



FÖSTUDAGUR 28. JÚNÍ 2019

Lífsstíll



Í kvöld verður haldið upp á 50 ára afmæli Stonewall-óeirðanna, sem oft eru nefndar upphaf réttindabaráttu hinsegin fólks. Sigurður J. Guðmundsson, gjaldkeri Samtakanna '78, er mjög fróður um þennan merkilega dag. ➔ 4

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐID.IS

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



Alexandra Bjargardóttir vinnur sem markaðsfræðingur hjá CCP. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hélt þetta væri aðeins fyrir karlkyns forritara

Alexandra Bjargardóttir er ein af stofnendum Isle of Games sem er hópur listrænna tölvuleikjasmíða. Þau vilja breyta sýn fólks á tölvuleiki. ➔ 2



Á meðan sumir mála eða skrifa ljóð notar Alexandra tölvuleikjasmíði til að fá útrás fyrir sköpunargleði. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Sjálfbýr hún til tölvuleiki í frítíma sínum, þegar hún vinnur ekki á daginn við markaðsstjórn hjá tölvuleikjaframleiðandanum CCP. Isle of Games mun halda tölvuleikjasýningu í júlí þar sem lögð verður áhersla á menningarlega hlið tölvuleikja og þeir sýndir í öðru ljósi en fólk hefur fengið að venjast. „Ég er ein af stjórnendum verkefnisins en verð líka með mína eigin leiki til sýnis á hátíðinni.“

Það er mikill uppgangur í heimi tölvuleikja hér á Íslandi að sögn Alexöndru. „Það eru ný fyrirtæki stofnuð reglulega og slatta af vinnu að fá. Þetta er mjög skemmtilegur og kraftmikill iðnaður.“

Ákveðnar væntingar gerðar til tölvuleikja

Alexandra segir að tölvuleikjasmíði sé alltaf að verða opnari heimur fyrir alls konar listafólk sem vill spreyta sig. „Fólk er að átta sig á því að maður þarf ekki endilega að búa til tölvuleik sem er rosalega þéttur frá upphafi til enda, með sögupersónu sem getur unnið eða tapað. Tölvuleikir geta líka verið bara eitt atriði í einu umhverfi sem þú getur gengið um í. Það að búa til tölvuleiki getur verið sambærilegt því að vera áhugaljósmyndari eða að skrifa ljóð fyrir sig og sína nánustu. Þetta er bara nýrri miðill fyrir sköpun.“

Tilgangurinn með Isle of Games er að sýna að tölvuleikir eru frábrugðnir því sem maður þekkir frá tölvuleikjarisum í heiminum, hafi jafn mikið gildi þótt þeir raki ekki inn milljónum Bandaríkjadollara á ársgrundvelli. „Fólk er með ákveðnar væntingar til tölvuleikja og ákveðnar skoðanir á þeim. Það er gaman að skora á þær

skoðanir og fikta í ímyndinni sem fólk hefur.“

Margir í tölvuleikjaiðnaðinum myndu kalla þessa tegund af tölvuleikjum gagnvirka upplifun frekar en tölvuleiki. „Það eru örugglega margir sem vilja fara út í umræðuna um hvað sé leikur og hvað sé ekki leikur. En við hjá Isle of Games erum ekki að leggja mat á hvernig á að skilgreina leiki sem verða þar til sýnis. Við erum mjög meðvitund um að þarna verða leikir sem fara út fyrir normið og þá ímynd sem fólk hefur af tölvuleikjum.“

