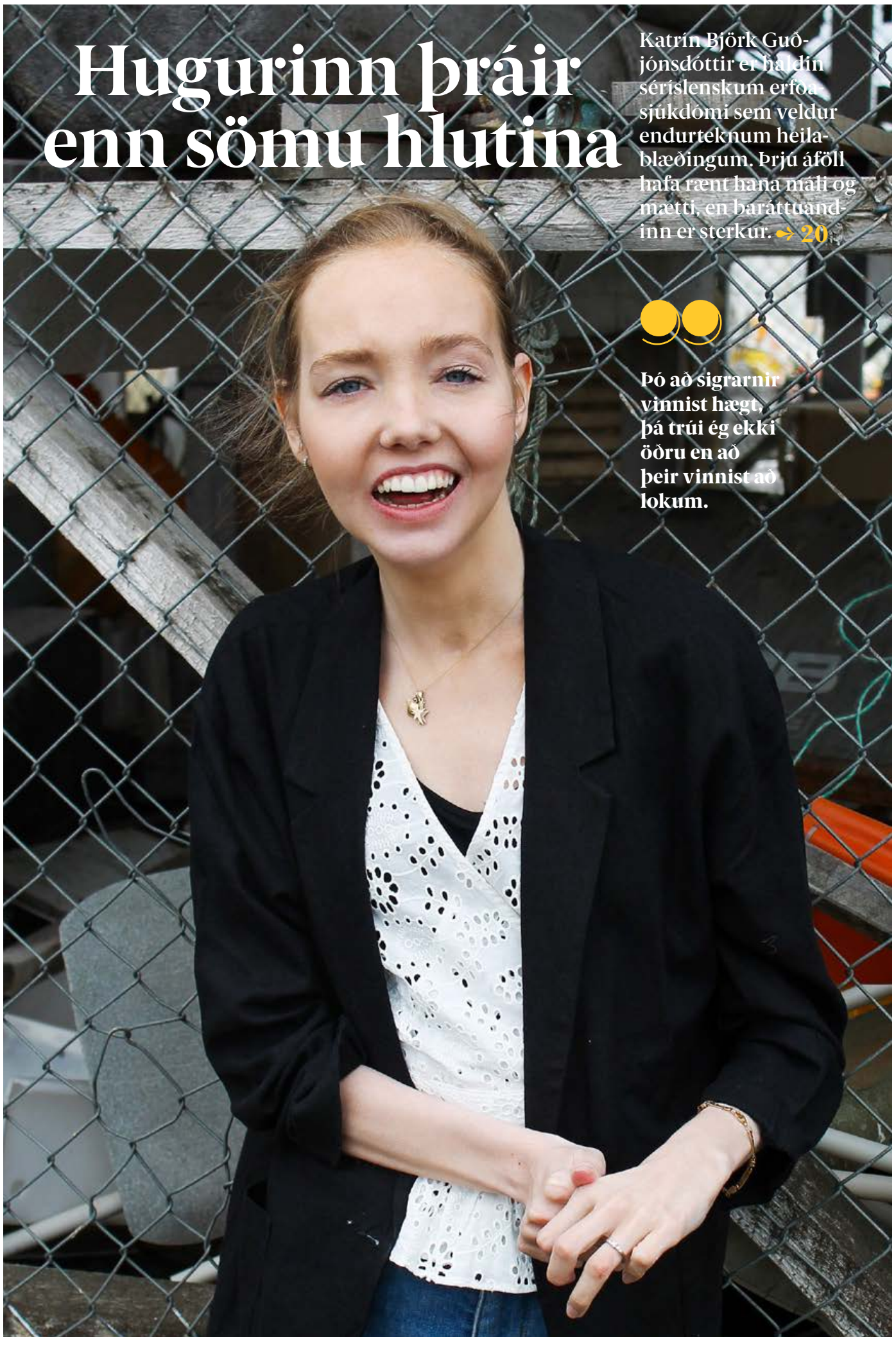
FRÉTTABLAÐIÐ

138. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 20. JÚNÍ 2020



Hugurinn þráir enn sömu hlutina

Katrín Björk Guðjónsdóttir er haldin séríslenskum erfða-sjúkdómi sem veldur endurteknum heila-blæðingum. Þrjú áföll hafa rænt hana máli og mætti, en baráttuandinn er sterkur. ➔ 20

Þó að sigrarnir vinnist hægt, þá trúi ég ekki öðru en að þeir vinnist að lokum.

Lyf við arfgengri heilablæðingu

Hákon Hákonarson, læknir í Fíladelfíu, rannsakar lyf gegn heilablæðingu. ➔ 22

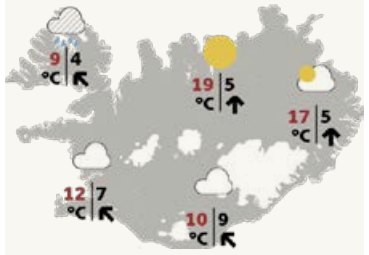
Fávitar í bókarformi

Sólborg Guðbrandsdóttir berst ötullega gegn kynferðisofbeldi og safnar nú fyrir útgáfu bókar. ➔ 44

Ísland getur gert betur

Í tilefni kvenréttindadagsins taka nokkrir aðilar stöðuna á baráttunni. ➔ 26

Veður



Vaxandi austanátt við suðurströndina, 8-15 m/s í nótt. Norðaustan 5-10 um landið norðvestanvert, en annars hægari vindur. Hiti 8 til 16 stig, en 16 til 23 norðaustan til. SJÁ SÍÐU 32

Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, ráðherra ferðamála, mælti fyrir málinu.

Ferðagjöfin er komin í gagnið

SAMFÉLAG Þúsundir höfðu sótt appið Ferðagjöfin þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi en ferðagjöfin varð aðgengileg í App Store og Play Store um hádegi í gær.

Kostnaður ríkissjóðs af ferðagjöfinni er um einn og hálfur milljarður.

Um er að ræða hluta af aðgerðapakka stjórnvalda til að styrkja íslenska ferðaþjónustu í kjölfar COVID-19 heimsfaraldursins.

Allir einstaklingar, fæddir árið 2002 og fyrr sem eru með lögheimili á Íslandi og íslenska kennitölu, fá 500 króna ferðagjöf en þeir sem ekki hyggjast nýta hana geta gefið hana áfram. Hver einstaklingur getur þó ekki notað fleiri en 15 ferðagjafir.

Ferðagjöfina er hægt að nota á fjölda hótela, gistiheimila, veitingastaða, bílaleiga og afþreyingarfyrirtækja innanlands til áramóta.

Mörg þeirra fyrirtækja sem taka við ferðagjöf bjóða upp á sérstök tilboð tengd henni.

Hægt er að sjá lista yfir þau fyrirtæki sem tilkynnt hafa að þau taki við ferðagjöfum á ferdalag.is.

Kostnaður ríkissjóðs af verkefninu er um einn og hálfur milljarður ef allar ferðagjafir verða nýttar. **– aá**

Minning Bríetar heiðruð

Í tilefni af baráttudegi íslenskra kvenna var blómsveigur lagður að leiði Bríetar Bjarnhéðinsdóttur við hátíðlega athöfn í Hólavallakirkjugarði í gær. Stöllurnar Eydís Anna Thorstensen og Katrín Þórhallsdóttir afhentu Pawel Bartoszek, forseta borgarstjórnar, blómsveiginn. Þá flutti söngkonan Karen Lind Harðardóttir nokkur lög við athöfnina þar sem borgarstjóri og nokkrir fulltrúar voru viðstaddir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Eyðum meiru í gistingu og bílaleigubíla

VIÐSKIPTI Innlend kortavelta landans í viðskiptum við bílaleigur jókst gífurlega í maí eða um 102 prósent á milli ára. Þetta kemur fram í tölum frá Rannsóknasetri verslunarinnar.

Í maí í fyrra var veltan tæpar 100 milljónir en í maí síðastliðnum var hún rúmar 200. Talið er aukninguna megi að miklu leyti rekja til leigu Íslendinga á húsbílum og tjaldvögnum fyrir sumarið.

Kortakaup Íslendinga á gistiþjónustu jukust um 50 prósent milli ára í maí, kaup á gistingu í gegnum netið jukust um 338 prósent. Var veltan í maí í fyrra 398 milljónir en 595 milljónir nú.

Ferðamálastofa telur að aukningin sé að miklu leyti tilkomin vegna mjög hagstæðra tilboða hótela og gistiheimila í maí. **– ab**

Tími snjallverslana í kjölfar COVID-19

Krónan hefur opnað fyrstu lágvörusnjallverslun landsins og segir markaðsstjórinn verslun með matvöru hafa breyst mikið í kjölfar kórónaveirufaraldursins. Þá segir hún verslunina einnig stuðla að virkri verðsamkeppni.

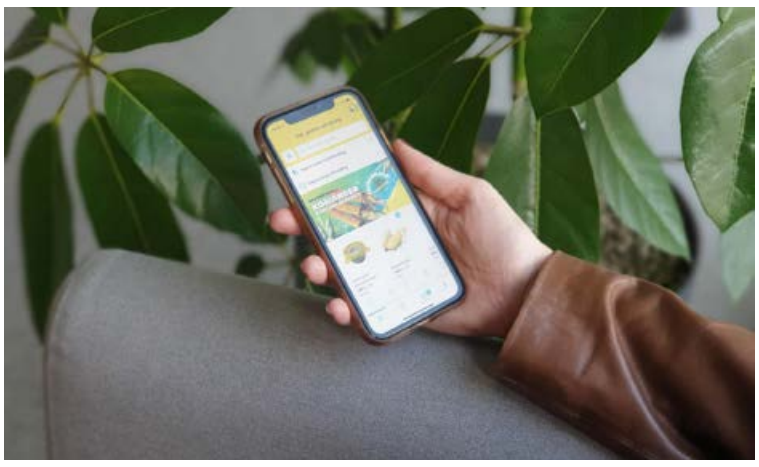
COVID-19 „Markmiðið er að auðvelda fólkið lífið og viðskiptavinirnir hafa í rauninni þróað appið með okkur," segir Hjördís Elsa Ásgeirsdóttir, markaðsstjóri Krónunnar, en verslunin opnaði í vikunni fyrstu lágvörusnjallverslun landsins.

Hjördís segir umhverfi matvöruverslana hafa breyst mikið á tímum kórónaveirufaraldursins og að eftirspurn eftir snjallverslunum hafi aukist. „Við vorum alls ekki tilbúin með þetta verkefni þegar faraldurinn skall á en vorum þó byrjuð að þróa snjallverslun með mjög háleitum markmiðum," segir hún.

Snjallverslunin felst í því að versla að er í gegnum app þar sem vörur eru valdar, greitt er fyrir þær og þær svo sendar heim eða sóttar í verslun Krónunar í Lindum. Eftir að kórónaveirufaraldurinn skall á hér á landi jókst netverslun með matvörur mikið og var í mars og apríl fjórföld miðað við sama tíma í fyrra. Hjördís segir viðskiptavini hafa tekið afar vel í að versla í gegnum appið og að margir séu greinilega tilbúnir í þær breytingar sem tækni af þessu tagi færi viðskiptavinum.

„Við settum saman prufuhóp stuttu eftir að faraldurinn byrjaði og buðum þeim sem voru í sóttkví eða einangrun að prufa snjallverslunina ásamt heilbrigðisstarfsfólki og þeim sem eru í áhættuhópi," segir Hjördís.

„Við þróuðum appið svo í samstarfið við viðskiptavinina sem komu með ábendingar um það sem betur mátti fara og hvað var vel gert," bætir hún við og tekur dæmi um ábendingar líkt og að viðskiptavinurinn gæti hakað við að fá að skipta út vöru ef varan sem pöntuð er væri ekki til í versluninni.



Með appinu verður hægt að gera verðsamanburð á staðnum.

Við vorum alls ekki tilbúin með þetta verkefni þegar faraldurinn skall á.

Hjördís Elsa Ásgeirsdóttir, markaðsstjóri Krónunnar

„Ef varan sem þú vilt er ekki til getur þú valið að fá sambærilega vöru eða ekki. Sumir vilja til dæmis bara íslenskt grænmeti og sleppa því frekar ef það er ekki til en svo eru aðrir sem vilja erlenda tómata ef þeir íslensku er ekki til, fólk getur bara ráðið þessu sjálft," útskýrir Hjördís.

Þá segir hún snjallverslunina einnig stuðla að virkri verðsamkeppni en í appinu er hægt að skanna inn vörur hvar sem er og sjá á hvaða verði þær eru í Krónunni. „Þetta getur viðskiptavinurinn bæði gert við vörur í öðrum verslunum eða vörur sem eru að klárast í ísskápnum heima."

Hjördís segir að þróun verslunarinnar sé enn í gangi en að verkefnið sé þó það vel á veg komið að þau séu vel undirbúin skelli önnur bylgja faraldursins á. „Við erum algjörlega tilbúin en munum halda áfram að þróa appið og kynna ýmsar nýjungar í haust. Til dæmis að hægt verði að haka við ef viðkomandi er vegan eða með ofnæmi fyrir þekktum ofnæmisvöldum og þá birtist ekki vöruframboð sem inniheldur þau efni." **birnadrofn@frettabladid.is**

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

20% afsláttur
af garðhúsgögnum

blómaval

33%

Hengitóbakshorn
15 cm pottur.
1.990 kr
~~2.990 kr~~

25%

Sýpris
Flott í útipottana.
1.490 kr
~~1.990 kr~~

50%

Margarita
999 kr
~~1.990 kr~~

17%

Ilmrósir
Í potti.
1.490 kr
~~1.790 kr~~

Vilmundur Hansen
Garðyrkjuráðgjöf í Blómavali Skútuvogi, laugardag og sunnudag frá kl. 13-17

AUTHOR *Ný sending af hjólum*

Barnareiðhjól Energy 20"
Grátt og appelsínugult.
3901788
33.990 kr

Tilboð
Broil King
Baron 320
3 ryðfríir brennarar: Dual Tube 8,8 kW/h, grillflötur: 2129 cm². **3000611**
79.990 kr
~~89.990 kr~~

Tjaldstóll 600D
Tjaldstólar, svartir eða grænir.
2990914-2990915
3.490 kr

20%

Útiarinn
75 cm, svart. **2990219**
8.760 kr
~~10.950 kr~~

20%

Partýtjald 3x3 metrar
Samanbrjótanlegt. **3000451**
9.592 kr
~~11.990 kr~~

20%
FISKARS
af garðverkfærum

20%
af allri viðarvörn, pallaolíu og LADY málningu

20%
af Black+Decker og Texas sláttuvélum

JUMBO

20%
af Jumbo tröppum og stigum

20%
af öllum NILFISK háþrýstidælum og ryksugum

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

TÖLUR VIKUNNAR 14.06.2020 TIL 20.06.2020

14
fengu fálkaorðu á Bessastöðum 17. júní. Þar á meðal Hildur Guðnadóttir tónskáld og þríeykið góða.

266
milljóna króna hagnaður fékkst úr fullnustueignum Íbúðalánasjóðs.

112
þúsund manns leituðu á Landspítalann allt árið í fyrra.

70%
telja að jafnrétti kynjanna sé náð á Íslandi.

3,4
milljónir tóku brasilískir þjófar af debetkorti Bjarna Ákasonar eftir að þeir komust yfir PIN-númerið.

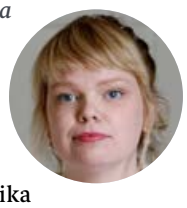
Þrjú í fréttum

Fálkaorðuhafi, þingmaður og villiköttur

Helgi Björnsson
tónlistarmaður

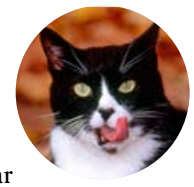
var bæði sæmdur fálkaorðunni og útnefndur borgarlistamaður Reykjavíkur á 17. júní, en tónleikaröðin Heima með Helga sló rækilega í gegn í samkomubanninu í vor. Helgi var kampakátur með heiðurinn.

Þórhildur Sunna Ævarsdóttir
þingmaður Pírata



sagði af sér sem formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar á mánudaginn vegna samskiptaerfiðleika í nefndinni. Lýsti hún ástandinu sem „hringleikahúsi fáránleikans“ þar sem persónunið hefði verið notað til að koma í veg fyrir eftirlit með ráðherrum. Gert er ráð fyrir að flokksbróðir hennar Jón Þór Ólafsson taki við formennskunni.

Íslenski villikötturinn



mun fá lagaleg réttindi samkvæmt drögum að nýrri reglugerð Kristjáns Þórs Júlíussonar landbúnaðarráðherra. Arndís Björg Sigurgeirsdóttir, formaður Villikatta, fagnar því að villikettir verði ekki lengur réttdræpir. Samkvæmt reglugerðinni verður samtökunum heimilt að merkja kettina eftir geldingu til að hafa betri yfirsýn yfir stofninn.

Mikill meirihluti hyggst kjósa

Guðni Th. Jóhannesson nýtur afgerandi stuðnings samkvæmt nýrri könnun viku fyrir forsetakosningar. Guðmundur Franklín segir lítið að marka íslenskar kannanir. Um 92 prósent hyggjast mæta á kjörstað.

FORSETAKOSNINGAR Ný könnun sem Zenter rannsóknir gerðu fyrir Fréttablaðið sýnir áfram afgerandi stuðning við Guðna Th. Jóhannesson, sitjandi forseta, í forsetakosningunum næstkomandi laugardag.

Alls styðja um 92 prósent Guðna en um átta prósent mótframbjóðandann Guðmund Franklín Jónsson. Er það í samræmi við aðrar kannanir sem gerðar hafa verið að undanförnu.

Guðmundur Franklín kippir sér ekki upp við að heyra niðurstöður könnunarinnar. „Ég tek voða lítið mark á skoðanakönnunum á Íslandi því ég veit hvernig þær eru unnar, ég þekki það,“ segir Guðmundur.

„Allt getur gerst á viku og Guðni er kominn í sjö mílna skóna.“ Vildi hann ekki ræða þetta frekar þar sem hann væri að fara að sinna kjósendum sínum.

Einnig var spurt í könnuninni hversu líklegt eða ólíklegt fólk væri til þess að kjósa. Rúm 72 prósent segjast alveg örugglega ætla að kjósa, rúm fjórtán prósent telja það mjög líklegt og 5,5 prósent frekar líklegt. Þannig telja 92 prósent svarenda líklegt eða öruggt að þeir kjósi.

Rúm fimm prósent svarenda telja annaðhvort ólíklegt eða alveg öruggt að þau muni ekki kjósa og tæp þrjú prósent hvorki líklegt né ólíklegt.

„Miðað við niðurstöður þessarar könnunar standa vonir til þess að kosningaþátttaka verði góð sem er ánægjulegt. Mér finnst það mikilvægt að allir sem hafa á því tök taki þátt og nýti kosningaréttinn,“ segir Guðni um þær niðurstöður.

Í gær höfðu rúmlega tuttugu þúsund manns kosið utan kjörfundar sem eru töluvert fleiri en höfðu kosið á sama tíma í síðustu forsetakosningum.

Stuðningsfólk Guðna er ákveðnara í því að kjósa heldur en stuðningsfólk Guðmundar. Þannig segja 95 prósent þeirra sem styðja Guðna örugglega eða líklega ætla að kjósa en 85 prósent stuðningsfólks Guðmundar.

Karlar eru líklegri en konur til að styðja Guðmund Franklín. Alls ætla 87 prósent karla að kjósa Guðna en 13 prósent Guðmund. Guðni nýtur stuðnings 97 prósenta kvenna en Guðmundur 3 prósenta.

Annars sækir Guðmundur Franklín helst stuðning sinn til kjósenda Miðflokksins og Flokks fólksins. Um 48 prósent stuðningsfólks Miðflokksins hyggjast kjósa hann og 28 prósent stuðningsfólks Flokks fólksins. Aðeins eitt prósent kjósenda Viðreisnar og þrjú prósent Pírata, Samfylkingarfólks og Vinstri grænna ætla að kjósa Guðmund.

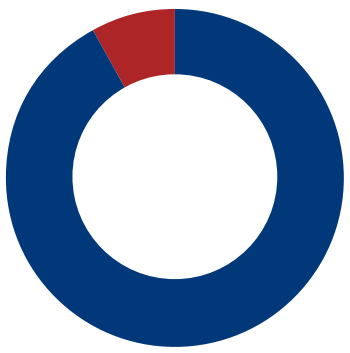
Guðni nýtur meiri stuðnings hjá yngri kjósendahópum en þeim eldri. Þannig styðja 97 prósent á aldrinum 18-24 ára Guðna en 88 prósent þeirra sem eru 65 ára eða eldri.

Könnunin var send á könnunarhóp Zenter rannsókna og var gerð 15. til 18. júní síðastliðinn. Í úrtaki voru 2.500 einstaklingar 18 ára og eldri en svarhlutfall var 50,5 prósent. Gögnin voru vigtuð eftir kyni, aldri og búsetu.

sighvatur@frettabladid.is
arib@frettabladid.is

Þátttaka í forsetakosningunum 2016 var tæp 76 prósent. Nú segjast 92 prósent ætla að kjósa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Könnun 15.-18. júní



Guðni Th. Jóhannesson	92,1%
Guðmundur Franklín	7,9%

FULLKOMIN FÁGUN ER SANNGJÖRN KRAFA

ハイブリッド

HYBRID

Margreynd og þróuð Hybrid tækni **Lexus NX** sameinar fullkomlega upplifun og notagildi. Á sjálfhlaðandi **Lexus NX** ert þú við stjórnina.

Sjálfhlaðandi japönsk tækni

NX 300h SPORTJEPPI — **FRÁ 8.690.000 KR**

炭素

Lexus-Ísland kolefnisjafnar allar nýjar hybrid bifreiðar í samstarfi við **Kolvið.** Í tilefni af því býður **Landsbankinn** upp á vistvæna fjármögnun á öllum nýjum **Lexus hybrid** bifreiðum með því að veita **100% afslátt af lántökugjöldum.**

Lexus-Ísland – Kauptúni 6, Garðabæ – **lexus.is**

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING

Fólk í O smitast síður

COVID-19 Fólk í O-blóðflokki virðist vera með meiri vörn gegn COVID-19 en fólk í öðrum blóðflokkum. Þetta kemur fram í frumniðurstöðum rannsóknar bandaríska genarannsóknafyrirtækisins 23andMe.

Rúmlega 750 þúsund manns hafa tekið þátt í rannsókninni. Frumniðurstöðurnar, sem ekki hafa farið í gengum jafningjamat, benda til að fólk í O-blóðflokki sé 14 prósent ólíklegra en fólk í öðrum blóðflokkum til að smitast af COVID-19 og 19 prósentum ólíklegra til að leggjast á spítala ef það smitast. Taka niðurstöðurnar mið af aldri, kyni og kynþætti.

» Vísbendingar eru um að fólk í AB-blóðflokki sé líklegra en aðrir til að smitast af COVID-19.

Benda niðurstöðurnar einnig til að fólk í AB-blóðflokki sé líklegra en aðrir til að smitast. **– ab**

Ný áætlun Uppbyggingarsjóðs EES um endurnýjanlega orku, umhverfis- og loftslagsmál í Póllandi

Kynningar- og samstarfsfundur á vefnum 25. júní kl. 8:30–11:00 milli fyrirtækja frá Póllandi, Íslandi og Noregi

Fjallað verður um:
- Bætta orkunýtni í skólabyggingum
- Bætta orkunýtni í framleiðslu raforku og hita (cogeneration)
- Uppbyggingu og endurnýjun hitaveitukerfa sveitarfélaga með endurnýjanlegri orku
- Aukna nýtingu á jarðhita
- Aukna skilvirkni orkuvinnslu í litlum vatnsaflsvirkjunum

Mikil tækifæri geta verið fyrir fyrirtæki frá Íslandi í þessu samstarfi

Fyrirtæki þurfa að skrá sig, sjá nánar á os.is

ORKUSTOFNUN

Tilnefningar óskast til viðurkenninga umhverfis- og auðlindaráðuneytisins

Umhverfis- og auðlindaráðuneytið óskar eftir tilnefningum til verðlauna sem afhent verða á **Degi íslenskrar náttúru**, 16. september.

Fjölmiðlaverðlaun umhverfis- og auðlindaráðuneytisins verða veitt fjölmiðli, ritstjórn, blaða- eða fréttamanni, dagskrárgerðarfólki, ljósmyndara eða rithöfundi fyrir umfjöllun um umhverfismál og/eða íslenska náttúru undangengna tólf mánuði (ágúst – ágúst).

Náttúruverndarviðurkenning Sigríðar í Brattholti verður veitt einstaklingi sem hefur unnið markvert starf á sviði náttúruverndar.

Tilnefningar ásamt rökstuðningi skal senda í síðasta lagi **20. ágúst 2020** á netfangið postur@uar.is

Stjórnarráð Íslands
Umhverfis- og auðlindaráðuneytið

Í umræddu dómsmáli reynir á túlkun ákvæðis vinnutilskipunar ESB en EFTA-dómstóllinn hefur lögsögu um beitingu EFTA-ríkjanna á þeirri löggjöf Evrópusambandsins sem leidd hefur verið í landslög þeirra. MYND/EFTA

Túlkun um vinnutíma sótt til EFTA-dómstóls

Leitað verður ráðgefandi álits EFTA-dómstólsins um túlkun ákvæðis um vinnutíma samkvæmt úrskurði Landsréttar. Flugvirkjar á Samgöngustofu deila við ríkið um hvort ferðatími til og frá starfsstöð skuli teljast vinnutími.

DÓMSMÁL Leitað verður ráðgefandi álits EFTA-dómstólsins á því hvernig túlka beri ákvæði vinnutímatilskipunar ESB um skilgreiningu á vinnutíma. Úrskurður þess efnis féll í Landsrétti í lok síðustu viku en þar var snúið við úrskurði Héraðsdóms Reykjavíkur frá mars síðastliðnum.

Flugvirki sem starfar hjá Samgöngustofu höfðaði málið og vildi með því fá úr því skorið hvort sá tími sem fer í ferðalög á vegum vinnuveitanda á starfsstöð sem ekki teljist reglubundin og falli utan dagvinnutíma teljist til vinnutíma. Í úrskurði Landsréttar segir að það komi ekki skýrt fram í íslenskum lögum.

Í málinu voru tilteknar tvær ferðir flugvirkjans, annars vegar til Ísraels og hins vegar til Sádi-Arabíu. Ferðatíminn í seinna tilvikinu náði frá klukkan 4.15 að morgni til klukkan 2.40 tæpum sólarhring síðar en aðeins tíminn frá klukkan 8 til 16 taldist til vinnutíma. Um er að ræða prófmál sem er rekið fyrir hönd hóps flugvirkja sem starfa hjá Samgöngustofu.

Stefnandi telur að ferðatími sem falli utan hefðbundins dagvinnutíma eigi að teljast sem vinnutími sem beri að greiða fyrir. Hvorki í ESB-tilskipuninni né íslenskum lögum sé hugtakið ferðatími notað. Þar séu aðeins notuð hugtökin vinnutími og hvíldartími.

» Úrlausn í þessu máli mun væntanlega hafa fordæmisgildi fyrir aðra ríkisstarfsmenn.

Jón Sigurðsson,
hæstaréttarlögmaður

Vinnutími er skilgreindur í lögum sem „sá tími sem starfsmaður er við störf, til taks fyrir atvinnurekanda og innir af hendi störf sín eða skyldur“ en hvíldartími telst „sá tími sem ekki telst til vinnutíma“.

Jón Sigurðsson hæstaréttarlögmaður flytur mál flugvirkjans. Hann segir nauðsynlegt að fá leyst úr túlkun á vinnutímatilskipuninni áður en komi til efnislegrar meðferðar á málinu. Tilskipunin var leidd í íslensk lög árið 2003.

„Úrlausn á þessu máli mun væntanlega hafa fordæmisgildi fyrir aðra ríkisstarfsmenn. Ráðgefandi álit um EFTA-dómstólsins er ætlað að skýra það ákvæði tilskipunar sem á reynir og stuðla að samræmdri framkvæmd á EES-svæðinu. Álitið verður síðan innlegg í dómsmálið hér á Íslandi,“ segir Jón.

Í nóvember 2017 gaf EFTA-dómstóllinn Hæstarétti Noregs ráðgefandi álit á túlkun sama ákvæðis vinnutímatilskipunarinnar. Þar segir að nauðsynlegur ferðatími starfsmanns til eða frá starfsstöð sem sé ekki reglubundin skuli teljast til vinnutíma.

„Það er fordæmi sem við höfum verið að horfa til. Þar var deilt um það hvort tilteknar ferðir lögreglumanns í sérverkefni út á land skyldu teljast til vinnutíma. Hann var á vegum vinnuveitanda og var ekki að fara til eða frá sinni reglubundnu starfsstöð.“

Samkvæmt dómi EFTA-dómstólsins er annaðhvort um vinnutíma að ræða eða hvíldartíma. „Þetta var sannarlega ekki hvíldartími og þess vegna getur þetta bara talist vinnutími. Flugvirkjarnir telja sig í sambærilegri stöðu.“

Ríkið viðurkennir hins vegar ekki sambærileikann við norska málið þar sem þar hafi verið um ferðir að ræða innanlands og vinnutíminn ekki virkur.

sighvatur@frettabladid.is

Afgreiða á fjölda mála fyrir þinglok

STJÓRNMÁL Samgöngumál verða áfram rædd í þinginu í dag en þingmenn Miðflokksins hafa rætt málið fram og til baka undanfarna daga. Eins og gjarnan í aðdraganda þingloka er fundað í þinginu yfir helgina. Auk samgönguáætlana og annarra samgöngumála eru fleiri stjórnarfrumvörp á dagskrá þingfunda en einnig er unnið að því að afgreiða mál úr nefndum.

Formenn þingflokka hafa fundað á hverjum degi að undanförnu en ósamið er enn um þinglok.

Dagskrár nefndafunda gefa nokkra vísbendingu um hvaða mál er stefnt að því að klára í vor. Frumvarp dómsmálaráðherra um bætur vegna ærumeiðinga var rætt í allsherjar- og menntamálanefnd í gær en með frumvarpinu er æruvernd færð úr hegningarlögum í einkarétt. Þá var einnig rætt um frumvarp forsætisráðherra um hömlur á eignaryfirráð útlendinga á landi í nefndinni. Nefndin ræddi einnig frumvarp um skipta búsetu barna og frumvarp um aðgerðir gegn kennitöluflakki.

» Auk samgöngumála er fundað um æruvernd, eignarhald á landi og fleiri mál í nefndum þingsins.

Frumvarp utanríkisráðherra um breytingar á lögum um utanríkisþjónustu Íslands var rætt í utanríkismálanefnd og í velferðarnefnd var rætt um nokkuð umdeild hlutdeildarlán.

Samkvæmt starfsáætlun þingsins er miðað við að þingstörfum ljúki næstkomandi fimmtudag og var forseti Alþingis hóflega bjartsýnn á að það tækist í samtali við Fréttablaðið í gær. Ræðst það bæði af því hve lengi umræður um samgöngumál standa og hvort og hvenær samningar nást meðal forystumanna flokkanna um þau mál sem ljúka á fyrir þinglok. **– aá**

NORÐURÁL

Áfram allir krakkar!

Landsliðsmenn Íslands á HM 2038 taka sín fyrstu skref á stórmóti á Norðurálsmótinu á Akranesi um helgina. Mótið er langstærsti knattspyrnuviðburður ársins í 7. flokki barna í 1. og 2. bekk. Við hvetjum foreldra til að sýna íþrótta-mannslega framkomu og **virða tveggja metra regluna á hliðarlínunni**. Öllum keppendum óskum við fyrir fram til hamingju með frábæran árangur.

Norðurál er aðalstyrktaraðili Norðurálsmótsins og stoltur bakhjarl kvenna- og karlaliða ÍA á Akranesi og Vals í Reykjavík.

Íslenskt ál um allan heim | **nordural.is**

Depardieu og Hüppert í Cannes.

Franski kossinn leyfður aftur

FRAKKLAND Franskir kvikmyndaleikarar mega kyssast á nýjan leik í upptökum fyrir kvikmyndir og sjónvarpsþætti. En aðeins ef þeir hafa báðir verið prófaðir fyrir kórónaveirunni.

Kossar spila stóra rullu í franskri menningu og ekki að ástæðulausu að tungukossar eru gjarnan kallaðir franskir.

„Nei, kossinn er ekki búinn að vera," sagði Franck Riester, menningarmálaráðherra Frakklands, þegar hann var spurður í útvarpsþætti hvort félagsforðun vegna COVID-19 væri að drepa ástarsenur kvikmyndanna.

Sagði Riester að kossinn væri ákaflega mikilvægur franskri kvikmyndagerð, sem er sú umfangsmesta í Evrópu. En hann vildi þó ekki upplýsa hvaða leikarar hefðu túlkað fyrsta kvikmyndakossinn eftir að það var heimilt á nýjan leik en kvikmyndahús verða bráðum opnuð í landinu eftir þriggja mánaða lokun. Aðeins má hleypa helmingi færra fólki inn en vanalega.

Samkvæmt sóttvarnaleiðbeiningum Frakklands er almenningur hvattur til að kyssast ekki, hvorki með tungu né á kinn. Handabönd hafa einnig verið sett út af sakramentinu ásamt fleiri tjáningarformum nándar. **– khg**

Fá síst ásett verð í miðbænum

Fasteignir í miðbæ Reykjavíkur, þá sérstaklega Þingholtunum, seljast síst á ásettu verði, samkvæmt tölum Two Birds. Fasteignasali segir koma á óvart hvað eignir í hverfinu seljist langt undir ásettu verði.

Fasteignir í Þingholtum, Skuggahverfi og Tungunni í Reykjavík seljast síst á ásettu verði. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

VIÐSKIPTI Fasteignir í Þingholtunum, Skuggahverfinu og „Tungunni" svokölluðu í miðbæ Reykjavíkur seljast síst á ásettu verði. Samkvæmt tölum fjártæknifyrirtækisins Two Birds sem sérhæfir sig í gögnum um fasteignamarkaðinn, seldust fasteignir í flestum hverfum og bæjarfélögum á lægra verði en ásettu, frá júlí í fyrra til júní í ár.

Mesti munurinn var á eignum í Þingholtunum í Reykjavík, þar seldust fasteignir að meðaltali á tæplega 16 prósent lægra verði en var sett á eignina og 10 prósent í Skuggahverfinu. Í Tungunni, svæðinu sunnan Laugavegar að Snorrabraut, var munurinn yfir 7 prósent að meðaltali.

Að meðaltali seldust eignir í Þingholtunum á átta milljónir króna undir ásettu verði, 5,5 milljónir í Skuggahverfinu og 3,3 milljónir í Tungunni.

Við söfnun gagnanna var einungis tekið mið af mun þar sem 20 eða fleiri sölur voru gerðar.

Munurinn var einnig mikill í Norðurbrekkunni á Akureyri, þar var ásett verð að meðaltali um 8,7 prósent hærra en söluverð. Í Borgarbyggð og á Reyðarfirði var munurinn tæplega 7 prósent.

Á höfuðborgarsvæðinu minnkar munurinn því fjær sem dregur miðbænum, að Hjallahverfi í Kópavogi undanskildu, þar var munurinn yfir sex prósent. Munurinn mælist hátt í sex prósent í Vesturbænum og Laugarási.

Munurinn mælist undir tveimur prósentum í Mosfellsbæ, Lindahverfi í Kópavogi, Teiga- og Rimahverfi í Reykjavík, Akureyri, að Síðuhverfi og Norðurbrekkunni undanskildum, Egilsstöðum og Reykjanesbæ.

„Það kemur á óvart hvað eignir á þessum stöðum eru að seljast langt undir auglýstu verði. 80,3 prósent af eignum seljast undir auglýstu verði og 38 prósent af nýbyggingum selst undir auglýstu verði og meðal sölutíminn er um 84 dagar. 14,6 prósent af nýjum eignum seldust yfir ásettu verði," segir Páll Heiðar Pálsson fasteignasali.

„Algengt er að eignir seljist á 2 til 5 prósent undir auglýstu verði. Þegar eignir seljast á svo mikið frá auglýstu verði eru það oft væntingar

> **Það kemur á óvart hvað eignir á þessum stöðum eru að seljast langt undir auglýstu verði.**
>
> Páll Heiðar Pálsson, fasteignasali

seljanda um verð sem eru töluvert hærri en markaðurinn er tilbúinn að greiða fyrir eignina."

Fram kemur í skýrslu hagdeildar Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar fyrir júnímánuð að íbúðaverð hafi hækkað um 3,4 prósent að nafnvirði milli ára. Hefur það hækkað um 1,4 prósent í nágrenni höfuðborgarsvæðisins en staðið í stað á landsbyggðinni.

Varðandi Þingholtin bendir Páll á að verðið hafi lækkað talsvert frá því í desember. „Meðalfermetraverð í Þingholtunum var um 509 þúsund krónur í fjölbýli. Í apríl 2019 var meðal fermetraverð í 101 Reykjavík um 560 þúsund í fjölbýli en var komið niður í 551 þúsund í apríl í ár og hefur lækkað töluvert frá því það náði hæst í desember 2019 þegar það var um 672 þúsund krónur." **arib@frettabladid.is**

Frjálsi
lífeyrissjóðurinn

Ársfundur Frjálsa lífeyrissjóðsins

Ársfundur Frjálsa lífeyrissjóðsins verður haldinn þriðjudaginn 23. júní kl. 17.15 í Silfurbergi í Hörpu.

Dagskrá

1. Skýrsla stjórnar
2. Kynning ársreiknings
3. Kosning stjórnar og varamanna
4. Tryggingafræðileg athugun
5. Fjárfestingarstefna sjóðsins
6. Kjör endurskoðanda
7. Tillögur um breytingar á samþykktum sjóðsins
8. Laun stjórnarmanna
9. Önnur mál
   - Kynning á fyrirkomulagi rafrænna kosninga

Tillögur um breytingar á samþykktum sjóðsins, upplýsingar um frambjóðendur til stjórnar og aðrar upplýsingar um fundinn má nálgast á frjalsi.is.

Sjóðfélagar þurfa að framvísa skilríkjum með mynd við skráningu inn á fundinn.

Stjórn sjóðsins hvetur sjóðfélaga til að mæta á fundinn.

Eliza Reid forsetafrú hélt ræðu í tilefni undirritunar samnings um stuðninginn, en hún er verndari kokkalandsliðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Landslið fær 40 milljónir

SAMFÉLAG Kristján Þór Júlíusson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, Klúbbur matreiðslumeistara og Íslenska Bocuse d'Or Akademían, undirrituðu í gær samning um veglegt framlag atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytisins til keppnismatreiðslu. Skrifað var undir samninginn í Súlnasal Hótel Sögu og hristu landsliðskokkarnir nokkra stórkostlega rétti fram úr erminni af því tilefni. Samningurinn er sá fyrsti sinnar tegundar og er samningsfjárhæð samtals 40 milljónir króna á tveggja ára tímabili.

Með samningnum er Klúbbi matreiðslumeistara og Íslensku Bocuse d'Or Akademíunni falið að vinna að því að kynna íslenskt hráefni á erlendri grundu og styrkja ímynd Íslands sem mataráfangastaðar. Styrkhafar munu einnig vinna að því að efla vöruþróun, nýsköpun og fagþekkingu í matvælagreinum.

Eliza Reid, forsetafrú og verndari kokkalandsliðsins, sagðist vera stolt af íslenskri matarmenningu og reyna að koma henni á framfæri hvenær sem tækifæri gefst. „Ég vil hrósa kokkalandsliðinu á þessum degi fyrir að fá fleiri stelpur til að taka þátt og það finnst mér frábært," sagði Eliza meðal annars. „Kokkalandsliðið er búið að ná eftirtektarverðum árangri að undanförnu. Íslensk matarmenning og hefðir eru ein besta leiðin til að kynnast Íslandi, bæði hér heima og erlendis."

Friðgeir Ingi Eiríksson, formaður Klúbbs matreiðslumanna, segir þetta stóran áfanga fyrir íslenska keppnismatreiðslu og muni skapa betra starfsumhverfi fyrir hana. „Með samningnum er keppnismatreiðslu gefið aukið vægi, sem mun skila sér í enn betri kynningu á íslenskum hráefnum og efla matarmenningu hérlendis."

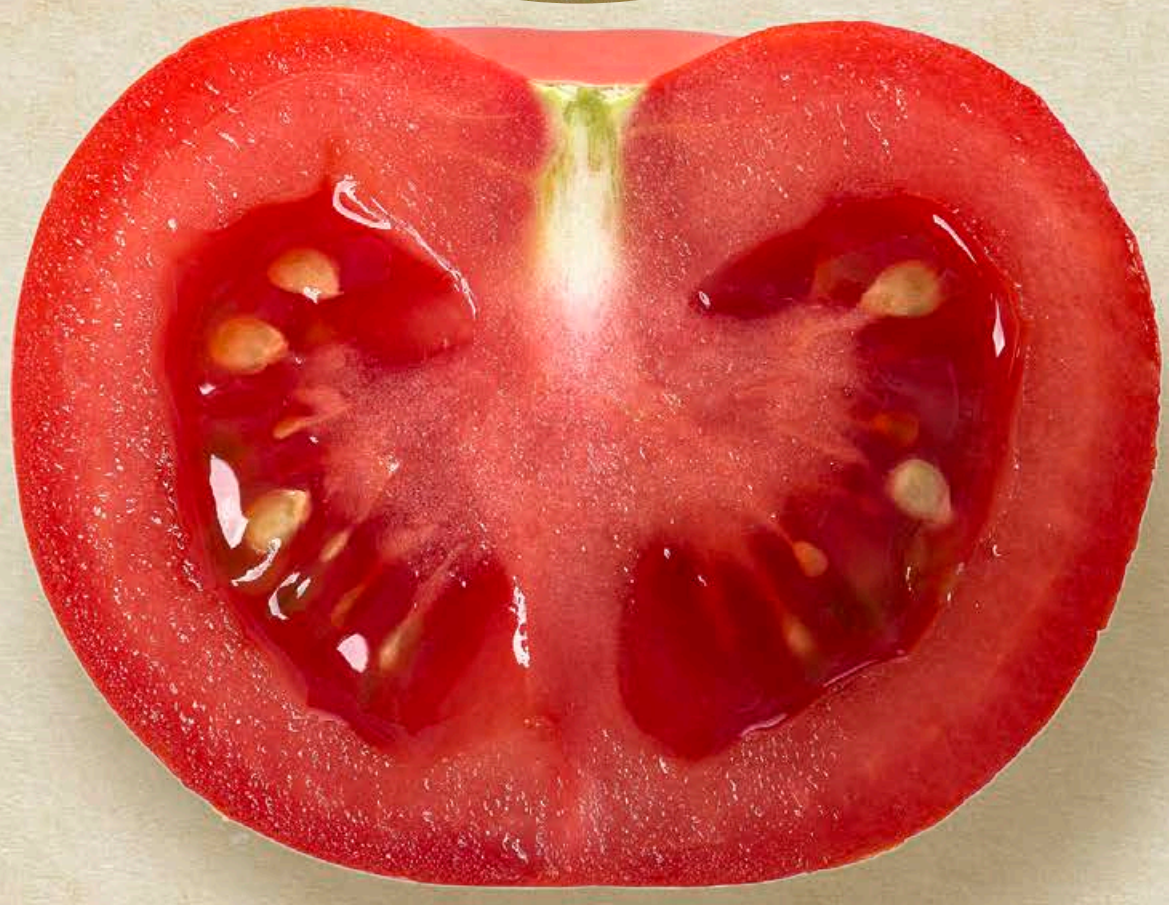
Upphæðin er töluverð en Kristján Þór Júlíusson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, segir að þetta styðji við landbúnað, sjávarútveg og matvælaframleiðslu og íslenskt þjóðlíf. Það sé því auðvelt að réttlæta þennan styrk. „Við erum ekki örlát á styrki út úr þessu ráðuneyti, en það er í mínum huga auðvelt að réttlæta það með hvaða hætti við erum að koma að þessu." **– bb**

94 %

Inniheldur 94% vatn

Kynörvandi kuldaskræfa

Tómaturinn er sagður hafa kynörvandi áhrif – sums staðar kallaður „ástareplið“. Hann er viðkvæmur fyrir kulda, enda á hann ættir sínar að rekja til heitu landanna. Geymsla við stofuhita er því æskileg.



KOLEFNISJAFNAÐ KOLVIÐUR CO_2 ICELAND CARBON FUND FRÁ BÓNDA TIL ÞÍN

íslenskt grænmeti

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

islenskt.is

Kerfið yrði viðbót við núverandi lestakerfi Evrópu. MYND/EPA

Skoða að leggja hraðlestakerfi

EVRÓPA Til skoðunar er að nota hluta af tveggja trilljóna evra batasjóði Evrópusambandsins til þess að koma upp háhraðalestakerfi um álfuna. Sjóðnum var komið á fót til að skapa atvinnu og koma í veg fyrir langvarandi efnahagskreppu vegna COVID-19 faraldursins.

Lestirnar myndu fara á 350 kílómetra hraða og draga úr flugþörf innan álfunnar.

Hagfræðistofnun Vínarborgar hefur teiknað upp hverjar helstu leiðir innan lestakerfisins gætu orðið. Sú fyrsta frá París í Frakklandi til Dyflinnar á Írlandi, en ekki í gegnum Bretland, heldur að ferjunni frá Brest til Cork. Önnur yrði þvert í gegnum álfuna, frá Lissabon í Portúgal til Helsinki í Finnlandi, með eins konar hring um Suður-Eystrasaltið. Sú þriðja frá Brussel í Belgíu suður Ítalíuskaga og með ferju yfir til Möltu. Að lokum lína frá Berlín í Þýskalandi, suður eftir Balkanskaga að Grikklandi og ferja til Kýpur.

Í skýrslu stofnunarinnar er gert ráð fyrir að leiðirnar yrðu viðbót við núverandi lestakerfi og yrðu keyrðar á grænni orku. Lestirnar myndu fara á allt að 350 kílómetra hraða á klukkustund, tvöfalt það sem nú er mögulegt. Myndi þetta draga úr þörf fólks til að fljúga innan álfunnar. Gerir stofnunin ráð fyrir að kolefnislosun alheimsflugsins myndi minnka um 4 til 5 prósent vegna þessa. Auk farþega myndu lestirnar einnig ferja farm.

– khg

Segir Bolton vera svikara

BANDARÍKIN Mike Pompeo, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, segir John Bolton, fyrrverandi þjóðaröryggisráðgjafa, vera föðurlandssvikara. Bolton gefur út bók í næstu viku um það rúma ár sem hann starfaði fyrir ríkisstjórn Donalds Trump.

Í köflum sem bandarísk blöð hafa komist yfir kemur fram að Trump hafi beðið forseta Kína um aðstoð við að vinna forsetakosningarnar.

Bók Boltons kemur út í næstu viku.

Þá segir að Pompeo hafi ekki haft mikla trú á viðræðum Trumps við Kim Jong-Un, einræðisherra Norður-Kóreu. Pompeo segir að af því sem hann hafi séð sé Bolton að breiða út lygar og hálfsannleik. **– ab**

Mike Pompeo og John Bolton þegar allt lék í lyndi. MYND/EPA

Tóku íbúð upp í Stóra-Sel

Minjavernd tók íbúð upp í kaup á gamla steinbænum Stóra-Seli. Er þetta í fyrsta sinn sem Minjavernd tekur eign upp í kaup. Framkvæmdastjórinn segir ekki skipta máli hvernig íbúð hefði verið um að ræða.

VIÐSKIPTI Minjavernd tók íbúð upp kaup á gamla steinbænum Stóra-Seli í apríl síðastliðnum. Er þetta í fyrsta sinn sem Minjavernd tekur eign upp í kaup. Stóra-Sel hafði þá verið í sölu í um níu mánuði, en ásett verð var 89,5 milljónir.

Steinbærinn Stóra-Sel er á Holtsgötu 41b og var reistur árið 1884. Reykjavíkurborg keypti húsið og gaf Minjavernd til að gera upp árið 2014.

Kostnaður Minjaverndar við endurbætur var um 130 milljónir króna. Minjavernd er hlutafélag í meirihlutaeigu ríkisins og Reykjavíkurborgar.

Húsið var selt til ungra hjóna á 81 milljón króna og var íbúð þeirra tekin upp í kaupin. Íbúðin sem um ræðir er á Nýlendugötu 22, í húsi sem var reist árið 1926, og er fasteignamat eignarinnar 41,5 milljónir króna.

Þorsteinn Bergsson, framkvæmdastjóri Minjaverndar, segir það ekki óeðlilegt að taka eign upp í kaup og að annað eins þekkist í fasteignaviðskiptum.

„Stóra-Sel var búið að vera á sölu í átta til níu mánuði án þess að bitastæð tilboð kæmu þar í, eða nokkur bindandi tilboð yfir höfuð. Við tókum þá ákvörðun að taka íbúð ungra hjóna upp í kaupin.“

Aðspurður segir Þorsteinn ekki hafa breytt neinu hvers konar íbúð hefði verið tekin upp í kaupin.

„Það hefði ekki skipt neinu máli hvaða íbúð það hefði verið. Enda ætlum við ekki að eiga þá eign nema bara eins stuttan tíma og það kostar, eða þann tíma sem það tekur að selja hana aftur sem er komið langleiðina.“

Það kostaði 130 milljónir króna að gera upp Stóra-Sel, tók það svo langan tíma að selja. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Stóra-Sel var búin að vera á sölu í átta til níu mánuði án þess að bitastæð tilboð kæmu þar í eða nokkur bindandi tilboð yfir höfuð.

Þorsteinn Bergsson, framkvæmdastjóri Minjaverndar

Íbúðin á Nýlendugötu var tekin upp í á 49,5 milljónir króna og er það verð í samræmi við upphaflegt tilboð hjónanna sem áttu íbúðina.

Engar upplýsingar er hægt að fá um ástand lagna, rafmagns eða raka í íbúðinni á Nýlendugötu, en nýlegustu upplýsingar eru frá árinu 1990.

Þorsteinn segir Minjavernd hafa kannað ástand íbúðarinnar ágætlega áður en salan var samþykkt, en þó ekki farið í það að kanna lagnir eða annað slíkt sérstaklega.

„Við vildum fyrst og fremst koma því í verð og ef á þessum tímapunkti það þurfti að gerast með þessum hætti, þá töldum við það betra en að láta það standa autt.

Við vissum alltaf að við myndum ekki hagnast á endurgerð hússins,“ segir hann.

urdur@frettabladid.is

KRÓNAN

Jalapeño ...
lauflétt trix en algjör
LEIKBREYTIR Á GRILLIÐ!

Fáðu töfra innblástur á kronan.is/töfrar

Fingies jalapeño/osta bitar
599 kr. pk.

Ferskir maísstönglar
199 kr. stk.

Ódýrt

Lambagrillsneiðar úr læri
1999 kr. kg

Bara beikon sneiðar
1899 kr. kg

Bara pylsur, 10 stk.
429 kr. pk.

Ódýrt

First Price dijon sinnep
179 kr. pk.

Ódýrt

Steiktur laukur, 200 g
119 kr. pk.

Ódýrt

Hamborgarar 4 stk með brauði
998 kr. pk.

Afgreiðslutímar á www.kronan.is Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Á flótta

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Um eitt prósent mannkyns er á stöðugum flótta. Ný skýrsla Sameinuðu þjóðanna dregur þetta fram. Um áttatíu milljónir manna hafa hrakist frá heimkynnum sínum af ýmsum ástæðum í leit að betra lífi. Í Fréttablaðinu sagði að af þessum fjölda væru 34 milljónir barna á flótta, fleiri en íbúar allra Norðurlandanna samanlagt.

Í skýrslunni er bent á að síðasta áratuginn hafi þessi hópur tvöfaldast að stærð. Fram kemur að líkur fólks á að komast úr óþolandi aðstæðum hafi minnkað að mun. Á tíunda áratugnum hafi að meðaltali ein og hálf milljón flóttamanna snúið heim á hverju ári. En nú sé svo komið að fjöldi þeirra sé nærri 385.000 árlega.

Vegalausum einstaklingum fjölgar því mun hraðar en lausnum sem þeim standa til boða. Stríðsátök eru meginorsök þess að fólk leitar betra lífs. Ítrekað virðist sem sú staðreynd komi okkur á óvart. Þegar stríð brýst út ætti fyrsta viðbragð ríkja að vera undirbúningur móttöku flóttafólks, en ekki að bíða eins og þurs. Á meðan verður vandinn óyfirstíganlegur og verkefnið vex ár frá ári. Sumt þessa fólks hefur verið á vergangi um langa hríð – jafnvel á meðan við fjösum yfir því að geta ekki komist á bílum okkar að dyrum allsnægtaverslana sem hér eru við hvert fótmál.

Þó ofmælt sé að smjör drjúpi af hverju strái eru lífsgæði hér að meðaltali með þeim mestu sem þekkjast og svo sannarlega gætum við veitt fleirum skjól en hér búa. Er ekki nær að við njótum þess í friði og látum öðrum eftir að leysa vandamál af þessu tagi?

Nei, í öllum fjölbreytileika sínum er jörðin sameiginlegur vettvangur alls mannkyns. Við getum ekki sett kíkinn fyrir blinda augað. Þessi ógnarþróun er faraldri líkust. Þau svæði heims sem aflögufærust eru, hafa á síðari tímum reist enn frekari skorður við aðfluttu fólki. Jafnvel ríki eins og Bandaríkin, sem byggð eru að bróðurparti upp af aðfluttu fólki, sem leitaði þangað forðum í leit sinni að betra lífi. Þrátt fyrir bægslaganginn er Trump kominn af innflytjendum, eins og langflestir þarlendir.

Innan Evrópu hafa menn einnig hert sömu skrúfur. Fólk í neyð sinni er hrakið fram og til baka og endar oft í verri aðstæðum en það flúði. Og þegjandi tökum við Íslendingar þátt í þessu.

Auðvitað er það þannig að einhverjir reyna að hagnýta sér aðstæður umfram þörf. En það getur ekki ráðið úrslitum.

Allir menn verða að gera sitt til að létta undir með þessu ástandi á skynsamlegan og ábyrgan hátt. Íslensk stjórnvöld þar á meðal. Kvóti flóttamanna er spor í rétta átt. En það er vanmáttugt.

Farsælast væri að enginn þyrfti að flýja heimaland sitt, en reynslan kennir að það er verðugt markmið, en fjarlægt. Þangað til verður að leysa úr vanda flóttafólks af festu og ábyrgð. Þó að Ísland geti ekki leyst nema lítið brot þessa hóps úr lífshættulegum aðstæðum, ber okkur ekki aðeins skylda til að gera það. Það er mannvonska að gera það ekki. Þegar öllu er á botninn hvolft eru þjóðir heims á flótta undan vandanum.

Og við líka.

> Nei, í öllum fjölbreytileika sínum er jörðin sameiginlegur vettvangur alls mannkyns.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Hagkerfið er brjóstahaldari

Bylting á sér stað um gervöll Vesturlönd. Konur, sem margar hafa klæðst mjúkum jogging-fötum í heima-sóttkví síðustu mánaða, lýsa því nú yfir í hrönnum á samfélagsmiðlum að þær hyggist ekki fara aftur í þröngar gallabuxur og brjóstahaldara þegar þær stíga út í hinn nýja veruleika sem bíður okkar eftir COVID-einangrunina.

Kórónaveiran hefur svipt hulunni af óþægilegum sannleik: Gallabuxur og brjóstahaldarar eru ekkert annað en sjálfshýðing í boði tískuiðnaðarins. Óþægindi umrædds fatnaðar eru þó ekki eini huldi fáránleiki veraldarinnar eins og hún var fyrir COVID-19 sem veiran afhjúpar nú um stundir.

Viðskiptavinur eða varningur?

Uppi á vegg heima hjá mér hangir breskt áróðursplakat úr síðari heimsstyrjöld. Um er að ræða teikningu af föngulegri ungri konu í hnésíðum köflóttum kjól. Sveipuð pastellituðum fortíðarljóma gramsar hún í fataskáp. Hún heldur á nælonsokk sem hún skoðar af yfirvegun. Á plakatinu stendur: „Make-do and mend.“ Sýndu nægjusemi og bættu það sem þú átt.

Plakatið er eitt af mörgum sem bresk stjórnvöld létu útbúa á styrjaldarárunum í þeim tilgangi að hvetja almenning á heimavígstöðvunum til að leggja sitt af mörkum til stríðsrekstursins: „Ræktaðu eigin mat.“ „Hermennina okkar vantar sokka: allir að prjóna.“ „Konur Bretlands, komið að vinna í verksmiðjunum.“

Hér í Bretlandi þar sem ég bý, er baráttunni við kórónaveirufaraldurinn ítrekað líkt við heimsstyrjöldina síðari. Í vikunni barst frá stjórnvöldum heróp til almennings, í anda þeirra sem heyrðust á stríðsárunum og var ætlað að höfða til skyldurækni, fórnfýsi og ættjarðarástar Breta.

Í lok mars var öllum verslunum öðrum en þeim sem seldu nauðsynjar á borð við mat og lyf, gert að loka dyrum sínum vegna kórónaveirunnar. Verslanir „sem selja óþarfa“ opnuðu aftur nú í vikunni. Boris Johnson forsætisráðherra sendi af því tilefni tilfinningaþrungið ákall til bresks almennings. „Fólki ber að versla – og versla af dirfsku,“ sagði hann við þjóðina, þar sem hann stóð í einni stærstu verslunarmiðstöð Evrópu, Westfield í London. En rétt eins og brotthvarf gallabuxna og brjóstahaldara í sóttkvínni, afhjúpaði óskin óþægilegan sannleik þeirrar fölsku heimsmyndar sem við bjuggum við fyrir COVID.

