

# FÓLK

FÓSTUÐAGUR 7. SEPTEMBER 2018

Lífsstíll



Bókasafnsdagurinn er haldinn hátíðlegur um land allt í dag. Kristjana Mjöll J. Hjörvar segir bókasöfn gríðastað nútímamannsins sem mæti þar hlýju, frið og ró í lifandi umhverfi. ➔4



## Söngur Kanemu

Erna Kanema á rætur að rekja bæði til Íslands og Sambíu. Móðir hennar, Anna Þóra Steinþórsdóttir, hefur gert heimildarmyndir um heimsóknir hennar til Sambíu og sú þriðja er nú sýnd í Bíó Paradís. ➔2

Mæðgurnar Anna Þóra Steinþórsdóttir og Erna Kanema Mashinkila frumsýndu myndina Söngur Kanemu í gær. MYND/ERNIR

## SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark



FRODE  
kr. 179.800



TURI  
kr. 149.800

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Framhald af forsiðu →

**Brynhildur Björnsdóttir**  
brynhildur@frettabladid.is



Erna Kanema Mashinkila var þrjú ára þegar hún heim-sótti fyrst heimaland föður síns, Sambíu. Þegar hún var átta ára fór hún aftur og í þriðja sinn átján ára. Í öll skiptin tók móðir hennar, Anna Þóra Steinþórsdóttir heimildarmyndagerðarkona, myndavélina með og tók upp viðbrögð Ernu Kanemu við þessum framandi heimi sem var þó hennar, ekki siður en Ísland þar sem hún fæddist og ólst upp. Í gær var frumsýnd í Bío Paradís heimildarmyndin Söngur Kanemu sem vann bæði áhorfenda- og dómnefndarverðlaunin á Skjaldborg – hátíð heimildarmynda í vor.

„Ég gerði fyrst 25 mínútna mynd um Ernu Kanemu þegar hún var þrjú ára og fór til Sambíu að hitta föðurfólki sitt í fyrsta skipti,“ segir Anna Þóra. „Myndin var sýnd á RUV og í barnatímanum og sýndi viðbrögð hennar sem litillar stelpu við þessum nýja menningarheimi. Síðan fórum við aftur þegar hún var átta ára. Þá var litla systir, Auður Makaya, komin til sögunnar og þar segir Erna Kanema meira frá því hvernig hún upplifir muninn á því að vera brún á Íslandi eða í Sambíu. Krakkarnir þar voru svolítið að velta fyrir sér hvort hún væri brún eða hvít og hún var líka að velta því fyrir sér sjálf á þessum aldri.“ Erna Kanema bætir við: „Sú mynd var notuð sem fræðslumynd þó hún hafi ekki verið ætluð sem slík og sýndi í samfélagsfræði í skólum. Líka í skólanum hjá mér svo ég horfði á krakkana horfa á mig sem var skrytið og þegar ég hiti krakka úr öðrum skólum sögðust þau hafa verið að horfa á myndina um mig í samfélagsfræði, sem mér fannst líka mjög skrytið.“

**Þriðja ferðin til Sambíu**

Og nú var þriðja myndin um upplifun Ernu Kanemu af uppruna sínum frumsýnd í Bío Paradís og þar. „Erna hefur verið mikið að grúska í alls konar tónlist, ekki síst afrískri tónlist, og út frá því kviknaði sú hugmynd að gera þriðju útgáfuna af þessari sögu, núna þegar Erna Kanema er að sjá þetta á þróskuldi fullorðinsárárna.“ segir Anna Þóra. „Hinar myndirnar eru barnamyndir og miðast við það umhverfi sem hún er í á hverjum tíma en þessi er meira fullorðins og er bæði lengri og tekur á fjölbreyttari málum. Erna hafði líka meira að segja við gerð þessarar myndar, eðlilega, enda hefði þetta ekki verið hægt öðruvísi.“ Erna tekur undir það og bætir við: „Mér finnst mjög speis að fólk geti séð mig svona berskjaldaða í Bío Paradís. Að hafa mömmu bak



Erna Kanema segist oft hafa verið eina brúna barnið þegar hún var litil en henni finnst samfélagið orðið mun fjölbreyttara í dag.

við myndavélina þýddi að ég var ekkert að setja mig í neinar stillingar og nú er ég að fatta að fólk getur bara kynnst mér nokkuð vel á þessum 73 mínútum.“

Erna segir mikinn mun á upplifun sinni eftir aldri. „Ég tengdist Sambíu á alveg nýjan hátt bæði gegnum tónlistina og líka fjölskylduna mína úti,“ segir Erna og sérstaklega man ég vel eftir einu lagi. Ég hef verið í kirkjukórnum frá því ég var litil og hef oft velt fyrir mér hvort þessi heimsókn hafi haft áhrif. Amma mín Kanema var mikil tónlistarkona og margir sáu eitthvað af henni í mér þegar ég fór í þorpin sem mér fannst mjög sérstakt og mikilvægt. Ég hiti frænku mína sem kenndi mér lag sem amma säng mjög oft og þannig er titillinn kominn.“

**Söngur Kanemu**

Tónlist er eitt af því sem hefur mjög ólíkar birtingarmyndir milli þessara tveggja menningarheima. „Eitt af því sem hún leggur upp með í Sambíuferðina er að tengjast lagiinu sem hún hafði heyrt þarna pínulítill í kirkjunni og svo líka að vita hvernig söngur blandast inn í menninguna í Sambíu sem hann gerir allt öðruvísi en hér.“ Erna Kanema tekur undir þetta. „Það skiptir ekki máli hvort þú „kannst“ að syngja eða dansa, þú syngur bara með frá blautu barnsbeini og dillar þér með tónlist, ekki sama feimni og hér á Íslandi. Söngur og dans er svo stór og sjálfsgödur partur af lífinu og samfélaginu. Ég talaði við háskólaprófessor þarna úti um þjóðingu tónlistar í samfélaginu og hvernig hún er samfinningunni.“ Tónlistin í myndinni er að miklu leyti byggð á hljóðupptökum sem Erna Kanema gerði í ferðinni. „Við tókum upp töluvélar af tónlist, söng og hljóðheiminum þarna úti og Arni Hlööðversson í FM Belfast vann tónlistina víð myndina úti frá þessu. Svo var líka tekið upp eitt lag þar sem Kanema syngur og Auður systir hennar spilar á trompett.“

Aðspurð um hvatann til að gera myndirnar segir Anna Þóra: „Erna Kanema ber það með sér útlitslega hér á Íslandi að vera líka af öðrum uppruna og það var öðrum þræði hvatinn fyrir mig til að gera þessar myndir. Ég hefði kannski ekki gert þær ef pabbi hennar væri hvítur, frá Svíþjóld til dæmis. Ég er náttúrulega heimildarmyndagerðarkona og mér fannst spennandi að mynda viðbrögð hennar en líka að gefa íslenskum krökkum smá innýrn í fleiri heima. Þabbi hennar sótti hana stundum í leikskólann og einhvern tíma spurði litill strákur hvern hann væri byssamaður!“ segir Anna Þóra og skellir upp úr. „Það var myndin af svörtum mönnum sem hann hafði séð í sjónvarpinu og bíó. Mér fannst einhvern veginn



Mæðgurnar unnu saman að myndinni sem hefur í raun verið sautján ár í undirbúningi.



