýrkuð og dáð fyrir framlag sitt og augljóst að hún hjálpar þessum stúlkum að öðlast nýtt líf.

Þórunn talar reiprennandi svahílí en það er ásamt ensku opinbert tungumál í Kenía. Hún hefur ekki eingöngu aflað sér trausts hjá íbúum heldur líka ómældrar virðingar.

> Ég heimsótti líka götubörn. Það var held ég eitt það erfiðasta sem ég hef gert. Það er samt nauðsynlegt til að sjá raunveruleikann sem mörg barnanna í skólanum koma frá. Þórunn hefur einnig tekið inn börn sem stúlkur á götunni hafa fætt. Börnin á götunni sniffa lím og dísilolíu blandað saman til að gleyma hungrinu.

Langar að gefa sjónvarp

Ég á örugglega eftir að fara aftur til Kenía. Við erum að plana ferð í janúar og vonandi tekst okkur að sýna sem flestum bæði starfsemina og landið sjálft.

Þakklætið og gleðin sem skín úr andlitum barnanna er eitthvað sem lætur engan ósnortinn. Ég er einnig búin að ræða mikið við kennarana, það ríkir góður andi í skólanum og hefur þeim Þórunni og Sammy tekist að skapa gott vinnuumhverfi. Mikið þætti mér gaman að geta aðstoðað við fjáröflun því það er svo margt sem enn vantar. Ég var menntaskólakennari í átta ár og hef samanburðinn,“ segir Gunnhildur. „Þetta er íslenskur skóli og við getum öll verið ótrúlega stolt af þessu framtaki og kannski vilja einhverjir leggja hönd á plóg. Þakklætið mun vara til eilífðar. Mig langar mikið að geta gefið þeim sjónvarp. Þau hafa flest aldrei horft á sjónvarp en það væri gaman að gefa þeim tækifæri til að horfa stundum á íþróttaviðburði eða jafnvel bíómynd.

Ég veit samt að mikilvægasta verkefnið er að fá meira fjármagn fyrir betri mat, eggjum og jafnvel stundum kjöti,“ segir Gunnhildur enn fremur.

Hlýtt faðmlag

„Einn daginn í skólanum safnaðist saman stór hringur í kringum mig. Börnin spurðu mig margra spurninga. Spurðu meðal annars hvort ég ætti mömmu. Ég sagði að ég ætti ekki mömmu, hún hefði dáið þegar ég var 12 ára. Þá komu tvær systur sem búa á heimavistinni og tóku utan um mig, sögðu hvað þeim þætti leitt að heyra það. Sú staðreynd að þær búa á heimavistinni segir mér að þær búa við mjög erfiðar aðstæður. Þarna stóð ég 52 ára kona, nákvæmlega 40 árum eftir að mamma mín dó og fékk þetta fallega faðmlag og mikla samkennd frá stúlkum sem voru á svipuðum aldri og ég þegar mamma mín dó. Ótrúlega falleg upplifun.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir
Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768
Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Aldrei haft jafn þykkt hár

Er hárlos eða of þunnt hár að plaga þig? Hair Volume inniheldur vaxtarvakann Proxyanidin B2, hirsi, vítamín og steinefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og geta gert það líflegra og fallegra.

Hár þynnist með aldrinum hjá báðum kynjum og þó svo að skallamyndun sé algengari hjá körlum, getur hún einnig orðið hjá konum og það er fjöldi fólks sem þjáist út af hárlosi og þunnu og líflausu hári. Þættir sem geta valdið hárlosi eru meðal annars.

- Erfðir og aldur
- Hormónabreytingar
- Alvarlegir sjúkdómar
- Tilfinningaleg og líkamleg streita
- Slæmir ávanar eins og hártog
- Bruni
- Geislameðferð (krabbamein)
- Lyfjameðferð
- Tinea capitis (sveppasýking)
- Slæm dagleg meðferð á hárinu við litun, þurrkun, umhirðu og fleira

Aldrei haft jafn þykkt hár

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð:

„Þegar ég var í krabbameinsmeðferð missti ég allt hár, bæði á höfði, augnhár og augabrúnir. Þegar lyfjagjöfinni lauk byrjaði

> **Hef aldrei haft jafn löng augnhár og þykkt hár.**
>
> **Edda Dungal**

ég að taka Hair Volume frá New Nordic en það tók u.þ.b. 4-6 vikur að sjá hárið byrja að vaxa aftur. Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta inn."

Líflegra og fallegra hár

Hair Volume bætiefnið getur hjálpað til við að viðhalda þykkt hársins og hárvexti en það inniheldur jurtaþykkni úr eplum sem er ríkt af Proxyanidin B2 og hirsi sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínum. Bíótín og sink stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og kopar stuðlar að viðhaldi húð- og hárlitar.

Sölustaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Edda Dungal hefur tekið Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Leið betur eftir þrjár vikur

Femarelle Rejuvenate við upphaf hormónabreytinga er náttúruleg lausn og er virkni staðfest með klínískum rannsóknum. Femarelle getur minnkað beinþynningu og haft góð áhrif á geðheilsu.

Breytingaskeiðið (tíðahvörf) er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkenna fer þó oft að gæta allt að 10 árum áður en eiginleg tíðahvörf hefjast. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin einkenni sem margar hverjar finna fyrir.

Einkenni eftir þrítugt

Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breyttri hormónastarfsemi upp úr þrítugu, og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens og geta t.d. verið:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Minni orka, þreyta og slen
- Pirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun

Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbrigt líferni getur leikið stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftar en ekki þarf meira til.

Hitakóstin hurfu

Þórunn Elva Magnúsdóttir er 46 ára gömul og hefur notað Femarelle Rejuvenate á annað ár núna og finnur mikinn mun: „Í byrjun árs

> **Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og líður miklu betur.**
>
> **Þórunn Elva Magnúsdóttir, 46 ára**

2017 fór ég að finna fyrir hitaköstum bæði á daginn og einnig á nóttunni sem var mjög skrítið því mér var venjulega alltaf svo kalt. Þetta ágerðist svo meira þegar leið á sumarið og ég fór að spá í því hvað væri í gangi. Ég las um Femarelle Rejuvenate sem konur á mínum aldri væru að taka með góðum árangri og ákvað að prófa. Ég fann mikinn

mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og líður miklu betur. Ég hef tekið Femarelle núna í eitt ár og stendur ekki til að hætta að taka það svo ég get hiklaust mælt með því.

Femarelle Rejuvenate

Fjölmargir kvensjúkdómalæknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við tíðahvörf en að baki Femarelle-línunni liggja fjölmargar klínískar rannsóknir sem tryggja virkni og auka líkur á betri lífsgæðum. Beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast og getur inntaka á Femarelle Rejuvenate verið ágætis forvörn gegn einkennum breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu. Auk DT56a sem slær á einkennin inniheldur Femarelle einnig hörfræ sem stuðla að meira hormónajafnvægi, B2- og B7-vítamín fyrir eðlileg efnaskipti, aukna orku og viðhald húðar, slímhúðar og hárs.

Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbrigt líferni getur leikið stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftar en ekki þarf meira til.

Bros barnanna og þakklæti bræðir mig á hverjum degi

Þórunn Helgadóttir hefur starfað í Kenía í þrettán ár. Þar rekur hún barnaskóla fyrir fátæk börn og hefur bjargað á annað þúsund í sjálfboðaliðastarfi sínu.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Þórunn segir að hún hafi fyrst komið með vini sínum til Kenía og algjörlega fallið fyrir landinu og fólkinu. „Hér er gríðarlega fallegt og fólkið viðkunnanlegt. Maður sér líka mikla fátækt og stór hluti barna hafði ekki aðgang að menntun. Ég ákvað því að ég hefði ekkert annað betra að gera í lífinu en að aðstoða þessi börn og láta gott af mér leiða.

Starfið felst helst í því að reka tvo skóla á tveimur stöðum, í Nairóbí og Loitokitok sem er í Masaílandi við rætur Kilimanjaro. Nemendur okkar koma frá fátækum fjölskyldum, úr fátækrahverfunum í Nairóbí og úr sveitunum í kringum Loitokitok. Ég hef einnig tekið götubörn í skólann. Fyrst þegar ég byrjaði bjó ég með börnunum í húsi sem ég hafði leigt og bætti svo húsum við í nágrenninu. Þegar börnin voru orðin rúmlega 200 sá ég ekki annað í stöðunni en að leigja stærra húsnæði sem og ég gerði. Ég stofnaði skólana árið 2012 ásamt manninum mínum, Sammy, sem ég kynntist viku eftir að ég flutti til Kenía. Fyrir þann tíma sendum við börnin í prógramminu í aðra skóla og greiddum fyrir þau skólagjöld,“ útskýrir Þórunn.

Þórunni Helgadóttur er ákaflega fagnað hvar sem hún kemur.

Gunnhildur, til hægri, er hér með Þórunni sem bauð hana velkomna að kynna sér starfið í Kenía.

Sammy, Kevin, Diana og Þórunn. Kevin og Diana ólust upp hjá þeim hjónum. Kevin er nú virtur tónlistarmaður í heimalandinu.

> Elstu nemendur okkar eru núna um 26 ára og byrjaðir að fóta sig í lífinu. Þó nokkuð margir hafa farið í gegnum háskólanám.

Hvorki matur né menntun

„Starf mitt felst hreinlega í því að láta þetta allt ganga upp. Ég hef yfirumsjón með allri starfseminni, fjármálum, starfsmannahaldi, samskiptum við stuðningsaðila og þess háttar. Mitt stærsta verkefni er velferð barnanna. Þau hafa öll gengið í gegnum mikla erfiðleika og eiga oft átakanlegar sögur að baki og því er mikilvægt að halda rekstrinum vel gangandi, það er svo mikið í húfi.“

Þegar Þórunn er spurð hvort einhverjar breytingar hafi átt sér stað frá því hún kom fyrst, svarar hún: „Það hefur orðið mikil framþróun á mörgum sviðum í Kenía en fátæktin er samt enn yfirþyrmandi. Hér eru of fáir ríkisskólar og einkareknir skólar of dýrir fyrir hina fátæku. Mörg þúsund börn fá ekkert að borða dögum saman, hvað þá að eiga möguleika á menntun. Sumar fjölskyldur ná að kría saman 100-200 krónur á dag fyrir þvottavinnu eða eitthvað slíkt. Nemendur okkar koma allir úr slíkum aðstæðum.

Börnin blómstra

Börnin hafa komið á mismunandi hátt til okkar. Sum börn höfum við fundið á götunni, sum börn hafa hreinlega komið sjálf og tékkað sig inn. Margir foreldrar leita til okkar og eða bent er á börn sem eru í erfiðum aðstæðum. Skólinn okkar í Nairóbí er frá forskóla upp í menntaskóla. Þar eru 550 nemendur og þar af eru rúmlega 200 í heimavist. Það eru börn sem hafa ýmist misst foreldra sína eða búa við of erfiðar aðstæður til að þau geti búið heima hjá sér. Við styðjum einnig nokkra nemendur í framhaldsnámi. Í Loitokitok rekum við menntaskóla og þar eru um 150 nemendur og allir á heimavist. Þessir nemendur koma margir langt að. Rúmlega helmingur þessara nemenda er Masaífólk,“ útskýrir Þórunn.

Hún segist hafa séð börnin blómstra eftir veru hjá henni og Sammy. „Líklegast væri ég ekki að þessu eftir öll þessi ár ef það væri ekki reyndin. Það er í hnotskurn ástæðan fyrir því að maður heldur áfram. Elstu nemendur okkar eru núna um 26 ára og byrjaðir að fóta sig í lífinu. Þó nokkuð margir hafa farið í gegnum háskólanám, einn er orðinn háskólakennari og nokkrir búnir að stofna fyrirtæki. Þá hafa einhverjir fengið vinnu í banka og aðrir orðið tónlistarmenn. Það verður gaman að fylgjast með þessu fólki í framtíðinni,“ segir hún.

Ánægjulegar gjafir

„Við erum með stuðningsaðila frá Íslandi, Færeyjum, Bretlandi, Ástralíu, Japan og Ameríku. Færeyska Barnahjálpin og Mirjam kvennaverkefnið hafa unnið með okkur í nokkur ár. Mirjam kvennaverkefnið hefur það markmið að styðja við konur sem stunda eigin rekstur. Undanfarið ár hefur nemendum okkar fjölgað mikið og því þurfum við mikið á enn fleiri stuðningsaðilum að halda.

Fyrsti áfangi skólabygginganna í Nairóbí var fjármagnaður af utanríkisráðuneytinu árið 2013. Við höfum líka verið mjög heppin og fengið fjármagn á réttum tíma, þegar aðstæður voru erfiðar. Það er til dæmis mjög ánægjulegt að segja frá því að á þessu ári gáfu hjónin Ingveldur Ýr Jónsdóttir og eiginmaður hennar, Ársæll Hafsteinsson, 2,5 milljónir sem nægði til að klára grunnskólabygginguna í Nairóbí.

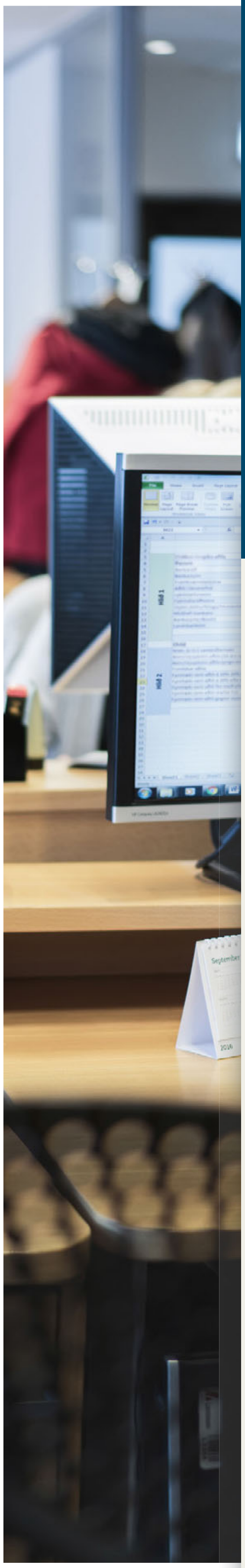
Árið 2016 fengum við stórkostlega gjöf, stóra upphæð í arf frá velunnara starfsins á Íslandi sem fjármagnaði bæði byggingu menntaskólans í Loitokitok sem og byggingar hér í Nairóbí. Svo má til gamans geta að ung stúlka notaði tvítugsafmælið sitt í fjáröflun og tókst okkur að fjármagna vísindastofuna í menntaskólanum með þeim peningum. Við erum mjög þakklát og auðmjúk en ég verð auðvitað að viðurkenna að það er margt enn eftir óklárað en það sem mest liggur á er að fá fleiri stuðningsaðila því þá gætum við til dæmis boðið nemendum upp á betri mat,“ segir Þórunn.

Velkomin í heimsókn

„Stuðningsaðilar geta fylgst með „sínu barni“ og allri starfseminni. Við erum einnig með ferðir fyrir stuðningsaðila sem geta þá heimsótt okkur. Okkur er það mjög mikilvægt að stuðningsaðilar fái að fylgjast vel með. Við erum þakklát fyrir hverja krónu og þakklætið skilar sér ekki sist til barnanna. Bros barnanna bræðir mig á hverjum degi. Við vinnum með Íslensku barnahjálpinni sem var stofnuð árið 2015, þetta eru samtök hugsjónafólks sem standa á bak við starfið í Kenía og Pakistan. Maxwell Ditta sem er upprunalega frá Pakistan en er í dag íslenskur ríkisborgari sér um það starf sem snýr að Pakistan. Þar erum við með sex skóla og má með sanni segja að þar sé einnig unnið frábært starf. Ég er ákaflega þakklát þeim sem styðja starfið okkar en án þeirra væru skólarnir ekki til. Við erum með 85 starfsmenn og 700 nemendur sem treysta á þessa hjálp. Ég hlakka til að fá sem flesta í heimsókn og kynna starfið okkar,“ segir Þórunn.

Eiginmaður hennar, Sammy, er frá Kenía og hafði verið í góðu starfi í sjóhernum þegar hann kynntist Þórunni. Hann sagði því upp til að hjálpa henni með uppbygginguna. „Hann er stoð mín og stytta og hefur eins og ég helgað líf sitt þessu starfi. Hann á 23 ára son frá fyrra sambandi. Hann býr og starfar á Íslandi og er trúlofaður íslenskri konu. Við eigum 11 ára ættleiddan son sem við höfum alið upp frá fæðingu. Við höfum einnig alið upp nokkur fósturbörn sem sum eru enn hjá okkur. Sammy vinnur líka hörðum höndum á Íslandi og fjármagnar okkur enda erum við ekki með tekjur hér í Kenía. Ég er stolt af að hafa aldrei gefist upp á þessu starfi. Hef haldið áfram þótt á móti blási. Það er mér mjög mikilvægt að geta veitt börnunum menntun og öruggan stað til að vera á.“

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V®** gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.
abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is



Sérfræðingur í gagnagreiningu

Laust er til umsóknar starf sérfræðings í Upplýsingagreind. Upplýsingagreind er deild innan Upplýsingatæknisviðs og gegnir því hlutverki að vera drifkraftur í hagnýtingu upplýsinga til ákvörðunartöku og bættrar þjónustu við viðskiptavini bankans. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á gögnum og greiningum þeirra og hæfni til að miðla upplýsingum innan bankans.

Helstu verkefni

- Greining og vinnsla á gögnum
- Framsetning og miðlun upplýsinga
- Skýrslugerð innan bankans
- Þróun og innleiðing á líkönum
- Veita ráðgjöf varðandi gagnagreiningu

Hæfni og menntun

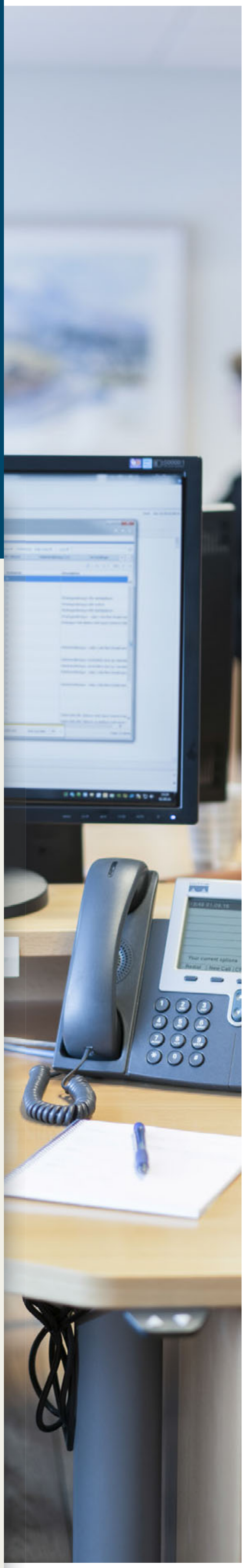
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Frumkvæði, fagmennska og skipulagshæfni
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Góður skilningur á upplýsingasöfnun og gagnaskilum
- Reynsla af viðskiptagreind og fjármálastarfsemi er kostur

Nánari upplýsingar

Nánari upplýsingar veita Davíð Jóhannsson, forstöðumaður Upplýsingagreindar, davidj@landsbankinn.is og Berglind Ingvarsdóttir mannauðsráðgjafi, berglindi@landsbankinn.is.