Við búum við markaðsbúskap, hagkerfi sem sagt er tryggja okkur með skilvirkum hætti vörur og þjónustu sem okkur vantar eftir ótvíræðum lögmálum um framboð og eftirspurn. En ekki er allt sem sýnist.

Forsætisráðherra Breta sagði þegnum sínum að gera skyldu sína og fara út að versla. Og hvað átti fólk að kaupa? Það skipti ekki máli. Bara eitthvað.

Gríman er fallin og hið rétta andlit efnahagskerfisins blasir við. Það felst í orðinu: Ónauðsynjar. Neyslan var aldrei leið að markmiði, heldur markmiðið sjálft. Við vorum aldrei viðskiptavinirnir sem kerfið þjónaði af auðmýkt, heldur þvert á móti sjálfur varningurinn. Við vorum náttúruauðlind sem átti að nýta, virkja og vinna í þágu hagkerfisins. Við vorum lömb í markaðsbúskapnum, leidd til slátrunar, svo fæða mætti sísvangt efnahagslíf með mannslífum og tryggja heilagan, króníska hagvöxt, að eilífu, amen.

Ráðamenn á borð við Boris Johnson kunna að telja hamslausa neyslu móralska dáð, á pari við að prjóna sokka til að ráða niðurlögum fasismans. Sá fjöldi fólks sem fundið hefur frelsi í neysluleysi síðustu mánaða kann að vera ósammála.

Neysluhagkerfið er eins og brjóstahaldari: óþægileg spennitreyja sem dregur úr lífsgæðum en sögð er veita okkur mikilvægan stuðning. En rétt eins og þær konur vita sem lögðu brjóstahöldurunum í kórónakvínni, er engin leið að hverfa aftur til fyrri hátta þegar frelsið er fundið.

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR**: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir **RITSTJÓRI:** Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, **FRÉTTASTJÓRAR:** Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Kristjón Kormákur Guðjónsson *kristjon@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Fullkomið Frelsi!
Camper fyrir 2

- Án hitara
- Svefnpokar
- Borðbúnaður, pottur og panna
- Gashella
- Koddar og teppi
- Gluggatjöld
- Geymslurými
- Kaskótrygging
- Ótakmarkaðir kílómetrar
- Aux/USB/Bluetooth

Tveggja manna húsbíll í viku fyrir aðeins 37.500 kr.

- og ótakmarkaðir kílómetrar!

Tilboðsverð **til 10. Júlí:**

3 dagar	7 dagar	14 dagar
18.500 ISK	37.500 ISK	59.500 ISK

Camper línan

Frá 18.500 fyrir 3 daga!

Camper fyrir 2
án hitara

Camper fyrir 2
Sjálfskiptur með hitara

Camper fyrir 5
Með öllu

Farðu lengra

Tveggja
manna 4x4

Fjögurra
manna 4x4

upplýsingar
og tilboð á
gocampers.is

GO CAMPERS

GARÐHÚSGÖGN

20% AFSLÁTTUR

ENN MEIRA ÚRVAL ÚTIHÚSGAGNA OG FYLGIHLUTA Í SÉR-BÆKLINGI OKKAR UM GARÐHÚSGÖGN. Þú finnur hann á husgagnahollin.is

MALMÖ

Hornsófi úr Malmö línunni. Handofin húsgögn úr sterku nælon fléttuefni og álgrind. Fyrsta flokks svampur og áklæði með góða endingu. Stærð: 249 x 249 x 66 cm

149.592 kr. ~~186.990 kr.~~

ASHFIELD

Hornsófi (2sæti-horn-2sæti) í Ashfield línunni sem inniheldur m.a. borð, 3ja sæta sófa og armstól. Grind úr ryðfríu áli, utan um er handofið fléttuefni sem endist og heldur sér vel. Í sessu er fyrsta flokks svampur og utan um er vandað Olifin áklæði.
Stærð: 202 x 202 x 93 cm

191.992 kr. ~~239.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

CIRCLE

Circle garðborðin vinsælu er komin aftur. Grind úr endingargóðu og sterku húðuðu áli. Platan úr bambus viði með granít kjarna í miðju.
Stærð: Ø 110 x 74,5 cm

79.992 kr. ~~99.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

CLICK

Tvær gerðir Click garðstóla, frá danska fyrirtækinu HOUE, úr plastblöndu, húðuðu áli og bambus sem er ein sterkasta viðartengundin. Styður mjög vel við bakið í öllum setstöðum en gefur einnig vel eftir svo hann er mjúkur og þægilegur. Fæst með háu og lágu baki. Dökkgrár.

Lágt bak: D: 55 B: 60 H: 82 cm

22.392 kr. ~~27.990 kr.~~

Hátt bak: D: 55 B: 60 H: 106 cm

25.592 kr. ~~31.990 kr.~~

MIKIÐ ÚRVAL AF SMÁVÖRUM MEÐ 20–60% AFSLÆTTI!

VALIN MATARSTELL 40% AFSLÁTTUR

ÖLL BRETTI 30% AFSLÁTTUR

Reykjavík Bíldshöfði 20
12 – 18 virka daga
12 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri Dalsbraut 1
12 – 18 virka daga
12 – 16 laugardaga

Ísafjörður **Skeiði 1**

www.husgagnahollin.is 558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Afsláttarverð gilda til 12. júlí eða á meðan birgðir endast

20%
AFSLÁTTUR

CANNES

Hægindastóll með skemli. Svart, brúnt eða grátt leður á slitflötum.

115.992 kr. ~~144.990 kr.~~

20%
AFSLÁTTUR

ALBA

Hægindastóll með eða án skemils. Svart, ljósgrátt,brúnt eða hvítt leður.

Stóll í leðri
87.992 kr. ~~109.990 kr.~~

Skemill í leðri
23.992 kr. ~~29.990 kr.~~

KIRUNA

Vandaður hornsófi í sterku, dökkgráu áklæði með massíva olíuborna eikarfætur. Fæst með hægri eða vinstri tungu/horni. Falleg og stílhrein skandinavísk hönnun sem passar við húsgögnin þín. Stærð: 236 x 200 x 78 cm

151.992 kr.
~~189.990 kr.~~

HUDDERSFIELD

Borðstofuborð með svartri keramik plötu og svörtum fótum og grind. Stækkanlegt með tveimur 40 cm stækkunum sem fylgja. Stærð: 60/240 x 85 x 76 cm

15%
AFSLÁTTUR

135.991 kr. ~~159.990 kr.~~

CRAY

Borðstofustóll. Svart, bleikt, brons eða grátt sléttflauel.Svartir fætur.

20%
AFSLÁTTUR

26.392 kr. ~~32.990 kr.~~

ANDROS

Glæsilegur þriggja sæta sófi úr þykku dökkbláu eða gráu sléttflaueli. Sófinn er bólstraður með samlita hnappa í baki og örmum og gyllta hnappa að framan. Sófinn er með ljósa viðarfætur. Stærð: 216 x 85 x 77 cm

20%
AFSLÁTTUR

143.992 kr.
~~179.990 kr.~~

ALEXA

Vandaður borðstofu-stóll. Svart, brúnt eða hvítt ekta leður. Fætur úr burstuðu stáli.

20%
AFSLÁTTUR

27.992 kr. ~~34.990 kr.~~

Þú finnur bæklinginn
husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN

Bjargvættur milljóna fátækra barna

Marcus Rashford er orðinn einn umtalaðasti fótboltamaður nútímans. Barátta hans gegn fátækt hefur skilað mörgum milljörðum. Hann fékk ríkisstjórn Bretlands til að snúa við ákvörðun sinni um matargjafir og er álitinn þjóðhetja fyrir vikið. En hann vill meira.

Rashford veitti ekki mikið af viðtölum og viðurkennir að hann sé langt utan þægindarammans. MYND/GETTY

Spjall Rashford við Dag Ólafsson.

FÓTBOLTI Þann 19. mars tjáði Marcus Rashford, leikmaður Manchester United, sig á Twitter um áhyggjur sínar vegna þess að verið væri að loka skólum. Kvöldið áður hafði Boris Johnson forsætisráðherra tilkynnt í ávarpi að skólum yrði lokað til að hefta útbreiðslu kórónuveirunnar. Rashford sagði að það væru 32 þúsund skólar í landinu og hann væri að kortleggja vandann. Færslan vakti engar sérstakan áhuga. Rúmlega 42 þúsund hentu í læk en Rashford er með rúmlega tvær milljónir fylgjenda. Um 13 vikum síðar skrifaði hann aðra færslu. „Ég veit varla hvað ég á að segja.“ Sú færsla var kominn í 709 þúsund læk og enn að telja. Það sem Rashford gerði í millitíðinni var jú frekar einstakt fyrir ungan mann. Hann fékk ríkisstjórnina til að snúa við ákvörðun sinni og halda áfram að útvega fátækum fjölskyldum ókeypis skólamáltíðir fyrir börn sín. Upphaflega ætlaði ríkisstjórnin að styðja fjölskyldur meðan skólar væru opnir en hætta því yfir í sumarfrístímabilið. Rashford skrifaði hjartnæmt bréf og birti á Twitter og grátbað ríkisstjórnina að snúa þessari ákvörðun við. Það tókst og er hann hylltur sem hetja í Bretlandi. BBC segir í frétt sinni um málið að Rashford hafi bjargað um milljón börnum um þrjár milljónir máltíða. Kostnaðurinn sé vel yfir 100 milljónir punda sem er þokkalegt hjá gutta sem er ekki nema 22 ára gamall.

Bað um frið fyrir guttann

Rashford sló í gegn strax í fyrsta leik sínum fyrir Manchester United sem kom fyrir fjórum árum gegn danska liðinu Mitjylland. Tækifærið kom frekar óvænt því Anthony Martial átti að leiða framlínuna en hann meiddist í upphitun. Rashford tók við keflinu og skoraði tvö mörk í 5-1 sigri Rauðu djöflanna. Hann hætti að spila með unglingaliðum félagsins og fór upp í aðalliðið sem Hollendingurinn Louis van Gaal stýrði. Guttinn fékk enga sérmeðferð. Hann fékk ekki að nota búningsklefa aðalliðsins og borðaði með jafnöldrum sínum enda trúir van Gaal að þannig haldi ungir menn sér á jörðinni. Eftir að Rashford hélt áfram að slá í gegn sá Hollendingurinn sig knúinn til að biðla til fjölmiðla að hætta sitja um guttann. „Ég bið fjölmiðla um að gefa honum frið. Þegar fjölmiðlar eru mættir fyrir utan heimili hans er það ekki gott fyrir 18 ára strák. Gefum honum allt svigrúm sem hann þarf til að vera 18 ára. Hann er mjög hófstilltur strákur svo ég held að þetta verði ekki vandamál en þegar þú færð svona mikla athygli frá fjölmiðlum getur þetta farið í ranga átt. Ég held samt að hann verði með fætur á jörðinni.“

Það virðist hafa tekist hjá van Gaal því Rashford hefur ekki mikið verið í fréttum fyrir annað en að skora mörk og gefa af sér utan vallar. Strax árið 2016 byrjaði hann að gefa treyjur til ungra aðdáenda og lét alla vita að honum hefði gengið vel í efnafræðiprófi sem hann þreytti daginn eftir að hafa skorað tvö mörk gegn Arsenal. Hrósinu tók að rigna yfir hann og sagði Sir Alex Ferguson að hann væri einn sá besti sem hann hefði séð á undanförnum árum. Pelé bað hann að hræðast aldrei. „Áður en ég vann HM í fyrsta skipti sögðu þjálfararnir við mig: Þú ert hér vegna þess að þú ert góður leikmaður, ekki vera hræddur vegna þess að hinir leikmennirnir eru eldri en þú. Það eru líka skilaboð mín til Rashford,“ sagði Pelé sem er af mörgum talinn vera sá besti frá upphafi. Einn sem er einnig talinn nokkuð góður, Cristiano Ronaldo, sendi honum heillaóskir og svona mætti lengi telja en aldrei fór Rashford af jörðinni.

Spjall við íslenskan gutta

Hann sinnti sínum daglegu skyldum á heimilinu, svaraði stuðningsmönnum á Twitter og Instagram og árið 2018 fór að bera á góðmennsku hans. Þá fréttist að átta ára stúlka hafði verið í hrekkjavökustuði og bíll stoppað á rauðu ljósi. Rashford hafði verið að halda upp á afmælið sitt og sat fram í, í þessum téða bíl. Farþegi bað krakkana að syngja afmælissönginn sem þau og gerðu. Rashford steig út og gaf öllum 20 pund. Um jólin það ár sat hann og raðaði í poka fyrir heimilislausa tannburstum og tannkremi, hönskum og húfum.

Þegar félagið var beðið um leikmenn til að koma á góðgerðarsamkomur var Rashford yfirleitt fyrstur til að bjóða sig fram – og er það enn þannig í dag. „Skömmu eftir að hann spilaði sinn fyrsta landsleik spurðum við hann hvort hann vildi koma aftur í skólann því það væri kvöldvaka,“ rifjaði gamli skólastjórinn hans Simon Pyne upp í vikunni á BBC. „Hann sat lengi með krökkunum og svaraði öllum spurningum, leyfði myndatökur og spjallaði um heima og geima,“ bætti hann við.

Rashford hefur haldið tengslum við skólann sinn og hefur gefið tugi milljóna til hans og um hver jól undanfarin ár fær hver og einn nemandi sérstakt jólabox frá Rashford.

Fyrir nokkrum árum óskaði Dagur Ólafsson, ungur stuðningsmaður Manchester-liðsins, honum góðs gengis í gegnum samfélagsmiðla. Sendi honum falleg skilaboð sem Rashford þakkaði fyrir og fannst stórskemmtilegt að íslenskur drengur væri að fylgjast með sér. Skiptust þeir á nokkrum skilaboðum. Það er kannski óþarfi að nefna það en Rashford er í miklu uppáhaldi hjá Degi og föður hans, matreiðslumeistaranum Ólafi Helga Kristjánssyni.

Meiðslin bjuggu til klukkutíma

Rashford meiddist í baki í janúar gegn Úlfunum. Ef ekki hefði verið fyrir COVID-19 ástandið hefði tímabilinu verið lokið. Hann einbeitti sér að því að ná bata en hafði samt fleiri klukkutíma í sólarhringnum til að skoða ástandið í sinni heimaborg. Þegar COVID-19 lokaði Bretlandi var Rashford þegar búinn að skipuleggja ótrúlega mikið af góðgerðarstarf sem hann vildi aðstoða. Hann byrjaði á FareShare og safnaði 20 milljónum punda, eða 3,3 milljörðum. Hann hafði vonast til að ná að safna 100 þúsund pundum. Það eitt og sér ætti að duga til að verða þjóðhetja en Rashford lét ekki þar við sitja og fékk ríkisstjórn Breta til að taka U-beygju í máli sem skipti milljónir barna máli. Í viðtali við BBC daginn eftir sagði hann að þetta væri aðeins upphafið. Hann væri ekki hættur.

Samkvæmt breskum fjölmiðlum dreymir hann ekki um Ferrari og Playstation 5 eða annað sem forríkan ungan knattspyrnumann dreymir yfirleitt um. Nei, hann dreymir um að koma af stað sinni eigin góðgerðarstofnun. Þann 16. júní birtist svo grein eftir hann í The Times. Hún hófst á orðunum: „Ef einhver hefði sagt mér að ég myndi skrifa fyrir The Times fyrir tíu árum hefði ég hlegið. En hér er ég og spyr sjálfan mig hvort ég hafi gert nóg.“

Flestir eru sammála að Rashford hefur gert meira en nóg en hann vill gera meira. Eins og hann segir sjálfur í grein sinni í The Times: „Ég var með kvíðahnút áður en ég birti bréfið mitt á samfélagsmiðlum. Ekki yfir því hvernig bréfinu yrði tekið heldur hvaða áhrif það myndi hafa á fátækar fjölskyldur ef ríkisstjórnin hætti við ákvörðun sína. Fjölskyldur eins og ég ólst upp í. Fátækar fjölskyldur sem hafa sárasjaldan rödd.“

30 prósenta brottfall vegna kostnaðar

Í skýrslu Ánægjuvogarinnar um íþróttir unglinga kemur fram að 30 prósent barna hætti íþróttaiðkun sinni vegna kostnaðar. Í frétt RÚV frá 2017 kemur fram að kostnaður við að hafa systkini, 9 og 11 ára, í fótbolta getur numið um 275 þúsundum á ári, ef þau fara á átta mót á ári.

Jón Daði Böðvarsson, landsliðsmaður í fótbolta og leikmaður Milwall, sagði við sunnudagsblað Morgunblaðsins árið 2014 að hann ynni að styrktarsjóði fyrir fátækar fjölskyldur sem kæmust ekki á mót eða ættu ekki fyrir tugþúsunda króna takkaskóm.

„Það var stundum vesen að borga fyrir keppnisferðir, takkaskór eru dýrir og allt þetta aukalega er mjög dýrt. Mig langaði að geta hjálpað krökkum sem eru í þannig aðstæðum,“ sagði Jón Daði við sunnudagsblaðið.

SUMARHAPPDRÆTTI REYKJADALS 2020

Dregið hefur verið í sumarhappdrætti Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra 2020. Vinningar komu á eftirtalin númer:

1. - 2. vinningur: Kia XCeed PHEV Urban að verðmæti 4.590.777 hvor bifreið.

5976	34771

3. - 12. vinningur: TREK Rail 5 SX rafmagnshjól að verðmæti kr. 569.990 hvert hjól.

489	2952	17805	40380	55896
2179	11496	20381	48580	60734

13.-110. vinningur: Gjafabréf frá Icelandair hótelum að andvirði kr. 300.000 hver vinningur.

892	8963	16976	25487	31278	42042	47948	56725	63386	70620
1806	9989	17666	25911	32992	42231	48673	59094	63558	71242
2685	10155	17686	26933	36145	42662	49775	59238	64431	71428
3128	10278	19160	27397	36921	42768	49848	59398	65216	72345
4021	11613	19212	27864	37247	42916	50477	59727	66046	72943
4203	11640	19841	27920	38145	43963	53837	59848	66084	73162
6070	12196	20896	27942	38627	44358	55358	60265	67950	73546
6709	14257	21729	28015	39108	44652	56438	60527	67993	73710
7345	15887	22230	28793	39850	45183	56581	62004	68262	
8885	16315	23003	28920	40377	46929	56725	62297	69411	

Sumarbúðirnar í Reykjadal og Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra þakkar landsmönnum veittan stuðning og óskar vinningshöfum til hamingju.

Handhafar vinningsmiða framvísi þeim á skrifstofu Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra að Háaleitisbraut 13, Reykjavík, sími 535-0900.

Vinningaskrá er einnig birt á heimasíðu félagsins www.slf.is

STYRKTARFÉLAG LAMAÐRA OG FATLAÐRA
REYKJADALUR

Tuttugu og þriggja ára kjörin formaður USVH

ÍÞRÓTTIR Guðrún Helga Magnúsdóttir tók við formennsku í Ungmennasambandi Vestur-Húnvetninga (USVH) af Reimari Marteinssyni, sem setið hafði á formannsstólnum síðastliðin sex ár. Guðrún er 23 ára og meðal yngstu formanna sambandsaðila og aðildarfélaga UMFÍ.

Í tilkynningu frá UMFÍ segir að Guðrún sé aðflutt fyrir tíu árum. Þó eigi hún rætur að rekja til Miðfjarðar, þaðan sé faðir hennar, séra Magnús Magnússon, og í sveitinni hafi hún haft annan fótinn í æsku. Guðrún er jógakennari og zumbakennari og er nýútskrifaður nuddari, með bakgrunn í körfubolta, fótbolta og spretthlaupum. „Við tökum öll að okkur ýmislegt í sveitinni og leggjumst saman á eitt. Húnaþing er lítið en öflugt samfélag þar sem allir þekkja alla og vita hvernig á að nýta styrkleika fólks. Ég var opin fyrir því að koma í stjórnina, finnst gaman að vera í forystu og er að safna í reynslubankann," segir Guðrún.

Guðrún Helga á rætur að rekja til Miðfjarðar. Þar hefur hún ávallt haft annan fótinn. MYND/UMFÍ

Sambandssvæði USVH er Húnaþing vestra, Miðfjörður og þar á meðal Hvammstangi. Innan USVH eru fimm aðildarfélög. Guðrún Helga situr í stjórn Ungmennafélagsins Grettis í Miðfirði ásamt tveimur öðrum konum og er gjaldkeri félagsins. Ungmennafélagið Grettir sér meðal annars um réttaballið í sveitinni og jólabingó og félagsvist á milli jóla og nýárs. Athygli vekur jafnframt að Guðrún Helga er ný í stjórn USVH.

„Kona sem vinnur með mér bað mig um að koma í stjórnina. Ég var opin fyrir því af því að hér gera allir allt," segir hún, en bætir við að hún hafi ekki komist á þingið og ekki vitað niðurstöðuna strax. „Daginn eftir var fólk sem ég hitti alltaf að óska mér til hamingju. Það kom mér á óvart því ég vissi ekki að fólk væri svona ánægt með að ég væri orðin formaður," segir hún. **– bb**

Viðir Þorvarðarson, leikmaður ÍBV.

ÍBV flýgur aftur upp í efstu deild

FÓTBOLTI Kynningarfundur fyrir Lengjudeild karla var haldinn í höfuðstöðvum KSÍ í gær þar sem ÍBV var spáð sigri og því að fljúga upp í deild þeirra bestu á ný. Liðið féll síðasta sumar. Formenn, þjálfarar og fyrirliðar spá Keflavík með ÍBV upp, en Leiknir F., og Magni fara niður samkvæmt spánni. Grindavík sem féll með ÍBV síðasta sumar endar í þriðja sæti en Vestri sem kom upp úr annarri deildinni heldur sæti sínu og endar í áttunda sæti, gangi spáin eftir. **– bb**

Spá forráðamanna

Lið	Stig		
1. ÍBV	410	7. Víkingur Ó.	201
2. Keflavík	360	8. Vestri	137
3. Grindavík	329	9. Afturelding	134
4. Leiknir R.	304	10. Þróttur R.	109
5. Fram	272	11. Leiknir F.	105
6. Þór	247	12. Magni	72

Leroy Sane, leikmaður Man. City.

Sane vill fara frá Manchester City

FÓTBOLTI Þýski landsliðsmaðurinn Leroy Sane ætlar að yfirgefa Manchester City og halda á vit ævintýranna. Pep Guardiola, knattspyrnustjóri Manchester City, staðfesti för hans í gær. Samningur Sane rennur út næsta sumar en kappinn hefur ekki spilað síðan hann meiddist í leiknum um Samfélagsskjöldinn í ágúst í fyrra. Hann sat á bekknum gegn Arsenal allan leikinn.

„Hann vill fara í annað félag. Ég veit ekki hvort hann mun fara núna í sumar eða næsta sumar, þegar samningur hans rennur út. Hann er góður drengur og mér þykir mjög vænt um hann. En hann vill önnur ævintýri," sagði Guardiola. Líklegasti áfangastur Sane er FC Bayern en hann hefur verið orðaður við þýsku risana í töluverðan tíma. Hann var sagður stutt frá því að ganga frá samningi við félagið skömmu áður en hann meiddist. **– bb**

MENNINGARNÓTT
EFTIR NÓTT

ERT ÞÚ MEÐ GÓÐA HUGMYND? KOMDU Í POTTINN!

Í ár höldum við Menningarnótt með breyttu sniði. Hátíðin dreifist yfir 10 daga og fer fram 13.- 23. ágúst. Borgarbúar geta því notið hátíðarinnar dag eftir dag, nótt eftir nótt.

Við auglýsum eftir frumlegum hugmyndum til að fylla inn í nýstárlegt viðburðalandslag Menningarnætur 2020. Veittir eru styrkir á bilinu 100.000 - 500.000 kr. Listafólk, íbúar, rekstraraðilar, félagasamtök og allir áhugasamir geta sótt um styrki til að lífga upp á miðborgina á þessari þátttökuhátíð sem borgarbúar skapa og upplifa saman.

Nánari upplýsingar veita viðburðastjórar Reykjavíkurborgar í síma 411 6010 og á menningarnott@reykjavik.is.

Hægt er að sækja um í Menningarnæturpottinn á menningarnott.is til 3. júlí.

Menningarnæturpotturinn er samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar og Landsbankans sem hefur verið máttarstólpi hátíðarinnar frá upphafi.

Við hlökkum til að gleðjast saman, nótt eftir nótt.

MENNINGARNOTT.IS

FRÉTTABLAÐIÐ
HELGIN
20. JÚNÍ 2020 LAUGARDAGUR

Gísli ver tölu-verðum tíma í bílnum, enda hefur hann keyrt allt að 70 þúsund kílómetra á ári um land allt. Við aksturinn styttir hann sér stundir við að hlusta á hlaðvörp og norrænar glæpasögur og segir það sér-lega notalegt.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Þetta er ennþá skemmtilegt

Gísli Einarsson er kominn í sumargírinn ásamt félögum sínum í Landanum og á sunnudagskvöld hefur Sumarlandinn göngu sína á RÚV. Tónlistarmaðurinn KK verður með í för og bætir í gleðina með þekktum sumarlögum út um hvippinn og hvappinn.

Við náum tali af Gísla þar sem hann er á akstri í Húnavatnssýslu við upptökur á Sumarlandanum. „Við erum við Hóla í Hjaltadal þar sem við erum að fara að taka viðtöl við upprennandi skógarhöggsmenn á skógarhöggsnámskeiði. Þar eru menn að læra réttu handtökin á keðjusögina svo trén detti ekki á hausinn á þeim. Þetta er alveg ábyggilega flott sjónvarp, enda eitthvað rómantískt og fallegt við skógarhögg," segir Gísli, sem er ekki frá því að stétt skógarhöggsmanna sé að rísa hér á landi þó að hún sé kannski ekki fjölmenn. „Það er það mikið orðið af skógum hér sem þarf að grisja."

Gísli hefur unnið í sjónvarpi í 20 ár, en árið 2003 hófu göngu sína þættirnir Út og suður undir hans stjórn og gengu þeir í sjö sumur. „Í október nú í ár eru aftur á móti komin tíu ár frá því Landinn byrjaði. Ég er ekki með tölu á því hvað ég sjálfur hef tekið mörg innslög fyrir Landann en þau hlaupa á hundruðum. Samtals höfum við þó tekið um tvö þúsund innslög á þessum áratug."

Snýst um að hlusta á sögur

Eftir áratug á ferð um landið í leit að áhugaverðum viðmælendum, er ekki úr vegi að spyrja Gísla hvort starfið sé alltaf jafn ánægjulegt. „Já, það kemur eiginlega á óvart hvað þetta er ennþá gaman. Ef maður hefur snefil af ánægju af því að umgangast fólk þá er þetta draumastarfið. Þetta snýst auðvitað bara um sögur, en ég er alinn upp við að hlusta á sögur. Þetta snýst um það: Að hlusta á sögur fólks og koma þeim áfram. Svo stutta svarið er já," segir Gísli í léttum tón.

Gísli segir þau fá mikið af ábendingum um áhugaverð viðtalsefni auk þess sem þau leiti uppi sögur, ekki síst ef þeim finnst vissir hópar þurfa að fá meira pláss í umfjöllun. „Við leitum uppi sögur, ekki síst þegar okkur finnst okkur vanta sögur frá vissum landshlutum, vissum aldri eða vissu kyni, enda reynum við að halda jafnvægi í þessum efnum," útskýrir Gísli.

Hugsjónin bætti þáttinn

„Við ákváðum fyrir nokkrum árum að gæta þess að kynjaskipting viðmælenda væri 50/50, en fyrir það voru karlarnir í meirihluta. Ef það var farið að halla á konur þá leituðum við bara að konum og við sættum okkur ekki við bara eitthvað, heldur leituðum að góðu efni þar sem konur voru í forsvari. Það gerði það að verkum að við fundum alls kyns gott efni sem hefði farið fram hjá okkur annars. Þetta var því ekki bara hugsjón heldur gerði þetta þáttinn að mínu mati mun betri."

Eins og fyrr segir er Gísli á ferðinni í Húnavatnssýslu þegar viðtalið fer fram og einhvern veginn sér maður hann alltaf fyrir sér undir stýri brunandi um þjóðveginn, og að sjálfsögðu, íklæddan lopapeysu.

„Ég segi stundum að ég keyri eins og dýralæknir eða sæðingamaður, en þetta eru stéttir sem keyra talsvert mikið. Ég hef farið yfir 70 þúsund kílómetra á ári. Þetta árið var það aðeins minna en frá því ég fékk bílpróf hef ég aldrei keyrt eins lítið, enda var maður mikið bundinn heima og lítið á flakkinu vegna COVID.

Um helgina keyrði ég um 1.400 kílómetra á 26 tímum, ég keyrði Eyjafjörðinn, austur á Höfn og svo aftur til baka," segir Gísli sem viðurkennir að það sé misgaman að keyra eftir svæðum og veðráttu. „En í góðu veðri og með fallegt útsýni fær maður aldrei nóg af því að keyra um landið. Það er líka núvitund í því, þessi tími nýtist mér vel til að hreinsa hugann og slappa af eða þá til að hugsa. Gjarnan notar maður tímann og er í símanum," segir hann og bætir við að það sé vert að taka fram að hann noti þá auðvitað handfrjálsan búnað.

Hlustar á glæpasögur við aksturinn

Á akstri sínum um landið hlustar Gísli á hlaðvörp og glæpasögur af Storytel og segir það sérlega notalegt. „Síðasta bók sem ég hlustaði á var eftir sænska höfundinn Vivecu Sten. Ég annaðhvort les eða hlusta á allar norrænar glæpasögur sem koma út á íslensku. Ég hlusta á alla íslensku höfundana og Jo Nesbo er líka oft í tækinu enda í uppáhaldi."

Einkennisklæðnaður Gísla í þáttunum er álíka þjóðlegur og þátturinn sjálfur, en oftast er hann klæddur í íslenska lopapeysu við upptökur.

„Ætli ég eigi ekki tæplega 30 lopapeysur og ég veit að það er ein á leiðinni. Konan mín hefur prjónað

> ÉG ER ALINN UPP Í SVEIT OG VIÐ ÞAÐ AÐ MAÐUR ÞURFI AÐ EIGA ERINDI TIL AÐ FARA Á FJÖLL. ÞAÐ GERI MAÐUR TIL AÐ ELTA KINDUR EÐA RJÚPUR.

þær flestar og dóttir mín hefur ekki síður verið liðtæk. Svo hafa mér borist tvær eða þrjár eftir öðrum leiðum. Eina fékk ég frá Handprjónasambandinu og eitt sinn var ég kynnir á prjónahátíð í Húnavatnssýslunni og fékk þar fallega peysu. Ég held að einhver mestu verðmæti sem ég á séu í lopapeysum."

Á hátt í þrjú hundruð hálsbindi

Gísli segist stundum klæðast skyrtum í upptökum en það er þá helst til að nota eitthvað af þeim tvö til þrjú hundruð hálsbindum sem hann hefur safnað í gegnum tíðina og fara ekki eins vel við lopapeysur og skyrtur. En hvaða söfnunarárátta er þetta eiginlega? „Ég safna bindum, slaufum og höttum en mest á ég af bindum," segir Gísli, sem hefur dálæti á óhefðbundnum slaufum og segir vel hægt að para þær við lopapeysur, alla vega mun frekar en hálsbindi. „Ég á slaufur úr fiskroði, tré og hreindýraskinni og er mikið fyrir eitthvað svona handgert."

Gönguferðir eru tiltölulega nýtt áhugamál hjá Gísla en þær stundar hann ásamt eiginkonu sinni, í stærri hópi eða jafnvel einn. „Ég er alinn upp í sveit og við það að maður þurfi að eiga erindi til að fara á fjöll. Það geri maður til að elta kindur eða rjúpur. Svo kemst maður að því að það er allt í lagi að labba á fjöll bara til eigin ánægju.

Öræfin í uppáhaldi

Ég hef gengið bæði hér á landi og erlendis og lengst gekk ég Jakobsveginn. Það er gaman að ganga fallegar leiðir eins og Leggjabrjót og Síldarmannagötur," segir Gísli sem er þó liðtækur í fjallgöngur líka. „Það er gaman að labba í góðum hópi eða einn með sjálfum sér, svo göngum við líka mikið saman, ég og konan. Það er ekki langt síðan við byrjuðum á þessu en við höfum gert mikið af því síðustu ár."

Gísli er nýkominn úr gönguferð um Öræfin og safnaði jafnframt kröftum fyrir Sumarlandann í sumarhúsi í Eyjafirði. „Ég stefni svo á að ferðast sem mest um landið í sumar, bæði í vinnu og frítíma."

Þegar rætt er við mann sem hefur haft starfa af því í áratug að ferðast um landið og spjalla við fólk, er ekki annað hægt en að spyrja um hans uppáhaldsstað og Gísli er fljótur til svars: „Ég myndi segja Öræfin, Skaftafell og nágrenni. Það er auðvitað fullt af fallegum stöðum og í hverri sveit eru spennandi staðir, en ef maður er að horfa á landslagið þá myndi ég nefna Öræfin. Það eru bara einhverjir töfrar þar og ég fæ aldrei nóg af því að keyra þessa leið austur eftir."

Frumsýnum nýjan Hyundai i10

í dag frá 12–16

ENNEMM / SÍA / NM00162

Ekki hika. Láttu taka eftir þér.

Litlu hlutirnir í lífinu gera gæfumuninn. Fersk hönnun og frábærar tæknilausnir gera Hyundai i10 að leiftursnjöllum félaga sem færir þér stíl, sveigjanleika og tækifæri til að lifa stórt! Verið velkomin á frumsýningu á nýjum og spennandi Hyundai i10.

Hyundai i10 – Verð frá: 2.350.000 kr.

HYUNDAI

5 ÁRA ÁBYRGÐ
ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is
OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Pínulitlu sigrarnir mikilvægir

Katrín Björk Guðjónsdóttir var að undirbúa sig fyrir klásuspróf í hjúkrunarfræði þegar hún fékk litla heilablæðingu. Í kjölfarið fylgdi blóðtappi og stærri blæðing sem olli því að hún getur ekki tjáð sig með hljóðum og þarf aðstoð við flest dagleg verkefni.

Veikindin rændu Katrínu mætti, máli og hreyfigetu en baráttuandinn og lífsviljinn efldust. Eftir þriðju og stærstu blæðinguna og heilaskurðaðgerð sem framkvæmd var til að bjarga lífi hennar, vaknaði Katrín með skýra hugsun en gat einungis hreyft annað augað. Hún gat ekki gefið fólkinu sínu, sem við sjúkrarúm hennar stóð, til kynna að hugur hennar væri enn til staðar, það væri einungis líkaminn sem hefði svikið hana.

Nú þegar fimm ár eru liðin frá þeim degi að Katrín vaknaði úr aðgerðinni, lítur hún svo á að á þeim tímapunkti hafi hún endurheimt líf sitt.

Það var 13. nóvember árið 2014 að Katrín, þá 21 árs, hafði varið öllum deginum í lærdóm fyrir klásusprófið í hjúkrun og í framhaldi farið á æfingu þar sem hún hafði tekið vel á því, eins og hún sjálf lýsir, fann fyrir máttminnkun og fór því ásamt Ásgeiri, þáverandi sambýlismanni sínum, á bráðamóttöku.

Í ljós kom að um litla heilablæðingu var að ræða og segir Katrín læknana ekki hafa gert mikið úr stöðunni. „Þeir vildu ekkert útskýra blæðinguna sérstaklega, en sögðu að þetta gæti komið fyrir alla.“ Einkennin gengu fljótt til baka og eftir fjóra daga var Katrín aftur komin á fullt við prófundirbúninginn.

Hörmulegar fréttir

Þegar Katrín vaknaði að morgni, tíu dögum síðar, fann hún að hún gat hvorki hreyft hægri hönd né fót. Hún hafði fengið blóðtappa á sama stað og blæðingin hafði áður komið fram.

Katrín lá í viku á sjúkrahúsi þar sem hún lærði að ganga með hækju og í framhaldi flutti hún á Grensás, þar sem við tók endurhæfing sem að hennar mati gekk vel. Það var 7. desember, þegar hún var komin með leyfi til að verja helginni heima, að læknir bað hana að koma á fund við sig á sjúkrastofu hennar.

„Þar biðu eftir okkur annar læknir, mamma og Ásgeir. Þau virtust öll mjög áhyggjufull. Læknarnir höfðu hörmulegar fréttir að færa okkur. Það var komin niðurstaða úr öllum rannsóknunum. Þær höfðu allar verið eðlilegar nema ein og kom þetta högg okkur gjörsamlega á óvart. Þrátt fyrir að ættarsagan væri engin þá reyndist ég vera með ólæknandi sjúkdóm, sjúkdóm sem var sem dauðadómur því ekkert væri hægt að gera annað en að bíða eftir næsta höggi,“ þannig lýsir Katrín því þegar hún fékk skelfilegar fréttir, á bloggsíðu sinni katrinbjorkgudjons.com, þar sem hún hefur tjáð sig opinskátt um veikindi sín.

Sérislenskur erfðasjúkdómur

Þarna var Katrínu tilkynnt að um arfgenga heilablæðingu væri að ræða, sérislenskan erfðasjúkdóm sem veldur því að stökkbreytt prótín safnast upp í æðum og veldur endurteknum heilablæðingum.

„Það að fá fregnir af geninu sem ég ber og því sem það hefur í för með sér, var í fyrstu sem dauðadómur. Þessar fréttir komu eins og þruma úr heiðskíru lofti. Ég man það eins og það hefði gerst í gær, þegar læknarnir kölluðu okkur á sinn fund og færðu okkur þessar hræðilegu fréttir.

Að vísu var mér sagt að ég gæti prófað að borða 18. aldar mat, því að rannsóknir hefðu sýnt að slíkt mataræði gæti hægt á sjúkdómnum. Ég hafði alls ekki lyst á þannig mataræði!“

Skildi allt en gat ekki tjáð sig

Þriðja áfallið og það langstærsta kom svo sumarið 2015, sex mánuðum eftir að Katrín fékk fréttirnar um að hún væri haldin erfðasjúkdómi. „Það áfall hafði mest áhrif á mig. Þegar ég vaknaði heyrði ég og skildi allt það sem fram fór í kringum mig en ég gat ekki tjáð mig og ekkert hreyft nema annað augað,“ útskýrir Katrín.

„Það var alltaf einhver hjá mér sem ég treysti og vissi hvað ég vildi. Það var mér mjög mikilvægt. Ætli ég hafi svo ekki bara náð að temja mér umburðarlyndi og þolinmæði frá fyrstu stundu. Mamma náði alltaf að skilja mig, jafnvel þó að ég gæti í fyrstu bara sýnt óljós merki með augunum.“

Mamma gerir lífið léttara

Eins og fyrr segir getur Katrín ekki tjáð sig með hljóðum, en hefur lært að nota sérhannað stafaspjald til að eiga í samskiptum. „Ég nota líka iPad, síma og tölvu og þó að það taki langan tíma get ég bjargað mér sjálf og skrifað texta. Oft fæ ég líka aðstoð frá góðum vinum og fjölskyldu,“ útskýrir Katrín, en þetta viðtal er einmitt tekið í gegnum tölvupósta, blaðamaður í Reykjavík og Katrín heima hjá sér á Flateyri, þar sem hún býr í foreldrahúsum.

„Ég þarf aðstoð við flest dagleg störf og er svo óendanlega heppin að móðir mín hefur getað tekið þann stuðning að sér. Þannig hef ég náð að vera miklu sjálfstæðari og skapað mér mína afþreyingu og vinnu sjálf. Mamma mín og annað aðstoðarfólk gera lífið léttara,“ segir Katrín en móðir hennar, Bjarnheiður Ívarsdóttir, sagði upp störfum sem aðstoðardeildarstjóri á heilsugæslustöðinni á Ísafirði þegar dóttir hennar veiktist, til að geta annast hana.

Stærsta verkefnið að ná bata

„Ég er aftur komin heim til foreldra minna á Flateyri. Ég er ekki í háskólanámi eins og mig dreymdi um, en það er allt í lagi þar sem ég er að vinna að öðrum stórum verkefnum. Stærsta verkefnið er að ná bata.

Þó að sigrarnir vinnist hægt þá trúi ég ekki öðru en að þeir vinnist að lokum. Ég fer í sjúkraþjálfun og talþjálfun í hverri viku og legg mig alla fram við að ná árangri þar.

Ég bý svo vel að eiga móður sem er sá allra besti hjúkrunarfræðingur sem hægt er að hugsa sér. Hún hefur staðið þétt við bakið á mér þessi fimm ár sem liðin eru frá áfallinu og gert mér kleift að búa heima. Ég er smám saman að ná betra valdi á hreyfingum og meiri færni í að tjá mig og þá verða samskiptin við fjölskyldu og vini miklu auðveldari.“

Katrín sækir talþjálfun í gegnum

> ÞEGAR ÉG VAKNAÐI HEYRÐI ÉG OG SKILDI ALLT ÞAÐ SEM FRAM FÓR Í KRINGUM MIG, EN ÉG GAT EKKI TJÁÐ MIG OG EKKERT HREYFT NEMA ANNAÐ AUGAÐ.

Katrín segir drauma sína hafa brotlent við veikindin en í dag fái hún þó að blómstra á öðrum sviðum.

Katrín var aðeins 21 árs og á fullu í undirbúningi fyrir klásuspróf í hjúkrunarfræði þegar hún fékk fyrstu heilablæðinguna.

Katrín var virk í útivist og hreyfingu fyrir áföllin og var einmitt nýkomin af æfingu þegar fyrsta áfallið reið yfir.

fyrirtækið Tröppu og hittir talmeinafræðing tvisvar í viku í fjarþjálfun í gegnum netið og sjúkraþjálfunina sækir hún á Ísafjörð.

Lyf á þróunarstigi veitir von

Hákon Hákonarson, forstöðulæknir erfðarannsóknaseturs barnaháskólasjúkrahússins í Filadelfíu í Pennsylvaníu í Bandaríkjunum, er giftur móðursystur Katrínar og lofaði strax að hann myndi gera allt sem í hans valdi stæði til að finna lausn á veikindum hennar.

Lyf sem hann mælti með að Katrín tæki vegna slímsöfnunar í lungum reyndist svo hafa góð áhrif á sjúkdóminn og hefur verið í rannsókn undanfarin ár. Hákon segir betur frá þeirri þróun í viðtali á blaðsíðu 20.

„Það er verið að vinna að rannsókn á lyfinu þessa dagana, en það virðist hafa góð áhrif á sjúkdóminn til að fyrirbyggja þessa tegund heilablæðinga. Enn er ekki hægt að fullyrða um það hvort lyfið minnki líkurnar, en þær niðurstöður sem ég hef fengið að sjá og tengjast mér, gefa mér byr undir báða vængi.

Mér finnst það dásamleg tilhugsun að veikindi mín og minn ótímabæri dauðadómur skuli hafa orðið hvati fyrir frænda minn til þess að finna og þróa fyrir mig lyf, sem mun mögulega bjarga mér og vonandi mörgum öðrum. Lyfið veitir mér von og það breytir miklu að finna að allt það sem ég hef gengið í gegnum hafi, þegar allt kemur til alls, einhvern tilgang," segir Katrín.

Jafnvægið mesti akkílesarhællinn

Á fimm árum hefur ýmislegt gerst og bati Katrínar verið í rétta átt. „Fyrst eftir áfallið gat ég bara hreyft hægra augað. Nú get ég staðið upp með aðstoð og gengið um ef ég hef stuðning. Það er jafnvægið sem er minn mesti akkílesarhæll. Ég finn að mér fer fram og að styrkurinn eykst dag frá degi," segir Katrín sem hefur lært að batinn tekur tíma.

„Fyrst eftir áfallið hélt ég að batinn yrði hraður eins og eftir fyrri áföllin og að ég myndi vinna hvern sigurinn á fætur öðrum. Svo liðu árin hratt og ég fann að ég varð óþreyjufull. Ég vildi bara verða eins og ég var fyrir áfallið, laus við þennan hjólastól og stafaspjaldið.

Mér fannst ég eiga eftir að segja svo margt og fara svo víða. Því var það stór sigur sem ég vann þegar ég ákvað að ég gæti ekki flýtt bataanum. Sigrarnir yrðu að fá að vinnast á sínum tíma, hægt en örugglega, og ég gæti bara fagnað þeim einum af öðrum," segir Katrín einlæg.

> ÉG VILDI BARA VERÐA EINS OG ÉG VAR FYRIR ÁFALLIÐ, LAUS VIÐ ÞENNAN HJÓLASTÓL OG STAFASPJALDIÐ.

Aðspurð hvað læknar segi varðandi framtíðarhorfur svarar Katrín: „Ég hef ekki spurt þessarar spurningar því ég veit að það eru ekki til svör við henni."

Draumarnir brotlentu

Afstaða Katrínar til lífsins og stöðu sinnar er einstök og fagnaði hún því nú um miðjan júní að fimm ár voru liðin frá stóra áfallinu og spurði stórrar spurningar á bloggsíðu sinni: Hvort hún væri að missa af lífinu eða endurheimta það. Hún kýs að líta svo á að hún hafi endurheimt líf sitt þennan dag, því hún vissulega lifði af áfall sem hefði getað dregið hana til dauða.

„Þegar ég vaknaði eftir stóra áfallið og gat ekki hreyft neitt nema hægra augað, fór þá lífið fram úr mér, þar sem ég gat ekki fylgt draumum mínum eftir? Mig dreymdi um að fara í háskólanám og klára mastersnám. Mig langaði að halda áfram í söngnámi og jafnvel fara í leiklist.

Þarna brotlentu þessir draumar og ég gat ekkert gert nema legið hreyfingarlaus. Hugurinn þráði samt enn þá þessa sömu hluti. Endurheimti ég lífið þá þennan dag með því að vakna, eða missti ég það þegar ég gat ekki lengur fylgt draumum mínum og þrám eftir? Ég er viss um að ég hafi endurheimt það. Ég fæ núna tækifæri til þess að blómstra á öðrum sviðum."

Misstu allt í snjóflóðinu 1995

Árið 1995, þegar snjóflóð féll á Flateyri og kostaði 20 manns lífið, var Katrín aðeins tveggja og hálfs árs gömul. Hún bjó þá í þorpinu ásamt foreldrum sínum og tveimur eldri systrum, í húsi sem faðir hennar, Guðjón Guðmundsson húsasmíðameistari, hafði byggt.

Fjölskyldan svaf á efri hæð hússins og bjargaðist öll og þó að Katrín muni ekki þennan dag hefur hann markað djúp spor í sálarlíf hennar. „Í flóðinu misstum við allar veraldlegar eigur, en þær eigur var með tímanum hægt að bæta. Þarna misstum við þó fyrst og fremst fjölskyldu og kæra vini og sú sorg mun alltaf búa með okkur og öllum íbúum Flateyrar. Ég var ótrúlega heppin að komast lífs af og fá að halda nánustu fjölskyldu minni, en eftir þetta skaut einhver kvíði rótum innra með mér, sem hefur fylgt mér alla tíð síðan."

Katrín segir að sér líði vel á Flateyri, þar sé hennar fólk og allt það sem hún þarf á að halda. „Ég á mörg áhugamál og hugðarefni og fæ aðstoð við að sinna þeim frá kærum vinkonum sem búa á Flateyri. Ég á líka tvær eldri systur sem hafa gert mig svo ríka með fjölskyldum sínum, börnum og mökum. Þær veita mér alveg endalausan styrk og ást og börnin þeirra eru miklir gleðigjafar. Ég er heppin að eiga svona stóra, trygga og samheldna fjölskyldu."

Slitnaði upp úr sambandinu

Þegar Katrín veiktist var hún eins og fyrr segir í sambandi við æskuást sína og stóð hann við hlið hennar í gegnum hvert áfallið á fætur öðru. Upp úr sambandinu slitnaði fyrir um ári og segir Katrín það hafa verið óumflýjanlegt. „Þegar litið er til baka var þetta það eina rétta í stöðunni og hafði í raun þau áhrif á mig að mér fannst ég ekki lengur þurfa að standast neinar væntingar nema þær sem ég set sjálfri mér."

Katrín heldur strangri daglegri rútínu og sinnir hugðarefnum sínum sem tengjast skrifum, eins og fyrr segir heldur hún úti bloggsíðu sem vakið hefur athygli, en útilokar ekki að eitthvað muni koma út eftir hana seinna meir.

„Ég vakna alltaf klukkan átta og sest þá á skrifstofuna mína og fer að vinna. Svo vaknar öll fjölskyldan og við förum saman niður í eldhús og fáum okkur morgunverð. Klukkan eitt eru svo æfingar, annaðhvort talþjálfun eða sjúkraþjálfun. Þær standa alveg til klukkan þrjú eða fjögur og þá held ég áfram að vinna.

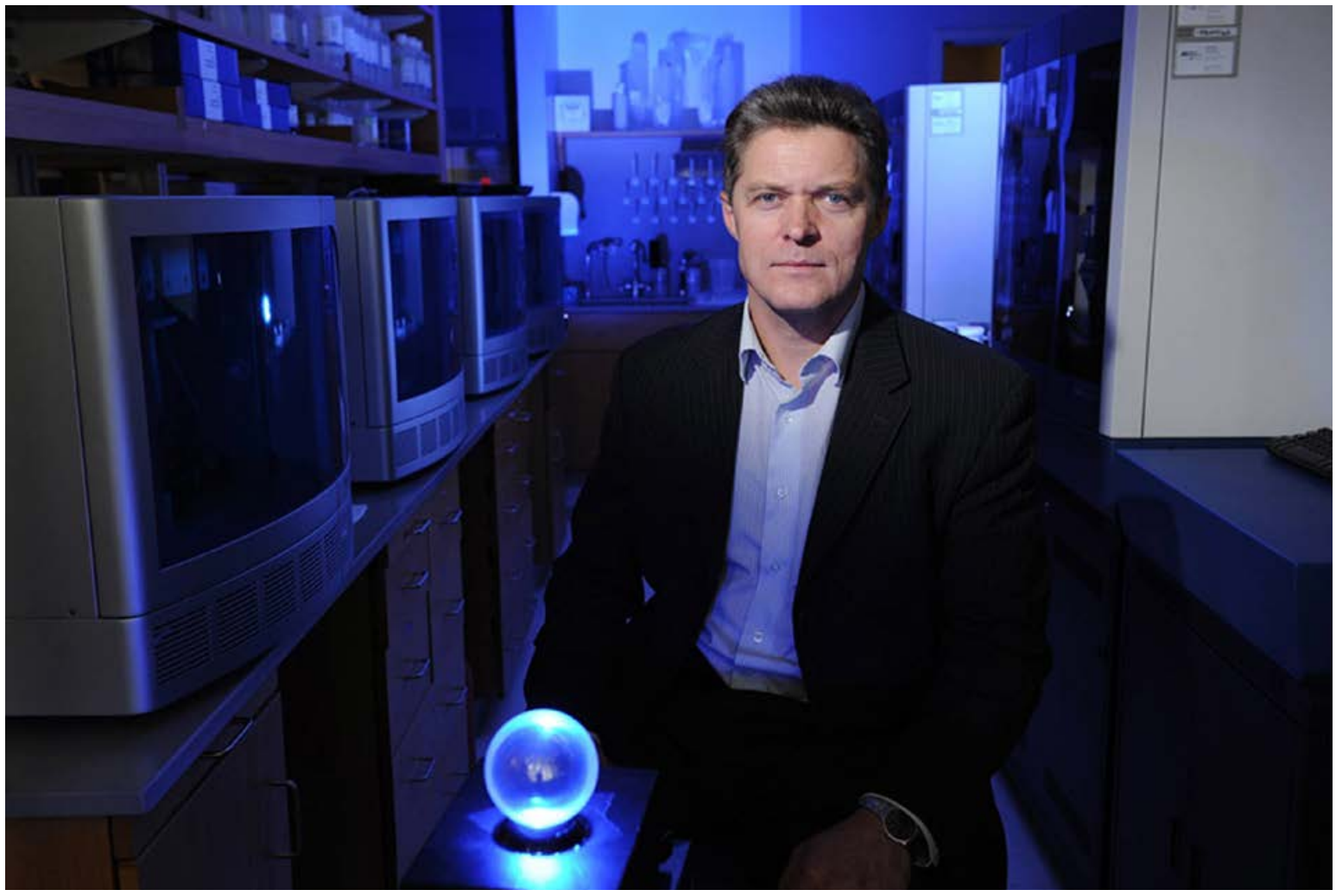
Ég hef gaman af því að taka myndir, vinna þær og setja þær til dæmis inn á Instagram eða Instagram Story. Ég hef líka mjög gaman af því að skrifa og finnst það mjög gefandi," segir Katrín sem er dugleg að uppfæra Instagram-síðu sína: katrinbjorkgudjons.

Agnarsmáir sigrar

Katrín hefur lært að fagna litlu sigrunum og jafnvel þeim pínulitlu og þeir gefa henni kraft til að halda áfram baráttunni þó að á brattann sé að sækja.

„Stærsti litli sigurinn er sigurinn sem ég vann þegar ég slapp úr öndunarvélinni, en svo koma fleiri agnarsmáir sigrar. Að ná að kyngja örlitlu munnvatni, hreyfa fingur vinstri handar, gefa frá mér hljóð, fara í viðtal og svara svona persónulegum spurningum. Þetta eru allt pínulitlir sigrar sem eru sífellt að vinnast dag frá degi og verða svo að lokum að einum risastórum sigri," segir hún að lokum.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Hákon segir bráðabirgðaniðurstöður rannsóknar á rúmlega 20 einstaklingum benda til jákvæðra áhrifa Kacityn, sem hefur engar þekktar aukaverkanir.

Rannsakar nýtt lyf við arfgengri heilablæðingu

Hákon Hákonarson, forstöðulæknir erfðarannsóknaseturs barnaháskólasjúkrahússins í Fíladelfíu í Pennsylvaníu, rannsakar nú lyf sem virðist minnka útfellingar í æðum og þannig líkurnar á heilablæðingu. Lyfið gæti einnig hjálpað Alzheimer-sjúklingum.

Hákon Hákonarson, forstöðulæknir erfðarannsóknaseturs barnaháskólasjúkrahússins í Fíladelfíu, þekkir vel til sögu Katrínar og hefur frá fyrsta degi leitað lækningar fyrir hana og aðra sem þjást af arfgengri íslenskri heilablæðingu.

Getur þú sagt mér stuttlega frá þessum sjúkdómi?

Sjúkdómurinn sem um ræðir gengur undir nafninu arfgeng íslensk heilablæðing og orsakast af stökkbreytingu í erfðavísi sem kallast cystatin C, en þessi amínósýrubreyting veldur sjúkdómnum. Stökkbreytt cystatin C veldur því að mýlildi (amyloid) fléttast saman og hleðst upp í líkamanum, en heilaæðar eru sérstaklega viðkvæmar fyrir þessari upphleðslu, sem leiðir að lokum til þess að æðin annaðhvort rofnar og það verður heilablæðing eða lokast sem orsakar heiladrep (ischemic stroke).

Í upphafi geta þessar blæðingar verið vægar og haft tiltölulega lítil einkenni, eins og Katrín lýsti í upphafi, en vanalega ágerast þær með tímanum og geta valdið lömunum sem ganga misvel til baka. Stærstu og mestu blæðingarnar geta síðan valdið dauðsföllum.

Hvers vegna er talað um arfgenga heilablæðingu?

Sjúkdómurinn er ættlægur og erfist með ríkjandi hætti, þannig að það nægir að einn stafur í erfðamenginu sé breyttur til að sjúkdómurinn komi fram (amínósýrubreyting, L68Q).

Í ríkjandi sjúkdómum eru helmingslíkur á að nýfætt barn erfi gallaða genið sem leiðir til sjúkdómsins, og erfist það þá annaðhvort frá föður eða móður.

Hvenær og hvar kom hún fram?

Þegar ættfræðigrunnur Íslendinga er skoðaður, bendir allt til þess að þessi stökkbreyting hafi átt sér stað í ákveðnum einstaklingi fyrir um 500 árum. Það er möguleiki að einhver ávinningur hafi fylgt stökkbreytingunni á þeim tíma, en meðalaldur fólks var ekki hár þá og það er athyglisvert að einstaklingar sem báru þennan erfðavísi (gen) lifðu eðlilegu lífi og náðu sama lífaldri fram á 19. öld.

Fæða Íslendinga fram að þeim tíma var mjög ketogen (kjöt sem geymt var með mismunandi hætti), en þegar sykurinnflutningur byrjaði á síðari hluta 18. aldar fór í framhaldi að bera á því að fólk sem átti ættir að rekja til þeirra sem báru þennan erfðavísi (sem við vitum í dag, en var ekki þekkt á þeim tíma) fór að fá heilablæðingar og deyja á unga aldri (20-40 ára). Það sem er athyglisverðast er að þessi ketogen fæða Íslendinga á þeim tíma, hefur ákveðin afoxunaráhrif sem mögulega hefur komið í veg fyrir að mýlildið fléttaðist saman, en ófléttað mýlidi fellur ekki út í æðar eða aðra líkamshluta.

Er sjúkdómurinn á undanhaldi eða fjölgar tilfellum hans?

Þar sem þeir einstaklingar sem eru arfberar af þessum erfðavísi fá oft áföll á unga aldri og deyja ungir, þá fjölga þeir sér síður og sjúkdómurinn ætti því að vera frekar á undanhaldi, en þetta hefur þó ekki verið rannsakað.