Erna Kanema þrjú ára í fyrsta sinn á föðurslóðum í Sambíu.

**Erna Kanema ber það með sér útlitslega hér á Íslandi að vera líka af öðrum uppruna og það var öðrum þræði hvatinn fyrir mig að gera þessar myndir.**

að krakkar á Íslandi hefðu gott af því að vita að þeir krakkar sem virka öðruvísi hér eiga alls konar bakgrunn, líf og sögu annars staðar.“

**Eina brúna barnið**

Anna Þóra og Harry maður hennar kynntust árið 1995 þegar Anna Þóra var í kvikmyndagerðarnámi í Finnlandi og fór til Sambíu að gera heimildarmynd en þá var íslenskt samfélag mun einsleitara en nú. „Það var ekkert endilega léttvæg ákvörðun fyrir okkur Harry að flytja saman sem blandað þar til Íslands en þegar til kom reyndist það auðveldara en við höldum. Ég vissi að börnin mín yrðu öðruvísi en það var heldur ekkert endilega neikvætt.“ Erna Kanema segist ekki hafa þælt mikið í því fyrst í stað að vera alltaf eina brúna barnið. „Ég held að það hafi byrjað þegar ég fór út í seinni skiptið og fattaði að mamma í Sambíu er eins og ég á Íslandi. Ég var alltaf í sama grunnskóla og með sama hóp í kringum mig. Í myndinni frá því ég var átta ára segi ég eitthvað svona: Vinum mínum finnst ég vera hvít en öllum öðrum finnst ég vera svört.“ Hún segir að þó hún þekki ekkert annað en að lífa með sínum litarhætti þá hafi hann örugglega haft mikil áhrif á hana. „Ég held að þetta hafi vakið efasemdir hjá mér á einhverju tímabili. Ég var mjög oft valin í ýms

verkefni og sem fulltrúi skólans og á tímabilum fór ég að hugsa hvort það væri verið að velja mig til að sýna fjölbreytni frekar en af því að ég var þæg eða snúog eða klár, eins og hina krakkana. Það hefur alltaf verið aðeins á bak við þegar ég fæ einhverja viðurkenningu.“

Hún segist upplifa mikinn mun á reynslu sinni og systur sinnar Auðar Makayu sem er tæpum sex árum yngri. „Þegar ég var átta ára er ég mikið að tala um í myndinni að ég sé eina brúna stelpa í ballett og í lúðrasveitinni. En systir mín er í miklu fjölbreyttara umhverfi og vinnuhópi en ég. Ég ætla ekki að tala fyrir hana en ég sé hvað þetta hefur bryst gegnum hana.“ Hún segir þær systur sammála um að hafa ekki orðið fyrir fordómum á Íslandi. „En það er líka af því að við höfum alltaf búið á Íslandi, alist upp í íslensku samfélagi og íslenskan er okkar móðurmál. Við erum stundum ávarpaðar á ensku í túristabúðum niðri í bæ en þegar við svörum á íslensku þá fám við strax, ó, svo þið eruð íslenskar! Og ekkert mál.“

**Sigurvegari á Skjaldborg**

Söngur Kanemu var sýnd á Skjaldborg, hátíð heimildarmynda í vor og fékk bæði dómnefndarverðlaunin og áhorfendaverðlaunin þar. Myndin var síðan eins og áður sagði frumsýnd í Bío Paradís og gæf og verður í almennum sýningum þar næstu vikurnar. Hún verður einnig sýnd í Sambíu í október, á Lusaka International Film Festival. „Við erum búin að leggja yfir flugleiðuna á netinu og vonumst til að komast öll fjögur þangað til að vera viðstödd frumsýninguna. Þar er mikill spenninngur fyrir myndinni og hún verður meðal annars til umfjöllum í heðskólanum þar. Svo kemur bara í ljós hvort hún fer víðar,“ segir Anna Þóra að lokum.

**Það eru ekki allir mjólkursyrugerlar eins**



Probi Mage LP299V<sup>®</sup> inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V<sup>®</sup>)  
Finndu muninn með Probi Mage LP299V<sup>®</sup>

Fæst í apótekum og heilsuverzlunum, Hagkaup, Melabúðinni Frænu, Fjórðarkaupum auk valdra útselustæða um land allt.

Þorbjörg Hofsteinsdóttir næringarþerapist gefur Probi Mage LP299V<sup>®</sup> mjólkursyrugerla sína alltaf bestu tenkunum.

Prófessor Bengt Jørgensen hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóld í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgjöfðu mjólkursyrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V<sup>®</sup>).



**Fólk er kynningarblað** sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi víðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðandi ritstjórnarmál. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

**Umjónarmenn efnis:** Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stóri Frey Jónsson, stori@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þóris Lilla Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

**Útgefandi:** Ábyrgðarmáður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson, 365 miðlar

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



HEAL VISIBLE  
SIGNS OF TIME  
LYFTIR, MÝKIR, GEFUR LJÓMA



NÝTT BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT

Nýtt krem og Uplift serum með rauðum sjávarþörungum sem endurmóta útlínur andlitsins, lyfta, mýkja og gefa ljóma.

#YOUNGERNATURALLY

**BIOThERM**

THE HEALING POWER OF LIFE PLANKTON

CHRISTY TUBINGTON/BLUES

biotherm.com

# BIOThERM MÆLIR MEÐ

NÝTT:

## BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT KREM OG SERUM



Líffræðingar Biotherm hafa fangað lífskraft dýrmæts rauðs sjávarþróngs í einstaka formúlu. Eftir því sem við eldumst fækka collagen og elastin þráðum húðarinnar verulega. Blue Therapy Red Algae Uplift krem og serum hafa sjáanleg yngjandi og styrkjandi áhrif á húðina: Útlínur andlitsins verða skýrari, húðin mýkri, stinnari og með meiri ljóma

## BLUE THERAPY MULTI-DEFENDER SPF 25



Viltu vernda húðina fyrir utanaðkomandi áreitum og öldrun?