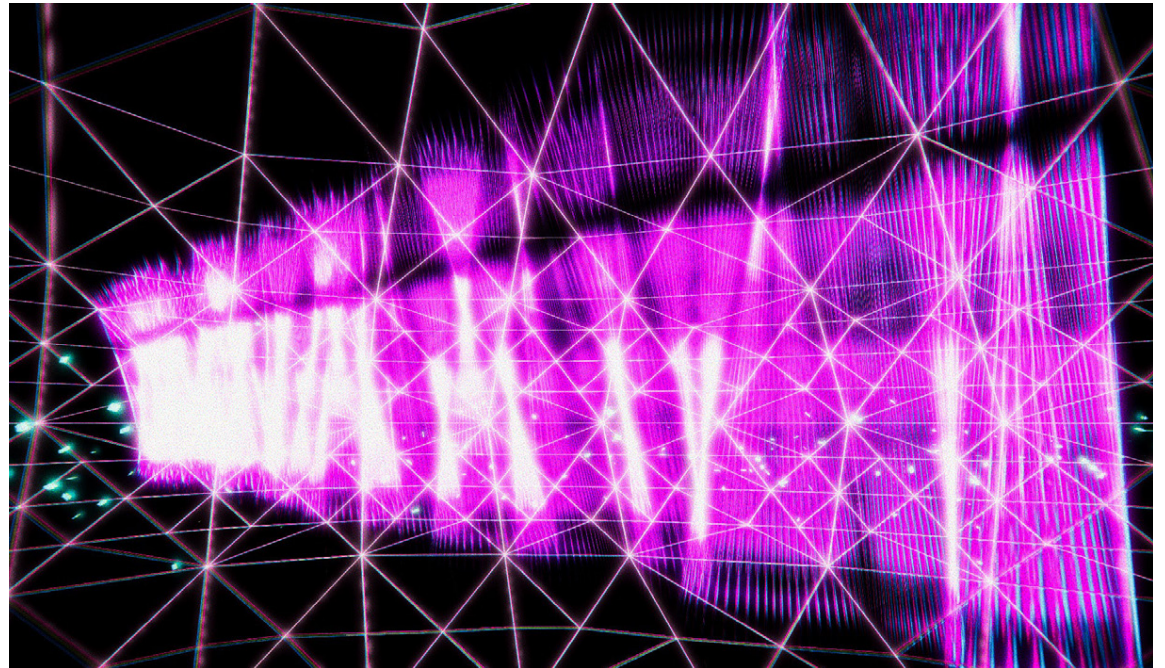
Draumar verða að veruleika

Sjálfbýr Alexandra til tölvuleiki í draumkenndu og jafnvel drungalegu umhverfi. „Ég bý eitthvað til sem mér finnst sjónrænt áhugavert, set einhverja tónlist undir og svo getur maður gengið um og skoðað. Ég er mikið að leika mér með ákveðin form eins og kúlur og þríhyrninga. Það mætti segja að andrúmsloftið í leikjunum mínum sé smá drungalegt eða skringilegt, þó ég sé ekkert endilega að reyna að búa til einhverja hryllingsleiki. Ég er mjög hrifin af því að búa til umhverfi sem litur út eins og eitthvað sem þig gæti hafa dreymt.“

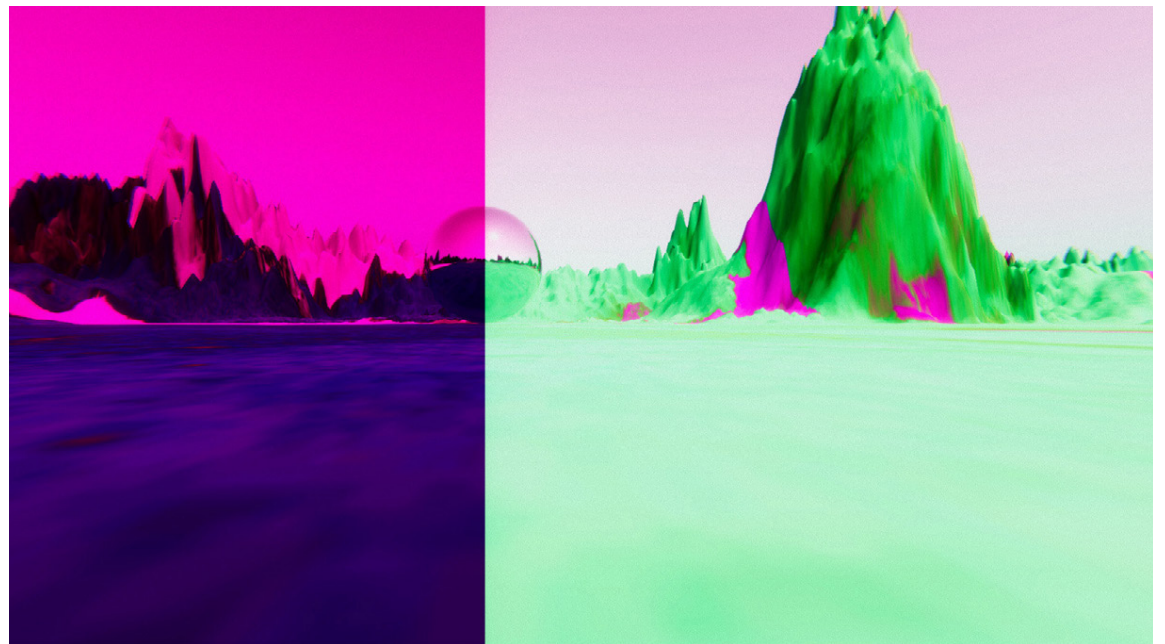
Alexandra telur tölvuleikjasmíð vera eitt besta listformið til að gera drauma að veruleika. „Auðvitað eru sumir listamenn sem mála, teikna eða taka ljósmyndir og búa til draumkennd listaverk sem skrýttin og öðruvísi, en tölvuleikirnir hafa það fram yfir önnur listform að þú getur sett áhorfandann inn í umhverfið. Áhorfandann getur liðið eins og hann sé í alvörunni í draumi.“