Umsókn merkt *Sérfræðingur í gagnagreiningu* fyllist út á vef bankans, landsbankinn.is. Umsóknarfrestur er til og með 18. ágúst nk.

JAFNLAUNAVOTTUN
2019



Ritarar, gjaldkerar, þjónustufulltrúar

hagvangur.is

HAGVANGUR

Kynntu þér fjölbreytt og spennandi störf hjá Kópavogsbæ á vefsíðu okkar, **kopavogur.is.**
Hlökkum til að starfa með þér.

Kópavogsbær

kopavogur.is

Reykjavíkurborg

Langholtsskóli

Lausar stöður í Langholtsskóla skólaárið 2018-2019

- Umsjónarkennari á miðstigi
- Kennari/þroskaþjálfi í sérdeild fyrir nemendur með einhverfu
- Stuðningsfulltrúi í sérdeild fyrir nemendur með einhverfu

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

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

Íslyft ehf

Vesturvör 32 - 200 Kópavogur

AVANT

John Deere

Við leitum að rafvirkjum, vélvirkjum og aðstoðarmönnum

Vegna aukinna verkefna viljum við bæta við rafvirkjum, vélvirkjum og aðstoðarmönnum á verkstæði okkar.

Íslyft & Steinbock þjónustan er búin að vera starfandi síðan 1972. Íslyft hefur verið markaðsleiðandi í sölu á Linde lyfturum og vöruhúsatækjum síðastliðin 20 ár.
Íslyft er m.a. með umboð fyrir Linde, John Deere, Avant, Merlo og Combilift.

Íslyft er öruggur og skemmtilegur vinnustaður og hvetjum við þig til að sækja um.

Umsóknir sendist á netfangið islyft@islyft.is
Framtíðarstarf hjá öruggu fyrirtæki.

*Íslyft ehf er sérhæft fyrirtæki í sölu og þjónustu á lyfurum og dráttarvélum.
Íslyft ehf hefur haft mesta markaðshlutdeild í sölu á lyfturum sl. 25 ár.*

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Flataskóli
- Stuðningsfulltrúi

Hofstaðaskóli
- Leiðbeinandi á tómstundaheimili

Sjálandsskóli
- Stuðningsfulltrúar

Urriðaholtsskóli
- Leikskólakennarar
- Háskólamenntaðir leiðbeinendur

Leikskólinn Bæjarból
- Leikskólakennari

Leikskólinn Kirkjuból
- Deildarstjóri

Leikskóladeild Flataskóla
- Deildarstjóri

Fjölskyldusvið
- Stuðningur við ungan mann við nám

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

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

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

ÁS STYRKTARFÉLAG

Forstöðumaður á nýju heimili í Garðabæ

Fjölbreytt, krefjandi og skemmtilegt starf

Óskað er eftir forstöðumanni til starfa á heimili fólks með fötlun í nýjum íbúðakjarna að Unnarbraut 2 í Garðabæ. Um er að ræða 100% starf. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf hið fyrsta. **Umsóknafrestur er til 19. ágúst 2019.**

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Skipulag á faglegu innra starfi og þjónustu
- Samstarf við íbúa, aðstandendur og aðra samstarfsaðila
- Fjárhagsleg ábyrgð á rekstri heimilisins og umsjón með fjármálum íbúa
- Stjórnun starfsmanna og ráðningar

Hæfnikröfur:
- B.A. próf í þroskaþjálfafræðum eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Að minnsta kosti 5 ára starfsreynsla í sambærilegu starfi
- Reynsla af starfsmannahaldi og stjórnun er æskileg
- Góð samskipta- og samstarfsfærni
- Sveigjanleiki og jákvæðni
- Góð tölvukunnátta, s.s. word og excel
- Rík áhersla er lögð á hugmyndafræði og fagleg vinnubrögð

Umsækjandi þarf að geta tekið virkan þátt í innra starfi félagsins og haft stefnu þess og góða starfshætti að leiðarljósi. Starfið veitir tækifæri til að taka þátt í fjölbreyttum og spennandi verkefnum í samvinnu við góðan starfsmannahóp.

Nánari upplýsingar veitir Erna Einarsdóttir í síma 414 0500 á virkum dögum. Atvinnumsókn sendist á erna@styrktarfelag.is. Upplýsingar um félagið má finna á heimasíðu þess **www.styrktarfelag.is.**

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?

Finndu þitt starf inn á

Job.is

Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ.IS Job.is

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar

www.fastradningar.is

FAGAFL

ÓSKAR EFTIR SMIÐUM!

Fleiri verk kalla á fleiri starfsmenn, við leitum því af faglærðum smiðum eða nemum til starfa.

SÆKTU UM Á WWW.FAGAFL.IS

MOSFELLSBÆR

Laus störf hjá Mosfellsbæ

Viltu vera memm?

Leikskólar

Þroskaþjálfi, Hlíð
Leikskólasérkennari, Hlíð
Leikskólakennari, Hlíð
Leikskólakennari, Hulduberg

Leik- og grunnskólar

Deildarstjóri, Helgarfellsskóli
Leikskólakennari, Helgarfellsskóli
Skólaliði, Lágafellsskóli
Frístundarleiðbeinandi, Lágafellsskóli

Grunnskólar

Frístundarleiðbeinandi, Varmárskóli
Stuðningsfulltrúi, Varmárskóli
Hress skólaliði, Varmárskóli
Leiklistarkennari, Varmárskóli

Íþróttamiðstöðvar

Sundlaugarvörður, Lágafellslaug

VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

Sjá öll störf á
www.mos.is/storf

Þverholt 2 | Sími 525 6700 | mos.is

Rafvirki-tæknimaður

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

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

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

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

Áhugasamir sendi umsókn á halldorh@sminor.is eða skili slíkri á skrifstofu fyrirtækisins með upplýsingum um menntun og fyrri störf fyrir 16. ágúst.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu okkar, **sminor.is**, (undir flipanum UM OKKUR).

Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem algjört trúnaðarmál.

Framúrskarandi fyrirtæki 2014-2018

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

TOYOTA
ALWAYS A BETTER WAY

Markaðsfulltrúi sölu- og markaðssviðs
Toyota á Íslandi

Starfssvið:

- Umsjón með viðburðum og verkefnum sem Toyota á Íslandi stendur beint eða óbeint fyrir, s.s. bílasýningum, menningar- og íþróttaviðburðum
- Vörumerkjastjórnun Toyota og Lexus, s.s. kynning nýrra bíla á markað, samskipti við Toyota Motor Europe og umsjón með réttri framsetningu vörumerkjanna
- Dagleg samskipti við utanaðkomandi aðila - t.d. í tengslum við styrkbeiðnir, myndefni, merkingar og upplýsingar um vöru og þjónustu
- Vinnsla við bæklinga, verðlista og hvers kyns upplýsingaefni fyrir Toyota og Lexus í samstarfi við vörustjóra viðkomandi vörumerkja

Hæfniskröfur:

- Öguð og vönduð vinnubrögð
- Reynsla af markaðsstarfi og vörumerkjastjórnun mikill kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta - bæði í rituðu og töluðu máli
- Góð tölvukunnátta skilyrði - s.s. Word, Excel og Powerpoint
- Kunnátta á helstu hönnunarforrit æskileg - s.s. InDesign, Photoshop og Illustrator

Toyota á Íslandi leitar eftir ungum einstaklingum sem eru metnaðargjarnir, samviskusamir og jákvæðir, með ríka þjónustulund og liprir í mannlegum samskiptum. Í boði er spennandi framtíðarstarf hjá framsæknu fyrirtæki sem hefur á að skipta metnaðarfullu og samhentu starfsfólki.

Áhugasamir sæki um á vef félagsins www.toyota.is/storf. Umsóknarfrestur er til 14. ágúst, en nánari upplýsingar veitir Fanný Bjarnadóttir í síma 570-5070.

Toyota á Íslandi

Kauptúni 6
Sími: 570 5070
www.toyota.is

Google markaðssetning

Vegna aukins fjölda verkefna leitar The Engine að tveimur sérfræðingum í markaðssetningu á netinu, með áherslu á Google.

Starfssvið \ hæfniskröfur

Víðtækur skilningur á stafrænni markaðssetningu og leiðum í kostuðum leitarniðurstöðum.
Mikil þekking á Google umhverfinu (Analytics, Adwords, Tag Manager, Optimize o.fl.).
Víðtæk reynsla af skipulagningu, uppsetningu og utanumhaldi á herferðum á leitarvélum s.s. Google, Bing, Yahoo o.fl. Þekking á aðferðafræði A/B-prófana ásamt færni í uppsetningu og framkvæmd. Færni í gagnagreiningu ásamt getu til að varpa niðurstöðum yfir í framkvæmanlegar aðgerðir.

Menntun \ reynsla

Við sækjumst eftir fólki með starfsreynslu í netmarkaðssetningu. Háskólamenntun sem nýtist í starfi er mjög æskileg ásamt ríkum vilja til að setja sig stöðugt inn í og tileinka sér nýjungar á sviði netmarkaðssetningar. Í því felst jafnframt að enskukunnátta þarf að vera mjög góð. Æskilegt er að geta sýnt fram á árangur af fyrri störfum.

Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á netfangið umsoknir@pipar-tbwa.is fyrir 5. ágúst 2019.

the engine

VR Fyrirmyndarfyrirtæki 2019 · VR Fyrirtæki ársins 2018 · Jafnlaunavottun VR

The Engine er hluti af Pipar\TBWA.

Pipar\TBWA

Upplýsingatæknideild Vegagerðarinnar Starfsmaður í kerfisrekstur

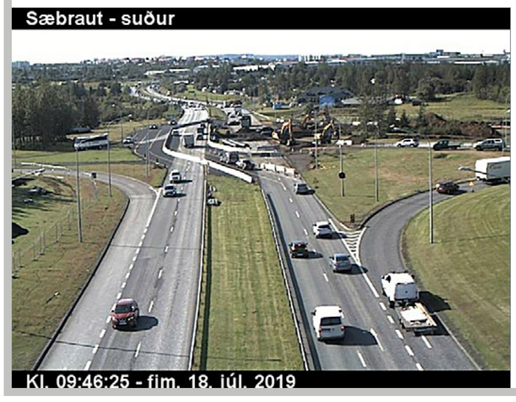
VEGAGERÐIN

FAGMENNSKA ÖRYGGI FRAMSÝNI

Vegagerðin starfar á mörgum starfsstöðvum um allt land sem tengjast víðneti stofnunarinnar. Vegagerðin rekur einnig víðfeðmt net margvíslegra myndavéla, veðurstöðva, mælitækja og skynjara sem notast við eftirlit með vegakerfi landsins. Bak við alla þessu vinnslu er fjöldi upplýsingakerfa. Upplýsingatæknideild Vegagerðarinnar þjónustar þennan rekstur auk þess að þróa og viðhalda mörg þessara kerfa.
Upplýsingatæknideildin er til húsa í höfuðstöðvum Vegagerðarinnar í Reykjavík. Í deildinni starfa tólf starfsmenn. Leitað er að starfsmanni til að efla enn frekar þennan hóp.
Verkefnin eru margvísleg, hefðbundinn kerfisrekstur og ýmis verkefni sem tengjast tæknilegri sérstöðu Vegagerðarinnar. Framundan eru umtalsverðar breytingar á upplýsingatæknimálum Vegagerðarinnar og mörg spennandi verkefni.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Umfangsmikil almenn þekking og reynsla af kerfisrekstri.
- Góð þekking á Windows Server rekstri.
- Góð þekking á sýndarumhverfum (HyperV, VMware).
- Almenn þekking á nethögun.
- Reynsla af rekstri netþjóna hýstum í skýjaþjónustum, sérstaklega Azure.
- Góð innsýn í önnur stýrikerfi, sérstaklega Linux.
- Skilningur á gagnagrunnum (Oracle, MS Sql).
- Skipulögð vinnubrögð, góð ritfærni og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri.



Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.
Umsóknarfrestur er til og með 5. ágúst 2019. Umsóknir berist á netfangið starf@vegagerdin.is.
Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem gerð eru til starfsins, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá.
Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Nánari upplýsingar veitir Marteinn Sverrisson, forstöðumaður upplýsingatæknideildar í síma 522 1201.
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

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

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

Capacent_

capacent.is

HAFNARVÖRÐUR/ VIGTARMAÐUR

Faxaflóahafnir sf. óska eftir að ráða hafnarvörð/vigtarmann til starfa.

Starfið felst í umsjón með vigtun sjávarafla og að annast hafnarþjónustu við skip og tengda aðila.
Starfsmaðurinn mun hafa starfsstöð í Reykjavík.
Hæfniskröfur eru réttindi til vigtunar, tölvukunnátta og góð ritun á íslensku máli. Grunnnám Slysavarnaskóla sjómanna er æskilegt.
Umsókn, ásamt ferilskrá sendist til Faxaflóahafna sf., á netfangið olafur@faxafloahafnir.is, eigi síðar en **miðvikudag 14. ágúst n.k.**

Nánari upplýsingar um starfið gefur Gísli J. Hallsson yfirhafnsögumaður gisli@faxafloahafnir.is

Faxaflóahafnir sf Associated Icelandic Ports

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga

Náms- og starfsráðgjafi

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga auglýsir stöðu náms- og starfsráðgjafa lausa til umsóknar. Um er að ræða 100% starf.

Starfssvið:
Náms- og starfsráðgjöf í grunnskólunum á Snæfellsnesi, þátttaka í þverfaglegu starfi

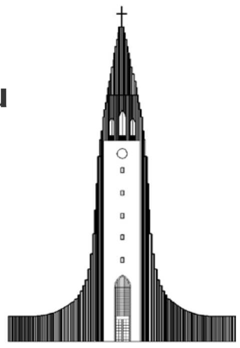
Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Skrifleg umsókn er tilgreini menntun, starfsferil, umsagnaraðila ásamt prófskírteinum, starfsleyfi og sakavottorði berist undirrituðum sem jafnframt veitir frekari upplýsingar.

Umsóknarfrestur er til 20. ágúst 2019

Sveinn Þór Elinbergsson, forstöðumaður
Klettsbúð 4, 360 Snæfellsbær
sveinn@fssf.is; s. 430 7800, 861 7802

Starf í Hallgrímskirkju



Laust er til umsóknar starf kirkjuvarðar í Hallgrímskirkju.

Starfið er fjölbreytt og oft annasamt. Meðal verkefna kirkjuvarða eru daglega umsjón með kirkju auk undirbúnings fyrir helgihald, móttaka á fólki, afgreiðsla í verslun, þrif, umsjón með eldhúsi og margt fleira sem til fellur.

Við leitum að kirkjuverði með góða almenna menntun, tungumálakunnáttu, haldbæra tölvukunnáttu, jákvæðni, mikla þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.

Unnið er alla virka daga kl. 9-17 og aðra hverja helgi en jafnan eru 3-5 kirkjuverðir á vakt alla daga ársins.

Umsóknarfrestur er til og með 12. ágúst 2019.
Ferilskrá ásamt kynningarbréfi sendist á netfangið sigridur@hallgrimskirkja.is.

Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Prestur í Laufásprestakall	Biskupsembættið	Akureyri	201908/1427
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201908/1426
Bókari	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Húsavík	201907/1425
Yfirlæknir	Landspítali, öryggis- og réttargeðd.	Reykjavík	201907/1424
Starfsmaður í eldhús	Landspítali, framleiðslueldhús	Reykjavík	201907/1423
Ráðgjafar	Barnaverndarstofa, Lækjarbakki	Hella	201907/1422
Móttöku- og þjónustufulltrúi	Listasafn Íslands	Reykjavík	201907/1421
Félagsráðgjafi	Landspítali, félagsráðgjöf	Reykjavík	201907/1420
Heilbrigðisritari/skrifstofumaður	Landspítali, Barnaspítali Hringsins	Reykjavík	201907/1419
Ljósmæður	Landspítali, fæðingarvakt	Reykjavík	201907/1418
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Sauðárkrókur	201907/1417
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Borgarfj. eystri	201907/1416
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Austurland	201907/1415

Langanesbyggð leitar eftir áhugasömum kennurum

Í Grunnskóla Þórshafnar eru 65 nemendur í hæfilega stórum bekkjardeildum. Starfsemi skólans einkennist af kraftmiklu og framsæknu skólastarfi. Samhliða skólanum er rekinn tónlistarskóli og hefð er fyrir öflugu íþróttastarfi fyrir alla aldurshópa skólans.

Langanesbyggð er öflugt og vaxandi sveitarfélag með spennandi framtíðarmöguleika. Á Þórshöfn búa um 400 manns í fjölskylduvænu umhverfi. Skólinn var endurnýjaður árið 2016 og er öll aðstaða og aðbúnaður til fyrirmyndar. Nýr leikskóli verður tekin í gagnið núna í ágúst. Gott íbúðarhúsnæði er til staðar og öll almenn þjónusta er á Þórshöfn. Á staðnum er gott íþróttahús og innisundlaug og stendur Ungmennafélag Langaness fyrir öflugu íþróttastarfi. Í þorpinu er mikið og fjölbreytt félagslíf. Samgöngur eru góðar, m.a. flug fimm daga vikunnar til Reykjavíkur um Akureyri. Í næsta nágrenni eru margar helstu náttúruperlur landsins og ótal spennandi útivistarmöguleikar, s.s. fallegar gönguleiðir og stang- og skotveiði.

Langanesbyggð leitar að fólki á öllum aldri, af báðum kynjum, með margs konar menntun og reynslu. Í samræmi við jafnréttisáætlun Langanesbyggðar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf hjá sveitarfélaginu.

Grunnskólinn á Þórshöfn óskar eftir kennurum til starfa á komandi skólaári

Við óskum eftir áhugasömum kennurum sem eru skapandi í starfi. Við leitum að fólki með margþætta reynslu og bakgrunn sem á það sameiginlegt að hafa mikinn áhuga á fjölbreyttum kennsluháttum og skólaþróun.

Í boði eru fjölbreytt viðfangsefni, þar sem hæfileikar og frumkvæði kennarans fá notið sín. Okkur vantar umsjónarkennara, stærðfræðikennara, kennara í list og verkgreinar og íþróttakennara.