Multi-Defender kremin vinna gegn sjáanlegum öldrunareinkennum og gefa vörn gegn UVB geislum, löngu UVA geislunum og mengun.

Húðin verður þéttari, stinnari, nærðari og fær jafnari áferð.

## BLUE THERAPY CREAM-IN-OIL



Viltu samstundis mýkt og næringu?

Uppbyggjandi virkni „sea sugar“ og viðgerðareiginleikar olía af náttúrulegum uppruna í fersku kremgeli sem bráðnar inn í húðina. Kremið vinnur hratt gegn sjáanlegum öldrunareinkennum.

Á aðeins 2 vikum endurheimtir jafnvel þurr húð sjáanlega mýkt, þéttleika og ljóma.



## BLUE THERAPY EYE-OPENING SERUM

Fyrstu merki öldrunar myndast umhverfis augun.

Þetta endurnýjandi augnserum vinnur gegn hrukum og dökkum baugum. Dregur verulega úr þrota og þungum augnpökum. Einstök formúla, sem einnig STYRKIR og ÞÉTTIR augnhárin. NÝ tvöföld tækni með BURSTA fyrir augnhárin og STÁLKÚLU fyrir augnsvæðið. Hentar einnig fyrir þá sem nota linsur.

Einnig til augnkrem í línunni.

# Þarf ekki að hvísla lengur

Bókasafnsdagurinn er haldinn hátíðlegur um land allt í dag með heillandi viðburðum. Kristjana Mjöll J. Hjörvar segir bókasöfn griðastað þar sem gestir mæti hlýju, frið og ró í lifandi umhverfi.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Við segjum gjarnan að bókasafnið sé þriðji griðastaðurinn í lífi hvers manns; á eftir heimili, vinnu og skóla. Þar eflum við félagsleg tengsl, kynnumst fólki, bættum þekkingu okkar og slökum á; jafnvel með góða bók í hengirúmi, en þó þarf ekki endilega að kíkja í bækur á bókasöfnunum. Þar má bara vera; á öruggum stað í velliðan, ró og næði,“ segir Kristjana Mjöll Jónsdóttir Hjörvar, upplýsinga- og bókasafnsfræðingur á Landsbókasafni Íslands.

Hún segir líðna tíð að gestir bókasafna þurfi að hvísla.

„Einu söfnin sem enn krefjast þagnar eru háskólabókasöfnin, en þó eru aðeins tvær og hálf hæð af fimm á Landsbókasafninu þegjandi. Hvís heyrir því sögunni til á almenningsbókasöfnum landsins og sjálfri finnst mér ekkert skemmtilegra en að fara með börnin á mitt bókasafn, sem er Geróuberg í Efra-Breiðholti, því þar geta þau þrilað á púðum, skrafað saman, prentað á þríviddarprentara, leikið sér, grúskað í bókum, skapað og fónðrað á meðan ég glugga í bækur eða blöð.



Nú þarf ekki lengur að hvísla á bókasöfnum og þar er hægt að eiga ljúfar stundir við leik, grúsk og lestur. Það gildir jafnt um börn og fulloröna.

**NYJAR VÖRUR Í HVERRI VIKU**

Stærðir 33-38

belladonna

Verslunin Belladonna



Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

**ALLTAF EITTHVAÐ NÝTT OG SPENNANDI**

Stærðir 38-52

My Style

Stærðir 38-52



my style



Holtasmára 1  
201 Kópavogur  
(Hjartaverndarhúsið)  
Sími 571 5464

Það er einstaklega lifandi bókaafn og enginn rykfalinn bókaforður á bak við borð,“ segir Kristjana brosmild um upphaldsbókasafnið sitt.

## Ekki bara geymsla fyrir bækur

Bókasafnsdagurinn er nú haldinn í sjöunda sinn en hann tengist Degi læsis, 8. september.

„Með Bókasafnsdeginum vekjum við athygli á mikilvægi bókasafna og hlutverki þeirra í samfélaginu. Þau eru ekki lengur bara geymsla fyrir bækur heldur gegna margþættu hlutverki,“ segir Kristjana um bókasöfnin sem eru sívinsæl og hafa verið dugleg að halda mikilvægi sínu með því að koma til móts við nýja tíma.

„Hlutverk bókasafnanna er að breytast. Auk hefðbundinna bóka er þar ýmsa afþreyingu að finna, bæði í hljóði og mynd, og þar eru haldin námskeið, veitt aðstoð við heimalærðóminn og Fab Lab-tilraunastofa. Þá þjóna bókasöfnin lýðræðislegu hlutverki, eins og fyrir hælisleitendur sem þar komast í tölvur til að senda tölvupóst, fá fréttir af fjölskyldu sinni og heimalandinu, og fara á Facebook,“ segir Kristjana og bætir við að bókasafnið sé einnig dýrmætt á tímum falskra fréttu. „Þá er bókasafnið mikilvægur staður til að sannreyna heimildir og kenna okkur að þekkja hvað sé áreiðanlegt, satt, rétt og rangt.“

„A okkar tímum, þegar læsi íslenskra barna og unglinga er ekki nógu gott, séu bókasöfn einnig þjóðgarmikil.“

„En það er líka mikilvægt fyrir foreldra og forráðamenn að taka sér bækur í hönd, lesa þær að þeim sjáandi og vera börnunum sínum fyrirmynd í lestri og menningu bókmennta.“

## Lestur er bestur fyrir vísindin

Pema Bókasafnsdagsins í ár er tileinkað vísindum og slagorð dagsins: Lestur er bestur – fyrir vísindin.

„Slagorðið byrjar alltaf á „Lestur er bestur“ og síðan er niðurlagið þematengt. Með þessu í ár viljum við vekja athygli á mikilvægi bókasafna í tengslum við vísinda-



Kristjana Mjöll J. Hjörvar er upplýsinga- og bókasafnsfræðingur á Landsbókasafni Íslands þar sem þagað er á tveimur og hálfri hæð. MYND/SIGTRYGGUR ARI

rannsóknir og störf, fræðimennsku og lærdóm,“ útskýrir Kristjana.

Hún segir að bókasöfnin verði alltaf hluti af samfélagi manna.

„Hlutverk safnanna breytist og tímarnir með. Þau gera öllum þjóðfélagsstigum kleift að lesa bækur á ódýran hátt því ekki hafa allir tók á því að kaupa sér bækur eins og þeir gjarnan vildu. Á bókasöfnunum er frábært úrval bóka á erlendum tungumálum, til dæmis barnabækur á pólsku, tailensku, rússnesku, dönsku, ensku og í raun hvaða tungumáli sem hugsast getur, og það eru bækur sem ekki fást í bókaþóðum landsins en gegna mikilvægu menningarhlutverki fyrir útlendinga og þeirra börn. Þá er Bókasafn móðurmáls einstakt safn sem allt er unnið í sjálfbodastarfi og safnar bókum á sem flestum tungumálum svo hér sé til bókasafn fyrir fólk að utan sem hér hefur sest að.“

## Gefins gullmolar

Kristjana bendir á nýtt rafbókasafn sem Íslendingar eignuðust í fyrra og almenningsöfnin eru hluti af.