Í dag getum við notað ættfræðigrunn okkar Íslendinga sem byggir á fjölskyldusögu hans, til að reikna út hættuna á að einstaklingur sé arfberi þessa erfðavísis. Við slíka útreikninga er nokkuð ljóst að það eru tugir Íslendinga, mögulega hundruð, sem hætta er á að beri þennan erfðavísi og vita ekki um það.

Þegar við byrjuðum okkar rannsóknir þá fengum við ekki leyfi frá yfirvöldum eins og Vísindasiðanefnd og Lyfjastofnun til að leita til einstaklinga sem eru í áhættu vegna fjölskyldutengsla og bjóða þeim í próf til að útiloka eða staðfesta

> HINS VEGAR SEGIR ÆTTFRÆÐIGRUNNUR OKKAR ÍSLENDINGA AÐ ÞAÐ SÉU TUGIR OG MÖGULEGA HUNDRUÐ ÍSLENDINGA SEM ERU Í 25 TIL 50% HÆTTU Á AÐ BERA ÞENNAN GALLAÐA ERFÐAVÍSI.

sjúkdóminn, þar sem það er talið að það brjóti í bága við persónuverndarlög að upplýsa einstaklinga um að hætta sé á að þeir beri gallaða genið, þar sem reikna má með að sumir þeirra, að minnsta kosti, myndu ekki vilja vita það.

Við getum því einungis nálgast einstaklinga í gegnum þá sem eru með þekktan sjúkdóm (yfirleitt vegna þess að þeir hafa fengið heilablæðingu), ef þeir eru tilbúnir að ræða við skyldmenni um að láta vita hvort þeir eru arfberar eða ekki. Það geta hins vegar allir, sem hafa á því áhuga, óskað eftir að fara í erfðapróf á erfðafræðirannsóknastofu Landspítalans.

Nú fyrirfinnst þessi sjúkdómur aðeins á Íslandi – hversu mörg tilfelli eru þekkt og hvers vegna ætli hann finnist aðeins hér?

Lyfjarannsóknin sem við erum að framkvæma hefur einungis leyfi yfirvalda (Lyfjastofnunar, Vísindasiðanefndar og Persónuverndar) til að leita til þeirra sem eru með þekkta stökkbreytingu – þetta eru um 25 einstaklingar á Íslandi.

Hins vegar segir ættfræðigrunnur okkar Íslendinga að það séu tugir og mögulega hundruð Íslendinga sem eru í 25 til 50% hættu á að bera þennan gallaða erfðavísi – en við höfum ekki leyfi til að leita til þeirra vegna persónuverndarlaga.

Það er líklegt að sumum finnist þetta vera rangt, ekki síst ef um er að ræða lyf sem getur komið í veg fyrir sjúkdóminn. Þetta er því viðkvæmt mál og þær siðfræðireglur sem við förum eftir, eru að upplýsa einstaklinga ekki um að þeir séu í áhættu að bera gallaða genið nema þeir óski sjálfir eftir því.

Hvað heitir lyfið og hvernig virkar það?

Lyfið heitir Kacityn og var gefið nafn af Katrínu. Lyfið kemur í veg fyrir að mýlildi geti fléttast saman, en einungis fléttur sem þannig myndast falla út í æðar og aðra vefi líkamans, svo lyfið stoppar nýjar útfellingar og samkvæmt niðurstöðum úr þeim rannsóknum sem við höfum gert bendir allt til þess að mýlildin sem hafa fallið út leysist upp á einu til tveimur árum, samkvæmt mælingum á útfellingum í húð þessara einstaklinga.

Hvert eruð þið komin í prófunum á lyfinu?

Við komum til með að ljúka rannsókn á rúmlega 20 einstaklingum, þar sem 17 fóru í lyfjameðferð, núna í haust og förum þá ítarlega yfir öll rannsóknargögnin.

Hverjir eru með þér í þessum rannsóknum? Hafa þær tekið mikinn tíma og verið kostnaðarsamar?

Ég er að vinna með starfsfólki á Landspítalanum og Háskóla Íslands að þessum rannsóknum. Við byrjuðum að skrifa rannsóknarprótokol árið 2017, eftir að hafa rannsakað blóð- og húðsýni frá þessum einstaklingum í rúm tvö ár og fundið lyf sem kom í veg fyrir að mýlildið fléttaðist saman og fengum prótokolinn samþykktan í maí 2019 og höfum verið að prófa lyfið á þátttakendum síðan. Það var mjög mikill vilji, hjá öllum sem við leituðum til sem höfðu þekktan sjúkdóm, til að taka þátt – við náðum nánast öllum inn í skimun, en suma varð að útiloka út af þeim kríterium sem leyfi var gefið fyrir. Þetta vissulega kostar sitt, en ef það hjálpar og kemur mögulega í veg fyrir að sjúkdómurinn myndist, ef tekið nógu snemma á ævinni, eða hemur framvindu sjúkdómsins, þá spyr maður ekki að kostnaði.

Hverjum gæti lyfið hjálpað?

Öllum þeim sem hafa þessa ákveðnu stökkbreytingu (L68Q) og mögulega aðra arfgenga sjúkdóma þar sem um er að ræða útfellingar á eggjahvítuefnum. Mýlildi er vissulega eitt aðallíkamsefnið sem fellur út í heila sjúklinga með Alzheimer-sjúkdóm, þannig að það er ekki útilokað að þetta lyf geti hjálpað þar líka.

Hefur það hægt á þróun sjúkdómsins í tilfelli Katrínar?

Ef marka má sjúkdómseinkenni Katrínar, fékk hún heiftarlega blæðingu um það bil einu ári eftir greiningu sem lamaði hana algerlega. Hún hefur verið á lyfinu síðan með góðum árangri og ekki fengið neina alvarlega blæðingu síðan, sem er góðs viti.

Þegar við skoðuðum útfellingar á mýlildinu í húð hennar, þá sýndi hún 70% lækkun eftir að hafa verið á lyfinu í 15 mánuði. Þetta er mjög jákvætt, en ætla má að ef mýlildið er að hverfa úr húðinni sé það líka að hverfa úr heilanum og heilaæðum. Við höfum hins vegar engin góð greiningartæki til að staðfesta það í dag en það verður vonandi í framtíðinni.

Ertu bjartsýnn á að það geti hjálpað einstaklingum í áhættuhópi og ætti að taka það í fyrirbyggjandi skyni?

Það er ekki spurning í mínum huga að lyfið er að koma í veg fyrir að mýlildi fléttist saman, enda höfum við sterk gögn sem sýna það og ef mýlildi fléttast ekki saman, þá fellur það ekki út í æðar og aðra vefi líkamans.

Ef niðurstöður úr rannsókninni sýna jákvæð áhrif, hliðstætt því sem okkar bráðabirgðaniðurstöður benda til, þá tel ég mikilvægast að byrja að gefa lyfið þeim sem eru arfberar á unga aldri, en það eru engar aukaverkanir af þessu lyfi sem við þekkjum sem skipta máli. Því það gæti komið í veg fyrir að sjúkdómurinn myndi nokkurn tíma þróast, því það yrðu engar útfellingar.

Þegar við höfum farið yfir niðurstöður rannsóknarinnar sem við erum að framkvæma þá komum við til með að vita meira um hvernig staðan er. Næstu skref væru svo að fá leyfi til að sækja til þeirra sem eru í áhættu, greina þá sem eru jákvæðir og byrja meðferð strax og meta svo áhrifin yfir næstu 5-10 ár, því ef hægt er að koma í veg fyrir útfellingar á mýlildi, þá er enginn sjúkdómur, þrátt fyrir að viðkomandi beri gallaða genið.

FALLEGT ÚTLIT VÖNDUÐ HÖNNUN

Hefðir, handverk og framþróun. Nýja Inspiration línan hefur fallegt og gæðalegt útlit í samraæmi við innri gæði. Hægvaxta fura, náttúrulegt latex, þéttofin bómull og okkar eigið gormakerfi úr sænsku karbon stáli gefur óviðjafnanleg þægindi og stuðlar að góðum svefni.

DUX®

DUXIANA
Ármúla 10
✆ 568 9950
duxiana.is

DUXIANA®

Háþróaður svefnbúnaður

Teitur Guðmundsson læknir

Doktor.is

Ferðaveiki getur verið hvimleið.

Ferðaveiki

Íslendingar verða á faraldsfæti í sumar og er það vel. Gerum ráð fyrir því að það verði svo á flestum heimilum eitthvað og að við nýtum okkur þá möguleika sem landið býður upp á.

Eitt af því sem getur verið hvimleitt er að á sama tíma og á að njóta þess að ferðast finni einstaklingar fyrir ferðaveiki. Hún lýsir sér sem svimi, ógleði, uppköst og jafnvel hausverkur og að það slái út köldum svita á þeim sem finnur fyrir henni.

Ástæðan er annaðhvort raunveruleg eða upplifuð hreyfing sem er algeng í bíl, á skipi eða jafnvel í flugvél. Við erum öll með jafnvægisskyn sem samanstendur af nokkrum þáttum, augunum sem sjá hvar við erum í umhverfi við annað, það er innra eyrað og eyrnagangar sem stilla þetta af auk þess sem stillistöðvar í hálsliðum eru mikilvægar. Ef það verður misræmi milli þessara kerfa getur það skapað mikil einkenni samanber að ofan.

Iðulega eru einkennin skammvinn, fólk þekkir þau og kann að bregðast við, það er þó alls ekki algilt og sérstaklega með yngri börn og þá sem eru að upplifa slíkt fyrsta sinni. Þeir sem ferðast í bíl og lesa eða eru að snúa höfði í aðra átt en aksturstefnu geta fundið vel fyrir því sem kallað er bílveiki.

Fólk sem er á sjó þekkir það vel að það getur verið erfitt að átta sig á hreyfingum ef það er ekki hægt að stilla sig af, til dæmis þegar maður sér ekki út eða á sjóndeildarhringinn og við köllum þessi einkenni þá sjóveiki. Hið sama getur gilt í flugvél og svo framvegis.

Mikilvægt er að slaka á, anda djúpt og rólega, finna sér stað til að horfa á til dæmis á sjóndeildarhringnum eða annars staðar sem er óháður þeirri hreyfingu sem er til staðar.

Þeir sem eru viðkvæmir ættu ekki að lesa eða horfa á skjái og svo er afar mikilvægt að ef maður notar áfengi eða hefur sofið illa er meiri hætta en ella.

Til eru ólyfseðilsskyld lyf við ferðaveiki sem eru notuð af þeim sem eru slæmir. En alla jafna ætti ekki að þurfa nein lyf heldur tækla þetta sjálfur. Núna í sumar þegar við verðum á faraldsfæti er mikilvæg forvörn að ýta ekki undir lestur eða skjánotkun í bílnum heldur frekar horfa út um gluggann og njóta náttúru og þess sem fyrir augu ber, það mun bæði auðvelda ferðalagið og gefa betri sýn á landið þitt.

Samanburðurinn og utanaðkomandi útlitspressa hefur mikil áhrif á unga fólkið en eldra fólkið er þar alls ekkert undanskilið. MYND/GETTY

Hégóminn og aldurinn

Við vitum að við munum eldast og sömuleiðis að það muni hafa ýmis áhrif á okkur. En það borgar sig ekki að láta hégómann ná tökum á sér, frekar að njóta þess að fá að eldast.

Flest erum við nokkuð spræk á unga aldri og hugsum ekki mikið um annað en núið. Það breytist svo með tímanum og fólk fer að hugsa meira um það; líkaminn hrörnar iðulega hraðar en andi og sál. Hver kannast ekki við það að hafa heyrt af því þegar fólki líður eins og tvítugu, en er orðið mun eldra, jafnvel komi á fimmtugs- eða sextugsaldur?

Það er ekki hægt að sigra elli kerlingu, hún mun alltaf hafa betur. Það er í raun spurning hvort það sé rétt að vera í mikilli baráttu, heldur njóta og eldast með reisn. Ætli fólk eldist ekki hraðar sem hefur sífelldar áhyggjur af því og það er örugglega ekki gott fyrir sálartetrið að eiga í glímu sem ekki er hægt að vinna. Þetta getur verið mikill streituvaldur hjá mörgum og við vitum að streita hefur ýmis áhrif á efnaskipti, líf og líðan.

Staðalímyndir eru vissulega til staðar og ytra áreiti umtalsvert. Útlitsdýrkun er í eðli sínu ákveðinn vandi þegar hún fer að hafa verulega neikvæð áhrif á fólk. Við þekkjum ýmiss konar átraskanir, kvíðavanda og depurðareinkenni sem geta komið til vegna þessa samanburðar sem bæði kynin viðhafa reglulega. Reynt hefur verið að sporna við þeirri þróun, en með nýrri fjarskiptatækni, snjallsímunum og auknu framboði á efni á veraldarvefnum eða í öðrum miðlum er ljóst að áhrifin eru víðtæk.

Samanburðurinn mikill

Svokallaðir áhrifavaldar, stjörnur í bæði kvikmynda- og tónlistargeira og fleiri hafa mikil áhrif á samanburðinn. Vægið er líklega mun meira hjá yngri kynslóðum en það er einnig töluvert hjá þeim eldri. Það er jákvætt þegar við sjáum þessa aðila ræða opinskátt um til dæmis sjúkdóma, eigin breyskleika og vandamál, þannig opnast umræðan út fyrir hégómann og þessir aðilar hafa mikil áhif á heimsvísu.

Nægir að nefna Angelinu Jolie, sem ræddi mjög opinskátt um brottnám brjósta sinna vegna undirliggjandi genabreytileika sem eykur verulega líkurnar á krabbameini í brjóstum. Hún náði líklega einum mesta árangri í vitundarvakningu um slíkt á heimsvísu með einni grein í The New York Times. Segja má að hún hafi notað frægðina til góðs og forvarna fyrir aðrar konur.

Margar bækur hafa verið gefnar út sem leiðbeiningar til að viðhalda æskublómanum. Fólk vill geta stýrt öldrun sinni, sumir gera það með kremum, bætiefnum eða með því að fara í lýtaaðgerðir og eru karlar þar ekki undanskildir, þvert á móti hefur orðið gífurleg aukning á þeim markaði.

> HIÐ MERKILEGA ER AÐ FÓLK TENGIR ÖLDRUN ÓTRÚLEGA MIKIÐ VIÐ ÚTLIT, MINNI OG KYNGETU, EN ÞAÐ ER BARA SVO MIKLU, MIKLU MEIRA SEM KEMUR TIL.

Ójafnvægi og óhamingja skemmandi

Ekki eru til neinar töfralausnir enn þá en andlegt ójafnvægi og óhamingja mun skemma verulega fyrir og hraða öldrunarferlinu.

Forvarnir líkt og að sleppa áfengi og reykingum gera töluvert til að draga úr líkum á að þurfa að vinna með lausnir eins og bótox eða aðgerðir á annað borð.

Þá er ekki horft til innri líffæra eins og lungna, hjarta og æðakerfis sem öll eldast hraðar og skemmast fyrr hjá þeim sem reykja. Ristruflanir og getuleysi bæði karla og kvenna fylgir oft í kjölfarið. Ég þarf varla að minnast á offituna, hreyfingarleysið og óhollt mataræði í þessu samhengi því það er svo augljóst. Hið merkilega er að fólk tengir öldrun ótrúlega mikið við útlit, minni og kyngetu en það er bara svo miklu, miklu meira sem kemur til.

Temdu þér því holla lífshætti, settu sjálfan þig í forgang, láttu þér líða vel og í öllum bænum hættu að reykja, skyldir þú gera það! Þessar einföldu reglur munu spara þér mikla peninga í framtíðinni sem þú gætir notað í eitthvað annað og skemmtilegra og þær munu sennilega lengja lífið og bæta það umtalsvert.

Láttu hégómann ekki ná tökum á þér, njóttu þess að eldast því það mun fara þér betur og eyddu orku þinni í það að vera hamingjusamur, þú getur nefnilega ráðið því!

Njóttu sólar! Varlega!

Sólin er farin að gægjast út og sumarið er komið. Það er freistandi að fara út að leika sér, hjóla , synda, ganga, veiða, eða bara liggja í sólbaði og taka til sín bráðnauðsynlegt D-vítamínið. Útiveran skapar okkur verulega mikil og jákvæð áhrif á andlega og líkamlega líðan, burtséð frá því hvernig veðrið er.

En sólin, eins yndisleg og hún er, er varasöm. Lofthiti er ekki ýkja mikill á Íslandi og vindkæling þrátt fyrir heiðskíran himin yfirleitt reglan frekar en undantekning, en pallar og skjól koma að góðum notum.

Við getum því hæglega verið í þeirri stöðu að vera of berskjölduð gagnvart sólinni, gleymt því að hún er fljót að brenna hörund okkar ef ekki er varlega farið.

Sólbruni er ekki sniðugur og því oftar sem við brennum, því meiri líkur eru á öldrun húðar og þar með hrukkumyndun.

En það sem við höfum mestar áhyggjur af eru myndun húðæxla vegna geisla sólar. Sólin gefur frá sér mismunandi útfjólublátt ljós sem nær til jarðar og í daglegu tali er kallað UVA og UVB.

Sólin er bæði yndisleg og varasöm.

Báðar þessar tegundir geta skaðað húðina, en það fer eftir húðlit, tímalengd útsetningar og ýmsum fleiri þáttum hversu hratt viðkomandi brennur.

Flestir vita þetta og fara varlega, bera á sig sólarvörn, sem er mjög skynsamlegt. Þegar hugað er að sólarvörn eru nokkrir þættir sem skipta máli: Aðalatriðið er að hún virki bæði á UVA- og UVB-geisla. Að hún hafi nægjanlega hátt varnargildi í SPF (sun protection factor). Því hærri SPF – því meiri vörn, og þá ætti að bera sólarvörnina reglulega á sig, bæði þar sem maður getur gleymt svæðum og þar sem vörnin minnkar með tímanum. Sér í lagi ef verið er að busla í sundi eða viðlíka.

Farið því varlega, notið hið minnsta 30 í SPF vörn eða jafnvel hærra og passið að brenna ekki. Markmiðið er að njóta sólar!

FÓLK
LAUGARDAGUR 20. JÚNÍ 2020

Helgin

Einn vinsælasti útvarpsmaður þjóðarinnar, Doddi litli, hefur gefið út erótískan sumarsmell í samstarfi við Love Guru. ➔4

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is

Fylgstu með!

„Active Joints hafði frábær áhrif á líkamann í ferðinni, sem reyndi mikið á þol og þrek. Ég mæli 100% með Active Joints," segir Stefán. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Kraftaverk að hjóla til Parísar á sjö dögum

Stefán Ingi Óskarsson framkvæmdastjóri sá fram á að komast ekki í 1.300 kílómetra hjólatúr vegna óþæginda í hnjám. Hann þakkar bætiefninu Active Joints frá Eylíf fyrir að hafa náð liðheilsu og upplifað ævintýrið án verkja. ➔2

Framhald af forsíðu

Ég ákvað fyrir ári að fara í hjólaferð með 40 öðrum hörkuhjólurum. Áskorunin var að hjóla frá Kolding í Danmörku til Parísar í Frakklandi, alls 1.300 kílómetra á sjö dögum. Æfingar hófust í september 2018. Um áramót fór ég að finna fyrir óþægindum í hnjám og varð sérstaklega slæmur í vinstra hné. Eftir heimsóknir til lækna í tæpa tvo mánuði sá ég fram á að ég kæmist ekki í þessa hjólaferð," segir Stefán sem notaði alltaf stuðning við hnéð á æfingum, til að geta stundað þær.

„Í mars í fyrra kynntist ég Active Joints og byrjaði að nota það til að ráða bót á þessum leiða hnékvilla. Þegar ég var búinn að taka Active Joints í nokkurn tíma fóru óþægindin að minnka og þau voru nánast farin þegar ferðalagið hófst um mánaðamótin júní/júlí árið 2019," upplýsir Stefán.

„Ég hjólaði þessa 1.300 kílómetra á sjö dögum, sem mér fannst vera kraftaverk miðað við hvernig ástandið á mér var nokkrum mánuðum áður. Þessi hjólaferð reyndi mikið á skrokkinn, ekki bara á hnjáliðina heldur líka á allan skrokkinn. Það var mikið líkamlegt álag að hjóla þessa leið því við hjóluðum í sex til átta tíma á dag, þó mismunandi eftir dagleiðum, en við hjóluðum frá 150 til 200 kílómetra dag hvern," segir Stefán.

„Ég var sá eini í hópnum sem þurfti ekki að taka neitt yfir daginn eða á kvöldin vegna álags eða óþæginda í hnjám, mjöðmum, baki, öxlum og handleggjum. Það á ég aðeins einu að þakka. Það er ekki spurning. Það er Active Joints.

Stefán Ingi var sá eini í hópnum sem ekki þurfti að taka inn neitt yfir daginn eða á kvöldin vegna álags á liði eða óþæginda í skrokknum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Eykur sveigjanleika, orku og styrkir bein og meltingu

Vörulínan Eylíf býður upp á tvær vörur, Active Joints og Stronger Bones, sem bæta heilsu liða og styrkja beinin. Vörurnar eru unnar úr hreinum íslenskum hráefnum, framleiðslan fer fram á Íslandi og öll hráefnin koma úr sjálfbærum auðlindum.

Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi vörulínunnar Eylíf, en hugmyndin að henni kom til vegna þess að hana langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem eru framleidd á sjálfbæran hátt úr náttúrulegum auðlindum á Íslandi og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum.

Eins og áður segir eru tvær tegundir frá Eylíf komnar á markað, Active Joints og Stronger Bones, en tvær aðrar tegundir eru væntanlegar í haust. Þær eru fyrir húð og hár annars vegar og hins vegar fyrir meltinguna.

„Active Joints inniheldur uppbyggjandi næringarefni og margra ára rannsóknir sýna fram á jákvæð áhrif þeirra á heilsu beina, liðamóta, húðar og tanna. Það hefur áhrif á auma og viðkvæma liði, eykur sveigjanleika þeirra, styrkir bein og eykur orku ásamt því að húð, neglur og hár njóta góðs af," segir Ólöf Rún.

„Við vöndum til verka og sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi. Við notum hreina íslenska náttúruafurð, náttúruleg og hrein hráefni sem ekki eru erfðabreytt og stuðla að sveigjanlegri liðum, því með sveigjanlegri líkama erum við færari til að takast á við verkefnin í dagsins önn."

Hrein hráefni og sjálfbær framleiðsla

„Eins og áður sagði notum við hrein, íslensk hráefni sem eru þróuð á sjálfbæran hátt í Eylíf vörurnar," segir Ólöf Rún. „Þau helstu eru kalkþörungar, GeoSilica, smáþörungar (astaxanthín) og íslenskar jurtir. Kalkþörungar og GeoSilica eru í báðum vörunum, en smáþörungar (astaxanthín) og íslenskt birki eru aukalega í Active JOINTS ásamt C- og D3-vítamíni.

Kalkþörungarnir vaxa villtir neðansjávar við Vestfirði og finnast helst í Arnarfirði, þar sem þeir eru tíndir neðansjávar.

„Áhrif og virkni þeirra er einstök og þeir hafa verið rannsakaðir mjög ítarlega undanfarin ár. Margar rannsóknir hafa staðfest einstaka eiginleika þeirra og góð áhrif á líkamann: þeir styrkja beinvef, byggja upp beinin, hafa góð áhrif á meltinguna og húðina og hafa líka reynst vel gegn sliti og óþægindum í liðum," segir Ólöf Rún.

GeoSilica er náttúrulegur hágæða kísill sem er tekinn úr náttúrulegu jarðhitaefni við Hellisheiðarvirkjun.

„Kísillinn hefur öflug áhrif á bandvef og beinvef, hann styrkir húðina og eykur teygjanleika hennar. Kísill eykur líka beinþéttni, örvar hárvöxt og styrkir neglurnar, brjóskmyndun og æðakerfið. Virkni hans hefur verið staðfest með rannsóknum," upplýsir Ólöf Rún.

Rannsóknir hafa líka staðfest virkni astaxanthíns, eða smáþörunga, en það er öflugt andoxunarefni sem er 6.000 sinnum öflugra en C-vítamín, segir Ólöf Rún.

„Astaxanthín hefur einstaka eiginleika og góð áhrif á líkamann og má nefna öfluga virkni fyrir húðina, vöðvana, blóðrásina, hjartað og heilann. Það styrkir ónæmiskerfið og sjónina og virkar sem innri sólarvörn fyrir húðina, ásamt því að auka teygjanleika og mýkt hennar, en margar rannsóknir hafa staðfest þessi áhrif."

Astaxanthín er framleitt í lokuðu kerfi með hreinu íslensku vatni, en framleiðslan er bæði vistvæn og sjálfbær og fer fram í Hafnarfirði og í Reykjanesbæ.

„Allar jurtirnar sem eru notaðar í Eylíf vörulínuna eru handtíndar og þurrkaðar af íslensku fyrirtæki í Hafnarfirði. Birkilauf sem notuð eru í Active Joints hafa verið notuð frá örófi alda við ýmsum kvillum og hafa vatnslosandi eiginleika," segir Ólöf Rún.

Nánari upplýsingar er að finna á eylif.is Útsölustaðir: Öll apótek, Heilsuhúsið, Hagkaup, Melabúðin og Fjarðarkaup.

„Heilsan er dýrmætust"

Dagrún Mjöll Ágústdóttir er þakklát fyrir bætta líðan eftir að hún fór að taka inn Active Joints og ekki síst fyrir að geta aftur farið að prjóna.

Getur loksins prjónað aftur

Dagrún Mjöll Ágústsdóttir hefur mjög góða reynslu af Active Joints.

„Ég fékk heilablóðfall fyrir um fimm árum og hef verið að eiga við afleiðingarnar af því," segir Dagrún sem hefur mjög góða reynslu af Active Joints.

„Það lýsir sér helst þannig að ég hef verið stirð og lengi að koma mér á fætur á morgnana. Einnig hef ég verið mjög stíf og stirð í fingrum og fótum og átt frekar erfitt með gang."

Dagrún hefur notað Active Joints í nokkra mánuði og fann fljótlega mun á sér eftir að hún byrjaði að nota það.

„Nú er ég orðin svo miklu betri í líkamanum, meltingin er betri og ég á auðveldara með að ganga. Ég er fljótari að koma mér í gang á morgnana og hef líka loksins getað byrjað að próna aftur, en það er eitthvað sem ég hafði ekki getað í nokkur ár. Það er þvílíkur munur, því mér finnst svo gaman að prjóna. Árangurinn af því að nota Active Joints hefur verið alveg ótrúlegur fyrir mig og ég mæli svo sannarlega með Active Joints, því það virkar mjög vel fyrir mig."

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage,** johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656,

AKUREYRI
Það er eitthvað við hana
visitakureyri.is

Fullt af ást og löðrandi erótík

Einn vinsælasti útvarpsmaður þjóðarinnar, Þórður Helgi Þórðarson, eða Doddi litli á Rás 2, hefur sent frá sér seiðandi og erótískan sumarsmell í samstarfi við Love Guru og bandið Loveaholics.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Loveaholics og Doddi sem Love Guru árið 1980. Á bassa er Jón Gnarr, Guðrún Ásta Þórðardóttir, dóttir Dodda, á hljómborði, Jón Þór Helgason á gítar. Bakraddir eru Selma Hafsteinsdóttir og Elísa Hildur Þórðardóttir, ekki dóttir Dodda.

Desire er mín heiðarlega tilraun til að gera eitt stykki dillandi flott Barry White-lag en ég reyndist ekki nógu djúpraddaður til að ná honum nógu vel. Ég þurfti því að fara einni áttund ofar en við það hvarf allur Barry úr mér. Mér finnst margt stórkostlegt sem Barry White gerði og bæði töff og fyndið þetta röfl hans í upphafi laga þótt það hafi engin kynferðisleg áhrif á mig eins og stúlkurnar," segir Doddi sem minnir meira á George Michael sáluga en Barry White í því sem kallað hefur verið feitasti dúett ársins.

„Það kom mér rosalega á óvart hvað ég söng þetta bara vel. Hingað til hef ég verið með hávaða, öskur og læti sem Love Guru. Ég söng mitt fyrsta Dodda-lag, Last Dance, með Unu Stef í fyrra og þá á lægri og þunglyndislegri nótum, en nú þegar ég þurfti að fara áttund hærra kom í ljós að ég hef ekkert svo slæma rödd eftir allt saman," segir Doddi sæll með útkomuna.

„Já, þetta er seiðandi flott diskó. Í gegnum tíðina hef ég ekki þolað R&B-tónlist en þarna syng ég ekkert annað en R&B með diskótakti og næstum því með grátstafinn í kverkunum í viðlaginu. Ég er nú ekki þekktur fyrir að flíka tilfinningum mínum en í Desire er engu líkara en að ég bresti í grát yfir allri þessari ást og erótík."

Kynþokkafyllsta fitubollan

Nýja lagið hans Dodda fór í spilun á útvarpsstöðvum í gær. Hann þvertekur þó fyrir að ætla að spila lagið í sínum eigin morgunþætti á Rás 2.

„Nei, það er af og frá og beinlínis asnalegt að kynna til leiks næsta lag eftir sjálfan mig. Ég er mjög mikið beðinn um Love Guru-lög á sumar- og gleðidögum en tek það ekki í mál. Mér finnst þetta lag sannarlega eiga heima í útvarpi en þó engin spæling að geta ekki spilað eigin lög. Ég yrði bara glaðastur ef lagið væri spilað í öðrum þáttum og á öðrum útvarpsstöðvum líka," segir Doddi hinn kátasti.

Hann er að upplagi eitís tölvupoppari en Love Guru er þekktur fyrir teknótónlist til að tryllast við.

„Desire er löðrandi sexí diskólag sem passar mitt á milli okkar Love Guru. Upphaflega átti hann ekki að koma nálægt þessu lagi en þegar textinn varð full erótískur fyrir mig pikkaði þessi kynþokkafyllsta fitubolla heims í mig. Love Guru á annars að halda sig við hopp og hí því það er varla hægt að spila hann í útvarpi. Hann virkar best á útihátíðum þar sem allir eru í stuði en Doddi er eiginlega sá sem enginn hlustar á, þar til vonandi núna, enda ekkert óeðlilegt að fólk hafi gaman af góðu diskólagi."

Í Desire mjálma bakraddastúlkurnar Camel Toes, nafn Dodda í sífellu, eða „D O Double D III".

„Það er Andri Freyr Viðarsson fjölmiðlamaður sem kallar mig alltaf „D O Double D III" og þegar ég samdi textann var hann sífellt að æpa þetta að mér. Þannig var Dodda litla troðið inn í lagið og uppnefnið varð að hálfgerðu lykilorði sem gaman er að syngja með," segir D O Double D III og hlær.

Ofsalega kynæsandi maður

Plan Dodda litla var að segja skilið við Love Guru með plötunni Dansaðu, fíflið þitt, dansaðu! sem kom út í fyrra en þeir hafa átt í nánu samstarfi síðastliðin sautján ár. Saman hafa þeir komið sjö lögum á vinsældalista og skemmt landsmönnum með sveittum dansleikjum í áranna rás, ekki síst á Kótilettunni á Selfossi. Þangað átti Love Guru að mæta í tíunda sinn í sumar en COVID-19 flautaði allt slíkt af.

„Mér finnst æðislegt að smella mér í gula gallann hans Love Guru og verða einhver annar, en sem Doddi litli er ég alltof feiminn til að standa á sviði og syngja. Við vorum bókaðir á fullt af giggum í sumar, en það var allt blásið af vegna veirunnar. Ég verð reyndar plötusnúður í Stykkishólmi 4. júlí frá klukkan átta til ellefu um kvöldið og ég er ánægður með Pál Óskar sem ætlar að halda Pallaball á Spot svo snemma kvölds. Ég vona bara að það gangi vel því þá gera fleiri kannski slíkt hið sama. Hvað er enda að því þótt ballið sé búið klukkan ellefu? Við byrjum bara fjörið fyrr og allir verða orkumeiri og óþreyttari fyrir vikið," segir Doddi.

> **Ég er nú ekki þekktur fyrir að flíka tilfinningum mínum en í Desire er engu líkara en að ég bresti í grát yfir allri þessari ást og erótík.**

Myndbandið við Desire er veisla fyrir augað og kemur á YouTube um helgina.

„Hugmyndin er Love Guru árið 1980 en hann talar um þann tíma sem „the sweet spot". Í þá daga kallaði hann sig L.G. Jackson og túraði um Nevada-fylki með hljómsveitinni Loveaholics við ágætan orðstír," upplýsir Doddi sem sýnir á sér nýja hlið í myndbandinu þar sem hann kemur fram með Loveaholics.

„Þar er ég ofsalega kynæsandi maður. Stúlkurnar eru fyrrverandi hjásvæfur mínar úr Camel Toes og það er gaman að lesa í hvern karakter fyrir sig. Jón Gnarr er glaði hljómsveitarstjórinn sem spilar á bassa, en hann spilaði á bassa í Nefrennsli 1982 og tók nokkra pönkslagara við undirbúninginn. Gaurinn í leðrinu er fýlupúki sem breytir ekki um svip því hann er fúll yfir því að spila diskó þegar hann vill spila rokk," útskýrir Doddi um myndbandið sem kostaði ekki krónu og er í arfalélegum gæðum í anda tæknibrellna áttunda áratugarins.

„Ég er rosalega ánægður með útkomuna því Magna konan mín skaut það á tvo síma, sonurinn sá um playback-ið og dóttir mín er hljómborðsleikari í myndbandinu. Þetta er því fjölskyldan og vinir sem leika í þessu, lúkkið er glatað og á að vera það, en sjón að sjá. Annars kemur enginn í myndbandinu nálægt laginu nema ég. Allt sem þar birtist er „fake news".

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins" og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum. Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.

Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjunum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag," útskýrir hann. Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau."

Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin. Hylkin eru nú komin í nýjar umbúðir eins og sjá má á myndinni.
MYND/GVA

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsubúðum og í Hagkaupum.

Veiðiblaðið

LAUGARDAGUR 20. JÚNÍ 2020

Jóhann Sigurður Þorbjörnsson, verslunarstjóri Flugubúllunnar, segir allt árið hafa verið gríðarlega annasamt. Greina megi verulegan veiðiáhuga meðal landsmanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sælustaður veiðimannsins

Árið 2020 hefur sannarlega verið gjöfult í Flugubúllunni og er ekki að finna að heimsfaraldurinn hafi haft áhrif á veiðiáhuga landans. Í versluninni er að finna allt sem veiðimaðurinn þarfnast.

Það er ekki einungis súrdeigsgerð og reiðhjólaæði sem gripið hefur landann á undanförnum mánuðum, því mikill áhugi og ásókn hefur verið í allt sem snertir veiði.

„Það er alveg sama í hvaða horn er litið," segir Jóhann Sigurður Þorbjörnsson, eða Jói eins og flestir kalla hann. „Það virðist vera mikil vakning í öllu veiðitengdu."

Fluguhnýtingafár

Jói er verslunarstjóri hjá Flugubúllunni og hefur verið frá haustmánuðum 2019. Jói er vel þekktur meðal veiðimanna, enda hefur hann verið viðloðandi veiðimennsku frá barnsaldri og hefur síðastliðin 18 ár unnið í hinum ýmsu verslunum borgarinnar sem tengjast sölu á veiðitengdum vörum.

Jói er þekktur fyrir að vera einn besti og lærðasti flugukastari landsins. Hann hefur, í samstarfi við Flugubúlluna, haldið fjölmörg kastnámskeið frá því í byrjun maí, ásamt Hilmari Jónssyni, eða Himma Jóns, sem er FFI-vottaður flugukastkennari og hefur margra ára reynslu í kennslu í flugiköstum. Uppselt hefur verið á öll námskeiðin og er ekki ólíklegt að fleiri námskeið verði haldin síðar.

„Mikil vakning virðist vera í fluguhnýtingum því veturinn var virkilega annasamur hjá okkur í afgreiðslu á fluguhnýtingaefni af öllu tagi. Í fyrra hófum við sölu á fluguhnýtingaefni frá bresku fyrirtæki sem heitir Turrall, en það býður upp á breiða og skemmtilega línu af fluguhnýtingaefni á virkilega hagstæði verði. Flugubúllan er einnig umboðsaðili UMPQUA frá Bandaríkjunum en þeir eru með stærri merkjum þegar kemur að öllu sem tengist flugum og fluguhnýtingaefni, en frá þeim hófum við að selja ýmis tól og tæki til fluguhnýtinga. Veturinn var vonum framar, virkilega góður, og það var mikið að gera dag hvern," segir Jói.

„Flugubúllan hóf rekstur sinn í raun með sölu á flugum, áður en fyrirtækið var stofnað undir því nafni sem það ber í dag, og hefur síðan þá stóraukið úrvalið sem boðið er upp á, hvort sem um er að ræða fyrir silungsveiði eða laxveiði, og eru flugubarinn okkar án efa einn af þeim stærri og flottari á landinu. Við bjóðum upp á flugur sem að langstærstum hluta eru hnýttar hjá stórfyrirtækjunum UMPQUA og Fulling Mill, en þar fyrir utan er Flugubúllan söluaðili fyrir fyrirtækin Fario Fly í Skotlandi og Aqua Flies í Bandaríkjunum, en við erum einnig með eigið teymi í Kenía sem hnýtir flugur fyrir okkur allt árið um kring."

Konurnar ekkert síðri

Jói segir að greina megi mikla fjölgun kvenna í veiðinni. Það sé afar ánægjulegt enda gefi þær körlunum ekkert eftir. „Okkar viðskiptavinur er hinn hefðbundni veiðimaður, hvort sem um er að ræða silungsveiðimann eða laxveiðimann. Og það ánægjulega er að það hefur orðið stóraukning á konum í veiði og þær gera ekki síður kröfur en karlarnir, enda margar virkilega góðir veiðimenn."

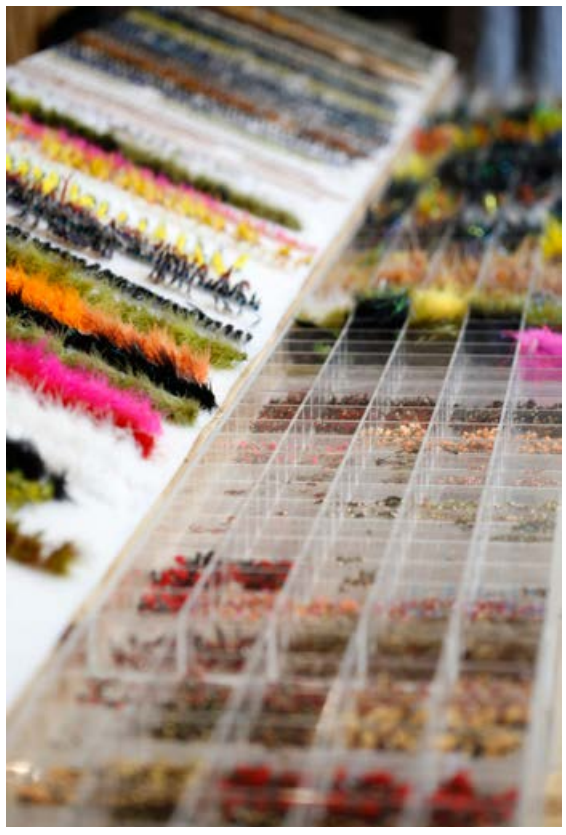
Konur sækist í gæði og ekki sé verra að vörurnar séu fallegar. „Vandaðar og góðar græjur er það sem þær leita eftir, auk þess að vilja líta vel út á bakkanum, en við hjá Flugubúllunni seljum vöðlur og fleira í kvensniðum frá bandaríska stórfyrirtækinu Patagonia," segir Jói. „Í fatnaði frá Patagonia eru þær sérlega glæsilegar á bakkanum."

Vönduð og virt merki

Í Flugubúllunni er allt sem viðkemur flugu- og stangveiði. „Flugubúllan sérhæfir sig í fluguveiði og við bjóðum ótrúlegt úrval af flugum, flugulínum, flugustöngum, fatnaði og öllu því sem þarf til stangveiða frá heimsþekktum framleiðendum, svo sem Guideline, Wychwood, UMPQUA, ALFA og Fulling Mill svo eitthvað sé upp talið."

Óhætt er að fullyrða að Flugubúllan sé sér á báti hér á landi hvað úrval vandaðra veiðivara varðar og þótt víðar væri leitað. „Þess má einnig geta að Flugubúllan fékk stimpilinn Guideline Pro Shop frá Guideline núna í vetur, enda hefur Flugubúllan frá upphafi verið stór söluaðili fyrir þá hér á landi. Einungis fáeinar Guideline-verslanir í Evrópu fá þennan stimpil og er þetta því mikill heiður. Það má því með sanni segja að Flugubúllan sé Guideline-búð allra landsmanna, enda sendum við vörur sem keyptar eru á vef okkar, flugubullan.is, hvert á land sem er, kaupanda að kostnaðarlausu," skýrir Jói frá.

Halldór Gunnarsson, eigandi Flugubúllunnar, á góðri stundu í Alaska. Veiðibúllan býður upp á ævintýralegar veiðiferðir til Alaska.



Það er mikið úrval listilega hnýttra flugna á flugubar Flugubúllunnar.

Vöðlurnar fást í Flugubúllunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Við bjóðum ótrúlegt úrval af flugum, flugulínum, flugustöngum, fatnaði og öllu því sem þarf til stangveiða frá heimsþekktum framleiðendum.**

„Flugubúllan er einnig stærsti söluaðili Wychwood Game í Evrópu utan Bretlands, en Wychwood er gamalgróið og virt merki frá Bretlandi."

Það er eitthvað fyrir alla í Flugubúllunni. „Og þó svo Flugubúllan sérhæfi sig í fluguveiði, er einnig ýmislegt á boðstólum fyrir þá sem vilja til dæmis bara nota hefðbundna kaststöng og spún. Það fæst flest til veiða hjá okkur í Flugubúllunni."

Nýjar og spennandi vörur

Þá nefnir Jói fjölda nýrra spennandi vara sem nú eru á boðstólum. „Það er margt nýtt þetta árið hjá okkur í vöruúrvalinu. Þar má fyrst nefna nýja línu fluguhjóla frá finnska fyrirtækinu ALFA Fishing en Flugubúllan hefur verið umboðsaðili ALFA undanfarin tvö ár og má með sanni segja að flestir séu farnir að kannast við þessi stórglæsilegu fluguhjól, sem koma í miklu litrófi. Þetta eru hjól sem vekja eftirtekt á bakkanum."

Jói segir mikla eftirvæntingu hafa ríkt eftir nýju ARCTIC línunni sem væntanleg er hvað úr hverju. „Nýja línan af ALFA-hjólunum sem ber nafnið ARCTIC tafðist töluvert í framleiðslu vegna COVID-faraldursins. Þau eru loksins að koma til okkar, en það eru margir orðnir óþreyjufullir yfir biðinni, en fjölmargir hafa nú þegar tryggt sér eintak úr fyrstu sendingunum."

Nýja ARCTIC línan kemur í nýjum litum og fjölmörgum stærðum og hentar fyrir allt frá léttum silungsveiðistöngum að tvíhendum.

„Svo má nefna RS línuna frá Wychwood en þeir voru að koma með arftaka Wychwood RS flugustanganna sem hafa farið sigurför frá árinu 2016. Nýja línan sem einfaldlega ber nafnið RS2 er að margra mati orðin enn betri en forverinn og er líklegt að þessar stangir eigi eftir að fara svipaða sigurför, enda gæðavara á virkilega hagstæðu verði. Wychwood bætti einnig við glæsilegu nýju fluguhjóli til að fullkomna RS línuna og er það einfaldlega kallað RS2 líka og kemur í þremur stærðum sem henta á allar stærðir RS2 stanganna," upplýsir Jói.

„Elevation stangalínan frá Guideline kom einnig fram á sjónarsviðið þetta árið, en um er að ræða ofurléttar, miðlungshraðar stangir fyrir veiðimenn á öllum stigum. Notast er við sjálfbært framleiðsluferli og umhverfisvæna hluti við framleiðslu á þessum byltingarkenndu flugustöngum."

Vöðlurnar fást líka í Flugubúllunni. „Patagonia er einnig að koma með nýja línu af vöðlum þetta árið og hefur sala á þeim farið virkilega vel af stað enda um sérlega glæsilegar og góðar vöðlur að ræða. Um er að ræða SwiftCurrent Expedition vöðlulínuna, sem bæði kemur með rennilás að framan sem og án rennilásss. Þessi lína verður einnig í boði í kvensniði á næsta ári og hlökkum við mikið til þess."

Ævintýri í óbyggðum

Á síðasta ári hófu Flugubúllan og bandaríska fyrirtækið Anglers Alibi samstarf um veiði í Alaska. „Anglers Alibi rekur einstaklega flottar veiðibúðir í óbyggðum Alaska þar sem veiðimenn eru líklegri til að mæta bjarndýri en öðru fólki þegar það er við veiðar. Og veiðin þarna er svo ótrúleg að það er lyginni líkast."

Svæðið sem veitt er á er stórbrotið og lífríkið með ólíkindum. „Veitt er í ánni Alagnak sem er í Suðvestur-Alaska en þangað gengur lax í magni sem hvergi annars staðar í heiminum er hægt að sjá. Þetta eru ótrúlegar ævintýraferðir sem láta engan ósnortinn," segir Jói dreyminn.

„Þónokkrir voru á leið til Alaska í sumar í gegnum Flugubúlluna, en COVID-faraldurinn hefur vissulega sett strik í reikninginn fyrir þá, því miður, en Anglers Alibi hefur komið til móts við alla sína viðskiptavini og bíður eftir þeim sem ekki komast á þessu ári, á næsta ári."

Kynning verður á veiði í Alaska í apríl á næsta ári, en þá munu forsvarsmenn Anglers Alibi mæta á staðinn og vera með flotta kynningu fyrir landann.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, | Veffang: frettabladid.is

RAM

VEIÐISUMARIÐ MIKLA

Jeep®

FERÐASTU UM ALLT ÍSLAND

Á ALVÖRU JEPPA MEÐ ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIFI

GLÆSILEGIR JEEP® JEPPAR OG RAM PALLBÍLAR TIL SÝNIS, BREYTTIR OG ÓBREYTTIR
GRAND CHEROKEE 33" OG 35" BREYTTIR, WRANGLER 35", 37" OG 40" BREYTTIR.

STAÐALBÚNAÐUR GRAND CHEROKEE

- 3.0 V6 250 HÖ. DÍSEL, 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING
- 570 NM TOG
- HÁTT OG LÁGT DRIF
- RAFDRIFIN LÆSING Í AFTURDRIFI
- LOFTPÚÐAFJÖÐRUN AÐ FRAMAN OG AFTAN
- HLÍFÐARPLÖTUR UNDIR VÉL, KÖSSUM OG SKIPTINGU

VERÐ FRÁ: 11.690.000 KR.

STAÐALBÚNAÐUR WRANGLER RUBICON

- DÍSEL 200 HÖ / BENSÍN 273 HÖ
- 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING
- ROCK-TRACK® FJÓRHJÓLADRIF - SELECT-TRAC® MILLIKASSI
- TRU-LOCK® 100% DRIFLÆSINGAR AÐ FRAMAN OG AFTAN
- HEAVY DUTY FRAM- OG AFTURHÁSING
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ BÍLASTÆÐAAÐSTOÐ

VERÐ FRÁ: 11.990.000 KR.

GRAND CHEROKEE TRAILHAWK

GRAND CHEROKEE OVERLAND

GRAND CHEROKEE OVERLAND 33" BREYTTUR

WRANGLER

WRANGLER 37" BREYTTUR

WRANGLER 40" BREYTTUR

TÖKUM GAMLA BÍLINN UPP Í NÝJAN

RAM 3500

RAM 3500 37" BREYTTUR

RAM 3500 40" BREYTTUR

RAM 3500 VERÐ ÁN VSK. FRÁ: 7.302.000 KR. - VERÐ MEÐ VSK. FRÁ: 9.054.480 KR.

ISBAND

UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Ekkert jafnast á við veiði

Hrafn Hlíðkvist Hauksson er með veiðidellu á háu stigi og er þegar búinn að fara í nokkrar veiðiferðir. Veiðin snýst ekki aðeins um fisk, heldur samveru með vinum og að njóta þess að vera úti.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Hrafn ánægður með góðan feng. Hann hefur þegar veitt í 25 daga á þessu ári og notar eigin flugur við veiðina. Útiveran spilar stóran þátt í veiðinni.

Þegar blaðamaður náði tali af Hrafni var hann við veiði í Minnivallalæk og hafði þegar landað nokkrum vænum bleikjum. „Ég er búinn að veiða í 25 daga það sem af er þessu ári. Veiðitímabilið hefst í aprílbyrjun og lýkur í lok september, en ég fer líka í vetrarveiði ef tækifæri gefst til þess," segir Hrafn, sem finnst ótrúlega gaman að stússast í veiði og því sem henni fylgir. „Undanfarin sumur hef ég unnið við veiðileiðsögn hjá veiðifélaginu Hreggnasa sem er með Laxá í Kjós, Grímsá, Laxá í Dölum og fleiri ár. Þetta er draumastarfið sem gefur mér tækifæri til að vera við margar af bestu ám landsins."

Áræðni og þrjóska lykilatriði

Þrátt fyrir ungan aldur hefur Hrafn mikla reynslu af stangveiði. „Ég var fjögurra ára þegar ég man fyrst eftir mér í veiði, en það var í Þingvallavatni. Afi og pabbi voru miklir veiðimenn og þeir smituðu mig af þessum áhuga. Ári seinna fór ég með pabba, og vinnufélögum hans á VSÓ ráðgjöf, í veiði á Arnarvatnsheiði. Við gistum í gangnamannakofa, veiddum og höfðum gaman. Það eru mínar fyrstu raunverulegu minningar um veiði og upp frá því fékk ég algjöra veiðidellu. Við förum í opnunina norðanmegin á Arnarvatnsheiði um árabil. Pabbi er minn helsti veiðifélagi og styrktaraðili," segir Hrafn, sem veiðir nánast upp á dag í september þegar háannatíminn í vinnunni er að baki.

„Ég er að læra viðskiptatengda lögfræði við Háskólann í Reykjavík og reikna með að ljúka náminu síðar á þessu ári. Veiðin hefur þau áhrif að ég mæti seinna í skólann á haustin en flestir aðrir. Það er kannski ekki gott fyrir námsframvinduna en það er bara svo gaman að veiða," segir Hrafn brosandi.

En hvað er skemmtilegast við að veiða? „Þetta er eitthvert frummannseðli. Fyrst fannst mér mesta fjörið að setja í fisk, en ég hef veitt svo mikið og lengi að núna snýst þetta líka um að vera úti í náttúrunni með góðum félögum. En það verður alltaf að vera fiskur," segir Hrafn kankvís.

Þegar Hrafn er beðinn um ráð fyrir byrjendur í veiði stendur ekki á svari: „Fara oftar að veiða og finna þér betri veiðimenn. Það sama gildir um vana veiðimenn. Fara oftar í veiði og finna þér betri veiðimenn, og búa til áskorun fyrir sjálfan þig. Ég veiði mikið á Suðurlandi en þar eru færri fiskar í ánum en víða annars staðar. Það þarf að vinna fyrir hverjum fiski, sem er góð æfing og þá nær maður enn betri tökum á veiðinni. Lykillinn að góðri veiði felst ekki í flottustu græjunum, heldur reynslu, elju, áræðni og þrjósku," segir Hrafn.

Margir af bestu vinum Hrafns eru líka forfallnir veiðimenn. „Maður umkringir sig gjarnan fólki með svipuð áhugamál. Ég hef kynnst þeim í gegnum þetta sport en ég þekki samt alveg annað fólk," segir hann brosandi og bætir við að kærustunni finnist dálítið furðulegt að margir af hans bestu vinum séu komnir yfir miðjan aldur.

> **„Það þarf að vinna fyrir hverjum fiski, sem er góð æfing og þá nær maður enn betri tökum á veiðinni. Lykillinn að góðri veiði felst ekki í flottustu græjunum, heldur reynslu, elju, áræðni og þrjósku.**

Spurður um góða veiðisögu segir Hrafn erfitt að gera upp á milli, þær séu svo margar. „Sú sem er hvað eftirminnilegust er þegar við pabbi vorum í Vatnsdalsá fyrir nokkrum árum. Þá hafði stór selur haldið sig í Hnausastreng, sem er besti veiðistaðurinn, en selurinn var svo skotinn. Nokkrum dögum seinna vorum við að veiða. Ég tók mér smá pásu og settist inn í bíl þegar ég sá að pabbi setti í risafisk, sem ég hélt að væri 30-40 punda lax. Ég fylgdist spenntur með pabba slást við fiskinn, en þegar hann kom á land reynst þetta vera selurinn, sem var steindauður. Pabbi hafði strax fattað að þetta var selurinn en ég sá fyrir mér risalax," rifjar Hrafn upp, en sjálfur hefur hann veitt reiðhjól í Minnivallalæk.

En hvaða á skyldi vera í uppáhaldi? „Hafralónsá í Þistilfirði er almennt mín uppáhaldsá en ég held líka mikið upp á Minnivallalæk. Þessar ár eru eins ólíkar og hugsast getur. Hafralónsá er stór og mikil laxveiðiá, með stórar stangir og stóra fiska. Minnivallalækur er lítill lækur sem liðast um tún og er meiri rólyndisveiði. Ég nota mínar eigin flugur, sem ég hnýti á veturna. Það er skemmtilegast að veiða á eigin flugur," segir hann og snýr sér aftur að veiðinni.

VEIÐIDÓT FYRIR SUMARIÐ

AIRFLO

Airflo
Vöðluskór

kr. 12.900

Airflo
Saumlausar vöðlur

kr. 27.900

Veiðijakkar
mikið úrval

Shimano Combo
Sienna 2500 210cm
7fet Junior sett

kr. 15.900

Airflo Delta Classic
fluguveiðisett

kr. 29.900

Fladen Vantage Carbon
veiðisett

kr. 10.900

ORVIS
SPORTING TRADITIONS
Since 1856

Shimano veiðihjól
mikið úrval
mikil gæði

kr. 6.990 til 39.900

Abu Garcia
Abumatic 170i

kr. 16.900

Daiwa Legalis LT
6 kúlulegur
Tvær stærðir

kr. 15.900

Orvis Clearwater vöðlur
4ra laga öndunarvöðlur
Sérlega sterkt en létt
30K vatnsheldni
margar stærðir

kr. 36.900

Veiðisett fyrir unga fólkið

Orvis Clearwater skór.
Clearwater gúmmí vaðsóla.

kr. 26.900

Settið með 15% afslætti

kr. 54.230

Veiðisett með
lokuðu hjóli og línu,
2 spúnar og sakka
125 cm

kr. 4.950

Stöng Lína á
hjóli 0,28 mm
Lokað kasthjól
Spúnn fylgir.

kr.4.950

Sett með útdraganlegri
165cm stöng
Lokað hjól með línu
spúnn fylgir

kr. 4.950

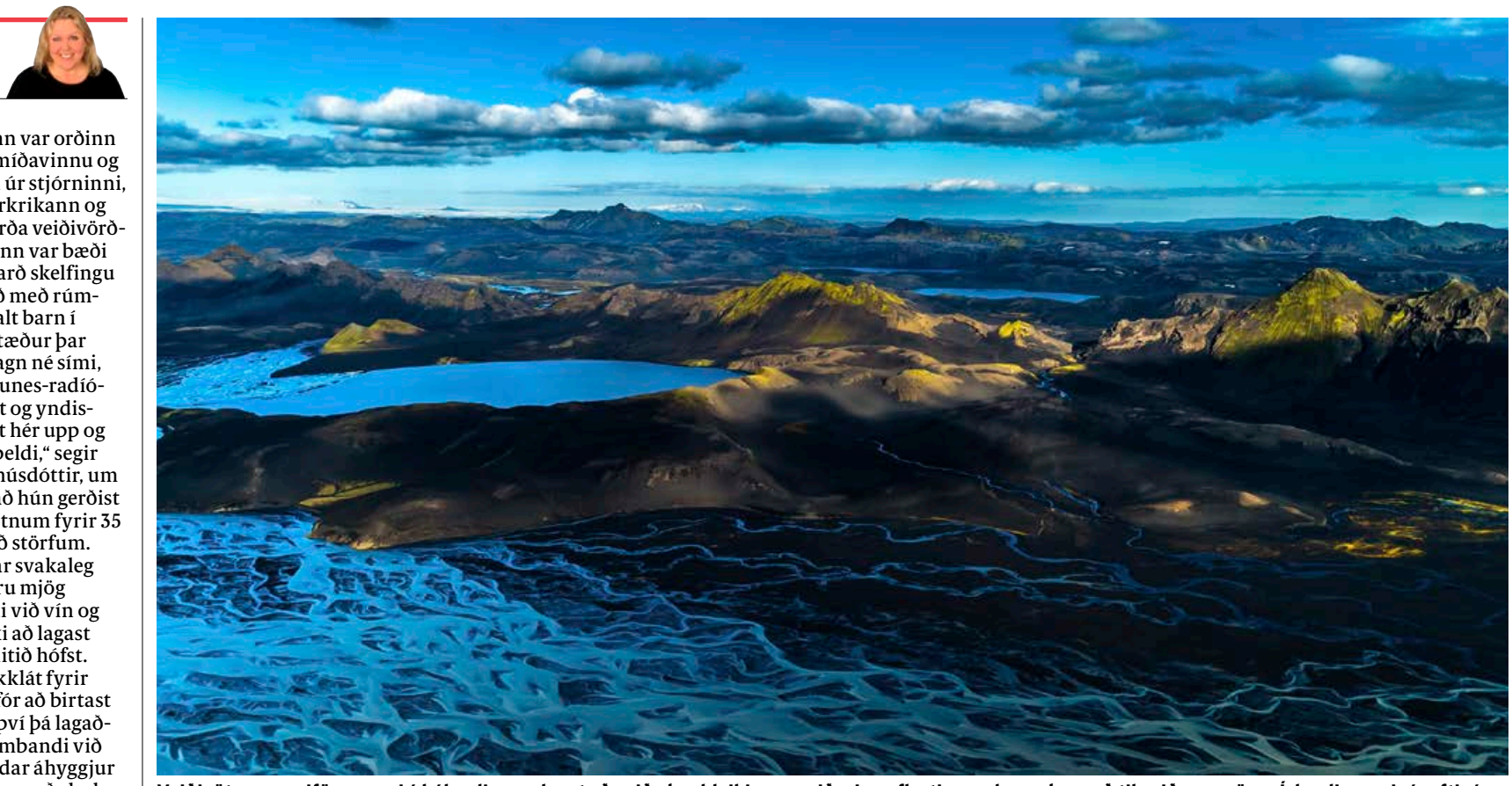
Vesturröst

Sérverslun veiðimanna - Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrost.is - vesturrost@vesturrost.is

Fyrsta árið var svakaleg lífsreynsla

Bryndís Hanna Magnúsdóttir hefur staðið vaktina sem veiðivörður í Veiðivötnum undanfarin 35 ár. Hún saknar einskis á hálendinu nema kannski helst lyktarinnar af nýslegnu heyi í sveitinni sinni.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Veiðivötn eru ægifögur uppi á hálendinu og hægt að veiða þar bleikju og urriða. Langflestir sem koma þangað til veiða eru sömu Íslendingarnir ár eftir ár.

Maðurinn minn var orðinn þreyttur á smíðavinnu og þá kom einn úr stjórninni, tók mig undir handarkrikann og sagði að ég ætti að verða veiðivörður í Veiðivötnum. Hann var bæði stór og mikill og ég varð skelfingu lostin, að fara þangað með rúmlega tveggja ára gamalt barn í ansi frumstæðar aðstæður þar sem hvorki var rafmagn né sími, heldur eingöngu Gufunes-radíóið. Við fórum nú samt og yndislegur drengurinn ólst hér upp og fékk svolítið villt uppeldi," segir Bryndís Hanna Magnúsdóttir, um hvernig það kom til að hún gerðist veiðivörður í Veiðivötnum fyrir 35 árum og er enn þar að störfum.

„Fyrsta sumarið var svakaleg lífsreynsla. Menn voru mjög óbeislaðir í sambandi við vín og akstur og það fór ekki að lagast fyrr en hálendiseftirlitið hófst. Ég er svo innilega þakklát fyrir það þegar lögreglan fór að birtast óvænt, en reglulega, því þá lagaðast allt svo mikið í sambandi við akstur. Ég hafði sífelldar áhyggjur af slysum á fólki sem var að slarka og keyra yfir vöð og upp blindhæðir og krappar beygjur, því vegirnir hér eru varasamir en svo góðir að hægt er að keyra hratt," segir Bryndís.

Hún er úr Landssveitinni og eiginmaður hennar, Rúnar Hauksson, úr Holtahreppnum en þau búa á Hellu. Það tekur um klukkustund og 20 mínútur að keyra inn í Veiðivötn.

„Fyrstu árin komum við inn í Vötn um miðjan júní og vorum farin heim 20. september, en nú eru þetta fjórir mánuðir vegna hlýnunar. Það var alltaf kominn hörkuvetur þegar við fórum heim, en nú komum við inn eftir þegar orðið er fært um miðjan maí og erum fram í október. Ég hef úthald hér allan tímann. Það eina sem ég sakna er að finna ekki lykt af nýslegnu heyi í sveitinni, en ég tek mér þó aldrei frí til að fara í heyskap; ég gæti misst af einhverju hér á meðan," segir hún og hlær.

Allt fullt þrátt fyrir COVID

Nánast eingöngu Íslendingar koma til veiða í Veiðivötnum.

> **Veiðivötn vinda svo vel ofan af fólki. Ég finn það svo vel þegar það kemur uppfullt af stressi í veiðina en kveður mig svo slakt og ljúft og öll heimsins vandamál eru gleymd.**

„Sirka 90 prósent þeirra sem koma hingað eru sama fólkið ár frá ári. Þeir hætta ekki að koma fyrr en þeir deyja og ég veit ekkert hvað þeir gera þá, en það getur vel verið að þeir séu hér líka þá. Ég get því brosað hringinn á þessu COVID-ári því ég þarf ekki að sakna útlendinganna; mínir kúnnar voru búnir að borga fyrir sumarið 1. mars og mæta hingað allir glaðir og kátir," upplýsir Bryndís sem tók á móti fyrstu veiðimönnunum fimmtudaginn 18. júní, þegar Veiðivötn voru opnuð.

Friðrik Þórarinsson veiddi stærsta urriðann í Veiðivötnum í fyrra: 16,06 pd.

Góð veiði úr Grænavatni: 45,6 pd.

„Hingað streymdu veiðimenn í opnunina og það eru vel yfir 100 stangir á svæðinu núna. Ég reyni að hafa ekki fleiri en 90 til 100 stangir, það er mátulegt. Kaststöng með spún er mest notuð og þá má enn nota makríl og maðk sem beitu, og svo er heilmikið um fluguveiði. Aflinn er eins og lottóið, maður veit aldrei hvað bítur á en flestir fá fisk og sumir marga," segir Bryndís.

Auðveldast er að ná í bleikju.

„Hér varð umhverfisslys fyrir mörgum árum þegar bleikju var sleppt í Tungnaá og öll vötn sem hafa samgang við Tungnaá, nema Fossvötnin, eru undirlögð af bleikju. En það var svo skrýtið í gosinu í Grímsvötnum, þegar askan kom yfir vötnin og við héldum að allur fiskur dræpist, að bleikjan hefur blómstrað síðan og orðið þó nokkuð mikið af þriggja punda bleikju. Okkur rennir því í grun að það geti stafað af næringarríkri öskunni," segir Bryndís.

Þeir sem kaupa veiðileyfi í Veiðivötnum koma í von um að fá stóran urriða á stöngina.

Bryndís Hanna Magnúsdóttir.

„Veiðivötn samanstanda af mörgum vötnum en Fossvötnin hafa alltaf verið okkar aðalsmerki og hafa þá sérstöðu að þar má bara veiða á flugu. Þá er Litlisjór langstærstur og kemur mest upp úr honum, gríðarlega gott beitiland fyrir urriðann," upplýsir Bryndís.

Vötnin vinda ofan af fólki

Komið er yndislegt sumar í Veiðivötnum þar sem má heyra fagran söng fjölbreytts fuglalífs.

„Töfrar Veiðivatna eru ómótstæðilegir. Hingað koma ekki eingöngu veiðimenn heldur er það staðurinn sjálfur sem trekkir að með ró sinni, frið og fyllingu. Innan um er auðvitað mikið af ástríðufullum veiðimönnum sem smyrja sér samlokur að morgni og koma ekki inn fyrr en að kvöldi, en staðurinn vindur svo ofan af fólki. Ég finn það svo vel þegar fólk kemur uppfullt af stressi og fer í veiðina en kveður mig svo slakt og ljúft og öll heimsins vandamál gleymd."

Veiðivötn eru á hálendinu og friðurinn algjör.

„Svæðið er svo stórt að það þarf enginn að vera ofan í næsta manni nema þeir vilji það. Hér fá menn sitt rými eins og þeir vilja. Það er bannað að fara á bátum út á vötnin, en menn mega vaða út í þau á vöðlum," segir Bryndís sem hefur margt á sinni könnu sem veiðivörður.

„Við erum sex til sjö sem vinnum hér allt sumarið. Kristinn sér um heflun vega, við Birgitta erum á skrifstofunni, í þrifum og mörgu fleiru. Í sumar verður nýr starfsmaður, Jakob Atli, hann sprittar helstu snertifleti í húsunum. Þá sjá Rúnar og Hlynur Snær um að aka um og sjá um veiðivörslu og það sem til fellur í viðhaldsvinnu," segir Bryndís sæl, enn eitt sumarið í Veiðivötnum.

„Eftir 35 ára starf sem veiðivörður er alltaf jafn mikil tilhlökkun að fara upp eftir á vorin og að fara heim á haustin. Þá er fólkið hætt að koma og manni fer að leiðast."

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 550 5626

*Neyslukönnun Gallups 2018, allt land, 18-80 ára

job

Staða framkvæmdastjóra Íþróttabandalags Akraness

Íþróttabandalag Akraness (ÍA) auglýsir til umsóknar stöðu framkvæmdastjóra. Framkvæmdastjóri starfar í umboði aðalstjórnar og ber ábyrgð á daglegum rekstri bandalagsins. Starfið felur í sér samstarf við 19 aðildarfélög ÍA, ÍSÍ, UMFÍ, sérsambönd og Akraneskaupstað svo eitthvað sé nefnt. Leitað er að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi með brennandi áhuga á íþróttastarfi og er tilbúinn til að taka virkan þátt í starfsemi bandalagsins.

Umsóknarfrestur um starfið er til og með 29. júní 2020.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Sótt er um á **alfred.is** og skal umsókn innihalda starfsferilskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á alfred.is

Tækni- og verkfræðingar

VSB Verkfræðistofa leitar að reyndum tækni- eða verkfræðingi til framtíðarstarfa á þróunarsviði.

Hefur þú áhuga á að starfa við fjölbreytt og krefjandi verkefni við:

- Hagnýtingu BIM
- Áætlanagerð
- Gerð útboðsgagna
- Umsjón framkvæmda

Á þróunarsviði **VSB** starfar öflugt teymi bygginga-, tækni-og verkfræðinga með mikla reynslu.
Á sviðinu er veitt fjölbreytt ráðgjöf fyrir verkkaupa í undirbúningi og stjórnun verkefna í mannvirkjagerð. Þá heldur fagsviðið einnig utan um ýmis umbóta og þróunarverkefni innan VSB.

Frekari upplýsingar veitir framkvæmdastjóri VSB, Hjörtur Sigurðsson, **hjortur@vsb.is**

Umsókn um starfið með upplýsingum um menntun, hæfni og starfsreynslu óskast skilað á ofangreint netfang eigi síðar en 5. júlí nk.
Fyllsta trúnaðar verður gætt.

VSB Verkfræðistofa er fjölhæf verkfræðistofa á sviði mannvirkjagerðar og framkvæmda. **VSB** veitir viðskiptavinum ráðgjöf með lausnum sem einkennast af hagkvæmni, fagmennsku og áreiðanleika. Á stofunni starfa 37 manns.

VSB VERKFRÆÐISTOFA

Bæjarhrauni 20
220 Hafnarfjörður
www.vsb.is

Framkvæmdastjóri

ÁTVR leitar að metnaðarfullum og öflugum stjórnanda í starf framkvæmdastjóra sölu- og þjónustusviðs. Framkvæmdastjóri ber ábyrgð gagnvart forstjóra. Framkvæmdastjóri skal sjá til þess að rekstur sem hann ber ábyrgð á sé í samræmi við góða stjórnunarhætti og stefnu fyrirtækisins.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á rekstri sölu- og þjónustusviðs
- Ábyrgð á vörustjórnun og skipulagi Vínbúða
- Leiðandi við innleiðingu stefnu og þjónustu við viðskiptavini
- Áætlanagerð og töluleg greining gagna
- Leiðir umbótaverkefni

Hæfniskröfur

- Háskólagráða á sviði verkfræði eða sambærilegu, með meistaragráðu sem nýtist í starfi
- Reynsla úr atvinnulífinu, sérstök áhersla er lögð á mikla reynslu og þekkingu af rekstrar- og vörustjórnun
- Reynsla í áætlanagerð og umbótastarfi
- Hæfni til að greina og miðla upplýsingum
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla og þekking af starfsumhverfi hins opinbera er kostur
- Sjálfstæð vinnubrögð og geta til að sýna frumkvæði, metnað og ábyrgð

Framkvæmdastjóri á sæti í framkvæmdastjórn ÁTVR og er þátttakandi í stefnumótun fyrirtækisins.
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert.

Umsókninni skal fylgja starfsferilskrá og stutt kynningarbréf um ástæðu umsóknar auk upplýsinga um árangur sem viðkomandi hefur náð í starfi. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Starfshlutfall er 100%. Umsóknarfrestur er til og með 2. júlí nk. Umsóknir óskast fylltar út á **vinbudin.is**
Nánari upplýsingar: Guðrún Símonardóttir – starf@vinbudin.is, 560 7700.

Gildi ÁTVR eru LIPURÐ – ÞEKKING – ÁBYRGÐ.
Ráðningar í stöður hjá fyrirtækinu taka mið af þessum gildum.

ÁTVR rekur 51 Vínbúð um allt land. Stefna ÁTVR er að vera í hópi bestu þjónustufyrirtækja landsins og fyrirmynd á sviði samfélagsábyrgðar. Fyrirtækið vill að vinnustaðurinn sé öruggur, heilsueflandi og skemmtilegur þar sem samskipti einkennast af lipurð, þekkingu og ábyrgð.

JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

VÍNBÚÐIN

Verkefnastjóri

SSNE
Samtök sveitarfélaga & atvinnuþróunar á Norðurlandi eystra

Leitað er að drífandi og öflugum verkefnastjóra í teymi atvinnuþróunar og nýsköpunar hjá SSNE. Starfið er á starfsstöð SSNE á Akureyri og um fullt starf er að ræða. Gott ef viðkomandi getur hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni

- Verkefnastýring stærri og minni verkefna sem tengjast verksviði SSNE.
- Vinna við áhersluverkefni, kostnaðareftirlit og fjárhagslegt uppgjör.
- Umsjón og ráðgjöf varðandi Uppbyggingarsjóð.
- Atvinnuráðgjöf, ráðgjöf og upplýsingagjöf til frumkvöðla.
- Aðkoma að verkefnum tengdum brothættum byggðum.
- Samskipti og samstarf við hagaðila.
- Móttaka erlendra og innlendra gesta.

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi (BA, BS, B.ed eða sambærilegt)
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun.
- Reynsla af stjórnun og rekstri er kostur.
- Góð þekking á atvinnulífi svæðisins er kostur.
- Reynsla af ráðgjöf er kostur.
- Afburðarhæfni í samskiptum og tengslamyndun.
- Sjálfstæði, frumkvæði og góð skipulagshæfni.
- Mjög góð færni í íslensku og ensku.

Markmið með starfsemi SSNE er að efla Norðurland eystra sem eftirsótt til búsetu og atvinnu. SSNE skal vera sterkur bakhjarl aðildarsveitarfélaga í sameiginlegum málum þeirra og stuðla að góðu mannlífi, lifandi menningarlífi og öflugri atvinnustarfsemi á starfssvæðinu. Hlutverk SSNE er að þjónusta sveitarstjórnir og atvinnulíf á starfssvæði landshlutasamtakanna til að ná framangreindum markmiðum.

Upplýsingar veitir Jakobína H. Árnadóttir, jakobina@lidsauki.is. Umsóknarfrestur er til 1. júlí nk. og sótt er um á alfred.is.
Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og einnar blaðsíðu kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur starfsins.

EIGNAumsjón

Eignaumsjón er 20 ára leiðandi þekkingarfyrirtæki í þjónustu við eigendur fasteigna og hefur umsjón með daglegum rekstri yfir 600 hús- og rekstrarfélaga. Félagið býður heildarlausnir við rekstur fjöleignarhúsa, bæði íbúðar- og atvinnuhúsnæðis og kemur hlutlaust og faglega að lausn mála. Áherslur okkar til framtíðar eru að mæta vaxandi þörfum eigenda fasteigna með góðri þjónustu og skilvirkum lausnum sem byggja á gagnsæi upplýsinga og umhverfisvænum gildum.

Eignaumsjón hf. – Suðurlandsbraut 30 – 108 Reykjavík – sími 585 4800 – www.eignaumsjon.is

Verkfræðingur Tæknifræðingur

Eignaumsjón hf. óskar eftir að ráða byggingarverkfræðing eða tæknifræðing til starfa.

Helstu verkefni eru:

- Stuðningur við Þjónustuver og ráðgjafasvið innan Eignaumsjónar
- Ráðgjöf til hússtjórna við undirbúning viðhaldsframkvæmda
- Greining á rekstrarkostnaði fasteigna og ráðgjöf til hússtjórna
- Almenn ráðgjöf og upplýsingagjöf til viðskiptavina Eignaumsjónar
- Önnur fjölbreytt dagleg störf

Hæfniskröfur: Háskólamenntun á sviði byggingarmála og kostur er að viðkomandi hafi haldgóða reynslu af rekstri og viðhaldi fasteigna. Reynsla af samningsgerð og samskiptum við verktaka og þjónustuaðila á byggingamarkaði er æskileg.

Umsækjendur þurfa að vera töluglöggir, vanir tölvunotkun og með gott vald á íslensku í ræðu og riti.

Áhersla er lögð á þjónustulund, frumkvæði, fagmennsku og metnað til árangurs í starfi. Við leitum að áhugasömum og lífsglöðum starfsmanni, sem hefur gaman af mannlegum samskiptum og vill vinna í síbreytilegu og lifandi starfsumhverfi.

Umsóknarfrestur er til og með 30. júní 2020. Gengið verður frá ráðningu fljótlega.

STRÁ

Umsóknir og meðfylgjandi gögn sendist til stra@stra.is.

Guðný Harðardóttir veitir frekari upplýsingar í síma 588 3031 milli kl. 13-15 alla virka daga meðan á umsóknarferlinu stendur.

HMS Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

hms.is

Framkvæmdastjóri eldvarnasviðs

Vilt þú taka þátt í að byggja upp framsækinn vinnustað sem leggur áherslu á nýsköpun, aðgengi upplýsinga og stafrænar lausnir?

Við leitum að öflugum stjórnanda til að leiða nýtt svið eldvarna og taka þátt í uppbyggingu stofnunarinnar á sviði húsnæðis- og mannvirkjamála á Íslandi. Eldvarnasvið verður staðsett á starfsstöð HMS á Sauðárkróki.

Hlutverk sviðsins er að sinna lögbundnu eftirliti og samræmingarhlutverki á sviði eldvarna. Sviðið hefur eftirlit með slökkvistarfi á Íslandi, samþykkir brunavarnaáætlanir sveitarfélaga, annast rannsóknir, fræðslu og forvarnir á sviði eldvarna og sér um útgáfu leyfa. Eldvarnasvið ber jafnframt ábyrgð á starfrækslu Brunamálaskólans.

Starfs- og ábyrgðarsvið

- Leiða og þróa hlutverk nýs eldvarnasviðs HMS
- Skipulagning og samræming eftirlits með öryggisþáttum bygginga á sviði eldvarna
- Þátttaka í undirbúningi reglugerða og gerð leiðbeininga á sviði eldvarna
- Yfirumsjón með úttektum á slökkviliðum og búnaði slökkviliða
- Yfirumsjón með öllu námi innan Brunamálaskólans og forvörnum um eldvarnir
- Ráðgjöf til stjórnvalda og hagsmunaaðila um eldvarnir

Hæfnikröfur

- Meistarapróf í byggingarverkfræði, sambærileg menntun sem nýtist í starfi eða umtalsverð reynsla af brunamálum
- Forystuhæfileikar og drifkraftur
- Reynsla af stjórnun og rekstri
- Reynsla af stefnumótun og áætlanagerð
- Hæfni til að stýra breytingum og teymisvinnu
- Frumkvæði og ríkir skipulagshæfileikar
- Sjálfstæði og framúrskarandi hæfni í samskiptum
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Um framtíðarstarf er að ræða og fullt starf. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og viðkomandi stéttarfélaga. Í ráðningarferlinu verður óskað eftir að umsækjendur skili sakavottorði. Hafi umsækjandi verið fundinn sekur um refsiverða háttsemi getur það orðið til þess að viðkomandi telst ekki hæfur til að gegna starfinu.

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun hvetur karla jafnt sem konur til að sækja um starfið.

Nánari upplýsingar:
Sigrún Þorleifsdóttir, framkvæmdastjóri gæðastjórnunar og mannauðs
Netfang: sigrun.thorleifsdottir@hms.is
Sími: 440 6400

Umsóknir skulu sendar á netfangið:
starfsumsokn@hms.is

Umsóknum skal fylgja:
Starfsferilsskrá
Kynningarbréf

Umsóknarfrestur:
Til og með 30. júní

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Skrifstofustjóri / bókari

SÍBS óskar eftir að ráða öflugan skrifstofustjóra sem jafnframt sér um bókhald sambandsins. Um fullt starf er að ræða og heyrir skrifstofustjóri undir framkvæmdastjóra SÍBS. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni:

- Rekstur skrifstofu Happdrættis SÍBS, þ.m.t starfsmannamál
- Umsjón með mánaðarlegum útdrætti og úrvinnslu
- Bókhald fyrir þrjár kennitölur: SÍBS, Happdrætti SÍBS og Heilsumiðstöð SÍBS
- Umsjón með launavinnslu
- Samantekt upplýsinga
- Áramótavinnslur í samstarfi við endurskoðanda
- Önnur tilfallandi störf

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Haldgóð þekking og reynsla af bókhaldi er skilyrði
- Menntun á sviði bókhalds sem nýtist í starfi er kostur
- Góð þekking á viðskiptahugbúnaði, þekking eða reynsla af DK hugbúnaði er kostur
- Greiningarhæfni
- Frumkvæði og metnaður
- Góðir samskiptahæfileikar
- Skipulagshæfni, ögguð og nákvæm vinnubrögð
- Sjálfstæði í starfi og góð hæfni í mannlegum samskiptum

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjenda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

SÍBS var stofnað árið 1938 til að hjálpa útskrifuðum berklasjúklingum að ná fótfestu í lífinu. SÍBS hafði einnig forgöngu um stofnun Öryrkjabandalags Íslands og fleiri mikilvægra stofnana í félags-, öldrunar- og heilbrigðisþjónustu.

Helstu verkefni SÍBS í dag eru að vinna að endurhæfingu, forvörnum og fræðslu á sviði langvinnra og lífsstílstengdra sjúkdóma auk hagsmunagæslu fyrir þessa sjúklingahópa.

SÍBS á og rekur endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund, öryrkjavinnustaðinn Múlalund, Happdrætti SÍBS og Heilsumiðstöð SÍBS sem vinnur að forvarnamálum.

Að SÍBS standa sjúklingafélög með um 7000 félagsmenn. Allur rekstur SÍBS er án hagnaðarsjónarmiða.

Nánari upplýsingar um SÍBS má finna á **www.sibs.is**

Nánari upplýsingar:
Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)
Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 6. júlí 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Framkvæmdastjóri
(Sales director)

Danfoss hf. óskar eftir að ráða öflugan og söludrifinn einstakling í starf framkvæmdastjóra til að leiða starfsemi fyrirtækisins á Íslandi. Starfið heyrir undir framkvæmdastjórn Danfoss A/S í N-Evrópu.

Helstu verkefni:

- Leiðir og ber ábyrgð á daglegum rekstri fyrirtækisins á Íslandi
- Yfirábyrgð á öllum sölu- og markaðsmálum á Danfoss vörum, þjónustu og lausnum
- Viðheldur og eykur sölu á stjórnbúnaði fyrir rafmótora, hita-, kæli- og vökvakerfi
- Aflar og viðheldur viðskiptasamböndum
- Skipuleggur sölu og þjónustu til lykilviðskiptavina
- Skipuleggur markaðs- og kynningarstarf og kynnir nýjar vörur og þjónustu
- Heldur utan um og kynnir árangursskýrslur
- Viðheldur hvatningu, starfsánægju og árangri söluteymis
- Leiðir kynningu Danfoss á Íslandi á rafrænum lausnum og snjallsamskiptum í öllum vöruflokkum
- Samskipti við móðurfélag í Danmörku

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi t.d. viðskipta-, hag-, verk- eða tæknifræði
- Árangursrík starfsreynsla af sölu- og samningagerð
- Góðir samskiptahæfileikar
- Leiðtogahæfni, rekstrarreynsla og reynsla af breytingastjórnun
- Geta til að skapa framtíðarsýn, hafa áhrif á aðra, skipuleggja og skapa árangur
- Skipulögð vinnubrögð, sjálfstæði og frumkvæði
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku er lykilatriði
- Reynsla í Microsoft Office, SAP og Salesforce er mikilvæg

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf, **hvort tveggja á ensku**, þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjenda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

Danfoss A/S var stofnað árið 1933 og er fjölþjóðlegt fyrirtæki sem er leiðandi í framleiðslu og þróun á stjórnbúnaði fyrir hita- og kælikerfi, sem og vélar og tæki á fjölmörgum sviðum samfélagsins. Sérstök áhersla er lögð á sjálfbærni og orkunýtingu.

Tæplega 30 þúsund manns starfa hjá Danfoss A/S í verksmiðjum í 70 löndum, og söluskrifstofum í 100 löndum.

Velta samsteypunnar 2019 var 6.300 milljónir EUR. Danfoss hf er dótturfyrirtæki Danfoss A/S, og annast ráðgjöf, sölu, dreifingu og birgðahald á Íslandi.

Hjá Danfoss hf. á Íslandi starfa 13 manns.

Nánari upplýsingar má finna á: **www.danfoss.is**

Nánari upplýsingar:
Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is)
Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 6. júlí 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Starfsmaður í vöruafgreiðslu

Smith & Norland vill ráða starfsmann í vöruafgreiðslu og önnur lagerstörf.

Starfið felst í vörumóttöku og -afgreiðslu sem og aðstoð við útkeyrslu vörusendinga til viðskiptavina auk tengdra lagerstarfa.
Viðkomandi þarf að hafa bílpróf. Meirapróf og/eða lyftarapróf auk almennrar tölvukunnáttu er kostur.

Leitað er að röskum og sjálfstæðum einstaklingi, sem vill takast á við skemmtilegt starf og hefur áhuga á þjónustu og mannlegum samskiptum.
Stundvísi er krafist.
Um er að ræða gott framtíðarstarf hjá traustu og framsæknu fyrirtæki á rafmagnssviði.
Þeir sem áhuga hafa á þessu starfi eru vinsamlega beðnir að senda umsókn á netfangið halldorh@sminor.is með upplýsingum um aldur, menntun og fyrri störf **fyrir 27. júní**.
Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu okkar, **sminor.is**, (undir flipanum **Fyrirtækið**).
Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem algjört trúnaðarmál.

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

Tvö embætti **dómara við Landsrétt** laus til umsóknar

Dómsmálaráðuneytið auglýsir laus til umsóknar tvö embætti dómara við Landsrétt. Stefnt er að því að skipa í embættin hið fyrsta eftir að dómnefnd um hæfni umsækjenda um dómaraembætti hefur lokið störfum. Um launakjör fer samkvæmt lögum um dómstóla nr. 50/2016, sbr. lög nr. 79/2019.

Umsækjendur skulu fullnægja skilyrðum 21. gr. laga nr. 50/2016. Í samræmi við 4. gr. reglna nr. 620/2010, um störf dómnefndar sem fjallar um hæfni umsækjenda um dómaraembætti, er áskilið að í umsókn komi fram upplýsingar um: 1) menntun og framhaldsmenntun, 2) reynslu af dómstörfum, 3) reynslu af lögmannsstörfum, 4) reynslu af stjórnsýslustörfum, 5) reynslu af fræðistörfum, s.s. kennslu og öðrum akademískum störfum og upplýsingar um útgefnar ritrýndar greinar og bækur, fræðilega fyrirlestra o.s.frv., 6) reynslu af stjórnun, 7) reynslu af öðrum aukastörfum sem nýtast dómaraefni, s.s. vinnu í tengslum við undirbúning lagasetningar o.fl., 8) upplýsingar um almenna og sérstaka starfshæfni, 9) upplýsingar um andlegt atgervi og sjálfstæði í vinnubrögðum, 10) upplýsingar um tvo fyrrverandi eða núverandi samstarfsmenn eða yfirmenn sem geta veitt dómnefnd bæði munnlega og skriflega upplýsingar um störf og samstarfshæfni umsækjanda og 11) aðrar upplýsingar sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf landsréttardómara.

Með umsókn skal fylgja eftir því sem við á: 1) afrit af prófskírteinum, 2) afrit dóma í munnlegum fluttum málum sem umsækjandi hefur samið atkvæði í síðustu 12 mánuði, 3) afrit af stefnu og greinargerð í málum sem umsækjandi hefur samið og flutt munnlega síðustu 12 mánuði, 4) afrit af úrskurðum stjórnvalda sem umsækjandi hefur samið síðustu 12 mánuði og 5) útgefin fræðirit og ljósrit af tímaritsgreinum umsækjenda. Þess er óskað að þær tímaritsgreinar sem hafa verið ritrýndar verði auðkenndar. 6) Önnur gögn sem varpa ljósi á faglega færni umsækjanda til starfa sem landsréttardómari.

Umsóknir skulu berast dómsmálaráðuneytinu eigi síðar en 6. júlí nk. Til þess að hraða afgreiðslu umsókna og bréfaskiptum er áskilið að umsóknir og fylgigögn berist dómsmálaráðuneytinu á minnislykli eða með rafrænum hætti á netfangið starf@dmr.is.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir.

Dómsmálaráðuneytinu,
19. júní 2020.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

Barnaverndarstofa

Barnaverndarstofa hefur í aldarfjórðung verið leiðandi í þjónustu við börn, þróun vandaðra vinnubragða og innleiðingu gagnreyndra aðferða. Stofnunin leitar nú að þremur öflugum starfsmönnum til starfa á Lækjarbakka á Rangárvöllum sem er deild undir Stuðlum.

Eftirfarandi störf eru laus til umsóknar:

Deildarstjóri

Deildarstjóri heyrir undir forstöðumann Stuðla. Um 100% stöður er að ræða sem felur m.a. í sér:
- Ber ábyrgð á starfsemi og stjórn deildar.
- Innleiðing sannreyndra meðferðarkerfa og faglegra verkefna/verkferla.
- Samráð og samvinna með öðrum meðferðaraðilum skjólstæðinga
- Önnur tilfallandi verkefni.

Hæfniskröfur:
- Krafa um háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af störfum með unglingum eða sambærilegum umönnunar-, meðferðar- skóla- eða tómstundastörfum.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og jákvætt viðhorf.
- Góð íslenskukunnátta.
- Gild ökuréttindi.
- Hreint sakavottorð.

Matráður á Lækjarbakka

Matráður heyrir undir deildarstjóra. Um 100% stöðu er að ræða sem felur m.a. í sér:
- Umsjón og rekstur á eldhúsi.
- Matreiðslu fyrir skjólstæðinga og starfsmenn.
- Virka þátttöku í öllum heimilisstörfum.
- Önnur tilfallandi verkefni í samráði við deildarstjóra.

Hæfniskröfur:
- Reynsla af sambærilegu starfi æskileg.
- Reynsla af störfum með unglingum eða sambærilegum umönnunar-, meðferðar- eða tómstundastörfum.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og jákvætt viðhorf.
- Verklagni, verkvit og fagleg vinnubrögð.
- Góð íslenskukunnátta.
- Gild ökuréttindi.
- Hreint sakavottorð.

Ræstitæknir á Lækjarbakka

Ræstitæknir heyrir undir deildarstjóra. Um 30% stöðu er að ræða sem felur m.a. í sér:
- Regluleg þrif á húsnæði Lækjarbakka.
- Önnur tilfallandi verkefni í samráði við deildarstjóra.

Hæfniskröfur:
- Reynsla af sambærilegu starfi æskileg.
- Reynsla af störfum með unglingum eða sambærilegum umönnunar-, meðferðar- eða tómstundastörfum æskileg.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og jákvætt viðhorf.
- Verklagni, verkvit og fagleg vinnubrögð.
- Gild ökuréttindi.
- Hreint sakavottorð.

Starfsstöðin er á Lækjarbakka, 851 Hellu.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Við úrvinnslu umsókna um störfin gildir mat Barnaverndarstofu á hæfni og eiginleikum umsækjenda.

Vakin er athygli á að Barnaverndarstofa aflar sjálf upplýsinga úr sakaskrá áður en viðkomandi hefur störf hjá stofnuninni. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags. Tekið er mið af jafnréttisáætlun Barnaverndarstofu við ráðningar á stofuna.

Umsóknarfrestur er til og með 22. júní 2020.

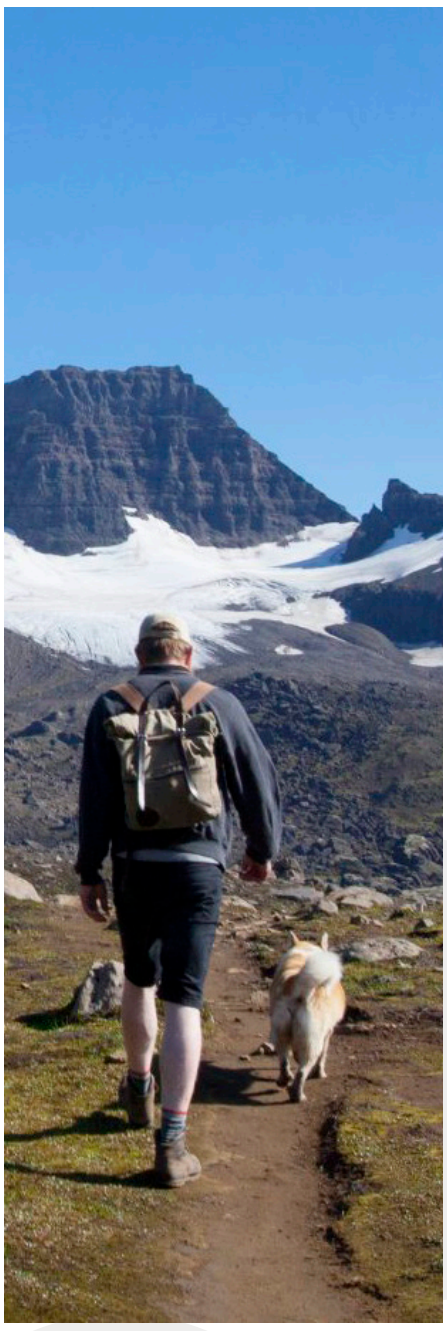
Frekari upplýsingar um störfin veitir Funi Sigurðsson, forstöðumaður Stuðla, í síma 530-8100 eða funi@studlar.is.

Með umsóknum skulu fylgja upplýsingar um menntun og fyrri störf. Umsóknir skulu berast til Barnaverndarstofu á netfangið bvs@bvs.is.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Allar umsóknir gilda í sex mánuði frá birtingu ef starf losnar að nýju innan þess tíma.

NÝTT SAMEINAÐ SVEITARFÉLAG Á AUSTURLANDI LEITAR AÐ ÖFLUGUM EINSTAKLINGUM Í LYKILSTÖÐUR

Fjögur sveitarfélög á Austurlandi, Djúpavogshreppur, Borgarfjarðarhreppur, Fljótsdalshérað og Seyðisfjarðarkaupstaður munu sameinast og verður til um 4900 manna sveitarfélag. Áhersla er lögð á skemmtilegt og skapandi samfélag með góða þjónustu við íbúa, vandaða stjórnsýslu og sterka byggðarkjarna með greiðum samgöngum. Sveitarfélagið hyggst verða leiðandi í nýtingu rafrænna lausna í stjórnsýslu sveitarfélagsins og þjónustu við íbúa.



FRAMKVÆMDA- OG UMHVERFISSTJÓRI

Leitað er að einstaklingi með leiðtogahæfileika og ríka umhverfisvitund. Þekking og reynsla af málefnum sveitarfélaga nauðsynleg. Viðkomandi leiðir teymi sérfræðinga og annars starfsfólks í skipulags-, bygginga-, framkvæmda-, viðhalds-, umhverfismálum og náttúruauðlindum nýja sveitarfélagsins. Sveitarfélagið verður stærsta skipulagsumdæmi landsins.

Helstu verkefni:

- Áætlanagerð og rekstur á sviði umhverfismála og framkvæmda
- Starfar með umhverfis- og framkvæmdaráði sveitarfélagsins
- Samstarf við heimastjórnir byggðakjarnanna fjögurra
- Dagleg stjórnun verkefna og starfsfólks
- Ábyrgð á framkvæmdum og viðhaldi eigna sveitarfélagsins
- Ábyrgð á þeim gjaldskrám er undir sviðið heyra
- Samskipti og þjónusta við íbúa og fyrirtæki
- Ábyrgð á framkvæmd og eftirliti með þjónustu sviðsins í skipulags-, byggingar- og umhverfismálum

Menntun, hæfni og reynsla:

- Reynsla af stjórnun með mannaforráð og leiðtogahæfni skilyrði
- Háskólamenntun á sviði bygginga- eða skipulagsmála eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi skilyrði
- Þekking og reynsla af framkvæmda- og skipulagsmálum sveitarfélaga
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum og lausnamiðuð nálgun
- Skipulagshæfni og drifkraftur í starfi
- Rík þjónustulund, áhugi og metnaður til að byggja upp framúrskarandi sveitarfélag

VERKEFNASTJÓRI MANNAUÐS

Leitað er að einstaklingi með frábæra samskipta- og leiðtogahæfileika. Þekking og reynsla við breytinga- og teymisstjórnun nauðsynleg.

Helstu verkefni:

- Innleiðing breytinga í samvinnu við stjórnendur
- Framkvæmd, þjónusta og þróun mannauðs- og vinnuverndarmála
- Innleiðing kjarasamninga og umsjón með launaákvörðunum
- Stuðningur og þjálfun stjórnenda á sviði mannauðstengdra verkefna
- Eftirlit með mannauðsupplýsingum og skráningu upplýsinga í mannauðskerfi
- Innleiðing og yfirumsjón með jafnlaunavottun
- Yfirumsjón með skipulagi fræðslu- og starfsþróunarsamtala
- Umsjón með árangursmælingum og könnunum m.a. um líðan starfsfólks
- Aðkoma að stefnumótun og þróun sveitarfélagsins

Menntun, hæfni og reynsla:

- Háskólamenntun í mannauðsstjórnun skilyrði
- Reynsla og þekking á mannauðsmálum og breytingastjórnun skilyrði
- Leiðtogahæfni og reynsla af verkefnastjórnun skilyrði
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu æskileg
- Reynsla af stefnumótun og teymisstarfi er æskileg
- Hæfni í mannlegum samskiptum og samstarfsfærni
- Góð tungumálakunnátta og færni í tjáningu í ræðu og riti
- Sjálfstæð vinnubrögð og lausnamiðuð nálgun
- Frumkvæði, skipulagshæfni og öguð vinnubrögð

VERKEFNASTJÓRI RAFRÆNNAR ÞRÓUNAR OG ÞJÓNUSTU

Leitað er að einstaklingi með leiðtogahæfileika og góða þekkingu á rafrænum tækifærum. Þekking og reynsla af þróunar- og breytingstjórnun.

Helstu verkefni:

- Stýra teymi innleiðingar rafrænnar þjónustu og notendamiðaðrar hönnunar
- Þróun og efling rafrænna þjónustuleiða
- Mótar stefnu og stýrir vefum og samfélagsmiðlun á vegum sveitarfélagsins
- Þjálfun og handleiðsla samstarfsfólks
- Náið samstarf við aðrar deildir sveitarfélagsins
- Aðkoma að stefnumótun í rafrænni þjónustu

Menntun, hæfni og reynsla:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun og teymisstjórnun skilyrði
- Reynsla og þekking á stafrænum lausnum skilyrði
- Reynsla af þjónustuþróun og notendamiðaðri hönnun
- Reynsla af þróun og innleiðingu breytinga
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum
- Leiðtogafærni og skipulagshæfileikar
- Lausnamiðuð og skapandi hugsun
- Rík þjónustulund, áhugi og metnaður til að veita framúrskarandi þjónustu

Umsækjendur geta valið aðalsstarfsstöð í einu af sveitarfélögunum fjórum en munu þjóna öllum íbúum og starfsfólki nýja sveitarfélagsins.

Mikilvægt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst og eigi síðar en í september 2020.

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

Umsóknarfrestur er til og með **30. júní nk.**

Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is.**

HAGVANGUR

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

job

Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

MOSFELLSBÆR

Framkvæmdastjóri fjölskyldusviðs

Mosfellsbær auglýsir eftir öflugum stjórnanda í starf framkvæmdastjóra fjölskyldusviðs

Framkvæmdastjóri fjölskyldusviðs stýrir starfsemi sviðsins í samræmi við lög og reglugerðir, stefnumörkun og samþykktir bæjarstjórnar, fjárhagsáætlun og greiðsluáætlanir á hverjum tíma.

Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á undirbúningi stefnumótunar, áætlanagerð og framkvæmd fjárhagsáætlunar auk annarra verkefna sem til falla innan þeirra málaflokka sem falla undir sviðið.

Hlutverk fjölskyldusviðs Mosfellsbæjar er að annast þjónustu og rekstur á sviði barnaverndar, félagsþjónustu ásamt þjónustu við aldraða og fólks með fötlun og félagsleg húsnæðismál.

Mosfellsbær er öflugt og framsækið sveitarfélag þar sem virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja eru leiðarljós starfsmanna í daglegu starfi. Framkvæmdastjóri er ráðin af bæjarstjórn, heyrir beint undir bæjarstjóra og er hluti af stjórnendateymi bæjarins.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Háskólapróf á meistarastigi sem nýtist í starfi er skilyrði
- Þekking á lögum og reglugerðum í þeim málaflokkum sem heyra undir sviðið er skilyrði
- Haldbær reynsla af starfi í opinberri stjórnsýslu sem og af málefnum sveitarfélaga í málaflokknum er skilyrði
- Mikil reynsla af og þekking á stefnumótunarvinnu og áætlanagerð er skilyrði
- Leiðtogahæfileikar og farsæl stjórnunarreynsla er skilyrði
- Framúrskarandi samskiptahæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum er skilyrði
- Haldbær reynsla í verkefnastjórnun og framúrskarandi skipulagshæfni er æskileg
- Framúrskarandi tölvukunnátta og þekking á helstu forritum er æskileg
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku er skilyrði, kunnátta í norrænu máli er kostur
- Frumkvæði, sjálfstæði og metnaður í starfi

Umsóknarfrestur um starfið er til og með 5. júlí 2020.

Sækja skal um öll störf á www.mos.is/storf. Umsóknir skulu innihalda starfsferilskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hanna Guðlaugsdóttir mannauðsstjóri í síma 525-6700. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is

Barnaskóli Hjallastefnunnar í Hafnarfirði

Barnaskóli Hjallastefnunnar í Hafnarfirði auglýsir lausar stöður leik- og grunnskólakennara og stuðningsfulltrúa skólaárið 2020-2021 með möguleika á framtíðarstarfi.

Vegna mikillar ásóknar og fjölgunar nemenda leitum við að jákvæðum og lífsglöðum einstaklingum sem eru tilbúnir að tileinka sér starfshætti Hjallastefnunnar af gleði og kærleika. Viðkomandi þarf að sýna sjálfstæði í vinnubrögðum og hafa áhuga á jafnrétti og lýðræði í skólastarfi. Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um störfin.

Stöðurnar sem um ræðir eru:
- Leikskólakennarar með 5 ára börnum – fullt starf
- Umsjónarkennari á yngsta stigi grunnskóla – fullt starf
- Stuðningur með börnum – fullt starf eða hlutastarf
- Starfsfólk í frístund – hlutastarf

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Kennsluréttindi fyrir kennarastöður (eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi)
- Reynsla, menntun og þekking á starfi með börnum
- Lipurð og sveigjanleiki í samskiptum
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð íslenskukunnátta
- Stundvísi og áreiðanleiki

Starfskjör eru samkvæmt samningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands eða Hlífar eftir því sem við á. Bent er á að lögum samkvæmt verða umsækjendur að skila inn sakavottorði.

Nánari upplýsingar um störfin fást í gegnum netfangið barnaskolinnhfj@hjalli.is eða í síma 555-7610.

Umsóknir berist á netfangið barnaskolinnhfj@hjalli.is fyrir **30. júní 2020.** Vinsamlegast láttu fylgja ferilskrá og tilgreindu hvaða stöðu er sótt um.

Starfsmaður í launadeild Þorbjarnar hf

Umsóknarfrestur
2. júlí

Upplýsingar og umsókn
heidar@thorfish.is

Þorbjörn hf óskar eftir að ráða starfsmann í launadeild á skrifstofu félagsins í Grindavík. Viðkomandi mun sinna bæði útreikningum/utanumhaldi á launum starfsmanna í landi og á sjó.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Reynsla af launaútreikningum skilyrði
- Reynsla í Navision kostur
- Reynsla í Timon kostur
- Menntun sem hæfir starfinu

ÞORBJÖRN
Hafnargötu 12 · 240 Grindavík

Þorbjörn hf. hefur rekið fiskvinnslu í Grindavík frá stofnun og einnig í Vogunum frá árinu 2000. Gert út netbáta, línubáta, loðnubáta og togara og verið með frystitogarearesktur frá árinu 1990. Í dag gerir Þorbjörn hf. út 6 skip og starfrækir 3 landvinnslur.

MARKAÐSSTJÓRI

STEYPUSTÖÐIN

Vegna aukinna umsvifa óskar Steypustöðin eftir að ráða einstakling til að leiða markaðsstarf fyrirtækisins.

Við óskum eftir metnaðarfullum einstakling í okkar góða hóp, sem er tilbúinn til að takast á við fjölbreytt verkefni.

Um framtíðarstarf er að ræða.

Helstu verkefni og ábyrgð
Uppbygging og markaðssetning á vörumerki fyrirtækisins til neytenda. Framkvæmd og eftirfylgni markaðsáætlunar. Kostnaðaráætlun markaðsmála.

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun í markaðsfræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi. Meistaragráða kostur
- Að lágmarki 3 ára reynsla af umsjón markaðsmála
- Reynsla af uppsetningu markaðsherferða, þekking á stafrænni markaðssetningu og samfélagsmiðlum
- Reynsla af byggingarmarkaði kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð tungumálakunnátta og framúrskarandi hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Sterkur liðsfélagi, drifkraftur og metnaður í starfi
- Rík þjónustulund

Umósknir sendist á atvinna@steypustodin.is - Frekari upplýsingar um starfið veitir Wassim Mansour í síma 897 9593

Steypustöðin ehf | Malarhöfða 10 | 110 Reykjavík | steypustodin.is | s: 4 400 400

TORG

ÚTGÁFUFÉLAGIÐ TORG EHF., ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA

SÉRFRÆÐING Í SAMFÉLAGSMIÐLUM

Sérfræðingur í samfélagsmiðlum mun hafa yfirumsjón með samfélagsmiðlum Torgs og vera ritstjórn til stuðnings við miðlun efnis á samfélagsmiðlum.

Hæfniskröfur eru eftirfarandi:
- Menntun sem nýtist í starfi.
- Mjög góð íslenskukunnátta.
- Reynsla af mörkun samfélagsmiðlastefnu.
- Reynsla af umsjón og gerð efnis fyrir samfélagsmiðla.
- Reynsla í fjölmiðlun er mikill kostur.
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum.

Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á Elísabetu Hrund Salvarsdóttur á netfangið elisabet@torg.is

Umsóknarfrestur er til og með 26.júní 2020.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN HRINGBRAUT FRÉTTABLAÐIÐ.IS DV

BYGG offer you a job

BÚUM BETUR

BYGG

Mechanic

To fix heavy machinery and small machines
Information Gudjon S:617-3000 gudjon@bygg.is

Ground worker

Used to work around Heavy machinery
Laying blocks and work around pipes

Information, Gudjon S:617-3000
guðjon@bygg.is

www.bygg.is

Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf. (BYGG) hefur á undanförnum árum byggt yfir 3.000 glæsilegar íbúðir á almennum markaði. Fyrirtækið hefur einnig byggt íbúðir fyrir Félag eldri borgara og húsnæðisnefndir í Reykjavík og Kópavogi. Hjá fyrirtækinu starfa nú um 200 manns og er meðalstarfsaldur hár. Öll verkefni fyrirtækisins eru á höfuðborgarsvæðinu. Hjá fyrirtækinu er öflugt starfsmannafélag. Traust atvinna í boði.

BYGG byggir á 32 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Barnið er að byrja í skóla - Verkefnisstjóri innritunar

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir verkefnisstjóra innritunar í leikskóla, grunnskóla og á frístundaheimili Reykjavíkurborgar. Verkefnisstjórinn ber ábyrgð á innritun, greiningu gagna og tölfræðilegri upplýsingagjöf auk þess sem almenn upplýsingagjöf og aðstoð vegna innritunar við foreldra og stjórnendur starfseininga sviðsins er ríkur þáttur í starfinu.

Á komandi skólaári verður lögð sérstök áhersla á þróunarverkefni sem felst í stafrænni þjónustu. Verkefnisstjóri innritunar er einn lykilaðila í stafrænni vegferð sviðsins.

Verkefnisstjórinn er hluti af teymi starfsmanna á skrifstofu sviðsstjóra. Hlutverk skrifstofunnar er m.a. að hafa yfirsýn yfir framkvæmd stefnumörkunar í skóla- og frístundastarfi, öflun og miðlun tölfræðilegra upplýsinga og niðurstaða rannsókna á skóla- og frístundastarfi, umsjón með daglegum rekstri skrifstofu sviðsins, skjalamálum, gæðamálum og skipulagi stærri viðburða. Verkefnisstjórinn vinnur einnig í nánu samstarfi við fagskrifstofu og aðrar starfseiningar sviðsins.

Skóla- og frístundasvið veitir börnum og fjölskyldum í borginni heildstæða þjónustu og annast m.a. rekstur leikskóla, grunnskóla, frístundamiðstöðva, starfsemi Námsflokka Reykjavíkur og skólahljómsveita auk umsjónar með daggæslu.

Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur ***„Látum draumana rætast“*** þar sem leiðarljósin eru virkni og þátttaka barna, aukið samstarf og fagmennska.

Helstu verkefni:
- Umsjón með innritun í leikskóla, biðlistum eftir leikskóladvöl og flutningi á milli leikskóla.
- Umsjón með nemendaskrá nemenda á grunnskólaaldri, skólasögu, eftirliti vegna skólaskyldu, innritun og skólaskiptum.
- Umsjón með skrá barna sem dvelja á frístundaheimilum og þátttaka í innritun.
- Upplýsingagjöf og aðstoð vegna innritunar til foreldra, stjórnenda og annarra samstarfsaðila innan borgar og utan.
- Vinnsla barna- og nemendatalna s.s. vegna stefnumótunar, fjárhagsáætlunargerðar og eftirlits.
- Þátttaka í stafrænni vegferð sviðsins í þróun á verklagi og umsjónarkerfum innritunar.
- Fræðsla og þjálfun starfsmanna sviðsins á umsjónarkerfum innritunar.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Reynsla sem nýtist í starfi, sbr. helstu verkefni.
- Þjónustulund og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð hæfni og þekking í notkun mismunandi tölvukerfa.
- Áhugi og geta til virkrar þátttöku í stafrænni þróun skóla- og frístundasviðs.
- Greiningarhæfni og færni í framsetningu og miðlun upplýsinga.
- Frumkvæði í starfi og sjálfstæð vinnubrögð.
- Skipulagshæfni og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í töluðu og rituðu máli.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Starfið er laust frá 10. ágúst 2020. Umsóknarfrestur er til og með 28. júní 2020.

Um laun og starfskjör fer samkvæmt kjarasamningum Reykjavíkurborgar og viðeigandi stéttarfélags. Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf.

Nánari upplýsingar veitir Aðalbjörg Dísa Guðjónsdóttir, skrifstofustjóri skrifstofu sviðsstjóra, sími 6648470.
Netfang: adalbjorg.disa.gudjonsdottir@reykjavik.is.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

ALÞINGI

Skrifstofa Alþingis auglýsir eftir starfsmanni í mötuneyti í fullt starf.
Sjá nánari upplýsingar á starfatorg.is.

FAGAFL

ÓSKAR EFTIR SMIÐUM!

Fleiri verk kalla á fleiri starfsmenn, við leitum því af faglærðum smiðum til starfs.

SÆKTU UM Á WWW.FAGAFL.IS

DJÚPAVOGSHREPPUR

cittaslow
DJÚPAVOGSHREPPUR

Aðstoðarskólastjóri

Djúpavogsskóli auglýsir eftir aðstoðarskólastjóra
Áherslur Djúpavogsskóla eru í takt við hugmyndafræði Cittáslow með velferð og vellíðan að leiðarljósi.

Starfsandinn er góður og tækifærin mörg fyrir einstaklinga sem eru tilbúnir að vinna eftir stefnu skólans og taka þátt í skapandi vinnu. Skólinn er í mikilli þróun og á næsta skólaári verður áherslan meðal annars á teymis- og útikennslu, grenndarnám, núvitund og nýskapandi vinnu.

Við leitum að aðstoðarskólastjóra sem hefur farsæla starfsreynslu, er tilbúinn að taka þátt í samrýmdu teymi stjórnenda, taka þátt í þróunarstarfi og starfa eftir stefnu og framtíðarsýn skólans.

Aðstoðarskólastjóri í Djúpavogsskóla er staðgengill skólastjóra, hefur umsjón með stoðþjónustu, tekur þátt í að leiða faglega þróun og hefur kennsluskyldu.

Menntunar- og hæfnikröfur:
- Umsækjendur þurfa að hafa kennsluréttindi.
- Framhaldsmenntun í stjórnun er kostur.
- Umsækjendur þurfa að búa yfir góðri hæfni í mannlegum samskiptum, hafa gott vald á íslenskri tungu, vera sjálfstæðir í vinnubrögðum og geta nýtt sér upplýsingatækni í störfum sínum.
- Umsóknir sendist á skolastjori@djupivogur.is ásamt kynningarbréfi.

Laun greiðast skv. kjarasamningi SÍ og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Kennari í hönnun og smíði

Einnig er laus staða kennara í hönnun og smíði. Í haust opnar nýbygging við skólanns sem hýsir m.a. nýja aðstöðu fyrir kennslu í hönnun og smíði. Framtíðarsýn skólans á þróun kennsluhátta í greininni fylgir eflingu nýsköpunar í skólanum.

Menntunar- og hæfnikröfur:
- Umsækjendur þurfa að hafa kennsluréttindi.
- Umsækjendur þurfa að búa yfir góðri hæfni í mannlegum samskiptum, hafa gott vald á íslenskri tungu, vera sjálfstæðir í vinnubrögðum og geta nýtt sér upplýsingatækni í störfum sínum.
- Umsóknir sendist á skolastjori@djupivogur.is

Laun greiðast skv. kjarasamningi KÍ og Sambands íslenskra sveitarfélaga.
Nánari upplýsingar um störfin veitir Signý Óskarsdóttir skólastjóri Djúpavogsskóla, skolastjori@djupivogur.is

Umsóknarfrestur fyrir bæði störfin er t.o.m. 29. júní 2020.

Vilt þú móta íslenskt samfélag?

Framkvæmdasýsla ríkisins leitar að öflugum liðsmönnum til að taka þátt í spennandi verkefnum á sviði framkvæmda-, leigu- og eignamála ríkisins, skv. nýju skipuriti sem tekur gildi 1. september 2020. Um er að ræða ný og krefjandi störf hjá þekkingarstofnun í hraðri framþróun.

Sviðsstjóri fjárfestingaáætlana og greiningar

Leitað er að öflugum og reynslumiklum stjórnanda með framúrskarandi getu til að byggja upp öflugt teymi.

Helstu verkefni sviðsins verða:

- Þróun og vinnsla langtímaáætlana fyrir fjárfestinga- og eignamál ríkisins
- Fjárhags- og gagnagreiningar vegna verkefna á vegum FSR
- Skráning ríkiseigna
- Uppbygging gagnagrunna fjárfestinga- og eignamála
- Frum- og áhættumat framkvæmda- og leiguverkefna
- Stuðningur við áætlanagerð annarra fagsviða FSR
- Vinnsla verkefnaáætlana fyrir stærri framkvæmda- og leiguverkefni
- Utanumhald kostnaðarbanka

Sviðsstjóri verkhönnunar og framkvæmda

Leitað er að öflugum og reynslumiklum stjórnanda með framúrskarandi getu til að byggja upp öflugt teymi.

Helstu verkefni sviðsins verða:

- Verkefnastjórn framkvæmdaverkefna á stigi verkhönnunar og framkvæmda
- Eftirfylgni leiguverkefna á stigi verkhönnunar og framkvæmda
- Útboð verkhönnunar, verklegra framkvæmda og eftirlitsþátta
- Rekstur verksamninga
- Framþróun umhverfis-, öryggis- og réttindamála í opinberum framkvæmdum
- Þróun og eftirfylgni afhendinga, virkni- og viðtökuprófana
- Þátttaka í framþróun forsagna og tæknilausna í opinberum húsnæðisverkefnum
- Þátttaka í framþróun útboðs- og samningsforma vegna opinberra framkvæmda

Lögfræðingur á skrifstofu forstjóra

Lögfræðingur mun starfa á skrifstofu forstjóra og koma að fjölbreyttum úrlausnarefnum á sviði eigna-, leigu- og framkvæmdamála hins opinbera.

Helstu verkefni:

- Umsjón samninga vegna opinberra framkvæmda og tengdra ráðgjafar- og eftirlitsþátta
- Umsjón samninga vegna leiguverkefna
- Lögfræðileg ráðgjöf til forstjóra, framkvæmdastjórnar og fagsviða FSR
- Hlutverk verkkaupa gagnvart aðkeyptri lögfræðiráðgjöf
- Gerð umsagna og svör við fyrirspurnum
- Þátttaka í þróun regluverks á sviði framkvæmda- og eignamála ríkisins
- Þátttaka í framþróun réttindamála í verklegum framkvæmdum
- Þátttaka í framþróun útboðs- og samningsforma vegna opinberra framkvæmda og leiguverkefna

Verkefnastjóri á sviði þróunar eigna og aðstöðu

Leitað er að öflugum verkefnastjóra með haldbæra reynslu af framkvæmdaverkefnum á undirbúnings- og þróunarstigi.

Helstu verkefni:

- Verkefnastjórnun framkvæmda- og leiguverkefna á stigi frumathugunar og frumhönnunar
- Vinnsla forathugana og frumáætlana sbr. verklagsreglna um opinberar framkvæmdir
- Vinnsla þarfagreininga og notendaráðgjöf því tengd
- Vinnsla útboðsgagna og eftirfylgni vegna innkaupa á ráðgjöf
- Þátttaka í vinnslu forsagna og undirbúningi leiguverkefna
- Fjölbreytt ráðgjöf til viðskiptavina FSR um húsnæðis- og aðstöðumál
- Þátttaka í frumkvæðisverkefnum innan FSR

FRAMKVÆMDASÝSLA RÍKISINS

Framkvæmdasýsla ríkisins (FSR) er leiðandi afl á sviði opinberra framkvæmda og húsnæðisöflunar. Markmið okkar er að auka skilvirkni, hagkvæmni, gæði og samfélagslegan ávinning við framkvæmdir og húsnæðisöflun á vegum ríkisins. FSR er í fararbroddi við að innleiða vistvænar vinnuaðferðir og upplýsingalíkön mannvirkja (BIM) í byggingariðnaði á Íslandi.

Meðal verkefna sem FSR vinnur að um þessar mundir eru undirbúningur uppbyggingar hjúkrunarheimila víða um land, Hús íslenskunnar, ný skrifstofubygging Alþingis, gestastofur í þjóðgörðum, viðbygging við stjórnarráðshúsið, þróun stjórnarráðsreits og ofanflóðaverkefni víða um land, auk fjölbreyttra húsnæðisöflunarverkefna þar sem unnið er markvisst að innleiðingu nýjunga í skipulagi vinnuumhverfis.

Lögð er áhersla á að starfsfólk sýni frumkvæði, fagmennsku og þjónustulund, njóti sín í starfi og hafi möguleika á að auka þekkingu sína og reynslu með markvissum hætti.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknir gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Nánari upplýsingar má finna á:
www.fsr.is

Nánari upplýsingar um störfin ásamt menntunar- og hæfniskröfum er að finna á www.intellecta.is. Með umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem í stuttu máli er gerð er grein fyrir hæfni umsækjenda sem nýtist í starfi.
Áhugasamir einstaklingar, af öllum kynjum og aldri, eru hvattir til að sækja um starfið. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

Nánari upplýsingar:
Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)
Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 25. júní 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Langanesbyggð leitar eftir áhugasömum hjúkrunastjóra

Langanesbyggð er öflugt og vaxandi sveitarfélag með spennandi framtíðarmöguleika. Á Þórshöfn búa um 400 manns í fjölskylduvænu umhverfi. Skólinn var endurnýjaður árið 2016 og er öll aðstaða og aðbúnaður til fyrirmyndar. Nýr leikskóli var tekinn í notkun haustið 2019. Gott íbúðarhúsnæði er til staðar og öll almenn þjónusta er á Þórshöfn. Á staðnum er gott íþróttahús og innisundlaug og stendur Ung-mennafélag Langaness fyrir öflugu íþróttastarfi.
Mikið og fjölbreytt félagslíf er í byggðarlaginu. Samgöngur eru góðar, m.a. flug fimm daga vikunnar til Reykjavíkur um Akureyri.
Í næsta nágrenni eru margar helstu náttúruperlur landsins og ótal spennandi útivistarmöguleikar, s.s. fallegar gönguleiðir og stang- og skotveiði.

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

Hjúkrunar- og dvalarheimilið Naust á Þórshöfn óskar eftir hjúkrunarforstjóra

Hjúkrunar- og dvalarheimilið Naust á Þórshöfn óskar eftir hjúkrunarforstjóra til starfa sem fyrst.

Ákveðinn sveigjanleiki er á vinnutíma og þarf að vera möguleiki á að sinna bakvöktum. Laun eru samkvæmt kjarasamningi sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Á Nausti er rými fyrir 14 íbúar. Starfið er fjölbreytt og skemmtilegt.

Viðkomandi þarf að hafa ríka samskipta-, samstarfs- og skipulagshæfni og hafa gaman af því að umgangast eldra fólk.

Gerð er krafa um heiðarleika, dugnað, stundvísi og góða framkomu. Íslenskukunnátta er nauðsynleg.

Umsóknarfrestur er til föstudagsins 26. júní nk.

Nánari upplýsingar gefur Sólrún Arney Siggeirsdóttir, hjúkrunarforstjóri í síma 846-3474 eða á netfangið naust@langanesbyggd.is

Við hlökkum til að heyra frá þér!

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

LAUS STAÐA

Sinfóníuhljómsveit Íslands auglýsir lausa til umsóknar stöðu leiðara í flautudeild frá og með hausti 2020.

STAÐA LEIÐARA Í FLAUTUDEILD

Hæfnispróf fer fram 28. ágúst 2020 í Hörpu.

Einleiksverk:

1) Mozart flautukonsert í G-dúr, 1. kafli með kadensu
2) Ibert flautukonsert, 2. og 3. kafli
3) Verk að eigin vali

Umsóknarfrestur er til og með **1. júlí 2020.**

Umsóknir, ásamt ferilskrá og fylgiskjölum, skulu berast til Unu Eyþórsdóttur, mannauðsstjóra **starf@sinfonia.is**

Hljómsveitarpartar verða aðgengilegir þátttakendum að minnsta kosti tveimur vikum fyrir hæfnispróf.

Nánari upplýsingar er að finna á vefsvæði Sinfóníuhljómsveitar Íslands www.sinfonia.is og hjá mannauðsstjóra (starf@sinfonia.is) í síma 8985017.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS er ein stærsta menningarstofnun landsins með um 100 manna starfslið. Hljómsveitin heldur úti fjölbreytilegri tónleikadagskrá, hljóðritar til innlendrar og erlendrar útgáfu, fer í tónleikaferðir innanlands og utan, auk þess sem hún stendur fyrir metnaðarfullu fræðslustarfi fyrir börn og fullorðna. Aðsetur Sinfóníuhljómsveitarinnar er í Hörpu.
www.sinfonia.is

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

HAGVANGUR
hagvangur.is

Útgáfufélagið Torg ehf. óskar eftir að ráða

SÖLUFULLTRÚA Í ÁSKRIFTASÖLU DV

Sölufulltrúi starfar í úthringiveri við áskriftasölu á DV.

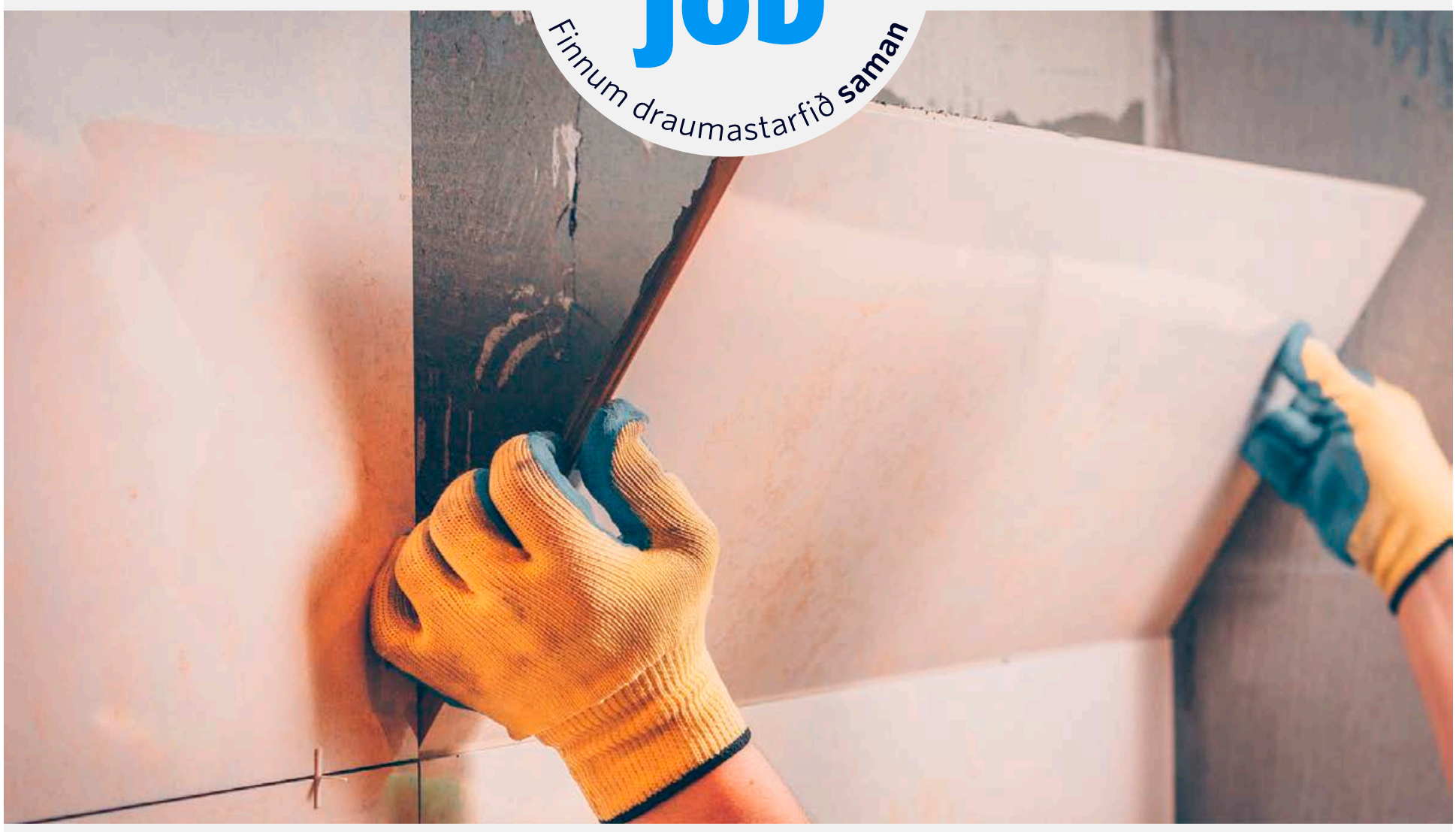
Hæfniskröfur eru eftirfarandi:
- Framúrskarandi sölumennska
- Reynsla af úthringistörfum er æskileg
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku
- Stundvísi
- Kunnátta í Excel er kostur en ekki skilyrði

Umsóknir ásamt ferilskrá, eða fyrirspurnir skal senda til Elísabetar Hrundar Salvarsdóttur á netfangið elisabet@torg.is

Umsóknarfrestur er til og með 3. júlí 2020.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN HRINGBRAUT FRÉTTABLADID.IS DV TORG

job
Finnum draumastarfið saman



Erum við að leita **að þér?**

ÚTBOÐ

HAMRANES - 1.ÁFANGI

Hafnarfjarðarbær óskar eftir tilboðum í gatnagerð, fráveitu- og neysluvatnslagnir, ásamt lögnum fyrir hitaveitu, rafveitu og fjarskiptalagnir vegna fyrirhugaðra framkvæmda við 1. áfanga í Hamranesi.

Útboðsgögn verða seld í þjónustumiðstöð Hafnarfjarðarbæjar, Norðurhellu 2, frá og með fimmtudeginum 25. júní 2020. Verð kr. 5.000,- Tilboð verða opnuð á sama stað, þriðjudaginn 14. júlí 2020, kl. 11:00.

Helstu magntölur eru:

Lengd gatna	1.145 m
Uppúrtekt	10.000 m³
Losun á klöpp í götustæði	3.200 m³
Losun á klöpp í skurðstæði	11.900 m³
Neðra burðarlag	9.300 m³
Fyllingar	11.200 m³
Malbik	10.900 m²
Fráveitulagnir	2.250 m
Skurðir veitna	1.550 m

Verklok eru 1. maí 2021, með áfangaskilum 1. október 2020.

Nánar á hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

ÚTBOÐ

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í gerð aðskilins hjóla- og göngustígs á milli Lindarvegar í vestri og golfvallar GKG í austri.

Verkið fellst í gerð hjólastígs sem liggur til hliðar við núverandi göngustíg og verður aðgreindur með grasræmu og gróðursvæðum. Jarðvegsskipta skal undir stígum, leggja jöfnunarlag. Verktaki skal sneiða úr mönum, leggja rafstreng fyrir götulýsingu og reisa stólpa.

Helstu magntölur eru:
Uppúrtekt..... 4.850 m2
Fylling..... 3.900 m3
Afrétting..... 4.900 m3
Strenglagning..... 2.000 m
Ljósastólpar..... 42 stk

Verkið skal vinnast áfangaskipt og skal miða við að fyrsta og öðrum áfanga verði lokið 20. des. 2020 og þriðja og fjórða áfanga verði lokið 31. ágúst 2021

Útboðsgögn verða afhent frá og með 23. júní til þeirra sem þess óska með að senda beiðni um útboðsgögn á utbod@kopavogur.is. Í tölvupósti skal koma fram nafn tengiliðs vegna útboðsins, tölvupóstfang, símanúmer og nafn fyrirtækis.

Tilboðum skal skila undirskrifuðu ásamt fylgigögnum á utboð@kopavogur.is eigi síðar 14. júlí kl. 11:00.

Ekki verður boðið upp á að opna tilboðin að viðstöddum bjóðendum en niðurstöður útboðsins verður sent á alla bjóðendur að opnunni lokinni.

Auglýsingin er einnig birt á útboðsvef Ríkiskaupa, www.utbodsvefur.is

Kópavogsbær kopavogur.is

ÚTBOÐ
á laxveiði í Flekkudalsá

Veiðifélag Fellsstrandar leitar hér með tilboða í lax- og silungsveiði á starfssvæði félagsins fyrir árin 2021 til 2023, að öllum árum meðtöldum, samkvæmt fyrirliggjandi útboðsskilmálum og upplýsingum.
Um er að ræða Flekkudalsá, Tunguá og Kjarlaksstaðaá á Fellsströnd í Dalasýslu í fögru umhverfi og rúmlega 200 km fjarlægð frá Reykjavik. Eingöngu er heimil fluguveiði og er veitt á þrjár stangir í 72 daga á tímabilinu 1. júlí til 10. september.

Útboðsgögn má nálgast með rafrænum hætti hjá Landssambandi veiðifélaga: elias@angling.is. Er áskilið að tilboðum sé skilað á þar til gerðu tilboðsblaði í lokuðu umslagi.

Tilboðum skal skilað til formanns veiðifélagsins Sveins Geststssonar, Staðarfelli, 371 Búðardal. Frestur til að skila tilboði rennur út laugardaginn 4. júlí 2020 kl. 13:00.

Tilboðin verða opnuð laugardaginn 4. júlí kl. 14:00 í gamla Húsmæðraskólanum að Staðarfelli á Fellsströnd í viðurvist þeirra bjóðenda, sem þess óska.

Stjórn Veiðifélags Fellsstrandar

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Jórufell 2-12 – endurbætur á lóð 2020,** útboð nr. 14887.
- **Kirkjusandur - Yfirborðsfrágangur 2020,** útboð nr. 14906.
- **Seljakot - Viðbyggingar,** Alútboð nr. 14910.
- **Eiðsgrandi. Boðagrandi – Ánanaust. Hjólastígur,** útboð nr. 14916.
- **Flókagata. Rauðarárstígur Lönguhlíð. Göngustígur,** útboð nr. 14917.
- **Mjódd, endurnýjun útisvæðis - Undirbúningur,** útboð nr. 14918.

Nánari upplýsingar er að finna á ***www.reykjavik.is/utbod***

Reykjavíkurborg
Innkaupaskrifstofa
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1111
Netfang: utbod@reykjavik.is

Landsvirkjun

Útboð nr. 20321

Sporðöldustífla - Hrauneyjastífla Yfirfallsvegir – gröftur og fylling

Landsvirkjun óskar eftir tilboðum í endurbætur á yfirfallsvegum
Sporðöldu- og Hrauneyjastífla, samkvæmt útboðsgögnum nr. 20321.

Neðan lokuvirkis Hrauneyjalóns skal dýpka og breikka yfirfallsveg þess á um 300 m löngum kafla og byggja úr uppgreftrinum varnargarð samsíða farveginum á suðurbakka hans. Þessi verkhluti verður unninn sumarið og haustið 2020.
Í farvegi neðan yfirfalls Sporðöldulóns skal byggja þrjá fyrirstöðugarða sem mótvægisaðgerð við rofi sem átt hefur sér stað í farveginum. Gert er ráð fyrir að þessi verkhluti verði unninn í 2 áföngum, á árunum 2020 og 2021.

Gert er ráð fyrir að verk geti hafist í lok júlí 2020 og eru verklok 17.9.2021

Helstu magntölur eru áætlaðar:

Námuvinnsla-ofanafhreinsun	20.000 m3
Námuvinnsla-grjótvinnsla	20.000 m3
Gröftur, flokkun og flutningur	31.000 m3
Fyllingar	35.200 m3

Vettvangsskoðun verður 30. júní 2020.

Útboðsgögn verða aðgengileg á útboðsvef Landsvirkjunar þriðjudaginn 23. júní 2020.
https://in-tendhost.co.uk/landsvirkjun/aspx/Home

Tilboðum skal skila í gegnum útboðsvef Landsvirkjunar á slóðinni:
https://in-tendhost.co.uk/landsvirkjun/aspx/Home
fyrir klukkan 14:00 þriðjudaginn 7. júlí 2020, niðurstöður tilboða, nöfn bjóðenda og heildarfjárhæðir með vsk verða birtar eftir kl. 14:00 sama dag á útboðsvefnum.

HVERAGERÐISBÆR

ÚTBOÐ

Hveragerðisbær óskar eftir tilboðum í verkið:

Útboð Vorsabær – júní 2020

Verklok eru 15.10.2020

Verkið felur í sér frágang á nýrri götu, Vorsabær þ.e. að leggja út styrktarlag, jafna og þjappa þar sem vantar í, sem er einkum til endanna. Leggja út jöfnunarlag (burðarlag) jafna og þjappa og malbika svo alla götuna og botnlangann, Steypa kantsteina og skila allri götunni og lóðum byggingarhæfum. Auk þess skal undirbyggja og malbika gangstíg norðan götunnar og einnig undirbyggja og leggja grasþökur á milli götu og gangstígs. Verkið felur einnig í sér að setja upp ljósastaura og fullgera götulýsingu.

Helstu magntölur eru:

Fylling óflokkað efni (undir gras)	**430 m3**
Styrktarlag (+ jöfnun og þjöppun)	**1920 m3**
Burðarlag (+ jöfnun og þjöppun)	**270 m3**
Malbik götur Y11	**4340 m2**
Malbik göngustígar Y8	**750 m2**
Vélsteyptur kantsteinn	**1030 m**
Þökulagnir	**540 m2**

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með mánudeginum 22.06.2020. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Rúnar hjá Eflu Suðurlandi í síma 412 6900, eða með tölvupósti á netfangið runar.fridgeirsson@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Hveragerðisbæjar Breiðumörk 20, 810 Hveragerði fyrir kl. 14:00 miðvikudaginn 8. Júlí. 2020, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Byggingarfulltrúi Hveragerðisbæjar

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Fasteignaauglýsingar

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS

HVAÐ KOSTAR ÞÍN FASTEIGN? KÍKTU Á WWW.VERDMAT.IS

Pantaðu verðmat á www.Verdmat.is

EIGNALIND FASTEIGNASALA

s. 616 8880 • sos@eignalind.is

FRÍTT VERÐMAT FASTEIGNA

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

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

Erlendur Davíðsson
löggiltur fasteignasali og verðbréfamiðlari.
Sími 8970199

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

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

Embla Valberg
löggiltur fasteignasali og leigumiðlari.
embla@eignalind.is
sími 7662-4577

Skeriafjörður

Leitum að fyrir ákveðin kaupanda eign við **sjávarsíðuna í Skerjafirðinum.**
Eignin má þarfnast endurbóta.

Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is **sími: 899 5856**

Nánari upplýsingar:
Þröstur Þórhallsson lögg. fasteignasali
throstur@miklaborg.is **sími: 897 0634**

MIKLABORG

569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

HVÍTÁRBRAUT 17, 74.5 m²
805 SELFOSS
34.900.000 kr.

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 861 8514
sverrir@eignamidlun.is

Sumarbústaður í Vaðneslandi. Vel staðsettur 74,5 fm sumarbústaður á eignarlóð í landi Vaðness við Hvítárbraut í Grímsnes- og Grafningshreppi. Þrjú svefnherbergi, baðherbergi, eldhús og stofa. Mikið útsýni, fallegt landslag. Geymsluskúr. Sólpallur liggur við húsið á þrjá vegu og er heitur pottur á honum og skjólveggur. Niður af þeim palli liggja þrep niður í laut þar sem er annar stór pallur.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

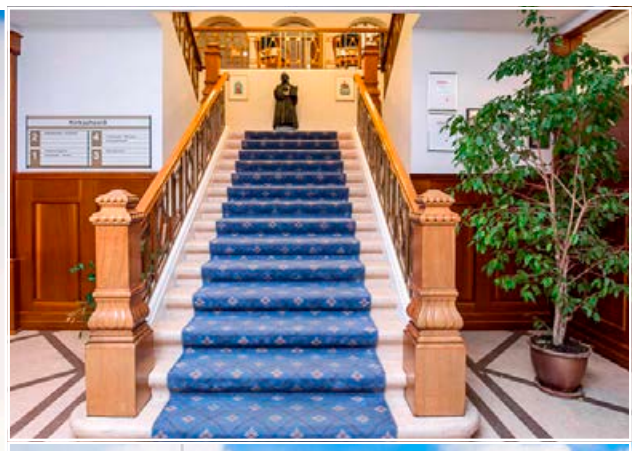
GRENSÁSVEGUR 11 | SÍMI 588 9090 | WWW.EIGNAMIDLUN.IS

TIL SÖLU

FREKARI UPPLÝSINGAR

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 861 8514

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093

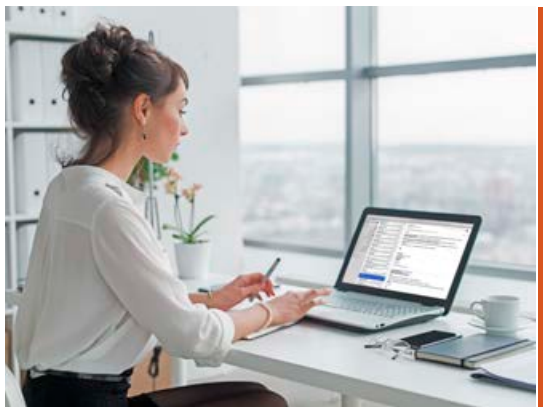


LAUGAVEGUR 31

TILBOÐ ÓSKAST

Um er að ræða eitt glæsilegasta húsið í miðbæ Reykjavíkur staðsett á horni Laugavegs og Vatnsstígs. Eignin, sem er um 1.540 m², skiptist í kjallara, götuhæð og þrjár skrifstofuhæðir auk geymslulofts. Lyfta er í húsinu og nær hún úr kjallara og upp á 4. hæð. Húsið er reisulegt og mjög fallegt. Að innan eru skrautlistar á mörgum stöðum og ýmsar skreytingar sem gefa húsinu virðulegt yfirbragð og mikil prýði af. Reynt hefur verið að viðhalda upprunalegum glæsileika eignarinnar.

- Húsið verður laust til afhendingar 1. apríl nk.
- Á efri hæðum er mikið um skrautalista í loftum og hurðargerefti eru með fallegu munstri og gefur húsinu fallegt yfirbragð.
- Lóðin er baklóð og er hægt að loka henni með járnhliði. Sér afnotareitur Laugavegs 31 er við húsið. Lóðin er hellulögð.



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

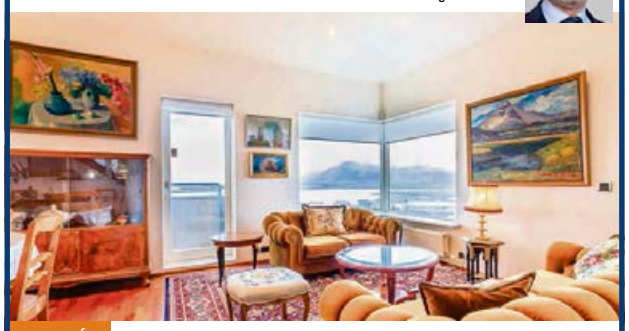
ráðum ráðningarstofa

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

BARÐASTAÐIR 11, 269 m²
112 Reykjavík
Verð: 99.500.000 kr.

Ólafur H. Guðgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 663 2508
olafur@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS **miðvikudaginn 24. júní kl. 18:00-18:30**

Einstök eign á tveimur hæðum í lyftuhúsi. Stórkostlegt útsýni af báðum hæðum. Íbúðin er á 6.hæð hússins og í risi, en aðalhæðin er 201,6 fermetrar og rishæðin 57,4 fermetrar. Í kjallara er 10,2 fermetra geymsla og bílastæði í lokaðri bílageymslu. Á hæðinni eru glæsilegar stofur og opið eldhús, hjónasvíta með sér baðherbergi og auka herbergi, þriðja svefnherbergið við forstofu þar sem einnig er snyrting, þvottahús innaf eldhúsi og tvennar svalir. Aukin lofthæð er í hluta rýmisins. Stigi úr holi á efri hæð, þar sem er snyrting, geymsla og stórt herbergi ásamt svölum. Stórir gluggar, lofthæð og útsýni einkennir eignina.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

EINBÝLISHÚS Í ÁRBÆ ÓSKAST

Erum með kaupanda af einbýlishúsi í kvíslahverfinu í Árbæ.

Þarf að vera lágmarki 250 fm með möguleika á 5 svefnherbergjum

▶ Nánari upplýsingar veitir **Ármann Þór Gunnarsson** löggiltur fasteignasali **s. 847-7000 / armann@eignamidlunis**

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

ÞINGHOLT FASTEIGNASALA

Vegna mikillar sölu undanfarið þá vantar okkur allar gerðir eigna á skrá. Komum og verðmetum samdægurs þér að kostnaðarlausu.

Ísak
Sölustjóri
gsm 822 5588
isak@tingholt.is

Viðar
Lögg. fasteignasali
gsm 898-4477
vidar@tingholt.is

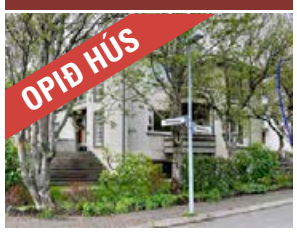
Meðalfellsvatn, Bátaskýli.

Dælisárvegur 2. Sumarhús 38.4 fm. geymsla 6,8 fm. og bátaskýli 13,5 fm. 2 svefnherb. Nýlega endurnýjað. **V 19.8 m.**
Uppl. Viðar s: 898-4477 - vidar@tingholt.is

Drápuhlíð 24,

4ra herb. neðri hæð, 143.0 fm. þar af bílskúr 28,8 fm.3 svefnherb. Mikið endurnýjuð eign að utan. **V 67.9 m.**
Uppl. Viðar s: 898-4477 – vidar@tingholt.is

Silfurteigur – Ris íbúð



Opið hús fimmtudaginn 25 júní milli kl. 17 30 til 18 00
við Silfurteig 1. Rvk. 3 svefnherb. Íbúðin er skráð 60,5 fm en er töluvert undir súð, er u.þ.b 80 fm.**V 40,8m. Uppl. Ísak s: 8225588 – isak@tingholt.is**

Sölkugata - Endaraðhús

Opið hús þriðjudaginn 23 júní milli kl. 18 15 og 18 45
við Sölkugatu 22. Mos. Húsið er 204,3 fm. þar af bílskúr 24 fm. 3 svefnherb. Glæsileg eign.
V 86,8m. Uppl. Ísak s: 8225588 – isak@tingholt.

Bæjarlind 14 | 201 Kópavogur | 822 5588 | 898-4477 | tingholt.is

---

HÖFÐI FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

Sjafnarbunnur 2, íbúð 302.

Opið hús sunnudaginn 21.06 á milli kl. 17:00 og 17:30

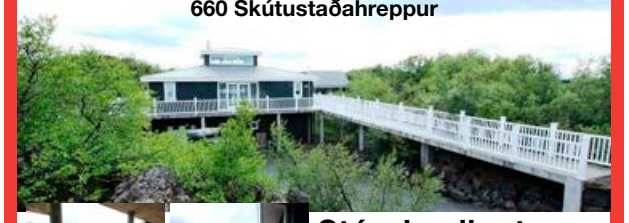
Stórglæsileg 150 fm fimm herbergja íbúð á 3.hæð ásamt sér stæði í bílageymslu. Stórar flísalagðar grill svalir með útsýni yfir borgina.
Fjögur svefnherbergi, sér þvottahús, tvö baðherbergi og fleira prýða þessa fallegu íbúð.
Verð 71,9 millj.

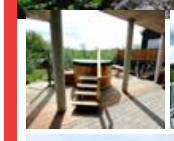
Ásmundur Skeggjason fasteignasali tekur vel á móti ykkur, as@hofdi.is, Gsm 895 3000.-

Ásmundur Skeggjason

Birkiland 14 – Mývatni

660 Skútustaðahreppur





Stórglæsilegt hús á frábærum náttúrustað

- Rétt hjá Grjótagjá í Mývatnssveit
- Húsið er 320 fm á tveimur hæðum hæðum
- 6 baðherbergi og fallegum stórum alrýmum með útsýni
- Hentar til útleigu fyrir félög, fjölskyldur eða ferðaþjónustu.

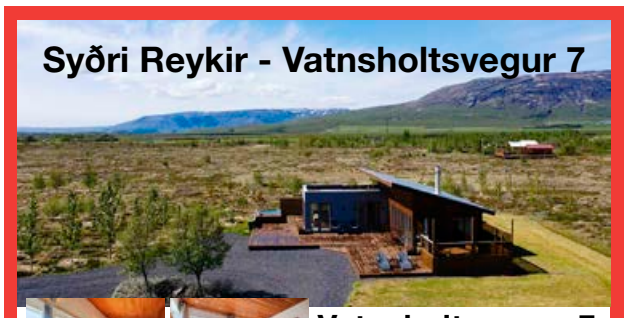
Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

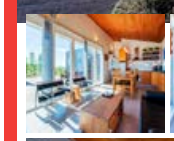
Verð: **Tilboð**

MIKLABORG 569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

---

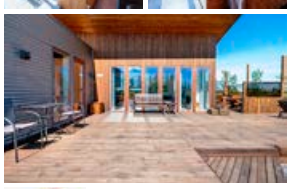
Syðri Reykir - Vatnsholtsvegur 7





Vatnsholtsvegur 7 útsýnis glæsi hús

- Steyptir sökklar og burðarveggir
- Hitaveita og Heitur pottur
- Mikil lofthæð í stofum 34 m
- Rúmlega 110 fm pallur
- Vandaðar innréttingar
- Glæsilegur arinn
- Baðherbergi flísalagt og með sturtu
- Glæsilegt útsýni
- Útivist: Gólfvellir, Gönguleiðir, o.fl.



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

Verð: **46,9 millj.**

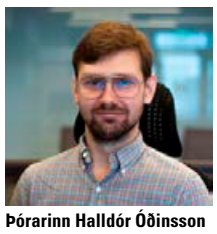
MIKLABORG 569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

---

Selásar 5, 311 Borgarbyggð

53 fm sumarhús á kyrrlátum og gróðursælum stað í skipulögðu frístundahverfi í landi Munaðarness.

Einstaklega vel staðsett og vandað sumarhús með tveimur svefnherbergjum og svefnlofti á 3.744 fm leigulóð.
Mikið og fallegt útsýni, stutt í afþreyingu, þjónustu og náttúruperlur á Vesturlandi.
Stór og skjólgóður sólpallur með heitum potti. Hitaveita er á svæðinu.
Góð eign á frábærum stað í vinsælu sumarhúsahverfi.
Lokað hverfi, símahlið er að svæðinu.



Þórarinn Halldór Óðinsson
lögg. fasteignasali.
Sími 497-0040 eða 865-0350,
tölvupóstur
thorarinn@fastnes.is

NES FASTEIGNASALA

Nes fasteignasala, Borgarbraut 57, 310 Borgarnes

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

HAGVANGUR

MIKLABORG

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

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307

Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178

Elín Alfreðsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 899 3090

Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181

Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000

Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignas
Sími: 865 4120

Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958

2015
2019
Framúrskarandi fyrirtæki

Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508

Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931

Kjartan Í. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232

Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313

Friðjón Ö. Magnúss.
aðst. fasteignasala
Sími: 692 2704

Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929

Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur fasteignasali

Vandaðar nýjar íbúðir fyrir 50 ára og eldri

65 íbúða fjölbýlishús á 4-5 hæðum við Bjarkarholt 8-20 í Mosfellsbæ

- Frá 2ja herbergja upp í glæsilegar þakíbúðir
- Íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna
- Sameiginleg lokuð bílgeymsla
- Kynntu þér skipulag og stærðir á miklaborg.is
- Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla þjónustu og stofnæðar
- Traustur verktaki með alþjóðlega vottun
- Sameiginleg lokuð bílgeymsla. Íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna í öðrum rýmum en votrýmum (baðherbergjum og þvottahúsi).
- Öllum íbúðum fylgir sér afnotageymsla í kjallara auk afnotaréttar af rúmgóðri hjóla- og vagnageymsla með beinu aðgengi úr húsi.
- Flestum íbúðum fylgir að lágmarki eitt bílastæði í bílageymslunni. Að auki eru bílastæði á yfirborði.

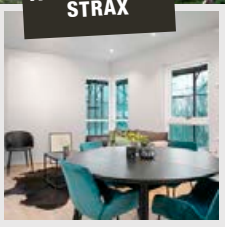
Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

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

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

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

Hverfisgata 85
101 Reykjavík



Frábærlega staðsettar íbúðir í miðborginni

- Stærðir **frá 45 fm**
- **2ja** og **3ja** herbergja
- **Í næsta nágrenni** eru fjölbreyttar verslanir, veitingastaðir og þjónusta.
- **Fjölbreytt mannlíf** og menning setur svip sinn á miðborgina
- Allar íbúðir með **stæði í bílakjallara**

Verð frá: **39,9 millj.**

Nánari upplýsingar veita:

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

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is

Svan G. Guðlaugs
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

Dalsbraut 22-30
260 Njarðvík

Nýjar glæsilegar íbúðir við Dalsbraut í ytri Njarðvík

- **Stærðir íbúða** frá **106,7 fm** til **108,2 fm**
- Íbúðum **á 1. hæð** fylgir **stór séreignagarður** sem heimilt er að girða af.
- **Stór lóð, fjöldi bílastæða** og hleðslustöða
- Að innan eru **allar íbúðir fullfrágengnar** með sérsmíðuðum innréttingum, máluðar og með harðparketi og hvítum gólflistum.
- **Stutt er í alla þjónustu** að Fitjum og útivist.
- Öllum íbúðum fylgir **sér geymsla** á jarðhæð
- Dalshverfið er sá hluti Njarðvíkur sem liggur **næst höfuðborgarsvæðinu**

Verð frá: **29,9** til **39,9 millj.**

Nánari upplýsingar veita:

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
sími: 778 7272
axel@miklaborg.is

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

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

sími
569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN

VOGABYGGÐ

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 21. júní
milli kl. 14.00-15.00
Tökum á móti gestum í **Skektuvogi 2**, íbúð 401

Nýtt hverfi Vogabyggð

- 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar íbúðir á frábæru verði
- Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu
- Perla við Elliðaárvoginn
- Innbyggð uppþvottavél og innbyggður ísskápur fylgir öllum íbúðum
- Parket er á öllum íbúðum
- Húsin eru í kjarna þar sem fjögur hús tengjast með sameiginlegum bílakjallara
- Bílastæði fylgir flestum íbúðum

Afhent í byrjun sumars 2020

2ja til 5 herbergja íbúðir við **Skektuvog 2 - 4**

Fjármögnun hefur aldrei verið hagstæðari á Íslandi!

Skoðaðu greiðsludæmi miðað við kaupverð, lán og greiðslutilhögun.

2ja

Skektuvogur 4 (201)

Herbergi	2ja
Stærð	65 fm
Verð	42,5 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	2,4 m
Við afhendingu	2 m
Við afsal	2 m
Samtals eigið fé	6,4 m
Lán 85%*	36,1m
Afborgun á mán.*	**165.352 kr**

*Forsendur við fyrstu kaup. Húsnæðisán 70% 29.750.000 Verðtryggt 35 ár, 2,3% breytilegir vextir, jafnar greiðslur. Viðbótarlán 15% 6.350.000 Óverðtryggt 15 ár, 5% breytilegir vextir, jafnar afborganir

3ja

Skektuvogur 2 (402)

Herbergi	3ja
Stærð	83,2 fm
Verð	50,9 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	5,3 m
Við afhendingu	5 m
Við afsal	5 m
Samtals eigið fé	15,3 m
Lán 70%**	35,6m
Afborgun á mán.**	**121.485 kr**

**Forsendur, sýnd er fyrsta afborgun Húsnæðisán 70% lán (Landsbankinn) Verðtryggt 35 ár, jafnar greiðslur, 2,3% breytilegir vextir

4ra

Skektuvogur 2 (103)

Herbergi	4ra
Stærð	132,1 fm
Verð	66,9 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	7,1 m
Við afhendingu	7 m
Við afsal	6 m
Samtals eigið fé	20,1 m
Lán 70%	46,8 m
Afborgun á mán.**	**162.844 kr**

**Forsendur, sýnd er fyrsta afborgun Húsnæðisán 70% lán (Landsbankinn) Verðtryggt 35 ár, jafnar greiðslur, 2,3% breytilegir vextir

5

Skektuvogur 4 (105)

Herbergi	5
Stærð	141,3 fm
Verð	69,9 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	7 m
Við afhendingu	7 m
Við afsal	7 m
Samtals eigið fé	21 m
Lán 70%	48,98 m
Afborgun á mán.**	**170.035 kr**

**Forsendur, sýnd er fyrsta afborgun Húsnæðisán 70% lán (Landsbankinn) Verðtryggt 35 ár, jafnar greiðslur, 2,3% breytilegir vextir

Sýnum alla helgina, hringdu!

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

Friðjón Ö. Magnúss.
aðst. fasteignasala
Sími: 692 2704
fridjon@miklaborg.is

Elín Alfreðsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og aðst. fasteignas
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is

Friðrik Þ. Stefáns
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
sími: 778 7272
axel@miklaborg.is

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

TRAUSTUR BYGGINGARAÐILI SÍÐAN 1998

ÞG-VERK

MIKLABORG – Með þér alla leið

105

KIRKJUSANDUR

NÝR BORGARHLUTI VIÐ SJÁVARSÍÐUNA

Sérlega vandaðar íbúðir

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 21. júní
milli kl. 15.30-16.30

www.105midborg.is/miklaborg

Stuðlaborg er **sérstaklega vandað** nýtt fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum.

- Stærðir íbúða frá 58-254 fm.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist.
- Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, og borgina.
- Gólfsíðir útsýnisgluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni
- Hljóðgólf í öllum íbúðum, sér-stakalega einangrandi veggir og gler
- Allar íbúðir að fullu loftræstar (inn og út)
- Gyllt álklæðning frá Þýskalandi og Swiss Pearl steinplötur
- Nánari upplýsingar um bygginguna á 105midborg.is

Afhending sumar 2020

Nánari upplýsingar veita:

105 MIÐBORG

Íslandssjóðir ÍAV

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

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929
pall@miklaborg.is

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

Ásgrímur Ásmunds
hdl. og lögg. fasteignas
Sími: 865 4120
asi@miklaborg.is

Svan G. Guðlaugs
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og aðst. fasteignas
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is

SÓLBORG

105 Reykjavík

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 21. júní
milli kl. 15.30-16.30

SÓLBORG

www.105midborg.is/miklaborg

Nýtt hverfi í Laugarnesinu

- 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar íbúðir á frábæru verði
- Lyftuhús á 6 hæðum

Afhent sumars 2020

Verð frá : **39,5 millj.**

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:

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

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929
pall@miklaborg.is

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

Ásgrímur Ásmunds
hdl. og lögg. fasteignas
Sími: 865 4120
asi@miklaborg.is

Svan G. Guðlaugs
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og aðst. fasteignas
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is

Fjármögnun hefur aldrei verið hagstæðari á Íslandi, lánshlutföll frá 65-90% eftir kaupendum. Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!

569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Mosagata 9 – 11

Glæsilegar íbúðir með útsýni

Stæði í bílakjallara

Fjölbýlið Mosagata 9-11 er 5 hæða lyftuhús auk kjallara hannað af Úti-Inni arkitektum og byggt af verktökum Dalhús ehf.

Alls eru 23 íbúðir í húsinu og fylgir stæði í bílageymslu hverri íbúð. Húsið er staðsett ofarlega í Urriðaholtinu miðju og bjóða flestar íbúðanna upp á glæsilegt útsýni til suðurs og vesturs. Urriðaholtsskóli í allra næsta nágrenni.

Á vef svæðisins www.urridaholt.is er að finna nánari upplýsingar um hverfið og þá hugsjón sem það er byggt á en þar segir meðal annars: „Urriðaholt er nýtt hverfi í Garðabæ með einstakt útsýni til allra átta. Urriðaholt byggir á hugsjón um að íbúabyggð eigi að hámarka lífsgæði fólksins sem þar býr í sátt við náttúruna í kring og umhverfið allt. Skipulag Urriðaholts er fyrsta hverfið hér á landi til að hljóta vistvottun samkvæmt vottunarkerfi BREEAM Communities. Urriðaholt er þéttbýli í náinni tengingu við nokkur helstu útivistarsvæði höfuðborgarsvæðisins, ósnortna náttúru og góðar samgönguæðar sem stytta leiðir í allar áttir.“

Vandaðar íbúðir í Urriðaholti

- **Glæsilegar 2ja, 3ja og 4ra herbergja með sérinngangi eða sérinngangi af stigapalli í fallegu lyftuhúsi í Urriðaholtinu í Garðabæ.**
- **Vandaðar innréttingar, vönduð tæki frá AEG og tengi fyrir uppþvottavél. Allir fataskápar ná upp í loft.**
- **Traustur byggigaraðili.**
- **Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni www.mosagata.is**

Nánari upplýsingar hjá söluaðilum:

FASTEIGNASALAN MIKLABORG
Lágmúla 4, 108 Reykjavík
Sími 569 7000 | **miklaborg.is**

FASTEIGNASALAN TORG
Garðatorgi 5, 210 Garðabæ
Sími 520 9595 | **fstorg.is**

LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN
Hlíðasmári 2, 201 Kópavogur
Sími 512 4900 | **landmark.is**

LIND
FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

FRÁBÆR STÖRF Í BOÐI HJÁ LIND FASTEIGNASÖLU

VIÐ LEITUM AÐ **LÖGGILTUM FASTEIGNASÖLUM** TIL STARFA

– KONUM OG KÖRLUM Á ÖLLUM ALDRI

- Við leitum að öflugum **VERKEFNASTJÓRUM** fyrir nýbyggingaverkefni
- Fjöldi verkefna framundan, af öllum stærðum og gerðum

Umsókn ásamt ferilskrá sendist á **umsokn@fastlind.is**. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

LIND FASTEIGNASALA var stofnuð árið 2003 og er því á 17. starfsári.
Hjá Lind starfa í dag 23 löggiltir fasteignasalar, þar af tveir lögmenn og einn lögfræðingur.

Lind á eftirfarandi söluvefi:

FYRSTU ÍBÚÐAKAUP.IS

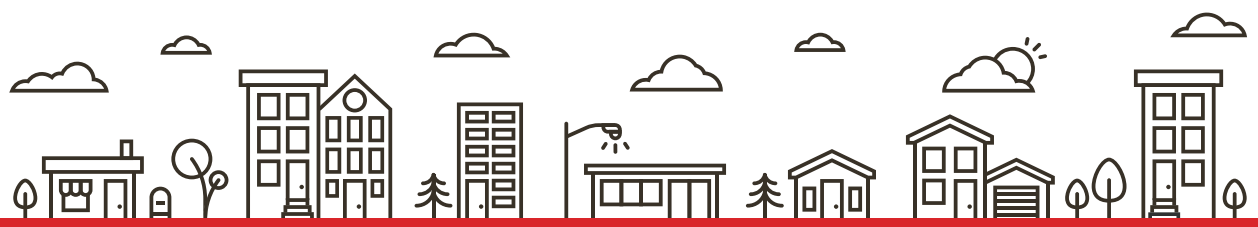
FRÍTT VERÐMAT.IS

NÝJAR ÍBÚÐIR.IS

OPIÐ HÚS SÖLU- OG SÝNINGARAPP

LIND FLYTUR Í STÆRRA OG BETRA HÚSNÆÐI

VEITUM VIÐSKIPTAVINUM AFSLÆTTI HJÁ SÉRVÖLDUM FYRIRTÆKJUM



LIND Fasteignasala
Uppspretta ánægjulegra viðskipta

ÞEKKING OG REYNSLA · www.frittverdmat.is

Til leigu skólahúsnæði á 2. hæð við Faxafen 10

Laust strax!

Einstakt tækifæri

STÆRÐ:
2.292m²

Húsnæðið skiptist upp í 16 misstórar lokaðar kennslustofur, stórt opið rými fyrir miðju, 3-4 lokaðar skrifstofur, 3 stórar geymslur, fundaherbergi, eldhús og snyrtingar.

Nánari uppýsingar:
Hafsteinn sími 690 3031
Grétar sími 840 3992

Sprinkler-kerfi er til staðar í húsnæðinu og mjög góð loftræsting. Dúkur á gólfum. VSK leggst ekki við leigufjárhæðina.

GILDI FASTEIGNAFÉLAG

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

HAGVANGUR

102 REYKJAVÍK.IS

Smyrilshlíð 3-5 | Valshlíð 2, 4, 6 og 8 | Fálkahlíð 2-4 | Haukahlíð 1

- Öllum íbúðum fylgir uppþvottvél og ísskápur
- Sælureitur þar sem borgarlífið og náttúran mætast
- Öll þjónusta í göngufæri

NÝTT Í SÖLU
Verð frá:
33.5 mkr.

YFIR 102 ÍBÚÐIR SELDAR!

Nýr áfangi í sölu! Haukahlíð 1 og Valshlíð 2. Nú er kominn nýr áfangi í þessu vinsælu nýbyggingu, Áætl. afhendingar á íbúðum í Haukahlíð 1 og Valshlíð 2 eru Jan/feb 2021.
Mikið úrval af íbúðum, allt frá 2ja herb íbúðum upp í 5 herb. flestar með stæði í bílageymslu og nokkrar með bílskúr.

Elka
Fasteignasali
863 8813

Þorgeir
Fasteignasali
696 6580

Jóhanna Kristín
Fasteignasali
837 8889

Hrönn
Fasteignasali
692 3344

Helgi
Fasteignasali
780 2700

Lilja
Fasteignasali
663 0464

Ragnar
Sölufulltrúi
844 6516

Darri Örn
Sölufulltrúi
767 0000

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 21. júní
kl. 14:30-15:30

Sýningaribúð að Falkahlíð 2 íbúð 203

TILBÚNAR TIL AFHENDINGAR

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

Smyrilshlíð 5 - *íbúð 202*
Verð kr. 68.900.000

- 4-5 herbergi
- 2 salerni
- Bílastæði

Smyrilshlíð 5 - *íbúð 403*
Verð kr. 77.000.000

- 5 herbergi
- 2 salerni
- Bílastæði

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

NÝTT Í URRIÐAHOLTI

SJÓNARVEGUR 1-3 210 GARÐABÆ

VERÐ FRÁ 49,9 mkr.

OPIÐ HÚS

- KVARSTSTEINN ER Á BORÐUM
- INNBYGGÐUR ÍSSKÁPUR OG UPPÞVOTTAVÉL

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 21. JÚNÍ KL. 16.00-17.00 - Í SJÓNARVEGI 3

Stærð frá: 94,6 m² | **Verð frá:** 49.900.000 kr.

Glæsilegar 3ja herbergja íbúðir á fallegum útsýnisstað efst í Urriðaholtinu. Um er að ræða 10 íbúða steinsteypt hús á fjórum hæðum, eingangrað að utan og klætt með álklæðningu með bílageymslu á 1. hæð fyrir 6 bíla.

- Öll innanhúsráðgjöf í höndum HAF studio.
- Allar innréttingar eru frá HTH. Fataskápar hvítlakkaðir en innréttingar á baði og eldhúsi grálakkaðar.
- Ljós kvarststeinn er á borðum eldhús og baðherbergis.
- Heimilistæki eru frá AEG.
- Íbúðirnar eru afhentar fullbúnar án gólfefna, þó með flísalögðu votrýmum.
- **Innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum!**

Sigurður
Fasteignasali
898 6106

Hafliði
Fasteignasali
846 4960

Hafdís
Fasteignasali
820 2222

Dórothea
Fasteignasali
898 3326

DÆMI UM ÍBÚÐIR

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur

Hafdís Fasteignasali 820 2222

Sigurður Fasteignasali 898 6106

Dórothea Fasteignasali 898 3326

Þorsteinn Fasteignasali 694 4700

Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889

Árni Ólafur Fasteignasali 893 4416

Berglind Fasteignasali 694 4000

Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099

Darri Örn Sölufulltrúi 767 0000

NÝTT Í SÖLU

URRIÐAHOLTSSTRÆTI 14-20

OPIÐ HÚS laugardaginn 20. júní kl. 13:00-14:00

Nýtt í sölu

Vandaðar og vel skipulagðar íbúðir í tveimur húsum með sameiginlegum bílakjallara. Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna. 3ja til 5 herbergja íbúðir.

Afhending í júlí 2020

Stærðir frá 86-241 m² | **Herbergi: 3-5**

Berglind fasteignasali 694 4000

Þorsteinn fasteignasali 694 4700

Sjónarvegur 5 — 210 Garðabær — Verð frá: 61,5 mkr

OPIÐ HÚS laugardaginn 20. júní kl. 14.30-15:00

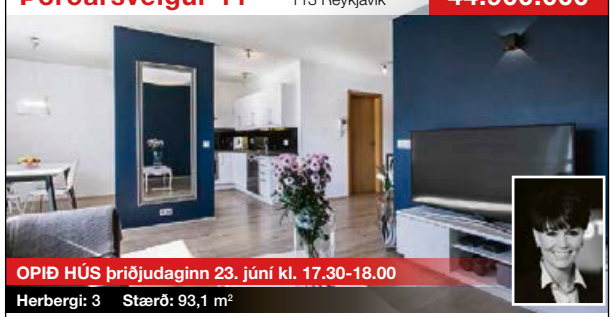
Herbergi: 3-4

Nýjar og glæsilegar íbúðir til sölu á frábærum útsýnisstað við Sjónarveg 5 efst í Urriðaholti í Garðabæ.

Um er að ræða þriggja og fjögurra herbergja íbúðir. Stæði í bílageymslu fylgir íbúðum. Vandað efnisval s.s. Parka innréttingar, eldhústæki frá Ormsson, blöndunartæki frá Tengi.

Upplýsingar veitir Þorsteinn fasteignasali í gsm: 694 4700

Þórðarsveigur 11 — 113 Reykjavík — 44.900.000

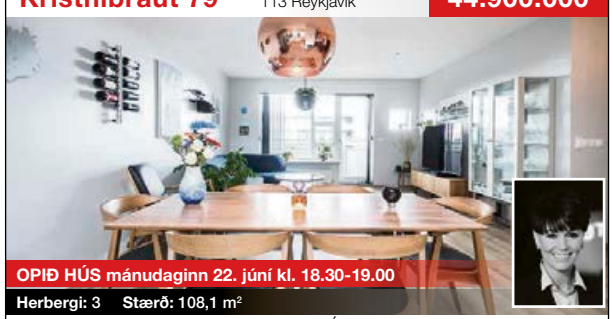


OPIÐ HÚS þriðjudaginn 23. júní kl. 17.30-18.00

Herbergi: 3 **Stærð:** 93,1 m²

Falleg 3ja herbergja íbúð á þriðju hæð í lyftuhúsi ásamt stæði í bílageymslu í snyrtilegu fjölbýli við Þórðarsveig 11 í Grafarholti. Um er að ræða eign sem er skráð skv fmr.93fm. Eignin skiptist í anddyri, stofu, eldhús, baðherbergi, tvö svefnherbergi og þvottaherbergi innan íbúðar. Í sameign er sér geymsla og stæði í lokaðri bílageymslu.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Kristnibraut 79 — 113 Reykjavík — 44.900.000

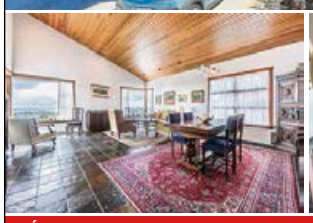


OPIÐ HÚS mánudaginn 22. júní kl. 18.30-19.00

Herbergi: 3 **Stærð:** 108,1 m²

Mjög rúmgóð og falleg íbúð í góðu lyftuhúsi. Íbúðin skiptist í forstofu, eldhús, samliggjandi stofu og borðstofu, þvottaherbergi, baðherbergi og tvö svefnherbergi. Sér geymsla er í sameign. Íbúðin er mjög opin með stórum stofum, góðu skipulagi og árið 2015 var eldhús og gólfefni að stærstum hluta endurnýjað.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Háholt 4 — 210 Garðabæ — 125.000.000



BÓKAÐU SKOÐUN

Herbergi: 6 **Stærð:** 341,9 m²

Glæsilegt einbýli efst í Hnoðraholti með einstöku útsýni yfir bæinn, borgina og Faxaflóa. Fallegt og reisulegt einbýlishús með tvöföldum bílskúr á fallega gróinni lóð ofan götu. Húsið er mjög bjart og fallega innréttað, stofur eru stórar og glæsilegar ásamt eldhúsi á efri hæð auk svefnherbergisgangs með þremur herbergjum og baðherbergi. Arinstofa og sjónvarpsstofa tengja stofur og fjölskyldurými. Á neðri hæð er gestasnyrting, svefnherbergi og stórt þvottahús með sturtuherbergi innaf, innangengt er af jarðhæð í tvöfaldan bílskúr með aukinn lofthæð, geymsla er innaf bílskúrnum. Innkeyrsla og gönguleiðir að inngangi hússins eru með hitalögn.
Uppl. veitir Þóra fasteignarsala í gsm: 822 2225

TIL SÖLU

Framleiðslufyrirtæki í matvælageira til sölu!

Fyrirtækið er í fullum rekstri með góða arðsemi og framtíðarmöguleika. Fyrirtækið er staðsett í Hafnarfirði og er rekið í eigin húsnæði með möguleika á langtíma leigusamningi eða kaupum húsnæðisins auk reksturs.

Fyrirtækið er vel tækjum búið og framleiðslugeta flestra tækja sem notuð eru í rekstrinum hafa ekki hátt nýtingarhlutfall.

Framleiða mætti töluvert meira magn af vörum án þess að auka við tækjakostinn. Fyrirtækið á sér langa sögu og býr yfir mikill þekkingu og reynslu í vöruþróun.

Þóra fasteignasali gsm: 822 2225

Tröllakór 8 — 203 Kópavogur — 44.900.000

SELD

Herbergi: 4 **Stærð:** [illegible] m²

Falleg og vel skipulögð [illegible] íbúð á 3ju. hæð í lyftuhúsi við Tröllakór 8 í Kópavogi. Um er að ræða eign sem er skráð skv.f.m.r. 102.3fm og er með inngangi frá svölum. 3 góð svefnherbergi og þvottherbergi innan íbúðar. Gólfefni er parket og flísar og innréttingar samræmdar. Frábær staðsetning þar sem skóli, leikskóli og íþróttaaðstaða er í næsta nágrenni. **Uppl. veitir Hafdís fasteignasali í gsm:** 820 2222

Úlfarsbraut 114 — 113 Reykjavík — 59.900.000

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 23. júní kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4-5 **Stærð:** 115,4 m²

Glæsileg og rúmgóð íbúð á efstu hæð ásamt stæði í bílageymslu í fallegu lyftuhúsi. Eignin skiptist í samliggjandi eldhús og stofu, baðherbergi, forstofu, þrjú rúmgóð svefnherbergi og eitt lítið sem var teiknað sem geymsla en er notað sem herbergi að auki er sér geymsla í sameign og stæði í lokaðri bílageymslu.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Ásakór 15 — 203 Kópavogur — 65.900.000

OPIÐ HÚS sunnudaginn 21. júní kl 15.30-16.00

Herbergi: 5 **Stærð:** 158,3 m² Bílageymsla

Björt, falleg og einstaklega rúmgóð 5 herbergja endaíbúð á 6.hæð (efstu hæð) með glæsilegu útsýni til allra átta. Á eigninni eru tvennar svalir, stórar suðursvalir með útsýni upp í heiðmörkina og góðar vestursvalir með útsýni vestur yfir að sjónum. Íbúðin er á efstu hæð í góðu lyftuhúsi með stæði í lokaðri bílageymslu.
Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

VIÐ VEITUM TOPP ÞJÓNUSTU

Sigríður Fasteignasali 699 4610

Helgi Fasteignasali 780 2700

Hrönn Fasteignasali 692 3344

Hólmgeir Lögmaður 520 9595

Þóra Fasteignasali 822 2225

Þorgeir Fasteignasali 696 6580

Lilja Fasteignasali 663 0464

Hafliði Fasteignasali 846 4960

Ragnar Sölufulltrúi 844 6516

Elka Fasteignasali 863 8813

Lyngás 1 E-F-G-H 210 Gbæ — 48.9- 58.9 mkr.

OPIÐ HÚS laugardaginn 20. júní kl.15:30-16:00
Móttaka í Lyngás 1e, íbúð 305

Herbergi: 3-4 **Stærð:** 83 – 125 m² Bílakjallari

Frábærlega staðsett nýtt fjölbýli miðsvæðis í Garðabæ steinsnar frá skólum, íþróttamiðstöð og sundlaug. Um er að ræða vel skipulagðar 3-4 herbergja íbúðir með vönduðum innréttingum frá AXIS innréttingasmiðju. Allar íbúðir eru tilbúnar til afhendingar. Stæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum. Glæsilegur skjólgóður garður verður á milli húsanna. Einstaklega barnvænt umhverfi.

Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

Gvendargeisli 94 112 Reykjavík

Verð: 109.000.000

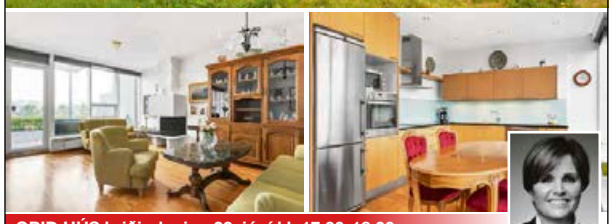
OPIÐ HÚS mánudaginn 22. júní kl. 17:30-18.00

Herbergi: 6 **Stærð:** 248,1 m² Bílskúr

Eignin er samtals 279,5 fm þar af óskráð rými 31,4 fm. Vel skipulagt og rúmgott fjölskylduhús með rúmgóðu bílastæði og hellulögðu rými fyrir framan hús. Sérsmíðaðar innréttingar, hiti í gólfum. **Efri hæð:** Góð lofthæð, 2 svefnherb., baðherb., eldhús, borðstofa og stofa. Rúmgóðar svalir í suður. **Neðri hæð:** 2 svefnherb., sjónvarpshol og vinnurými, baðherbergi og þvottahús með útg. út í garð. Frá neðri hæð er útgengi á góðan pall þar sem gert er ráð fyrir heitum potti. Bílskúr með góðu geymslulofti. Snjóbræðsla fyrir framan eignina sem á eftir að tengja. Stór og vel hirtur garður.

Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326

Suðurhlíð 38b 105 Reykjavík — 67.500.000



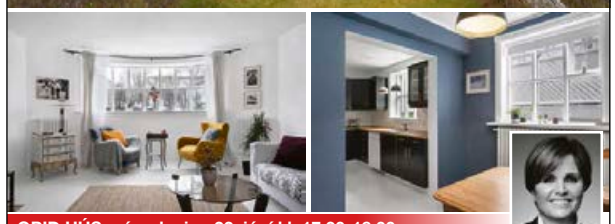
OPIÐ HÚS þriðjudaginn 23. júní kl. 17.30-18.00

Herbergi: 3 **Stærð:** 102,9 m²

Glæsileg, björt og rúmgóð 3ja herbergja íbúð með sérinngangi og stæði í lokaðri bílageymslu. Íbúðin er á 1. hæð og gengið er út úr stofunni á mjög stóra hellulagða suður verönd með stórglæsilegu útsýni yfir sjóinn og yfir í Kópavoginn. Íbúðin skiptist í forstofu, eldhús, tvö svefnherbergi, stofu, baðherbergi ,baðherbergi, þvottaherbergi og geymslu. Gólfefni eru flísar og parket. Arinn í stofunni. Tvær sérgeymslur fylgja íbúðinni, önnur innan íbúðar og hin í sameign innaf bílastæðinu. Garðurinn á bak við húsið er stór og sameiginlegur með afgirtum tennisvelli. Við hliðina á húsinu er svo minigolfvöllur í eigu borgarinnar. Örstutt er í einstakar gönguleiðir meðfram sjónum, út í Nauthólsvík og yfir í Fossvogsdalinn. Stutt er í helstu umferðaræðar borgarinar.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Flókagata 57 105 Reykjavík — 56.500.000



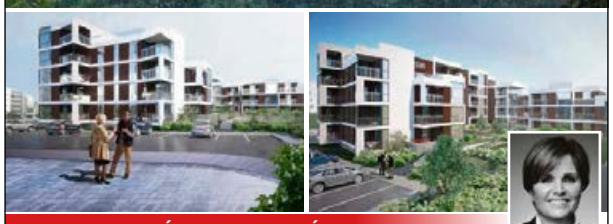
OPIÐ HÚS mánudaginn 22. júní kl. 17.30-18.00

Herbergi: 3 **Stærð:** 119,7 m²

Falleg, rúmgóð og björt, 3ja herbergja íbúð með sérinngangi á jarðhæð við Flókagötu 57. Um er ræða afar glæsilegt fjórbýlishús sem er mjög vel staðsett í höfuðborginni. Stór og fallegur garður. Íbúðin er skráð 119,7 fm. og þar af er 2,3 fm geymsla undir stiganum. Íbúðin skiptist í 2 svefnherbergi,stofu, eldhús, baðherbergi, hol, anddyri. Sameiginlegt þvottahús. Útigeymslan er undir stiga.
Frábær staðsetning á höfuðborgarsvæðinu þar sem Háteigsskóli og Ísaksskóli Klambratún, Kjarvalsstaði og miðbærinn er í göngufjarlægð. Stutt í helstu stofnæðar

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Strikið 1A,B og C 210 Garðabæ — 53,8-62,2 millj



HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN Í GSM. 699 4610

Herbergi: 2 **Stærð:** 83,9 -104.6 m²

AÐEINS 5 ÍBÚÐIR ÓSELDAR

Fallegar íbúðir fyrir fólk 60 ára og eldri í vönduðu 3-5 hæða lyftuhúsi við Strikið 1 í Sjálandi í Garðabæ. Íbúðirnar skilast fullbúnar án gólfefna, þó verða flísar á baðherbergjum og þvottahúsum frá Birgisson. Innréttingar eru frá Axis, heimilistæki frá Ormsson, innihurðar frá Parka og hreinlætistæki frá Tengi. Sérmerkt bílastæði í lokaðri bílageymslu fylgir.

Þjónustusel Garðabæjar er staðsett handan götunnar í Jónshúsi fyrir eldri borgara Garðabæjar. Einnig er hjúkrunarheimilið Ísafold á Strikinu 3, sem mætti hugsa sem ákveðið öryggi í framtíðinni, varðandi ýmsilega þjónustu.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Sólheimar 44 104 Reykjavík — 71.900.000

OPIÐ HÚS sunnudaginn 21. júní kl. 13.00-13.30

Herbergi: 5 **Stærð:** 162,9 m² Bílskúr

Falleg og mikið endurnýjuð sérhæð með bílskúr í góðu húsi við Sólheima. Í eigninni eru þrjú svefnherbergi í dag en voru áður fjögur áður og hægt er að breyta því til baka í upprunalegt horf. Eldhús, stofa og borðstofa eru saman í opnu rými og er það sérlega stórt og rúmgott. Tvennar svalir eru á eigninni, aðrar til suðurs og hinar til austurs. **Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm:** 694 4000

Goðaborgir 8 112 Reykjavík — 47.900.000

OPIÐ HÚS sunnudaginn 21. júní kl. 16:30-17:00

Herbergi: 4 **Stærð:** 106,8 m²

SÉRLEGA SKEMMTILEG 4RA HERBERGJA ÍBÚÐ Á TVEIMUR HÆÐUM MEÐ SÉRINNGANGI OG ÆÐISLEGU ÚTSÝNI STEINSNAR FRÁ HELSTA ÞJÓNUSTUKJARNANUM Í GRAFARVOGI. NÝLEGT PARKET Á GÓLFUM. VERIÐ ER AÐ MÁLA HÚSIÐ AÐ UTAN OG Í SUMAR VERÐUR SKIPT UM GLER Í ÖLLUM GLUGGUM Í ÍBÚÐINNI. ALLUR KOSTNAÐUR GREIDDUR AF SELJANDA. **Uppl. veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm:** 837 8889

Mosagata 5, *íb. 304* 210 Garðabær — 57.900.000

OPIÐ HÚS laugardaginn 20. júní kl. 13:00-13:30

Herbergi: 4 **Stærð:** 106,9 m²

KOMIN AFTUR Í SÖLU - NÝ ÍBÚÐ - VÍÐÁTTUMIKIÐ ÚTSÝNI - TILBÚIN TIL AFHENDINGAR
Vel skipulögð 106,9 fm. 4ra herbergja íbúð á 3. hæð í lyftuhúsi með 7,5 fm. svölum í við Mosagötu 5. Íbúðin skiptist í anddyri, gang, alrými með eldhúsi, borðstofu og stofu, 3 svefnherbergi, baðherbergi með sturtubaðkari og þvottaaðstöðu.
Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889

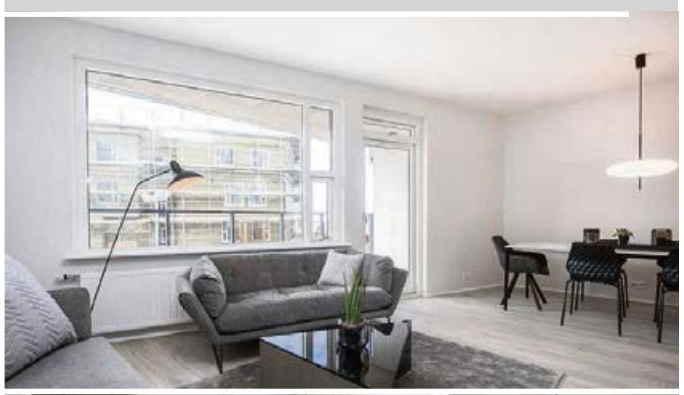
FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

Vinastræti 14-16 - Urriðaholt Garðabær

NÝJAR ÍBÚÐIR Í GLÆSILEGRI NÝBYGGINGU Í URRIÐAHOLTI!

Vinastræti 14-16, nýjar og glæsilegar íbúðir til sölu í Urriðaholti í Garðabæ, byggðar af ÞG verk. Vel staðsettar íbúðir með leikskóla og skóla í gögnufæri, gólfvöll og Heiðmörkina í næsta nágrenni. Húsið er efst á hæðinni og eru margar íbúðir með frábært útsýni.
Afhending í júní 2020.

- Vel hannaðar 2-4 herb. íbúðir í lyftuhúsi með góðum bílakjallara.
- Innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir
- Allar íbúðir parketlagðar
- Aukin lofthæð
- Tvö baðherbergi í flestum íbúðum
- Fullkomið loftræstikerfi sem tryggir góða innivist
- Tvö bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum
- Einstök hönnun á byggingunni, unnin af arkitektar-stofunni Arkís
- Húsið er með álklæðningu sem tryggir lágmarks viðhald
- Listaverk eftir Sigurð Árna Sigurðsson á norðurhlið byggingarinnar
- Þjónustu og verslanir á jarðhæð



OPIÐ HÚS sunnudaginn 21. júní kl. 16:00-17:00
sýningaríbúð að Vinastræti 16 íb 205

Sigurður
fasteignasali
898 6106

Elka
fasteignasali
863 8813

Hrönn
fasteignasali
692 3344

Darri
sölufulltrúi
767 0000

Helgi
fasteignasali
780 2700

Ragnar
sölufulltrúi
844 6516

EFSTALEITI - LÁGALEITI - VÖRÐULEITI

KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM
sunnudaginn 21. júní kl. 13:00-14:00

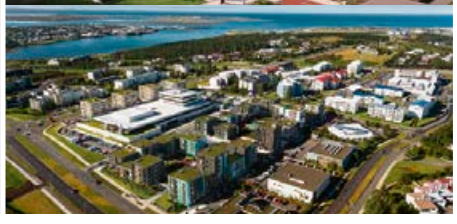
í sýningarsal að Efstaleiti 27

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsótta íbúðasvæðis kominn í sölu.
SÝNUM DAGLEGA HRINGIÐ Í SÖLUMENN. Glæsilegur sýningarsalur þar sem þú getur skoðað nánar teikningar, innréttingar, skilalýsingu og kynnst hverfinu, og rætt við fasteignasala og fundið réttu íbúðina.

Í Efstaleitinu rís nútímalegt íbúðahverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðbogar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði. Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar. Rut Kára innanhússarkitekt sá um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.



Helgi
Fasteignasali
780 2700

Darri Örn
Söufulltrúi
767 0000

Dórothea
Fasteignasali
898 3326

Sigurður
Fasteignasali
898 6106

Elka
Fasteignasali
863 8813

Ragnar
Sölufulltrúi
844 6516

Jóhanna
Fasteignasali
837 8889

Lilja
Fasteignasali
663 0464

Hrönn
Fasteignasali
692 3344

Kristján
Hdl., Lögg. fasteignasali
S: 867-3040

Guðbjörg G.
Lögg. fasteignasali
S: 899-5949

Garðar B.
Lögg. fasteignasali
S: 898-0255

Sólveig
Lögg. fasteignasali
S: 869-4879

Garðar Hólm
Lögg. fasteignasali
S: 899-8811

Guðlaug
Lögg. fasteignasali
S: 661-2363

Matthías
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 899-7770

Garðar K.
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 853-9779

Aðalsteinn Jón
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 767-0777

TRAUSTI fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is

Styrmir
Lögg. fasteignasali
S: 846-6568

Jóna Benný
Lögg. fasteignasali
S: 869-8650

Gunnar
Lögg. fasteignasali
S: 692-6226

Einar Örn
Lögg. fasteignasali
S: 823-4969

Kristín María
Lögfræðingur
S: 837-1177

Nanna Dröfn
Lögg. fasteignasali
S: 694-2494

Díana Arnfjörð
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 895-9989

Ragnheiður
Móttaka
S: 788-3069

Magnea
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 862-8522

Bára
Skrifstofustjóri
S: 693-1837

VIÐ ERUM TRAUSTI

KRINGLAN 21
103 REYKJAVÍK

Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 21. JÚNÍ KL. 16:00 - 16.30

Einstaklega fallegt og fjölskylduvænt raðhús á tveimur hæðum auk bílskúrs á frábærum stað. Skjólgóður afgirtur garður, rúmgóður sólpallur og hellulögð verönd fyrir framan húsið. Tengi er fyrir heitan pott á pallinum. Eignin hefur verið mikið endurnýjuð og fengið gott viðhald. Gólfhiti er á allri neðri hæð hússins. Eignin er skráð alls 199,7 fm. og þar af er frístandandi bílskúr 24,8 fm. Nánari uppl. veitir Kristján s. 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: 98,9 millj.

ASPARSKÓGAR 4
301 AKRANES

Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 21. JÚNÍ KL. 14:00 - 16:00

Glæsilegur og vandaður 52 fm. sumarbústaður á 4.800 fm. gróinni lóð í Hvalfirði. Bústaðurinn hefur nýlega verið endurnýjaður og stækkaður. Heitur pottur er á pallinum og er pallur allan hringinn í kringum bústaðinn. Einnig er stór geymsla með rafmagni á pallinum. Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is **Verð: 23,4 millj.**

HRÍSRIMI 7
112 REYKJAVÍK

Guðlaug
S: 661-2363

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 22. JÚNÍ KL. 17:15 - 17:45

Rúmgóð 4ra herbergja 99,0 fm. íbúð á 3. hæð. Mjög gott innra skipulag. Stutt í alla helstu þjónustu svo sem skóla, leikskóla, íþróttamannvirki og matvörubúð. Íbúðin er laus við kaupsamning.
Nánari uppl. veitir Guðlaug Jóna s. 661-2363, gulla@trausti.is

Verð: 39,9 millj.

GRÆNLANDSLEIÐ 20
113 REYKJAVÍK

Guðlaug
S: 661-2363

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 22. JÚNÍ KL. 18:00 - 18:30

Glæsilegt 234,2 fm. parhús á tveimur hæðum með frábæru útsýni. Íbúðin sjálf er 195,4 fm. og bílskúr 38,8 fm. Stutt er í alla helstu þjónustu svo sem leikskóla, skóla og matvörubúð. Einnig rétt við frábæra náttúru, æðislegar gönguleiðir og golfvöll. Eignin er laus við kaupsamning. Nánari uppl. veitir Guðlaug Jóna s. 661-2363, gulla@trausti.is

Verð: 79,9 millj.

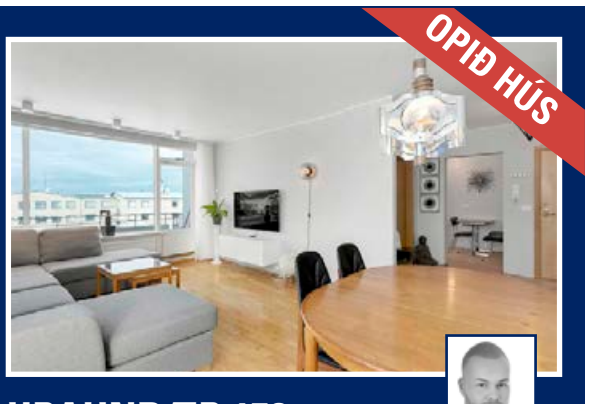
HEIÐARGERÐI 114
108 REYKJAVÍK

Garðar B.
S: 898-0255

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 23. JÚNÍ KL. 17:30 - 18:00

Góð 3ja herbergja 77,7 fm. íbúð, með sérinngangi, í kjallara í þríbýlishúsi. Frábær staðsetning! Eignin skiptist í 2 svefnherbergi, rúmgóða stofu, tvískipt baðherbergi, gott eldhús, geymslu innan íbúðar og sameiginlegt þvottahús. Fallegur sameiginlegur garður.
Nánari uppl. veitir Garðar B. s. 898-0255, gardarbs@trausti.is

Verð: 37,9 millj.



HRAUNBÆR 150
110 REYKJAVÍK

Styrmir
S: 846-6568

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 24. JÚNÍ KL. 17.30 - 18.00

Falleg og björt 114,3 fm. 5 herbergja endaíbúð. Gluggar á þrem hliðum. Suðursvalir með fallegu útsýni. Þvottahús og geymsla innan íbúðar. Sameiginlegur garður með góðu leiksvæði. Skipt var um þak og þakrennur sumar 2019. Nýlega var suðurhlið hússins sprunguviðgerð og máluð. Stétt framan við hús var lagfærð sumar 2019.
Nánari uppl. veitir Styrmir Þór s. 846-6568, styrmir@trausti.is **Verð: 46,9 millj.**

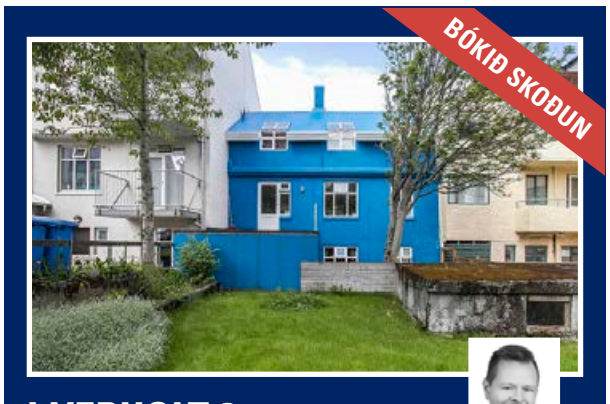
LAUGAVEGUR 39
101 REYKJAVÍK

Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS FIMMTUDAGINN 25. JÚNÍ KL. 17:30 - 18.00

Vel staðsett 123,3 fm. 4ra herbergja íbúð við Laugaveg 39 í miðbæ Reykjavíkur. Sérmerkt bílastæði. Rúmgóð geymsla. Húsið hefur fengið gott viðhald. Stigagangur var tekinn í gegn í fyrra. Eign sem býður upp á mikla möguleika.
Nánari uppl. veitir Kristján s. 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: 57,9 millj.



ÞVERHOLT 3
105 REYKJAVÍK

Garðar Hólm
S: 899-8811

BÓKIÐ SKOÐUN

Björt og falleg 67,4 fm. 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í þríbýlishúsi. Aðeins ein íbúð á hverri hæð. Íbúðin skiptist í tvær stofur, eldhús, baðherbergi, svefnherbergi, forstofu og geymslu á jarðhæð auk þess fylgir henni 18,7 fm. verönd til austurs. Íbúðin stendur miðsvæðis í borginni og því stutt í alla þjónustu, verslanir og veitingastaði. Nánari uppl. veitir Garðar Hólm s. 899-8811, gh@trausti.is

Verð: 37,9 millj.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali

Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
Sími 899 1882

Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumiðlari
Sími 824 9098

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

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096

Hreiðar Levy Guðmundsson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími 661 6021

SÆVARGARÐAR 2, 230 m²

170 SELTJARNARNES, 118.000.000 kr.

Sverrir Kristinsson
Lögg. fasteignasali
S. 861 8514/sverrir@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Vorum að fá í sölu glæsilegt 230 fm einbýlishús á einni hæð við Sævargarða á Seltjarnarnesi. Tvöfaldur bílskúr. Húsið stendur á 1500 fm hornlóð. Arkitekt hússins er Vífill Magnússon. Húsið skiptist m.a. í hol, stofu, borðstofu, eldhús, 3-4 herbergi, lítið vinnuherbergi og tvö baðherbergi. Töluvert hefur verið standsett og endurnýjað í húsinu á síðustu árum. Mikil lofthæð er í húsinu. Arinn í stofu. Glæsilegt útsýni, sjávar- og fjallasýn. Sérstaklega falleg lóð með miklum blómagróðri. Frábær staðsetning.

BRÍETARTÚN 9 -11

105 REYKJAVÍK, 64,9 - 99,9 mkr.

OPIÐ HÚS **sunnudaginn 21. júní kl. 13:00 - 13:45**

Hreiðar Levy Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is

Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
S.867 0968/unnar@eignamidlun.is

Glæsilegar 3 og 4 herbergja lúxus íbúðir, á mjög eftirsóttum stað við miðbæ Reykjavíkur. Glæsislegt útsýni er úr íbúðum á efri hæðum. Innangengt fataherbergi ásamt rúmgóðu sér baðherbergi með sturtu í hjónaherbergjum. Rúmgott alrými með samliggjandi stofu með útgengi út á yfirbyggðar svalir og eldhúsi með eyju. Frábær staðsetning við mibæ Reykjavíkur með alla þá þjónustu, verslanir, veitingahús og mannlíf sem hann hefur upp á að bjóða.

BORGARTÚN 28A GLÆSILEGAR NÝJAR ÍBÚÐIR - VERÐ FRÁ 52,9 mkr.

Ólafur H. Guðgeirsson
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508
olafur@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS sunnudaginn 21. júní kl. 13:00 - 14:00

Frábærlega staðsettar sérlega vandaðar íbúðir í nýju lyftuhúsi með stórum svölum, geymslu í kjallara og einkastæði í bílakjallara. Íbúðirnar afhendist fullbúnar án gólfefna, nema með flísum á baði, samkvæmt skilalýsingu. Ísskápur fylgir með eldhúsinnréttingum. Íbúðirnar eru rúmgóðar og vel skipulagðar, en alrými eru einstaklega björt og vistleg.

Húsið er hannað er af Orra Árnasyni hjá Zeppelin Arkitektum.

MELABRAUT 16, 111,1 m²

170 SELTJ.NES, 54,9 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson.
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

4 herb. íbúð á tveimur hæðum í fallegu frábærlega staðsettu fjórbýlishúsi á Seltjarnarnesi. Endurnýjað eldhús, gólfefni og fl. Mjög björt og vel skipulögð íbúð. Örstutt í skóla og góða þjónustu og góðar gönguleiðir um nesið.

ÁLFABREKKA 15, 145 m²

200 KÓPAVOGUR, 57,8 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson.
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

3ja herbergja íbúð á neðri hæð auk 2ja herb. íbúð með sérinngangi í frábærlega vel staðsettu húsi.
Í kjallara er stórt óskráð rými sem býður upp á mikla möguleika !

GAUTLAND 15, 49,2 m²

108 REYKJAVÍK, 31,4 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson.
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

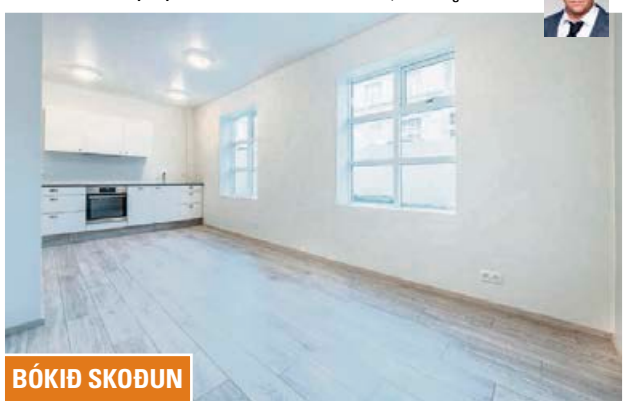
BÓKIÐ SKOÐUN

Tveggja herbergja 49,2 fm íbúð á jarðhæð við Gautland 15. Vinsæll staður þar sem stutt er í alla helstu þjónustu. Íbúðin getur verið laus fljótlega

BERGÞÓRUGATA 7, 54,4 m²

101 REYKJAVÍK, 38,9 mkr.

Daði Hafþórsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is



BÓKIÐ SKOÐUN

2JA HERBERGJA
Bergþórugata 7, 54,5 fm virkilega falleg endurnýjuð íbúð á besta stað í miðbænum. Eignin er öll ný. Parket á gólfum, iinnbyggð uppþvottavél í nýrri eldhúsinnréttingu.

GRENSÁSVEGUR 11 — SÍMI 588 9090

Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðinugr og löggiltur fasteignasali
Sími 895 9120

Ólafur H. Guðgeirsson
Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
Sími. 867 0968

Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri

Guðbjörg Matthíasdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 588 9090

Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari

María Waltersdóttir
Móttökuritari

ÖLDUGRANDI 9 - *ÍBÚÐ 103*, 67,8 m²
107 REYKJAVÍK, 39,9 mkr.

Ólafur H. Guðgeirsson
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is

LÆKKAÐ VERÐ -BÓKIÐ SKOÐUN

Vel hönnuð tveggja herbergja íbúð á jarðhæð, með stæði í bílakjallara. Björt stofa, rúmgott hálfopðið eldhús, útgengi beint út í garð. Sérinngangur af svalagangi. Eignin er mjög vel staðsett nærri verslunum og þjónustu, og stutt í gönguleiðir og útvist.

HÆÐARGARÐUR 35, 65 m²
108 REYKJAVÍK, 44,9 mkr.

Kjartan Hallgeirsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9093/kjartan@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Falleg og björt 65 fm tveggja herbergja íbúð á 3. hæð í þjónustublokk fyrir eldri borgara á eftirsóttum stað. Eignin skiptist m.a. í forstofu, baðherbergi, stofu, geymslu/vinnuherbergi, herbergi og eldhús. Yfirbyggðar suðursvalir með góðu útsýni yfir Fossvoginn og til Bláfjalla. Sérgeymsla á 1.hæð.

BRÍETARTÚN 11 *ÍBÚÐ 510*, 68,9 m²
105 REYKJAVÍK, 46,9 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS sunnudaginn 21. júní kl. 14:00-14:30

Ný glæsileg fullbúin ónotuð 2ja herbergja útsýnisíbúð á 5. hæð í nýju vönduðu lyftuhúsi í miðborginni , íbúðin er 68.9 fm. Vandaðar innréttingar frá Parka. Kährs viðarparket (plankaparket) frá Birgisson. Blöndunartæki frá Tengi. Innbyggð uppþvottavél. Baðkar með sturtuaðstöðu.

GERPLUSTRÆTI 21-23, 82 m²
270 MOS., VERÐ FRÁ 40.9 mkr.

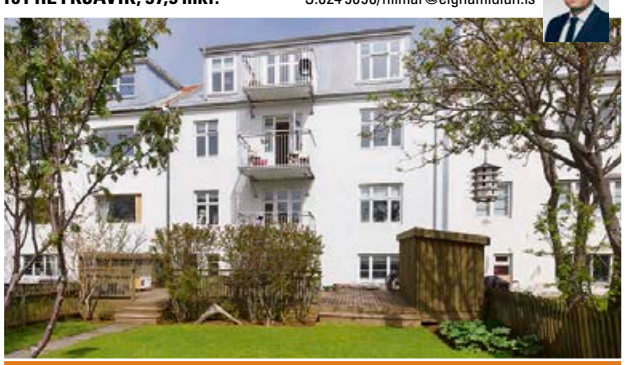
Daði Hafþórsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS sunnudaginn 21. júní kl. 13.00-13.30

2JA -5 HERBERGJA. - STÆÐI Í BÍLGEYMSLU FYLGIR ÖLLUM ÍBÚÐUM.
Íbúðirnar eru tveggja til fimm herbergja, gengið inn frá stigahúsi. Birt stærð íbúða er 81-158 fm. Íbúðunum fylgja svalir en á jarðhæð sérafnotareitur. Fullbúnar íbúðir með innbyggðum ísskáp og uppþvottavél.

ÁSVALLAGATA 29, 100 m²
101 REYKJAVÍK, 57,9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9098/hilmar@eignamidlun.is

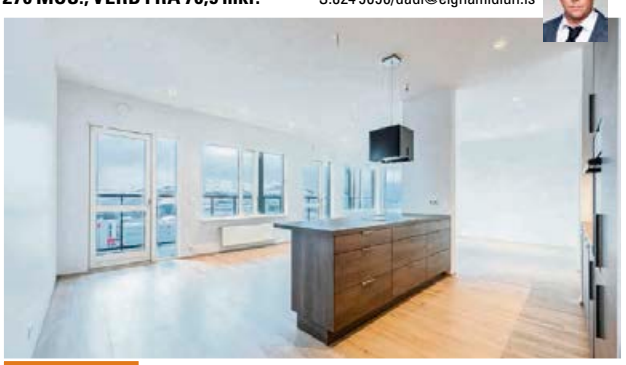


AUKA HERBERGI Í KJALLARA - BÓKIÐ SKOÐUN

Mjög góð 100 fm fimm herbergja íbúð í fallegu og mikið endurnýjuðu húsi byggt árið 1930 við Ásvallagötu í gamla vesturbænum. Góðar suður svalir frá stofu og sameiginleg timburverönd við húsið. Íbúðin skiptist í gang, tvær stofur, tvö svefnherbergi, baðherbergi og eldhús. Í kjallara er svo auka herbergi með aðgengi að snyrtingu og sturtu.

GERPLUSTÆRTI 21-23, stærð frá 146,8 m²
270 MOS., VERÐ FRÁ 70,9 mkr.

Daði Hafþórsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS sunnudaginn 21. júní kl. 13.30-14.00

5 HERBERGJA
Glæsilegar 5 herbergja útsýnisíbúðir íbúðir á efstu hæð í 11 íbúða fjölbýli, stæði í bílageymslu. Íbúðirnar eru afhentar með gólfefnum og öllum tækjum. Tvö baðherbergi.

HRÓLFSSKÁLAVÖR

EINSTÖK EIGN Á SJÁVARLÓÐ Á SELTJARNARNESI

Höfum fengið í sölu stórglæsilegt samtals 609 fm einbýlishús á sjávarlóð við Hrólfsskálavör 2 á sunnanverðu Seltjarnarnesi. Einstakt útsýni er úr húsinu, sjávar- og fjallasýn. Húsið er teiknað af arkitektum hjá Granda Studio. Innanhússhönnun var í höndum Grímu Bjargar Thorarensen hjá GBT Interiors og Selmu Ágústsdóttur hjá Namó Desing.

Tvöfaldur bílskúr. Mjög mikil lofthæð er í húsinu. Gólfsíður gluggar með rennihurðum. Allar innréttingar í húsinu eru sérsmíðaðar. Gegnheilt síldarbeinsparket úr reyktri eik. Marmari. Innbyggt hljóðkerfi. Stofa, borðstofa, eldhús, fjögur herbergi, bókaherbergi, æfingasalur og fimm baðherbergi. Steypt setlaug, heitur pottur og gufubað. Stórar þaksvalir og einnig stórar útsýnissvalir. Einstök staðsetning á sjávarlóð.

Sverrir Kristinsson
Lögg. fasteignasali
S. 861 8514
sverrir@eignamidlun.is

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar óskast

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

Þjónusta

Pípulagnir

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

Garðyrkja

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

PROSTONE
» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Þökulagnir
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Húsaviðhald

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

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Höfum í boði verkamenn og aðstoðarmenn til ýmissa starfa td. Málara, smiði og fleira. Upplýsingar í síma 7803344 eða í netfangið starfsmidlun@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma
PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

job
Finnum draumastarfið saman
Erum við að leita **að þér?**

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

Hydropool rafmagnspottar og Aqua Exellent bætiefni fyrir potta og laugar

Veldu gæði!

- Hydropool pottarnir eru með 4 Wellness-stillingar
- Bjóðum upp á viðhald og varahlutaþjónustu
- Veitum faglega ráðgjöf
- 25 ára góð reynsla af Hydropool rafmagnspottunum á Íslandi

Velkomin í sýningarsalinn að Smiðjuvegi 11

AQUA Excellent
Umhverfisvæn bætiefni fyrir rafmagnspotta og hitaveituskeljar

SAUNA SPA
Fjárfesting í vellíðan
Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is

Brad Pitt í veiðimynd allra tíma, A river runs through it.

Átta bestu veiðimyndirnar

Til eru ótal myndir um veiðiskap, hvort sem það er stangveiði eða sjóveiði. Kvikmyndatímarit hafa sum gert lista yfir átta bestu veiðimyndir allra tíma og þær eru svo sannarlega þess virði að horfa á.

- **A River runs through it** í leikstjórn Roberts Redford eftir sjálfsævisögu Roberts MacLean þykir ein sú allra besta og er af mörgum talin hin eina sanna veiðimynd.
- **Alamo Bay með Ed Harris**, leikstýrt af Louis Malle.
- **Gone Fishin'** er gamanmynd um veiðiferð með Danny Glover og Joe Pesci.
- **Ondine** með Colin Farrel sem veiðir fallega konu í net sitt.
- **The perfect storm** er átakanleg mynd með Mark Wahlberg í aðalhlutverki.
- **Towed in a hole** með Laurel og Hardy.
- **The old man and the sea** frá árinu 1958 eftir sögu Ernests Hemingway, með Spencer Tracy í aðalhlutverki.
- **Jaws**, um stóra fiska, þó ekki beint um að veiða þá.

Símahulstur frá Aquapac.

Vatnshelt fyrir snjallsímann

Það eru allir með símann á sér, líka í veiðiferðunum. Ávallt skapast sú hætta að missa símann í vatnið og þá getur verið betra að hafa hann í þartilgerðum umbúðum, svo að hann haldist heill. Fyrirtækið Aquapac býður sérstakar vatnsheldar hlífðarumbúðir fyrir flestar gerðir snjallsíma. Þótt símar séu margir vatnsþolnir getur til dæmis saltað vatn farið illa með þá. Þess vegna er alltaf öruggara að hafa símann vel geymdan í vasanum.

Vatnshelda símahulstrið frá Aquapac er fyrir allar gerðir vatnsíþrótta, brimbretta, þotuskíði, köfun og þess háttar. Einnig má vera með það í heitum potti eða gufubaði. Hægt er að kaupa slíkan hlífðarbúnað á netinu, til dæmis á netversluninni oceanchandlery.com sem segist senda um allan heim. Þótt síminn sé í hulstrinu er hægt að tala í hann og það heyrist þegar hann hringir.

Veiðikortið 2020

Veiðikortið er frábær kostur fyrir fjölskyldur, en það veitir nær ótakmarkaðan aðgang að 34 vatnasvæðum víðs vegar um landið. Veiðikortið fæst á sölustöðum N1 og í veiðivöruverslunum og kostar 7.900 krónur. Mörg stéttarfélög niðurgreiða kortin. Glæsileg handbók fylgir hverju korti þar sem finna má leiðbeiningar og reglur.

Veiðikortið er stílað á einn einstakling og þurfa korthafar að merkja kortið með kennitölu sinni

Veiðikortið er alltaf vinsælt.

í þar til gerðan reit. Þegar skráning fer fram hjá landeiganda eða veiðiverði, ber að sýna Veiðikortið og

» Glæsileg handbók fylgir hverju korti þar sem finna má leiðbeiningar og reglur.

persónuskilríki, eða samkvæmt reglum í bæklingi. Veiðimenn eru hvattir til að ganga vel um veiðisvæðin og skilja ekki eftir sig rusl eða önnur ummerki. Kortið gildir fyrir einn fullorðinn og börn yngri en 14 ára í fylgd með korthafa. Sannarlega hvetjandi fyrir foreldra að bjóða börnum sínum í skemmtilega veiðiferð, enda hafa margir notfært sér kortið á undanförnum árum.

Nánar á veidikortid.is.

Góðgæti á borðið með laxi

Nýveiddur lax eða silungur er lostæti sem gaman er að matreiða. Heppnir veiðimenn geta sannarlega slegið upp veislu ef lax er til í húsinu. Það er hægt að gera ýmsar útgáfur með gott hráefni.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Það má matreiða lax á margvíslegan hátt. Sumum finnst hann bestur soðinn með smjöri á meðan aðrir vilja hann grillaðan eða bakaðan. Áður fyrr var afgangur af soðnum laxi oft settur í majónes með eggjum, tómötum og agúrku. Úr því varð til fínasti réttur. Þá var ekki boðið upp á asískar vörur í verslunum og fólk þekkti ekki lax með núðlum og sojasósu. En nú er öldin önnur og er þá ekki bara gaman að prófa eitthvað nýtt.

Hér er lax sem er matreiddur á asískan hátt með hrísgrjónanúðlum og grænmeti.

Lax með núðlum

6-700 g laxaflak (má nota silung)
Salt og pipar
Olía til steikingar
Hrísgrjónanúðlur
Sesamfræ
½ límóna

Sósa

¾ dl sæt sojasósa
½–1 rauður chilli-pipar, smátt skorinn
2 tsk. fínrifið engifer
1 stór hvítlaukur, pressaður
1–2 tsk. sesamolía
½ límóna, safinn

Pak choi salat

1–2 pak choi, (blaðkál) skorið
1 rauðlaukur, skorinn
1 rauð paprika, í þunnum strimlum
2 gulrætur, í þunnum strimlum
1 epli, skorið í bita
Ferskt kóríander

Hrærið saman allt sem á að fara í sósuna og bragðbætið með límónusafa. Ef þú færð ekki sæta sojasósu er hægt að bæta hunangi út í venjulega sojasósu. Einnig má skipta út chilli-pipar fyrir sriracha-sósu.

Skerið laxinn í jafna bita og steikið hann í olíu í 2–3 mínútur á annarri hliðinni á meðalhita. Snúið honum þá við og steikið í smástund í viðbót. Gætið að því að ofelda ekki fiskinn. Látið hann hvíla í nokkrar mínútur áður en hann er borinn fram. Skerið niður grænmetið og steikið á háum hita (á wok-pönnu ef hún er til) í grænmetisolíu. Það má skipta út pak choi fyrir kínakál eða spínat. Í lokin er fersku kóríanderi dreift yfir.

Sjóðið núðlurnar eftir leiðbeiningum á pakkanum. Það má skipta út núðlum fyrir hrísgrjón. Berið laxinn fram með grænmeti og núðlum ásamt sósunni.

Lax á asískan hátt með núðlum eða hrísgrjónum eftir vali. MYND/GETTY

Frábær fiskisúpa

Það er alltaf gott að fá holla og góða fiskisúpu. Hafið allt tilbúið fyrir fram áður en byrjað er á súpunni. Fiskurinn er settur út í stuttu áður en gestirnir setjast til borðs.

300 g bláskel
5–600 g lax, þorskur, steinbítur eða hvað sem hugurinn girnist
150 g rækjur
1 laukur
2 hvítlauksrif, smátt skorin
1 rauður chilli-pipar, smátt skorinn
2 dl hvítvín
3 dl rjómi
125 g smjör
1 lítri fiskisoð
250 g sellerírót, skorin smátt

Fiskisúpa með bláskel og laxi er hreinasta veisla fyrir bragðlaukana.

2 gulrætur, skornar smátt
1 blaðlaukur, skorinn smátt
1 fennel, smátt skorið
Salt, pipar og ferskar kryddjurtir, til dæmis basilíka, steinselja og graslaukur

Byrjið á að undirbúa eldamennskuna með því að skera niður allt grænmeti, hreinsa fiskinn og skera hann í 2x2 cm bita. Skolið bláskelina vel í köldu vatni og hreinsið hana ef með þarf. Skelin á að opnast strax við suðu, ef ekki, skal henda henni.

Byrjið á að steikja lauk, hvítlauk og chilli-pipar í smásmjöri í stórum potti. Þar á eftir kemur hvítvín og bláskel. Setjið lokið á pottinn og sjóðið í 2–3 mínútur eða þar til skelin opnast. Takið skeljarnar frá og setjið í skál á meðan haldið er áfram með súpuna. Kjötið er tekið úr flestum skeljum en nokkrar skildar eftir til skreytingar.

Bætið nú grænmeti, fiskikrafti og rjóma saman við bláskeljasoðið. Látið suðuna koma upp og sjóðið í 2 mínútur. Bætið þá smjörinu saman við. Rétt áður en súpan er borin á borð er fiskurinn settur saman við og allt látið malla í þrjár mínútur. Bætið þá við rækjum, bláskel og ferskum kryddjurtum. Bragðbætið með salti og pipar eftir því sem þarf.

Berið súpuna fram með góðu brauði.

Vöfflur og lax

Vöfflur geta passað vel með kjöti eða reyktum laxi. Hér er uppskrift að grófum vöfflum sem bornar eru fram með laxi. Skemmtilegur smáréttur.

75 g hveiti
75 g heilhveiti
35 g haframjöl
¼ tsk. salt
½ tsk. lyftiduft
3½ dl mjólk
½ dl vatn
2 egg
2 msk. smjör

Epla- og fennelsalat

1 fennel, í þunnum strimlum
100 g sellerírót, í þunnum strimlum
1 epli
1 sítróna, börkur og safi
100 g sýrður rjómi
2–3 msk. majónes
1 msk. dijon-sinnep
Salt og pipar
200 g reyktur lax

Hrærið fyrst saman öllum þurrefnum. Síðan er eggjunum bætt saman við og hrært áfram þannig að deigið verði kekkjalaust. Best er að nota hrærivél.

Þá er mjólk, vatni og bræddu smjöri bætt við. Bætið við meiri vökva ef deigið er of þykkt eða hveiti ef það er of þunnt. Látið deigið standa í 30 mínútur áður en vöfflurnar eru bakaðar.

Uppskriftin ætti að gefa átta vöfflur ef bakað er með vöfflujárni fyrir belgískar vöfflur.

Hreinsið grænmeti og skerið niður. Best er að nota mandólín ef það er fyrir hendi. Kreistið smá sítrónusafa yfir grænmetið. Hrærið sýrðum rjóma, majónesi og sinnepi saman og bætið fínt rifnum sítrónuberki út í ásamt salti og pipar. Hrærið saman við grænmetið.

Setjið reyktan lax og salat á nýsteikta vöfflu.

VEIÐIPORTIÐ

ÚT Á GRANDA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.–fös. kl. 9–18. Laugardagar kl. 9–16 Sunnudagar kl. 10–14

Við stöndum vaktina alla daga í allt sumar

Verið velkominn

Zapraszamy do zakupów !

Sailski slöngubátar

Örfáir Sailski slöngubátar eftir á lager....
Allt að klárast !!
270 cm – 119.000 kr.
330 cm - 169.000 kr.
360 cm - uppseldur
430 cm - 349.000 kr.

Mótorar

Eigum til eftirfarandi Sail utanborðs-mótora á lager

Fjórgengis:
9,9 hp. - 279.000 kr.
15 hp. - 349.000 kr.
20 hp. - 369.000 kr.

Tvígengis:
2,6 hp. - 89.000 kr.
5 hp. - 149.000 kr.
9,8 hp. - 229.000 kr.
20 hp. - 249.000 kr.

Vatnsheldar Sætishlífar

fyrir bílinn 2 í pakka

Aðeins 7.900 kr.

Vöðlujakkar

Gott úrval af vöðlujökkum frá Vision, Guideline og Keeper
Verð frá 18.900 kr.

Fluguborðið okkar er pakkað af flugum

Klofstígvél

Gömlu góðu bússurnar
St.38-48
Aðeins 9.900 kr.

Öndunarvöðlur

Gott úrval af öndunarvöðlum
Verð frá 18.900 kr.

Sage

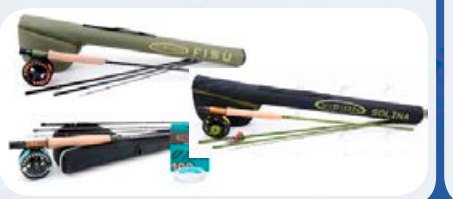
Bestu flugustangir í heimi að margra mati.
Verð frá 79.000 kr.

Vision flugustangir

Vision flugustangir gæði og gott verð.
Verð frá 18.900 kr.

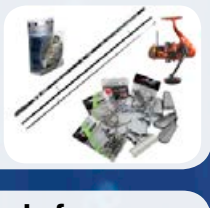
Flugustangarpakkar

frá 29.900 kr.



Alvöru strandveiðisett !

14 eða 15feta Mistrall stöng, stórt veiðihjól frá Mistrall, 250 metrar af 70 punda ofurlínu, sökkur, slóðar, nælur, beitutegja, önglar og 3 sárar í poka.
Allt sem þú þarft til að byrja.
Fullt verð 48.130 kr.
Tilboð 39.900 kr.



Barnavöðlusett.

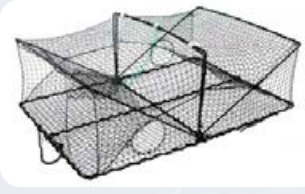
Veiðigalli á yngsta fólkið
Vöðlur, vesti og húfa
St. 21-43
Aðeins 12.900 kr.

Barnaveiðisett

Gott úrval af veiðisettum fyrir unga fólkið
Verð frá 5.900 kr.

Krabbagildrurnar loksins komnar

Verð 3.900 kr



Gott úrval af polaroid veiðigleraugum

Verð frá 3.900 kr

Fékk heldur óvæntan gest á öngulinn

Roman Wodowski var ungur þegar hann fór í fyrstu veiðina með afa sínum. Þá var hann bara fimm ára gutti í Póllandi, en áhuginn kviknaði strax.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Við afi fórum mikið saman að veiða í öllum fríum þegar ég var strákur. Við veiddum ýmist vatnakarpa, geddu eða steinbít í hinum ýmsu vötnum og ám í Póllandi. Einnig fór ég oft að veiða með móður minni og bróður áður en ég flutti til Íslands," segir Roman, sem hefur starfað sem bílstjóri hjá Strætó í tvö ár. Áður keyrði hann rútu fyrir eitt af ferðaþjónustufyrirtækjunum í Reykjavík.

Roman flutti til Íslands árið 2007 með konu sinni og eftir að hafa búið hér í eitt ár byrjaði veiðiþráin að láta kræla á sér. Veiðiáhuginn hefur í raun aldrei dvínað hjá Roman, enda segir hann þetta áhugamál veita sér ró og frið. „Veiðin gerir mér kleift að vera í snertingu við náttúruna og upplifa hana á ævintýralegan máta. Ég get skilið öll vandamál eftir og unað áhyggjulaus við vatnsniðinn."

Roman fer mikið að veiða í frístundum. „Ég reyni að nýta hvert tækifæri sem gefst, en að sjálfsögðu er konan með í ráðum, og ef hún hefur eitthvað annað í huga þá að sjálfsögðu gerum við eitthvað saman.

Ég hef mest gaman af því að veiða urriða, lax, sjóbirting og bleikju. Þá veiði ég reglulega í Þingvallavatni enda er það uppáhaldsveiðistaðurinn minn, en ég hef líka skellt mér í laxveiði í Rangá og á fleiri stöðum kringum landið, bæði í vötnum, ám og við ströndina. Markmiðið er ekki að veiða til matar. Ég er mestmegnis í því að veiða fiskinn og sleppa honum svo." Stærsti fiskurinn sem Roman hefur veitt á Íslandi var urriði úr Þingvallavatni. „Hann var um metri að lengd og hvorki meira né minna en níu kíló."

Roman heldur hér á glæsilegum laxi úr Rangá.

> **Hann var um metri að lengd og hvorki meira né minna en níu kíló.**

Óvæntur gestur

Eitt sinn var Roman að veiða við ströndina ekki langt frá Selfossi og fékk heldur óvæntan gest á öngulinn: „Ég var á höttunum eftir þorski og ýsu. Það beit á öngulinn og ég dró inn. Kemur þá ekki upp úr kafinu vígalegur hákarl. Hann hefur verið um 5-6 kíló og um metri að lengd. Ég sleppti honum að sjálfsögðu aftur eftir að hafa smellt af einni mynd á símann. Því miður á ég ekki myndina lengur því þessi sími eyðilagðist. Þetta var í fyrsta og eina sinn sem ég hef nokkurn tíma veitt hákarl."

Fylgstu með á á Hringbraut

Kynntu þér alla dagskrána á hringbraut.is

21
frétta- og umræðuþáttur með áherslu á pólitík, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.

Bærinn minn
Þáttaröð um þá töfra sem bæjarfélögin á Íslandi hafa upp á að bjóða.

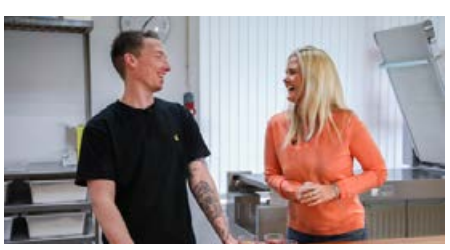
Helgarviðtalið
Björk Eiðsdóttir, ritstjóri helgarblaðs Fréttablaðsins, fer dýpra í efnistök blaðsins.

Bílalíf
Fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

Undir yfirborðið
Varpar ljósi á allt það sérstæða í lífinu sem stundum er falið og fordæmt.

Mannamál
Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi, opinskár og hispurslaus.

Suðurnesjamagasín
Skoðar mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar suður með sjó.



Fasteignir og heimili
Upplýsandi og fróðlegur þáttur um fasteignir, heimili og húsráð af öllu tagi.

FRÉTTAUMRÆÐA, MENNING, HEILSA, LÍFSREYNSLA OG NÁTTÚRA

HRINGBRAUT

GÖNGUM SAMAN

ÁRLEG FJÖLSKYLDUGANGA LJÓSSINS Á ESJUNA

24. júní 2020 klukkan 11:00

Árleg fjölskylduganga Ljóssins verður miðvikudaginn 24. júní.

Lagt verður af stað upp Esjuhlíðar kl. 11:00. Við hvetjum alla ljósbera og aðstandendur, sem og allt okkar velgjörðarfólk til að ganga með okkur. Hver og einn gengur á sínum hraða og eins langt og hann treystir sér til.

Við hlökkum til að sjá ykkur,
Starfsfólk Ljóssins

Ljósið

Laxfiskar er regnhlífahugtak yfir lax, bleikju, silung og urriða.

Fiskveiði í ferskvatni

Í íslensku ferskvatni finnast eingöngu fimm innfæddar tegundir af fiski, þar á meðal eru Atlantshafslax (Salmo salar), urriði (Salmo trutta), bleikja (Salvelinus alpinus), evrópskur áll (Anguilla anguilla) og hornsíli (Gasterosteus sp.). Regnbogasilungur (Oncorhynchus mykiss) var innfluttur til eldis á sjötta áratugnum. Þetta kemur fram í skýrslu sem Fiskistofa gaf út árið 2011.

Laxfiskar, þar með taldir lax, bleikja, silungur og urriði, finnast í 250 ám hér á landi, en af þeim gengur Atlantshafslaxinn upp í 80 ár, sem flestar eru á Vesturlandi. Önnur laxamið er að finna á láglendi Norðvestur- og Norðausturlands sem og á suðurströndinni.

Urriði og bleikja finnast í stöðuvötnum, en ganga einnig í sjó fram úr ýmsum ám víða um land. Sjóbleikja finnst aðallega í köldum árstraumi í fjalllendi Norðaustur- og Norðvesturlands og á Austurlandi þar sem lax gengur ekki í ár. Sjóbirtingur finnst í ágætu magni á láglendi við suðurströndina, sérstaklega í kringum Kirkjubæjarklaustur.

Veiðikona með 18 kílóa lax úr Klickitat-á árið 1927. MYND/GETTY

Lygilegir laxar

Þær eru ófáar en mistrúverðugar sögurnar af risavöxnum löxum, en eins og allir veiðimenn vita geta þessi forneskjulegu dýr orðið lygilega stór.

Stærsti laxinn sem veiðst hefur hér á landi var tíu ára gömul hrygna, sem hlaut nafngiftina Grímseyjarlaxinn. Þessi merkilega en ólánsama hrygna sem veiddist í þorskanet árið 1957, var 132 sentimetrar að lengd og vó 25 kíló. Talið er að hún hafi verið enn þyngri á meðan hún lifði. Stærsti Atlantshafslaxinn sem vitað er um vó rúm 39 kíló og var veiddur í Tana-ánni í Noregi.

Stærsti skrásetti lax sögunnar var svo veiddur árið 1985 í Kenai-á og var það maður að nafni Les Anderson sem átti heiðurinn af þeim feng. Sá lax vó um 43 kíló, eða rétt rúm 97 pund.

Forvitnilegt einkalíf hornsíla

Hornsíli (Gasterosteus aculeatus) er ein af fimm innfæddum fisktegundum íslenskra straum- og stöðuvatna. Fiskarnir eru um 5-10 sentímetrar á lengd og draga nafn sitt af þremur broddum á bakinu framan við bakuggann.

Hornsíli er langalgengasti fiskurinn í Þingvallavatni, en talið er að þar séu um 85 milljónir hornsíla. Hornsíli er ein mikilvægasta fæða urriða og bleikju í vatninu. Hornsíli hafa lagað sig að umhverfi Þingvallavatns á sama hátt og bleikjan, en tvö afbrigði hornsíla finnast í vatninu. Annað afbrigðið er á 20-25 metra dýpi á meðan hitt heldur sig í grynningum.

Hornsílin eru ekki stórir fiskar en afar mikilvægir fyrir vistkerfið.

Hrygningartími hornsíla er á vorin. Þá byggir hængurinn hús eða hreiður úr plöntuhlutum og fleiru. Því næst lokkar hann til sín hrygnu til að hrygna í húsið og rekur hana síðan burt. Svo frjóvgar hann eggin með svili sínu og ver af miklum ákafa uns þau klekjast. Hængurinn lítur eftir seiðunum í um eina viku þegar þau eru útklakin. Yfirgefi þau hreiðrið innan viku tekur hann þau í munninn og syndir með þau aftur í húsið.

Upplýsingarnar eru fengnar af Wikipedia og vef Þingvalla.

Mígreni er hvimleiður sjúkdómur sem getur haft veruleg áhrif á daglegt líf fólks. Sumatriptan Apofri er notað sem bráðameðferð við mígreniköstum, með eða án fyrirboðaeinkenna.

Góð hjálp fyrir þá sem fá mígreni

Sumatriptan Apofri er lyf við mígreniköstum og fæst án lyfseðils í apótekum. Lyf sem ætluð eru sérstaklega við mígreniköstum hafa hingað til eingöngu verið fáanleg gegn lyfseðli frá lækni.

Mígreni er hvimleiður sjúkdómur sem getur haft veruleg áhrif á líf fólks," segir Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Lyfjameðferð við mígreni skilar oft góðum árangri ef lífsstílsbreytingar duga ekki til."

Mígreni

Mígreni er slæmt höfuðverkjakast sem er oft öðrum megin í höfðinu með þungum æðaslætti. Önnur einkenni mígrenis geta meðal annars verið ógleði, uppköst, sjóntruflanir og ljós- og hljóðnæmni. Mígrenikast getur varað í nokkrar klukkustundir og í mjög slæmum tilvikum getur það varað í nokkra daga.

„Enn er margt á huldu um orsakir mígrenis. Áður var talið að orsök mígrenis væri eingöngu tímabundin æðavíkkun í höfðinu," segir Sigrún Sif. „Nýlegri rannsóknir sýna hins vegar að orsök mígrenis sé einnig oförvun í þrenndartauginni, en þrenndartaugin er stærsta heilataugin."

Það eru ýmsir þættir sem geta valdið mígreni: erfðaþættir, hormónaójafnvægi og umhverfis- og lífsstílsþættir eins og stress og þreyta. Sumir fá fyrirboðaeinkenni eins og sjóntruflanir, máltruflanir og doða í andlit eða hendur.

Greining á mígreni er byggð á heilsufarssögu viðkomandi og er mígreni oft flokkað sem mígreni með fyrirboðaeinkennum eða mígreni án fyrirboðaeinkenna.

Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá LYFIS, segir enn margt á huldu um mígreni.

Sumatriptan Apofri lyf við mígreniköstum fæst án lyfseðils í apótekum.

Sumatriptan Apofri

Sumatriptan Apofri er notað sem bráðameðferð við mígreniköstum, með eða án fyrirboðaeinkenna.

„Lyf við mígreniköstum hafa aðeins verið fáanleg gegn lyfseðli frá lækni og því er kærkomið að fá Sumatriptan Apofri á markað sem lausasölulyf," upplýsir Sigrún Sif. „Lyfið dregur úr víkkun æða í höfðinu og hamlar virkni í þrenndartauginni."

Sumatriptan Apofri 50 mg töflur eru fáanlegar í tveggja stykkja pakkningu og er ráðlagður skammtur 1 tafla eins fljótt og hægt er eftir að mígrenikast hefst. Virkni lyfsins er óháð því á hvaða stigi kastsins það er tekið.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli, fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is. Apofri AB. APO200501-maí 2020.

Vonar að Brian Wilson sé í rútínu

Á þessum degi árið 1942 fæddist tónlistarmaðurinn Brian Wilson, forsprakki The Beach Boys, en óhætt er að fullyrða að hann sé einn af allra áhrifamestu tónlistarmönnum poppsögunnar.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Gunnar Jónsson segir fáa tónlistarmenn hafa haft jafn mikil áhrif á sig og Brian Wilson. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tónlistarmaðurinn og textahöfundurinn Gunnar Jónsson er einn þeirra sem segja tónlist Wilsons hafa haft djúpstæð og mótandi áhrif á sig. Fyrstu kynni hans af þessum goðsagnakennda listamanni voru fyrir tilstilli tilboðs sem Gunnar, ungur að árum, gat ekki hafnað.

„Ég og vinir mínir erum allir miklir tónlistarnördar og vorum mjög duglegir að kaupa geisladiska í Skífunni í „gamla daga“. Skífan var þá með svona „2 fyrir 2.000“ tilboð þar sem maður gat keypt tvo diska af tilboðsborðinu á litlar 2.000 krónur. Á þessu tilboðsborði var mikið af meistaraverkum tónlistarsögunnar og þökk sé því kynntumst við vinirnir alls kyns snilld, svo sem plötum Miles Davis og Sonic Youth, Velvet Underground og Nico-plötunni, Bláu plötu Weezer og síðan Pet Sounds með The Beach Boys, svo eitthvað sé nefnt.“

Dularfullir töfraheimar

Það hafi þó ekki beinlínis verið ást við fyrstu hlustun. „Ég verð að viðurkenna að mér fannst Beach Boys vera smá hallærislegir fyrst og skildi ekki alveg af hverju indí hipstera rokk-vinir mínir voru að tékka á Pet Sounds eins og flón. En ég man líka að ég fékk plötuna lánaða hjá vini mínum þegar ég var svona fimmtán ára og átti svaka móment með laginu „Don't Talk (Put Your Head On My Shoulder)“. Textinn og útsetningin í því lagi er ótrúleg og textinn fjallar um unga elskendur á ljúfri stund. Það er svo mikill kærleikur og nánd og berskjöldun og fágun í því lagi,“ segir Gunnar dreyminn.

> **Það er einhver heilagleiki og hjartafegurð í tónlist Wilsons sem ég hef ekki heyrt í annarri popp-tónlist.**

„Tónlistin víkkaði út sjóndeildarhringinn minn og ég fattaði að The Beach Boys var ekki yfirborðskennd strandar-strákasveit eins og ég hélt. Pet Sounds er náttúrulega platan þar sem Brian Wilson tók alveg yfir bandið og færði hljóðheim Beach Boys frá ströndinni og inn í dularfulla töfraheima. Á plötunni gætir fjölbreyttra áhrifa frá J.S. Bach og George Gershwin yfir í Phil Spector, Motown og Bítlana.“

Hófst þá langt og innilegt ferðalag sem Gunnar sér enn ekki fyrir endann á. „Eftir það varð ekki aftur snúið. Sumum plötum vex maður upp úr eða missir áhugann á, en Pet Sounds óx bara og óx í mínum huga. Það er eitthvað yfirnáttúrulegt við Pet Sounds að því leytinu. Nokkrum árum seinna var ég orðinn mjög djúpt sokkinn í sögu Brians Wilson og Beach Boys og er enn.“

Heilagleiki og hjartafegurð

Þrátt fyrir snilligáfuna hefur lífshlaup Wilsons, sem nú fagnar 78 árum, verið þyrnum stráð. „Saga Brians Wilson er náttúrulega mjög sorgleg að mörgu leyti. Hann átti erfiða æsku og ofbeldisfullan og yfirþyrmandi föður. Hann tókst líka á við hina meðlimi The Beach Boys þegar hann vildi þróa hljóðheim bandsins áfram. Wilson hefur glímt við geðræn veikindi og gafst á endanum upp sem leiðtogi Beach Boys og hvarf inn í lyfja- og kókaínmóðu í mörg ár,“ segir Gunnar, dapur í bragði.

„En ég segi það fullum fetum að þarna fer einn merkasti bandarískí tónlistarmaður allra tíma. Wilson setti sér ótrúlega djörf markmið í sinni tónlist og náði þeim, þrátt fyrir að fórnarkostnaðurinn hafi verið hár. Þegar Wilson var að vinna að SMiLE-plötunni talaði hann til dæmis um að hann væri að reyna að gera „teenage symphony to God“, eða tánings-sinfóníu til dýrðar Guði. Ég get ekki orðað það betur! Það er einhver heilagleiki og hjartafegurð í tónlist Wilsons sem ég hef ekki heyrt í annarri popp-tónlist.“

Gunnar kynntist Wilson í gegnum hina stórmerkilegu plötu Pet Sounds.

Brian Wilson er 78 ára í dag.

Wilson hafi raunar verið alveg sér á báti. „Aðrir tónlistarrisar þess tíma eru auðvitað Bítlarnir. En þeir höfðu hver annan og upptökustjórann George Martin. Wilson gerði nánast allt sjálfur fyrir utan að semja textana. Fjölbreytileiki hljóðfæra og blæbrigða er ótrúlegur og músíkin er djúp á hátt sem blasir ekki alveg við öllum samstundis. En ef þú elskar gott popplag og ert nettur Tilfinninga-Tómas, já eða Næmnis-Nína, eins og við flest erum, þá er úr miklu að moða þarna!“

Ögn ógnandi innblástur

Blaðamaður spyr Gunnar hvaða áhrif Wilson hafi haft á hann sem tónlistarmann. „Sem listamaður er maður alltaf að feta í fótspor risa sem á undan hafa komið. Þetta er stundum alveg glatað því við höfum súper-mega-risa eins og Brian Wilson sem eru ósnertanlegir. Ég er búinn að hlusta á allt sem The Beach Boys gerðu og þeir fóru frá því að stæla Chuck Berry og gamla rokkið yfir í að skrifa popp-reglubókina upp á nýtt ásamt böndum eins og Bítlunum. Slíkir listamenn eru í senn mikill innblástur en líka smá ógnandi.“

Gunnar rifjar upp hjartfólgna reynslu. „Ég spilaði og söng Beach Boys lagið „God Only Knows“ í brúðkaupi vina minna fyrir nokkrum misserum og það að æfa upp hljómana og textann var eins konar „masterclass“ í því hvernig má semja um ástina. Stundum þegar maður pikkar upp lag, þá deyr það smá fyrir manni, en í tilviki „God Only Knows“ varð lagið einhvern veginn bara betra.“

Ef þú fengir tækifæri til að hitta Brian Wilson, hvað myndirðu segja við hann?

„Maður er náttúrulega meðvitaður um geðræn veikindi Brians Wilson, þannig að ég vona að hann sé bara í rútínu og að passa upp á heilsuna og svefninn. Hann hefði ekkert gott af því að hitta mig. Ég myndi bara gera það skrítið með einhverjum hræðilegum nördaspurningum.“

HUMARSALAN

Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

myranaut

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

Skólar & Námskeið

Námskeið

SIGLINGANÁMSKEIÐ
Lærðu að sigla seglskútu, námskeið fyrir börn og fullorðna.
Siglingafélag Reykjavíkur - www.brokey.is - brokey.felog.is

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Only/Aðeins 1-3 students/ nemendur/ per course !/hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/Byrja: 29/6, 27/7, 14/9, 12/10, 9/11, 7/12. 4 weeks/vikur x 5 days/ daga. AM & PM/fh. & eh. Price/ Verð: 49.500. Labour Unions / Office pay back 55-90 % of price/ Stéttafélög/Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www. iceschool.is - ff@icetrans. is - facebook.com/ fullordinsfraedslan - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Barnaheill Save the Children á Íslandi

Heimilið

Barnavörur

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

Húsnæði

Húsnæði óskast

SENDIRÁÐ ÓSKAR EFTIR ÍBÚÐ.
Þýska sendiráðið óskar eftir 3-4. herb. einbýli eða 3-4 herb. íbúð án húsgagna helst m/bílskúr til leigu frá 01.07.2020 í fjögur ár í Reykjavík eða nágrenni.
Upplýsingar sendist vinsamlegast á info@reykjavik.diplo.de

eða í s. 530 1100

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET
Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

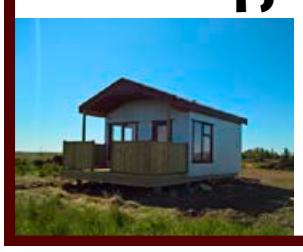
Þarftu að ráða starfsmann?
Ráðum sérhæfir sig í ráðgjöf og ráðningum.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.
RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is
ráðum ráðningarstofa

VINNUPALLAR EHF
Smiðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

AUSA
ÖLL JARÐVINNA
S:7773555

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
ishúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

Saunatunnur, klefar og heitir pottar úr sedrusviði sem slegið hafa í gegn á Íslandi!

GÓÐ ÞJÓNUSTA OG GÓÐAR VÖRUR

Sedrusviður gerir gæfumuninn!

Tunnupottur úr sedrusviði

Tegund	Stærð h x þv	Sætafjöldi
450	122 x 152 cm	2 - 4
460	122 x 182 cm	4 - 6
470	122 x 214 cm	5 - 8

Saunatunna úr sedrusviði

Tegund	Stærð þv x l	Sætafjöldi
760	214 x 183 cm	2 - 4
770	214 x 214 cm	4 - 6
780	214 x 244 cm	6 - 8

Panorama sedrus saunatunna

Tegund	Stærð þv x l	Sætafjöldi
760 PV	214 x 182 cm	2 - 4
770 PV	214 x 214 cm	4 - 6
780 PV	214 x 244 cm	6 - 8

Luna útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð b x l	Sætafjöldi
860LU	244 x 182 cm	2 - 4
870LU	244 x 214 cm	4 - 6
880LU	244 x 244 cm	6 - 8 .

Pod útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð	Sætafjöldi
PSMINICL	214 x 214 cm	2 - 4

Kanadísku Dundalk pottarnir og saunaklefarnir eru úr sedrusviði sem fúnar ekki, þarf ekkert viðhald, er sterkur og hentar því einstaklega vel íslenskri veðráttu.
Þess vegna velur þú sedrus!

SAUNA SPA
Fjárfesting í vellíðan
Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

TIL HAMINGJU
MEÐ DAGINN GRÓTTA!

Fyrsti heimaleikur knattspyrnuliðs Gróttu í efstu deild.
Vivaldivöllurinn í dag **20. júní kl. 15.45**.

Tryggðu þér miða í gegnum snjallsímaforritið Stubbur.

GRÓTTA - VALUR

Við óskum Gróttu til hamingju með frábæran árangur. **Sjáumst á vellinum!**

VIVALDI
SELTJARNARNESBÆR
URSUS
BRIM
AXIS
BOSS HUGO BOSS
Hreinar línur
terra
LYSI
errea www.errea.is
ÍSLENSKA FLATBAKAN
Melabúðin ...verslun sælkerans
FLATEY PIZZA NAPOLETANA
FISK KAUP HF
BJÖRNSBAKARÍ Sími: 561 1433
VEISLAN VEITINGAELDHÚS
HLAÐBÆR COLAS
BAKO ÍSBERG
The Laundromat Cafe KØBENHAVN - REYKJAVIK

Ísland getur gert betur

Í tilefni kvenréttindadagsins í gær, 19. júní. fékk Fréttablaðið álit nokkurra einstaklinga á markverðustu þáttum jafnréttisbaráttunnar og því hverju enn á eftir að breyta.

Birna Dröfn Jónasdóttir
birnadrofn@frettabladid.is

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Hvergi fullkomið jafnvægi
Melkorka Magnúsdóttir, 23 ára nemandi í mannfræði við HÍ

Ætli kosningaréttur kvenna sé ekki það fyrsta sem kemur upp í hugann þegar spurt er um mikilvægasta ávinning kvenréttindabaráttunnar? En það er merkilegt hvað það er enn erfitt fyrir konur í mörgum löndum að kjósa og hversu stutt er síðan ákveðin lönd veittu konum kosningarétt.

Úr hverju þarf enn að bæta?

Öll samfélög geta gert betur þegar kemur að jafnrétti kynjanna, þar sem það er líklega ekkert samfélag til, þar sem ríkir fullkomið jafnvægi á milli kynja. Mér finnst konur á Íslandi mega vera meira áberandi í valdastöðum sem og að þær séu teknar alvarlega og á þær hlustað.

Mér finnst mjög mikilvægt að tekið verður á því hvernig ungar konur og stelpur eru þvingaðar í hjónabönd með eldri mönnum í ýmsum löndum, en það er samt sem áður bara brotabrot af því sem er mikilvægt að bæta og laga.

Sigurinn enn ekki unninn
Magnús Geir Þórðarson, 46 ára þjóðleikhússtjóri

Kosningaréttur kvenna markaði auðvitað mikilvæg tímamót á sínum tíma hér á landi, en svo blasir kvennafrídagurinn við á áttunda áratugnum. Kjör Vigdísar og framganga hennar hafði ómetanleg, mótandi áhrif á mína kynslóð og auðvitað höfðu breytingar á lögum um fæðingarorlof mikil áhrif og síðar lög um jafnlaunavottun. Allt afar jákvæð framfaraskref.

Úr hverju þarf enn að bæta?

Í dag finnst mér einna brýnast að við brúum bilið á milli fæðingarorlofs og dagvistar barna. Það er ómögulegt að fjöldi foreldra ungra barna hafi ekki dagvistarúrræði þegar fæðingarorlofi sleppir.

Svo þurfum við að sjálfsögðu að halda áfram að huga að jafnrétti og jafnræði á öllum póstum. Þó margt hafi áunnist þá er sigurinn enn ekki unninn. Við þurfum að huga að því hvaða raddir heyrast í samfélaginu, hvaða staðalímyndum við vörpum fram og gæta þess að setja okkur sjálf og aðra ekki í hefðbundin kynhlutverk. Og svo snúast jafnréttismál í dag ekki bara um jafnrétti kynjanna – við þurfum að horfa á jafnrétti á víðum grundvelli.

Ekki bara eitthvert kvennamál
Andrea Róbertsdóttir, 45 ára framkvæmdastjóri Félags kvenna í atvinnulífinu

Hægt er að nefna marga stóra pensla þegar spurt er um það mikilvægasta sem áunnist hefur. Eitt það allra mikilvægasta í seinni tíð er þegar farið var að tala um jafnréttismál sem samfélagsmál, mál okkar allra, stærra og meira en bara eitthvert kvennamál. Ef við skoðum atvinnulífið í dag þá eru stjórnendur í meira mæli að spyrna í botninn ef þeir fá ævintýralega slappar niðurstöður er kemur að kynjajafnrétti og víða er að finna einlægan vilja til að gera betur.

Við sjáum öll að fjölbreytileikinn er mikilvægur í sjálfbærum heimi og þurfum því að hætta að sóa man-auði. Þeir sem átta sig á að jafnrétti er ákvörðun sjá að það er háþrýstidælan sem við þurftum allan tímann. Þá getum við hætt að stóla á einhvern dúllu-dropa til að hola steininn.

Úr hverju þarf enn að bæta?

Við þurfum að vera vakandi fyrir bakslagi og stöðnun, varða velsæld fyrir okkur öll og draga sérfræðinga á sviði jafnréttismála í miklu meiri mæli að borðinu – þetta eru fræði og það sýndi sig í COVID að það er mikilvægt að hafa vísindin í stórum skömmtum með brjóstvitinu. Það er engin hjáleið og við þurfum að gera öll smáatriði sýnileg sem bera misréttið uppi.

Þann 19. júní árið 1915 fengu íslenskar konur, 40 ára og eldri, kosningarétt til Alþingis.

Það örlar fyrir samstöðu um að setja feðraveldið í líknandi meðferð öllum til hagsbóta og allt er morandi í tækifærum til að bæta heiminn með samtali og fræðslu. Svo þurfa konur að fara fyrir fé, það er ljóst. Á hverjum degi hugsa ég til formæðra minna sem börðust fyrir okkur, því jafnréttið hefur sannarlega ekki komið af sjálfu sér.

Konur eiga að vera öruggar heima
Stella Briem, 22 ára skipuleggjandi Druslugöngunnar

Að mínu mati er það mikilvægasta sem komið hefur fyrir kvenréttindi á Íslandi kvennafrídagurinn 1975. Ég tel þann dag hafa haft meiri áhrif fyrir íslenska kvenréttindabaráttu en nokkur af þeim konum sem voru þar sameinaðar hefði geta ímyndað sér.

Verandi einn af skipuleggjendum druslugöngunnar og hafandi verið partur af nýrri femínískum hreyfingum eins og Free The Nipple, finnst mér augljóst að kvennafrí hafi sýnt íslenskum konum hve mikill styrkur býr í samstöðu. Þegar íslenskar konur sameinast til þess að fá einhverju breytt, eins og sagan hefur sýnt okkur, erum við óstöðvandi.

Úr hverju þarf enn að bæta?

Mér finnst eins og við þurfum meiri umræðu og betri úrræði fyrir þolendur heimilisofbeldis og það þarf meiri fræðslu, þá sérstaklega sem beinist að ungu fólki, um „rauðu ljósin“ í ofbeldissamböndum, sjá átak Bjarkarhlíðar #rauðuljósin. Núna gengur yfir heimsfaraldur og við sjáum það enn skýrar hve algengt og alvarlegt samfélagslegt vandamál heimilisofbeldi er. Konur eiga að vera öruggar á sínu heimili og við þurfum að standa okkur betur sem samfélag í að tryggja þetta öryggi.

Barnaafþreying endurspegli fjölbreytileika
Bergrún Íris Sævarsdóttir, 35 ára rithöfundur

Það er erfitt að velja eitthvað eitt sem það mikilvægasta sem áunnist hefur en árið 1275 var bannað að gifta konur gegn vilja þeirra. Ég get ekki ímyndað mér nokkuð verra en að einhver sé neyddur í hjónaband en þó viðgengst það enn í mörgum löndum. Yfirráð konunnar yfir eigin líkama er stórt og mikilvægt málefni sem hefur smámjakast í gegnum tíðina með tilkomu p-pillunnar, löglegu þungunarrofi og svo framvegis.

Úr hverju þarf enn að bæta?

Mig dreymir um heim þar sem öll kyn fá verðskuldað pláss í barnamenningu. Það er ekki bara mikilvægt kvenréttindamál heldur skiptir það öll börn okkar máli, sama hvernig þau skilgreina sig. Best er ef börn eiga fyrirmyndir af öllum kynjum í hverri þeirri afþreyingu sem þau kjósa sér. Hvernig fullorðið fólk skrifar um kynin í bókum, bíómyndum og tölvuleikjum skiptir gríðarlegu máli. Við erum öll alls konar og afþreying fyrir börn þarf að endurspegla það.

Ísland getur gert enn betur í málefnum transfólks. Ofureinfaldir hlutir eins og salerni og baðaðstaða fyrir alla á sundstöðum er nokkuð sem væri auðvelt að laga en myndi um leið gera samfélagið okkar mun manneskjulegra.

Jafnréttismál eru efnahagsmál
Halldór Benjamín Þorbergsson, 41 árs framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins

Það að jafnréttismál skuli vera í forgrunni í allri samfélagsþróun og þróun vinnumarkaðarins er auðvitað ákveðið afrek út af fyrir sig. Betur má ef duga skal en orð og vilji eru til alls fyrst. Dæmi um þá sigra sem unnist hafa og ég vil sérstaklega nefna er aðgengi foreldra að leikskólaplássi sem stuðlar að jafnari stöðu á vinnumarkaði.

Kærunefnd jafnréttismála, sem var sett á laggirnar og með henni lögfest að ef tveir umsækjendur um starf væru jafnhæfir þyrfti að ráða þann sem væri af því kyni sem hallaði á. Síðast en ekki síst sú lagalega skylda að konum og körlum skuli greidd jöfn laun fyrir jafnverðmæt störf. Þetta eru dæmi um hvernig samfélagið getur hraðað þessari mikilvægu vegferð með því að skapa umgjörð.

Úr hverju þarf enn að bæta?

Ég hef beitt mér fyrir því að brúa umönnunarbilið frá því að fæðingarorlofi foreldra lýkur og þar til börn fá pláss á leikskóla. Ég trúi því að það sé eitt stærsta jafnréttismál nútímans enda sýna rannsóknir að barneignir hafa jákvæð áhrif á laun karla en neikvæð á laun kvenna. Lagfæra þarf þessa skekkju. Mikilvægt er að stjórnvöld búi íbúum sínum þannig aðstæður að foreldrar hafi raunverulegt val um það hvernig fjölskylduábyrgð og þátttöku foreldra á vinnumarkaði er háttað.

Jafnréttismál eru efnahagsmál. Fyrirtæki sem ætla að ná árangri verða að setja þau á dagskrá. Kynslóðir sem eru að vaxa úr grasi munu líta þessi mál öðrum augum og gera skýrar kröfur um jafnrétti. Þetta segi ég ekki aðeins sem forsvarsmaður atvinnulífsins heldur sem faðir sem vill jöfn tækifæri fyrir dóttur mína og syni.

#DontCrackUnderPressure
TAG HEUER
TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860
AQUARACER CALIBRE 5
Chris Hemsworth works hard and chooses his roles carefully. He handles pressure by taming it, and turning it to his advantage. #DontCrackUnderPressure was coined with him in mind.
MICHELSEN
1909
Hafnartorg - 511 1900 - michelsen.is

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

20. JÚNÍ 2020 LAUGARDAGUR

Merkisatburðir

448 Karl Knútsson Bonde kjörinn konungur Svíþjóðar.

1589 Þýskir kaupmenn fá leyfi til að hefja verslunarrekstur á Djúpavogi.

1750 Bjarni Pálsson og Eggert Ólafsson ganga fyrstir manna svo vitað sé á Heklutind. Þar finna þeir hvorki dyr vítis né flögrandi illfygli yfir gígum, sem þjóðtrúin heldur fram að séu þar.

1837 Viktoría verður drottning Bretlands.

1890 Þúsund ár eru liðin frá landnámi Eyjafjarðar og er þess minnst með héraðshátíð á Oddeyri.

1936 Kristján X. konungur Íslands og Danmerkur leggur hornstein að virkjunarhúsinu við Ljósafoss. Ljósafossvirkjun er svo tekin í notkun í október rúmu ári síðar.

1969 Slippstöðin á Akureyri sjósetur strandferðaskipið Heklu, sem er stærsta skip sem smíðað hefur verið á Íslandi, 950 tonn.

1970 Listahátíð í Reykjavík sett í fyrsta sinn. Margir listamenn koma fram, meðal þeirra eru hljómsveitin Led Zeppelin og Daniel Barenboim.

1981 Friðarganga á vegum herstöðvaandstæðinga gengin frá hliði herstöðvarinnar í Keflavík til Reykjavíkur.

1991 Þýska þingið ákveður að flytja stjórnarsetur landsins til Berlínar frá Bonn.

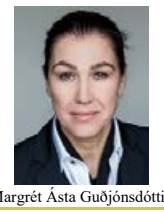
2001 Andrea Yates, sem þjáist af fæðingarþunglyndi, drekkir 5 börnum sínum til að bjarga þeim frá Satani.

HjartaHeill
Minningarkort á **hjartaheill.is**
eða í síma 552 5744

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Kristín Ingólfsdóttir

Sverrir Einarsson


Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Útfararþjónusta & lögfræðiþjónusta

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

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Sólveig segir að í Sólum sé alþjóðlegi jógadagurinn heiðraður dag hvern og áhugi Íslendinga sé mikill. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Jóga fagnað um heim allan

Alþjóðlegi jógadagurinn er haldinn 21. júní ár hvert. Sólveig Þórarinsdóttir jógakennari segir að í COVID-19 faraldrinum hafi áhugi fólks á jóga aukist til muna.

Jóga snýst um meira en bara líkamlega æfingu. Jóga leggur áherslu á samheldni milli hins andlega og líkamlega, milli einstaklingsins og þjóðfélagsins, milli mannkynsins og náttúrunnar.

Þetta skrifar T. Armstrong Changsan, sendiherra Indlands á Íslandi, í grein sinni „Að stunda jóga í heimsfaraldri“, á vef Fréttablaðsins í gær. Greinin er skrifuð í tilefni af alþjóðlega jógadeginum sem haldinn verður sunnudaginn 21. júní.

Þetta er í sjötta skipti sem dagurinn er haldinn, síðan hann var samþykktur af Sameinuðu þjóðunum árið 2014. Varð 21. júní fyrir valinu þar sem það er lengsti dagur ársins á norðurhveli og hefur mikið menningarlegt gildi í fjölda landa.

„Við heiðrum í raun og veru alþjóðlega jógadaginn dag hvern,“ segir Sólveig Þórarinsdóttir, eigandi jógastofunnar Sóla. Þar verður boðið upp á opinn tíma á sunnudag í tilefni dagsins. „Hann verður frír og opinn öllum sem vilja prófa.“

Líkt og sendiherrann skrifar í grein sinni segir Sólveig að í COVID-19 faraldrinum hafi orðið vitundarvakning um heim allan þegar kemur að jóga. „Við opnuðum aftur eftir langa lokun 25. maí og höfum nánast aldrei upplifað jafnmikla eftirspurn eftir jóga eins og núna.“

Sólveig segir að þótt Íslendingar séu venjulega duglegri við að ferðast en að sækja námskeið á sumrin, þá hafi nánast öll námskeið hjá Sólum verið uppseld daginn sem þau opnuðu aftur. „Það fylltist allt svo fólk er augljóslega að leita eftir viðburðum þar sem það getur leitað inn á við.“

En jafnvel þegar fjöldatakmarkanir stóðu hvað hæst lét áhuginn ekki standa á sér. „Þegar það var lokað vegna COVID fórum við að streyma öllum okkar tímum frítt og það var þvílíkur áhugi, líka hjá fólki sem hafði aldrei stundað jóga áður,“ segir Sólveig. „Fólk vill koma saman og vill fá upplifun, og það er miklu sterkara að gera það saman heldur en einn heima.“

Sendiherra Indlands óskar landsmönnum gleðilegs jóga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fólk vill koma saman og vill fá upplifun, og það er miklu sterkara að gera það saman heldur en einn heima.

arnartomas@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST 20. JÚNÍ ÁRIÐ 1627

Sjóræningjar herja á Grindavík

Þann 20. Júní árið 1627 sigldu ræningjar frá Norður-Afríku inn í Grindavík. Þeir voru undir stjórn aðmírálsins Murat Reis og komu frá borgríkinu Salé við ströng Marokkó sem á þeim tíma laut stjórn sjóræningja. Atburðurinn, ásamt ránsferðum annars hóps á Austfirði og Vestmannaeyjar, fékk síðar rangnefnið Tyrkjaránið.

Eftir að hafa tekið yfir danskt kaupskip sem lá við höfnina, sigldu Murat Reis og ræningjarnir í land, þar sem þeir rændu kaupmannsbúðina og aðra bæi í víkinni. Þar tóku þeir fimmtán manns höndum en margir náðu að flýja. Meðal þeirra sem teknir voru var Guðrún Jónsdóttir, húsfreyja á Járngerðarstöðum, sem fékk síðar viðurnefnið Tyrkja-Gudda.

Á útsiglingunni tókst ræningjunum með klekkjum að taka yfir danskt kaupskip og komust þeir undan með

þrjú skip. Þeir höfðu hug á að fara til Vestfjarða en hættu við, þar sem varðlið hafði verið kallað til.

Íslendingarnir sem voru teknir voru síðar seldir í ánauð í Salé, en Guðrún slapp fljótt úr haldi og sneri aftur til Íslands ásamt bróður sínum árið 1628. Hún keypti síðar son sinn lausan árið 1636. Flestir Grindvíkinganna sneru þó ekki aftur.

† Árni Björn Jónasson

verkfræðingur,
Skjólbraut 18, Kópavogi,

Stjórnendur **SELPOL S.A.** og **ISPOL** fyrirtækjanna frá Póllandi votta fjölskyldu og vinum hins látna Árna Björns Jónassonar sína dýpstu hluttekningu. Við sendum ykkur okkar innilegustu samúðarkveðjur. Árni var löngum okkar samstarfsmaður, ráðgjafi og vinur og andlát hans fyllti okkur djúpri eftirsjá og sorg.

Management Boards of **SELPOL S.A.** and **ISPOL** Companies from Poland express deepest sympathy to the Family and Friends of the late Árni Björn Jónasson . Please accept our sincere condolences .

Árni was our long-time Collaborator , Consultant and Friend and his death filled us with deep regret and sadness.

†

Þökkum auðsýnda samúð
við andlát og útför

Höskuldar Jónssonar

Guðlaug Sveinbjarnardóttir
Þórður Höskuldsson
Sveinbjörn Höskuldsson
Jón Grétar Höskuldsson

†

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Kristján Steinason

rennismiður,
Hrafnistu, Laugarási,

sem lést 23 maí sl., verður jarðsunginn
23. júní frá Áskirkju, kl. 13.00.

Steini Kristjánsson **Edda H. Kristmundsdóttir**
Þorsteinn Gunnar Kristjánsson **Anna Margrét Stefánsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

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

Jónína Sigríður Þorgeirsdóttir

(Sísí)
Skarðsbraut 17,
Akranesi,

lést sunnudaginn 14. júní.
Útför hennar fer fram frá Akraneskirkju, þriðjudaginn 23. júní, klukkan 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Umhyggju – félag langveikra barna.

Leifur Ívarsson
Sigurður Ívar Leifsson **Ruchikarn Parimarn**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Ingibjörg Árnadóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Seljahlíð, 9. janúar síðastliðinn.
Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Margrét Rögnvaldsdóttir
Jón Ottó Rögnvaldsson **Andrea Baldursdóttir**
Kristín Rögnvaldsdóttir **Jón Þór Einarsson**
Sigurður Ingi Sigurðsson **Gerður Hreiðarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg eiginkona mín, dóttir, systir
og tengdadóttir,

Jóna Sigríður Gunnarsdóttir,

Aratúni 26, Garðabæ,

lést í Vancouver miðvikudaginn 6. maí.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Við þökkum hlýhug og góðar kveðjur. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Geðhjálp og Dýrahjálp Íslands.

Kristján Vattnes Jónasson
Guðbjörg Friðriksdóttir
Sigmar Helgi Gunnarsson
Sigurður Gunnarsson **Iðunn Saga Björnsdóttir**
María Björk Gunnarsdóttir **Óskar Long Einarsson**
Jónas Helgason **Eyþóra Vattnes Kristjánsdóttir**

†

Ástkær faðir okkar, sambýlismaður, afi,
tengdafaðir og stjúpfaðir,

Reimar H. Kjartansson

lést á krabbameinsdeild 11E,
fimmtudaginn 11. júní.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju,
miðvikudaginn 24. júní, klukkan 13.

Vilhelmína Ingibjörg Eiríksdóttir
Ottó Reimarsson **Fríða Björk Birkisdóttir**
Hallmar Thomsen Reimarsson
Óskar Reimarsson **Dís Bjarney Kristinsdóttir**
Davíð Reimarsson **Jóna Eydís Jónsdóttir**
Eyrún Sigurðardóttir
og barnabörn.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

Guðjón Ármann Eyjólfsson

fyrrum skólameistari
Stýrimannaskólans í Reykjavík,

sem andaðist 16. mars sl., verður jarðsunginn í Hallgrímskirkju þriðjudaginn 23. júní, klukkan 15.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Slysavarnaskóla sjómanna.

Anika Jóna Ragnarsdóttir
Ragnheiður Ármannsdóttir **Leifur Björnsson**
Ragnar Ármannsson **Kristín Axelsdóttir**
Eyjólfur Ármannsson
Kristín Rósa Ármannsdóttir **Jón Heiðar Ólafsson**
og barnabörn.

†

Útför ástkærs eiginmanns míns, föður
okkar, tengdaföður og afa,

Hendriks Skúlasonar

úrsmiðs,
Víðigrund 13, Kópavogi,

fer fram frá Bústaðakirkju,
fimmtudaginn 25 júní, kl. 13.00.

Íris Sigurjónsdóttir
Hjördís Hendriksdóttir **Jón Smári Úlfarsson**
Anna Bryndís Hendriksdóttir **David Dominic Lynch**
Agla Elísabet Hendriksdóttir **Sigurður Hafsteinsson**
Sigurjón Hendriksson **Jóhanna Bragadóttir**
Erla Hendriksdóttir **Bragi Jónsson**
og barnabörn.

†

Elskulegur pabbi okkar,

Magnús Ingi Erlingsson

sem lést 2. apríl 2020,
verður jarðsunginn frá Dómkirkjunni föstudaginn 26. júní, kl. 13.
Okkur þætti vænt um að sjá sem flesta.
Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir.
Við þökkum auðsýnda samúð og vinahug á síðustu misserum.

Ástríður, Magnús Orri, Emil Már og Daníel Máni

†

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir,
vinur, afi og langafi,

Hörður Bjarnar Árnason

húsasmiður,
Herjólfsgötu 38,
Hafnarfirði,

lést miðvikudaginn 10. júní.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju,
þriðjudaginn 23. júní kl. 13.

Helgi Jón Harðarson **Freyja Sigurðardóttir**
Kolbrún Sigurlaug Harðardóttir
Svandís Birna Harðardóttir **Ragnar Darri Hall**
Hrafnhildur Harðardóttir
Gerður Harðardóttir **Hallmar Halldórs**
Linda Harðardóttir
Erla Sigurdís Jónsdóttir
og barnabörn.

†

Minningarathöfn ástkærs eiginmanns
míns og föður okkar,

Róberts Magna Jóhannssonar

frá Eskifirði,
Kórsölum 1,
201 Kópavogi,

sem lést 20. mars síðastliðinn, verður haldin í Lindakirkju mánudaginn 22. júní kl. 15.00. Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug.

Fyrir hönd aðstandenda,
Guðbjörg Elsa Egilsdóttir
Egill Róbertsson
Jóhann Róbertsson
Helga Róbertsdóttir
Þorbjörg Róbertsdóttir

†

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

Þórir Ingvarsson

tæknifræðingur,
Norðurbakka 25a, Hafnarfirði,

lést á Hrafnistu fimmtudaginn 11. júní.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju, mánudaginn 22. júní klukkan 11.00.

Edda Jónasdóttir
Ívar Þórisson **Eygló Sif Halldórsdóttir**
Gyða Þórisdóttir **Ólafur Hafsteinsson**
Jónas Þór Þórisson **Valgerður Lindberg Jónsdóttir**
barnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á **timamot@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055 .

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

408

„Jæja já, tölusúpa,“ sagði Kata og var ekki par hrifin. „Hvað eigum við að gera við þessa tölusúpu?“ Lísaloppa las leiðbeiningarnar. „Við eigum að byrja á bláu tölunni tveir og með því að fylgja bara sléttum tölum lóðrétt og lárétt, finna leiðina upp á töluna 8 á toppi teningsins.“ „Sléttar tölur og oddatölur, það kann ég nú,“ sagði Kata hróðug. „Eru annars 2,4, 6 og 8 ekki sléttar tölur?“ „Jú,“ sagði Lísaloppa. „Vindum okkur þá í þetta,“ sagði Kata ákveðin. „Ekki eftir neinu að bíða.“

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

Getur þú fundið leiðina í gegnum talnateninginn

Lestrarhestur vikunnar Þrymur Magnús

Hvernig bækur þykja þér skemmtilegastar? Myndasögur og bækur eftir Ævar vísindamann.

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? Syrpu, ég les oft Syrpur. Ég las líka Skrímslið litla systir mín og Nönnu norn.

Hvaða bók ætlarðu að lesa næst? Syrpu.

Ef þú myndir skrifa bók, um hvað væri hún? Vampírur sem bíta alla, líka börn.

Ef þú mættir velja þér persónu úr bók til að ferðast um Ísland með, hver væri hún? Hábeinn heppni.

Hvernig munduð þið ferðast? Með flugvél til Akureyrar.

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér? Man það ekki en mamma segir Barbapabbi.

ÉG LES OFT SYRPUR. ÉG LAS LÍKA SKRÍMSLIÐ LITLA SYSTIR MÍN OG NÖNNU NORN.

Ferðu oft á bókasafnið? Já, einu sinni eða tvisvar í viku.

Hver eru þín helstu áhugamál? Vera í tölvunni og lesa bækur.

Í hvaða skóla ertu? Árbæjarskóla.

Borgarbókasafnið, Bókmenntaborgin og Bókabeitan efna til sumarlesturs fyrir krakka. Verið velkomin í bókasafnið í ykkar hverfi og takið þátt í lestrarleiknum. Í hverri viku fær einn heppinn þátttakandi bók að gjöf og í lok sumarsins er veittur einn veglegur vinningur.

Hekla á háværan fiðrildahund sem heitir Hollý. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fimleikastelpa sem langar að læra gullsmíði

Hekla Karlsdóttir er átta ára – að verða níu ára, nemandi við Ísaksskóla, sem æfir áhaldafimleika fjórum sinnum í viku, sem getur verið erfitt – en er sjaldnast leiðinlegt.

„Helstu áhugamálin mín eru fimleikar,“ segir Hekla aðspurð. „Ég er að æfa í Gróttu þar sem ég er á fimmta þrepi í áhaldafimleikum.“

Hvernig eru áhaldafimleikar?

„Áhaldafimleikar eru eiginlega venjulegir fimleikar en þá er maður á slá og alls konar þannig og maður dansar einn á mótum. Í hópfimleikum dansar maður í hóp og er ekki á slá og heldur ekki á tvíslá, maður er þá bara mest í stökki og eitthvað þannig. Það væri örugglega alveg gaman að vera í hópfimleikum en það hentar mér eiginlega bara betur að vera í áhaldafimleikunum.“

Hekla æfir fimleika fjórum sinnum í viku en var því miður veik þegar hópurinn hennar keppti á móti nýverið. „Stundum er erfitt að mæta á æfingar fjórum sinnum í viku en mér finnst samt aldrei leiðinlegt,“ segir Hekla, enda segist hún æfa með mjög skemmtilegum stelpum.

„Ég hef líka áhuga á dansi og hef verið í samkvæmisdansi í skólanum og mér finnst það ekki gaman, því þá þarf maður að dansa við stráka. En í ágúst ætla ég að fara á dansnámskeið með vinkonu minni.“

Hekla er í þriðja bekk í Ísaksskóla en þar byrjaði hún þegar hún var fimm ára. „Það er gaman í Ísaksskóla og besta vinkona mín heitir Valva. Nú í sumar þurfum við ekki að vinna heimavinnu, heldur eigum við bara að lesa til að halda okkur við.“

Þegar Hekla er spurð hvað hana langi að verða þegar hún verður stór hugsar hún sig um og svarar svo: „Ég er ekki alveg viss en ég held ég ætli að verða gullsmiður og búa til skartgripi.“

ÉG ER KANNSKI EKKI MIKIÐ AÐ SJÁ UM HANA, EN ÉG FER STUNDUM MEÐ HANA ÚT AÐ LABBA OG ÉG Á FULLT AF MYNDUM AF HENNI.

Hekla á hund sem heitir Hollý og er augljóst að Hollý er í miklu uppáhaldi.

„Hollý er fiðrildahundur, papillon. Þeir eru með risastór eyru. Ég er kannski ekki mikið að sjá um hana, en ég fer stundum með hana út að labba og ég á fullt af myndum af henni. Hún er svolítið hávær og algjör frekja.“

Hekla á ekki bara hund, hún á líka lítinn bróður. „Hann heitir Víkingur Bjarkar og er nýorðinn eins árs. Hann er mjög sætur og skemmtilegur en stundum smá frekja inn á milli.“

Það má heyra á Heklu að henni finnist bæði gaman að eiga hund og lítinn bróður, þó að hún segi að það sé ólíkt. Hver ætli sé þó helsti munurinn á þessu tvennu? „Aðalmunurinn er að Víkingur er barn og Hollý, hún er hundur.“ Þar hafið þið það!

NJÓTTU MATAR MEÐ NETTÓ

Lamba Tomahawk
4.249 KR/KG
ÁÐUR: 4.999 KR/KG

Grill grísakótilettur
Kryddlegnar
1.199 KR/KG
ÁÐUR: 1.999 KR/KG

Reyktur lax
300 gr biti - Fisherman
999 KR/PK
ÁÐUR: 1.369 KR/PK

Lambafille
4.399 KR/KG
ÁÐUR: 5.499 KR/KG

Skjaldbakan
Ketó kjötbaka
1.199 KR/STK
ÁÐUR: 1.499 KR/STK

Bayonne skinka
1.271 KR/KG
ÁÐUR: 2.119 KR/KG

NOW ilmolíur
Verð frá:
749 KR/STK

nettó
Lægra verð - léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 20. - 21. júní

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

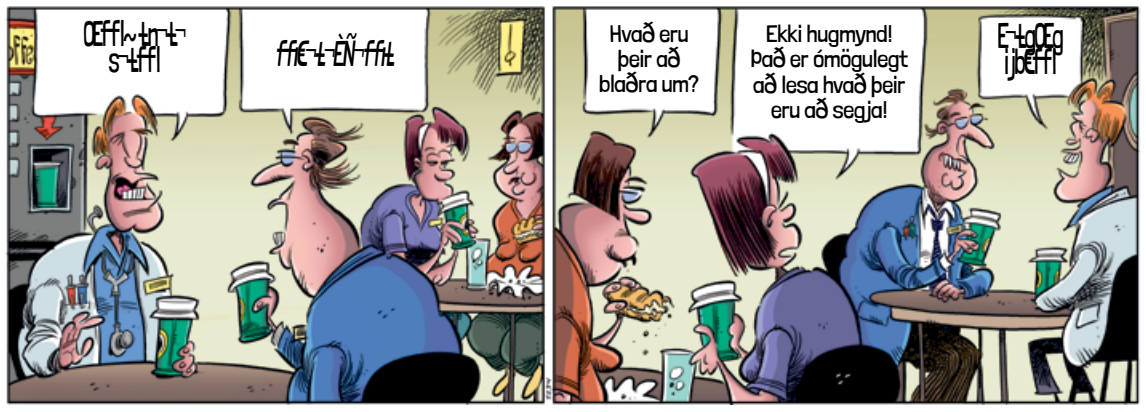
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
12 °C | 7 ↖	9 °C | 4 ↖	19 °C | 5 ↑
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
17 °C | 5 ↑	10 °C | 9 ↖	9 °C | 8 ↑

Vaxandi austanátt við suðurströndina, 8-15 m/s í nótt. Norðaustan 5-10 um landið norðvestanvert, en annars hægari vindur. Þykknar víða upp í kvöld og fer að rigna sunnan og vestan til. Suðaustan 5-13 á morgun, en heldur hvassari með suðurströndinni. Birtir til norðan heiða, en áfram dálítil væta suðaustanlands. Hiti 8 til 16 stig, en 16 til 23 um landið norðaustanvert.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	17 °C | 7 ←	12 °C | 2 ↑	12 °C | 1 ↗	12 °C | 3 ↘	11 °C | 2 ↘
Ísafjörður	13 °C | 5 ←	7 °C | 3 ↙	9 °C | 1 →	7 °C | 3 ↙	6 °C | 3 ↓
Akureyri	17 °C | 4 ↑	11 °C | 2 ←	7 °C | 2 ↑	12 °C | 1 ↙	10 °C | 2 ↘
Egilsstaðir	12 °C | 3 ↙	12 °C | 3 ↖	10 °C | 4 ↑	12 °C | 5 ↑	13 °C | 2 →
Kirkjubæjarklaustur	12 °C | 11 ←	9 °C | 2 ↑	12 °C | 3 ↑	11 °C | 5 ↖	15 °C | 3 ↗
Hveravellir	15 °C | 5 ↖	9 °C | 1 ↑	5 °C | 5 ↑	9 °C | 4 ↑	6 °C | 2 ↓

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

bauhaus.is

BAUHAUS®

BYRJAÐU SUMARIÐ Í BAUHAUS!

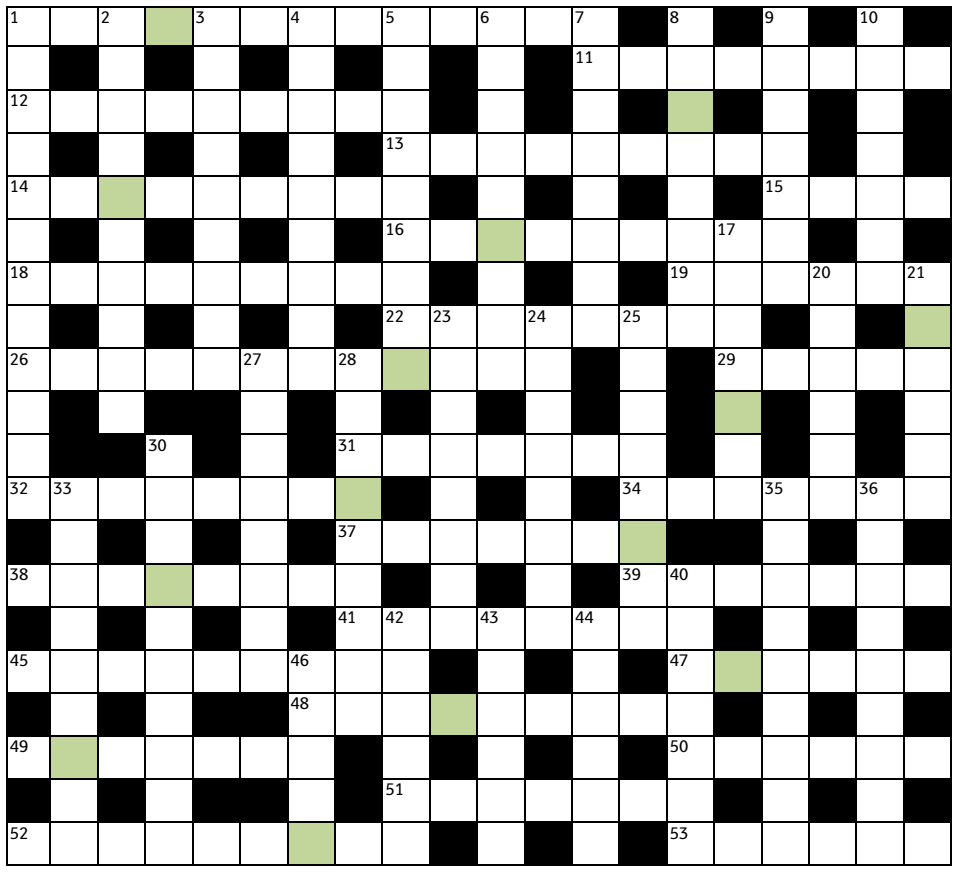
Við erum með allt fyrir garðinn, pallinn, grillveisluna og öll þau sumarverkefni sem bíða þín!

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

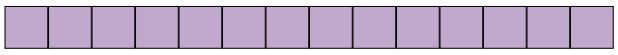


Lausnarorð síðustu viku var

ÁVÍSUNARHEFTI

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

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist bókmenntaverk. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 25. júní næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „20. júní“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Sláturtíð** eftir **Gunnar Theodór Eggertsson** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Ingibjörg Ingimarsdóttir, Borgarnesi.**

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

LÁRÉTT

1 Lokka frægðarmenni að lukkunnar himintungli (13)
11 Brjóta oft gegn þessum með blæ ránar (8)
12 Svik trausts getur leitt til villukenningar (9)
13 Nugga þann sem rauð ég rétt í þessu (9)
14 Styrkja fima menn án hliðaræða (9)
15 Þetta getur verið svo, ég þekki það (4)
16 Flytja för fyrir þá sem genga má (9)
18 Skorða loft eldsneytisverksmiðja (9)
19 Hann er óttalegur tuddi þessi raftur (6)
22 Í ruglinu brugga ég næturte úr laufum af kyni lárviðarrósar (8)
26 För Skúla gamla og riddarans hugumprúða (12)
29 Hlífðu því sem þau eyddu (5)
31 Fór í vímu af þessum skít og eyðilagði allt (7)
32 Ótrúleg staðreynd: Þessi dama er á lausu! (8)
34 Leita stungu vegna jarðsetningar (7)
37 Gerði villur í afritun á kögrinu (7)
38 Vaða bein í varahluti skurðlækna (8)
39 Komast neðar með hjálp viðstaddra (7)
41 Loft nær hjarta þeirrar sem er komin á fætur (8)
45 Ræð erfiðismanninn til að þrífa hús (9)
47 Þessi litríki spjátrungur er klár (6)
48 Pikka fast í þá sem komast hvergi (9)
49 Æ, þetta kvikindi hans Arnar er ómerkilegra en ég hélt (7)
50 Ef þetta tekst, fæst það örugglega lánað (6)
51 Segja þann fríðari helst minna á reittan og ringlaðan hana (7)
52 Hvernig geisa gallar um stífluðar leiðslur? (9)
53 TMM laðar til sín mörg góð skáld (6)

LÓÐRÉTT

1 Frábiður sér alla múra á brimbrjótum (12)
2 Þau eru öll vond, en þessir kannski ögn betri (10)
3 Eru með hávaða í miðri uppgerð (11)
4 Vantar skýli fyrir guðina og hjáguðina (9)
5 Tel fjötra uppeldisins orsök hinnar yfirdrifnu reglufestu (9)
6 Ætli völva með vönd agi örlagagyðju? (9)
7 Runnu um allt og launuðu greiða (8)
8 Frátt er á fæti fljótmett barn (8)
9 Þetta er gjaldmiðill sem þjóð Karlamagnúsar þekkir (7)
10 Að lokum þetta: Hér þarf úthald (7)
17 Þó flækta stigu feti firnalanga/aftur komast æ til baka/um þá fjallar þessi staka (7)
20 Aur mun fylla munn og nef ef hugboð mitt er rétt (6)
21 „Heimsins rugluðustu paurar“ segir hann, drýgindalegur (6)
23 Óskýrt tal fótboltastjörnu rýrir gildi særis (8)
24 Jökull er risinn sem klakinn var (8)
25 Galin sætta sig við mig og kaffihlandið mitt (8)
27 Þessi hliðargöng eru það eina sem eftir er (8)
28 Grípur smásól skammt frá Gaju (9)
30 Þetta ílát dropaði draumum og syngjandi sveinum í stórhópum (10)
33 Gerið ríki allsnægtanna einfaldara (9)
35 Þetta kerfi fer betur með fiskinn þótt flókið sé (9)
36 Segi bless við kaupstaðinn á Knarratanga (9)
40 Í upphafi voru það stofur sem rekkjutjöld huldu (7)
42 Kaninn setti frumbyggjann út af laginu (6)
43 Sá 49 skrefa flatfót (6)
44 Skanna seigan snáða (6)
46 Panna fyrir górilluna (5)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Davíð Kjartansson átti leik gegn Henri Pohjala í keppni á milli Lundanna og liðs frá Helsinki sem fram fer á netinu.

1. Dxh6+! 1-0. Fyrsta mótið í Brim-mótaröðinni hófst í gær. Hraðskákmót þar sem allir geta tekið þátt fer fram á sunnudaginn. Jóhanna Björg Jóhannsdóttir var kjörin varaforseti SÍ á stjórnarfundi. Í dag hefst ofurmót á Chess24-skákþjóninum með þátttöku Magnúsar Carlsen.

www.skak.is: Brim-mótaröðin.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

Árangursrík blekkispilamennska

Í faraldurástandinu hefur verið mikið um mót á netinu. Eitt slíkt sterkt mót, Northern Lights bridge, var haldið dagana 12.-14. júní. Mótið var alþjóðlegt, en tvær sterkar, íslenskar sveitir voru meðal þátttökuliða. Það voru sveitirnar Sjóarinn síkáti og Hótel Hamar. Fyrst var háð riðlakeppni og endaði Sjóarinn síkáti í efsta sæti þar með tæplega 115 stig. Hótel Hamar hafnaði í þriðja sæti með rúmlega 112 stig. Sjóarinn síkáti valdi sér sveit Team Jim Fox í undanúrslitum og vann 54-35 en Hótel Hamar vann sveit Bamsa 57-39 í hinum leiknum. Íslensku sveitirnar spiluðu því úrslitaleik um efsta sætið og Sjóarinn síkáti gerði sér lítið fyrir og vann 76-57. Spilarar í sveit Sjóarans síkáta voru Gunnlaugur Sævarsson, Karl Grétar Karlsson, Friðjón Þórhallsson og Halldór Svanbergsson. Jón Baldursson, í sveit Hótel Hamars, náði árangursríkri blekkingu í undanúrslitaleiknum í þessu spili. Austur var gjafari og allir á hættu.

Norður
♠ 10874
♥ KG86
♦ G9
♣ 754

Vestur
♠ KDG53
♥ Á97
♦ 87
♣ Á83

Austur
♠ Á82
♥ D10
♦ ÁK106432
♣ D

Suður
♠ 9
♥ 5432
♦ D5
♣ KG10962

Bæði borðin í leiknum höfnuðu í 6 spöðum í AV. Spilið stóð auðveldlega þegar HH voru sagnhafar, en Jón Baldursson og Sverrir Ármannsson voru í vörninni á hinu borðinu. Sagnhafi spilaði tígli einu sinni fyrst, og Jón Baldursson setti hugvitsamlega gosann fyrst. Sagnhafi hafði tekið trompin og báða ásana í hjarta og laufi og tígullinn varð því að ganga upp. Hann spilaði síðari tíglinum heima og þegar Jón setti níuna, hélt hann að Jón hefði sett gosann fyrst frá DG9 og svínaði tígultíu. Sverrir fékk óvænt slaginn á drottninguna og spilið fór 4 niður og 18 impa gróði.

EXTRA ÓDÝRT

20 COSTCO VÖRUR Á COSTCO VERÐI

ALWAYS ULTRA NORMAL 56 STK

ARIEL 3 IN 1 PODS 3X35 STK

ARIEL COLOUR 3 IN 1 PODS 3X25 STK

DOVE BEAUTY CREAM BAR 4X100 G

DOVE BODY WASH 6X450 ML

DURA-FLAME ARINKUBBAR 9X2.72 KG

FINISH POWERBALL ALL IN 1 2X100 STK

GARNIER MICELLAR WATER 2X700 ML

HEINZ BAKED BEANS 4X6 PK

JOHN WEST TUNAC HUNKS IN OIL 8X200 G

JOHN WEST TUNA STEAK NO DRAIN 5X110 G

KIRKLAND TRIPLE SATIN WC PAPER 4PK X 10

KIRKLAND DISHWASHER PACS 115 PK

LENOR UNSTOPPA-BLES 570 G

KIRKLAND ROLL KITCHEN TOWEL PAKKNING

PRINCES PURE APPLE / ORANGE JUICE 24X200 ML

PERFECTLY CLEAR BERRY/LEMON 24X500 ML

PEPSI MAX CHERRY 24X330 ML

OLD JAMAICA GINGER BEER 24X330 ML

EXTRA 24

TANGO ORANGE 24X330 ML

Kemur með Costco til þín...

EXTRA: Mýrarvegi, 600 Akureyri • Hafnargata 51-55, 230 Reykjanesbæ

Opnar á Barónsstíg í ágúst

Þakklátir og glaðir verðlaunahafar

Sóley Stefánsdóttir og Benedikt Kristjánsson hlutu verðlaun úr Minningarsjóði Kristjáns Eldjárns gítarleikara. Sóley vinnur að nýrri plötu og Benedikts bíða verkefni eftir verkefnalaust COVID-tímabil.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Sóley Stefánsdóttir, söngkona og tónskáld, og Benedikt Kristjánsson tenórsöngvari, hlutu árleg verðlaun úr Minningarsjóði Kristjáns Eldjárns gítarleikara. Athöfnin fór fram í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar. Hlaut hvort þeirra eina milljón króna úr sjóðnum.

Sóley hefur gefið út plötur og unnið að tónlist fyrir leikhús, kvikmyndir, dansverk og stuttmyndir. Hún hefur flutt tónlist sína víða um heim og á dyggan aðdáendahóp. Benedikt hefur komið fram í tónleikahúsum og óperuhúsum víðs vegar um heim og unnið með virtum stjórnendum.

Vinnur að nýrri plötu

„Ég er óskaplega þakklát og það er mikill heiður að vera valin," segir Sóley. „Þessi viðurkenning kemur sér gríðarlega vel. Mín helsta innkoma er af tónleikaferðum en þeim hefur nánast alfarið verið aflýst út árið."

Þessa dagana er hún að leggja lokahönd á fjórðu breiðskífu sína. „Tónlistin á plötunni er elegía til móður okkar allra, jarðarinnar, og fjallar um það hvernig við erum hægt og bítandi að eyðileggja hana. Þetta gæti til að mynda verið tónlist sem maður setur á fóninn síðasta daginn fyrir endalokin," segir Sóley.

Hún segist þegar vera farin að leggja drög að næstu plötu. „Ég ætla að nýta þennan styrk til að hefjast strax handa við næstu plötu, en hún er hugmyndalega séð beint framhald af þessari sem ég er að ljúka við núna." Hún segir að á þeirri plötu verði eingöngu leikin tónlist, þar séu engir textar. „Kannski fjallar sú plata um daginn eftir að allt er búið. Ætli ég leiki mér ekki þar að hugmyndinni um tímann og blandi hljóðheimi jarðarinnar við hljóðheiminn minn."

„Ég er óskaplega þakklát," segir Sóley. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fastur í Berlín

Benedikt Kristjánsson er fastur i Berlín vegna COVID-19 og faðir hans Kristján Valur Ingólfsson tók við verðlaununum fyrir hönd sonar síns. Blaðamaður sló á þráðinn til Berlínar og ræddi við þakklátan verðlaunahafa.

„Þetta gríðarlega mikill heiður því þetta er ekki styrkur sem maður sækir um heldur er maður valinn," segir Benedikt og bætir við: „Þetta kemur á einstaklega góðum tímapunkti þar sem ég er, eins og aðrir tónlistarmenn, búinn að vera atvinnulaus í þrjá mánuði."

Spurður hvort ástandið sé ekki verulega slæmt fyrir söngvara um þessar mundir segir hann: „Þetta er skelfingarástand fyrir söngvara og fullt af sjálfstætt starfandi tónlistarmönnum sem sjá jafnvel ekki fram á að geta haldið þessu starfi áfram."

Hann segir að fyrst núna séu einhver hjól byrjuð að snúast varðandi hann sjálfan. „Ég átti að syngja Jóhannesarpassíu Bachs í Köthen en ekki verður af því, í staðinn verður verkið tekið upp í kirkju og sett á vídeó. Í byrjun ágúst syng ég í óperunni Cosi fan tutte eftir Mozart sem sett verður upp í COVID-19 fjarlægð í stórum sal í Berlín. Þar verður strengjasveit og söngvararnir verða eins og brúður sem hreyfa sig ekki."

„Þetta er gríðarlega mikill heiður," segir Benedikt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **ÞETTA KEMUR Á EINSTAKLEGA GÓÐUM TÍMAPUNKTI ÞAR SEM ÉG ER, EINS OG AÐRIR TÓNLISTARMENN, BÚINN AÐ VERA ATVINNULAUS Í ÞRJÁ MÁNUÐI.**
>
> Benedikt Kristjánsson

UPPBYGGJANDI RITMENNSKA

AÐ SKRIFA SIG ÚR SKUGGANUM Í LJÓSIÐ

Námskeið frá fimmtudegi til sunnudags, 9.-12. júlí 2020

Steinunn Sigurðardóttir leiðbeinir þátttakendum við að nota ritmennsku til þess að byggja sig upp

Unnið verður með texta sem þátttakendur skrifa í dvölinni. Leitað verður skapandi skriflegra leiða til þess að tjá erfiðar tilfinningar. Reynt verður að skoða þessa líðan utan frá með textann sem kíki.

Ritmennskuaðferðin, með hópeflinu, er notuð sem tæki til þess að stuðla að betri líðan og skapa uppbyggjandi kraft fyrir þá sem glíma við óyndi, áhyggjur, kvíða.

Á seinni stigum námskeiðs verður áherslan á að þjálfa þátttakendur í að tjá skriflega jákvæðar og uppbyggjandi tilfinningar.

Skráning í síma 4830300
eða heilsa@heilsustofnun.is

Innifalið:
Gisting í þrjár nætur, ljúffengur og hollur matur, aðgangur að sundlaugum, baðhúsinu Kjarnalundi og líkamsrækt, hóptímar, fræðsla og slökun.

Umsjón:
Steinunn Sigurðardóttir rithöfundur.

Verð með gistingu frá fimmtudegi til sunnudags er 59.000 kr. pr. einstakling.

Berum ábyrgð á eigin heilsu

www.heilsustofnun.is

Sigurjón tryggir sér Tíbrá

Kvikmyndaframleiðandinn Sigurjón Sighvatsson hefur tryggt sér réttinn á glæpasögunni Tíbrá eftir Ármann Jakobsson, sem út kom hjá Bjarti á dögunum. Tíbrá er þriðja glæpasaga Ármanns og hefur hún hlotið góðar viðtökur, setið á metsölulistanum í Eymundsson frá fyrsta degi og fékk fjórar stjörnur í Fréttablaðinu fyrir skemmstu.

Fjórir ungir menn fara saman á veiðar – misjafnlega vanir skotvopnum. Hvað gæti farið úrskeiðis? Eina andvökunóttina sér níræð kona, sannkallað hörkutól, mann með derhúfu bogra yfir stóru röri í nágrenni íbúðar hennar í úthverfi Reykjavíkur. Þegar hún lítur þar við á göngu síðar, sér hún lík.

Ármann Jakobsson getur verið kampakátur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hér fæst rannsóknarteymið, sem lesendur þekkja úr fyrri bókum Ármanns, við afar sérstakt sakamál: nestorinn Bjarni, Kristín, arftaki hans, hin formfasta Margrét Krabbe og fallegi kvennabósinn Njáll.

Latínband á Jómfrúnni

Á tónleikum sumarjazztónleikaraðar veitingahússins Jómfrúarinnar við Lækjagötu, í dag, 20. júní, kemur fram Latínband kontrabassaleikarans Tómasar R. Einarssonar. Óskar Guðjónsson leikur á saxófón, Kjartan Hákonarson á trompet, Samúel Jón Samúelsson á básúnu, Ómar Guðjónsson á gítar og Matthías Hemstock á trommur og slagverk. Á efnisskrá verður úrval af Latíntónlist hljómsveitarstjórans. Tónleikarnir fara fram utandyra á Jómfrúartorginu. Þeir eru ókeypis og hefjast klukkan 15 og standa til klukkan 17.

Tómas R. verður á veitingastaðnum Jómfrúnni í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÖLL GARÐHÚSGÖGN

20%

GILDIR ÚT 21. JÚNÍ OG GILDIR EKKI MEÐ ÖÐRUM TILBOÐUM

NÝ SENDING

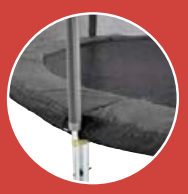
Í STÆRÐUM Ø250 CM OG Ø305 CM

TRAMPÓLÍN

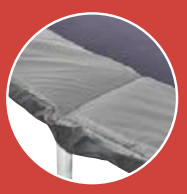
ÖRYGGISNET FYLGIR MEÐ ÖLLUM TRAMPÓLÍNUM

Galvinserað stál

Galviniseraðir stálgormar

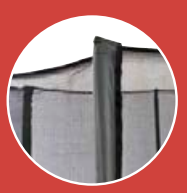


Stangir á öryggisneti með mjúku áklæði úr endingargóðu gúmmíefni



1,7 cm þykkur jaðar. Upplitast ekki í sól. Úr endingargóðu gúmmíefni

Veðurþolið efni á hoppudúk



Öryggisnet H193 cm

RÚMFATA LAGERINN

HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.00 Undir yfirborðið Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
20.30 Bílalíf er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.
21.00 Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.30 Helgamagrastræti Í þættinum ganga nokkrir gamlir Akureyringar um götuna sína.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Símon
07.21 Hinrik hittir
07.26 Kátur
07.38 Bubbi byggir
07.49 Hrúturinn Hreinn
07.56 Alvinn og íkornarnir
08.08 Músahús Mikka – 20. þáttur
08.31 Djúpið
08.52 Hvolpasveitin
09.15 Sammi brunavörður
09.26 Stundin okkar
09.50 Krakkastígur
09.55 Þvegill og skrúbbur
10.00 Herra Bean
10.10 Úr Gullkistu RÚV: Andri á flandri
10.40 Fagur fiskur
11.10 Músíkmolar
11.20 Mannleg hegðun
12.10 Jóhann Kristinn Pétursson - stóri Íslendingurinn
13.05 Ýmsar hliðar húðflúrs
13.35 Úr Gullkistu RÚV: Stúdió A
14.15 Gríman 2020
16.00 Jarðtengdur
16.40 Beltisdýrahótelið
17.35 Mömmusoð
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Nýi skólinn
18.16 Rosalegar risaeðlur
18.45 Sænskar krásir
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Tímaflakk
20.35 Gestaboð Babettu Dönsk Óskarsverðlaunamynd frá 1987 byggð á smásögu eftir Karen Blixen. Myndin segir frá franska meistarakokkinum Babette Hersant sem kemur til Vestur-Jótlands sem flóttamaður á seinni hluta 19. aldar. Þar býr hún hjá tveimur systrum og starfar sem þjónustustúlka þeirra. Þegar Babette vinnur í happdrætti ákveður hún að útbúa heljarinnar franska matarveislu handa systrunum og fólkinu í nágrenninu og verður veislan að ógleymanlegri lífsreynslu fyrir alla gestina. Leikstjórn: Gabriel Axel. Aðalhlutverk: Stéphane Audran, Bodil Kjer og Birgitte Federspiel. e.
22.15 Mulholland Drive
00.35 Atlanta
01.00 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.35 PGA Tour 2020
11.35 Samsung Ungl.einvígið '13
12.30 Samsung Ungl.einvígið '14
12.55 Samsung Ungl.einvígið '15
13.20 Samsung Ungl.einvígið '16
13.55 PGA Tour 2020
17.00 PGA Tour 2020
22.00 PGA Tour 2019

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.35 The Voice US
12.05 The Bachelor
13.30 Brighton - Arsenal Útsending frá leik Brighton Hove Albion og Arsenal í ensku úrvalsdeildinni.
16.05 Survivor
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us Bandarísk þáttaröð sem unnið hefur til fjölda verðlauna. Sögð er saga Pearson-fjölskyldunnar þar sem skiptast á skin og skúrir.
19.05 LA to Vegas
19.30 The Cool Kids
20.00 Return to Me Bob Rueland, verktaki í Chicago, lifir hamingjusömu lífi með eiginkonu sinni, dýralækni, þar til að hún deyr með sviplegum hætti í bílslysi. Á sama tíma eru fjölskylda og vinir Grace Briggs, gengilbeinu á ítölskum veitingastað, himinlifandi þegar þau komast að því að Grace fær loksins nýtt hjarta (hjartað úr eiginkonu Bob). Bæði Bob og Grace halda áfram að lifa sínu lífi eftir þessa atburði, þar til örlögin færa þau saman.
21.55 Hot Tub Time Machine 2
23.35 Lara Croft: Tomb Raider - The Cradle of Life
01.30 Walking Tall
04.15 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta
08.00 Morgunfréttir
08.05 Þingvellir
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Raunir, víti og happ
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Hannyrðapönk
15.00 Borgarmyndir
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Heimsmenning á hjara veraldar
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar
20.45 Úr gullkistunni
21.15 Bók vikunnar
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.45 Great Expectations
12.35 Destined to Ride
14.00 The Leisure Seeker
15.50 Great Expectations
17.40 Destined to Ride
19.10 The Leisure Seeker
21.00 The Dinner
22.55 Max Steel
00.25 You Were Never Really Here
01.50 The Dinner

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Billi blikk
08.35 Tappi mús
08.40 Stóri og Litli
08.50 Heiða
09.15 Blíða og Blær
09.35 Zigby
09.45 Vinafundur
09.55 Mæja býfluga
10.10 Mia og ég
10.30 Latibær
10.55 Lína langsokkur
11.20 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.20 Einkalífið
13.50 The Greatest Dancer
15.15 Spegill, spegill
15.45 Friends
16.05 Friends
16.30 Modern Family
16.50 Impractical Jokers
18.00 Sjáðu
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.46 Sportpakkinn
18.55 Lottó
19.00 Top 20 Funniest
19.40 Teen Spirit Frábær kvikmynd hlaðin drama og góðri tónlist með Elle Fanning í aðalhlutverki. Violet er feimin unglingsstúlka sem dreymir um að komast burt úr litla bænum sem hún býr í, og freista þess að verða söngkona. Með hjálp úr óvæntri átt, skráir hún sig í söngkeppni, sem mun reyna á hæfileika hennar og metnað.
21.15 Atonement
23.15 X-Men: Dark Phoenix
01.05 The Upside
03.05 Mary Queen of Scots

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Blíða og Blær
07.20 Dagur Diðrik
07.40 Heiða
08.05 Könnuðurinn Dóra
08.30 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.50 Mæja býfluga
09.05 Áfram Diego, áfram!
09.25 Svampur Sveinsson
09.50 Stóri og Litli
10.00 Strumparnir
10.25 Skoppa og Skrítla út um hvippinn og hvappinn
10.35 Lærum og leikum með hljóðin
10.40 Ævintýraferðin
10.50 Zigby
18.45 Krummi klóki
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
21.05 The Simpsons
21.30 Bob's Burgers
21.40 Big Little Lies
21.50 The Righteous Gemstones
23.10 Empire
23.55 Friends
00.15 Friends
00.40 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

08.25 Newcastle - Everton 98/99
08.55 ÍA - KA
10.35 Breiðablik - Grótta
12.20 Pepsi Max Tilþrifin
13.25 KA - Víkingur R.
15.40 Grótta - Valur
17.50 KR - HK
19.55 Middlesbrough - Chesterfield 96/97
20.25 KA - Víkingur R.
22.05 Grótta - Valur
23.45 KR - HK

ÚTVARP

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

pepsi MAX

STÚKAN

MÁNUDAG 21:15

PEPSI MAX DEILDIN

3.990 KR./MÁN.

SPORT

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

DAGSKRÁ

Sunnudagur

Hefst sunnudagskvöld kl. 19.40

Gísli, Gurrí, Haffi og Helga Margrét verða á flakki í sumar og hitta landann uppi á fjöllum, úti í garði, á tjaldsvæðinu, vinnustaðnum, hjólastígnum og víðar.

KK verður með í för og tekur sérvalin sumarlög með sínu nefi.

RÚV okkar allra

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfréttir. Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Víkurfréttir ehf.
21.00 Helgarviðtalið Björk Eiðsdóttir ræðir við fólkið sem setur svip sinn á samfélagið.
21.30 Bærinn minn segir frá sjarma og sérstöðu bæjarfélaganna hringinn í kringum Ísland.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tulipop
07.19 Molang
07.23 Húrra fyrir Kela
07.49 Hrúturinn Hreinn
07.56 Bréfabær
08.07 Lalli
08.14 Stuðboltarnir
08.25 Konráð og Baldur
08.38 Nellý og Nóra
08.45 Múmínálfarnir
09.07 Ronja ræningjadóttir
09.31 Robbi og Skrímsli
10.00 Herra Bean
10.25 Fólkið í blokkinni
10.50 Skólahreysti
11.50 Söngvaskáld
12.35 Músíkmolar
12.45 Veröld sem var
13.10 John Grant og Sinfó
14.55 Hansa-hljóðverið
16.25 Djók í Reykjavík
16.55 Draugagangur
17.25 Menningin - samantekt
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Matarmenning – Bjór
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Sumarlandinn
20.15 Rjómi Ný íslensk heimildarmynd eftir Freyju Kristinsdóttur um baráttu manns við kerfið. Hilmar Egill Jónsson fékk synjun frá Matvælastofnun árið 2012 um innflutning á fjölskylduhundinum Rjóma og þar með hófst lygileg atburðarás og fimm ára þrotlaus barátta hans við opinbera kerfið á Íslandi. Inn í fléttast saga hundahalds á Íslandi og viðhorf Íslendinga til hunda. Klassísk saga af óréttlæti sem lætur engan ósnortinn. Myndin hlaut hvatningarverðlaun dómnefndar á kvikmyndahátíðinni Skjaldborg.
21.15 Músíkmolar
21.25 Viktoría
22.15 Framúrskarandi vinkona
23.15 Maximilian og María af Búrgund Leikin þáttaröð í þremur hlutum um Marie af Bourgogne og erkihertogann Maximilian. Hertoginn af Bourgogne lætur lífið í bardaga árið 1477. Marie, dóttir hans og eini erfinginn, hyggst taka við af honum. En það er ekki ætlast til þess að kona gegni hlutverki hertoga. Ungi erkihertoginn Maximilian er undir þrýstingi föður síns að biðja Marie, en hefur ekki í hyggju að hlýða föður sínum.
00.45 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

06.55 PGA Tour 2020
11.55 PGA Tour 2020
17.00 PGA Tour 2020
22.00 PGA Tour 2019

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
11.30 The Voice US
13.00 The Bachelor
14.25 Carol's Second Act
16.05 Survivor
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us
19.05 Með Loga Logi Bergmann Eiðsson stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem spennandi og áhrifamiklir einstaklingar eru teknir tali með einstökum hætti eins og Loga er einum lagið.
20.00 The Block
21.20 Madam Secretary
22.10 Godfather of Harlem
23.10 City on a Hill Mögnuð þáttaröð frá Showtime með Kevin Bacon í aðalhlutverki. Sagan gerist í Boston þar sem glæpir fengu að viðgangast í skjóli spilltra lögreglumanna. Ungur saksóknari er staðráðinn í að gera breytingar og fær í lið með sér alríkislögreglumann með ýmislegt gruggugt í pokahorninu.
00.05 Love Island
01.00 Bull
01.45 Seal Team
02.30 The Affair
03.20 Black Monday
04.05 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar
11.00 Guðsþjónusta í Hafnarfjarðarkirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Raunir, víti og happ
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Gatan mín
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.40 Home Again
12.15 A Dog's Way Home
13.50 The Day After Tomorrow
15.50 Home Again
17.25 A Dog's Way Home
18.55 The Day After Tomorrow
21.00 Geostorm
22.45 We're The Millers
00.30 The Limehouse Golem
02.15 Geostorm

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.45 Dóra og vinir
09.05 Mæja býfluga
09.20 Adda klóka
09.45 Zigby
09.55 Mia og ég
10.15 Lína langsokkur
10.40 Latibær
11.05 Lukku láki
11.30 Ævintýri Tinna
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.20 Áttavillt
13.50 Katy Keene
14.35 McMillions
15.30 BBQ kóngurinn
16.00 Friends
16.25 Veisla með herra Hnetusmjöri
17.15 60 Minutes
17.40 Víglínan
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Sportpakkinn
19.00 Samkoma
19.40 Nostalgía
20.05 Vitsmunaverur
20.45 Rebecka Martinsson
21.30 Prodigal Son
22.15 Pennyworth
23.30 I Know This Much Is True
00.50 Cardinal
01.30 Grantchester
02.20 Grantchester
03.05 Grantchester
03.50 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Blíða og Blær
07.20 Dagur Diðrik
07.40 Mia og ég
08.05 Könnuðurinn Dóra
08.30 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.50 Mæja býfluga
09.05 Áfram Diego, áfram!
09.30 Svampur Sveinsson
09.50 Stóri og Litli
10.00 Strumparnir
10.20 Skoppa og Skrítla út um hvippinn og hvappinn
10.35 Ævintýraferðin
10.45 Zigby
18.25 Babe: Pig in the City Alvöru fjölskyldumynd um vaska grísinn Badda. Nú ber svo við að húsbóndi hans, bóndinn Hoggett, er slasaður og ófær um að sinna bústörfum. Það kemur því í hlut Badda að halda hlutunum gangandi og það er ekki alltaf tekið út með sældinni.
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
21.00 Empire
21.50 Steypustöðin
22.20 Magnum P.I.
23.00 Roswell, New Mexico
23.40 Friends
00.05 Friends
00.25 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

08.40 Selfoss - Breiðablik
10.20 Pepsi Max Mörkin
10.50 Middlesbrough - Chesterfield 96/97
11.20 KA - Víkingur R.
13.00 Grótta - Valur
14.45 KR - HK
16.30 Fjölnir - Stjarnan
18.50 Fylkir - Breiðablik
21.15 Pepsi Max Tilþrifin
22.00 Man. U - Millwall 03/04
22.25 Fjölnir - Stjarnan
00.10 Fylkir - Breiðablik

ÚTVARP

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

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Sögustund er vettvangur rithöfunda og sagnaskálda til að segja frá bókum sínum og fræðum.
20.30 Fasteignir og heimili Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.00 21 - Fréttaþáttur á mánudegi er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Bílalíf er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Spaugstofan 2002-2003
09.35 Eyðibýli
10.15 Maður er nefndur
10.45 Úr Gullkistu RÚV: Út og suður
11.10 Tíu fingur
12.10 Faðir, móðir og börn
12.40 Úr Gullkistu RÚV: Gulli byggir
13.10 Fimm rithöfundar
14.10 Gettu betur 2004
15.30 Tobias og sætabrauðið – Skotland
16.00 Jörðin - Á bak við tjöldin
16.15 Úr Gullkistu RÚV: Brautryðjendur
16.40 Símamyndasmiðir
17.10 Poppkorn 1986
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Eysteinn og Salóme
18.13 Hinrik hittir
18.19 Letibjörn og læmingjarnir
18.26 Hvolpasveitin
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Sumarlandinn Stutt umfjöllun Sumarlandans sem verður á flakki í sumar og hittir landann fyrir uppi á fjöllum, úti í garði, á tjaldsvæðinu, vinnustaðnum, hjólastígnum og víðar.
20.05 Á fjöllum - Líf skýjum ofar
20.55 Músíkmolar
21.10 Tvíburi Norsk spennuþáttaröð um eineggja tvíburabræðurna Erik og Adam sem lifa ólíku lífi. Erik er óábyrgur, ábyrgðarfælinn og stórskuldugur en Adam rekur blómlegt fjölskyldufyrirtæki og lifir, að því er virðist, fullkomnu lífi. Bræðurnir hafa ekki talast við í fimmtán ár, en þegar Erik neyðist til að setja sig í samband við bróður sinn vegna skulda hefur það hræðilegar afleiðingar.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Óskalög Norðmanna
23.30 Sviptingar í Sádi-Arabíu Heimildarþáttaröð í þremur hlutum um stöðu Sádi-Arabíu á síðustu árum og þær áskoranir sem bíða krónprinsins Mohammads bin Salman sem hefur lofað ýmsum umbótum í landinu. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. e.
00.20 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.40 PGA Tour 2020
13.40 PGA Highlights 2020
14.35 PGA Tour: The Cut
15.00 PGA Tour 2020
20.00 PGA Highlights 2020
20.55 2019 Augusta Masters

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 The Bachelor
14.25 The Neighborhood
14.25 Rel
14.50 The Block
16.05 Survivor
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Speechless
19.30 Carol's Second Act Gamanþáttaröð um konu sem ákveður að láta gamlan draum rætast og fara í læknanám þegar hún er komin yfir fimmtugt. Aðalhlutverkið leikur Patricia Heaton (Everybody Loves Raymond).
20.00 The Block
21.00 Seal Team
21.50 The Affair
22.50 Black Monday Skemmtileg þáttaröð frá Showtime sem fjallar um stærsta hrun hlutabréfa á Wall Street frá upphafi.
23.20 The Late Late Show
00.05 Love Island
01.00 Bull
01.45 Reef Break
02.30 The InBetween
03.15 Blood and Treasure
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta
15.00 Fréttir
15.03 Þingvellir
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Hátalarinn
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hvar erum við núna?
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.30 Mannlegi þátturinn
21.28 Kvöldsagan: Njáls saga
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.55 Sweet Home Carolina
13.15 Foodfight
14.45 Mark Felt
16.25 Sweet Home Carolina
17.45 Foodfight
19.15 Mark Felt
21.00 Bohemian Rhapsody
23.10 A Star Is Born
01.20 My Friend Dahmer
03.05 Bohemian Rhapsody

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.20 Masterchef USA
09.00 Bold and the Beautiful
09.20 Gilmore Girls
10.05 Splitting Up Together
10.25 Suits
11.05 NCIS
11.45 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 Britain's Got Talent
14.00 Britain's Got Talent
14.25 Britain's Got Talent
15.35 Britain's Got Talent
15.55 Doghouse
16.40 Friends
17.05 Modern Family
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Spegill, spegill
19.35 War on Plastic with Hugh and A
20.40 Katy Keene
21.25 The Nest
22.25 Queen Sugar
23.10 60 Minutes
23.55 Lethal Weapon
00.40 Lethal Weapon
01.20 Lethal Weapon
02.05 Animal Kingdom
02.50 Animal Kingdom
03.35 Animal Kingdom

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Könnuðurinn Dóra
08.20 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.45 Mæja býfluga
08.55 Áfram Diego, áfram!
09.20 Latibær
09.25 Svampur Sveinsson
09.50 Stóri og Litli
10.00 Strumparnir
10.25 Skoppa og Skrítla út um hvippinn og hvappinn
10.40 Ævintýraferðin
10.50 Zigby
18.25 Deep
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
21.05 Roswell, New Mexico
21.50 You're the Worst
22.15 Wrecked
22.40 Supernatural
23.20 Friends
23.40 Friends
00.05 Modern Family

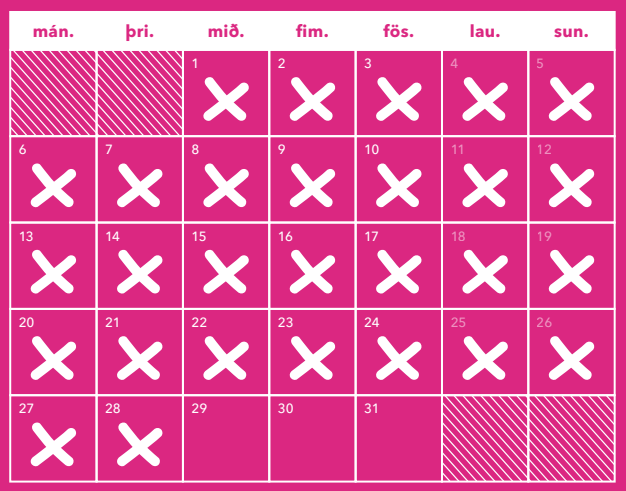
STÖÐ 2 SPORT 2

08.00 Inter - Sampdoria
09.40 Atalanta - Sassuolo
11.20 Valencia - Osasuna
13.05 Real Sociedad - Real Madrid Útsending frá leik Real Sociedad og Real Madrid í spænsku úrvalsdeildinni 2019/2020.
15.05 Ítölsku mörkin 2019/2020 Leikirnir í ítölsku úrvalsdeildinni gerðir upp.
15.30 Inside Serie A
15.55 Spænsku mörkin 19/20
16.55 La Liga Show 2019/2020
17.20 Lecce - AC Milan Bein útsending frá leik Lecce og AC Milan í ítölsku úrvalsdeildinni 2019/2020.
19.35 Bologna - Juventus Bein útsending frá leik Bologna og Juventus.
21.40 Fiorentina - Brescia Útsending frá leik Fiorentina og Brescia í ítölsku úrvalsdeildinni 2019/2020.
23.20 Leganes - Granada Útsending frá leik Leganes og Granada í spænsku úrvalsdeildinni 2019/2020.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,8 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

Skráðu þig í sumarfrí!



26 kr. afsláttur og glæsilegir vinningar

Veldu þínar 4 vikur og tankaðu með **26 kr. afslætti** á 62 stöðvum, vítt og breitt um landið með Orkulyklinum! Þú gætir líka unnið **gistinótt** á Icelandair hóteli eða **50.000 kr. eldsneytisinneign**. Dregið vikulega. **Skráðu þig á orkan.is**.

Orkan – Ódýrasti hringurinn.

Gildir með Orkulyklum og -kortum á öllum stöðvum Orkunnar nema á Dalvegi og Reykjavíkurvegi, til 31. ágúst 2020.

ORKAN

Fjölbreyttur HönnunarMars í júní

HönnunarMars 2020 boðar nýjungar og óvænta nálgun. Hátíðin hefst formlega miðvikudaginn 24. júní. Dagskráin er einstaklega fjölbreytt og forvitnileg í ár en tæplega 70 sýningar eru á dagskrá og 120 viðburðir.

HönnunarMars 2020 fer fram dagana 24. júní til 28. júní. Hátíðin átti að fara fram í lok marsmánaðar eins og síðustu ellefu ár, en vegna COVID-19 faraldursins var hátíðinni frestað. Eftir mikla óvissu síðastliðna mánuði hafa skipuleggjendur og hönnuðir í sameiningu nú sett saman glæsilega hátíð. Sýningarnar teygja sig yfir allt höfuðborgarsvæðið, frá Seltjarnarnesi, gegnum Hafnartorg, miðbæinn, Skeifuna, Kópavog, upp í Garðabæ, Hafnarfjörð og Mosfellsbæ.

Allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi í ár en hér er að finna sýningar þar sem lögð er áhersla á sjálfbæra og umhverfisvæna hönnun.

Trophy
■ Geirsgata 2 við Hafnartorg
Flétta hönnunarstofa sýnir í ár loftljós úr gömlum verðlaunagripum. Ljósin eru ný viðbót við Trophy-vörulínuna sem kynnt var í fyrra, en vörurnar eru úr gömlum verðlaunagripum frá einstaklingum og íþróttafélögum.

Hvernig verður vara að vöru?
■ Tryggvagata 21, 101 Reykjavík
Á sýningunni verður sýnd vörulína sem er, en aldrei varð. Vörur sem skilja varla neitt umhverfisspor eftir sig og munu eyðast í náttúrunni fyrr en við sjálf. Sýningin er svar við áleitnum spurningum um umhverfisspor en um leið gamansöm nálgun hönnuðar í tilvistarkreppu.

Og hvað svo?
■ Geirsgata 2 við Hafnartorg
Félag íslenskra landslagsarkitekta og Græn byggð sameinast í sýningu um framtíð hins byggða umhverfis. Leitast er við að svara spurningunni: „Hvernig geta arkitektar haft jákvæð áhrif á hlýnun jarðar?“

Borgartunnan
■ Geirsgata 2 við Hafnartorg
Borgartunnan er ný sorpflokkunartunna fyrir almenningsrými hönnuð fyrir íslenskt umhverfi og aðstæður. Áhugi hins opinbera og almennings á bættri flokkunar- og urðunarstefnu hefur tekið á sig margar myndir en Borgartunnan gæti orðið liður í því að sýna þessar nýju áherslur í verki á götum borgarinnar.

Textílhönnuðurinn Ýrúrarí vinnur í samstarfi við fatasöfnum Rauða krossins með peysur úr söfnun. MYND/AÐSEND

Mitt hjartans mál
■ 38 þrep, Laugavegur 49, 101 Reykjavík
Á sýningunni verður kynntur fyrsti skartgripurinn í röð Vakir plant me sem ber heitið Mitt hjartans mál. Skartgripirnir eru unnir ýmist úr endurnýttum 3D prentuðum málmum, trjákvoðu og íslenskum villtum plöntum.

Hönnunarstofan Flétta sýnir nýja viðbót við Trophy-vörulínuna.

Agustav
■ Skólavörðustígur 22, 101 Reykjavík
Agustav byggir á ástríðu fyrir viðnum og einfaldleika í hönnun. Vörurnar frá Agustav eru þekktar fyrir sérlega vandað samspil smíði og hönnunar. Nú eru einfaldar beinar línur úr gegnheilum viði aðalatriðið, með einstaklega eftirtektarverðum samsetningum á mótunum.

Peysa með öllu
■ Rauðakrossbúðin við Hlemm, Laugavegur 116, 105 Reykjavík
Textílhönnuðurinn Ýrúrarí vinnur í samstarfi við fatasöfnun Rauða kross Íslands með peysur sem enda í söfnuninni, en vegna óhappa úr fyrra lífi flokkast þær sem óseljanlegar. Með ýmsum textílaðferðum, tilraunum og leik, fá peysurnar gildi sitt til baka og nýtt einstakt útlit.

Miðgarður – vistborg
■ Safnahúsið, Hverfisgata 15, 101 Reykjavík
Á sýningunni verða nýjar íbúðagerðir sem styðja þétta, lágreista og vistvæna byggð kynntar. Markmið byggingarfélagsins Miðgarðs er að byggja slíka byggð miðsvæðis í Reykjavík, þar sem almenningssamgöngur ná góðri tengingu við allt höfuðborgarsvæðið þar sem fjölbreyttir samgöngumátar hafa forgang fram yfir einkabílinn.

Mat 0.1
■ Fiskislóð 57
Rannsóknar- og þróunarverkefninu MAT 0.1 er ætlað að skoða hvernig hönnun og tækni, sem ýta undir breytta kauphegðun og skilvirkari dreifileiðir matvæla, geta haft áhrif á umhverfið og lífsgæði fólks.

Sjálfbær hönnun
■ Háaleitisbraut 109, Reykjavík
Sýningin Sjálfbær hönnun & stafrænt handverk er byggð á nýjum stafrænum þrívíddar hönnunaraðferðum. Aðferðirnar styðja við hugmyndir Spaksmannsspjara um sjálfbærni og minna vistspor þar sem hugur og mús vinna stafrænt handverk á sjálfbæran hátt. Á sýningunni verða flíkur til sýnis sem unnar eru með nýrri stafrænni aðferð, sem og myndir af ferlinu sýndar.

Plastplan og Skógarnytjar
■ Studio Björn Steinar, Bríetartún 13, 105 Reykjavík
Björn Steinar Blumenstein stendur fyrir sýningunum Catch of the day: Limited Covid-19 edition. Skógarnytjar byggir á samstarfi við aðila skógræktar á Íslandi til að fullnýta verðmæta auðlind og stuðla að jákvæðum umhverfisáhrifum með framleiðslu og aðgerðum í samstarfi við aðila skógræktar. Sýningin Plastplan gefur innsýn í flókið ferli endurvinnslu neytendaplasts, þá þróun sem hefur átt sér stað síðastliðið ár og framtíðarsýn í endurvinnslumálum.

Circle
■ The Shed, Suðurgata 9 Hafnarfjörður
Circle er ný heimilislína frá Reykjavík Trading Co. þar sem unnið er með matarafganga og áhersla lögð á nærumhverfið. Hönnuðirnir safna saman, hanna og búa til nýjar vörur og nýta til þess matarafganga sem fá þar með annað líf við matarborðið.

Allir viðburðir á HönnunarMars eru opnir frá klukkan 10.00 til 19.00 dagana 24.-28. júní. Nánari upplýsingar um dagskrá hátíðarinnar er að finna á honnunarmars.is.

urdur@frettbladid.is

RENAULT
Passion for life

Frumsýning

Nýr Renault CLIO

Opið í dag frá 12–16

ENNEMM / SÍA / NM00150

Renault CLIO
Verð frá: 2.990.000 kr.

Nýr Renault Clio þekkist auðveldlega af fallega formuðum útlínum, einkennandi LED ljósum að framan og aftan og glæsilegri nýrri innréttingu sem er hlaðin nýjungum á borð við gagnvirkan snertiskjá í mælaboði með tengingum við Android Auto og Apple CarPlay. Snertiskjárinn er meðal þeirra stærstu sem völ er á í þessum stærðarflokki.

Nýr Clio er fáanlegur í þremur útgáfum sem allar hafa sinn sérstaka karakter, Zen, Intens og fyrir þá sem vilja fá alla sportlegu eiginleikana er tilvalið að velja Clio R.S. Line.

Verið velkomin að reynsluaka nýjum Renault Clio

www.renault.is

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

BL

Lífið í vikunni
14.06.20-
20.06.20

DÓRI Á DILLI

Gunnar Karl Gíslason á Dilli óttaðist ekki um Michelin-stjörnuna þótt hann leyfði Dóra DNA að breyta virðulegum veitingastaðnum í grísasamlokubar í eina kvöldstund, síðastliðinn þriðjudag.

SPRINGA SUMARLANGT

Þjóðhátíðardagurinn markaði upphaf blómum prýddrar flugeldasýningar danshöfundarins Siggu Soffíu, sem nær hámarki á Menningarnótt þegar litskrúðug blóm springa út á jörðu sem á himni.

HRISTU FRAM PLÖTU

Traustu vinirnir í Upplyftingu ætla að heilsa og kveðja með nýrri plötu um mánaðamótin. Jóhann G. Jóhannsson heitinn á ellefu af tólf lögum plötunnar, sem tók tólf ár að hrista fram úr erminni.

DANSAR VIÐ EIGIN HJARTSLÁTT

Í gær kom út lagið Flugdreki eftir Þórunni Antoníu Magnúsdóttur og Agga Friðberts. Það fjallar um að rísa upp þrátt fyrir erfiðleika og læra að svífa á eigin vængjum.

Sumarið er komið í DORMA

Sendum frítt um land allt

Verslaðu á dorma.is

LICATA
2ja og 3ja sæta sófar

Sófarnir eru í tvennskonar litum af Kentucky áklæði. Annarsvegar koniak og hinsvegar steingráu. Svartir nettir járnfætur. Stærð 2ja sæta: 159 x 94 x 82 cm. Stærð 3ja sæta: 199 x 94 x 82 cm

2ja sæta Dormaverð: Aðeins **119.990 kr.**
3ja sæta Dormaverð: Aðeins **149.990 kr.**

Þú finnur nýjan bækling á dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

Fávitar á bókarformi

Nú stendur yfir söfnun fyrir gerð bókarinnar Fávitar, fræðslubók um fjölbreytileika, ofbeldi, samþykki og kynlíf eftir **Sólborgu**.

Fávitar er fræðslubók sem mun innihalda mörg hundruð spurningar íslenskra ungmenna sem ég hef séð um að svara á fyrirlestrum um allt land og á Instagram-síðunni Fávitar. Þær fjalla meðal annars um kynlíf, ofbeldi, femínisma, fjölbreytileika og kynfæraheilsu. Þetta eru svo gríðarlega gagnlegar upplýsingar því þær sýna okkur nákvæmlega hvaða svörum íslenskir unglingar eru að óska eftir," segir baráttu- og tónlistarkonan Sólborg Guðbrandsdóttir. Hún hefur verið áberandi síðustu árin fyrir ötula baráttu sína gegn kynferðisofbeldi á Fávitum, Instagram-síðu þar sem hún beinir kastljósinu að kynferðislegri áreitni á samfélagsmiðlum.

„Á meðan skólakerfið í heild sinni tryggir ekki næga kyn- og kynjafræðslu fyrir öll börn er mikilvægt að grípa inn í aðstæðurnar og ég held að þessi bók verði öflugt tól til að skapa umræður um þessi málefni heima fyrir sem og annars staðar. Bókin hefur verið í kollinum á mér í langan tíma en í vinnslu í nokkra mánuði. Hún mun svo koma út fyrir jólin," segir Sólborg.

Sólborg skrifaði undir samning við Sony á dögunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Gæti þetta ekki án fylgjendanna

Hún segir að vinnan við bókina gangi vel.

„Ég er á fullu að skrifa og sanka að mér upplýsingum þessa dagana. Ég notast mikið við þær athugasemdir sem ég hef fengið frá fylgjendum Fávita síðustu ár, til að sýna fram á fjölbreytileikann í þessu öllu saman. Ég hef lært alveg ótrúlega margt síðustu ár af kláru fólki, sem mun gagnast mér við skrifin. Þetta er ekki bara mitt verkefni, heldur eitthvað sem þúsundir Íslendinga hafa komið að og gert mögulegt, en það eru rúmlega 27 þúsund manns sem fylgja Instagram-síðunni. Ég gæti þetta ekki án þeirra," segir hún.

Söfnunin hefur verið í gangi síðastliðnar vikur á Karolina Fund og segir Sólborg hana hafa gengið vonum framar.

„Á Karolina Fund er hægt að forpanta hjá mér bækur og styðja þannig við útgáfuna eða jafnvel bóka þar hjá mér fyrirlestur um þessi málefni," segir Sólborg, sem gefur bókina út á eigin vegum.

Jólagjöfin í ár

Sólborg segir það því kjörið að fólk nýti tækifærið, festi kaup á jólagjöfinni í ár tímanlega og styðji góðan málstað í leiðinni ásamt því að uppfræða viðtakandann.

„Það væri allavega ekkert slor að mínu mati að klára jólagjafainnkaupin í júní. Bókin ætti að geta náð til allra að einhverju leyti, hvort sem það eru unglingarnir, foreldrar eða forráðamenn, kennarar, eða bara fullorðið fólk sem er líka að velta fyrir sér lífinu og tilverunni. Það verður án efa eitthvað í henni sem þú hafðir ekki hugmynd um eða vantaði svar við. Það verður í þokkabót örugglega skemmtilegt að útskýra fyrir afa gamla hvers vegna þú gafst honum eitthvað sem kallast „Fávitar" í jólagjöf," segir Sólborg.

Á næsta ári verður boðið upp á valfag á unglingastigi á Akureyri sem heitir einfaldlega Fávitar.

„Grunnskólakennari þaðan setti sig í samband eftir að ég var með fyrirlestur fyrir nemendur þar. Hann spurði mig hvað mér þætti um að bjóða upp á valáfangann „Fávitar" fyrir unglingana á svæðinu. Ég tók auðvitað bara vel í það og í kjölfarið samþykkti Akureyrarbær að bjóða upp á áfangann, sem verður byggður á efni frá mér," segir hún

Fleiri skólar hafa sýnt áfanganum áhuga.

„Það er því greinilega áhugi fyrir aukinni kyn- og kynjafræðslu í skólakerfinu okkar, ekki bara frá nemendunum, heldur einnig starfsfólkinu. Ég á því ansi erfitt með að skilja hvers vegna það tekur svona óskaplega langan tíma að bæta skólakerfið í heild sinni og tryggja þessa nauðsynlegu fræðslu fyrir öll börnin okkar. Þekkingin er til staðar, áhuginn er til staðar. Eftir hverju erum við að bíða?"

ÞEKKINGIN ER TIL STAÐAR, ÁHUGINN ER TIL STAÐAR. EFTIR HVERJU ERUM VIÐ AÐ BÍÐA?

Samningur við Sony

Þrátt fyrir annríki gaf hún sér nýlega tíma til að skrifa undir samning við Sony.

„Ég er einnig tónlistarkona og skrifaði undir hjá Sony Music á dögunum. Ég stefni á að gefa út nýtt lag í byrjun júlí og er mjög spennt fyrir því að leyfa fólki að heyra."

Hvernig ætlar hún svo að eyða sumrinu?

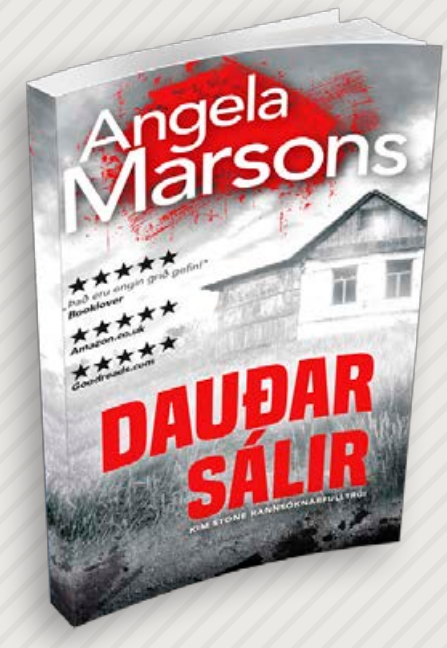
„Ég er víst búin að lofa mér í einhver bókaskrif. Annars ætla ég bara að reyna að njóta þess að það sé svona bjart úti, hvíla mig vel og verja tíma með fólki sem mér þykir vænt um. Er það ekki það sem þetta snýst um?"

Hægt er að leggja verkefninu lið á karolinafund.com.

steingerdur@frettabladid.is

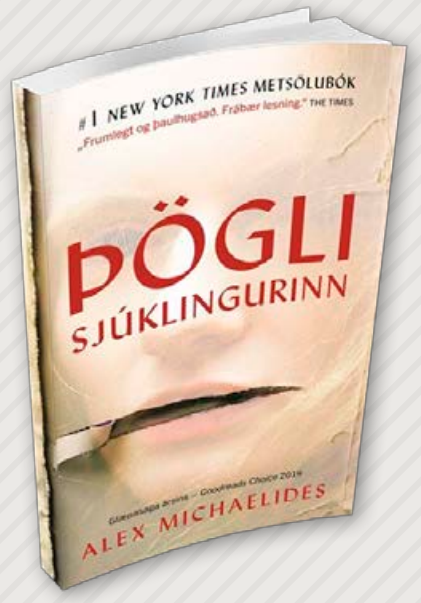
SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

ALLTAF TÍMI FYRIR GÓÐA BÓK!



Dauðar sálir
Verð: 3.999.-

Veirufangar og veraldarharmur
Verð: 2.299.-

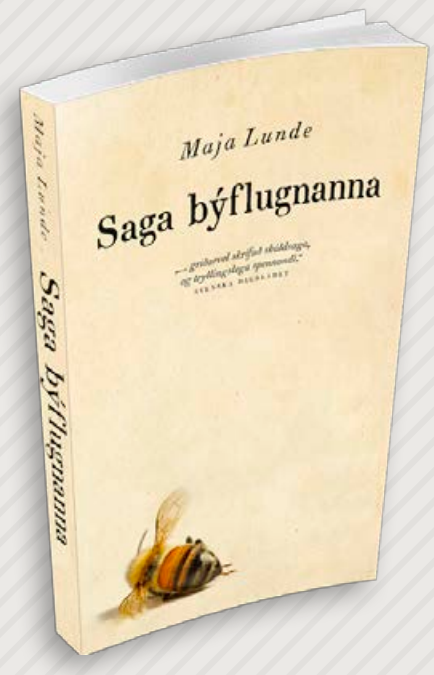


Þögli sjúklingurinn
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð: 3.999.-

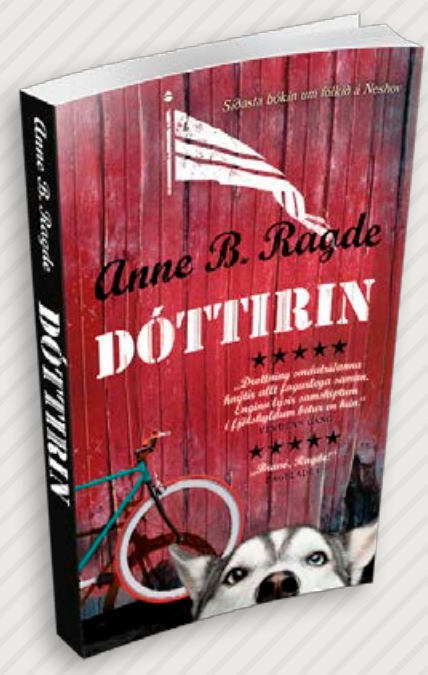
Elskuleg eiginkona mín
Verð: 3.999.-

Tíbrá
Verð: 3.999.-

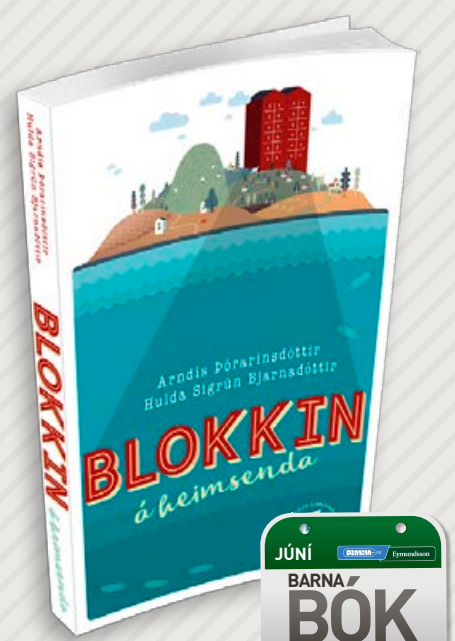
Þögla stúlkan
Verð: 3.999.-



Saga býflugnanna
Verð: 3.999.-



Dóttirin
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð: 3.999.-



Blokkin
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.499.-

Kalli breytist í grameðlu
Verð: 3.899.-

Kennarinn sem hvarf sporlaust
Verð: 4.799.-

Sjö lygar
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð: 3.999.-

Framúrskarandi fyrirtæki 2019

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 22. júní eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

BYKO

BOSCH

Tilboðsverð

Rafmagnssláttuvél

Rotak 43, 1800W,

51.996

74891143

Almennt verð: 64.995

Þú sparar: **12.999**

20-30% afsláttur

Rafmagns- og bensíngarðverkfæri

Tilboðsverð

Einhell

Rafmagnssláttuvél

GE-EM 1030. Hágæða og kraftmikil rafmagnssláttuvél. Vélin er frábær í að slá minni garða. Með kraftmiklum 1000 W rafmótor.

25%

15.746

74830020

Almennt verð: 20.995

Tilboðsverð

RYOBI

Rafmagnssláttuvél

5 þrepa hæðar stilling. "Easy Edge" sláttutækni. 45 lítra safnpoki. 33cm sláttubreidd, 1300W.

28.556

7133002343

Almennt verð: 35.695

Tilboðsverð

BOSCH

Rafhlöðusláttuvél

x1

Rotak 32 36V Sláttuvél, 32cm sláttubreidd, stillanleg sláttuhæð 30-60mm, 31 lítra safnkassi. 1 rafhlaða fylgir 36V 2,0Ah Li-Ion og hleðslutæki..

76.156

748911323

Almennt verð: 95.195

Þú sparar: **19.039**

Tilboðsverð

McCULLOCH

Bensínsláttuvél

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

55.996

53326837

Almennt verð: 69.995

Þú sparar: **13.999**

Tilboðsverð

RYOBI

Keðjusög

Keðjusög með tvígengis bensín mótor og titringsvörn til að auka þægindi við notkun.

45.916

7133002386

Almennt verð: 57.395

Þú sparar: **11.479**

Tilboðsverð

RYOBI

Bensínsláttuorf

Bensín sláttuorf, 1,4Kw - sterkur tvígengis mótor. Hægt að nota ONE+ startara fyrir þægilegt start. 46cm sláttubreidd. ReelEasy þráðspóla með 2,4mm þræði. Axlarólar fylgja. 8,3kg.

39.996

7133002545

Almennt verð: 49.995

Þú sparar: **9.099**

GÖTUBITI Á HJÓLUM

Reykjavík Street Food bílar frá 13-16

Komdu á Granda á laugardag

Einhell

Tilboðsverð

Hekkklippur

GH-EH 424 5, 420W, rafmagns, lengd sverðs 51 cm, klippilengd 45 cm, bil milli tanna 16 mm.

9.746

74830003

Almennt verð: 12.995

BOSCH

Tilboðsverð

x1

Gras- og hekksnyrtir

ISIO 3,6 V Li, hleðslutími 3.5 klst. vinnutími 50 mín, klippibreidd grasklippu 80mm, kippibreidd hekkklippu 120mm, klippir allt að 8 mm sverar greinar.

12.796

74897861

Almennt verð: 15.995

Auðvelt að versla á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

20% afsláttur

Öll grill

Broil King®
Great Barbecues Every Time

Nýtt í BYKO

Kynningarverð

Ferðagasgrill
Nett tveggja brennara, 3,2kW ferðagrill.

44.996
50633895

Almennt verð: 59.995

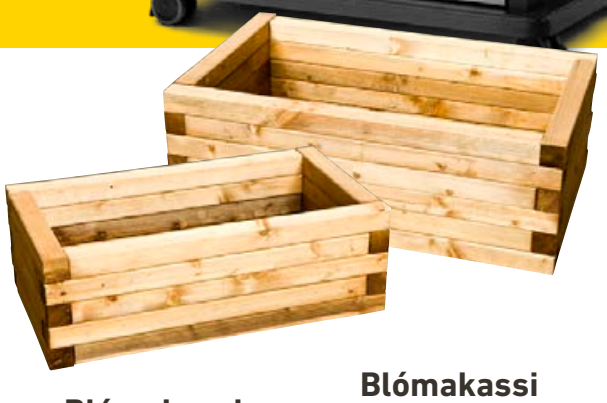
25%

nomadiQ
bbq everywhere

Garðborð
Gagnvarið, 154x177x71cm.
45 mm efni.

26.995
0291450

Vinsæl vara



Blómakassi
35x66,5x23,5cm

4.495
0291535

Blómakassi
45,5x75,5x28cm

5.995
0291536

Vinsæl vara

Sorptunnugeymsla
úr timbri fyrir tvær tunnur.
156x95x122cm

66.995
0291700

Tilboðsverð

GJØCO

Interiør 10
Lyktarlítil vatnsþynnanleg akrýlinnimálning. Þekur vel og gefur slitsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrífa. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

10.076
80602709

Almennt verð: 12.595

Umhverfisvottuð málning

20% afsláttur
Öll reiðhjól
*ekki rafmagns

Tilboðsverð

Reiðhjól
16", gult.

17.596
49620062A

Almennt verð:

16"

KENT
A century of cycling

Tilboðsverð

16"

Reiðhjól
16", blátt/bleikt.

17.596

Almennt verð: 21.995

KENT
A century of cycling

9l.

20% afsláttur
Öll GJØCO innimálning

Frábært verð! Gerðu verðsamanburð!
Verð á lítra 1.120

GJØCO

Tilboðsverð

Herregård XO
Pallaolía, glær eða gyllt 3l.

2.295
80602501/2

Almennt verð: 3.195

28%

3l.

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

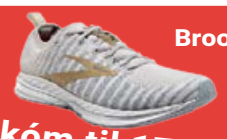
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

Oofos

Brooks



15% afsláttur af skóm til 17. júní

FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

faeturtoga.is

afláttarkóði: skor15

BAKÞANKAR

Óttars Guðmundssonar

Skriðsund

Eitt er að kunna og annað að fara eftir því sem maður kann. Mikill fjöldi fólks veit nákvæmlega hvernig best er að hætta að drekka eftir endurteknar meðferðir, en drekkur sem aldrei fyrr. Þúsundir hafa lært hugræna athyglismeðferð vegna kvíða en nýta sér ekki þá kunnáttu og engjast áfram í kvíðaköstum.

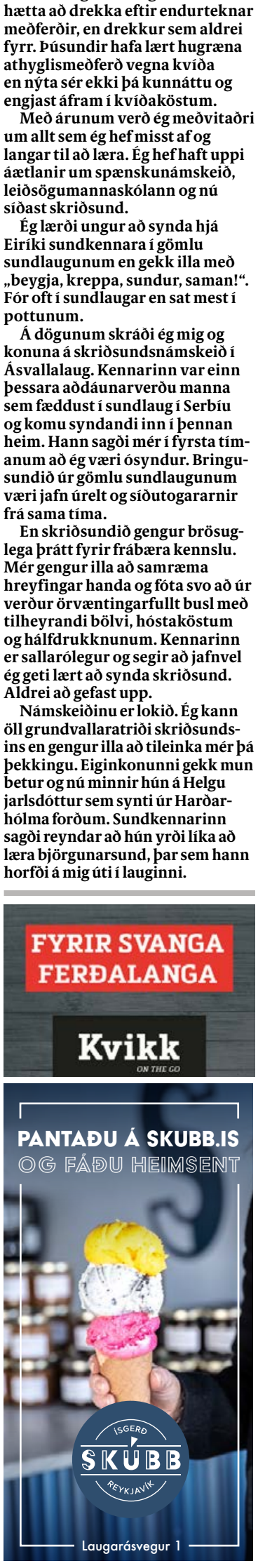
Með árunum verð ég meðvitaðri um allt sem ég hef misst af og langar til að læra. Ég hef haft uppi áætlanir um spænskunámskeið, leiðsögumannaskólann og nú síðast skriðsund.

Ég lærði ungur að synda hjá Eiríki sundkennara í gömlu sundlaugunum en gekk illa með „beygja, kreppa, sundur, saman!“. Fór oft í sundlaugar en sat mest í pottunum.

Á dögunum skráði ég mig og konuna á skriðsundsnámskeið í Ásvallalaug. Kennarinn var einn þessara aðdáunarverðu manna sem fæddust í sundlaug í Serbíu og komu syndandi inn í þennan heim. Hann sagði mér í fyrsta tímanum að ég væri ósyndur. Bringusundið úr gömlu sundlaugunum væri jafn úrelt og síðutogararnir frá sama tíma.

En skriðsundið gengur brösuglega þrátt fyrir frábæra kennslu. Mér gengur illa að samræma hreyfingar handa og fóta svo að úr verður örvæntingarfullt busl með tilheyrandi bölvi, hóstaköstum og hálfdrukknunum. Kennarinn er sallarólegur og segir að jafnvel ég geti lært að synda skriðsund. Aldrei að gefast upp.

Námskeiðinu er lokið. Ég kann öll grundvallaratriði skriðsundsins en gengur illa að tileinka mér þá þekkingu. Eiginkonunni gekk mun betur og nú minnir hún á Helgu jarlsdóttur sem synti úr Harðarhólma forðum. Sundkennarinn sagði reyndar að hún yrði líka að læra björgunarsund, þar sem hann horfði á mig úti í lauginni.



RESÖ barnabekkur

5.950,-

Nellika 1.290,-

Margarita 1.490,-

Nýtt **BOYSENBÄR** blómapottar Ø12cm **695,-/stk.**

Nýtt **GÅRÖ/RISÖ** hengirúm með standi **13.900,-**

Komdu þér vel fyrir

Sumarið er yndislegt. Frísklegar freknur, rjóðar kinnar og berar tær í grasinu. Nú er tíminn til að njóta þess í botn og nú er einnig tækifæri til að koma sér enn betur fyrir í sólinni. Hjá okkur færðu allt sem þú þarft til að hressa upp á útisvæðið þitt. Við tökum vel á móti þér!

ASKHOLMEN plöntustandur

2.950,-

ASKHOLMEN borð **3.650,-**

LÄCKÖ borð **4.450,-**

6.850,-

TÄRNÖ borð og tveir stólar

BROMMÖ legubekkur **8.950,-**

ASKHOLMEN blómakassi

4.450,-

Nýtt **FEJKA** gervipottablóm **12.990,-**

Nýtt **SOLBLEKT** gólfpúði **6.950,-**

Nýtt **INGEFÄRA** blómapottur og undirskál Ø32cm **2.990,-**

Nýtt **INGEFÄRA** blómapottur og undirskál Ø24cm **1.490,-**

ASKHOLMEN veggborð og fellistóll **6.400,-**

VEITINGASTAÐURINN

Aðeins í júní

Lambasteik og meðlæti **1.295,-**

Piri piri kjúklingalæri og meðlæti **995,-**

Verslun opin 11-20 - veitingastaður opinn 11-19:30 - IKEA.is

IKEA