

LEÓIK

MÁNUDAGUR 4. JÚNÍ 2018

Lífsstíll



Guðrún Hreinsdóttir reynir að halda einn hreyfingarlausan dag í viku. Það tekst ekki alltaf, hún getur ekki verið kyrr. Hún stundar fjallgöngur og útivist en hjólríðar eiga hug hennar allan. ➔4



Ljósmyndasýningin „Svartmálmur“ hefur verið opnuð á Ljósmyndasafni Reykjavíkur. MYND/HAFSTEINN

Ákvað að skrásetja íslenskan svartmálm

Ljósmyndarinn Hafsteinn Viðar Ársælsson ákvað að fara í ljósmyndanam til að skrásetja íslensku svartmálmssenuna. Afraksturinn má sjá í bókinni „Svartmálmur“ og á samnefndri ljósmyndasýningu. ➔2

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

**Oddur Freyr
Þorsteinsson**

oddurfreyr@frettabladid.is



Hafsteinn Viðar Ársælsson ákvað að byrja að skrásetja íslenskan svartmál með myndatökum árið 2014. Nýlega gaf hann afkrastur þeirrar vinnu út í bók sem heitir „Svartmálmur“ og í tengslum við útgáfuna stendur hann fyrir ljósmyndasýningu undir sama nafni í Skoti Ljósmyndasafns Reykjavíkur sem var opnuð fyrir helgi. Þar má sjá ljósmyndir af mörgum þeim íslensku svartmálmssveitum sem hafa verið áberandi í þessari senu, sem er mjög metnaðarfull, en nokkrar íslenskar sveitir hafa náð langt á þessu sviði erlendis.

„Ég byrjaði að stunda ljósmyndun til að mynda hljómsveitir. Það var enginn að gera það,“ segir Hafsteinn. „Hugmyndin þróaðist út frá því að ég sá bók frá 1968-69 eftir Sigurgeir Sigurjónsson sem skrásetti íslensku psychedelic-senuna og var eins og tímahylli frá þeirri senu. Þetta fékk mig til að hugsa um svartmálmssenuna hérna, sem er svolítið vanmetin. Það var enginn að skrásetja þetta, þannig að ég ákvað bara að taka að mér það verkefni.“

Hafsteinn hefur verið viðriðinn senuna síðan hann var 15 ára, þegar hann byrjaði að spila með svartmálmssveitinni Myrk. „Það var eiginlega fyrsta hljómsveitin mín. Síðan eru liðin 17 ár, þannig að ég hef verið í þessu í meira en helminginn af lífi mínu og held að ég verði í þessu alla ævi.“

Fór í nám fyrir verkefnið

„Fyrir þetta kunní ég ekkert á myndavél, þannig að ég skráði mig í Ljósmyndaskólann með þetta í huga og bókun. „Svartmálmur“ sýnir í rauninni afkrasturinn,“ segir Hafsteinn. „Bókin byrjaði í desember 2014 á Andkristnihátíð og gerð hennar lauk svo í febrúar á þessu ári. Ég lærði á meðan ég var að gera hana.“

Ég vildi búa til hálfgerð tímahylli fyrir þennan tíma í þessari senu,“ segir Hafsteinn. „Mér finnst mikilvægt að skrásetja þetta, því þetta er mikilvægt menningarlegt tímabil. Senan er líka mjög áhugaverð fagurfræðilega. Fagurfræðin bindur þetta saman án mins innleges og hljómsveitirnar eru allar hrífnar af myndrænu táknaði,“ segir Hafsteinn.

Hafsteinn hefur unnið verkefnið undir nafninu Verði ljós. „Nafnið kemur úr Bibliunni og er vísun í tenginguna við dulspeki,“ segir hann. „Þú færð líka ekki neitt á myndina nema það sé ljós. Það er líka smá kaldhæðni á bak við að gefa þessu nafn úr kristni.“

Vill vekja athygli á senunni

Á ljósmyndasýningunni „Svartmálmur“, sem var opnuð síðast-



Hafsteinn ákvað að fyrst enginn væri að skrásetja íslensku svartmálmssenuna myndi hann gera það. MYND/SIGTRYGGURARI



Svartmálmssenau hefur alltaf lagt mikka áherslu á fagurfræði.