„Rafbókasafnið er frábær kostur fyrir þá sem eiga bág með að fara á bókasafn í dagsins önn. Þá geta þeir farið inn á rafbókasafn.is og valið úr þúsundum titla, íslenskum og erlendum, til að njóta í næði heima og án þess að fara úr húsi.“ Þó jafnast fátt á við það að gefa

sér stund á bókasafni. „Á bókasafni biður gesta notalegt andrúmsloft og hlýjar móttökur. Engar kröfur, ekkert áreiti og enginn sem ætlast til neins af manni. Það skiptir nefnilega miklu að hafa slíkt athvarf og alls ekki allir sem það eiga heima hjá sér. Hér er öllum hleypt inn, burtséð frá stétt eða stöðu, og við störfum eftir því leiðarljósi að engum sé mismunað og allir séu jafn hjartanlega velkomnir.“

Mikið verður um skemmtilega viðburði á bókasöfnum landsins í tilefni Bókasafnsdagsins í dag.

„Á Landsbókasafninu, sem fagnar 200 ára afmæli í ár, verður boðið upp á veglegt bókaþjálfborð þar sem fjölmargir gullmolar leyfast. Borðið hefur verið mjög vinsælt undanfarið og er á sinn hátt umhverfisvænt því það stuðlar að því að bækur fari ekki til spillis,“ útskýrir Kristjana.

Á Bókasafni Garðabæjar verða vöflur og vísindi, og hægt verður að kíkja í smásjá í Bókasafni Kópavogs. Þá verður vísindaverkefnum af ýmsu tagi gert hátt undir höfði á Bókasafni Patreksfjarðar, svo fátt sé upptalið.

Á vefsíðunni bokasafn.is er hægt að finna upplýsingar um bókasöfn landsins og fara inn á vefsíður þeirra til að sjá viðburði, sem og á Facebook til að sjá hvaða viðburði verða í boði í dag.



## Ítalskt biscotti

Ítalir elska sitt biscotti sem þeir dýfa í sterkt kaffi eða líkjör. Það er gaman að eiga biscotti ef gesti ber að garði. Kókurarnar geymast vel í loftþéttu boxi. Þessi uppskrift gefur 40 kókur.

- 250 g hveiti
- ½ tsk. lyftiduft
- 250 g sykurl
- 3 egg
- Börkur af ¼ sítrónu
- 100 g pistasíur
- 100 g heslíhnetur
- 75 g þurrkuð trönuver

Hitið ofninn í 160 gráður á blæstri. Setjið hveiti, lyftiduft og sykurl í hrærvélarskál. Blandið vel saman. Bætið þá eggjunum saman við ásamt berki af sítrónu. Þegar þessu öllu hefur verið blandað saman er hnetunum og trönuverjunum bætti við deigið. Stráid hveiti á borðið og gerir tvær jafnstórar pylsur úr deiginu. Leggið á bökunarplötu sem klædd hefur verið með bökunarpappír. Þrýstið á „pysurnar“ með höndunum þannig að þær sé ekki alveg kringlóttar. Bakið í 35 mínútur. Takið út og kælið smástund áður en kókurarnar eru skornar niður í 2 cm sneiðar. Leggið sneiðarnar á plötuna aftur með skornu hliðina upp. Bakið áfram í 20 mínútur. Snúið kókunum við og bakið áfram í 5-10 mínútur. Kælið á rist.



Safnast verður saman fyrir framan Hallgrímskirkju klukkan 14 laugardaginn 8. september. MYND: EYÞÓR

## Loftslagsganga í þriðja sinn

Baráttugleði verður í fyrirrúmi þegar loftslagsgangan verður gengin í þriðja sinn laugardaginn 8. september.

Krafa göngunnar í ár er að tafarlaust verði gripið til árangursríkra aðgerða til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda. Ríkisstjórnin verði að draga vagninn og greiða götuna fyrir sjálfbærni samfélagi. Að öðrum kosti muni sveitarfélögum, atvinnulífi, félagsamtökum og einstaklingum reynast erfitt að leggja sitt af mörkum.

Loftslagsgangan var áður gengin árin 2014 og 2015 og í bæði skiptin var mjög góð þátttaka. Stærsta krafa ganganna þá var að hætt yrði við olíuleit á Drekasvöðinu og var síðasta sérleyfið til olíuleitar afturkallað í mars síðastliðnum.

Safnast verður saman fyrir framan Hallgrímskirkju klukkan 14 á laugardaginn og gengið niður Skólavörðustíg, Laugaveg og Bankastræti að Lækjartorgi, þar sem haldið verður stuttur kröfufundur.

Fólk er hvatt til að koma með kröfuspjöld.

## Síðasta stóra utanvegahlaup ársins

Utanvegahlaupið Hengill Ultra verður haldið í Hveragerði á morgun, laugardag, en aldrei hafa fleiri keppendur skráð sig til leiks. Fjöldi keppenda er um 300 og koma frá fimmtán löndum, þ. á m. Nýja-Sjálandi, Kólumbíu, Póllandi, Tékklandi og Færeyjum.

Keppt verður í nokkrum vegalengdum. Stysta hlaupið er 5 km en það lengsta 100 km. Keppni í 100 km hlaupinu hefst kl. 22 í kvöld, föstudagskvöld. Hengill Ultra er síðasta stóra hlaup sumarsins og því nokkurs konar uppskeruhátíð íslenskra hlaupara.

Þeir sem hlaupa ekki í ár en hafa áhuga á að taka þátt á næsta ári geta unnið sér inn þátttökurétt með því að starfa sem sjálfbóðaliðar við hlaupið. Hver og einn þarf að skila fimm tímum í brautargæslu, klappliði, starfa á drykkjarstöð og við flöguafhendingu eða upplýsingagjöf. Utan þess að vinna sér inn fría skráningu í hlaup að eigin vali á næsta ári fá sjálfbóðaliðar poka með bol mótsins og alls kyns smágjafir frá samstarfsaðilum hlaupsins auk gjafakorts á Hamborgarfabrikkuna. Áhugasamir geta sent póst á netfangið info@hengillultra.is.