Áhuginn kviknaði snemma

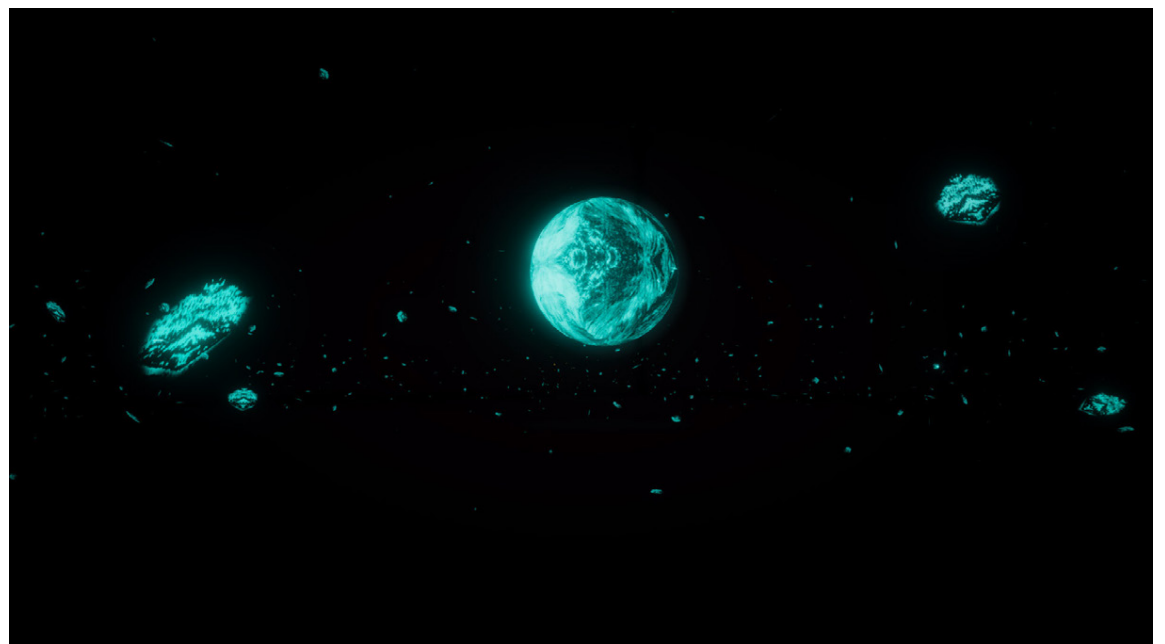
Það er ekki á áætlun hjá Alexöndru að markaðssetja leiki eftir sig sem þjóna aðallega þeim tilgangi að veita henni útrás fyrir sköpunarþörf. „Leikirnir sem ég bý til eru



Listrænir tölvuleikir eru að ryðja sér til rúms í heiminum. MYND/ÚR TÖLVULEIK ALEXÖNDRU



Alexandra prófar sig áfram með kúlur og þríhyrninga. MYND/ÚR TÖLVULEIK ALEXÖNDRU



Í tölvuleikjum sínum skapar Alexandra draumkennt og drungalegt umhverfi. MYND/ÚR TÖLVULEIK ALEXÖNDRU

„Auðvitað eru sumir listamenn sem mála, teikna eða taka ljósmyndir og búa til draumkennd listaverk sem eru skrýttin og öðruvísi, en tölvuleikirnir hafa það fram yfir önnur listform að þú getur sett áhorfandann inn í umhverfið.“

Alexandra Bjargardóttir

mjög persónulegir. Ég er ekkert að búa til marga leiki á mánuði, alls ekki. Ég geri það bara þegar innblásturinn kemur.“

Alexandra hefur alltaf fundið fyrir mikilli þörf til að skapa. Frá

því hún var barn hefur hún skrifað sögur og tekið ljósmyndir, en leit alltaf á tölvuleikjasmíð sem eitthvað sem væri bara fyrir stráka sem kynnu að forrita. „Ég hélt lengi að þetta væri ekki fyrir mig. Áhuginn á tölvuleikjasmíð kviknaði mjög snemma en ég byrjaði ekkert sjálf fyrir en bara á síðustu árum.“

Alexandra er einn af stofnendum Leikjasmíða á Íslandi (Game Makers of Iceland), og eitt yfirlýstra markmið er að koma fleira fólki inn í leikjasenunna, meðal annars konum og fólki sem starfar ekki í tölvuleikjaiðnaðinum. „Það er alls konar fólk í senunni að gera alls konar flotta hluti sem getur fundið samhljómi í tölvuleikjasmíð.“ Stefna Leikjasmíða á Íslandi er að örva fjölbreytni flórunnar í leikjasenunni, þess vegna vilja þeir kynna þessa tegund af sköpun fyrir fleiri samfélagshópum.

„Síðan fór ég að hugsa að ég ætti sjálf að taka þessi skilaboð til mín

og leyfa mér að prófa mig áfram.“

Nær að klóra sig áfram

Þá fyrst settist Alexandra niður og fór að vinna út frá hugmyndum sem reyndust skemmtilegri í útfærslu á vettvangi tölvuleikja heldur en sem ljósmyndir til dæmis. „Þetta heppnaðist vel þannig að ég ákvað að búa til fleiri leiki. Síðan setti ég leikina á netið, fólk fannst þetta áhugavert og eftir það fór ég að sýna á Isle of Games og öðrum viðburðum.“

Þar sem Alexandra er ekki lærður forritari notar hún tól til smíðarinnar sem reida sig ekki á forritunarkunnáttu notandans nema að litlu leyti.

„Það eru til tól sem gera hverjum sem er kleift að setjast niður og fara að búa eitthvað til. Ég þarf aðeins að forrita með tólunum sem ég nota, en ég næ alveg að klóra mig fram úr því. Það getur verið mjög skrautlegt ferli.“

Betri líðan og aukin orka

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans. Hún gegnir fjölmörgum hlutverkum og er aðal efnaskiptalíffæri líkamans. Í raun er lifrin efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóðið og ótal margt fleira færi úr skorðum.