Starfsfólk Grunnskólans á Þórshöfn hefur tekið virkan þátt í þróunarstarfi á síðustu árum þar sem lögð hefur verið áhersla á þróun fjölbreyttra kennsluhátta, teymisvinnu og á aukna lýðræðislega þátttöku nemenda í skólastarfinu. Framundan er áframhaldandi spennandi skólaþróun.

Á Þórshöfn er blómstrandi mannlíf, mikil náttúrufegurð, öflugt íþrótta- og félagsstarf fyrir alla þá sem vilja verða hluti af fjölbreyttri mannlífsflóru norðlensks sjávarþorps.

Umsóknarfrestur er til 10. ágúst og skulu umsóknir sendar rafrænt á elias@langanesbyggd.is

Við hlökkum til að heyra frá þér!

Auglýsing um að fjarlægja skuli ónýtar girðingar á eyðijörðum í Langanesbyggð

Með vísan til 12. gr. girðingalaga nr. 135/2001 vill sveitarstjórn Langanesbyggðar hvetja alla eigendur eyðijarða í sveitarfélaginu til að fjarlægja allar ónýtar girðingar á landareignum sínum. Skv. þessari grein girðingarlaga er sveitarfélaginu skylt að láta hreinsa ónýtar girðingar á kostnað landeigenda bregðist þeir ekki við sjálfir. Á sveitarfélagið þá lögveð í jörðum fyrir áföllnum kostnaði. Bréf þessa efnis hafa áður verið send öllum landeigendum í Langanesbyggð á árunum 2015, 2017 og 2018.

Í samræmi við ofangreinda aðgerðaráætlun er landeigendum hér með gefinn lokafrestur til og með 26. ágúst 2019 til að gera grein fyrir áætlunum sínum um hvernig og hvenær þeir muni standa að hreinsun ónýtra girðinga á jörðum sínum, þar sem það á við. Eins er þeim landeigendum sem það vilja gefinn kostur á að óska eftir því að sveitarfélagið sjái um hreinsun ónýtra girðinga að undangengnu mati á kostnaði. Frestur til að gefa svar við þessu boði er sá sami, eða til 26. ágúst nk.

Að afloknum þessum fresti mun sveitarfélagið láta fara fram mat á kostnaði við að fjarlægja ónýtar girðingar af jörðum þeirra sem hlut eiga að máli, með vísan til áðurnefndrar 12. gr. girðingalaga. Það kostnaðarmat verður kynnt hlutaðeigandi landeigendum.

Í girðingarlögum segir:
Þegar lögð er girðing af ábúanda fer um skyldur jarðeiganda við burtför ábúandans eftir sömu reglum og um hús á jörðinni sé að ræða, sbr. 16. gr. ábúðarlaga, nr. 64/1976.
Öllum umráðamönnum lands er skylt að hreinsa burtu af landi sínu ónothæfar girðingar og girðingarflækjur. Nú vanrækir umráðamaður lands þessi fyrirmæli í eitt ár eftir að lög þessi öðlast gildi og er þá sveitarstjórn skylt að framkvæma verkið á hans kostnað að fengnu mati búnaðarsambands og á sveitarstjórn þá lögveð í jörðinni fyrir greiðslu kostnaðar. Það sama gildir um eyðijarðir.

Í kjölfarið mun sveitarfélagið hefja aðgerðir við að hreinsa ónýtar girðingar eins og því er skylt skv. ofangreindum ákvæðum girðingalaga
Landeigendur eða umráðamenn þurfa senda tilkynningar til skrifstofu sveitarfélagsins á netfangið: skipulag@langanesbyggd.is eða með bréfi á skrifstofu sveitarfélagsins, að Fjarðarvegi 3, 680 Þórshöfn. Þar þarf að koma fram hvenær þeir hyggjast hreinsa ónýtar girðingar af jörðum sínum eða óska eftir við sveitarfélagið að það verði gert fyrir þá.

Sveitarstjóri.

Auglýsing um tillögur að breyttu deiliskipulagi á Seltjarnarnesi

Í samræmi við 2. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi á Seltjarnarnesi.
Bæjarráð Seltjarnarnesbæjar í umboði Bæjarstjórnar samþykkti þann 11. júlí 2019 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi Melhúsatúns á Seltjarnarnesi vegna Sæbrautar 6 og Selbrautar 42 Gildandi deiliskipulag var samþykkt í Bæjarstjórn 9. september 2015 og birt í B-deild Stjórnartíðinda 15. október 2015.

Deiliskipulag fyrir Melhúsatún.
Sæbraut 6 og Selbraut 42.
Um er að ræða breytingu á byggingarreitum og nýtingarhlutfall hækkað.
Tillögurnar liggja frammi á 1. hæð skrifstofu Seltjarnarnesbæjar að Austurströnd 2, virka daga frá kl. 8:00 til 14:00, frá 03.08.2019 til 03.09.2019. Einnig má sjá tillögurnar á heimasíðunni www.seltjarnarnes.is undir liðnum skipulagsmál.
Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna.
Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til Þjónustuvers Seltjarnarnesbæjar, Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnes, merkt b.t. byggingarfulltrúa, eða á netfangið postur@seltjarnarnes.is eigi síðar en **þriðjudaginn 03.09.2019.** Vinsamlegast gefið upp netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

SELTJARNARNESBÆR
seltjarnarnes.is

Auglýsing um breytingar á deiliskipulagi í Kópavogi

Vesturvör 50. Breytt deiliskipulag.
Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 samþykkti bæjarráð Kópavogs 25. júlí 2019 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir Vesturvör 50. Í breytingunni felst að byggingarreitur lóðarinnar stækkar um 3,7 m til norðurs og 4,8 m til austurs. Hámarks byggingarmagn eykst úr 1500 m2 í 2200 m2, hámarksstærð grunnflatar stækkar úr 1000 m2 í 1350 m2. Gert er ráð fyrir inndreginni 3 hæð, allt að 300 m2 þannig að leyfileg hámarkshæð fyrirhugaðrar byggingar fer úr 9 m í 12 m miðað við aðkomuhæð. Að öðru leyti er vísað í gildandi deiliskipulag og skipulagsskilmála. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. í 15. júlí 2019. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Dalaþing 13. Breytt deiliskipulag.
Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 samþykkti bæjarráð Kópavogs 25. júlí 2019 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar nr. 13 við Dalaþing. Á lóðinni sem er um 3.350 m2 að flatarmáli stendur einbýlishús ásamt bílskúr byggð 2002 samtals um 230 m2 að flatarmáli. Nýtingarhlutfall lóðarinnar er 0,07. Í breytingunni felst að heimilt verður að rífa núverandi byggingar á lóðinni og byggja í þeirra stað tvö einbýlishús á einni hæð ásamt parhúsi á tveimur hæðum (pallaskipt). Parhúsið er áætlað um 500 m2 að samanlögðum gólffleti og einbýlishúsin um 220 m2 hvort um sig. Nýtingarhlutfall lóðarinnar eftir breytingu er áætlað um 0,28. Uppdrættir í mkv. 1:1000, ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 10. júlí 2019. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Ofangreindar tillögur eru aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en **kl. 15:00 miðvikudaginn 18. september 2019**.

Skipulagsstjóri Kópavogs.

Kópavogsbær
kopavogur.is

Kynningarfundur
vegna viðhaldsverkefna á öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli

Verkfræðistofnun Bandaríska hersins í Evrópu, Naval Facilities Engineering Command EUROPE SW ASIA (NAVFAC EURAFSWA) í samvinnu við utanríkisráðuneytið og Landhelgisgæslu Íslands bjóða verktökum og hönnuðum til kynningarfundar vegna viðhaldsverkefna sem ráðgert er að framkvæma á öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli. Bent er á að engar skuldbindingar felast í þáttöku og er fjöldi þátttakenda takmarkaður við tvo (2) frá hverju fyrirtæki. Kynningarfundurinn verður haldinn þriðjudaginn 13. ágúst í byggingu 179 á öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli og hefst hann kl. 12:30. Þátttökutilkynningar, fyrirtæki, nafn, kennitala og símanúmer skulu sendar á: hns@lhg.is, olafura@lhg.is og veronica.rindge-silv@navy.mil , merkt contractor workshop. Þátttökutilkynningar verða að hafa borist 24 tímum áður en kynningarfundurinn hefst.

The Naval Facilities Engineering Command EUROPE SW ASIA (NAVFAC EURAFSWA) in cooperation with the Ministry for Foreign Affairs in Iceland and the Icelandic Coast Guard will host contractor workshop on August 13th, 2019 from 12:30 PM GMT to 5:00 PM GMT, at the Security Zone at Keflavik Airport, Iceland (Icelandic Coast Guard), building 179 main meeting room. This workshop is designed to inform and connect leaders in the construction and architecture/engineering industries who seek to team with NAVFAC to provide the best infrastructure solutions to the Navy. This workshop forum provides information you need to potentially work with NAVFAC EURAFSWA. Attendees will hear from NAVFAC leaders in the areas of contract administration, quality, safety, acquisition, engineering, design build, and unified facilities criteria compliance. A focus will be made on Fire Protection and Mechanical disciplines. The forum will also provide interactive discussion with NAVFAC and industry.

Participation in this workshop is voluntary and in no way obligates the Government to award any contracts, or pay any costs associated with such participation. The Point of Contact for information regarding the workshop is Ms. Veronica Rindge-Silvas, 687-2791, veronica.rindge-silv@navy.mil. The point of contact for access to the Security Zone is the Icelandic Coast Guard Security, hns@lhg.is and olafura@lhg.is . Participation requests must be submitted 24 hrs before the workshop. Please limit participation to two members of your company.

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

STAKFELL

FASTEIGNASALA | 1984

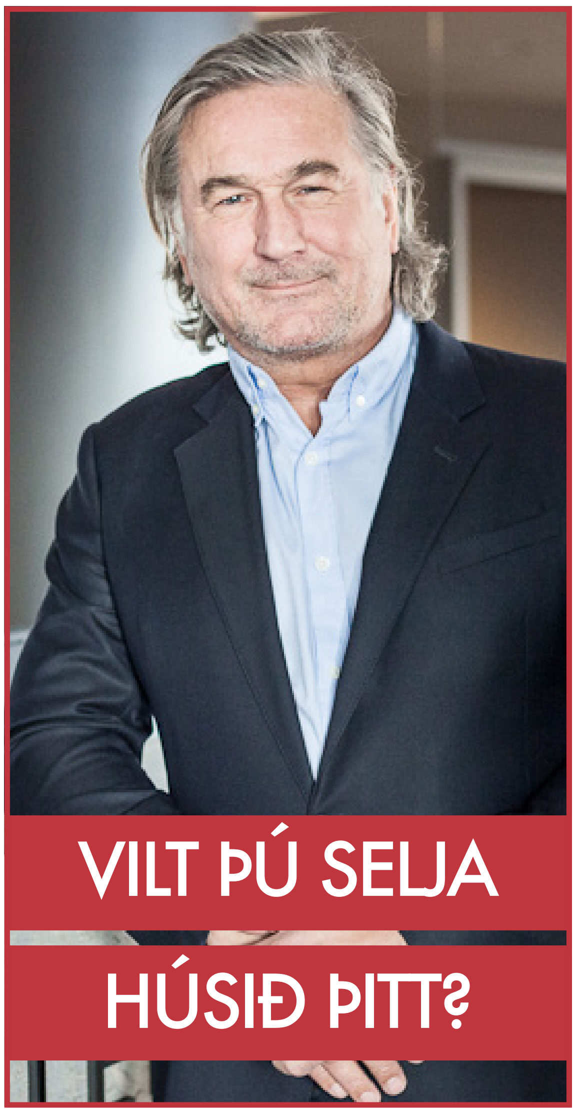
535-1000

BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG FASTEIGNASALA

Þorlákur Ómar Einarsson

LÖGGILTUR FASTEIGNASALI



ÞORLÁKUR ÓMAR EINARSSON
820 2399

ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON
663 2508

MATTHILDUR SUNNA ÞORLÁKSDÓTTIR
690 4966

KJARTAN ÍSAK GUÐMUNDSSON
663 4392

ERLA DRÖFN MAGNÚSDÓTTIR
692 0149

STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON
895 2049

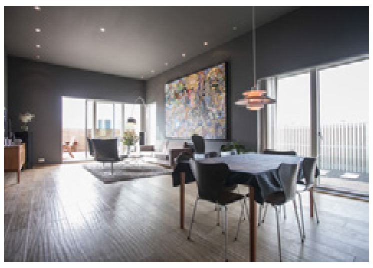
GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

BORG FASTEIGNASALA KYNNIR TIL SÖLU REKSTUR VERSLUNAR OG HEILDVERSLUNAR WILLAMIA VIÐ GARÐATORG Í GARÐABÆ. VERSLUNIN ER STAÐSETT Í NÝJUM MIÐBÆJARKJARNA Í GARÐABÆ

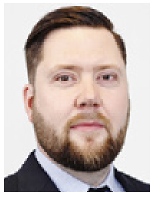
Um er að ræða vinsæla verslun og heildverslun með viðtæka fyrirtækjasölu undanfarinn ár. Verslun og sýningarsalur er staðsettur í fallegu húsnæði í nýjum miðbæjarkjarna í Garðabæ við Garðatorg ásamt því að lager er staðsettur í Hafnarfirði. Willamia selur vandaða húsbúnaðarvörur og lífstílstengdar fyrir heimilið. Fyrirtækið hefur tryggt sér stöðugan vöxt í veltu og viðskiptavild með markvissri markaðsetningu og þjónustu á vörum sýnum undanfarin ár.
Verslunin þjónustar einstaklinga ásamt því að rekin er vönduð heimasíða willamia.is er rekin með netverslun.

Willamia er rekin af hjónum sem hafa á 15 ára tímabili búið í nokkrum löndum í Evrópu og kynnst þar mismunnandi hönnun og menningu og sótt innblástur fyrir verslunina frá þeirri reynslu.

Allar vörurnar eru framleiddar í Evrópu og er mikið lagt upp úr gæðum og endingu.



Glæsilegt 263 fm parhús á einni hæð
vandað efnisval
Frábært innra skipulag
öll rými sérstaklega rúmgóð.
Glæsilegt alrými með mikilli lofthæð
opið stofu, eldhús og borðstofurými
Falleg hjónaálma
sér bað og fataherbergi
3 stór barnaherb og gott sjónvarpshol
Stór bílskúr, sólrík verönd og
rúmgóð innkeyrsla.



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

Verð :
115 millj.

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

STAKFELL FASTEIGNASALA|1984 | 535-1000 BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK | FÉLAG FASTEIGNASALA Þorlákur Ómar Einarsson LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

VERSLUN TIL LEIGU Í STYKKISHÓLMI

Allur rekstur á versluninni við Aðalgötu 25 Stykkishólmi er til leigu ásamt húsnæði.

Um er að ræða, verslun, söluturn og grill. Miklir möguleikar fyrir duglegan einstakling eða fjölskyldu. Frábær staðsetning við tjaldstæðið.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITIR:
Þorlákur Ómar Einarsson | Löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399
thorlakur@stakfell.is

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

Hreyfing mikilvæg til að draga úr verkjum

Verkir í liðum kom oft í veg fyrir að fólk stundi hreyfingu. Harpatinum er viðurkennt jurtalyf til að draga úr vægum gigtar- og liðverkjum. Fjölmargir hafa góða reynslu af lyfinu og fæst það án lyfseðils í apótekum.

Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum og vörustjóri hjá Florealis, segir að sambærileg lyf hafi verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri.

Harpatinum frá íslenska lyfjafyrirtækinu Florealis hefur reynst mörgum vel. Harpatinum er unnið úr jurtinni djöflakló og inniheldur meðal annars efnið harpagósíð sem dregur úr bólgum og verkjum í liðum. „Fjölmargar rannsóknir liggja að baki Harpatinum sem sýna að innihaldsefni djöflaklóar lina verki í liðum og baki ásamt því að draga úr stirðleika t.d. í baki, mjöðmum, öxlum, hálsi og fingrum. Sambærileg lyf hafa lengi verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri,“ segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum og vörustjóri hjá Florealis.

Harpatinum er lausn sem hentar vel fólki með langvinna verki í liðum vegna slits eða vægrar gigtar. „Það er mikilvægt fyrir þá sem eru að fást við langvinna verki að geta haldið sér á hreyfingu því hreyfing er besta leiðin til að draga úr gigtarverkjum. Það getur þó verið erfitt þegar verkir eru slæmir og þannig myndast vítahringur sem getur verið erfitt að vinna sig út úr,“ segir hún.

Sandra segist vona að Harpatinum geti bætt lífsgæði fólks sem finni til í liðum og stuðlað að aukinni hreyfigetu. „Það hefur sést vel í rannsóknum á lyfinu að samfelld notkun dregur úr bólgum í liðum og verkjum. Það er líka mikilvægt að niðurstöður sýna að vöðvastífni og stirðleiki minnkar þannig að fólk á auðveldara með að hreyfa sig og finnur ekki eins mikið til. Það skapar góðan grundvöll til

Harpatinum er lausn sem hentar vel fólki með langvinna verki.

að ná aftur stjórn og vinna á vandamálinu.“

Harpatinum er selt í flestum apótekum á landinu og kemur í litlum hylkjum sem auðvelt er að kyngja. Sandra leggur áherslu á að lyfið er framleitt undir ströngum gæðakröfum til lyfjaframleiðslu og að það sé staðlað með tilliti til virkra efna. Slíkt tryggir að neytandinn fái alltaf réttan skammt í hverju hylki en það er mikilvægur þáttur til að tryggja rétta verkun. Harpatinum er samþykkt af Lyfjastofnun og skráð í sérlyfjaskrá.

„Harpatinum er einnig með ábendingu til að meðhöndla meltingarónot. Það er kostur fyrir marga sem þurfa á bólgueyðandi gigtarlyfjum að halda, en slík lyf hafa oft óæskilegar aukaverkanir í maga.

> Fjölmargar rannsóknir liggja að baki Harpatinum sem sýna að innihaldsefni djöflaklóar lina verki í liðum og baki ásamt því að draga úr stirðleika t.d. í baki, mjöðmum, öxlum, hálsi og fingrum. Sambærileg lyf hafa lengi verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri.
>
> **Sandra Mjöll Jónsdóttir**

Harpatinum þolist almennt mjög vel og má taka með öðrum bólgueyðandi verkjalyfjum ef á þarf að halda. Lyfið er engu að síður fyrst og fremst ætlað gegn liðverkjum,“ segir Sandra að lokum.