Frá Hengill Ultra hlaupinu í fyrra. MYND: HENGILL ULTRA

# fyrir okkur sem höldum haustið hátíðlegt

Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

# Hlaupa lengra í góðum félagsskap

Aldís Arnardóttir segir hlaup frábært sport. Hún er einn þjálfara hlaupahópsins Laugaskokk og segir félagsskap á hlaupum hvetjandi. Hún gefur hér þeim sem vilja út að hlaupa góð ráð.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir

heida@frettabladid.is



Það er mjög misjafnt hvað hentar hverjum og einum og fer eftir því hvað fólk vill fá út úr hlaupunum hvort það skráir sig í hlaupahóp. Ef tilgangurinn er að dreifa huganum og fá letta hreyfingu í leiðinni þá er kannski óþarfi að vera í hlaupahóp en ef tilgangurinn er að bæta sig í hlaupum og jafnvel taka þátt í keppnishlaupum þá mæli ég hiklaust með því að fólk komi sér inn í hlaupahóp. Það er mikið skemmtilegra að hlaupa í góðum félagsskap. Fólk fer frekar aðeins út fyrir þægindarammann og tekur fjölbreyttari og lengri æfingar. Fólk getur komið sjálfu sér skemmtilega á óvart þegar það byrjar að mæta með hlaupahóp, fer yfirleitt hraðar og lengra en það hefði annars gert," segir Aldís Arnardóttir en hún hefur þjálfað hlaupara í hlaupahópnum Laugaskokk síðustu þrjú ár. Sjálf hefur hún æft markvist frá árinu 2013 og segir hlaupaþróttina ávanabindandi sport.

„Um leið og fólk er komið yfir erfiðasta hjallann og farið að geta hlaupið í lengri tíma án þess að streða og púla verður þetta svo frábært sport. Maður er alltaf að

Um leið og fólk er komið yfir erfiðasta hjallann og farið að geta hlaupið í lengri tíma án þess að streða og púla verður þetta svo frábært sport.

keppa við sjálfan sig og bæta sig sem getur orðið ávanabindandi með tímanum.“

Hver eru helstu mistök fólks þegar það byrjar að hlaupa?

„Áf fara of geyst af stað og ætla sér of mikið á stuttum tíma. Það er mikilvægt að setja sér raunhæf markmið og hlúa að líkamnum því það er auðvelt að enda í meiðslum ef fólk fer fram úr sér á fyrstu vikunum.“

Hvers konar hlaupaplan hentar byrjendum?

„Það er persónubundið hvernig líkaminn bregst við álagi og hvernig ásigkomulagi fólk er í og því mikilvægt að fólk hlusti á líkamann þegar það er að stíga sín fyrstu skref í hlaupum. Fyrir algjöran byrjanda er hægt að miða við að taka þrjár æfingar í viku og fyrstu eina til tvær vikurnar er raunhæft að skokka og labba til skiptis. Miða til dæmis við bil milli ljósastaura. Hægt og rólega



Aldís Arnardóttir hlaupaþjálfari gefur byrjendum í hlaupaþróttinni góð ráð til að koma sér í gang.

## Viltu stofna fyrirtæki?

Hnitmiðað námskeið um félagaform, skattlagningu fyrirtækja, frádráttarbæran rekstrarkostnað, útgáfu reikninga, ábyrgð stjórnenda fyrirtækja, fjármál o.fl.



Námskeiðið skiptist í þrjú hluta og verður kennt þriðjudagana 18. og 25. september og 2. október kl. 16:10 – 19.

Námskeiðsstaður er Háskóli Íslands – Oddi, stofa 206, Sturlugötu 3, 101 Reykjavík.

Sjá námskeiðslýsingu á [www.lexista.is](http://www.lexista.is)  
Fyrirlesari: Anna Linda Bjarnadóttir, lögmaður, LL.M

Nánari upplýsingar og skráning í síma 894-6090 eða á [alb@lexista.is](mailto:alb@lexista.is)  
Námskeiðsgjald er 45.000 kr. og greiðist við skráningu.

Flest stéttarfélag styrkja félagsmenn sína til þátttöku á námskeiðinu.

# Lexista



Aldís ásamt manni sínum, hlauparanum Kára Steini, og syni eftir gott hlaup.

er síðan hægt að lengja hlaupa-kaflana og þegar fólk ræður við að hlaupa lengri kafla samfleytt án erfiðleika, til dæmis í 30 mínútur, er hægt að fara yfir í fjölbreyttari hlaupaæfingar, hraðaukningar og þess háttar.“

Hversu miklu máli skiptir búnaðurinn?

„Það mikilvægasta er að vera í góðum hlaupaskóm, en rangir skor geta leitt til hné- og mjaðma-meisla. Síðan er alltaf betra að vera í fatnaði sem andar vel. Yfir vetrartímann er mikilvægt að klæða sig í takt við veður og klæða sig frekar meira en minna upp á að halda vöðvunum heitum.“

Skiptir undirlagið máli?

„Mælt er með því að takmarka hlaup á malbiki ef möguleiki er á því. Malbikið er gott í hófi og nauðsynlegt að hlaupa eitthvað á malbiki ef stefnt er á þátttöku í götuhlaupum. Mikil hlaup á malbiki auka hins vegar líkur á álagsmeiðslum og því er gott að hlaupa sem stærstan hluta á mjúkum

stigum eða grasi. Fjölbreytt undirlag og brekkur eru einnig styrkjandi og því tilvalið að gera sér ferð af og til á góða stíga eins og í Heiðmörk.“

Er mikilvægt að teygja eða æfa eitthvað annað með?

„Hlaup er grein sem krefst ekki mikils liðleika en samt sem áður er alltaf gott að teygja létt eftir æfingar til að viðhalda grunnliðleika. Annars er líka mjög gott að „rúlla“ vöðvana með svokölluðum foam-rúllum sem vinna á litlum vöðvahnútum og auka blóðflæðið sem flýtur fyrir endurheimt.