Hreinsun eitrefna og virkjun D-vítamíns

Í kínverskum lækningum til forna var sagt: „Læknir sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig að lækna hundrad sjúkdóma.“ Það er gríðarlega mikið til í þessu því hundruð mismunandi starfa eiga sér stað í lifrinni á hverjum degi og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi. Lifrin er því vægast sagt mikilvægt líffæri og enginn getur verið án hennar. Hún stjórnar meðal annars efnaskiptum og hreinsar eitrefni og óæskileg efni úr líkamanum.

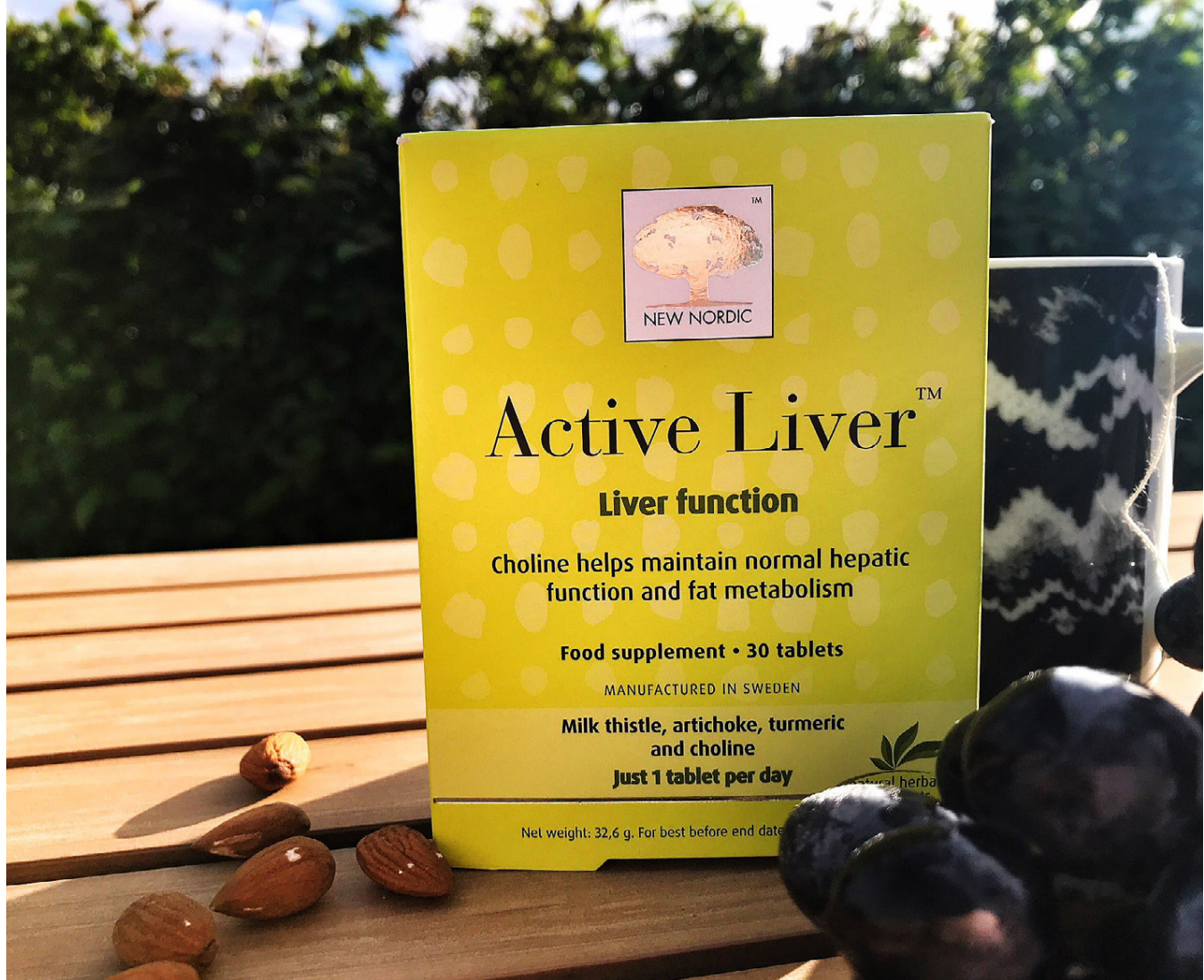
Lífstill hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin virkar ekki eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulifur. Fitulifur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigði lifur. Það eru:

- Áfengi og koffín
- Unnin matvara, ódýrar oliur og auka/gerviefni
- Ávextir og grænmeti sem innihalda mikið af skordýraeitri og illgresiseyði
- Dýr og afurðir þeirra sem eru „fjöldaframleidd“ (ekki lífræn)
- Sykraðir drykkir og snakk
- Unnið korn (hvít hrisgrjón, hveiti og fleira)

Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna fyrir almennt betri líðan og aukinni orku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfsemi og er aukin orka einmitt eitt af ein-kennum heilbrigðrar lifur. Active Liver inniheldur mjólkurþistil og ætíþistil sem taldir eru stuðla að eðlilegri starfsemi lifrar og galls.



Bætiefnið Active Liver inniheldur mjólkurþistil og ætíþistil sem taldir eru stuðla að heilbrigði starfsemi lifrar og galls.

Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur notað Active Liver um nokkurt skeið og hefur þetta að segja:

„Ég er mjög meðvitund um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“



Jóna Hjálmarsdóttir er sjúkraliði.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í blöndunni er einnig efnið kólín* sem stuðlar að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum.
- Eðlilegri starfsemi lifrar.
- Eðlilegum efnaskiptum er varða aminósýruna hómósýstein.
- Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.

Vinnsla, geymsla og dreifing

Segja má að lifrin sé allt í senn vinnslustöð, geymsla og miðstöð dreifingar því allt sem við borðum, drekkum, öndum að okkur eða berum á húðina fer þar í gegn. Það skiptir því máli, eins og ávallt, að við hugum vel að því hvað við setjum í okkur og á því öll viljum við lifa lengi heilbrigð á líkama og sál.

*Kólín er vatnsleysanlegt næringarefni, skylt öðrum vítamínum

Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði

eins og fólínsýru og þeim sem tilheyra B-vítamín fjölskyldunni. Kólín sinnir álíka hlutverkum og styður við bæði orku og heilastarfsemi ásamt því að halda efnaskiptunum virkum.

FEMARELLE REJUVENATE

- Minnkar skapsveiflur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur eðlilegu hári



Þórunn Elfa fann mikinn mun á c.a. 3 þremur vikum.

FEMARELLE RECHARGE

- Slær hratt á einkenni (hitakóf og nætursviti minnka)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur kynhvöt
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi



Femarelle skiptir Valgerði miklu máli



FEMARELLE UNSTOPPABLE

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín,
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi



Eva Ólöf er hressari þegar hún notar Femarelle



Lífið ætti ekki að taka stakkaskiptum við það að eldast - vertu með okkur

Elskaðu. Lifðu. Njóttu.

Femarelle
vörulínan

Fagna Stonewall-óeirðunum

Í kvöld verður haldið upp á 50 ára afmæli Stonewall-óeirðanna, sem oft eru nefndar upphaf réttindabaráttu hinsegin fólks.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Sigurður J. Guðmundsson hóf störf sem gjaldkeri Samtakanna '78 í fyrra en hefur unnið hjá samtökunum um árabíl. Hann er fróður um þennan merkilega dag og greinir hér frá af hverju hann reyndist svona mikilvægur í réttindabaráttu hinsegin fólks.

„Það var ekkert vöðalega auðvelt að vera hinsegin á einhvern hátt á þessum tíma. Stonewall var skemmtistaður í New York þar sem hinsegin fólk gat komið saman. Samkvæmt öllum lýsingum þá var staðurinn frekar subbulegur en hann þjónaði samt því hlutverki að vera ákveðinn gríðastaður. Fólk gat farið þangað og verið það sjálft í friði.“

Fögnuðu lífi Judy Garland

Árásir lögreglu á staðinn voru tíðar



Sigurður J. Guðmundsson er gjaldkeri Samtakanna '78. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

EINFÖLDUM HLUTINA

VANTAR ÞIG AÐSTOÐ VIÐ REKSTUR?

- Þarf að snúa rekstri við?
- Þarftu að losa lager og verðmæti?
- Viltu selja reksturinn?
- Er fyrirtækið á leið í þrot?
- Þarftu að finna leiðir til að loka?

YFIRTÖKUM EIGNIR / KAUPUM:

- Ökutæki
- Lóðir/Eignir
- Lager fyrirtækja
- Fyrirtæki sem eru að fara í þrot eða eru til sölu

OKKAR NÁLGUN

- Erum lausnamiðaðir
- Staðgreiðum verðmæti
- Kaupum allar eignir
- Fyllsta trúnaðar er gætt
- Skjót ákvarðanatáka



MÁLALAUSNIR
malalausnir@malalausnir.is

og fólkid sem stundaði Stonewall var vissulega vant því. En þetta fræga kvöld, 28. júní árið 1969, var öðruvísi. Á þessu kvöldi voru sumir að fagna lífi leikkonunnar Judy Garland sem lék meðal annars Dorothy Gale í Galdrakarlinum í Oz. Garland átti dyggan aðdáendahóp meðal hinsegin fólks og lagði Over the rainbow úr myndinni varð að þemalagi hinsegin fólks. Það að vera „vinur Dorothy“ varð að orðatiltæki sem margir hinsegin einstaklingar notuðu yfir sig sjálfa.

Judy Garland var líka vinsæl meðal hinsegin fólks vegna persónulegs vanda sem hún átti við að stríða. Margir í hinsegin samfélaginu upplifðu að hennar vandi endurspegladi á vissan hátt félagslegan vanda hinsegin fólks í Bandaríkjunum á þessum tíma. Það að Garland hafi yfirstigið mörg persónuleg vandamál sem föngudu athygli fjölmiðla naut líka mikillar hylli hinsegin samfélagsins.

Garland hafði verið áberandi á sviðinu frá barnsaldri og kljást við ýmiss konar andleg veikindi eftir að hafa itrekað fengið þau skilaboð sem barn og unglingur frá þungavigtarframleiðendum í Hollywood að hún væri ljót. Á fullorðinsárum þróaði hún með sér alkóhólisma, átröskun og alvarlegt þunglyndi. Hún var bæði hötuð og elskuð af samstarfsaðilum og áhorfendum. Að lokum lést Garland vegna langvarandi misnotkunar á róandi lyfjum, skömmu fyrir Stonewall-óeirðirnar.

Fólk fékk nóg

„Garland var jörðuð 27. júní þetta ár og á Stonewall var verið að minnst hennar. Hún var rosalega mikið ikon fyrir hinsegin samfélagið. Eftir miðnætti, aðfaranótt 28. júní braust lögreglan inn á staðinn sem var í sjálfu sér ekkert óeðlilegt enda gerðist það oft. Það er líka vegna þess að staðurinn var í eigu mafinnar. En þetta var sérstakt kvöld og fólk var hreinlega ofboðið. Það



Hinsegin fólk fékk nóg og krafðist mannréttinda. NORDICPHOTOS/GETTY

fékk nóg af því að vera handtekið út af engu og reis upp. Úr því urðu nokkurra daga óeirðir þar sem hinsegin fólk með alls konar bakgrunn neitaði að gefa sig, neitaði að láta stjórna lífi sínu.

Þá sá lögreglan sig knúna til að bakka frá þeirri áætlun að loka staðnum. Í kjölfarið urðu til skipulagðir baráttuhópar sem börðust fyrir réttindum hinsegin fólks. Eftir það fór risabylgja af stað, út um allan heim. Ef ekki hefði verið fyrir þessar óeirðir hefði réttindabaráttan, meira að segja hér á Íslandi, líklegast ekki farið af stað þegar hún fór af stað. Stonewall-óeirðirnar eru þess vegna upphafið að réttindabaráttu hinsegin fólks sem markvisst afl.“

Gleðigöngur lykill í baráttunni

Árið 1970 voru svo fyrstu gleðigöngurnar gengnar í heiminum til að heiðra óeirðirnar og árangurinn sem hlaut af þeim fyrir hinsegin samfélagið. Þess vegna er oftast vaninn að Pride mánuðurinn sé haldin í júní og gleðigöngurnar gegnar í kringum afmæli óeirðanna, þó á Íslandi séu hinsegin dagar í ágúst. „Gleðigöngur eru stór hluti af baráttu hinsegin fólks því þær leggja áherslu á sýnileikann. Með göngunum erum við að sýna

fram á tilvist okkar. Það er nánast ómögulegt að berjast fyrir réttindum hóps sem sést aldrei. Það sést ekkert dagsdaglega á okkur að við séum hinsegin. Þess vegna er það lykill í baráttunni að geta sýnt fram á gleðina og fjölbreytileikann í þjóðfélaginu með gleðigöngunum.“

Á árunum 1993-94 voru svo farnar fyrstu frelsisgöngur hinsegin fólks á Íslandi. „Þetta voru ekki gleðigöngur eins og við þekkjum þær, þetta voru kröfugöngur. Viðtöknurnar voru ekki sérstaklega góðar og fólk var ekki mjög hrifið af þessu enda var hinsegin hreyfingin ekki komin í eins góða stöðu og nú. Árið 2000 var svo fyrsta gleðigöngan á Íslandi. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar þótt baráttan eigi enn langt í land.“

Fyrir þá sem vilja fagna Stonewall-óeirðunum er vegleg dagskrá í boði Samtakanna '78 í kvöld. Þá verður byrjað á leiðsögn um listasýninguna Út fyrir sviga í Borgarbókasafninu, næst er haldið í húsnæði Samtakanna '78 þar sem verður haldið fræðsluerindi um Stonewall-óeirðirnar og hægt að sjá gjörning í anda þeirra á meðan boðið er í grillveislu. Kvöldinu lýkur síðan með kokteilpartíi á Geira smart. Nánari upplýsingar um viðburðinn má finna á vefsíðu samtakanna.

SPORT



Íþróttavöruverslun

ÚTS

20-50% afsláttur

ALA



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 12-15

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á [facebook](#)





Límónaði er sumarlegur drykkur.

Svalandi sumarlímónaði

Límónaði er dásamlega frískandi sumardrykkur. Hér er uppskrift sem er að allra skapi. Hún er í senn sæt og smá súr og svarar vel í sumarhitnum. Setjið 1/3 bolla sykurs og 1/3 bolla vatns saman í pott og hitið yfir meðalhita í 5 til 10 mínútur eða þar til vökvinn er orðinn að glæru sírópi. Takið til stóra könnu og hellið í hana sírópinu saman við hálfan bolla af límónusafa, fullt af skornum jarðarberjum, 20 mintulauf og tvo bolla af köldu vatni. Kælið í ísskáp í tvo til þrjá tíma, berið þá fram og njótið. Uppskriftin passar fyrir tvo.



Hlín er fyrsta konan til að gegna formannsstöðu.

Hlín Hólm tekur við af Ásgeiri

Hlín Hólm, deildarstjóri flugleiðsögudeildar Samgöngustofu, var kosin formaður stýrihóps flugleiðsögu á Norður-Atlantshafi (North Atlantic System Planning Group, NAT SPG) til næstu fjögurra ára á fundi Alþjóðaflugmálastofnunarinnar (ICAO) í París í gær.

Hlín er fyrsta konan sem gegnir stöðu formennsku í hópnum en hún tekur við af Ásgeiri Pálssyni framkvæmdastjóra flugleiðsögusviðs Isavia sem gegnt hefur formennsku undanfarin 20 ár.

Hlutverk NAT SPG er að annast eftirlit með gæðum flugleiðsöguþjónustu innan NAT-svæðis ICAO, en svæðið spannar loftrýmið yfir Atlantshafinu frá norðurpól að 45 gráðum norðlægrar breiddar. Einnig stýrir NAT SPG innleiðingu nýrrar tækni, vinnuáðferða og staðla fyrir flugleiðsögu.

Aðildarríki NAT SPG eru Bandaríkin, Kanada, Ísland, Noregur, Danmörk, Stóra-Bretland, Írland, Frakkland og Portúgal. Auk þeirra taka þátt fulltrúar frá IATA (alþjóðasamtökum flugfélaga), IBAC (alþjóðasamtökum flugrekenda einkavéla), IFALPA (alþjóðasamtök flugmanna), IFATCA (alþjóðasamtökum flugumferðastjóra) og INMARSAT (veitanda gervihnattaþjónustu).

Hlín Hólm er deildarstjóri flugleiðsögudeildar Samgöngustofu. Samgöngustofa ber ábyrgð á skipulagi loftrýmisins í lofthelgi Íslands og því loftrými sem Ísland ber ábyrgð á. Einnig veitir Samgöngustofa starfsleyfi vegna flugleiðsöguþjónustu og rekstrarstjórnunar flugumferðar og hefur eftirlit með veitingu slíkrar þjónustu. Þessum verkefnum sinnir SGS í nánun samstarfi með starfsleyfishöfum, Isavia og Veðurstofu Íslands, sem og hagsmunaaðilum.

Ungstirni gefur út lag í samstarfi við pródúser Black Eyed Peas

Tónlistarkonan Siggy eða Sigurborg Sigurjónsdóttir hefur gefið út sitt fyrsta lag sem kallast Never did I. Siggy er 24 ára lagahöfundur og söngkona og er fædd og uppalin í Los Angeles. Hún vann lagið fyrst ásamt Arnari Inga Ingasyni á Íslandi en lokavinnslan fór fram í LA undir stjórn Printz Board sem er þekktastur fyrir vinnu sína með hljómsveitinni Black Eyed Peas, DJ Mustard, CeeLo Green, Mark Ronson, og John Legend. Ásamt laginu kemur út mynd-

band sem leikstýrt er af Önnu Maggý.

„Lagið Never did I er innblásið af þeirri tilfinningu sem ég held að við upplifum öll einhvern tímann á lífsleiðinni. Þegar við áttum okkur á því að einhver sem áður var ókunnur stendur okkur nú næst, einhver sem við eitt sinn áttum leið hjá er núna okkar heittelskaði, hve ástin er óútreiknanleg og ótrúlegustu einstaklingar eru orðnir þér mikilvægastir,“ segir hún. „Ég vann með nokkrum manneskjum



Siggy er 24 ára lagahöfundur.

í þessu lagi, fyrst með Young Nazareth, ungum og hæfileikaríkum pródúsent frá Íslandi, hann samdi taktinn. Printz Board, sem er mjög reyndur pródúser í Los Angeles, hjálpaði við að binda þetta allt saman. Við bjuggum saman til þetta lag sem ég vona að fólk njóti og fái það til þess að muna eftir þeim sem þau vissu aldrei að þau myndu elska en gerðu samt, og að hugsa til þess að þú vitir aldrei hvaða fólk þú munt mæta á lífsleiðinni.“

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



KJÚKLINGUR Í ANANASSÓSU
SVÍNAKJÖT Í KUNG PAOSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



Opíð virka daga
kl. 11:00 - 22:00
Helgar
kl. 16:00 - 22:00



KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanbörðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

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

Bílar til sölu



35" Toyota Land Cruiser 120 LX dísel, átta sæta. Ek. 155 þ.km nýsk. 06/05. Sjálfskiptur, topplúga, krókur, loftdæla, ný dekk, ný tímareim, undirvagn yfirfarin. Verð. 3,2 m.kr staðgr. Uppl. 896 3143

Bílar óskast

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

Bátar

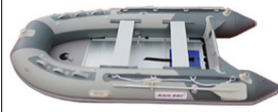


Léttir Fyrirferðalítillir Hljóðlátir

Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

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

VEIÐIPORTIÐ



Frábærir slöngubátar

300 cm. - 99.000kr
330 cm. - 149.000kr
360 cm. - 189.000kr
430 cm. - 299.000kr
5 ára ábyrgð

Nánar um bátana á veidiportid.is

Veiðiportið
Grandagarði 3
101 .s.552-9940

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagnarþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Sláttur, klippingar og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

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

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

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

Bólstrun

Svampur.is

Þjódum upp á sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihýsið
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðaflutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA



Stiga TwinClip 50SQB

Lúxus sláttuvél með drifi B&S mótur 625EXI, 2,27kW Tvískiptur hnifer, slær X-smátt 70 ltr.notendavænn graskassi Frábær sláttuvél

ASKALIND 4, KÓP. Sími 564 1864 www.vevtrarsol.is

Pú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU



CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

FÖSTUDAGUR

LIFANDI TÓNLIST



SMELLUR

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

LAUGARDAGUR

SMELLUR ásamt EDDU ARA

EKKI MISSA AF ÞESSU!