Gagnlegar upplýsingar

Harpatinum fæst án lyfseðils í flestum apótekum. Notkun er 2 hylki tvisvar á dag. Lyfið er ekki ráðlagt börnum undir 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Ekki nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FLOREALIS

Viðurkennt jurtalyf gegn vægum gigtarverkjum

Fullorðnir: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Ef þú hefur gallsteina eða liðverki samhliða bólgum, roða eða hita, skaltu hafa samband við lækni áður en þú notar Harpatinum. Leitaðu til læknis ef þú finnur fyrir aukaverkunum eða ef einkenni eru viðvarandi eða hafa versnað (2 vikur við vægum meltingartruflunum, 4 vikur við vægum gigtarverkjum). Hvorki ætlað börnum yngri en 18 ára né þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils

florealis.is/harpatinum

Leikir og fjör á Árbæjarsafni

Fyrir þá sem eru í höfuðborginni um helgina að njóta friðarins sem þar skapast þessa ferðahelgi er tilvalið að skella sér á Árbæjarsafn og njóta þeirrar fjölbreyttu dagskrár sem þar er í boði.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Safnið blæs að venju til fjölbreyttrar leikjadagskrár um helgina. Dagskráin hefst klukkan 13.00 og stendur til 16.00 á morgun og á mánudaginn. Dagskráin er hugsuð fyrir börn en er að sjálfsögðu opin öllum þeim sem hafa áhuga.

„Það er árleg hefð á Árbæjarsafni að bjóða upp á fjöruga útileiki yfir verslunarmannahelgina. Starfsfólkið okkar, sem er uppáklætt í 19. aldar búningum, stýrir bæði hefðbundnum leikjum sem flest börn kunna en kynna einnig fyrir þeim gamla og gleymda íslenska leiki sem fæst börn hafa heyrt um og hvað þá leikið. Það eru leikir eins og að reisa horgemling, að stökkva yfir sauðarlegg og fara í brókina hans Skíða. Þeir eru alls ekki eins einfaldir og þeir virðast við fyrstu sýn og eru mjög skemmtilegir,“ segir Ágústa Rós Árnadóttir, viðburðastjóri safnsins.

» Starfsfólkið er í 19. aldar búningum og stýrir bæði hefðbundnum leikjum sem flest börn kunna og kynnir fyrir þeim gamla leiki.

Á safninu er einnig fjölbreytt úrval af útileikföngum sem krakkarnir geta fengið að nota að vild. Það eru meðal annars húla-hringir, snú-snú bönd, víkingaspil, eða kubb og stultur. Þá eru einnig útileiktæki á safninu á gamaldags róluvelli. Barnafjölskyldum ætti því ekki að leiðast að skella sér á Árbæjarsafn.

Þessa dagana stendur yfir sýning á safninu sem kallast Komdu að leika og er tilvalið fyrir krakkana að kíkja við þar fyrir eða eftir útileikina. Þar eru til sýnis barnaleikföng reykvískra barna á 20. öldinni. Sýningunni er ætlað að varpa ljósi á fjölbreytileika og þróun leikfanga og hvernig leikir endurspegla samfélagið á hverjum tíma. Leikföngin á sýningunni eru ekki bara til að horfa á, heldur er gestum velkomið að leika sér að dótinu á mismunandi tímastöðvum. Þar hafa verið endur-

Keppt verður í pokahlaupi. MYND/ROMAN GERASYMENKO

Á Árbæjarsafni er fjölbreytt dagskrá um helgina. MYND/ROMAN GERASYMENKO

sköpuð heimili síðustu aldar eins og tómthús í Reykjavík snemma á öldinni, betri borgara heimili um 1930, hippaheimili frá áttunda áratugnum og barnaherbergi frá því um 1990. Einnig er hægt að fara í búðarleik í Lúllabúð og bregða á leik í leikhúsi og brúðuleikhúsi.

Fyrir fullorðna fólkið gæti verið gaman að kíkja á sýninguna Neyzlan – Reykjavík á 20. öld. Sýningin fer fram í Lækjargötuhúsinu. Eitt megineinkenni 20. aldar er síaukin neysla og framleiðsla. Á sýningunni er horft til baka á þetta tímabil og reynt að skilja hvernig daglegt líf breyttist á liðinni öld. Þá fara einnig fram um helgina, á Árbæjarsafni sýningarnar HEIMAt – tveir heimar, þar sem því er fagnað að 70 ár eru liðin frá því að hópur Þjóðverja sigldi til Íslands og settist að í sveitum landsins eftir að auglýst var eftir fólki til starfa á íslenskum sveitabæjum, og Hjúkrun í 100 ár þar sem leitast er við að kynna hjúkrun í fortíð, nútíð og framtíð. Á sunnudaginn verður messað í litlu fallegu safnkirkjunni á Árbæjarsafni. Sr. Þór Hauksson frá Árbæjarkirkju þjónar fyrir altari og predikar, Krisztina Kalló Szklenár spilar á orgel og félagar úr kór Árbæjarkirkju leiða söng.

„Fyrir utan leikjadagskrána mun allt ganga sinn vanagang á safninu og gestum býðst að smakka á nýsteiktum lummum í Árbæ, kaupa sér eitthvað sykrað og gómsætt í litlu Krambúðinni eða vöfflur með rjóma í Dillonshúsi,“ segir Ágústa og bætir við að dagskráin sé oft vel sótt og Reykvíkingar sem ekki leggja land undir fót kunni vel að meta þennan viðburð.

Gamlir íslenskir leikir

Að reisa horgemling

Setjist flötum beinum á gólfið. Takið síðan með hægri hendi undir hægra hné og um eyrnasnepilinn á hægra eyra. Með vinstri hendi á að halda í buxnastrenginn að aftanverðu. Standið síðan upp í þessum stellingum.

Að stökkva yfir sauðarlegg

Leggur er lagður á gólf. Sá sem ætlar að stökkva yfir hann tekur með höndum undir tærnar á sér og reynir síðan að stökkva jafnfætis yfir legginn. Þetta er ekki eins auðvelt og það lítur út fyrir að vera.

Að fara í brókina hans Skíða

Takið um það bil 60 sentimetra langt prik og haldið því fyrir framan ykkur þannig að þið haldið um báða enda og hnúarnir séu undir prikinu. Farið fyrst með hægri fótinn yfir prikið og síðan þann vinstri. Færið svo prikið fram yfir höfuðið án þess að sleppa. Þá eru hendurnar snúnar á prikinu og nú á að stíga aftur yfir prikið og kasta því síðan fram yfir höfuðið. Ef ekki tekst að kasta prikinu fram yfir er sagt að listamaðurinn hafi kafnað í brókinni.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

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

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

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

ÓSKA EFTIR AÐ KAUPA BÍL !
Vil kaupa fólksbíl eða jeppling á verðbilinu 1,5-2,0 milljónir.
Hringdu S. 564-5000.

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

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, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Lárkot ehf
Sandur, mold og jarðvinna.
Mætum og gerum tilboð.
Uppl. í s. 892 2257
Geymið auglýsinguna.

Bókhald

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

Vissir þú að...
Það er bannað að mismuna börnum eftir litar hætti
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

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

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.
Ástir,Fjármál,Heilsa. Opið alla daga.

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

Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir **30 ár**. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.

Snorralaug — Gvendarlaug — Grettislaug — Unnarlaug — Geirslaug

NORMX
Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is

Bólstrun

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Keypt & Selt

Til sölu

TILVALIÐ FYRIR VERSLUNARMANNAHELGINA.

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Heimilið

Barnavörur

SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

FRÍSKANDI BRAGÐ!

WRIGLEY'S Extra

FYRIR HREINAR OG FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuefnis í tyggigúmmii

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is

Umtöluðustu grínistar heims snúa aftur

Nýsjálenska gamansveitin Flight of the Conchords er komin aftur með ný lög, nýja plötu og tónleikamyndband. Óljóst er hvað þetta þýðir fyrir framtíðina en á undanförnum árum hefur verið rætt um nýja leikna kvikmynd frá tvíeykinu.

Það hefur alltaf verið meiri eftirspurn en framboð af Flight of the Conchords. Fyrir rúmum tíu árum sprakk tvíeykið nýsjálenska út sem vinsælustu grínistar heimsins en hvarf jafn skjótt af sjónarsviðinu. Það var ekki vegna þess að við hefðum fengið leiða á þeim. Þeir fengu leiða á okkur. Í ár kom út fyrsta plata hljómsveitarinnar í tíu ár og það eina sem hefur breyst er að nú sjást nokkur grá hár.

Flight of the Conchords, sem samanstendur af Jemaine Clement og Brett Mackenzie, hóf samstarf árið 2000, í útvarpi og tónleikahaldi. Grínþættir þeirra hjá BBC vöktu athygli árið 2005 og tveimur árum síðar lá leiðin til Ameríku og heimsfrægðar. Samnefnd þáttaröð hjá sjónvarpsstöðinni HBO sló samstundis í gegn. Árið 2009 kom út önnur þáttaröð og var þá mikið meira lagt í framleiðsluna. Gæði efnisins minnkuðu ekki og tvíeykið varð umtöluðustu grínistar veraldar. Þegar HBO skellti samningi á borðið um þriðju þáttaröðina sögðu þeir nei. „Þetta tekur of mikinn tíma,“ sagði Jemaine. „Þetta er orðið leiðinlegt,“ sagði Brett. Svo héldu þeir hvor í sína áttina.

Sneru baki við frægðinni

Hvaða klikkun var í gangi? Að snúa baki við heimsfrægð og öllum grínþyrstu aðdáendunum sem öskruðu á meira? Fá dæmi eru um að fólk taki slíka ákvörðun. Mætti kannski helst nefna Jón Gnarr sem ákvað að bjóða sig ekki fram í borgarstjórnarkosningunum árið 2014 þrátt fyrir að eiga stólinn vísan. Kannski er þetta eitthvað sem aðeins grínistar gera.

Í tíu ár þurftu aðdáendur Flight of the Conchords að ylja sér við sömu gömlu lögin og sömu gömlu þættina. Á nokkurra ára fresti komu Jemaine og Brett samt fram á einstaka tónleikum og aðdáendur héldu í daufa von um að það yrði kveikjan að einhverju meira.

Svo gerðist það í fyrra að hljómsveitin kom saman og tók upp tónleikaplötu í London. Voru tónleikarnir einnig gefnir út á myndbandi. „Þið hafið væntanlega tekið eftir því að við erum orðnir eldri en þegar þið sáuð okkur síðast,“ sagði Jemaine. „Við erum ekki veikir.“

Á Live in London er nýtt og brakandi ferst efni í bland við eldri lög með nýjum áherslum. Blaður þeirra milli laganna er ekki síður skemmtilegt. Það virðist óæft en er það alls ekki. Sjálfsháð er list sem engir kunna betur en þeir Jemaine og Brett, nokkurs konar Steini og Olli fyrir hipstera. Einfaldir sveitalubbar, hallærislegir, vitgrannir og vonlausir í kvennamálum.

Fjölbreytileikinn er lykillinn

Lög Flight of the Conchords hafa alltaf notið sín mun betur á tónleikum en í hljóðversupptökum. Á sviði eru þeir líka óhræddir við að breyta lögunum sem er nauðsynlegt í ljósi þess að hvert lag er í raun brandari. Brandarar geta orðið þreyttir séu þeir sagðir of oft. Helsti styrkleiki Flight of the Conchords er hins vegar fjölbreytileikinn og hann sést glögglega á nýja efninu á Live in London.

Opnunarlagið Father and son er hugljúf ballaða um veruleikafirrtan helgarpabba, Stana vestri um illmenni sem verður ástfangið af tvífara sínum, Shady Rachel djassslagari um súpuskeiðar og The Summer of 1353 er endurreisnarballaða um misheppnaða viðreynslu. Toppurinn á prógramminu er Iain and Deanna, popprokk-lag um gratt skrifstofufólk. Platan er hreint út sagt frábær og ekki að heyra að þeir hafi tekið sér tíu ára pásu.

> ÞIÐ HAFIÐ VÆNTANLEGA TEKIÐ EFTIR ÞVÍ AÐ VIÐ ERUM ORÐNIR ELDRI EN ÞEGAR ÞIÐ SÁUÐ OKKUR SÍÐAST. VIÐ ERUM EKKI VEIKIR.
>
> Jemaine Clement

Dulir um framtíðina

Jemaine og Brett lágu ekki í híði allan þennan tíma heldur hafa þeir báðir verið viðloðandi kvikmynda- og þáttagerð. Jemaine leikstýrði vampírumyndinni What We Do in the Shadows árið 2014 og hefur talað inn á fjölda teiknimynda. Brett vann Óskarsverðlaun árið 2012 fyrir lag úr kvikmyndinni um Prúðuleikarana og lék álf í Hobbitanum. Þeir búa enn þá á Nýja-Sjálandi, hafa nú stofnað fjölskyldur og virðast fullkomlega sáttir í eigin skinni samkvæmt viðtölum.

Í spjallþætti Stephens Colbert voru þeir spurðir hvers vegna þeir væru ekki sólgnir í frægð og frama. Það var fátt um svör og eins og þeir vissu ekki hvernig þeir ættu að svara. Kannski átti þetta aldrei að verða svona stórt. Í viðtali við The New York Times sagði Brett: „Þegar þættirnir komu út kynntumst við því hvernig er að vera frægur, það er brjálæði. Við gátum ekki farið út úr húsi án þess að vera angraðir.“

Hvað tekur við í framhaldinu er erfitt að segja því að Jemaine og Brett eru mjög dulir. Í viðtölum snúa þeir nánast öllum spurningum upp í grín og enginn veit hvað þeir eru raunverulega að hugsa og ráðgera. Margir vilja fá nýja þáttaröð, eins og þær gömlu voru, en miðað við viðtöl við Jemaine og Brett á undanförnum árum virðist það ekki í pípunum. Aftur á móti hefur verið rætt um gerð kvikmyndar um hljómsveitina Flight of the Conchords. Báðir hafa nefnt það, síðast Jemaine árið 2015 þegar hann sagði að aðeins nokkur ár væru í að hún yrði að veruleika. Ekki er ósennilegt að Live in London sé ætlað að vera undanfari kvikmyndarinnar, til að minna fólk á hljómsveitina og snilli hennar.

SUNNUDAG KL. 23:00

Brekkusöngur **í beinni**

Við ætlum að taka þjóðhátíðarstemninguna alla leið um verslunarmannahelgina og verðum með brekkusönginn í beinni og opinni dagskrá á Stöð 2, Bylgjunni og Vísi. Njóttu töfra Þjóðhátíðar með okkur og taktu lagið með Ingó Veðurguði og öllum glöðu gestunum í Eyjum.

BYLGJAN 989 VISIR.IS stod2.is | 1817

✝

Ástkær faðir okkar, sonur og bróðir,

Sigurður Magnason

læknir,

lést á Landspítalanum sunnudaginn 21. júlí. Útförin fer fram frá Hjallakirkju í Kópavogi fimmtudaginn 8. ágúst klukkan 13. Stofnaður hefur verið sérstakur söfnunarreikningur fyrir dætur Sigurðar, fyrir þá sem vilja minnast hans: 0537-14-002470 kt. 010274-3389.

María og Lilja Sigurðardætur — Signý Sæmundsen
Anna Lilja Sigurðardóttir — Borgar Magnason
Magni Hjálmarsson og Anna Þóra Karlsdóttir

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Fjóla Loftsdóttir

frá Bólstað,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir í Reykjavík þriðjudaginn 30. júlí. Útför fer fram frá Ríkissal Votta Jehóva, Hraunbæ 113, fimmtudaginn 8. ágúst klukkan 13. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vildu minnast hennar er bent á Parkinsonsamtökin. Aðstandendur þakka starfsfólki á hjúkrunarheimilinu Eir fyrir góða og hlýja umönnun.

Loftur Jóhannsson — Katrín Albertsdóttir
Ingibjörg G. Jóhannsdóttir — Baldvin Þórsson
Halldór Jóhannsson — Steinunn Harðardóttir
Víkingur Jóhannsson — Ágústa Rósa Finnlaugsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

Nærgætni, hlýja og virðing — Við andlát ástvinar

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

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

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
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

✝

Elsku móðir okkar, tengdamóðir, systir, mágkona, amma og besta vinkona,

Guðbjörg Þórisdóttir

fyrrverandi skólastjóri,

lést á Droplaugarstöðum við sólarupprás föstudaginn 2. ágúst.

Þóra Karitas Árnadóttir — Sigurður Guðjónsson
Einar Árnason — Árný Ingvarsdóttir
Jón Þórisson — Guðrún Hafsteinsdóttir
Sverrir Þórisson
Guðný Þórisdóttir — Åke Lindell
Gylfi Þór Þórisson — Sigurbjörg Sverrisdóttir
og barnabörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar

Leifs Østerby Christensen

rakara.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Ljósheima fyrir frábæra umönnun.

Fyrir hönd aðstandenda,
Svandís Jónsdóttir

✝

Ástkær eiginmaður minn og bróðir okkar,

Ævar Ármannsson

húsasmíðameistari,
Borgargerði 2, Stöðvarfirði,

lést á hjúkrunarheimilinu Uppsölum miðvikudaginn 31. júlí. Útförin fer fram frá Stöðvarfjarðarkirkju laugardaginn 17. ágúst klukkan 14.

Helena B. Hannesdóttir
og systkini hins látna.

✝

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

Álfheiður Unnarsdóttir

sem lést 22. júlí, verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju þriðjudaginn 6. ágúst kl. 13.

Ingólfur Jóhannsson
Unnur V. Ingólfsdóttir — Guðjón Magnússon
Jóhann Ingólfsson — Jónína Daníelsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Pétur Wilhelm Jóhannsson

lést á Ísafold 8. júlí síðastliðinn. Útför hans fór fram í kyrrþey. Ástvinir þakka samúð og vinarhug.

Sigrún Jónatansdóttir
Þórarinn Gunnar Pétursson — Kristín Þórðardóttir
Hjördís Líney Pétursdóttir
Bryndís Pétursdóttir — Sverrir Jan Norðfjörð
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Brynhildur Jónsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli 25. júlí. Útför hennar fer fram frá Áskirkju þriðjudaginn 6. ágúst kl. 13.00.

Guðný Jóna Gunnarsdóttir — Haraldur Þráinsson
Hulda Maggý Gunnarsdóttir — Ingvar Björn Ólafsson
Björn, Brynhildur, Þráinn,
Birna Ruth, Sóley, Gunnar Sær
og langömmubörn.

✝

Frænka okkar,

Jórunn Björgvinsdóttir

lést á dvalarheimilinu Hornbrekku sunnudaginn 21. júlí. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Innilegar þakkir fær starfsfólkið í Hornbrekku fyrir góða og hlýja umönnun.

Frændfólkið

✝

Okkar ástkæra eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma, og langamma,

Oddný Sigurrós Gunnarsdóttir

(Rósa í Hvammi)

húsfreyja að Hvammi í Skaftártungu,

lést mánudaginn 29. júlí á hjúkrunarheimilinu Klausturhólum. Útför hennar fer fram frá Grafarkirkju í Skaftártungu laugardaginn 10. ágúst kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á að láta hjúkrunarheimilið Klausturhóla á Kirkjubæjarklaustri njóta þess.

Oddsteinn R. Kristjánsson
Gunnar Kr. Oddsteinsson — Sigurbjörg Kr. Óskarsdóttir
Inga Björt H. Oddsteinsdóttir — Brandur Jón Guðjónsson
Kristbjörg Elín Oddsteinsdóttir — Tryggvi Agnarsson
Páll Símon Oddsteinsson — Jónína Jóhannesdóttir
barnabörn og barnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður og besti vinur, faðir, tengdafaðir, bróðir og afi,

Sigurður Sævar Ketilsson

Holtsvegi 27,
Garðabæ,

verður jarðsunginn frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 7. ágúst kl. 11.00.

Guðrún Hjálmarsdóttir
Guðmunda D. Sigurðardóttir — Árni Möller
Hrafnhildur Sigurðardóttir — Eiríkur Sigurðsson
Ásbjörg Ólöf Sigurðardóttir — Kristján Másson
Katla Sigurðardóttir — Magnús V. Heimisson
Sigrún Sigurðardóttir — Helgi Stefánsson
Sigurður Sævar Sigurðsson
Jónína R. Ketilsdóttir
og afabörn.

✝

Eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Hörður Guðmundsson

Holtsgötu 19, Hafnarfirði.

lést á hjartadeild Landspítalans föstudaginn 26. júlí. Útförin verður gerð frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði fimmtudaginn 8 ágúst kl. 15.00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vildu minnast hans er bent á Minningarsjóð Fríkirkjunnar í Hafnarfirði, bankareikningur 0544-14-800108 (kt. 510303-3429) og hjá Blómabúðinni Burkna.

Jóhanna Gunnlaugsdóttir
Gunnlaugur Harðarson
Guðrún Harðardóttir — Pétur Einarsson
Jóhanna Harðardóttir — Stefán Sigurðsson
og fjölskyldur.

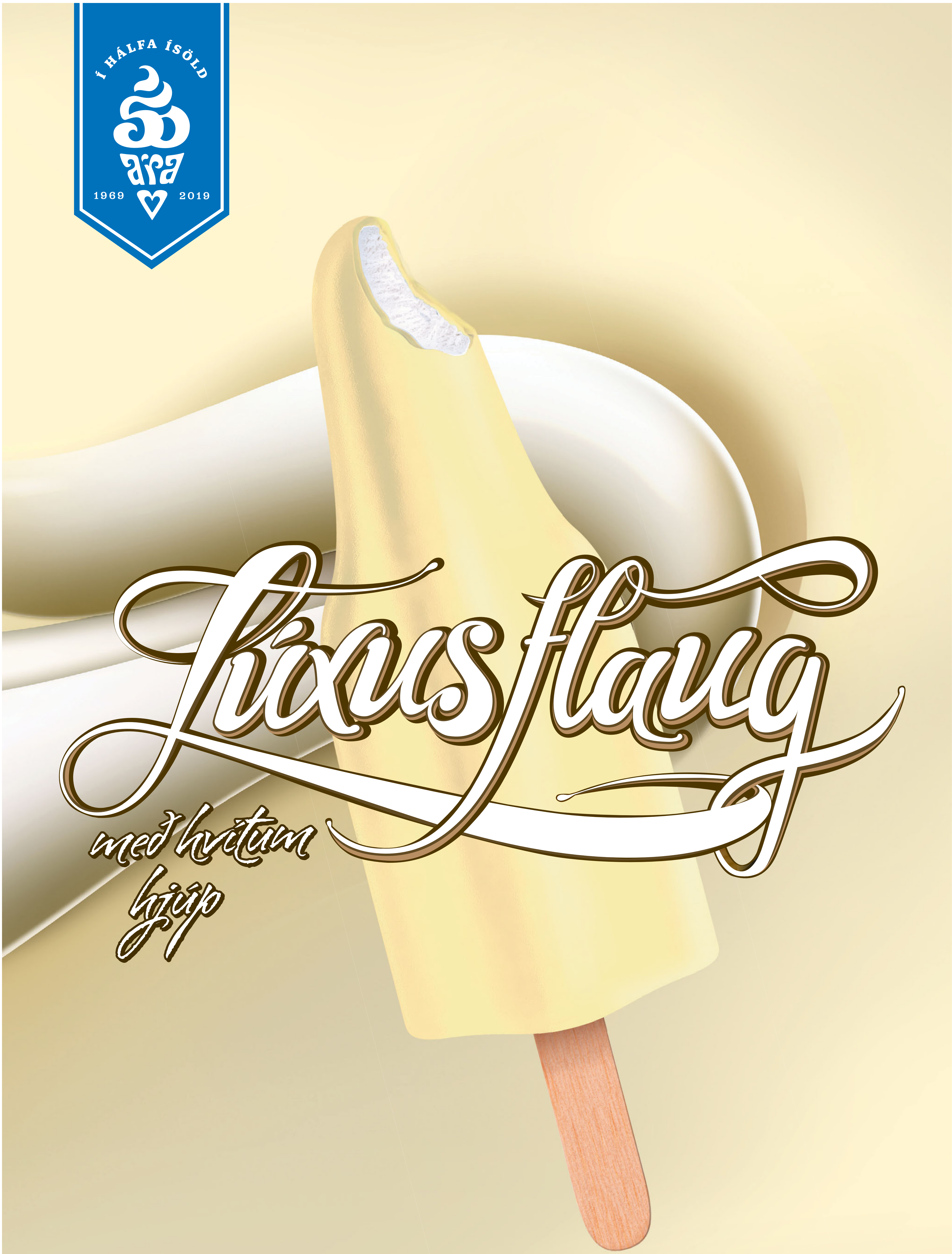
Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

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

---

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055.



LEYFÐU ÞÉR SMÁ LÚXUS

Taktu flugið og gæddu þér á nýjustu viðbótinni í Lúxus–fjölskyldunni, silkimjúkri vanilluísflaug hjúpaðri hvítu eðalsúkkulaði. Við hreinlega fáum ekki nóg af þessari.

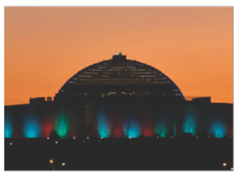
Kjörís

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

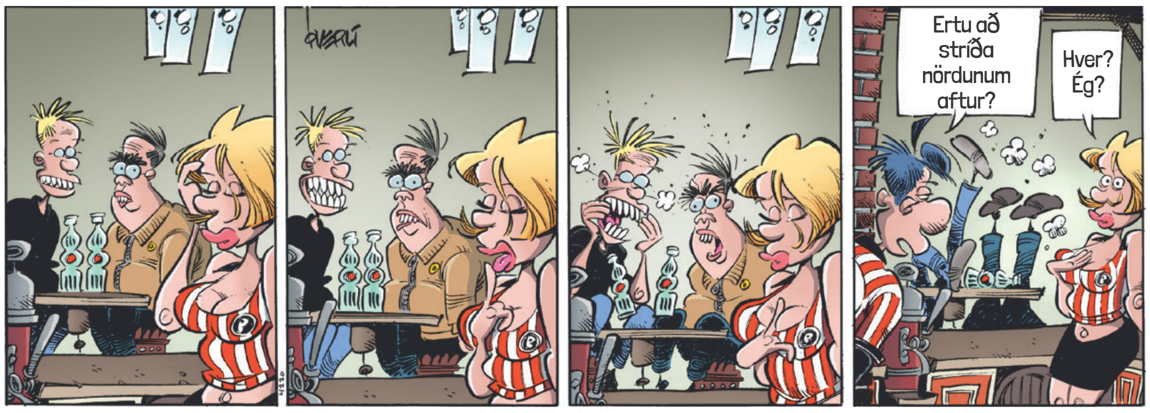
Staður	Hiti (°C)	Vindur
Reykjavík	16	2 ↘
Ísafjörður	12	1 ↙
Akureyri	12	4 ↓
Egilsstaðir	13	4 ↓
Kirkjubæjarkl	14	2 ↑
Hveravellir	15	0 ○

Hæg breytileg átt eða hafgola og skýjað með köflum, en víða þokubakkar við sjávarsíðuna, einkum norðan og austan til. Hiti 14 til 19 stig að deginum, en svalara við ströndina.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík 	16 °C 3 ↘	12 °C 2 ↘	13 °C 1 ←	13 °C 1 ↑	12 °C 1 ↗
Ísafjörður	9 °C 3 ↙	10 °C 3 ←	8 °C 5 ↙	6 °C 4 ↙	6 °C 4 ←
Akureyri	12 °C 3 ↓	12 °C 2 ↓	8 °C 1 ↙	7 °C 1 ↙	6 °C 1 ↙
Egilsstaðir	13 °C 3 ↙	11 °C 3 ↓	7 °C 4 ↓	6 °C 2 ↓	7 °C 2 ↓
Kirkjubæjarklaustur	12 °C 4 ↖	12 °C 3 ↖	10 °C 3 ↑	9 °C 2 ↑	9 °C 2 ↑
Hveravellir	12 °C 3 ↓	11 °C 3 ↓	11 °C 4 ↙	10 °C 2 ↗	8 °C 1 ↘

Pondus

Eftir Frode Øverli



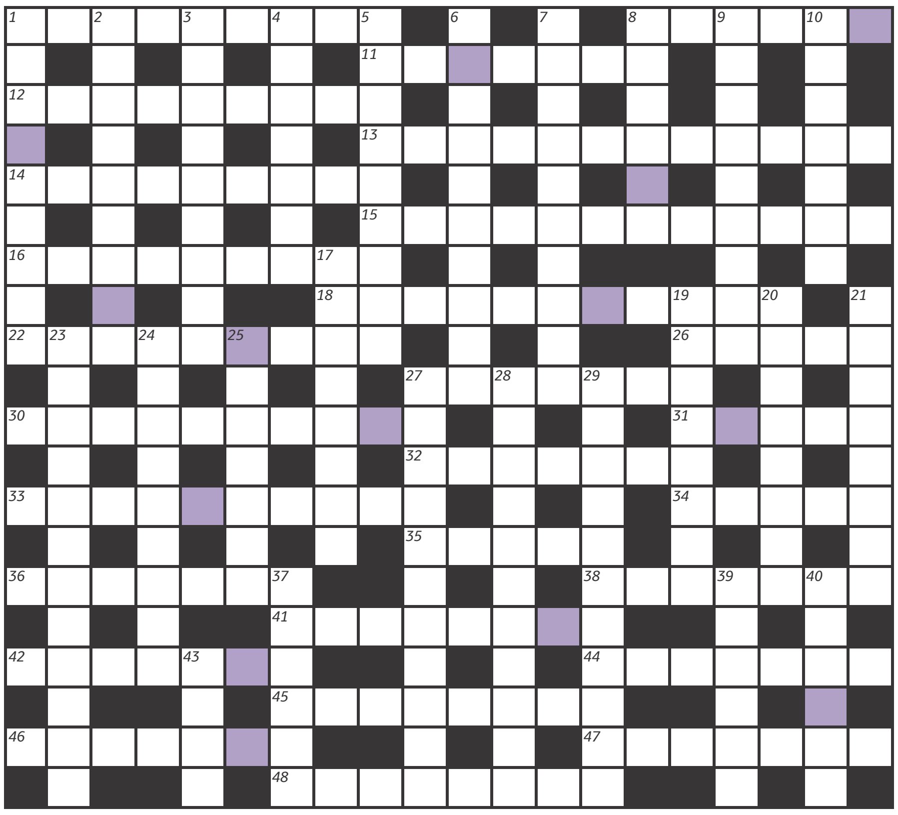
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

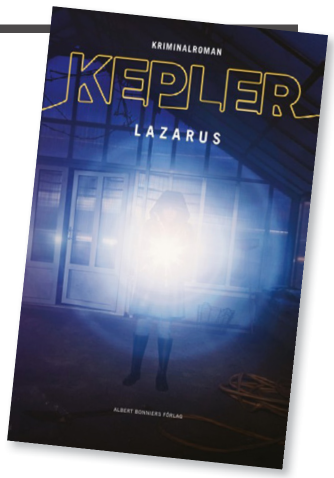


Lausnarorð síðustu viku var

HERNAÐARBRÖLT

Ó		F		Ú		T		S		H	O	R	N	A	F	J	Ö	R	Ð
B	A	R	Á	T	T	U	A	N	D	A		A		U		A		A	
R		Ó		I		N		I		R	I	S	A	R	Æ	K	J	U	M
E	Y	Ð	I	B	Y	G	G	Ð	U	M		S		A		A		Ð	
Y		L		R		L		U		A		V	A	S	A	B	Ó	K	A
T	R	E	G	A	S	L	A	G		G		Ö		A		U		V	
T		I		G		E		U	M	R	Æ	Ð	U	F	O	R	M	I	Ð
A	F	K	Ó	Ð	U	N	U	M		Á		V		N		Ð		K	
	O		S			D			S	T	E	I	N	S	T	I	G	U	M
Þ	R	Æ	L	A	V	I	N	N	A		I		Á		R		R		I
	V		I			N			L		S	E	N	D	I	F	E	R	Ð
V	I	Ð	T	E	N	G	D	U	M		T		A		P		I		J
	Ð		I			I			Í	T	A	K	S	S	P	E	N	N	U
J	A	R	Ð	B	U	N	D	N	A	R			I		U		D		Ð
A		Á		L			Ó		K	A	U	P	R	Á	N		U		U
F	A	S	T	A	L	A	N	D	I	Ð		Á		L	U	M	M	U	M
N		K		K			A			K	U	L	S	A	M	A		N	
D	R	A	G	K	I	S	T	U	N	A		Í		G		K		D	
Ý		S		A			A			R	E	N	N	I	S	K	E	I	Ð
R	Ó	T	A	R	B	E	L	G	I			A		Ð		I		N	

LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist náttúruperla. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 9. ágúst á krossgata@frettabladid.is merkt „3. ágúst ".



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Lasarus** eftir **Lars Kepler** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Axel Skúlason, 112 Reykjavík**

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

LÁRÉTT

1 Bragur átaka ræðst af bragði þeirra (9)
8 Suddi ýrir posa fjórðuvíddarmælis (6)
11 Kemst í gistingu í nálægð við mig (7)
12 Hvíla sig fyrir heyskapinn og barninginn allan (9)
13 Má ekki við látunum út af þessu ákveðna gríni (12)
14 Bæta við hýru meistara Karls vegna sveins í þjálfun (9)
15 Þessi tiltekna skrá geymir nöfn allra slóðanna svo ég gleymi þeim ekki (12)
16 Ég verð vitlaus af öllu þessu fé (9)
18 Blæs úr nösum með hvölum (11)
22 Leynist nokkur peningur við járnhólkinn? (9)
26 Um þetta er ekkert fjallað, enda ekki orðum að því komandi (5)
27 Stríðum nú þessum stóru fuglum (7)
30 Fæ svakalegt tak og annað til sem stefnir þessari framkvæmd í voða (10)
31 Hér er hugmynd: Mý? (5)
32 Grímuganga markar spor í dægrin dimm (7)
33 Fæ góða manneskju í vísindin; kenningarnar um hana eru þess virði (10)
34 Þamb þú ú, svo óvenjuleg sem þú ert til augnanna (5)
35 Hættu þessu voli út af smá ilmefni, þótt dýrslegt sé (5)
36 Soð rann um nýrúnar ær í uppnámi (7)
38 Menntaðir útigangsmenn með nafnbót (7)
41 Yfirbragð byggs og fleiri lítilla andskota (8)
42 Því geymið þið ekki klaka við kaldan sæinn? (7)
44 Á mér nettruglaðan draum um ís með rótarávöxtum (7)
45 Held ég biðji um smá aur fyrirfram (8)
46 Greina þóttasvip og sætabrauð með stilliapparati (7)
47 Mun frumprenta grein mína, „Morgunroði" (7)
48 Var að eitthvað að gramsa þegar ég þurfti að flýja starfsmann sveitarinnar (8)

LÓÐRÉTT

1 Að tala um bragga þegar minni kvenna er flutt er varla við hæfi (9)
2 Bonnie og Clyde og Grýla og Leppalúði eru fræg fyrir þetta (9)
3 Leggja veg í þéttbýli án teikninga af honum? (9)
4 Ég vil Nínu og þarf enga forgangsmeðferð til að fá hana (7)
5 Lögðu stíf að velli, og þar á meðal var hinn heittelskaði (9)
6 Segja gjöld á tröppur auka jöfnuð (10)
7 Þeir sem sverja við allt sem heilagt er þurfa heita hlíf (10)
8 Held að sakamaður renni vestur (6)
9 Griðastaður fyrir afkomanda er stormasamur (9)
10 Ég minni bara á ævintýrið um orðið sem sagði frá (7)
17 Próf í glópshætti hjartastillandi fyrirbæra (8)
19 Hið frjóa rúm ringlaðrar meyjar (8)
20 Og enn þreytum við sorgum hlaðnar sálir (8)
21 Það þreytir mig að rekja ystu tilfinningabönd kroppsins (8)
23 Að eltast við óvitaála er sport fyrir smákrakka (12)
24 Nýræktarormur leitar þeirra sem flosnað hafa upp (9)
25 Telur þú haf hafa eitthvað með heldrimenn að gera? (7)
27 Fást við að deila áhrifum hughvarfa (11)
28 Álegg ruddanna má rekja til geymslustaða þess (11)
29 Sleginn eftir örvandi drykk við hipsterakrána (11)
37 Ábending: Voði vofir yfir, sértu úrræðalaus (6)
39 Band í kusk getur leitt til dauða (6)
40 Hin fullkomna skerjagála vatnajurta (6)
43 Vigfús hinn viljugi er minn maður! (4)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Romanovski átti leik gegn Euwe í Leníngrad árið 1934.

1. ... Rf3+! 2. gxf3 Dg5+ 3. Rg2 h3 4. Dxg7+ Dxg7 5. Bxg7 hxg2! 0-1. EM ungmenna hófst í gær í Bratislava í Slóvakíu. Fjórtán fulltrúar taka þátt.

www.skak.is: EM ungmenna.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

LYKIL ÚTSPIL

Hin sterka keppni í Bandaríkjunum, Spingold fór fram í Las Vegas um síðustu helgi. Margar sterkar sveitir voru slegnar út í útsláttarkeppninni en í úrslitum spiluðu sveitirnar Zimmermans og Blass. Sveit Blass hafði betur, 152 – 95 í 60 spila leik. Spilarar í sveit Blass voru; Jacek Pszczola ("Pepsi"), Jacek Kalita, Michal Nowosadzki, Sjoert Brink og Bas Drijver. Í sveit Blass er Pólverjinn frægi sem kallaður er gælunafninu sérstaka, "Pepsi". Spilafélagi hans er Pólverjinn Jacek Kalita. Sveit Blass mætti sveit Spector í undanúrslitum og það kom fáum á óvart þegar Pepsi og félagar í Bass-sveitinni höfðu betur í þeirri viðureign (108-75). Í leik þeirra kom þetta skemmtilega spil fyrir þar sem sveit Blass græddi 14 impa. Austur var gjafari og AV á hættu:

Norður
♠ 6
♥ ÁG10843
♦ -
♣ DG10943

Vestur
♠ D1083
♥ -
♦ KDG8643
♣ K2

Austur
♠ ÁG975
♥ K97
♦ Á10
♣ Á75

Suður
♠ K42
♥ D652
♦ 9752
♣ 86

Sagnir gengu eins á báðum borðum í upphafi. Austur opnaði á einu grandi sem var passað af suðri og vestur sagði 2♣. Norður kom inn á 2♥ og grandopnarinn sagði 2♠ til að sýna 5 spil sín í þeim lit. Suður taldi sig eiga fyrir 3♥ og vestur sagði gervisögnina 4♥ til að sýna að minnsta kosti hálfslemmuáhuga. Norður sagði 5♥ og síðan fylgdu 2 pöss. Eftir það þróuðust sagnir í sitt hvora áttina. Á borðinu þar sem Blass-liðar sátu í AV sagði vestur 6♠. Norður, með sína miklu skiptingu, sagði 7♥ sem voru dobluð 800 niður. Á hinu borðinu þar sem Pepsi og Kalita sátu NS, sagði vestur 5 grönd (við 5 hjörtum norðurs). Pepsi sagði 6♦ gervisögnina og grandopnarinn 6♠ og þar enduðu sagnir, austur sagnhafi. Kalita var vel með á nótunum og spilaði út tígli gegn 6♠ á suðurhöndina. Pepsi fékk sína trompun og spaðakóngur tryggði samninginn niður.

Það sem mér finnst ánægjulegast er að fólk talar um að það fari glaðara út af sýningunum mínum en þegar það kom, segir Aðalheiður. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Í fjársjóðsleit

Á 30 árum hefur Aðalheiður S. Eysteinsdóttir haldið um 160 einkasýningar í 14 löndum. Tréskúlptúrar hennar vekja stöðuga athygli. Sjálf segist hún sjá gullið og gersemarnar í ruslinu.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Tréskúlptúrar Aðalheiðar S. Eysteinsdóttur vekja alls staðar athygli. Hún byrjaði að gera þá fyrir 30 árum og á þeim tíma hefur hún haldið um 160 einkasýningar í 14 löndum og tekið þátt í fjölda samsýninga. Næsta sýning hennar verður í Kaktus á Akureyri í haust. Blaðamaður hitti Aðalheiði á Siglufirði og forvitnaðist um ferilinn.

Nýtir það sem aðrir fleygja

„Ég útskrifaðist sem málari úr Myndlistarskólanum á Akureyri og var fyrstu tvö árin eða svo að fikra mig áfram í málverki, teikningu og með hefðbundna miðla,“ segir hún. „Ég hef alltaf lifað lífi mínu þannig að ég endurnýti allt sem til fellur og bý til það sem þarf, farið á fjöll og tínt jurtir og nýtt mat eins og mögulegt er. Þegar ég byrjaði að vinna í myndlistarvöruverslun og kaupa striga, olíuliti og ramma til að búa eitthvað til. Mér fannst það ekki passa. Svo ég byrjaði að mála á allt sem til féll og ég mögulega komst í.

Á þessum árum, kringum 1990, var verið að rífa mörg hús á Akureyri. Ég leit á gamlar innihurðir og gamla glugga sem striga og sá að þarna var hráefni til að mála á. Ég nýtti mér það að málningarvöruverslanir voru alltaf að henda málningu og vissi að hægt væri að mála með rauðrófusafa, tei og kaffi. Ég var líka að vinna með klippimyndir og fékk tímarit í metravís og alls kyns bækur. Svo eru mjög góðir flóamarkaðir á Akureyri sem hægt var að þræða. Það var líka spennandi að þvælast um á gámasvæðinu á Akureyri og ég áttaði mig á því að þar fylltist timburgámur á hverjum degi. Mér blöskraði að sjá að verið væri að fleygja þessu góða hráefni og fannst ég knúin til að nota það. Þegar ég var komin á gámasvæðið fór ég að taka eftir öllu hinu dótinu, járnadótinu og húsgögnum sem þarna voru. Þetta varð mér uppspretta að verkum. Stór hluti af minni myndlist er fjársjóðsleit, ég nýti það sem aðrir eru búnir að fleygja frá sér og sé gullið og gersemarnar í ruslinu.“

Allt fer í hring

Fyrsta sýning Aðalheiðar á stórum skúlptúrum var árið 1999 á Listasafninu á Akureyri. „Þar sýndi ég menn og dýr sem voru eins og ættuð frá Afríku. Þegar ég var að mála fannst mér ég alltaf vera að mála sjálfa mig en þarna var ég að reyna að komast burt frá sjálfri mér. Sýningin var opnuð og ég var ánægð og hélt að ég væri aldeilis komin langt í burtu frá sjálfri mér en þá sagði fyrsti gesturinn: Nei, en frábært, þau eru öll eins og þú!

Eftir því sem árin hafa liðið hafa verkin orðið stærri og í raun samsett af mörgum einingum sem mynda innsetningar í rými eða viðamikla skúlptúra. Málverkið kallar æ meira á í bland við smíðina og einnig eru myndbandsverk, þátttökugjörningar, lágmyndir, teikningar, matur og dans hluti af myndheimi mínum. Tíminn spilar líka núorðið með í leiknum þar sem ég hef gaman af að tefla saman verkum sem gerð eru með 20 ára millibili. Einhvern veginn fer allt í hring og við stöndum frammi fyrir sjálfum okkur á stundum. Umfjöllunarefnið er ávallt daglegt líf, samskipti fólks og virðing fyrir náttúru og öllu sem lifir. Á síðustu stóru einkasýningu minni sem sett var upp á Listasafninu á Akureyri síðastliðið haust, eftir endurgerð safnsins, sýndi ég þrjú stór verk sem bera yfirskriftina Hugleiðing um orku, og endurspegla hugarfar mitt um þessar mundir og um leið samtímahugsun.“

Aðalheiður segist ætíð hafa fengið mikil viðbrögð við verkum sínum. „Ég held að það sé fyrst og fremst vegna þess að þau eru fígúratíf og fólk á auðvelt með að samsama sig myndefninu. Það sem mér finnst ánægjulegast er að fólk talar um að það fari glaðara út af sýningunum mínum en þegar það kom. Það veitir ekki af að dreifa smá gleði í heiminum.“

Þetta skemmtilega verk er utandyra á Listasafni Akureyrar.

Aðalheiður á vinnustofu sinni sem geymir alls kyns efnivið.

Í vinnustofunni eru ýmis verk, eins og til dæmis hundur og kolkrabbi.

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

3. ÁGÚST 2019

Hvað? Sumartónleikar í Skálholti
Hvenær? 14.00
Hvar? Skálholt
Elfa Rún Kristinsdóttir, Sabine Erdmann og Magnus Andersson leika sónötur frá 17. öld. Tónleikarnir verða einnig á sunnudag kl. 16.00.

Hvað? Sumartónleikar í Skálholti
Hvenær? 16.00
Hvar? Skálholt
Barokkbandið Brák flytur ýmis verk, þar á meðal er frumflutningur á nýju verki eftir Þuríði Jónsdóttur, staðartónskáld Sumartónleika. Tónleikarnir verða einnig á sunnudag kl. 14.00.

Hvað? Djasstónleikar
Hvenær? 15.00-17.00
Hvar? Jómfrúin, Lækjargötu
Kvintett dönsku söngkonunnar Majken Christiansen og gítarleikarans Björns Thoroddsen. Með þeim leika þeir Sigurður Flosason á saxófón, Jón Rafnsson á kontrabassa og hinn norski Thorstein Ellingsen á trommur.

Kvintett söngkonunnar Majken Christiansen spilar á Jómfrúnni.

Hvað? Alþjóðlegt orgelsumar
Hvenær? 12.00-12.30
Hvar? Hallgrímskirkja
Lára Bryndís Eggertsdóttir leikur verk eftir Johann Sebastian Bach og Elsu Barraine. Miðaverð 2.500 kr.

Hvað? Harmonikuhátíðin Nú er lag
Hvenær? 14.00
Hvar? Borg í Grímsnesi
Tónleikar Ástu Soffíu og Kristinu Farstad Björdal.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

4. ÁGÚST 2019

Hvað? Stofutónleikar
Hvenær? 16.00
Hvar? Á Gljúfrasteini
Moses Hightower flytur lágstemmdar útgáfur af lögum sínum. Aðgangseyrir 2.500 kr.

Hvað? Alþjóðlegt orgelsumar
Hvenær? 17.00-18.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Lára Bryndís Eggertsdóttir leikur verk eftir Johann Sebastian Bach, Elsu Barraine, Vivaldi, Gaston Litaize og Jean Guillou. Miðaverð 3.000 kr.

Hvað? Englar og menn – tónlistarhátíð Strandarkirkju
Hvenær? 14.00
Hvar? Strandarkirkja í Selvogi
Valgerður Guðnadóttir, söngur og mandólín, Helga Laufey Finnbogadóttir píanó og Guðjón Þorláksson kontrabassi. Aðgangseyrir kr. 2.900.

Hvað? Útileikir fyrir krakka
Hvenær? 13.00-16.00
Hvar? Árbæjarsafn
Fjölbreytt útidagskrá sem er einnig á mánudag.

Nýtt verk eftir Þuríði Jónsdóttur verður flutt á Sumartónleikum í Skálholti. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

3. ágúst 2019 • Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl

SÖGUR AF PLÖTUM

– með Bubba Morthens

Sögur af plötum er nýtt hlaðvarp með Bubba Morthens á frettabladid.is. Hægt er að hlusta á nýjasta þáttinn, Alltaf gó'ður fílingur, alltaf nóg af grasi á frettabladid.is/hladvarp. Sögur af plötum er unnið í samstarfi við Hagkaup.

Í nýjasta þættinum heldur Bubba áfram upprifjun um tilurð fyrstu plötu sinnar, Ísbjarnarblús. Gestur þáttarins að þessu sinni er upptökumaður plötunnar, Sigurður Árnason.

HLAÐVARPIÐ

á frettabladid.is

– hlustaðu þegar þér hentar

Sögur af plötum er unnið í samstarfi við:

HAGKAUP Meira svona alla daga

FRETTABLADID.IS

DAGSKRÁ

Laugardagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 **KrakkaRÚV**
07.16 **Hinrik hittir**
07.21 **Molang**
07.25 **Húrra fyrir Kela**
07.49 **Rán og Sævar**
08.00 **Nellý og Nóra**
08.07 **Mói**
08.18 **Hrúturinn Hreinn**
08.25 **Eysteinn og Salóme**
08.38 **Millý spyr**
08.45 **Með afa í vasanum**
08.57 **Konráð og Baldur**
09.13 **Flugskólinn**
09.35 **Ævar vísindamaður Áramótaþáttur Ævars**
10.00 **Músíktilraunir 2019** Samantekt frá úrslitakvöldi Músíktilrauna 2019 í Norðurljósasal Hörpu. Dagskrárgerð: Helgi Jóhannesson.
11.00 **Villt náttúra Indlands** Náttúrulífsþættir þar sem David Attenborough segir frá leyndardómum villtrar náttúru Indlands. e.
11.50 **Tobias og sætabrauðið - Portúgal** Sætabrauðsdrengurinn og ferðalangurinn Tobias Hamann-Pedersen leggur land undir fót og kannar köku- og sætabrauðsmenningu annarra landa. Í þessum þætti liggur leiðin til Portúgal.
12.20 **Gengið um garðinn Fossvogskirkjugarður** Egill Helgason og Guðjón Friðriksson sagnfræðingur og rithöfundur ganga um Fossvogskirkjugarð í Reykjavík, skoða leiði skáldanna sem þar hvíla og segja af þeim sögur.
12.55 **Fólkið í Dalnum**
14.10 **Anne-Sophie Mutter á tónleikum**
15.20 **Kísilkúrekar**
16.35 **Stærsta dýr jarðar**
17.20 **Innlit til arkitekta**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Guffagrín**
18.23 **Sögur úr Andabæ**
18.45 **Bækur og staðir Staðastaður**
18.53 **Lottó**
19.00 **Fréttir** Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, allt árið um kring.
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.40 **Dóttir ávitarans** Dönsk ævintýramynd um stúlkuna Dinu sem er gædd yfirnáttúrulegum hæfileikum og getur séð inn í huga fólks. Þegar krónprins ríkisins Dunark er ranglega sakaður um hryllileg morð er það undir henni komið að hjálpa honum að sanna sakleysi sitt og í leiðinni flækist hún og fjölskylda hennar í hættulega atburðarás. Leikstjóri: Kenneth Kainz. Aðalhlutverk: Rebecca Aisen Sattrup, Peter Plaugborg, Jakob Oftebro og Maria Bonnevie.
21.15 **Paul Hogan**
22.50 **Síðasta konungsríkið**
23.40 **Íslenskt bíósumar. Köld slóð**
01.15 **Dagskrárlok**

GOLFSTÖÐIN

07.00 **FedEx St. Jude Invitational** Útsending frá FedEx St. Jude Invitational á Heimsmótaröðinni.
13.00 **Wyndham Championship** Útsending frá Wyndham Championship á PGA mótaröðinni.
17.00 **Wyndham Championship** Bein útsending frá Wyndham Championship á PGA mótaröðinni.
22.00 **Evian Championship** Útsending frá Evian Championship á LPGA mótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Síminn + Spotify**
12.00 **Everybody Loves Raymond**
12.20 **The King of Queens**
12.40 **The SpongeBob SquarePants Movie - ísl. tal**
14.05 **Home - ísl. tal**
16.00 **Malcolm in the Middle**
16.20 **Everybody Loves Raymond**
16.45 **The King of Queens**
17.05 **How I Met Your Mother**
17.30 **Futurama**
17.55 **Family Guy**
18.20 **Our Cartoon President**
18.45 **Glee**
19.30 **The Biggest Loser**
20.15 **Top Gun**
22.00 **Teenage Mutant Ninja Turtles**
23.40 **Tropic Thunder**
01.25 **King Arthur** Myndin er byggð á mun raunsærri sögu af Arthúri konungi, en hefur áður verið birt á hvíta tjaldinu. Myndin leggur áherslu á sögu og pólitík tímabilsins sem hann ríkti á - þegar rómverska keisaraveldið riðaði til falls.

RÚV RÁS EITT

06.55 **Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 **Fréttir**
07.03 **Til allra átta Engir Sousamarsar**
08.00 **Morgunfréttir**
08.05 **Í öðrum heimi - vísindaskáldskapur kvenna**
09.00 **Fréttir**
09.03 **Á reki með KK**
10.00 **Fréttir**
10.03 **Umferðarútvarp**
10.08 **Veðurfregnir**
10.15 **Hyldýpi**
11.00 **Fréttir**
11.02 **Vikulokin**
12.00 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.40 **Umferðarútvarp**
12.45 **Veðurfregnir**
13.00 **Gestaboð Sólveig Pálsdóttir og Bessastaðir**
14.00 **Listin og landafræðin Einar Garibaldi**
15.00 **Flakkum nokkur hús Gunnlaugs Halldórssonar arkitekts**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Umferðarútvarp**
16.09 **Orð um bækur**
17.00 **Meistari Morricone**
18.00 **Kvöldfréttir**
18.14 **í ljósi sögunnar**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Sveifludansar**
20.45 **Úr gullkistunni**
21.15 **Bók vikunnar Brandarar handa byssumönnum**
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Brot af eilífðinni Juliette Gréco**
23.00 **Vikulokin**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

STÖÐ 2 BÍÓ

07.50 **Ocean's Eleven**
09.45 **Cry Baby**
11.10 **Amelia**
13.00 **Goodbye Christopher Robin**
14.50 **Ocean's Eleven**
16.50 **Cry Baby**
18.20 **Amelia**
20.10 **Goodbye Christopher Robin**
22.00 **Sicario 2. Day of the Soldado**
00.05 **You Were Never Really Here**
01.35 **Underworld. Blood Wars**
03.05 **Sicario 2. Day of the Soldado**

STÖÐ 2

07.00 **Strumparnir**
07.25 **Kormákur**
07.35 **Billi Blikk**
07.45 **Kalli á þakinu**
08.10 **Tindur**
08.20 **Dagur Diðrik**
08.45 **Stóri og Litli**
08.55 **Latibær**
09.20 **Lína langsokkur**
09.40 **Mæja býfluga**
10.00 **Víkingurinn Viggó**
10.10 **Stóri og Litli**
10.20 **K3**
10.35 **Ninja-skjaldbökurnar**
11.00 **Friends**
11.20 **Ellen**
12.00 **Bold and the Beautiful**
12.20 **Bold and the Beautiful**
12.40 **Bold and the Beautiful**
13.00 **Bold and the Beautiful**
13.20 **Bold and the Beautiful**
13.45 **Grand Designs Australia**
14.40 **Ice On Fire**
16.15 **Suits**
17.00 **Golfarinn**
17.30 **GYM**
18.00 **Sjáðu**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.55 **Sportpakkinn**
19.10 **Top 20 Funniest**
19.55 **Bangsi og dóttir nornarinnar**
21.05 **Skyscraper**
22.50 **The Nun**
00.30 **Charlie Wilson's War**
02.10 **Game Night**
03.50 **Superfly**

STÖÐ 3

14.35 **Friends**
15.00 **Friends**
15.25 **Friends**
15.50 **Friends**
16.15 **Friends**
16.40 **Curb Your Enthusiasm**
17.20 **The Goldbergs**
17.45 **Um land allt**
18.20 **Margra barna mæður**
18.50 **Ísskápastríð**
19.25 **Masterchef USA**
20.10 **Grand Designs**
21.00 **Camping**
21.30 **Mosaic**
22.15 **Boardwalk Empire**
23.15 **Gotham**
00.00 **Tónlist**

STÖÐ 2 SPORT

07.15 **Pepsi Max mörk karla**
08.45 **Pepsi Max mörk kvenna**
09.50 **Formúla 1. Ungverjaland - Æfing** Bein útsending.
11.15 **Þegar Höddi hitti Heimi** Landsliðsþjálfarinn Heimir Hallgrímsson gerir upp magnað knattspyrnuár 2016 í samtali við Hörð Magnússon.
12.00 **Luton - Middlesbrough**
13.40 **ÍBV - HK** Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
15.50 **Community Shield 2019 - Preview Show**
16.20 **Manchester United - AC Milan** Bein útsending frá leik í International Champions Cup.
18.35 **UFC Connected 2019**
19.00 **UFC Fight Night. Covington vs Lawler** Bein útsending.
22.00 **Formúla 1 2019. Ungverjaland -Tímataka**
23.30 **Barnsley - Fulham**

STÖÐ 2 SPORT 2

13.55 **Barnsley - Fulham** Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
16.25 **Nottingham Forest - WBA** Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.

ÚTVARP

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

DAGSKRÁ

Sunnudagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.28 Minnsti maður í heimi
07.36 Hæ Sámur
07.43 Söguhúsið
07.50 Letibjörn og læmingjarnir
07.57 Hvolpasveitin
08.20 Alvinn og íkornarnir
08.31 Ronja ræningjadóttir
08.55 Disneystundin
08.56 Tímon & Púmba
09.17 Sígildar teiknimyndir
09.24 Líló og Stitch
09.45 Reikningur
10.00 Skollaeyja
10.25 Hið sæta sumarlíf
10.55 Sue Perkins í Kolkata Heimildarþáttur frá BBC þar sem leikkonan og grínistinn Sue Perkins ferðast til borgarinnar Kolkata á Indlandi og kynnist menningunni og þeim breytingum sem hafa átt sér stað í borginni á undanförnum árum. e.
11.50 Brotið
13.00 Sælkeraferðir Ricks Stein - Palermo
14.00 Þrjár stjörnur í München
15.30 Reykjavík í öðru ljósi
16.20 Tónlistarsaga Evrópu
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar Í þættinum förum við til Vestmannaeyja og smellum okkur í leiðangur í leit að sjóræningjum. Í Vestmannaeyjum er tangi sem heitir Ræningjatangi og í leiðangrinum komumst við að því af hverju. Við kynnumst einnig keppendum sem keppa í seinni undanúrslitum Söngvakeppninnar.
18.25 Fuglabjargið
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Íslendingar Guðrún Jónsdóttir Guðrún fæddist árið 1935 á Blönduósi. Hún lauk námi í arkitektúr frá Konunglegu listaakademíunni í Kaupmannahöfn 1963 og starfaði um skeið þar í borg en fluttist búferlum heim 1966 og hóf rekstur teiknistofunnar Höfða. Hún var forstöðumaður Borgarskipulags Reykjavíkur um skeið og stofnaði síðar teiknistofu undir eigin nafni og átti mikinn þátt í að skipuleggja Seljahverfi í Reykjavík.
20.35 Viktoría
21.25 Íslenskt bíósumar. Borgríki 2 Blóð hraustra manna
23.00 Ást af hæstu gráðu Frönsk rómantísk gamanmynd um lögfræðinginn Diane sem er fráskilin eftir óhamingjusamt hjónaband. Dag einn fær hún símtal frá manni sem fann farsímann hennar og samþykkir að fara með honum á stefnumót. Í kjölfarið tekur við atburðarás sem kemur henni sjálfri og öllum í kringum hana á óvart.
00.35 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.00 The Open Championship Útsending frá lokadegi Opna breska meistaramótsins.
12.00 Wyndham Championship Útsending frá Wyndham Championship á PGA mótaröðinni.
17.00 Wyndham Championship Bein útsending frá Wyndham Championship á PGA mótaröðinni.
22.00 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
22.50 Golfing World

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 Ísl. tal - The SpongeBob Movie. Sponge Out of Water
14.10 Turbo - ísl. tal
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 How Not To DIY
19.15 Strúktúr
19.45 The Terminal
21.50 Saving Private Ryan Saving Privat Ryan fjallar um John H. Miller höfuðsmann og hersveit hans í síðari heimsstyrjöldinni. Hún hefst með innrásinni í Normandí þar sem meirihluti hermanna í hersveit Millers særist eða fellur í valinn. Þremur dögum síðar fær Miller þau fyrirmæli að fara inn á óvinasvæði með átta manna hersveit og finna þar óbreyttan hermann, Ryan að nafni. Ástæðan er sú að þrír bræður Ryans höfðu fallið í bardaga og þótti Marshall hershöfðingja að móðir þeirra hafi nú fært nægar fórnir.
00.35 Collateral
02.30 Old School
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó
08.00 Morgunfréttir
08.05 Ljóðabókin syngur I
09.00 Fréttir
09.03 Samtalum heilbrigðisþjónustu
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.13 Bók vikunnar Hægara pælt en kýlt
11.00 Guðsþjónusta í Húsavíkurkirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landiFrelsi
14.00 Tengivagninn
15.00 Grár köttur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Sumartónleikar evrópskra útvarpsstöðva
17.25 Orð af orði Samhverfur
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Hyldýpi
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð Sólveig Pálsdóttir og Bessastaðir
21.30 Úr gullkistunni
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur Reykjavíkurstúlkan
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

08.10 Matilda
09.50 Carrie Pilby
11.30 Love and Friendship
13.05 Dressmaker
15.05 Matilda
16.45 Carrie Pilby
18.25 Love and Friendship
20.00 Dressmaker
22.00 Deepwater Horizon
23.50 Call Me by Your Name
02.00 Lion
04.00 Deepwater Horizon

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Tindur
07.35 Mæja býfluga
07.45 Víkingurinn Viggó
07.55 Blíða og Blær
08.20 Dagur Diðrik
08.45 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
09.05 Latibær
09.25 Lukku-Láki
09.50 Ævintýri Tinna
10.10 Ninja-skjaldbökurnar
10.35 Friends
10.55 Friends
11.20 Ellen
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 Strictly Come Dancing
15.10 Strictly Come Dancing
15.55 I Feel Bad
16.20 Masterchef USA
17.05 Sporðaköst
17.40 60 Minutes
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.05 Bangsi og þjófaborgin
20.10 The Curious Case of Benjamin Button
23.00 Brekkusöngur 2019 Útsending frá Brekkusöngnum á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum.
00.20 The Son
01.05 Snatch
01.50 Shameless
02.45 Shameless
03.40 Shameless
04.35 Stolen Daughters. Kidnapped By Boko Haram

STÖÐ 3

14.30 Seinfeld
14.55 Seinfeld
15.20 Seinfeld
16.05 Seinfeld
16.30 Seinfeld
16.55 American Idol
18.25 Who Do You Think You Are?
19.10 First Dates
20.00 True Detective
21.00 The Americans
21.55 Boardwalk Empire
22.55 The Mentalist
23.40 Wrecked
00.05 Empire
00.55 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.15 Barnsley - Fulham Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
09.55 Nottingham Forest - WBA Útsending frá leik Nottingham í ensku 1. deildinni.
11.35 Manchester United - AC Milan Útsending frá leik í International Champions Cup.
13.15 Community Shield 2019 - Preview Show
16.00 Golfarinn
16.30 Atvinnumennirnir okkar
17.00 ÍBV - HK Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
18.40 Tottenham - Inter Útsending frá leik í International Champions Cup.
20.20 Formúla 1. Ungverjaland - Keppni
22.40 Bristol - Leeds

STÖÐ 2 SPORT 2

12.50 Formúla 1. Ungverjaland - Keppni Bein útsending frá kappakstrinum í Ungverjalandi.
15.25 Bristol - Leeds Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.

ÚTVARP

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

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Fréttablaðið.is

stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

FRÉTTABLAÐIÐ APP

FRÉTTABLAÐIÐ

DAGSKRÁ

Mánudagur

RÚV SJÓNVARP

08.00 KrakkaRÚV
08.01 Hrúturinn Hreinn
08.08 LalliLouie
08.15 Tulipop
08.18 Rán og Sævar
08.29 Hæ Sámur
08.36 Húrra fyrir Kela
09.00 Kata og Mummi
09.11 Alvinn og íkornarnir
09.22 Konráð og Baldur
09.35 Eysteinn og Salóme
09.48 Lóa
10.00 Veiðin. Á tökustað Skyggnst bak við tjöldin við gerð þáttanna Veiðinnar, eða The Hunt, sem fjalla um dans rándýrs og bráðar. e.
10.50 Afmælistónleikar Gunnars Þórðarsonar
12.25 Íslendingar Guðrún Jónsdóttir Guðrún fæddist árið 1935 á Blönduósi. Hún lauk námi í arkitektúr frá Konunglegu listaakademíunni í Kaupmannahöfn 1963 og starfaði um skeið þar í borg en fluttist búferlum heim 1966 og hóf rekstur teiknistofunnar Höfða. Hún var forstöðumaður Borgarskipulags Reykjavíkur um skeið og stofnaði síðar teiknistofu undir eigin nafni og átti mikinn þátt í að skipuleggja Seljahverfi í Reykjavík.
13.20 Enn ein stöðin
13.50 Aska
15.40 Boychoir Drengjakórinn
17.20 Ferðalok Heiður Gísla Súrssonar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Lalli
18.08 Minnsti maður í heimi
18.09 Símon
18.14 Refurinn Pablo
18.19 Letibjörn og læmingjarnir Teiknimyndaþættir um björn sem býr í þjóðgarði í Kanada og heldur að hús skógarvarðarins sé yfirráðasvæði hans þegar skógarvörðurinn bregður sér frá. Vandamálið er að hópur læmingja hefst einnig við í húsinu og sambúð bjarnarins og læmingjanna gengur ekki sérstaklega vel.
18.28 Klingjur
18.39 Mói
18.50 Landakort Samgönguminjasafn Samgönguminjasafnið í Stóragerði í Skagafirði er bíla- og vélasafn með yfir 400 farartæki allt frá árinu 1909 fram til 2003. Eigendur safnsins eru Gunnar Kr. Þórðarson og Sólveig Jónasdóttir. Gunnar hefur frá unga aldri safnað stórum hluta sýningargripanna og gert þá upp. Nú eru til sýnis á safninu yfir eitt hundrað safngripir.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Mörkin þanin. Geimferðir morgundagsins
21.05 Sýknaður
21.55 Sumartónleikar í Schönbrunn
23.30 Haltu mér, slepptu mér
00.10 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 Wyndham Championship Útsending frá Wyndham Championship á PGA mótaröðinni.
13.00 US Open Útsending frá lokadegi US Open 2019.
15.05 Wyndham Championship
20.05 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA mótunum.
21.00 Champions Tour Highlights Svipmyndir frá helstu mótunum í Champions Tour.
21.55 2019 Playoffs Official Film
22.45 PGA Highlights

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 The Neighborhood
14.15 Crazy Ex-Girlfriend
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 Forrest Gump Kvikmyndin fjallar um mann með greindarvísitölu undir meðallagi.
22.05 Pain and Gain
00.10 The Tonight Show
00.55 The Late Late Show
01.40 NCIS
02.25 For the People
03.10 Star
03.55 i'm Dying up here
04.55 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Þuríður ást mín og angur
08.00 Morgunfréttir
08.05 Fornar ástir
09.00 Fréttir
09.05 Ekki mitt stríð
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Erlend lög með íslenskum textum
11.00 Wolfgang Edelstein
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Umferðarútvarp
12.45 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
13.00 Síðasta plötubúðin í dalnum
14.00 Eyþór Stefánsson - tónskáldið í Fögruhlíð
15.00 Hálft á landi og hálft á sjó. Smásaga
15.20 Í frjálsum sunnanþey
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Umferðarútvarp
16.09 Sementsstromparnir
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Umferðarútvarp
18.11 Í ásjónu þinni, Dodda
18.30 Útvarp KrakkaRÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar evrópskra útvarpsstöðva
20.30 Á rúntinum með Jónasi og fjölskyldu
21.30 Kvöldsagan. Hringsól
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Til allra átta
23.00 Í öðrum heimum
23.45 Áhrínið. Smásaga
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.40 Broken Flowers
12.25 Jumanji
14.10 Fantastic Beasts and Where to Find Them
16.20 Broken Flowers
18.05 Jumanji
19.50 Fantastic Beasts and Where to Find Them
22.00 Murder on the Orient Express
23.55 Get Out
01.40 Passengers
03.35 Murder on the Orient Express

STÖÐ 2

07.00 Ferdinand
08.45 Gnómeó og Júlía
10.10 Emil og grísinn
11.45 The Simpsons
12.10 Foodfight!
13.40 Gilmore Girls
14.25 Friends
14.45 Grand Designs
15.40 Divorce
16.10 So You Think You Can Dance
16.55 So You Think You Can Dance
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.45 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
18.55 Veður
19.00 Modern Family
19.25 Grand Designs Australia
20.20 Suits
21.05 The Son
21.50 Snatch
22.35 60 Minutes
23.20 Our Girl Vönduð bresk dramaþáttaröð um lækninn Georgie og félaga hennar í breska hernum. Fylgst er með teymi hennar leysa ýmis snúin verkefni víðsvegar um heiminn.
00.15 Jett
01.05 Knightfall
01.50 Cardinal
02.35 Cardinal
03.20 Cardinal
04.05 Broadchurch Þriðja þáttaröð og jafnframt sú síðasta af þessum magnþrungnu spennuþáttum. Í þessari þáttaröð rannsaka rannsóknarlögreglufulltrúarnir Alec Hardy og Ellie Miller alvarlegt kynferðisbrot. Fljótlega komast þau að því að staðsetning árásarinnar og aðstæður þar í kring munu tefja rannsókn málsins. Ólafur Arnalds sér um tónlistina í þáttunum eins og í fyrri þáttaröðum.
04.55 Broadchurch

STÖÐ 3

19.10 Kevin Can Wait
19.35 Schitt's Creek
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Wrecked
21.15 Empire
22.00 Who Do You Think You Are?
22.45 The Hundred
23.30 Supernatural
00.15 Kevin Can Wait
00.40 Seinfeld
01.05 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Luton - Middlesbrough Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
10.20 Breiðablik - Þór/KA Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
12.00 Manchester United - AC Milan Útsending frá leik í International Champions Cup.
13.40 Tottenham - Inter Útsending frá leik í International Champions Cup.
15.20 Bristol - Leeds Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
18.40 Huddersfield - Derby Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
20.20 Formúla 1. Ungverjaland - Keppni
22.40 UFC Fight Night. Covington vs Lawler Útsending frá UFC Fight Night þar sem Colby Covington og Robbie Lawler mætast í aðalbardaga kvöldsins.

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

NÓA

MEGA
góður dagur!

NÓADAGURINN
Besti dagur vikunnar!

Átta ómissandi snyrtivörur í útileguna

Það verða eflaust margir á faraldsfæti um helgina. Því þótti Fréttablaðinu kjörið að fá förðunarfræðinginn **Alexander Sigfússon** til að taka saman átta góðar vörur sem henta vel í útileguna. Hann leggur mikla áherslu á sólarvörn, bæði fyrir líkamann og hárið.

„Nú er stærsta ferðahelgi ársins að ganga í garð og margir hverjir fara út úr bænum á útihátíðir eða í útilegur. En hvað á maður að taka með sér í snyrtibudduna fyrir verslunarmannahelgina? Hvort sem fólk er að fara á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum, Eina með öllu á Akureyri eða bara í útilegu þá er partí hvert sem maður ákveður að fara og ef ég þekki Íslendinga rétt vilja þeir alltaf líta sem best út. Hér eru nokkrar vörur sem ég mæli með að þið takið með ykkur þessa skemmtilegu helgi.“

Hægt er að fylgjast með Alexander á Instagram-aðgangi hans þar sem hann sýnir farðanir og annað skemmtilegt. Um þessar mundir tekur hann þátt í förðunarkeppni snyrtivöruframleiðandans NYX á Norðurlöndunum. Úrslit fara fram í september og verður Alexander duglegur að sýna frá því á Instagram þegar að því kemur.

facebyalexsig

Vatnsheldur maskari

Þó að spáð sé góðu veðri um helgina veit maður aldrei hverju veðurguðirnir taka upp á. Þá er gott að vera við öllu búinn. Ég mæli alveg sérstaklega með Maybelline Great Lash Waterproof Mascara.

Farði

Eftir sólríkan dag eru margir orðnir útiteknir og fínir og eru jafnvel að fara á skemmtun um kvöldið. Þá vill fólk gjarnan gera sig smá fínt en samt ekki nota sinn hefðbundna farða. Vill kannski bara eitthvað létt, rétt svo til að jafna húðtóninn. Þá mæli ég með að næla sér í þessa vöru sem er tiltölulega nýkomin á markaðinn og er í mjög miklu uppáhaldi hjá mér. Varan er frá NYX Professional Makeup sem fæst í Hagkaup Kringlunni og Smáralind og heitir Bare With Me Tinted Skin Veil. Þetta er mjög léttur farði sem gefur húðinni mjög náttúrulega og jafna áferð og kemur mjög fallega út með rakakremunum frá Marc Inbane . Best að bera það á með svampi eða höndunum. Þægilegar umbúðir sem taka ekki mikið pláss.

Varasalvi

Varasalva er alltaf gott að hafa með sér, sama hvaða tími árs það er. Minn allra uppáhalds er frá By Terry og fæst í Madison Ilmhúsi. Hann heitir Baume De Rose og trúið mér þegar ég segi að þetta er alveg ótrúlega góður varasalvi. Hann fæst í þremur mismunandi útfærslum, sem gefa allar sömu næringuna.

Sólarvörn

Ef þið eruð svo lukkuleg að spáð er sólríku veðri þar sem þið verðið, þá skiptir miklu máli að verja húðina gegn skaðlegum geislum sólarinnar. Þá er mikilvægt að taka með sér sólarvörn eða rakakrem með sólarvörn í. Mitt uppáhalds rakakrem, sem inniheldur sólarvörn, heitir Le Teint SPF15 frá Marc Inbane. Kremið fæst bæði með smá lit í og án litar.

Sólarpúður

Eitthvað sem allir vilja nota á sumrin til að fríska enn meira upp á útlitið. Enn ein nýjungin frá NYX Professional Makeup – California Beamin Face & Body Bronzer, gefur húðinni „sun kissed look“ og fallegan látlausan ljóma. Það kemur einnig fallega út sem augnskuggi.

Sólarvörn fyrir hárið

SU/hair milk frá Davines er frábær sólarvörn fyrir hárið. Það skiptir máli að gleyma ekki að verja hárið.

Líkamsolía

Þótt maður hugsi vel um andlitið þá má maður ekki gleyma líkamanum. Eftir sólríkan dag getur húðin verið þyrst og þá er gott að hafa með sér góða líkamsolíu eða líkamsáburð. Mitt uppáhalds er frá Angan og heitir Volcanic Glow Body Oil – ilmar eins og ferskt lavender sem er góður kostur þar sem lavender fælir frá sér lúsmýið sem hefur verið að éta þjóðina lifandi þetta sumarið.

Setting-sprey

Gott setting-sprey er algjör nauðsyn að hafa með sér í ferðalagið. Þá mæli ég með Prep + Prime Fix+ frá MAC. Það er sprey sem virkar sem léttur farðagrunnur og setting-sprey og fæst líka í ferðastærðum.

FJÖLSKYLDUFJÖR Í ÁGÚSTSÓL

FLOGIÐ MEÐ ICELANDAIR*

Sumarferðir bjóða ferðir á góðum kjörum fyrir fjölskyldur af öllum stærðum og gerðum. Á áfangastöðum Sumarferða er fjölbreytt afþreying og fjör í boði fyrir alla fjölskylduna.

ALMENN SÆTI BÓKAST FRÍTT EF BÓKAÐ ER FYRIR 8. ÁGÚST

VERÐ FRÁ 66.900 KR

ALMERÍA
PIERRE VACANCES ☆☆☆

FRÁ **73.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 4 börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum.
Verð frá 105.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 16. - 23. ágúst – 7 nætur

ALMERÍA
ARENA CENTER ☆☆☆☆

FRÁ **77.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi.
Verð frá 105.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 9. ágúst - 16. ágúst – 7 nætur

FULLT FÆÐI

BENIDORM
TROPIC RELAX ☆☆☆

FRÁ **84.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með fullt fæði.
Verð frá 119.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 27. ágúst - 3. september– 7 nætur

ALLT INNIFALIÐ

KANARÍ
MIRADOR MASPALOMAS ☆☆☆

FRÁ **115.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í fjölskylduherbergi með öllu inniföldu.
Verð frá 139.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 12. – 19. ágúst – 7 nætur

KANARÍ
VITAL SUITES ☆☆☆☆

FRÁ **114.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í junior svítu með morgunverði.
Verð frá 138.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 12. – 19. ágúst – 7 nætur

KANARÍ
CORDIAL MOGAN VALLE ☆☆☆

FRÁ **66.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi.
Verð frá 91.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 26. ágúst - 2. september– 7 nætur

NÝTT Í SÖLU

TENERIFE
GREEN GARDEN RESORT ☆☆☆☆

FRÁ **79.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi.
Verð frá 104.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 7. - 12. ágúst. – 5 nætur

TENERIFE
MARYLANZA SUITES & SPA ☆☆☆☆

FRÁ **98.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi.
Verð frá 143.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 14. - 21. ágúst – 7 nætur

ALBIR
ALBIR PLAYA HOTEL & SPA ☆☆☆☆

FRÁ **93.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með morgunverði.
Verð frá 124.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 15. – 22. ágúst – 7 nætur

SUMAR FERÐIR
..eru betri en aðrar

Innifalið í verði: Flug með Icelandair, flugvallaskattar, gisting, íslensk fararstjórn, ferðataska og handfarangur. Þjónustusími opinn allan sólarhringinn. *Allar ferðir nema Tenerife 7. -12. ágúst.

Sími 514 1400 | sumarferdir@sumarferdir.is

Lífið í vikunni 28.07.19-03.08.19

SALÓME FYLGDI HJARTANU

Söngkonan Salóme er frá Ísafirði en flutti suður til að nema söng í FÍH. Fyrst eftir að hún fluttist suður var hún með of mörg járn í eldinum í tveimur störfum og heimspeki með söngnum. Hún ákvað að endingu að fylgja hjartanu og einbeita sér algjörlega að söngnum. Salóme söng fyrir þátttakendur Druslugöngunnar síðustu helgi og hlaut mikið lof viðstaddra.

LÍFFRÆÐINGUR Á VIRKUM, DYRAVÖRÐUR UM HELGAR

Karitas Róbertsdóttir er menntaður líffræðingur og vinnur sem slíkur á virkum dögum en um helgar starfar hún sem dyravörður á Prikinu. Hún ákvað að skella sér á dyravarðanámskeið í apríl. Hún segir það algengan misskilning að starfið henti bara karlmönnum, konur hafi marga kosti til að bera sem nýtist vel í starfinu.

SAMVINNA OG ÖRYGGI Í FORGANGI Á NORÐANPAUNKI

Hátíðin Norðanpaunk er haldin nú um helgina, en hún gengur þannig fyrir sig að allir gestir leggja hönd á plóg með að halda utan um hátíðina. Sjálfboðaliðarnir fá svo að vera með í því að skipuleggja næstu hátíð. Mikil áhersla er lögð á öryggi viðstaddra og geta gestir alltaf nálgast skaðaminnkunarsérfræðing í svokölluðu öruggu rými.

SPILA Á FLATEYRI

Í kvöld mun hljómsveitin Bjartar sveiflur spila á Vagninum á Flateyri. Hljómsveitin varð til þegar meðlimum var smalað saman og þeir fengnir til að spila í afmæli vinkonu þeirra, Ólafar Rutar. Bjartar sveiflur spila bara ábreiðulög en meðlimirnir eru allir í öðrum sveitum sem spila frumsamið efni. Búist er við góðri stemningu á ballinu í kvöld.

Maður tekur bara skellinn seinna

Helga Þórey hefur farið fjórtán sinnum á Þjóðhátíð. Hún ætlar í fyrsta sinn að mæta bara á sunnudeginum. Hún lofar gestrisni heimamanna í hástert.

Hún segir langmestu stemninguna vera í hvítu tjöldum heimamanna.

Helga heldur mest upp á sunnudagskvöldin því henni finnst skemmtilegast að taka þátt í brekkusöngnum í góðra vina hópi.

Helga ásamt vinkonu sinni Önnu Möggu, en hún er líka forfallinn aðdáandi Þjóðhátíðar.

Nú er Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum í fullum gangi og því var ekki úr vegi að heyra í svokallaðri þjóðhátíðarkempu. Hún Helga Þórey Rúnarsdóttir er að fara í fjórtánda skipti á Þjóðhátíð í Eyjum. Í ár ætlar hún að láta sér það nægja að mæta á bara sunnudeginum, í fyrsta skipti.

Hún fór á sína fyrstu Þjóðhátíð árið 2004 og hefur aðeins misst af tveimur síðan þá, árin 2006 og 2011. Fyrra skiptið var hún á leið til Búlgaríu á mánudeginum og skynsemin réð að lokum enda vafalaust ekki skemmtilegt að fara beint upp í flugvél eftir þá þeysireið sem Þjóðhátíð er.

„Ég er ekki úr Eyjum en ég á fullt af frændfólki sem býr í Vestmannaeyjum, systkini móður minnar. Hef enn ekki lagt á þau að gista hjá þeim samt, legg ekki á þau að díla við djammið hjá mér,“ segir Helga Þórey hlæjandi.

Hún segir það samt stóran kost að eiga fólk að sem er úr Eyjum, því þá hafi maður greiðan aðgang að hvítu tjöldunum.

„Það skiptir klárlega miklu máli, mér finnst það algjörlega gera Þjóðhátíð að kíkja í hvítu tjöldin. Partíin þar og að hitta fólkið.“

Hún mælir því mikið með því að gestir hátíðarinnar finni sé Vestmannaeying til að koma sér í mjúkinn hjá til að komast í partí í hvítu tjöldunum.

„Ég sakna bekkjabílanna mikið, það var svo góð stemning í þeim. Þó að maður gisti nálægt dalnum þá vildi maður alltaf taka í það minnst einn rúnt á bekkjabílunum.“

Hún viðurkennir að það geti verið kostnaðarsamt að fara á Þjóðhátíð.

„Já, það er það, en maður tekur bara skellinn seinna.“

Helga pælir lítið í því hverjir eru að spila en hún heldur langmest upp á sunnudagskvöldið.

„Það er svo gaman að sitja með vinum sínum í brekkusöngnum og yfir blysunum. Svo er algjör skylda að kaupa sér glimmersprey í básunum og gera sig og aðra skrautlega í framan.“

Eitt sinn náði Helga að telja vinkonu sína á að koma yfir til Eyja á sunnudeginum.

„Mig langaði endilega að fá vinkonu mína með og náði að redda fyrir hana miða. Hún dreif sig yfir og var komin í gírinn, en komst svo að því að það var búið að selja öðrum miðann. Þannig endaði hún miðalaus í Vestmannaeyjum, allt þetta vesen fyrir þetta eina kvöld.“

Ein eftirminnilegasta hátíðin var þegar félagi Helgu leigði limmósínu.

„Hann var heldur góður með sig eftir að hafa fengið endurgreitt frá skattinum í byrjun ágúst. Leigði limmósínu og rúntaði með okkur heilan dag. Fór í búð sem seldi partívarning og keypti upp allan lagerinn. Svo kemur í ljós á miðjum laugardeginum að hann var búinn með allan peninginn og þurfti því að lifa á okkur það sem eftir lifði ferðar,“ segir Helga Þórey.

Hún segist varla geta komið því í orð hvað allir eru gestrisnir í Eyjum.

„Alveg sama hvert maður fer, þá er vel tekið á móti manni og fólk tilbúið að hjálpa. Eitt árið var ég aðeins of lengi að og átti far með Herjólfi heim klukkan átta á mánudagsmorgninum. Var alveg á síðasta séns að ná heim í húsið að sækja dótið mitt þegar einhver meistari á rúntinum sér mig og býðst til að skutla mér. Hann reddaði því endanum á þeirri Þjóðhátíð.“ **steingerdur@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

ÖLL MATARSTELL FRÁ BROSTE MEÐ

20-40%

AFSLÆTTI

BROSTE COPENHAGEN

LÝKUR Í DAG – LAUGARDAG

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

HELGARSPRENGJA

60% AFSLÁTTUR

NEW WILSON

Vinsælir og endingargóðir stólar. Ólitaður askur.

7.196 kr. ~~17.990 kr.~~

40% AFSLÁTTUR

EASY

Tungusófi í dökkgráu slitsterku áklæði. Stílhrein hönnun. Tunga getur verið beggja vegna.
Stærð: 233 x 147 x 86 cm

107.994 kr. ~~179.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

LOLA

Borðstofustóll. Svart, dökkblátt, dökkgrátt eða bleikt sléttflauel. Einnig dökkgrátt áklæði.

18.743 kr. ~~24.990 kr.~~

60% AFSLÁTTUR

DIALMA BROWN

Borðstofustóll. Úr svörtu beiki.

13.596 kr. ~~33.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

CASPERIA

Þægilegur svefnsófi. Bleikt (Dusty Rose) sléttflauel eða dökkgrátt áklæði. Stærð: 232 × 88 × 84,5 cm

76.993 kr. ~~109.990 kr.~~

60% AFSLÁTTUR

DIALMA BROWN

Vandaður, og þægilegur stóll frá ítalska merkinu Dialma Brown. Stóllinn er úr járni og vönduðu leðri með antíkáferð.

39.996 kr. ~~99.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

CHARLIETOWN

Hægindastóll, grátt sléttfluel

59.993 kr. ~~79.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

CHARLIETOWN

2ja og 3ja sæta sófar og stóll. Grátt sléttflauel.

2ja sæta stærð: 164 x 88 x 78 cm
89.993 kr. ~~119.990 kr.~~

3ja sæta stærð: 219 x 88 x 78 cm
104.993 kr. ~~139.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

KENYA

Sívinsæll hægindastóll, dökkgrátt, brúnt eða ljósgænt, slitsterkt áklæði

34.993 kr. ~~49.990 kr.~~

Reykjavík Bíldshöfði 20 — 10 – 18 virka daga, 11 – 17 laugardaga, 13 – 17 sunnudaga

Akureyri Dalsbraut 1 — 10 – 18 virka daga, 11 – 16 laugardaga

Ísafjörður Skeiði 1

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Gildir frá 31. júlí til 3. ágúst 2019 eða á meðan birgðir endast.

HÚSGAGNA HÖLLIN

BYKO

Okkur er annt um umhverfið og við hjálpum þér að finna umhverfisvottaðar vörur í verslunum okkar.
Kynntu þér umhverfisstefnu BYKO á **byko.is/umhverfismal**

ÚTILEGA
um helgina

Fyrir 3

Tjald
Þriggja manna tjald.
200x140x100cm.
Vatnsheldni: 1000mm.

6.795

88015952

Tilboðsverð

Tjalddýna
180X50 cm.

696

41123915

Almennt verð: 995

30%

35%

Tilboðsverð

Geislahitari
SunRed 600 W.
Lítill og nettur
hangandi hitari,

6.496

50615006

Almennt verð: 9.995

BESTRON®

Borðvifta
30cm, hvít.

4.995

65105861

Tilboðsverð

Ferðagrill
G-600 2,93KW. Létt og þægilegt ferðagasgrill, frábært í útileguna.

11.997

50632100

Almennt verð: 19.995

Kílóvött	Brennarar
2,93	1

40%

Hitablásari
2000W, 2 hitastillingar 1000 / 2000W + kalt loft

1.995

65105777

Framlengingarsnúra
25 m, appelsínugul

4.995

54306227

25m

Viðskiptavinir athugið að lokað er í öllum verslunum BYKO mánudaginn 5. ágúst, frídegi verslunarmanna

Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gasgrill

ROYAL 320 með þremur ryðfríum brennurum og grillgrindum úr pottjárni sem hægt er að snúa við.

49.995

50657512

Almennt verð: 69.995

Kílóvött 8,8 | Brennarar 3

29%

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl. Tilboð gilda til 7. ágúst, eða á meðan birgðir endast.

Tilboðsverð

Ferðagasgrill

PORTA-CHEF 320 ryðfrír brennari, eldunarsvæði: 46 x 31 cm. Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárni.

35.996

50657528

Almennt verð: 47.995

Kílóvött 6 | Brennarar 3

25%

NAPOLEON
TRAVELQ PORTABLE GAS GRILL

25%

Tilboðsverð

Ferðagasgrill

TRAVELQ 285. Tveir ryðfríir hringbrennarar, glerjað pottjárn í grillfletinum og grillflötur upp á einn fjórða úr fermetra.

33.746

506600010

Almennt verð: 44.995

Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gasgrill

MONARCH 320, eldunarsvæði 3350 cm². Ryðfrítt eldunarkerfi. Þrír ryðfríir brennarar. Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárni.

59.995

50657511

Almennt verð: 79.995

25%

Kílóvött 8,8 | Brennarar 3

Broil King
Great Barbecues Every Time

25%

Tilboðsverð

Gasgrill

GEM 320

37.496

50657519

Almennt verð: 49.995

Kílóvött 6,9 | Brennarar 3

NAPOLEON
TRAVELQ PORTABLE GAS GRILL

Tilboðsverð

Ferðagasgrill

TRAVELQ með vagni. Þú ferð létt með að grilla hamborgara fyrir alla á tjaldsvæðinu!

44.996

506600012

Almennt verð: 59.995

25%

Kílóvött 4,1 | Brennarar 2

Tilboðsverð

Rafmagnssláttuvél

Kraftmikil og þægileg rafmagnssláttuvél sem gefur þér nákvæman skurð og ræður jafnvel við hátt og rakt gras.

17.246

54904073

Almennt verð: 22.995

25%

GARDENA

Einhell

35%

Tilboðsverð

Bensínsláttuvél

GC-PM 46/3 S 2,0kW. Kröftug sláttuvél sem létt er að stjórna og ræður við erfiða og stóra garða, 46 cm sláttubreidd og 55 lítra safnpoki.

45.496

748300653

Almennt verð: 69.995

Tilboðsverð

McCULLOCH

Bensínsláttuvél

M46-125P Classic+. Með drifi og fjórgengis B&S mótor 1,6kW. Sláttubreidd 46cm. 6 þrepa hæðarstilling. 50l. safnpoki.

48.997

53326837

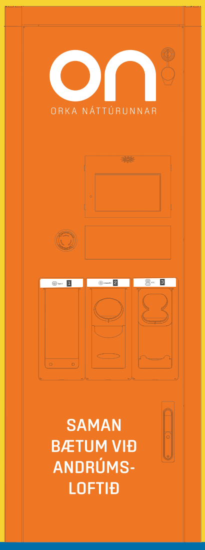
Almennt verð: 69.995

30%

Á SELFOSSI ER HRAÐ-HLEÐSLA

FYRIR RAFBÍLA VIÐ VERSLUN

Í apríl opnuðum við tvær hleðslustövar fyrir utan verslun **BYKO Breidd** og í maí opnuðu tvær stöðvar við verslun **BYKO Selfoss**, þar af ein hraðhleðslustöð. Við stefnum svo á að opna hleðslustöð við **BYKO Akureyri** síðar í sumar.



NOTAÐU
on
LYKILINN

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

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

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Óttars Guðmundssonar

Í útlöndum

Ég tók þátt í 17. júní fagnaði Íslendinga í Gautaborg á liðinni öld. Hópur fólks var saman kominn í Slottsskogen í steikjandi sólskini undir ræfilslegum íslenskum fána. Kynnir sagði frá hátíðarhöldunum í Reykjavík í grenjandi rigningu og norðanátt. Hátíðargestir ráku upp mikið fagnaðaróp og klöppuðu fyrir sjálfum sér.

Fjöldi Íslendinga er búsettur erlendis. Það er verst hversu margir breytast fljótt í mikla besserwissera og sérfræðinga í íslenskum vandamálum. Fjölmiðlar hafa á liðnum árum verið óþreytandi að hafa viðtöl við þetta fólk þar sem margir fara ófögrum orðum um ástandið í gamla landinu. Væla út af verðlagi og veðurlagi, skólakerfi og heilbrigðiskerfi sem þeir þurfa ekki að hafa áhyggjur af. Margir virðast aldrei tengjast nýja landinu heldur hanga yfir íslenskum fjöl- og netmiðlum í leit að einhverju til að fjasa yfir.

Sjálfur bjó ég um árabil erlendis og veit hversu leiðinlegt það er að vera alltaf útlendingur í framandi landi. Menn þurfa stöðugt að sannfæra sjálfa sig um réttmæti þess að flytjast búferlum að heiman. Sú réttlæting verður oft einræða óánægjunnar.

Er til of mikils mælst að biðja þetta ágæta fólk að hætta að hafa áhyggjur af ástandi mála á Íslandi? Eyða frekar gáfum sínum og orku til að láta gott af sér leiða í París, Smálöndum eða á Jótlandsheiðum. Hollt er að hafa í huga vesturfarana á 19. öld. Þeir aðlöguðust nýjum heimkynnum en voru alltaf stoltir af uppruna sínum. Menn fögnuðu ekki eins og börn þegar fréttir bárust af vondu veðri á Íslandi heldur hófu söfnun til þjóðþrifamála á Íslandi.