Skynsamlegt er að stunda styrktaræfingar með hlaupaþjálfun með áherslu á kvíð og fætur. Ásamt því að styrkja líkamann ýta styrktaræfingar undir aukinn hraða, betri hlaupastíl og draga úr líkum á meiðslum. Annars fara hinar ýmsu æfingar vel með hlaupum, s.s. jóga, tabata o.fl. Þar sem gott er að hafa fjölbreytni í æfingum. Ég hef sjálf til dæmis einna helst verið í Hot Yoga samhliða hlaupunum.“

## ÚTSALA

### 15 - 90% AFSLÁTTUR

SÍÐASTI DAGUR ÚTSÖLUNNAR  
ER Á MORGUN LAUGARDAG



Lokuð kasthjól	<b>allt að 40% afsláttur</b>
Flugustangir	<b>allt að 70% afsláttur</b>
Sjóstangir	<b>allt að 50% afsláttur</b>
Flugulínur	<b>allt að 90% afsláttur</b>
Kaststangir	<b>allt að 50% afsláttur</b>
Allir sjónaukar	<b>50% afsláttur</b>
Vöðluskór	<b>allt að 50% afsláttur</b>
Sjójól	<b>allt að 40% afsláttur</b>

4 spúnar í poka	<b>1000 kr.</b>
Makríslóðar	<b>2 fyrir 1</b>
Laxáháfar á	<b>6.500 kr.</b>
Skothausar	<b>1.500 kr.</b>
Veiðivesti	<b>3.500 kr.</b>

**2 fyrir 1 af öllum spúnum**  
og allt annað í búðinni á miklum afslætti

#### OPNUNARTÍMAR Á ÚTSÖLUNNI

mánudag - föstudag kl. 9 – 18  
laugardag kl. 9 – 16

[veidiportid.is](http://veidiportid.is)

ATH. SÍÐASTI DAGUR ER Á  
MORGUN, LAUGARDAG

# Fjórar bragðgóðar haustsúpur

Þegar kólnar í veðri og myrkur færist yfir er ósköp notalegt að fá sér bragðmikla og heita súpu. Þær er hægt að gera á svo margvíslegan hátt og nýta um leið nýppteikið, ferskt grænmeti.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Íslenska kjótsúpan er alltaf mjög góð en það eru margar aðrar súpur líka. Hér eru nokkrar hugmyndir að kjótdlausum súpum sem eru vel kryddaðar og hita upp kroppinn þegar haustvindar blása. Með þessum súpum er gott að hafa nýbakað brauð.

## Krydduð gulrótarsúpa

Þessi súpa er flauelsmjúk, litrík og ótrúlega bragðgóð. Ekki er verra að auðvelt er að útbúa hana.

### Það sem þarf:

- 1 laukur, gróft skorinn
- 4 hvítlauksrif, gróft skorin
- 4 cm fersk engiferrót, rifin niður
- 1 rauður chilli-pípar, fræin fjarlægð
- 600 g gulrætur, skornar í sneiðar
- 2 tsk. karri
- 1 dós kókosmjólk
- 8 dl grænmetissoð
- Olía til að steikja
- Salt og pípar

### Til að skreyta:

- Mjög þunnar skornar gulrótarsneiðar
- Ferskt kóríander
- Smátt skorinn vorlaukur
- Safi og börkur af limónu

Steikið lauk, hvítlauk, engifer og chilli-pípar í potti. Dreifið karri yfir. Bætið þá gulrótunum saman við og steikið smástund áfram. Bætið grænmetissoði og kókosmjólk út í og látið suðuna koma upp. Leyfið súpunni að malla þar til gulræturnar eru mjúkar í um það bil 20 mínútur. Maukið með töfrasprota. Bragðbætið með salti og pípar og ef til vill örtiltum limónusafa. Setjið súpuna í skálar og skreytið með þunnum gulrótarsneiðum, vorlauk, fersku kóríander og fint rifnum limónuberki.

## Tómatsúpa með mascarpone

Þetta er afskaplega mild og góða súpa. Mascarpone-osturinn gerir



Æðisleg gulrótarsúpa sem er skemmtilega krydduð.



Tómatsúpa með mascarpone er spennandi réttur.

hana svolítið öðruvísi. Það er nauðsynlegt að hafa mascarpone í súpunni og hann fæst yfirleitt í verslunum en ef erfitt reynist að finna hann má notast við sýrðan rjóma.

- 3 selleri-stönglar
- 3 gulrætur, smátt skornar

- 1 laukur, smátt skorinn
- 3 hvítlauksrif, smátt skorin
- Olía til steikingar
- 1 tsk. þurrkað basil
- ½ tsk. þurrkað óreganó
- 1 lítri grænmetissoð
- 2 dósir (400 g) hakkaðir tómatar
- 100 g mascarpone-ostur
- Salt og pípar

### Til að skreyta:

- Fersk basil
- Góð ólífuolía
- Kirsuberjatómatar

Skerið grænmetið smátt og steikið í olíu í 5-6 mínútur. Það á að mykjast. Bætið þá soðinu og tómtunum út í og látið suðuna koma upp. Kryddið. Látið súpuna malla í um það bil 15 mínútur. Maukið súpuna með töfrasprota. Hrærið því næst mascarpone saman við og bragðbætið með salti og pípar. Setjið í skálar og skreytið með hálfum kirsuberjatómat, fersku basil og smávegis af góðri ólífuolíu.

## Blómkálssúpa með chilli og engifer

Þessi blómkálssúpa er með asiskum blæ. Kröftug og bragðgóð.

- 1 blómkálshöfuð
- 3 gulrætur
- 5 hvítlauksrif
- 1 laukur
- 3 cm fersk engiferrót, rifin
- 1 rauður chilli-pípar án fræja
- 2 msk. ólífuolía
- 1 tsk. túrmerik
- 1 dós kókosmjólk

### 800 ml grænmetissoð

#### Salt

#### Limónusafi

#### Ferskt kóríander

Hitið ofninn í 200°C. Skolið og skerið blómkál og gulrætur. Skrælið laukinn og skerið gróft niður. Setjið blómkál, gulrætur, lauk, hvítlauk, engifer og chilli-pípar í stórt eldfast mót. Dreifið ólífuolíu og túrmerik vel yfir. Bakið í 30 mínútur. Ágætt er að skilja smávegis blómkál eftir til að setja í súpuna eftir á. Hitið upp kókosmjólk og grænmetisskraftinn. Setjið allt úr ofninum beint í soðið og hitið allt upp og leyfið að malla í smástund. Maukið síðan með töfrasprota. Setjið súpuna í skálar og skreytið með fersku kóríander og jafnvel örtiltum chilli-pípar. Gott er að kreista smávegis limónusafa yfir.

## Einföld fiskisúpa

Þessi súpa er einföld og maður getur ráðið hvaða fisktegundir notaðar eru.

### 1 hvítlauksrif, fint skorið

### 1 blaðlaukur í sneiðum

### 2 gulrætur í bitum

### Góður biti smjör

### 1 dl hvítvín

### 1,5 lítri fiskisóð

### 1 box sýrður rjómi

### 100 g rækjur

### 400 g lax eða annar fiskur eftir smekk

### 50 g kræklingur í dós

### Dill, salt og pípar

### Sitrónubátar

Það er best að hafa ferskar risarekjur en það er auðvitað val hvers og eins. Steikið hvítlauk, blaðlauk og gulrætur í smjöri. Hellið hvítvíni og látið sjóða aðeins niður. Bætið þá fiskisóðinu saman við og látið allt malla saman. Bragðbætið með salti og pípar. Takið smávegis af súpunni og hrærið saman við sýrðan rjóma. Hellið því síðan til baka í pottinn. Hreinsið fiskinn og skerið í litla bita. Fiskurinn er settur í súpuna um það bil fimm mínútur áður en hún er borin fram. Rækjur og kræklingar þurfa enn skemmri tíma, þarf bara rétt að hita upp. Setjið í diska og skreytið með smávegis dilli. Gott er að kreista örtiltum sitrónusafa yfir.