CREEDENCE



CLEARWATER REVIVAL

TRIBUTE SHOW

LAUGARDAG KL. 01.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

JLG

Til sölu og leigu
JLG vinnulyftur

Nánari
upplýsingar
veitir Sigfús
í síma 858 0400

JLG 660SJ
Spjótlyfta, Diesel

Vinnuhæð: 22,02 m
Pallhæð: 10,79 m
Lengd: 2,07 m
Breidd: 2,48 m
Burðargæta: 230 kg
Þyngd: 1603 kg

H TÆKJALEIGA
TÆKJALEIGA & SALA

www.htaekjaleigan.is

**Kassagítarar
á tilboði**

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

Óskast keypt

**STADGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!**

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opíð mán - fös 11-16, Skípholt
27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

► Andlitsbað, litun og plokun
► Tilboð 9.500.-
► Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.
Tímamantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARET ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Heilsa

Nudd

Human touch
is the loving remedy
for body & soul

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra
með Tantra nuddi. Einstæð upplifun
fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301
www.tantrateple.com

Húsnæði

Húsnæði í boði

**TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570
FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116
REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR
990 FM**

165 og 285 fm bil með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sværri í
s. 661 7000

Húsnæði til sölu



GREIÐSLUKJÖR!
50 ferm. Sýningahús tilbúið til
afhendingar hvert á land sem er
strax, 2 svefnh. 2 baðh. Fullbúið
viðarklætt. Tilbúið til flutnings.
sendi myndir. Tilboðsverð 7,9 mill.
Greiddslukjör. Uppl.820-5181

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EDA SÖLU 50 m2 bil.
Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager
eða geymsla.

Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella
14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði
Heimilisþrif is looking for people
to work in home cleaning. Full time
only. Working time 8-16. Driver's
licence necessary. Call 557 8882 for
further information

Atvinna óskast

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

**GEFÐU
HÆNU**
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf
kirkjunnar

**SAMÞYKKT DEILISKIPULAG
FYRIR MIÐSVÆÐIÐ Á ÁLFTANESI**
(Breiðamýri, Krókur, Helgúvík, Kumlamýri og Skógtjörn)

Bæjarstjórn Garðabæjar samþykkti þann 4.4.2019 deiliskipulag fyrir miðsvæðið á Álftanesi (Breiðamýri, Krókur, Helgúvík, Kumlamýri og Skógtjörn). Tillagan var auglýst skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Athugasemdir bærust og hefur þeim, sem gerðu athugasemdir, verið send umsögn sveitarstjórnar. Deiliskipulagið er samþykkt með breytingum til að koma til móts við athugasemdir. Breytingarnar ásamt svörum við innsendum athugasemdum má sjá á vef Garðabæjar, www.gardabaer.is.

Hægt er að kæra samþykkt sveitarstjórnar til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri

GARÐABÆR
GARDATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

**Auglýsing um breytingu
á deiliskipulagi í Reykjavík**

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Sléttuvegur 25-27 og Skógarvegur 4-10.
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. maí 2019 og í borgarráði Reykjavíkur þann 6. júní 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir lóðina nr. 25-27 við Sléttuveg og 4-10 við Skógarveg. Í breytingunni felst m.a. fjölgun íbúða við Sléttuveg 27 um 6 eða úr 54 í 60, breyting á gólfkóta í íbúðarhúsum við Skógarveg 4 og 10, bundin byggingarlína við vesturgöf er felld niður, breyting á lóðamörkum vegna göngustígs og breyting á fyrirkomulagi bílastæða. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Grundarstígur 7.
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 5. júní 2019 og í borgarráði Reykjavíkur þann 20. júní 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Bergstaðastrætisreits, reitur 1.184.0 vegna lóðarinnar nr. 7 við Grundarstíg. Í breytingunni felst að lóðinni er skipt upp í tvær lóðir Grundarstígur 7 og 7B, kvöð er á lóðinni nr. 7 um umferð, sem og heimild til lagningar fráveituhæðar og annarra lagna, leyfilegt nýtingarhlutfall lóðanna tveggja er aukið, byggingarreitir bílskúrs á lóð 7B stækkað og heimilt er að fjarlægja bílskúr og reisa innan byggingarreitins íbúðarhús, kjallara og hæð, allt að 120 fm. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Snorrabraut 54.
Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 5. júní 2019 og í borgarráði Reykjavíkur þann 20. júní 2019 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Heilsuverndarreits vegna lóðarinnar nr. 54 við Snorrabraut. Í breytingunni felst að rampur niður í bílakjallara er færður frá suðvesturhorni nýbyggingar að Bergþórugötu (norðurhlíð), tengibyggingu milli nýbyggingar og Mjólkurstöðvar bætt við og 100 fermetrum bætt við nýbyggingu. Einnig er bætt við að færsla á lögnum Veitna vegna framkvæmda er á kostnað lóðarhafa ásamt ákvæði um hornsneiðingu við bílampa. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 28. júní 2019 til og með 9. ágúst 2019. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 9. ágúst 2019. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

28. júní 2019
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Ráðgjafar okkar búa yfir viðtækri þekkingu á atvinnulífínu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_
capacent.is