MYND/HAFSTEINN



Á sýningunni má sjá alls kyns forvitnilegar myndir sem eru teknar við ólík tækifæri. MYND/HAFSTEINN



Dulspeki af ýmsu tagi hefur áhrif á myndir Hafsteins. MYND/HAFSTEINN

Íslenska svartmálmssenau hefur fengið mikla athygli erlendis. MYND/HAFSTEINN

liðinn fimmtudag í Skoti Ljósmyndasafns Reykjavíkur og verður opin til 15. ágúst, er hægt að sjá brot af myndunum í bók Hafsteins, en aðgangur að sýningunni er ókeypis. „Þetta eru myndirnar sem mér fannst henta sýningunni og rýminu

best. Ég gaf líka mikið af plássinu til NYÍB, sem er ritúalhópur sem var með athöfn við opnun sýningarinnar,“ segir Hafsteinn. „Á sýningunni getur fólk séð mikið blóð, reykt og myrkur. Það er svona aðalþemað. Myndirnar eru alls konar, stundum eru þetta uppstilltar myndir, sumar eru af tónleikum og aðrar eru af þeim að hanga í æfingahúsnæðum eða baksviðs. Mér finnst eiginlega augnablikin sem eru á milli takna áhugaverðust, þannig að það er líka mikið af þeim.“

Allar hljómsveitirnar hafa sinn innri heim og heimspeki, sem eru oftast með grunn í alls kyns dulspeki. Ég skoða textana og hlusta á tónlistina og reyni að spegla það,“ segir Hafsteinn. „Þeir hafa kannski verið að þæla í textunum og útlitinu í einhver ár og ég vil bara þjóna þeirra innri heimi.“

Hafsteinn vildi halda sýninguna til að vekja meiri athygli á þessari senu á Íslandi. „Fólk virðist almennt ekki vita hvað hún er stór erlendis og hvað það er lögð mikil vinna og metnaður í þetta,“ segir hann. „Nýlega var til dæmis Vanaogandr hópurinn, sem er útgáfu- og dreifingaraðili fyrir íslenskan

svartmál, pantaður til Hollands og spilaði fyrir 4.000 manns, sem er næstum hálf Laugardalshöll, en hérna heima vissi eiginlega enginn af því. Mér finnst mikilvægt að fólk viti hvað er að gerast og vonandi hefur þetta áhrif á einhverja sem þekkja ekki til þessarar stefnu.“

Nóg fyrir stafni

Hafsteinn hefur í nógu að snúast, fyrir utan myndatökur. „Ég er líka með plötufyrirtæki, sem heitir Mystiskaos, sem er eiginlega hálfgerð tónlistarkommúna. Við vinnum í tónlist hvers annars og erum staddir í fjórum ólíkum löndum. Þetta er spennandi verkefni og alltaf eitthvað í gangi,“ segir Hafsteinn. „Ég er líka örugglega með svona fimm breiðskífur á biðlinunni og hef verið að vinna í næstu plötu hljómsveitarinnar minnar, Wormlust, í svona fimm ár.“ Wormlust gaf út eina breið-

skífu árið 2013 sem fékk afar góðar viðtökur.

„Ég ætla bara að spila hlutina eftir eyranu og dembi mér örugglega í tónlistina næst,“ segir Hafsteinn. „En ég held að það sé alveg pláss fyrir bæði tónlistina og ljósmyndunina. Núna er ég bara að reyna að átta mig á því hvert er næsta skref í ljósmyndun, því það er ekki hægt að gera það sama endalaust og ég hef eiginlega sagt allt sem ég vildi segja á þessu sviði,“ segir Hafsteinn. „Það á eftir að ýta mér svolítið út fyrir þægindarammann, því ég hef svo lengi verið í þessari svartmálmssenu.“

Hafsteinn efast um að hann haldi áfram að mynda hljómsveitir. „Ég held að það verði frekar að fara til Suður-Ameríku í Ayahuasca eða til Ameríku til einhvers snákasértrúarsafnaðar eða hvað sem er. Mig langar til að sjá heiminn,“ segir Hafsteinn.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir Frettablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Umsjónarmenn efnis: Elin Albersdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358



HÚSAVIÐGERÐIR.IS

**MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR
ALHLIÐA MÚRVERK
ÞAKVIÐGERÐIR
GLUGGASKIPTI**

**HAFÐU SAMBAND
INFO@HUSAVIDGERDIR.IS
SÍMI 565-7070**

Finndu okkur á
Facebook

EVY
TECHNOLOGY

Landslíðið á HM notar **EVY** sólarvörn

UVA

5 stjörnur



ALLT AÐ 6 TÍMA
SÓLARVÖRN



Gaman að hjóla á nóttunni

Guðrún Hreinsdóttir reynir að halda einn hreyfingarlausan dag í viku. Það tekst ekki alltaf, hún getur ekki verið kyrr. Hún stundar fjallgöngur og útivist en hjólreiðar eiga hug hennar allan.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Þetta er þörfin fyrir að vera úti og hreyfa sig en líka ákveðið rötleysi. Ég þarf alltaf að vera að og ef ég er ekki hjólandi fer ég í fjallgöngur. Hjólið er samt númer eitt. Ég hef alltaf verið hjólandi og man eftir öllum mínum hjólum. Sextán ára fékk ég 3-gíra hjól og var gert mikið grín að mér því þá, árið 1981 voru allir á racerum.“ segir Guðrún Hreinsdóttir, sjúkralíði og fararstjóri hjá Útivist, spurð út í áhugamálið.

Hún segist ekki geta setið kyrr og á óteljandi ferðalög að baki á reiðhjóli, bæði innanlands og utan. Hún þurfi nánast að beita sig hörðu til að taka því rólega.

„Ég reyni að hafa einn rólegan dag í viku og kalla hann „hreyfingarlausan daginn“, en ef veðrið er gott get ég ekki staðið við það,“ segir hún og upplýsir að fram undan sé hjólatúr frá Stóru-Mörk inn að Básu, um nótt. „Það er svakalega skemmtilegt að hjóla um nótt. Í fyrra hjólaði ég að heiman frá mér úr Grafarvoginum og inn í Bása, það tók nóttina og nánast allan daginn, um 160 kílómetrar. Ég var auðvitað þreytt en þetta er svakalega skemmtilegt.“

Guðrún hefur verið virk í Hjólaraækt Útivistar frá árinu 2011. Hópurinn hjólar aðra hvora helgi frá Toppstöðinni í Elliðaárdal og oft í samfloti við Fjallahjólaklúbbinn. Hún segir allt að fjórtu manns mæta í hjólaferðirnar.

„Við hjólum allt árið. Á vorin förum við út fyrir Reykjavík í dagsferðir og förum einnig í sumarleyfisferðir. Í fyrra til dæmis frá Brjánslæk yfir í Stykkishólm og aðra ferð yfir Tröllatungu og Steinadalshéiði. Í ferðinni yfir í Brjánslæk vorum við með allt á hjólunum og gistum í tjöldum. Það er ótrúlega skemmtilegur ferðamáti. En ég fer líka mikið ein í hjólaferðir. Í fyrra hjólaði ég til dæmis ein frá Stokkhólmi til Kaupmannahafnar. Þar hitti ég félagina mína og saman hjóluðum við til Berlínar. Þetta var þriggja vikna ferð og mjög skemmtileg.“

Til að æfa sig fyrir þessa ferð hjólaði Guðrún ein frá Stykkishólmi til Patreksfjarðar, á þremur dögum.



Guðrún Hreinsdóttir sjúkralíði hjólar hverja lausa stund. Hún er fararstjóri hjá Útivist og ferðast á reiðhjóli bæði innanlands og utan. MYND: EYÞÓR

„Það er svakalega skemmtilegt að hjóla um nótt. Í fyrra hjólaði ég að heiman frá mér úr Grafarvoginum og inn í Bása.“

„Það voru langir dagar því þegar maður er einn nennir maður ekki að stoppa og tjalda klukkan sex og biða þar til klukkan verður tíu til að fara að sofa. Ég hélt bara áfram fram á kvöld og dagleiðirnar náðu

kannski 130 kílómetrum. Í sumar stefni ég á fjögurra landa ferð með þremur félögum og tveir fjallahjólafærðir innanlands, með Útivist.“

Guðrún er þaulvæn að hjóla á þjóðvegum en segir nauðsynlegt að gæta að örygginu.

„Oft er mjög mikil umferð. Við erum öll með hliðarspegla á hjólunum og alltaf í skærgulum jökkum. Það þýðir ekkert annað þó mér finnist þeir ekkert fallegir,“ segir Guðrún.

Á síðunni fjallahjólaklubburinn. is má lesa um hjólaævintýri Guðrúnar frá Stokkhólmi til Kaupmannahafnar.



Guðrún segir skemmtilegast að ferðast með tjald og allan búnað á hjólinu.



Guðrún hjólaði frá Stokkhólmi til Kaupmannahafnar í fyrrasumar.



Veðurguðirnir gerðu Guðrúnu ekki alltaf auðvelt fyrir á ferðalaginu. MYNDR: GUÐRÚN HREINSDÓTTIR

Þann 14. júní n.k. mun stórglæsilegt sérblað um HM í knattspyrnu fylgja Fréttablaðinu.

ÁFRAM ÍSLAND

Blaðið kemur út sama dag og flautað er til leiks á mótinu. Fyrsti leikur Íslands er tveim dögum síðar, gegn ljón sterku liði Argentínu.

Í blaðinu er að finna eitthvað fyrir alla. Gallharðir fótboltaáhugamenn fá sinn skammt af áhugaverðum viðtölum og fróðleik. Auk þess er slegið á léttari strengi fyrir þá sem hafa almennt minni áhuga á boltanum en eru að sjálfsgöðu gallharðir stuðningsmenn íslenska liðsins. Í blaðinu verður einnig að finna stórt leikjadagatal sem auðvelt er að kippa út úr blaðinu og færa inn úrslit leikja jafnóðum á meðan á mótinu stendur.

Áhugasamir auglýsendur geta fengið nánari upplýsingar í síma 512 5402 eða með því að senda póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

GUIDELINE®



It's all about the experience

STÚTFULL BÚÐ AF FLOTTUM VEIÐIGRÆJUM

Flugubúllan ER Guideline búllan þín

MIKIÐ ÚRVAL
af vöðlum & skóm
ÞAKKATILBOÐ Í GANGI



DISTANCE/PRESENTATION
sökki, floti og allar græjur
úrvalið er gríðarlega gott - fáðu ráðleggingar

Korkers®

Vöðluskórnir frá KORKERS
... þeir eru bara laaang bestir!



**ÚTSKIPTANLEGIR
BOTNAR**

NT8 Nýja flaggskip GUIDELINE
Gríðarlega öflugar einhendur & tvíhendur byggðar á Nano Tube tækni



FLUGUBARINN
er stútfullur af ljúffengum flugum fyrir alla veiði
VERÐ FRÁ 200 KR STKI!



FARIO

fluguhjólin eru ekki bara augnayndi
heldur fullvaxin fluguhjól
fyrir alvöru veiðimenn!



VÖNDUDU FLUGUVEIÐIVÖRUNAR - MÖGULEGA BESTA VERÐIÐ Í BÆNUM

GUIDELINE®
It's all about the experience

FULLINGMILL
BRIVING THE GAME

Wychwood

Korkers

UMPQUA

ALFA

HLÍDASMÁRI 13
201 KÓPAVOGUR
SÍMAR: 833 6440 / 833 6441
EMAIL: INFO@FLUGUBULLAN.IS
VEFUR: WWW.FLUGUBULLAN.IS





Græni drykkurinn er fullur af vítamínum og trefum.

Morgunmatur á mánudegi

ÖLL BRAUÐ Á
25%
AFSLÆTTI
ALLA MÁNUDAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35
- Fálkagötu 18

BJÖRNSBAKARI
Sími: 561 1433

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00
www.bjornsbakari.is

Gott er að byrja vikuna á hollum og góðum morgunmat. Flestir vilja fá sér eitthvað einfalt og fljótlegt á morgnana sem kemur þeim vel af stað út í erilinn og daginn.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Heimatilbúið músli með höfnum, döðlum og berjablöndu

Heimatilbúið músli er eitt af því sem er hollt og bragðgott og krefst ekki mikillar fyrirhafnar að útbúa. Þessi uppskrift er alveg skotheld og hægt er að leika sér með því að skipta út hráefnum eða bæta við, allt eftir smekk. Það er t.d. hægt að breyta til og nota rúsinur eða sveskjur í staðinn fyrir döðlur. Uppskriftnin ætti duga í fjórar máltíðir.

100 g gróft haframjöl
20 pekanhnetur eða hnetur að eigin vali
2 msk. sólblómfræ
6 döðlur eða 3-4 msk. rúsinur
25 g spelti
Hrein jógúrt
300 g ber, t.d. jarðarber, hindber og bláber
Hunang eða kanill, ef vill

Hitið pönnu við lágan hita. Hægt er að nota örllitið af kókosolíu ef pannan er of þurr. Setjið haframjölíð út á pönnuna og látið það ristast litlilga. Hrærið



Heimagerð músli stendur alltaf fyrir sínu. NORDICPHOTOS/GETTY

vel í á meðan með sleif. Bætið pekanhnetum saman við, ásamt sólblómfræjum og látið ristast. Hellið í skál og látið kólna. Skerið döðlurnar í litla bita og veltið þeim upp úr spelti. Blandið öllu saman og setjið í krukku. Gott er að borða múslið með hreinni jógúrt, setja fersk ber út á og loks örllitið hunang eða kanill, ef vill.

Grænn morgundrykkur

Þeir sem eru á hraðferð geta útbúið grænan morgundrykk kvöldið áður. Grænin drykkir standa alltaf fyrir sínu og mörgum finnst ekkert betra en að hefja daginn á slíku orkuskioti.

2-3 lúkur spinat eða 3-4 blöð af grænkáli

1 grænt epil
1 appelsína
2 cm biti engifer
2 stíllkar sellerí, ef vill
Safi úr sitrónu
Klakar og vatn, ef vill
Mynta eða kóríander eða steinselja, ef vill og eftir smekk

Best er að byrja á að setja grænmeti og vökva í blandarann og blanda vel saman og bæta svo ávöxtum saman við. Hægt er að setja drykkinn í glerkrukkur og geyma til að taka með sér í skólann eða vinnuna, eða hvert sem leiðin liggur þann daginn.

Föstudaginn 8. júní gefur Fréttablaðið út aukablaðið

HÚSNÆÐI & VIÐHALD

Í þessu blaði ætlum við að bjóða upp ýmsan fróðleik fyrir fólk og fyrirtæki sem eru í framkvæmdarhug. Best er að skipuleggja sig vel áður en hafist er handa, bæði til að halda niðri kostnaði og tryggja að verkjið dragist ekki óþarflega á langinn.

Verkefni geta verið af ýmsu, **pallasmíði, þakviðgerðir, hellulagnir, gluggaviðgerð, utan hús málun, múrvíðgerðir, lagnaviðgerðir, parket og gólfefni, innréttingar, raflagnir, bílskúrinn og geymslurými** og svona mætti endalaust telja.

Blaðið frábær miðill fyrir verktaka, verslanir og þjónustuaðila sem bjóða upp á ýmskonar vörur og þjónustu sem kemur að góðum notum í viðhaldi og endurbótum fasteigna.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekki prof. engin skráning. BARA GAMAN. Vespurar eru til í fjórum flokkum litum. Sama lága verðið 152.000.- kr.

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

STÓRA BÍLASALAN



NÝIR BÍLAR
TOYOTA Yaris HYBRID. Árgæðir 2018, sjálfsk. Verð aðeins 2.580.000. Rnr.150682.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?
Kaupi bíla 100-200þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Vinnuvélar

OK VARAHLUTIR
Dekkjavélar (aflgöngur og ballance vélar) á tilboðsverði

O.K. varaahlutir ehf.
okspares@simnet.is | S. 6961050

Hjólbarðar

VAKA
ALLIR UPP Á DEKKI!
HIJÓLBARÐARJÓNUSTA OG GOTT ÚRVÁL DEKKJA

Sími: 567 6700 | vakah.is



TECHKING VINNUVÉLADEKKI
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkoluludekk-hjólasköfudekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varaahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir

Altenator & Startarar
ljósboðinn@ljósboðinn.is
s. 553-1244

Viðgæðir

Almennar bílviðgæðir. Sérgrein bremsuviðgæðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Almennar bílviðgæðir. Sérgrein bremsuviðgæðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Pípulagnir

Pípulagningameistarir getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgæðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingeringar

Hreingeringaþjónusta Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingeringar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

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

Almenn garðvinna, sláttur, úðun og ofl. Halldórf garðyrkjumaður. S. 698 1215

Bókhald

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

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

Búslóðáflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafll., fyrirtækjafl., pianófl., ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf. S. 893 6994

Nudd

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

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

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjófum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggljudd Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Þjónusta

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

Hægt að panta tíma á höfðabon.is

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Til sölu

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

Kælar

- SD 419 H: 1980 B: 575 D: 605-338L Kæling 4210°C-5 hliðar-Lasing-LED **99.000,-**
- SD 429 H: 1993 B: 577 D: 576-360L Kæling 07+10°C-5 hliðar-Lasing-LED **99.000,-**
- SD 416 H: 1980 B: 606 D: 575-338L Kæling +7+10°C-8 hliðar-Lasing **99.000,-**
- SD 1001 og SD 801 H: 2020 B: 1000 D: 1300 D: 7022 Kæling +2+10°C-8 hliðar-Lasing **229.000,-**
- RTC 79 St.(hubd) 940x425 x380mm Kæling +2+12°C **69.000,-**
- RTC 236 St.(hubd) 1695x515 x485mm Kæling +2+12°C **139.000,-**
- RTC 284 St.(hubd) 1895x515 x485mm Kæling +2+12°C **179.000,-**

Kæli & frystitæki

- SD 400 Stærð (hubd) 905x1225x650mm Kæling -12/-24°C **119.000,-**
- SD 155 Stærð (hubd) 922x646x695mm Kæling -12/-24°C **79.000,-**
- SD 305 Stærð (hubd) 905x950x695mm Kæling -12/-22°C **99.000,-**
- XS 801 Stærð (HubD) 840x2000x757mm Kæling -12/-24°C **189.000,-**
- XS 601 Stærð (hubd) 1475x837x757mm Kæling -12/-24°C **169.000,-**

Kællir

- FKG 371 - Dispaly kæli H: 185 B: 595 D: 595-650 Ítra - Kæling -16/+25°C - Lás **119.000,-**
- NFG 209 - Dispaly frystir H: 185 B: 595 D: 595 D: 650 Ítra - Kæling -16/+25°C - Lás **199.000,-**
- OFC 200 Hubd. 1250x1000x560 Kæling 2/12°C **269.000,-**
- OFC 220 Hubd. 1750x495x600 Kæling 2/12°C **199.000,-**
- SC 139 St. (hubd) 865 x 555 x 520mm Kæling +2/+10°C **79.000,-**
- SC 209 St. (hubd) 865 x 865 x 520mm Kæling +2/+10°C **99.000,-**
- SC 309 St. (hubd) 865x1350x620mm Kæling +2/+10°C **119.000,-**
- SC 81 St. (hubd) 940x440x400mm Kæling +2/+10°C **79.000,-**
- DKS 122 St. (hubd) 850x500 x510mm Kæling +2/+10°C **49.000,-**
- DKS 61 St. (hubd) 510x480 x470mm Kæling +2/+10°C **39.000,-**

Vinkælar

- VK 810 - Stærð (hubd) 865 x 595 x 572 LED ljós. Húrbú yfirtil stál **89.000,-**
- VK 902 - St. (hubd) 1390 x 595 x 677 mm LED ljós. Húrbú yfirtil stál **147.000,-**
- VK 922 - St. (hubd) 1762 x 595 x 677 mm LED ljós. Húrbú yfirtil stál **178.000,-**
- RTW 100 Kæling +2/+12°C - Imbyggjál þjóning - Stærð b: 682 d: 450 h: 675 **89.000,-**
- RTW 160 Kæling +2/+12°C - Imbyggjál þjóning - Stærð b: 874 d: 568 h: 686 **119.000,-**
- TK 41 - Utanmil. (HxD) 735 x 445. 40ltr. **39.000,-**

Minibar

- MB35 og MB 45 - St. (hubd) 485x560 x 385x400 x 485x425. Engin pressa, minni stíttugur +Hjúðlaus. Kæling -9/-24°C **29.000,-**
- SD 76 Stærð (hubd) 675x595x520mm Kæling -9/-24°C **79.000,-**
- SD 46 Stærð (hubd) 500x570x510mm Kæling -9/-20°C **69.000,-**

Hjita skápar

- SVS 145 Stærð (hubd) 785x645x487 mm Hlun: 30-90°C - Góð ljós **99.000,-**
- SVS 100 Stærð (hubd) 785x448x460 mm Hlun: 30-90°C - Góð ljós **99.000,-**

Pizzaskápar

- 99.000,-

Syngarsalur við Dragháls

Pöntunarsími: 535 1300 - Verslun Dragháls 4

Keypt
& Selt

Til sölu

STIGA



Stiga Estate 3084 H
Sjálfskiptur slátturtraktor
B&S 3130 AVS motor
Notendavænt sæti og stýri
240 lítra graskassi
Frábær traktor í meðalstór svæði

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



**LAGERSALA 30-70%
AFSLÁTTUR!**

Úrval af girðingaefni til sölu.
IsBú Síðumúla 29, inngangur að
neðanverðu. S. 5629018



**LOK Á HEITA POTTA OG
HITAVEITUSKELJAR.**

Stærðir í cm: 200x200, 210x210,
220x220, 235x235, 235x217,
217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola
1000 kg jafnarðarþunga af snjó.
Vel einangruð og koma með
10 cm svuntu. Sterkustu lokin á
markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt.
Opnari til þess að auðveldu opnun
á loki. www.Heitipottaris Sími 777
2000 Hafri og 777 2001 Grétar



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



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst
1/8 úr skrokk. Hákk, gúllas, snitsel
og steikur. www.myranaut.is S. 868
7204

Óskast keypt

**KAUPUM GULL-
JÓN & ÓSKAR**

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

Til bygginga



**HARDVIDUR TIL
HÚSBÝGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS**

Vatnsklæðning, panill, pallaefni,
parket, útihurðir, ofn. Gæði á
góðu verði. Nýkomnar Eurotec
A2 harðviðarskrúfur. Penofin
harðviðarolla. Indus ehf.
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl. hjá Magnúsi
í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAETT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m². Ódýrt eftir það. S:
564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Heimaas

SMIDUR / UPPSLÁTTUR

Heimaas óskar eftir að ráða smíði
í uppsláttarvinnu.

-Mæling/einingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt
"atvinna"

Heimaas

**VERKAMADUR /
BYGGINGARVINNA**

Heimaas óskar eftir að ráða
verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt
"atvinna"

Garðyrkjufyrirtæki á
höfuðborgarsvæðinu óskar eftir
samvirkisömu og áreiðanlegu
samstarfsfólki. Umsókn ásamt
ferilskrá sendist á netfangið
hreimgardar@gmail.com

Atvinna óskast

**VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA Eða
ADRA STARFSMENN?**

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

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

Tilkynningar

MOSFELLSBÆR

Aðalskipulag Mosfellsbæjar 2011 – 2030:
Bæjarstjórn Mosfellsbæjar auglýsir hér með tillöggu að
breytingum á aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030
samkvæmt 1. mgr. 36 gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Frístundasvæði í suðurhluta Mosfellsbæjar,
breyting á yfirlitstöflu - Um er að ræða breytingu
á yfirlitstöflu svæða fyrir frístundabyggð (F)
í suðurhluta Mosfellsbæjar, kafla 4.11 í greinargerð
aðalskipulagsins, sem og að skilgreina svæði 533-F
í yfirlitstöflu sem ekki var gert áður.

Stök íbúðarhús í Mosfellsdal, breyting
á skipulagsákvæðum - Um er að ræða breytingu
á skipulagsákvæðum stakra íbúðarhúsa á óbyggðum
svæðum (Ó) og landbúnaðarsvæðum (L) sem sett eru
fram í kafla 4.2 í greinargerð aðalskipulagsins.
Breytingin nær þó aðeins til stakra íbúðarhúsa
í Mosfellsdal þar sem heimilt verður að byggja
annað íbúðarhús til viðbótar því sem fyrir er
á viðkomandi landareign/lóð. Um er að ræða
fjórar landareignir/lóðir: Móakot, landnr.
123721, Brekkukot, landnr. 123724, Sigtún,
landnr. 123723 og Mosfell, landnr. 123731.

Stækkun athafnasvæðis í Flugumýri/Desjamýri
- Breytingin felst í lengingu athafnasvæðisflekans
(411-A) til austurs og lítilsháttar breiðkun hans,
samþals stækkun úr 12,6 ha í 17,6 ha. Aðliggjandi
íbúðarsvæði (407-ib) minnkar úr 49,3 ha í 45,7
ha. Markmiðið með breytingunni er að auka
framboð lóða fyrir athafnasemi í sveitarfélaginu.

Breytingatillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri
Mosfellsbæjar á 2. hæð Þverholti 2, frá 5. júní 2018
t.o.m. 17. júlí 2018 og hjá skipulagsstofnun
Borgartúni 7b í Reykjavík. Tillagan er einnig til
sýnis á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni:

mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér
gefinn kostur á að gera athugasemdir við
breytingatillöguna til 17. júlí 2018. Athugasemdir
skulu vera skriflegar og skal senda þær til
skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270
Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs.

4. júní 2018,

Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

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

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSEKNI • UMHYGGJA

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

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

Sóltún 10

Opið hús þriðjud. 5. júní kl. 17:00 – 17:30.

Stórglæsileg þakíbúð með
tvennum svölum í lyftuhúsi
við Sóltún 10 í Reykjavík.
Lýsing. Forstofa, hol, setu-
stofa, borðstofa, eldhús,
þvottahús, gestasnyrting, tvö
svefnherbergi, baðherbergi
innaf hjónaherbergi, tvennar
svalir og geymsla í kjallara.
Tvö stæði í lokaðri bíla-
geymslu. Vandaðar innréttingar,
gólfhiti, svalalokun.
Falllegt útsýni. Verð: 99 millj.
Uppl. veitir Þórarinn Friðriksson lögg. fasteignasali í síma 844-6353.



Dan V.S. Wíium - hdl. lögg. fast. s: 896 4013

BORGARTÚN 30B, 105 REYKJAVÍK



Opið hús mánudaginn 4. júní 2018 milli kl. 17:15 og kl. 17:45

Snyrtileg og rúmgóð 167 fm endaíbúð á 3. hæð í lyftuhúsi við Borgartún ásamt sér stæði í bílageymslu. Lyfta opnast beint inn í íbúð. Íbúðin skiptist í anddyri, þvottahús, eldhús, borðstofur, tvær setustofur, tvö svefnherbergi og tvö baðherbergi. Tvennar svalir. Íbúðin snýr í suðvestur. V. 74,9 m.

Nánari uppl. Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
lögg.fast. í s: 864-5464,
gudlaugur@eignamidlun.is.



EIGNAMIDLUN

588 9090 • www.eignamidlun.is • Grensáveggi 11 • 108 Reykjavík

60
FRAMRÚSKARANDI
SÍÐAN 1957