## SKRIFSTOFAN

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um skrifstofur og skrifstofuvörur kemur út 12. september.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir fyrir blaðið veitir;

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Netfang, jonivar@frettabladid.is – Bein sími 512-5429





# ÚTSÖLULOK

Síðustu dagar útsölnni lýkur á morgun laugardag



30-50%  
afsláttur

**icebreaker** MERINO

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

Einnig fánleg í barnastærðum



**OSPREY**  
BAKPOKAR

Hágæða bakpokar  
Eitt mesta úrval landsins

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

30-50%  
afsláttur

30%  
afsláttur



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



**KEEN**

Gönguskór

30-50%  
afsláttur

Allur viðlegubúnaður með 30% afslætti

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



FERRINO

singing rock

30%  
afsláttur

Allar **GRIVEL** og **patagonia** vörur með góðum afslætti

# GG-sport

Opíð í dag frá 10-18 og á morgun laugardag verður opíð frá 11-16



Smíðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 [www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)

Finndu okkur á Facebook



## Frábært salat

Þetta kartöflusalat á mjög vel við flest kjöt, pylsur og fisk.

### 1 kg kartöflur

1 blómkálshaus, skorinn í litla bita

¼ bolli rauðlaukur, saxaður smátt

¼ bolli súrar smágúrkur (e. dill pickles), saxaðar eða skornar í litla bita

¼ bolli sellerisönglar, saxaðir smátt

½ bolli vorlaukur, smátt saxaður

6 harðsoðin egg, hvert skorið í 4 hluta

½ bolli stökkt beikon, skorið smátt

Sósan:

¾ bollar majónes

¾ bollar sýrður rjómi

2 msk. borðedik

1 msk. dijonsinnep

1 msk ferskt dill, smátt saxað

Salt og pipar eftir smekk

Skerið kartöflur í bita. Sjóðið þær með blómkalínu í létsöltuðu vatni í 10-15 mín. Kælið. Setjið í stóra skál kartöflur, blómkál, rauðlauk, smágúrkur, sellerí og ¼ bolla af vorlaukunum. Hrærið saman. Setjið í aðra skál allt hráefni fyrir sósunu. Hrærið vel og hellið í salatskálina. Smakkið til með salti og pipar. Þegar salatíð er borið fram skal strá beikoni og afgangi af vorlaukunum yfir ásamt eggjunum. Gott að skreyta með fersku dilli.



Hugrún og Magni. MYND/ANNA GEPPERT

## 1.200 skópör á tíu árum

Yfirlitssýningin Undraveröld Kron by Kronkron stendur nú yfir í Hönnunarsafni Íslands. Þar má sjá verk Hugrúnar Árnadóttur og Magna Þorsteinssonar sem hannað hafa um 1.200 skópör á tíu árum. Í sköpunarverki Hugrúnar og Magna mætist vandað handverk, sköpunargleði og ástríða í trylltum dansi, og á morgun, laugardag, verður boðið upp á leiðsögn með hönnuðunum sjálfum um sýninguna.

Þriðjudaginn 18. september lýkur svo sýningunni með lokaballi Hönnunarsafnsins sem standa mun frá klukkan 20 til 22. Þá leikur hljómsveitin Mabolitos sambland af uppáhalds salsanúmerum hljómsveitarmeðlima ásamt frumsömdum latinukvæðum. Hljómsveitina skipa Alexandra Kjeld með söng og spili á kontrabassa, Daniel Helgason á gítar og tres, Kristofer Rodríguez Svónuson á slagverk og Sigrún Kristbjörg Jónsdóttir á básútu og fiðlu. Þá er bara að skella sér í dansskóna.

## Byggðu ökuhæfan Bugatti úr LEGO

Leikfangaframleiðandinn LEGO byggði ökuhæfan Bugatti-sportbíl í fullri stærð að öllu leyti úr LEGO-kubbum.

Billinn er eins fullkomin eftirmynd af Bugatti Chiron og hægt er að gera úr LEGO-kubbum og hann er knúinn áfram af mótortækninni sem er notuð í LEGO Technic, en fer reyndar ekkert svakalega hratt.

Billinn var byggður úr yfir milljón LEGO Technic-kubbum af um 340 gerðum og ekkert lím var notað til að halda kubbum saman. Billinn vegur rúmlega eitt og hálf tonn og vélin samanstendur af 2.304 LEGO-mótorum, 4.032

LEGO Technic-gírhjólum og 2.016 LEGO Technic-krossasum. Billinn er líka með vindskeið og hraðamæli úr LEGO Technic-kubbum sem virka.

LEGO segir að billinn sé um 5,3 hestöfl og að hönnun hans og bygging hafi tekið meira en 13.438 vinnustundir. Hugmyndin kom eftir að hönnunarliði LEGO Technic byggði módel af Chiron-bílnum sem var átta sinnum minna en hann er í raun. Billinn sem er í fullri stærð var svo byggður af 16 manna teymi sérfræðinga í verksmiðju LEGO í Kladno í Tékklandi.



LEGO fékk Andy Wallace, sem sér um að prófa alvöru Bugatti-bíla, til að prufukeyra LEGO-útgáfuna og það var gert á

brautinni þar sem Bugatti Chiron-billinn var upphaflega prófaður. Hægt er að sjá prufukeyrsluna á YouTube.

# NÝ SENDING

## YFIRHAFNIR OG PEYSUR

Mikið úrval af Fatnaði í stærum 14-30 eða 42-58

6.990 KR ST. 14-24	12.990 KR ST. 14-30	18.990 KR ST. 14-28	8.990 KR ST. 18-28
6.590 KR ST. 14-28	18.990 KR ST. 14-28	6.490 KR ST. 14-28	15.990 KR ST. 14-30

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru

Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is

- Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

SENDU FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ERI!

## Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótora Nettr, léttr, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

## Bílar til sölu



Ford Mustang GT. Premium. 8cyl. Arg. 2005. Ek. 3.900 km. Uppl. í s. 892-0378

## Bátar



Léttr Fyrirferðaláttr Hjóðláttr  
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hÓ

Miðbraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - www.maras.is

## Þjónusta

## Pípulagnir

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

## Hreingeringar

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

## Bókhald

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

## RETTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

## Búslóðaflutningar

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

## Húsaviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. máln, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumbliki ehf. Löggitur Rafverktaki. straumbliki@gmail.com

GEFÐU  
VATN  
gjofsemgefur.is  
907 2003  
Hjálparstarf  
kirkjunnar

## Keypt & Selt

## Til sölu



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



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

## Óskast keypt

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

## Heilsa

## Nudd



TANTRA NUDD  
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þór, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

HEILSUNUDD  
Nuddstofan, opið frá 10-20. einnig á laugardögum S. 561 6254.

## Húsnæði

## Húsnæði óskast

Par á fimmtugsaldri óskar eftir leigubúð á höfuðborgarsvæðinu. S. 775-0444

## Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## Atvinna

## Atvinna í boði

Need a man with some experience at fixing houses. Info: 618 5286 Þórður.

KAFFI MILANO FAXAFENI 11 Starfsfólk óskast í fullt starf og hlutastarf. Uppl. á staðnum eða senda á netfangið milano@simnet.is

## Atvinna óskast

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

# Atvinnuauglýsingar | Job.is

## Norðurál - Yfirverkfræðingur rafveitu

capacent Norðurál óskar eftir að ráða yfirverkfræðing rafveitu, starfið heyrir undir framkvæmdastjóra viðhaldssviðs.

Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi verkefni fyrir einstakling sem hefur frumkvæði og metnað í starfi og býr yfir ríkri öryggisvitund.

Umsóknarfrestur er til og með 9. september nk. Sækja skal um starfið á vef Capacent. www.capacent.is. Umsjón með starfinu hafa Hilmar G. Hjaltason (hilmar.hjaltason@capacent.is) og Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is)

## Aðalhogfræðingur Samkeppniseftirlitsins

intellecta Samkeppniseftirlitið auglýsir eftir umsókn um starf aðalhogfræðings.

Nánari upplýsingar veita: Ari Eyberg (ari@intellecta.is) og Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins (pall@samkeppni.is) í síma 585-0700.

Umsóknarfrestur er til og með 10. september 2018.

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

## Sérfræðingur á kjarasviði

capacent SFR óskar eftir að ráða sérfræðing á kjar- og félagssviði.

Leitað er að öflugum og framsæknum einstaklingi sem hefur áhuga á kjar- og réttindamálum launafólks.

Umsóknarfrestur er til og með 7. september.

Upplýsingar og umsókn á capacent.is/s/7055

## Hagfræðingur hjá Samkeppniseftirlitinu

intellecta Samkeppniseftirlitið auglýsir eftir umsókn um starf hagfræðings.

Nánari upplýsingar veita: Ari Eyberg (ari@intellecta.is) og Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins (pall@samkeppni.is) í síma 585-0700.

Umsóknarfrestur er til og með 10. september 2018.

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

## Verkefnastjóri á sviði verklegra framkvæmda

capacent Eik fasteignafélag leitar að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi í starf verkefnastjóra á sviði verklegra framkvæmda.

Nánari upplýsingar veita: Auður Bjarnadóttir, audur.bjarnadottir@capacent.is og Hilmar G. Hjaltason, hilmar.hjaltason@capacent.is hjá Capacent Ráðningum.

Umsóknarfrestur er til 10. september

Upplýsingar og umsókn á capacent.is

## Framkvæmdastjóri Almanna-róms, Miðstöðvar um máltækni

Stjórn Almanna-róms - Miðstöðvar um máltækni auglýsir eftir framkvæmdastjóra. Leitað er að drifandi eldhuga sem brennur fyrir framþróun og viðgangi íslenskunnar í heimi tækninnar.

Upplýsingar veitir: Sværri Briem sværri@hagvangur.is

Umsóknir óskast fyllt út á: www.hagvangur.is. Umsóknarfrestur er til og með 11. september nk.

## Húsvörður

Húsfélagið að Aflagranda 40 í Reykjavík vill ráða húsvörð í hlutastarf og miðað er við 50% starfshlutfall. Í húsinu eru 60 íbúðir.

Verkefni húsvarðar eru meðal annars: almenn þríf á sameign ásamt umsjón með sorpgeymslu, eftirlit með sameign og lóð auk minniháttar viðhalds og endurbóta.

### Hæfniskröfur:

Kostur er iðn- eða tæknimenntun, lágmarkskunnátta á tölvur, dugnaður og frumkvæði. Leitað er að snyrtilegum, laghentum og útsjónarsömum einstaklingi með frumkvæði til úrbóta. Lögð er áhersla á að umsækjandi sé jákvæður að eðlisfari og góður í samskiptum.

### Skriflegar umsóknir berist:

Eignaumsjón hf. Suðurlandsbraut 30, 108 Reykjavík  
eða netfang starfsumsokn@eignaumsjon.is.

Umsóknarfrestur er til og með 10. september 2018.

## Eignasala.is

SI 420 6070 • LEIGUMIDLUN SUÐURNESJA • FASTEIGNASALA  
Hafnarstrata 95, 230 Reykjaneshæð, www.eignasala.is  
Altaf til Suðurnesja Lög, Notkunar, Gættis og skilnaðs



### Heiðarból 5, 230 Reykjaneshæð

5. herbergja 196m<sup>2</sup> einbýlishús á vinsælum stað  
Mjög vönduð eign. Verð kr. 59.000.000.-  
Pantið skoðun í s.420-6070 eða á eignasala@eignasala.is

### Póstdreifing

við komum því til skila

## PÓSTURINN KEMST ENN BETUR TIL SKILA EF...

útljósin eru kveikt, stéttin mokuð  
og póstkassarnir vel merktir.

www.postdreifing.is

Vissir þú að...

það er þannig að misgjarna börnum  
erur líklegri eða andlegri geisla



### Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsškyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- Aðflugsbúnaður á Akureyrarflugvelli
- Efnistaka í Spónsgerði, Hörgársveit
- Endurnýjun veitukerfa í Elliðaárdal, Reykjavík

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 8. október 2018.

## Rafmagnshjól

RHF hjól ehf.  
Sími: 555 0595



Tilvalið  
fyrir  
Íslendinga



## VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL  
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk. | Sími 419 9000

info@handafl.is | handafl.is

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

### BOLTINN Í BEINNI



### ÞJÓÐARDEILDIN

FÓSTUDAGUR  
18:30 Ítalía - Pólland

LAUGARDAGUR  
16:00 Sviss - Ísland  
18:45 England - Spánn

SUNNUDAGUR  
16:00 Danmörk - Wales  
18:45 Frakkland - Holland

Boltatilboð

### LIFANDI TÓNLIST



### HLJÓMSVEITIN SMELLUR

Spilar fyrir dansi  
FÓSTUDAG & LAUGARDAG  
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

### HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19

### FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS