

Fer sjö fingrum um fjölbreytileika mannslíkamans

Magnús Jochum Pálsson fæddist með tvífingraða hendi og vinnur að skúlptúrsýningu þar sem hann veltir upp spurningum um hefðbundna fegurð í ljósi eigin reynslu og annarra sem eru með óhefðbundna útlími. ➔18



Smátt og smátt hættir maður að þæla í þessu og flestir aðrir sömuleiðis.



Sólargeislinn Ringo

Bitillinn Ringo er hress eftir aldri og lífið leikur við hann. ➔22



Glæpaamma og átrúnaðargoð

Gríma talaði varlega í návist Eddu Björgvins. ➔16



Einlægasta platan til þessa

Hera Hjartardóttir gefur út fyrstu sólóplötuna í rúm átta ár. ➔40



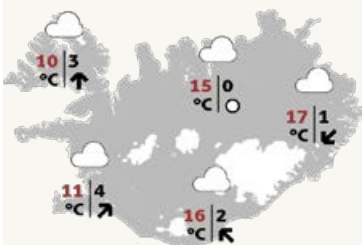
OSTA

PYLSUR

hafðu þær með á grillið í sumar



Veður



Hæg suðlæg átt í dag, skýjað á landinu og dálítill súld V-til. Hiti 10 til 18 stig, hlýjast á A-verðu landinu. **SJÁ SÍÐU 30**



Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra.

Stuðningslánin nú aðgengileg

EFNAHAGSMÁL Opnað hefur verið fyrir umsóknir um stuðningslán á Island.is. Þetta kemur fram á vef Stjórnarráðsins. Stuðningslán eru hluti af aðgerðum stjórnvalda og er ætlað að styðja við smærri og meðalstór fyrirtæki sem orðið hafa fyrir miklu tekjufalli vegna COVID-19.

Fram kemur að stuðningslán geti numið allt að 10 prósentum af tekjum fyrirtækis á rekstrarárinu 2019 en lán til hvers fyrirtækis getur að hámarki numið 40 milljónum króna. Full ríkisábyrgð er á lánunum upp að 10 milljónum króna og 85 prósentu ríkisábyrgð er á lánunum umfram það. Markmið stjórnvalda með því er að tryggja að stuðningslán verði veitt á lágmarks-vöxtum.

Tekið er á móti umsóknum um stuðningslán á Island.is, en stjórnvöld hafa samið við Arion banka, Íslandsbanka, Kviku, Landsbankann og Sparisjóðina um framkvæmd lánanna. Fyrirtæki fá því lán afgreidd hjá sínum viðskipta-banka. –jp

ATHS. RITSTJ.

Í blaði gær dagsins birtist á baksíðu pistill höfundar sem ekki er í starfsmannahópi blaðsins. Innihald hans og efnistöð eru ekki í samræmi við þau viðmið sem blaðið setur um slíkt efni. Þótt pistillinn sé á ábyrgð þess sem hann skrifaði, biður Fréttablaðið hlutaðeigandi afsökunar á birtingunni.

Tilfinningaþrungin stund á Þingvöllum



Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra og nafni fyrrum forsætisráðherra sem lést í bruna á Þingvöllum fyrir fimmtíu árum, hélt tilfinningaþrungna ræðu við minningarathöfn sem haldin var á brunastaði í gær. Þjóðarsorg ríkti eftir að Bjarni Benediktsson forsætisráðherra fórst, ásamt konu sinni Sigríði Björnsdóttur og barnabarni þeirra, Benedikt Vilmundarsyni. Bjarni Ben. eldri var afabróðir Bjarna Ben. yngri. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Tugþúsundir ökuskríteina komin í símann

STJÓRNSÝSLA 56 þúsund manns hafa sótt stafræn ökuskríteini í síma, eða rúmur fjórðungur allra bílstjóra á Íslandi. Útgáfa stafrænna ökuskríteina hófst þann 1. júlí síðastliðinn og jafngildir skríteinið hefðbundnu ökuskríteini, en megintilgangurinn er að notendur geti sannað ökuréttindi sín gagnvart lögreglu. Stafræna ökuskríteinið er einungis gilt á Íslandi.

Árið 2019 hlutu 741 ökumaður sem ekki hafði ökuskríteini meðferðis við akstur sekt. Langflestar voru sektirnar á höfuðborgarsvæðinu, 399 talsins, því næst á Suðurnesjum, 108 sektir, en færast í Vestmannaeyjum, einungis fjórar. Sé ökuskríteini ekki meðferðis við akstur ökutækis getur sekt varðað 10 þúsund krónum. Sektir við slíku broti fyrir árið 2019 jafngiltu því um sjö og hálfri milljón króna. –bdj

Hafa fundið drenlögn og tvær hrossagrafir

Fornleifauppgröftur hefur staðið yfir á Stjórnarráðsreitnum frá því í fyrra haust. Ýmsar fornminjar hafa fundist á svæðinu, til dæmis vegleg drenlögn og hrossagrafir. Ráðgert er að uppgröfturinn standi í tvo mánuði til viðbótar.

FORNLEIFAR „Þetta er mjög spennandi og virkilega áhugaverður staður,“ segir Vala Garðarsdóttir fornleifafræðingur, en hún fer fyrir fornleifauppgræftri á Stjórnarráðsreitnum í Reykjavík. Tilgangur uppgræftarinnar er að kanna mann-vistarleifar á lóð Stjórnarráðsins vegna fyrirhugaðra framkvæmda á svæðinu.

Uppgröfturinn hófst í september í fyrra og hafa ýmsar fornminjar nú þegar komið í ljós. Vegfarendur sem eiga leið um svæðið geta til dæmis rekið augun í eitthvað sem líkist hlöðnum steinvegg. Aðspurð um hvaða fornminjar sé að ræða segir Vala að fundist hafi drenlögn sem líklega sé frá árinu 1870.

„Við bjuggumst alveg við því að finna einhvers konar lagnir hérna af því hér stóð stórt hús með kjallara en það sem er óvanalegt er hversu mikið er lagt í drenið. Að það sé ekki bara hola í jörðinni eða skurður,“ segir Vala og telur ástæðuna fyrir dreninu veglega tvíþætta. „Húsið var í miklum halla hérna og hér bjó landshöfðingi svo þetta er mjög veglegt. Þetta er alveg tvöföld grjóthleðsla og mjög fallett mannvirki,“ útskýrir hún.

„Við erum búin að rífa burt hús hér sem var byggt árið 1904 og við byggingu þess var það, sem var hér fyrir, nýtt sem grunnur fyrir hluta hússins. Nú höldum við áfram að grafa og erum farin að sjá glitta í eitthvað eldra hérna,“ segir Vala og bætir við að um sé að ræða vegg sem við fyrstu sýn virðist vera frá því fyrir árið 1500.

„Ég sé gjösku frá 1226 í torfinu en ég sé ekki gjösku frá árinu 1500 svo það er vísbending um að þetta sé eldra en allt annað sem er hérna,



Hér má sjá drenlögnina sem Vala segir einkar veglega. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Við höfum til dæmis rekist á tvær hrossagrafir sem eru frá nítjándu öld.

Vala Garðarsdóttir, fornleifafræðingur



höfum til dæmis rekist á tvær hrossagrafir sem eru frá nítjándu öld,“ segir hún. „Hestarnir hafa verið felldir og svo grafin hola sem þeir voru settir í, bara í miðjum íbúðargarði.“

Enn er unnið að því að grafa upp bein hrossanna en farið verður í að skoða þau betur eftir helgi. „Við látum beinin liggja aðeins eins og staðan er núna, en holurnar eru mjög djúpar,“ segir Vala.

Uppgröfturinn stendur yfir næstu tvo mánuði og segir Vala virkilega spennandi að sjá hvað leynist á svæðinu þegar grafið verður enn dýpra. Að uppgræftrinum loknum er áætlað að skrifstofubýgging risi á svæðinu og að fornminjarnar verði fjarlægðar. **birnadrofn@frettabladid.is**

GÓÐA FERÐ INNANLANDS

TAX FREE*

af förðunarvörum, ilmvötnum og völdum húðvörum

19,35% verðlækkun

Gildir 15. júní - 27. júlí 2020 í verslunum og í netverslun Lyfja





HÚSASMIÐJAN

FYRIR
ÞIG

Allt að **50%** afsláttur

ÚTSALA

Sumarblóm -20-50% • Trjáplöntur -50% • Útipottar -25% • Gervisumarblóm -25%

Gasgrill (Gildir ekki af Weber) -20% • Kolagrill -20% • Reiðhjól (Gildir ekki af rafmagnshjóllum) -20% • Keðjusagir -20%

Garðhúsgögn -20% • Áltröppur/stigar -20-25% • Sláttuvélar -20-25% • Sláttuorf -20-30%

Rafmagns- og bensín hekkklippur -20-30% • Hekk- og greinaklippur -30% • Háprýstidælur (Nilfisk) -20-25%

Slönguhjól (Claber) -30% • LADY málning -20% • Viðarvörn (Jotun) -20% • Pallaolía -20% • Viðarvörn (Gori) -30%

Útimálning -20% • Hnífapör og ýmis eldhúsáhöld -30% • Matarstell, glös og könnur -30%

Pottar, pönnur og hitakönnur -30% • Regnföt -30% • Útivistarfatnaður -25% • Vinnufatnaður -25%

Barnaöryggi -20% • Vinnuhanskar -20% • Vinnuöryggisvara (hjálmar, grímur o.fl.) -20%



50%

999 kr

1.990 kr

Stjörnuhnappur

SILVERBACK



20%

47.992 kr

59.990 kr

Reiðhjól

Stride 29" MD, grátt og appelsínugult,
500/XL. 3902102



50%

990 kr/stk.

1.990 kr

Sýpris

Flött í útipottana. 10327160



20%

2.792 kr

3.490 kr

Tjaldstóll 600D

Tjaldstólar, svartir eða grænir.
2990914-2990915



20%

38.876 kr

48.595 kr

Bensínsláttuvél Razor 4610

139 cc, 2,3 kW, sláttubreidd 46 cm, sláttukerfi 3in1, 6
hæðarstillingar, eitt handtak, 65 ltr. safnari. 5085301



20%

7.992 kr

9.990 kr

Garðstóll

Staflanlegir úr áli. 3899595



20%

Broil King

34.392 kr

42.990 kr

Ferðagasgrill Porta Chef

Brennari 4,1 kW, grillsvæði: 46x31 cm.
3000612



2.890 kr

Kælibox 24 ltr. Ath. ekki útsöluvara.
3899342

TÖLUR VIKUNNAR 05.07.2020 TIL 11.07.2020



8.000

umsóknir hafa borist um útgreiðslu séreignar-sparnaðar.



27.291

sýni hafði verið greint í landa-mæraskimun frá 15. júní, samkvæmt tölum í gær.



29,7

prósent þeirra sem nýtt hafa ferðagjöf stjórnvalda, hafa keypt veitingar.



323

þúsund dala kröfu á hendur Jóhanni Helgasyni var hafnað af dómstóli í Los Angeles.



40

manns eru skráðir með lögheimili í sama tvíbýlis-húsi í Kópavogi.

Þrjú í fréttum listamaður, þingmaður og bítill

Ólöf Nordal
listamaður

lét loka vinsælu útilistaverki sínu á Seltjarnarnesi vegna náttúru-spjalla. Aðflutt mól og grjót höfðu breytt fjörunni sem var örjúfanlegur hluti verksins. „Ég er mjög hrygg yfir gjörningi þeim sem átt hefur sér stað við Kisu-klappir,“ sagði Ólöf í færslu á samfélagsmiðlum þegar hún tilkynnti að verkinu hefði verið lokað.

Anna Kolbrún Árnadóttir
þingmaður

þarfa að greiða danska innheimtufyrirtækinu Lowell Danmark A/S um 65.000 danskar krónur af skuld sinni við fyrirtækið. Dómur þess efnis féll í Héraðsdómi Reykjaness í vikunni. Fjárhæðin er um 10 prósent af heildarskuld Önnu Kolbrúnar við fyrirtækið.

Ringo Starr
tónlistarmaður

varð áttæður í vikunni og bauð á sérstaka tónleika í tilefni dagsins þar sem fram komu Paul McCartney, Joe Walsh úr Eagles, Sheryl Crow, Elvis Costello, Gary Clark Jr., Sheila E og Ben Harper. Fram til þessa hefur Ringo boðað til sérstaks viðburðar á afmælisdegi sínum og tileinkað hann baráttunni fyrir ást og friði. Að þessu sinni fóru tónleikarnir fram á netinu vegna faraldursins, en skilaboðin voru þau sömu: Ást og friður.

Mosfellsbæingar vilja ekki mengandi iðnað í bakgarðinn

Mosfellsbær hefur kært deiliskipulagsbreytingu Reykjavíkurborgar á Esjumelum til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Bæjarstjóri segir að málið snúist um tilraun Reykjavíkurborgar til þess að koma fyrir mengandi iðnaði á svæðinu. Ákvörðunin sé ekki í samræmi við aðalskipulag borgarinnar.

STJÓRNSÝSLA Mosfellsbær hefur kært deiliskipulagsbreytingu Reykjavíkurborgar á Esjumelum til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Breytingin snerist um að svæði við Koparsléttu, sem áður var athafnasvæði, var breytt í iðnaðarsvæði. Það myndi gera mögulegt að starfrækja mengandi iðnað á svæðinu. Kæran var lögð fram þann 26. júní síðastliðinn.

Haraldur Sverrisson, bæjarstjóri Mosfellsbæjar, harmar að þurfa að feta þessa braut, en afar sjaldgæft er að sveitarfélög kæri hvert annað með þessum hætti. Mosfellingum var þó nauðugur einn kosturinn. „Það skiptir Mosfellinga miklu máli hvaða starfsemi fer fram á Esjumelum og að lágmarki þarf hún að samræmast gildandi aðalskipulagi,“ segir Haraldur.

Hann bendir á að skýrt sé kveðið á um, í aðalskipulagi Reykjavíkur, að athafnasvæðið við Esjumela sé ekki ætlað undir iðnaðarstarfsemi. Hins vegar eru vissar heimildir fyrir iðnaðarstarfsemi á athafnasvæðinu og mikilvægt sé að skera úr um það misræmi. „Það hvílir lagaleg skylda á sveitarfélögum að haga skipulagsáætlunum til samræmis við áætlanir aðliggjandi sveitarfélaga. Borgarstjórn ber að kynna deiliskipulagsbreytingar fyrir hagsmunaaðilum en það var ekki gert í þessu tilviki,“ segir Haraldur.

Fyrirhugað er að Malbikunarstöðin Höfði fái lóð á svæðinu undir starfsemi sína. Haraldur segir að það muni hafa í för með sér verulega neikvæð umhverfisleg og sjónræn áhrif fyrir Mosfellsbæ, auk lyktarmengunar.



Borgin ráðgerir að lóðin við Koparsléttu 6-8 verði nýtt undir starfsemi malbikunarstöðvar. FRÉTTABLAÐID / VALLI

„Við höfum komið athugasemdum okkar skýrt á framfæri. Þá fundaði ég með borgarstjóra vegna þessa máls, en það bar engan árangur og ekki var tekið tillit til okkar sjónarmiða,“ segir Haraldur.

En deilan snýst ekki aðeins um malbikunarstöð á Esjumelum heldur einnig nærliggjandi lóð, þar sem til stendur að Íslenska gámafélagið hefji moltugerð undir berum himni. „Þau áform getur Mosfellsbær ekki sætt sig við,“ segir Haraldur.

Hann bendir á að Mosfells-

Þá fundaði ég með borgarstjóra vegna þessa máls en það bar engan árangur og ekki var tekið tillit til okkar sjónarmiða.

Haraldur Sverrisson, bæjarstjóri



bær hafi haft veruleg óþægindi af nálægðinni við urðunarstað Sorpu í Álfsnesi, til dæmis vegna lyktar. „Við höfum átt gott samstarf við að byggja eitt stærsta einstaka umhverfisverkefni síðari tíma, sem er gas- og jarðgerðarstöðin GAJA þar sem unnið er úr lifrænum úrgangi í lokuðu mannvirki. Það skýtur því skökku við, að okkar mati, að hefja moltugerð í okkar bakgarði með tilheyrandi lyktarmengun,“ segir Haraldur.

bjornth@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBOÐSAÐILI

Jeep



RAM



ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA

ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.

FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

BREYTINGAR Á JEEP, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM

ALLIR BÍLAR SÓTTTHREINSADIR

STUTTUR BIÐTÍMI SÍMI 590 2323



Pallbílahús frá ARE á alla USA pallbíla



Úrval af felgum fyrir Jeep, og RAM



Upphækkunarsett í Wrangler



Upphækkunarsett í RAM



Falcon demparar

Varahlutaverslun ÍSBAND býður upp á gott úrval vara- og aukahluta og íhluta til breytinga. Allir helstu varahlutir í okkar vörumerkjum eru til á lager. Sérpöntum varahluti í aðra USA bíla.



ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF • VERKSTÆÐI OG VARAHLUTAVERSLUN • SMÍÐSHÖFÐA 5 • 110 REYKJAVÍK
SÍMI 590 2323 • THJONUSTA@ISBAND.IS • WWW.ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA KL. 07:45 - 18:00

BOSS
HUGO BOSS

SAND
COPENHAGEN

POLO
RALPH LAUREN

Stenströms

EMPORIO
ARMANI

eterna

gardeur

HUGO
HUGO BOSS

CORNELIANI

LES DEUX
copenhagen

OSCAR
JACOBSON

Bruun & Stengade

Benvenuto.

FINUCCI

bugatti

TINO COSMA

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

LLOYD



Herra
lagerinn
outlet

Troðfull verslun af
merkjavöru!

Hreinsun!

70%

afsláttur af öllum vörum

Segjast fá sjálfboðaliða til að mála slökkvistöðina

BORGARBYGGÐ Bjarni K. Þorsteinson slökkviliðsstjóri og Heiðar Örn Jónsson varaslökkviliðsstjóri í Borgarbyggð, bjóða sveitarfélaginu að slökkviliðstöðin verði máluð í sjálfboðavinnu.

„Viðhaldi á húsi slökkviliðsins hefur ekki verið sinnt sem skyldi,“ segir í bréfi tvímenninganna til Borgarbyggðar, þar sem rakin eru ýmis mál sem þeir telja að verði að setja í forgang hjá liðinu. Til dæmis þurfi að mála glugga og hurðir. Þakjárn sé illa leikið.

„Hægt væri að fá menn í sjálfboðavinnu við að mála hús og glugga og gera þannig slökkvistöðina flotta útlits og til sóma fyrir sveitarfélagið. Ef Borgarbyggð útvegar nauðsynleg efni til, þá getum við útvegað mannskap.



Hægt væri að fá menn í sjálfboðavinnu við að mála hús og glugga og gera þannig slökkvistöðina flotta útlits og til sóma fyrir sveitarfélagið.

Bjarni K. Þorsteinson



Einnig væri hægt að nýta öflug ungmanni í vinnu hjá Ámunda í áhaldahúsinu í þetta verkefni,“ segja slökkviliðsstjórnarnir. –gar



Auglýsing um próf til endurskoðunarstarfa

Með vísan til laga nr. 94/2019 um endurskoðendur og endurskoðun, er fyrirhugað að halda próf til löggildingar til endurskoðunarstarfa í október 2020 sem hér segir:

Próf í endurskoðun og reikningsskilum:
Fyrri hluti föstudaginn 16. október
Seinni hluti mánudaginn 19. október

Prófin hefjast kl. 9 hvorn dag og standa til kl. 16.

Próf í skattalögum, félagarétti, kostnaðarbókhaldi og stjórnendareikningsskilum:
Föstudaginn 23. október.

Prófið hefst kl. 9 og stendur til kl. 14.

Um efnissvið prófanna vísast til 3. gr. reglugerðar nr. 595/2020 um próf til löggildingar endurskoðunarstarfa.

Próftökugjald er kr. 300.000.- fyrir próf í endurskoðun og reikningsskilum og kr. 100.000.- fyrir próf í skattalögum, félagarétti, kostnaðarbókhaldi og stjórnendareikningsskilum. Greiða þarf staðfestingargjald fyrir hvort próf sem er 20% af fjárhæð prófgjalds.

Væntanlegir prófmenn skulu skila umsóknum fyrir laugardaginn 15. ágúst nk. til prófnefndar. Tilkynningar sendist formanni prófnefndar, Jóni Arnari Baldurs, Urðarbraut 9, 200 Kópavogi eða í tölvupósti á jon.a.baldurs@gmail.com.

Tilkynningu skulu fylgja nafn prófmanns og kennitala, heimilisfang, tölvupóstfang og staðfesting um að fullnægt sé skilyrðum 5. og 7. tl. 1. mgr. 2. gr. laga nr. 94/2019. Próftakar fá þá senda reikninga fyrir prófgjaldinu og skal allt prófgjaldið vera greitt fyrir 15. september nk.

Prófnefndin mun boða til fundar með prófmönnum fyrir lok ágúst nk.

Reykjavík, 11. júlí 2020.

Prófnefnd löggiltra endurskoðenda



Um helmingur gistinátta Íslendinga á sumrin er á tjaldsvæðum vitt og breitt um Ísland. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ljóst að ferðapjónusta stendur höllum fæti

Ferðamálastjóri segir ástandið í greininni afar bágborið og mörg fyrirtæki hafi það skítt. Fyrirsjáanlegt sé að einhver fyrirtæki komist ekki í gegnum COVID-ástandið. Hann er þó mjög ánægður með ferðalög landans í sumar.

FERÐAÞJÓNUSTA „Það verður ekkert annað sagt en að ástandið í greininni sé bágborið,“ segir Skarphéðinn Berg Steinarsson, ferðamálastjóri aðspurður hvernig ferðapjónustufyrirtækjum sé almennt að reiða af nú þegar COVID-ástandið kastar sínum stóra skugga.

Skarphéðinn bendir á að í hartnær fjóra mánuði hafi varla erlendir ferðamaður stigið hér á land þannig að eðlilega sé ástandið slæmt. „Ferðamennirnir eru svo miklu færri en ferðapjónustan afkastar. Það hafa það allir, eða flestir, frekar skítt.“

Hann óttast þó ekki neina hrinu gjaldþrota, en því miður er fyrirséð að einhverjir muni skella í lás og ekki opna aftur. „Það er fyrirsjáanlegt að einhver fyrirtæki muni ekki komast í gegnum þetta, því miður. Það eru ýmsar aðgerðir stjórnvalda sem hafa hjálpað og fyrirtæki hafa getað brugðist við með ýmsum hætti.“

Hann bendir á að erlendir ferðamenn séu aðeins 10-15 prósent af þeim fjölda sem var í júlí á síðasta ári. „Þegar er mikill munur á framboði og eftirspurn þá lækkar verðið

Ferðahegðun Íslendinga er að ýmsu leyti frábrugðin erlendra ferðamanna. Það þarf ekki annað en að fara út á þjóðveginn til að sjá það.

Skarphéðinn Berg Steinarsson, ferðamálastjóri



og stundum lækkar það umtalsvert. Til viðbótar við fækkun er því verðlækkun, sem er ekki góð formúla fyrir fyrirtæki.“

Íslendingar hafa verið duglegir að ferðast í sumar og pakkað ofan í ferðatösku og haldið á þjóðvegi eða upp á hálendi. Skoðað fossa og vötn og fjöll og firði. „Ferðahegðun Íslendinga er að ýmsu leyti frábrugðin erlendra ferðamanna. Það

þarf ekki annað en að fara út á þjóðveginn til að sjá það. Íslendingar eru á eigin bíl, draga gistinguna eftir sér, með matinn í skottinu hjá grillinu og afþreyinguna á þakinu á bílnum með reiðhjólunum. Þeir eru með allt í senn. Flutninginn, gistinguna, afþreyinguna og matinn.“

Hann segir að Íslendingar séu duglegir að gista á tjaldsvæðum, en meira en helmingur gistinátta Íslendinga á sumrin er á tjaldsvæðum. „Þá er ekki talið með gisti-nætur í orlofshúsum, hjá ættingjum, í sumarbústað og fleira. Gisting Íslendinga á hótélum í gegnum tíðina hefur verið vel innan við 20 prósent. En ég er ánægður að sjá hvað Íslendingar eru duglegir að ferðast. Sjá hvernig ferðapjónustan hefur byggst upp á öllu landinu. Þetta fór betur af stað en menn gerðu ráð fyrir. Hefðbundið er að Íslendingar ferðast eftir veðri, en ferðamennska Íslendinga hefur verið að dreifast vel. Sannarlega munar um hvern haus þó að þetta komi ekki í stað þess sem ferðapjónustan getur annað,“ segir Skarphéðinn.

benediktboas@frettabladid.is

Rauði krossinn hættir rekstri Konukots

REYKJAVÍK Rauði krossinn mun á næstunni hætta rekstri á Konukoti, en auglýst var eftir áhugasömum aðilum til að taka við rekstrinum á vef Reykjavíkurborgar í síðasta mánuði. Konukot er neyðarskýli fyrir húsnæðislausar konur, átta til tólf pláss eru í skýlinu.

Fjöldi umsókna barst, en ekki hefur verið gefið upp hverjir sóttu um að taka við rekstrinum.

„Umsóknarfresturinn rann út um síðustu helgi og við komum til með að vinna úr umsóknum í lok þessa mánaðar,“ segir Sigprúður Erla Arnardóttir, framkvæmdastjóri þjónustumiðstöðvar Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða.

Þá segir hún að samið verði við



Það er þeirra ósk að hætta rekstrinum, samstarfið við borgina hefur gengið vel og ekkert kom þar upp á.

Sigprúður Erla Arnardóttir, framkvæmdastjóri þjónustumiðstöðvar Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða

nýjan rekstraraðila í ágúst. Aðspurð um ástæðu þess að Rauði krossinn dragi sig út úr rekstri Konukots, segir Sigprúður samtökin vilja einbeita sér að öðrum verkefnum.

„Þau telja þetta verkefni vera komið með fastan sess og vilja frekar taka að sér verkefni sem eru aðkallandi, til þess að koma þeim upp á yfirborðið og afhenda þetta áfram. Svo það er þeirra ósk að hætta rekstrinum, samstarfið við borgina hefur gengið vel og ekkert kom þar upp á,“ bætir hún við.

Aðspurð hvort einhverjar breytingar verði á starfi Konukots, taki nýir rekstraraðilar við, segir Sigprúður að það komi í ljós.

„Það fer eftir því hverjir koma að þessu og hvort að þau vilji breyta einhverju. Reykjavíkurborg vill hafa til staðar sérstakt neyðarskýli fyrir konur og hafa neyðarskýlin kynjaskipt.“ – bjd

Volkswagen ID.3 1ST



Rafmögnuð Framtíð



Pantaðu núna og
fáðu þinn í haust

#NúGeturPú



Vertu 1STur með ID.3 1ST

Nú er komið að ID.3 að hefja nýjan kafla – tímabil vistvænna ferðamáta. Rafmögnuð akstursafköst, tímamótahönnun og hagnýt drægni. Nýr ID.3 1 endurspeglar óskir viðskiptavina í gæðum, þægindum, tækni og ekur allt að 420 km (WLTP) á einni hleðslu. Fólk sækir í breytingar. Framtíðin er reiðubúin og hún bíður þín.

Skoðaðu úrvalið á
www.volkswagen.is/ID



www.volkswagen.is



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílas Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbó · BVA Egilsstöðum

Menntamálaráðherra skipaði Halldór formann Þjóðleikhúsráðs

STJÓRNSÝSLA Lilja Dögg Alfreðs-dóttir, mennta- og menningar-málaráðherra, hefur skipað nýtt þjóðleikhúsráð til næstu fimm ára. Halldór Guðmundsson, framkvæmdastjóri og rithöfundur, verður formaður ráðsins og er hann skipaður án tilnefningar. Þetta kemur fram á vef Stjórnarráðsins. Samkvæmt nýjum lögum um sviðslistir, sem tóku gildi í byrjun mánaðarins, er Þjóðleikhúsráð skipað fimm einstaklingum. Sviðs-listasamband Íslands tilnefnir þrjá fulltrúa en ráðherra skipar formann og varaformann. „Þjóðleikhúsið á að vera framúr-skarandi og leiðandi leikhús á Íslandi. Þjóðleikhúsráð gegnir því

afar mikilvægu hlutverki og því er ánægjulegt að vera búin að skipa kraftmikið og drifandi fólk til næstu fimm ára.“ segir Lilja Alfreðs-dóttir, mennta- og menningarmála-ráðherra. Auk Halldórs sitja í ráðinu: Þor-björg Helga Vigfúsdóttir framkvæmdastjóri, sem varaformaður ráðsins skipuð án tilnefningar, Sjón, Kolbrún Halldórsdóttir og Þórunn Sigríður Þorgrímsdóttir voru tilnefnd af Sviðslistasam-bandinu. Varamenn eru Jóna Finnisdóttir og Magnús Árni Skúlason, Sig-mundur Örn Arngrímsson, Ragn-heiður Maisól Sturludóttir og María Ellingsen. – **bb**

Áfram skelfingarástand í Wuhan



Íbúum Wuhan hefur verið fyrirskipað að halda sig innandyrna vegna flóða sem hafa þegar tekið hundruð mannlífa. Mikil úrkoma undanfarna daga orsakar flóðin. Þessi maður naut þess þó að láta sig fljóta í vatns-flaumnum sem rann um Jiangtan-garð og naut þess að vera einn með sjálfum sér – fjarri COVID. MYND/GETTY



Mynd: Sigurður Ólafur Sigurðsson

Reykjavíkurborg efnir til opinnar hönnunar- og framkvæmdasamkeppni um nýjan miðborgarleikskóla og fjölskyldumiðstöð á suðvesturhluta reits sem afmarkast af Grettisgötu, Njálsgötu, Rauðarárstíg og Snorrabraut, þar sem Njálsgöturóló hefur verið um árabil. Væntingar eru til þess að hönnun skólans og fjölskyldumiðstöðvarinnar marki nýja sýn og hugsun í hönnun byggingarinnar hvað varðar velliðan, virkni og heilbrigði þeirra sem þar eru við leik og störf.

Keppendur þurfa að skrá sig inn á útboðsvef Reykjavíkurborgar til þátttöku. **Upplýsingar um skráningu, keppnislýsingu og önnur samkeppnisgögn er að finna á reykjavik.is/honnunarsamkeppni-um-nyjan-midborgarleikskola-og-fjolskyldumidstod.**

Þá er **opin hugmyndagátt fyrir sjónarmið bæði almennings og fagfólks** og verða þau höfð til hliðsjónar í ferli samkeppninnar.

Tillögum skal skilað fyrir kl. 24, 7. október 2020.

Reykjavíkurborg og Arkitektafélag Íslands



Jeffrey Epstein og Maxwell voru eitt sinn kærustupar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vill losna úr haldi gegn tryggingu

BANDARÍKIN Ghislaine Maxwell, fyrrum unnusta níðingsins Jeffrey Epstein, óskaði eftir því fyrir hér-aðsdómstól í New York í gær að losna úr varðhaldi gegn tryggingu á meðan hún biði réttarhalds vegna meintra brota sinna. Maxwell var handtekin í byrjun júlímánaðar en hún er grunuð um að hafa gegnt stóru hlutverki í mansalshring hins látna auðkýfings. Maxwell neitar því alfarið að hún hafi aðstodað Epstein við að lokka til hans fórnarlömb sem hann beitti síðan kynferðisofbeldi. Hún lýsti því yfir að hún hefði ekki hitt auð-kýfinginn í meira en áratug. Maxwell er talin hafa verið á flótta síðan Epstein var handtekinn

fyrir rúmu ári, en því vísaði hún einnig á bug. Lögfræðingar hennar héldu því fram að Maxwell hefði ein-göngu yfirgefið sviðsljósið í kjölfar handtökunnar til þess að vernda sig og ástvini sína fyrir ágangi fjölmiðla. Hún hefði ekki yfirgefið Bandaríkin í rúmt ár og það væri útilokað að hún myndi reyna að flýja. Saksóknarar telja þvert á móti afar líklegt að Maxwell muni reyna að flýja ef hún fær um frjálst höfuð strokið. Þá óttast þeir einnig að Maxwell reyni að stytta sér aldur og því verði hún að vera undir stífri öryggisgæslu þar til að réttarhöld-unum kemur. Beiðni Maxwell verður tekin fyrir þann 14. júlí næstkomandi. – **bb**



Ægisif í Istanbul. MYND/GETTY

Ægisif má vera moska að nýju

ISTANBUL Dómstóll í Tyrklandi hefur afturkallað stöðu Ægisifjar sem safns. Þetta greiðir fyrir því að hinni sögufrægu byggingu verði breytt í mosku.

Ægisif var reist sem dómkirkja grísku rétttrúnaðarkirkjunnar árið 537 og var þá stærsta bygging veraldar. Á veldistíma Ottómana var byggingunni hins vegar breytt í mosku og árið 1934 var hún gerð að safni. Byggingin er á heimsminjaskrá Sameinuðu þjóðanna.

Breytingin nú er, að sögn BBC, gerð að undirlagi Recepts Tayyip Erdogan, forseta Tyrklands. Fylgjendur Islam hafa lengi óskað eftir því að þetta skref yrði stigið, en veraldleg öfl í landinu hafa mótmælt og undir það hafa tekið bæði trúarleiðtogar og stjórnmálamenn víða um heim. Bæði rétttrúnaðarkirkjan og Grikkland sem ríki, hafa fordæmt ákvörðunina. – gar



Örplast fer illa í ansjósur.

Örplast hrjáir ansjósustofna

SPÁNN Samband er á milli plastagna og hringorma í sardínum og ansjósum í Miðjarðarhafinu, að því er ný rannsókn leiðir í ljós.

Að sögn spænska blaðsins El País hafa vísindamenn leitað orsaka hnignunar í þessum tveimur mikilvægu fiskistofnum, sem standa undir hátt í 40 prósentum aflans á þessum slóðum. Neikvæð áhrif mengunar og ofveiði hafi áður verið skilmerkilega staðfest en vísindamenn hafi óvænt fundið þriðja meginþáttinn.

Samkvæmt rannsókninni höfðu 58 prósent af sardínum og 60 prósent ansjósa, innbyrt örplast. Ýmsir kvillar og óværa á borð við orma, hafi hrjáð þá fiska sem voru með plastið í sér. – gar



Tedros Adhanom Ghebreyesus.

Vírusinn ekki mesta hættan

COVID-19 „Mesta hættan sem við stöndum andspænis er ekki veiran sjálf, heldur skortur á forystu og samstöðu innan ríkja og á alþjóðlega vísu,” segir Tedros Adhanom Ghebreyesus, framkvæmdastjóri Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, WHO.

CNN segir orð Ghebreyesus lítt dulda gagnrýni á leiðtoga á borð við Donald Trump Banadaríkjaforseta sem eigi í orrustu við WHO. „Við getum ekki sigrast á þessum faraldri sem sundraður heimur,” undirstrikar framkvæmdastjórinn. – gar

Leituðu að rússneskum kjarnorkukafbáti

DANMÖRK Dönsk herflutningaflugvél á leið heim frá Norður-Noregi á miðvikudag var sett í það óvænta verkefni, að beiðni NATO, að leita að rússneskum kjarnorkukafbáti í Skagerak.

Að sögn Danmarks Radio var um að ræða 150 metra langan kafbát sem nú hefur siglt í gegnum danska lögsögu og heldur til í Eystrasalti austan Borgundarhólms.

„Við vissum vel að hann myndi koma og sigla í gegnum sundin á leið sinni á stóra flotasýningu í St.



Kjarnorkukafbáturinn Orel er 150 metra langur og getur borið 24 flugskeyti.

Pétursborg, en vildum vera alveg örugg með hvar hann var,” hefur Danmarks Radio eftir Morten Valentin Jensen, majór og upplýsingafulltrúi í danska flughernum.

Talið er að um hafi verið að ræða kafbátinn Orel, sem er með tvo kjarnaofna og mun geta borið 24 flugskeyti. Er það bátur sömu tegundar og kafbáturinn Kursk, sem fórst í Barentshafi í ágúst árið 2000 og með honum allir í 118 manna áhöfn.

– gar

SPENNANDI KOSTIR

Drög að matsáætlun á umhverfisáhrifum Lyklafellslínu

Lögð hefur verið fram tillaga að drögum að matsáætlun vegna mats á umhverfisáhrifum Lyklafellslínu, milli Lyklafells í Mosfellsbæ og Hamraness í Hafnarfirði.

Fyrsti áfangi í nýju umhverfismati felst í kynningu á drögum að tillögu að matsáætlun. Í drögunum er greint frá hugmyndum sem fram hafa komið um valkosti framkvæmdarinnar og vinsun valkosta, þ.e. hvernig Landsnet hefur komist að niðurstöðu um valkostina sem fyrirtækið stefnir að því að leggja fram í vinnslu umhverfismatsins.

Hægt er að nálgast drögin og nánari upplýsingar um verkefnið á www.landsnet.is og eru allir hvattir til að kynna sér tillöguna og leggja fram athugasemdir ef einhverjar eru.

Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 15. ágúst 2020.

Smári Jóhannsson
landsnet@landsnet.is

Einnig má senda skriflegar ábendingar á póstfangið:

Landsnet hf.
B.t. Smári Jóhannsson
Gylfaflöt 9, 112 Reykjavík

SKOÐUN

Fjölmiðlar



Jón
Þórisson
jon@frettabladid.is

Sundum er sagt um fjölmiðlamenn að þeir séu uppþeknastir af sjálfum sér. Það er sennilega ekki fjarri sanni. Það bar til tíðinda í líðandi viku að mennta- og menningarmálaráðherra birti reglugerð um stuðning við fjölmiðla í kjölfar heimsfaraldursins. Það var reyndar vonum seinna.

Stuðningurinn var rökstuddur með því að mikilvægt væri að haldið væri uppi öflugum og traustum íslenskum fréttlaugum, þó kófið ylli tímabundnum samdrætti í auglýsingatekjum. Reglugerðin er gefin út með stöð í lögum sem sérstaklega voru samþykkt sem hluti af aðgerðarpökkum stjórnvalda. En þetta er einskíptisaðgerð, stuðningur nú – en svo ekki meir.

Reyndar hafði ráðherrann haft lengi í bígerð svonefnt fjölmiðlafrumvarp, sem koma átti sem eins konar mót-vægi við sogkraft Ríkisútvarpsins á auglýsingamarkaði og hugsað til einhverrar framtíðar. Fyrir lá heimild í fjárlögum að til þessa verks yrði varið fjögur hundruð milljónum króna á yfirstandandi fjárlagaári. Ekkert hefur orðið úr því máli, þó ítrekað hafi verið samið við ýmis brot stjórnmalaafla sem fulltrúa eiga á Alþingi. Sumir gætu setið hjá og aðrir greitt atkvæði á móti, án þess að trufla framgang málsins, en menn gætu haldið andliti gagnvart sínu baklandi.

Samt hefur þetta að engu orðið. Það er ekki til vitnis um styrka stjórn þingmeirihlutans og bendir til vand-ræðagangs innan raða stjórnarflokkanna.

Einn þeirra, Sjálfstæðisflokkurinn, hefur verið við völd í landinu, sleitulaust að heita má, um áratuga skeið. Landsfundir flokksins hafa ítrekað ályktað um að leysa þurfi úr stöðunni sem yfirburðir Ríkisútvarps á auglýsingamarkaði hafi komið upp. Ekkert hefur orðið úr því.

Sé litið næst okkur þekkist það ekki að ríkisfjölmið-ill sögu til sín stóran hluta tekna á auglýsingamarkaði. Horfa þarf nokkuð langt til að finna dæmi þess, jafnvel til landa sem áður voru fyrir austan tjald.

Um þær mundir sem einkareknir fjölmiðlar heyja harða baráttu fyrir tilvist sinni, blæs ríkisfjölmiðillinn út, enda tryggðar tekjur af nær öllu því sem kvíkt er. Bent hefur verið á að með hverju fyrirtæki sem hér er stofnað og með hverjum þeim sem hingað flyst, aukast tryggðar tekjur miðilsins – innheimtar með harðfyllgi af innheimtumanni ríkissjóðs.

Menningarhlutverki stofnunarinnar er prýðilega sinnt. Þar má finna fjársjóði, hvort sem er í sjónvarpi, útvarpi eða neti. Kannanir hafa sýnt að fréttlaugningur stofnunarinnar nýtur trausts landsmanna. Gagnrýnin beinist því ekki að þessum þáttum, heldur hvaðan féð kemur sem greiðir fyrir starfseminu.

Það er samt ekki sérstaklega góð hugmynd að einka-reknir fjölmiðlar eigi að þiggja fé úr ríkissjóði með einhvers konar áskriftarfyrikomulagi. Allra síst þegar við blasir einföld og skjótvirk leið til að rétta þessa stöðu.

Stjórnmalamenn verða að átta sig á að Ríkisútvarpið þarf að fara af auglýsingamarkaði. Gatið, sem þá myndast í tekjuöflun stofnunarinnar er minna en virðist fljótt á litið. Hluta auglýsingatekna er varið í að afla þeirra. Svo er auðvitað sjálfsagt að Ríkisútvarpið hagræði í rekstri sínum eins og önnur fjölmiðlafyrirtæki og í reynd flest fyrirtæki í landinu. Á það hefur verið bent áður.



Það er ekki til vitnis um styrka stjórn þingmeirihlutans og bendir til vand-ræðagangs innan raða stjórnarflokkanna.

NÝBAKAÐ
BRAUÐ
ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

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

Gunnar



Mín skoðun Lára G. Sigurðardóttir



Sykursambandið

Á æskuárunum laumaði amma mín heitin sykurmolum til mín þegar enginn sá. Hvort þetta var leyndarmálið okkar eða með samþykki for-eldra minna veit ég ekki. Ég þykist samt vita að það er óskrifuð regla að ömmur hafa sérstakt leyfi til að bera sætindi í barnabörn sín.

Hinar nýju reykingar?

Sykur hefur átt undir högg að sækja og er ósaldan titlaður sem hinar nýju reykingar, en með því er vísað í lýðheilsuögn sykurneyslu. Þrátt fyrir almenna vitneskju um óhollustu sykurs, víla samt margir ekki fyrir sér að fylla magann af sætindum og gosdrykkjum. Ekki síst í veikindum, eins og COVID. Á alnetinu voru sagðar sögur af fólki sem veiktist alvarlega. Það lýsti þakklæti til aðstandenda, sem færðu því kökur og sælgæti. Gróa á Leiti hvíslaði meira að segja að þau sem veiktust verst væru sælgætisgrísir. En hafðu mig samt ekki fyrir því. Til að toppa sykursæluna gaf Krispy Krema í Bandaríkjunum heilbrigðisstarfsfólki kleinuhringi í kórónaveirufaraldrinum við mikinn fögnuð.

Sykur kemur víða við sögu. Kórónaveiran sem skekur heimsbyggðina nýtir sér próteinið ACE2 til að komast inn í líkamann, en virkni þess er háð sykrum. Próteinið finnst á frumum í öndunarvegi, sérstaklega í nefi og þeim hluta lungna þar sem súrefni streymir inn í líkamann. Próteinið er einnig á frumum hjarta, nýrna, þarma og æðaveggja. Veiran hefur einskonar lykil að ACE2 og smeygir sér þannig inn í frumur. Þegar inn er komið hertekur hún stjórnstöð frumunnar í þeim tilgangi að fjölga sér. Ónæmiskerfið verður vart við innrásina og sendir bólguher sinn á svæðið. Því meiri bólga, því verri einkenni. Bólga truflar eðlilega líkamsstarfsemi, til dæmis með því að hindra flæði súrefnis úr lungum í blóðið. Svo virðist sem veiran komist ekki gegnum ACE2 án dyggrar aðstoðar dyravardar (sem kallast S-prótein), sem þarf sykurl

til geta opnað gáttina fyrir kórónaveirunni. Án hans kemst veiran ekki inn í frumuna.

Sykur og COVID

Sykur og kórónaveiran eiga það sameiginlegt að hvetja ónæmiskerfið til að elda grátt silfur við æðakerfið. Bæði geta skaðað æðakerfið og aukið segamyndun í blóði. Sagt hefur verið að sykur skrafi æðaveggi eins og mól skrapar veggfóður. Með því er átt við að sykur hengir sig á prótein í æðaveggjum sem þá verða viðkvæmari og brothættari. Ónæmiskerfið skynjar skaðann og sendir viðgerðarher sinn á svæðið með tilheyrandi bólgu. Sykur í gosdrykkjum og sætindum getur þannig valdið bólgu í æðaveggjum - og því meiri sykurl, því meiri bólga og lasleiki.

Æðakerfið fær oft ekki mikla athygli, en það er mikilvægur hlekkur í allri líkamsstarfsemi, enda er það gríðarlega umfangsmikið. Ef þú leggur saman allar æðarnar í þér þá ná þær tvo og hálfan hring í kringum jörðina.

Er sykurmolinn frá ömmu sökudólgur

Sjúkdómar eru venjulegar tilkomnir vegna samspils erfða, umhverfis og lífsháttar. Því er sjaldnast einn sökudólgur að verki. Með ofangreindu er því ekki verið að halda fram að þeir sem veikjast verst af COVID séu sælgætisgrísir, eða að þau hundruð Íslendinga sem þjást af langvarandi einkennum stundi óhollan lífsstíl. Það er ekki á mínu færi að álykta um slíkt.

En það að háma í sig sykurl er augljóslega ekki æskilegt fyrir æðakerfið og þar með eiganda þess.

Einn og einn sykurmoli frá ömmu er líklega ekkert til að hafa áhyggjur af, en höfum í huga að einn gosdrykkur á dag eykur hættu á sykursýki og þar með æðasjúkdómi. Hvort sykurneysla greiði aðgang veirunnar inn í líkamann, verður framtíðin að leiða í ljós. Burtseð frá því er hollt að endurskoða samband sitt við sykurl.

ALVÖRU JEPPI ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

Jeep®

GOÐSÖGN KNÚIN RAFORKU

JEEP PLUG-IN-HYBRID FORSALA

Jeep heldur áfram að vera tákni frelsis og ævintýra. Nú kynnum við nýja plug-in-hybrid jeppa, sem við bjóðum á frábæru forsöluverði.

Hlaðnir búnaði með alvöru fjórhjóladrifi (lágu drifi), bakkmýndavél, rafdrifnum leðursætum (Compass), rafdrifnum afturhlera (Compass), lykillausu aðgengi og ræsingu, hita í stýri og framsætum, 8,4" skjá og leiðsögukerfi, blindhornsvörn og bílastæðaaðstoð.

Skoðaðu rekstrarhagkvæma tvinn-jeppa, rafmagns og bensín, á forsöluverði á jeep.is



JEEP COMPASS LIMITED 4X4

5.999.000*

PLUG-IN-HYBRID

4xe



JEEP RENEGADE TRAILHAWK 4X4

5.499.000*

PLUG-IN-HYBRID

4xe

RAFMAGNAÐUR

UMBODSADILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • JEEP.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18

 **ISBAND**

*Verð miðað við gengi USD 132, svartur Compass, hvítur Renegade, áætluð afhending í október 2020

SPORT



Simamótið fer fram í Smáranum.

Stelpurnar halda áfram að spila

FÓTBOLTI Simamótið í knattspyrnu stúlkna hófst í gær og verður haldið áfram að spila á mótinu í dag. Mótið var fyrst haldið árið 1985 og er þetta því 36. mótið í röðinni.

Mótið er fyrir 5., 6. og 7. flokk kvenna, en keppendur að þessu sinni eru um það bil 2.400 og er þetta stærsta knattspyrnumótið sem haldið er hér á landi.

Allir leikir á mótinu fara fram á völlum á félagssvæði Breiðabliks. Vegna kórónaveirufaraldursins eru sóttvarnir í hávegum hafðar á mótinu. Hægt er að fylgjast með tilþrifum stúlkunnanna á Síminn Sport, fyrir þá sem ekki eiga heimangengt á mótið. – hó

Fyrirliðinn frá út tímabilið

ENSKI BOLTINN Jordan Henderson, fyrirliði nýkrýndra Englandsmeistara Liverpool, verður ekki meira með á yfirstandandi tímabili vegna hnémeiðsla sem hann varð fyrir í sigri gegn Brighton í ensku úrvalsdeildinni í knattspyrnu karla.

Liverpool er með 92 stig á toppi deildarinnar og er með 23 stiga forskot á Manchester City sem er í öðru sæti. Henderson hefur leikið 30 af 34 leikjum Liverpool á leiktíðinni og skorað í þeim leikjum fjögur mörk.

Næsti leikur Liverpool er á móti Jóhanni Berg Guðmundssyni og félögum hans hjá Burnley á Anfield klukkan 14.00 í dag. – hó

Finn að ég á stórt kast inni

Vigdís Jónsdóttir, Íslandsmethafi í sleggjukasti, hefur verið í fantaformi það sem af er sumri en hún hefur slegið Íslandsmetið þrisvar sinnum síðustu vikurnar. Vigdís segir enn vera töluvert rúm fyrir bætingu.

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR Sleggjukastarinn Vigdís Jónsdóttir úr FH bætti eigið Íslandsmet í sleggjukasti á Origo-móti sem fram fór í Kaplakrika í vikunni. Vigdís kastaði sleggjunni 62,69 metra og bætti eigið Íslandsmet um 11 sentimetra.

Fyrri metið var um tveggja vikna gamalt en Vigdís átti það sjálf og var hún að bæta Íslandsmetið í þriðja sinn í sumar og í tólfta skiptið á ferlinum.

„Það er fyrst og fremst frábær tilfinning að vera komin aftur út á völinn að keppa eftir hléið vegna kórónaveirunnar. Það er svo extra gaman hvað það gengur vel. Eftir að hafa bætt mig síðustu árin þá er ég að ná upp stöðugleika í kast-seriurnar hjá mér,“ segir Vigdís í samtali við Fréttablaðið, um glæsilegan árangur sinn síðustu vikurnar.

„Ég hef náð betri tókum á tæknilegum atriðum upp á síðkastið og það er tæknin sem er að skila þessum bætingum. Ég fann það svo alveg í köstunum á fimmtudaginn að ég get bætt mig enn frekar og það er stórt kast á leiðinni,“ segir sleggjukastarinn enn fremur.

„Ég er mjög spennt fyrir komandi verkefnum en ég tek þátt í móti í Krikanum um helgina [í dag]. Þar er ég vongóð um að ég nái að finna tæknina enn meira og slái metið meira. Það er svo líka mér til góða hversu öflug Elísabet Rut Rúnarsdóttir er orðin. Það er mjög gott að vera komin með alvöru samkeppni á mótunum hér heima,“ segir hún.

Vigdís verður síðan meðal keppenda á Meistaramótinu sem fer fram á Þórsvelli 25. og 26. júlí á Þórsvelli, Akureyri. Framhaldið hjá henni í haust er svo í óvissu, en hún á tvö ár eftir af námstíma sínum í University of Memphis. Óvíst er hvenær hún kemst aftur út til Bandaríkjanna að æfa, keppa og leggja stund á nám sitt.

Þessi öflugi sleggjukastari segir



Vigdís Jónsdóttir hefur slegið Íslandsmetið í sleggjukasti tólf sinnum á ferli sínum. MYND/KRISTÓFER ÞORGRÍMSSON

það koma til greina að finna sér stað í Evrópu til að æfa við góðar aðstæður á næsta tímabili, en það verði bara koma í ljós hvernig næsti vetur æxlast hjá henni.

„Stefnan eins og staðan er núna er bara að halda mínu striki og fara út til Bandaríkjanna í haust og klára þau tvö ár sem ég á eftir í náminu. Ef það gengur ekki eftir, þá myndi



Ég er mjög spennt fyrir komandi verkefnum hér heima en ég tek þátt í móti í Krikanum um helgina.

ég skoða það að fara til Evrópu og þá líklegast Suðaustur-Evrópu þar sem Hilmar Örn [Jónsson, sleggjukastari úr FH] er með góð sambönd. Ég er samt bara einbeitt um þau verkefni sem eru fram undan hér heima þessa stundina og að bæta mig áfram,“ segir Vigdís um framhaldið.

hjorvarolafsson@frettabladid.is

KORANDO

5 Fimm ára ábyrgð

4x4

+ 178 hestöfl, 400 Nm

+ 2ja tonna dráttargeta

+ Fjórhljóladrif með læsingu

+ Ótrúlega rúmgóður

+ Gott aðgengi

+ Fimm ára ábyrgð

Verð á sjálfskiptum Korando DLX:

4.990.000 kr.

ÖRFÁ SÝNINGAREINTÖK Á LAGER!

45

1975 | Sérfræðingar í bílum | 2020

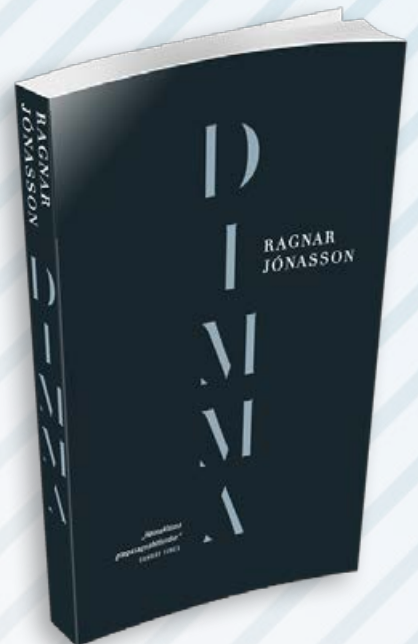
SPENNANDI FERÐAFÉLAGAR!



Mitt ófullkomna líf
Verð: 3.999.-



Hálft hjarta
Verð: 3.999.-



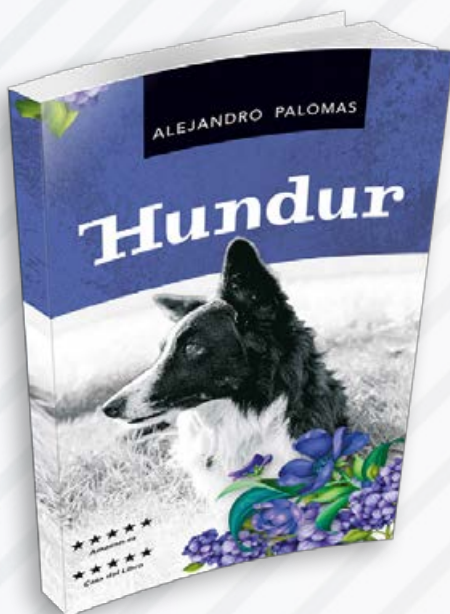
Dimma
Verð: 3.999.-



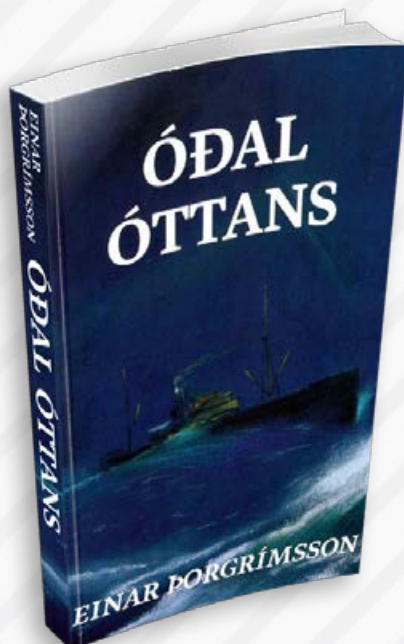
Ættarfylgjan
Verð: 3.999.-



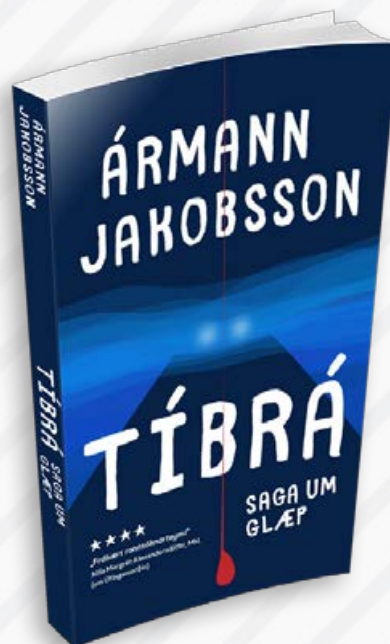
Handbók fyrir ofurhetjur
Fimmti hluti: Horfin
Verð: 3.699.-



Hundur
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð fullt: 3.999.-



Óðal óttans
Verð: 3.699.-



Tíbrá
Verð: 3.999



Perapistinn
Verð: 3.599.-



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



540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verstunum. Gildistími tilboðsverðs er til og með 13. júlí eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Nýr Opel Corsa-e – 100% rafmagn

„Ég er kominn heim“

Opel Corsa „Bestu bílakaupin í Evrópu“
frumsýnd í dag



Við höldum áfram með afmælissumarið og frumsýnum Opel Corsa-e 100% rafmagnsbíl. Kíktu í heimsókn og sjáðu rafmagnsbílinn sem var valinn „Bestu bílakaupin í Evrópu“.

Velkomin á Krókháls 9 í dag, milli klukkan 12 og 16.

OPEL CORSA-E frá 3.990.000 kr.

Drægni	337 km
Rafhlaða	50 kWh
Hröðun 0-50km	2.8 sek

benni.is

Reykjavík
Krókhálsi 9
590 2000

Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
420 3330

Opið virka daga frá 9 til 18
Laugardaga frá 12 til 16
Verið velkomin í reynsluakstur



**BEST
BUY CAR
OF EUROPE**

AUTOBEST.ORG



45

1975 | Sérfræðingar í bílum | 2020

Afmælissumar!

Bílabúð Benna er stofnað í maí árið 1975 og því fagnar fyrirtækið 45 ára afmæli sínu í ár. Í tilefni þessara tímamóta mun Bílabúð Benna halda upp á sannkallað afmælissumar með veglegum viðburðum. Þar munu nýjustu bílarnir frá Opel og Porsche verða frumsýndir, hver á fætur öðrum.



OPEL GOES ELECTRIC



Porsche Taycan
100% rafmagnsbíll
Var frumsýndur í júní



Opel Corsa-e
100% rafmagn
Frumkýndur í júlí



Opel Grandland X E-Hybrid
300 hestöfl og 4x4
Frumkýndur í júlí

**Bílabúð
Benna**
Sérfræðingar í bílum



Gríma Kristjánsdóttir hefur verið létt í spori síðan hún lauk námi og tekur nú lífræna leikfléttu og skellir sér í garðyrkjunám sem hún stefnir á að sinna með leiklistinni. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

Þórarinn
Þórarinnsson
thorarin@frettabladid.is



Fyrir helgina hófust sýningar á nýrri, íslenskri gamanmynd, Ömmu Hófi, en þar mætast enn á ný turnarnir tveir sem löngum hafa gnæft yfir íslenska grínsviðinu: Edda Björgvinsdóttir og Þórhallur Sigurðsson, sem er miklu þekktari sem Laddi.

Í myndinni leika Edda og Laddi eldri borgara sem leggjast í bankarán í ellinni. Gríma Kristjánsdóttir leikur barnabarn Hófiar og tekur undir að þarna sé óhætt að tala um að hún hafi staðið andspænis risum í íslensku gríni.

„Algerlega,“ segir hún og rifjar upp gömul kynni af mótleikurunum sem hún heillaðist af fyrir margt löngu í hlutverkum Stellu og Salómons, í hinni sígildu Stellu í orlofi.

Amen eftir orlofinu

„Þetta var náttúrliga mjög fyndið af því að það er svo undarlegt með mig og mína fjölskyldu, að við horfðum á Stellu í orlofi og Eddu Björgvins bara eins og kristnir lesa Biblíuna. Eða meira.

Ég held við höfum til dæmis horft á hana um hver jól. Alltaf. Ég var sex eða sjö ára þegar ég byrjaði að horfa á hana þannig að sem barn kunni ég hana spjaldanna á milli. Og ég vitna oft í hana í þessum frósum. Ég er ein af þeim,“ segir Gríma, vel meðvituð um að hún er ekki einstakt tilfelli.

„Þannig að þetta var mjög fyndið að hitta goðið sitt og þurfa einhvern veginn að halda aftur af mér með alla þessa frasa,“ segir Gríma um fyrstu fundi hennar Eddu. „Ég missti einhvern tímann eitt út úr mér, en hún tók ekki eftir því. En það var fyndið.“

Bærilegur léttleiki hversdagsleikans

Gríma Kristjánsdóttir leikur barnabarn bankaræningjans ömmu Hófiar, í gamanmynd sem ber nafn aðalpersónunnar sem Edda Björgvinsdóttir leikur, en í henni mætti Gríma æskuhetjunni Stellu Löve og þótti því vissara að missa ekki fleyga Stellu-frasa út úr sér.

Útrætt grín

Allt í lífinu hefur tilhneigingu til þess að leita jafnvægis og Stellu vandinn var úr sögunni eftir að leikkonurnar útræddu málið. „En ég meina, svo ræddum við einhvern tímann Stellu í orlofi á settinu og þýðingu hennar í íslenskri kvikmyndasögu og bara svona í kómík yfir höfuð.“

Gríma segir að umræðurnar hafi sprottið upp úr vangaveltum um þráláta tregðu til þess að styrkja framleiðslu grínmynda með fé úr opinberum sjóðum. Þegar talið barst að eðli íslensks gríns hafi svo Stella vitaskuld verið handan við hornið.

„Og þarna er ein risastór mynd sem var ekkert sjúklega vel gerð og kvikmyndatakan ekkert best í heimi, en það er bara lífið í henni. Kómíkin og hversdagurinn eða kómíkin í hversdagsleikanum í Stellu í orlofi sem verður svo fyndin. Hún veigraði sér ekkert við að ræða þessa mynd. Alls ekki. Þannig að þá slakaði ég aðeins á og mátti alveg

vitna í myndina,“ segir Gríma og hlær.

Rétti andinn

„Þetta er bara svo hversdagslegt. Þetta kemur fyrir svo marga. Þetta eru náttúrliga svolítið absúrd aðstæður sem koma þarna upp og þarna skipta ekki kvikmyndatökan og peningarnir í myndinni mestu máli heldur andinn og bara leikurinn,“ heldur Gríma áfram og fíkrar sig í áttina að þeim göldrum sem geta orðið milli Ladda og Eddu á tjaldinu.

„Bara hvað þau ná alltaf mikilli „kemistríu“ saman. Þannig að það eru einhvern veginn sagan og „mómentin“ sem skipta máli í þeirri mynd.

Og nú eru þau saman á ný en kannski ekki í alveg jafn hversdagslegum aðstæðum?

„Þau eru bara eldra fólk sem kemur á elliheimili og liður einhvern veginn eins og þau séu að biða dauðans og nenna því ekki,“ segir Gríma hlæjandi og bendir þannig



ÞAD HAFÐI NÚ REYNDAR

SVOLÍTIL ÁHRIF Á MIG AÐ

TALA VIÐ EDDU, ÞVÍ EDDA

NÁTTÚRLEGA TRÚIR SVO

MIKID Á LÍFRÆNT FÆÐI.

á að atburðarás Ömmu Hófi spretti þannig vissulega upp úr hversdagslegum aðstæðum, sem geti af sér „alls konar öðruvísi aðstæður.“

Vikur þá að Grímu þætti Kristjánsdóttur í afbrotasögu ellismellanna. „Mitt hlutverk í þessu er ekki sérstaklega kómískt og er meira svona að binda persónuna hennar

Eddu við hversdagsleikann. Ég er barnabarnið hennar og hún er bara amma. Mannleg kona, skilurðu, sem lenti í alls konar og er búin að missa manninn sinn. Ég er svona meira jörð. Binding í þessari mynd,“ segir Gríma og hlær. „En flækist einhvern veginn óvart inn í þetta.“

Lífræn leikflétta

Gríma lék í stuttmyndinni Pleisið eftir Jakob Halldórsson 2009 og bíómyndinni Reykjavík, eftir Ásgrím Sverrisson 2016, en það ár kom hún heim frá námi í Danmörku. „Síðan þá hef ég bara stigið svona frekar létt til jarðar og bara verið í örfáum verkefnum,“ segir Gríma.

„Og í vor ákvað ég að taka smá stefnubreytingu og er að fara í garðyrkjunám, í lífræna ræktun. Það hafði nú reyndar svolítill áhrif á mig að tala við Eddu, því Edda náttúrliga trúir svo mikið á lífrænt fæði,“ segir hún um þann varhug sem mótleikkona hennar geldur við „öllu svona eitri sem við setjum í rauninni í líkamann og sem er náttúrliga stráð yfir allan fjadann.

Sýklalyf í allt kjöt og svona. Ef maður sleppir því þá kannski sleppur maður við þessa verstu sjúkdóma sem herja á mannkynið. Eins og krabbamein og Alzheimer og allt það.

Það er svo erfitt að rannsaka þetta en ég ákvað bara að demba mér í það, svona í og með. Ég ætla náttúrliga ekki að hætta að leika en ég nennti einhvern veginn ekki að vera lengur svona á kantinum. Það var annað hvort það eða að demba mér í eitthvað annað,“ segir Gríma.

„Hann er mettur markaðurinn fyrir leikkonur á Íslandi, þannig að maður verður svolítið að meta þetta. Það er ekki beint hægt að vinna við þetta í fullri vinnu og mig langaði að gera eitthvað.“



Öflugra
og ódýrara
4G Net

Þú borgar bara fyrir það sem þú notar í 4G netáskrift hjá Vodafone.

Grunnáskrift er aðeins 2.990 kr. og við færum þig sjálfkrafa
í hagkvæmasta þrep eftir notkun í hverjum mánuði.

Starfsfólk Vodafone

vodafone.is/nyttupphaf





Ingunn Lára Kristjánsdóttir
ingunnlara@frettabladid.is



Eitt er að fæðast án, en annað að missa



MÉR FINNST ÉG ÞVÍ EKKI
GETA KALLAÐ SJÁLFAN
MIG FATLAÐAN EINSTAK-
LING ÞÓ ÉG SÉ MEÐ ÞESSA
ÓVENJULEGU HENDI.

Mig langar að sýna hvernig upp-
lifun fólks er,
hvernig þessi
slys voru og
hvernig það er
að vera öðruvísi. Fyrst og fremst
til að sýna fjölbreytileika manns-
líkamans, en einnig hvað hann
getur verið viðkvæmur fyrir utan-
aðkomandi áhrifum.

Hvað það þarf lítið að gerast til að
hann breytist, hvort sem það er lítil
genastökkbreyting eða smávægilegt
slys,“ segir Magnús Jochum Pálsson,
sem hefur á síðustu vikum hitt fólk
úr öllum áttum sem hefur annað
hvort fæðst með fatlaða útlími, líkt
og Magnús, eða misst hluta af þeim
í slysi.

Magnús, sem er 23 ára lista-
maður og islenskunemi við Háskóla
Íslands, kom foreldrum sínum
rækilega á óvart þegar hann kom í
heiminn með tvo fingur á annarri

Magnús Jochum fæddist með tvífingraða hendi og vinnur að
skúlptúrsýningu sem byggir á eigin reynslu og samtölum við fólk
sem er með óhefðbundna útlími vegna slysa eða fæðingargalla.

hendinni. Hann leitar nú í eigin
reynsluheim auk þess sem hann
byggir á áður nefndum samtölum,
í nýrri skúlptúrsýningu um óhefð-
bundna útlími.

Magnús segist hafa gengið lengi
með hugmyndina að sýningunni í
maganum og hann vilji með þessu
verki velta upp spurningum um
hefðbundna fegurð.

Sónar sýndi „venjulegan“ dreng
Magnús fæddist með heilkenni
sem nefnist varfingrun, sem felst
í því að það vantar einn eða fleiri
miðjufingur á hönd, eða tær á fót.
„Það má segja að nafnið fangi heil-
kennið ágætlega,“ segir hann um
heilkennið sem nefnist ectrodactyly
á ensku. Samsett úr grísku orðunum
ektroma, sem merkir fösturlát, og

daktylos, sem þýðir finger. Magnús
útskýrir að heilkennið hafi helst
verið rakið til úrfellingar á sjöunda
litningi, nánar tiltekið 7q21.3-22.
Talið er að það litningasvæði sé
mjög mikilvægt þegar kemur að
útlímavexti í mönnum.

Öllum kom það á óvart þegar
Magnús fæddist með tvífingraða
hendi, þótt skimun á meðgöngu

hafi bent til þess að hann gæti verið
með hrygggrauf eða klofinn hrygg.

Móðir Magnúsar hafði farið í föst-
urskimun og blóðprufu sem sýndu
sömu niðurstöður og í tilvikum hjá
börnum með klofinn hrygg. Þegar
nánar var að gáð virtist þó ekkert
vera að. Ómskoðun sýndi óklofinn
hrygg og „venjulegan“ dreng, eins og
Magnús orðar það.



Magnús Jochum Pálsson segir að þótt hann þekki hönd sína vel hafi hann fengið nýja sýn á hana þegar hann horfir á hana uppstillta sem skúlptúr. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Magnús Jochum segist hafa fengið lengi með hugmyndina að skúlptúrsýningunni Lim(a)lestur, sem hann ætlar að opna í næsta mánuði og freista þess að velta upp spurningum um hefðbundna fegurð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Töframaðurinn frá Riga lék við hvern sinn finger

Varfingrun er heldur sjaldgæfur fæðingargalli sem rekja má til þess að þroski handarinnar er truflaður í móðurkviði. Algengast er að truflunin hafi minnst áhrif á þumal, baugfinger og litla finger, þannig að höndin þykir stundum minna á kló.

Magnús segir að heilkennið hamli honum ekki og þótt honum hafi í gegnum tíðina boðist ýmis hjálpartæki telji hann þau í raun óþörf. Honum finnst hann þannig ekki geta kallað sig fatlaðan einstakling þótt hann sé með þessa óvenjulegu hendi.

Hann er líka síður en svo einn um að láta varfingrunina ekki trufla sig og má til dæmis nefna sovéska stórmeistarann, og á sínum tíma heimsmeistara í skák, Mikhail Tal.

Tal, sem var jafnan kallaður töframaðurinn frá Riga, þykir



Mikhail Tal, töframaðurinn frá Riga, var með varfingraða hægri hönd sem lítið bar á enda athyglin á afrekum hans við tafli-borið. MYND/GETTY

með sókn djörfustu skákmönnum síðari tíma, en hann lék ekki aðeins við hvurn sinn finger yfir reitunum 64, þar sem hann var einnig flinkur píanóleikari þrátt

fyrir varfingrun á hægri hendi. Þá lét kóreski píanóleikarinn Lee Hee-ah ekki aftra sér að hann var aðeins með tvo finger á hvorri hendi.



ÞAÐ ER MIKLU ERFIÐARA

AÐ MISSA EITTHVAÐ ÞVÍ

ÞÁ ÞARFTU AÐ LÆRA ALLT

UPP Á NÝTT.

Á aðfangadag árið 1997 fæddist svo heilbrigður drengur sem var með aðeins öðruvísi hendi en flest önnur börn. „Tvífingeruð höndin uppgötvaðist í raun ekki fyrr en ég fæddist.“

Er bara með óvenjulega hendi

Magnús segist ekki líta á heilkenni sitt sem hömlun. Í gegnum árin hafi hann fengið ýmis hjálpartæki sem gerðu í raun ekkert fyrir hann. Hann hafi ávallt verið með gott grip og getað tekið utan um langflesta hluti.

„Hjálpartæki eru því í raun alveg óþörf,“ segir hann og minnst þess þegar hann þurfti að læra að halda utan um borðbúnað.

„Sem barn fékk ég einu sinni hjálpartæki til að aðstoða mig við að borða með hnif og gaffli en það reyndist óþarfi og í raun frekar til trafala.“

Sömuleiðis hafi hann náð að bjarga sér þegar hann lærði að róa. „Á siglinganámskeiði fékk ég svo einhvers konar grifflu til að geta haldið betur utan um ár í kajak eða arabát, en ég notaði hana lítið.“

Í raun og veru sé það engin hömlun fyrir Magnús að fæðast með tvo finger á annarri hendi í stað fimm.

„Það má eiginlega segja að þó höndin sé vansköpuð að þessu leyti þá er ég mjög lítið fatlaður af því hún hamlar mér nánast ekki neitt. Mér finnst ég því ekki geta kallað sjálfan mig fatlaðan einstakling þó ég sé með þessa óvenjulegu hendi.“

Mamma hafði áhyggjur

Magnús var þó ekki alltaf með jákvætt viðhorf gagnvart heilkenni sínu. Sem barn var hann mjög meðvitaður um að hann væri öðruvísi en önnur börn og reyndi því að láta lítið á sér bera.

„Til að mynda var ég oft með hana fyrir aftan bak á myndum. Sú tilhneiging hvarf svo bara eftir því sem ég þroskaðist og þá varð maður bara eins og allir aðrir. Smátt og smátt hættir maður að þæla í þessu og flestir aðrir sömuleiðis.“

Hann hafi síðan aldrei orðið fyrir leiðindum eða aðkasti út af hendinni. Mamma hans hafi haft meiri áhyggjur en hann.

„Þótt mamma hefði miklar

bara orðinn vanur öllu.“

Annar viðmælandi hafði hins vegar misst framan af nokkrum fingrum í slysi.

„Í þannig tilvikum getur verið erfiðara að ná aftur færni og venjast aftur hlutum sem maður var vanur að gera með fleiri putta.“

Hann segist vilja tala við fleiri einstaklinga fyrir verkið sitt, til að skapa heildarmynd sem sýni fjölbreytileikann. Hann hvetur fólk til að hafa samband við sig, vilji það deila sögum sínum með honum.

Sýnir það sem yfirleitt er falið

Þetta er í fyrsta sinn sem Magnús vinnur að skúlptúrverki en árið 2018 gaf hann út órsagnasafn sem heitir Öbreytt ástand.

Magnús stefnir á að setja upp skúlptúrsýninguna Lim(a)lestur í ágúst. Viðeigandi nafn þar sem bæði er lesið í limi og lestir limir til umfjöllunar.

Hann vonast til að sýningin varpi ljósi á ýmsa ólíka fleti í tilvist fólks sem er öðruvísi og hvað það sé í raun ekkert mikið öðruvísi þegar öllu er á botninn hvolft. „Fræðsla í bland við fagurfræði,“ segir hann, en verkefnið hefur verið ofarlega í huga hans í þónokkurn tíma.

„Já, ég hef verið að þæla í þessu lengi. Maður þekkir auðvitað höndina sína en að sjá hana svona, ja, uppstillta, þá breytist sýn manns. Hún verður öðruvísi,“ segir hann.

Viðmælendur hans voru misfeimnir við að deila sögum sínum að sögn Magnúsar, en þó eru flestir tilbúnir að opna sig eftir smáspjall.

Sögur þessara einstaklinga verða

nýttar í texta- og hljóðverk, en eins og fyrr segir vinnur listamaðurinn einnig skúlptúra af óhefðbundnum útlimum viðmælenda sinna. Þannig veltir hann með verkefninu upp spurningum um hefðbundna fegurð og stillir því upp sem yfirleitt er falið.

Dýrmætt að kynnst ólíku fólki

Magnús gerir skúlptúrana úr efni sem kallast algín og er unnið úr þörungum. Tannlæknar nota sama efni til að taka mót af gómum og tönnum fyrir spangir.

„Sjálfur hef ég lært mikið af móta-gerðinni, sérstaklega þegar kemur að blöndun bæði gifsefnis og algínatefnis, en líka bara í undirbúningi almennt, hvernig maður þarf að skipuleggja sig, en ekki vaða bara beint í verkefnið. Þá má segja að viðtalsformið sé líka nýtt fyrir mér og reynslan af því að spjalla við fólk og spyrja það út í hitt og þetta hefur verið mjög dýrmæt.“

Megináherslan átti í fyrstu að vera á skúlptúrana á sýningu Magnúsar, en hann uppgötvaði fljótlega að sögur einstaklinganna sem hann hitti væru miklu áhugaverðari.

„Þessi viðtöl eru bara miklu merkilegri, finnst mér. Það er miklu áhugaverðara að fá að kynnst alls konar ólíku fólki.“

Magnús fékk nokkurs konar sumar-listamannalaun fyrir verkefnið og er það hluti af Skapandi sumarstórfum í Kópavogi.

Hann hefur unnið að verkinu í júní og heldur áfram í listsköpun sinni út júlí og stefnir svo á að halda einkasýningu í ágúst.



LUND

Borð og sæti/hnallur úr Lund línunni. Þú tekur pulluna af og þá virkar hnallurinn sem borð.
Stærð: 70 x 70 x 30 cm

15.403 kr. ~~22.990 kr.~~

LUND

3ja sæta sófi úr Lund línunni. Handofin húsgögn úr sterku nælon fléttuefni og álgrind. Fyrsta flokks svampur og áklæði með góða endingu. Stærð 249 x 88 x 66 cm

84.413 kr. ~~125.990 kr.~~

LOKAHELGI ÚTSÖLUNNAR



Reykjavík
Bíldshöfði 20

11 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1

11 – 18 virka daga
11 – 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



SUMAR ÚTSALA

Allt að

60%

afsláttur

REYKJAVÍK – AKUREYRI – ÍSAFJÖRÐUR
ENN MEIRI AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM
ÞÚ VILT EKKI MISSA AF ÞESSU!

NELSON

Borðstofus-
tóll. Ljósgrátt
áklæði og
gylltir
fætur.



60%
AFSLÁTTUR

11.196 kr. ~~27.990 kr.~~

NELSON

Borðstofus-
tóll. Ljósgrátt
áklæði og
krómfætur.



60%
AFSLÁTTUR

26.243 kr. ~~34.990 kr.~~

AKS

Borðstofustóll.
Svart slitserkt
áklæði,
mótaður
krossviður
og viðarfætur.



40%
AFSLÁTTUR

17.994 kr. ~~29.990 kr.~~

ALBERTA

Borðstofustóll,
svart eða grátt
PVC-áklæði.



20%
AFSLÁTTUR

8.792 kr. ~~10.990 kr.~~

PINTO

4ra sæta sófi úr sterku
bonded leðri (leðurblöndu).
Fáanlegur koníaksbrúnn
eða steingrár. Innra byrði
púðanna er úr endingar-
góðum kaldpressuðum
svampi, trefjafyllingu og
loks mjúku yfirlagi. Fætur
úr sterku, svörtu járn.

Stærð: 253 x 97 x 85 cm



15%
AFSLÁTTUR

186.992 kr. ~~219.990 kr.~~

15%
AFSLÁTTUR



DC 3600

3ja sæta ekta danskur og stílhreinn með mjúku savoy/
split leðri. Nettur og sérlega fallegur sófi með háa
arma sem gott er að sitja við. Koníaksbrúnt leður.
Stærð: 202 x 80 x 80 cm

254.992 kr.
~~299.990 kr.~~



Þú finnur bæklinginn
husgagnahollin.is

HÚSGAGNA
HÖLLIN



Lífsgleði og stöðug lukka einkenna elsta Bítillinn Ringo Starr að mati Jóns Óskars sem hefur áratugum saman verið ákafur Ringo-maður. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þórarinn
Þórarinnsson
thorarin@frettabladid.is



Trymbillinn Ringo Starr varð 80 ára í vikunni, fæddur í Liverpool 7. júlí 1940. Hann er vel hress eftir aldri og fagnaði tímamótunum ásamt vinum og kunningjum með tónleikum á netinu, þar sem hinn eftirlifandi Bítillinn, Paul McCartney, var meðal gesta.

„Hann er náttúrlega elstur af þeim og er einn af þessum mönnum sem lífið hefur alltaf leikið við, einhvern veginn. Það er bara alltaf einhver leikur í honum,“ segir myndlistarmaðurinn Jón Óskar um uppáhalds-Bítillinn sinn og telur ýmislegt upp Ringo til tekna, fyrir utan trommuleik með áhrifamestu rokkhljómsveit fyrr og síðar.

„Hann fór í bíómyndir og það gekk allt fint. Það virðist alltaf bara vera gaman hjá honum. Það hefur aldrei verið basl. Hann var til dæmis söluhæstur af Bítlunum í Bandaríkjunum á tímabili með sólóplötur og svo er líka dálítið magnað að enn þann dag í dag er hann með ríkustu mönnum Breta. Sem ég fæ engan botn í. En hefur haft tekjur af auglýsingum og öllum fjáranum.“

Við þetta má síðan bæta að 2018 var Ringo sagður auðugasti trymbill í heimi en þá var hann metinn á 350 milljónir dollara. „Og hann átti náttúrlega sætustu Bítlakonuna, James Bond-leikkonuna,“ segir Jón Óskar, en þau Barbara Bach og Ringo gengu í hjónaband 1981, sama ár og þau léku saman í gamanmyndinni Hellsbúanum, og hafa verið óaðskiljanleg síðan.

Hugljómun í Tónabíói

Þegar æstir Bítlaaðdáendur eru annars vegar bylur jafnan hæst í þeim sem hafa Paul og John í mestum hávegum, þannig að Ringo-fólkið virkar sem einhvers konar frávik í risastóru menginu.

„Þetta náttúrlega byrjaði þannig hjá mér og þegar ég heyrði í Bítlunum sem barn þá var Lennon svona fyrsta átrúnaðargóðið og rosalegur töffari,“ segir Jón Óskar sem sá ljós-

Ringo er gæinn sem er til í Kók og Prins

Bítillinn **Ringo Starr** er áttæður og sæmilega ern eftir aldri. Kannski vegna þess að hann er „einn af þessum mönnum sem lífið hefur alltaf leikið við,“ eins og myndlistar- og Ringo-maðurinn **Jón Óskar** orðar það.



Jón Óskar
skipti Lennon
snemma út fyrir
Ringo vegna
heillandi persónuleika hans.
FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

id, eða Ringo í réttu ljósi, í Tónabíói fyrir margt löngu.

„Þegar A Hard Days Night kom til Íslands fór ég á hana nokkrum sinnum, þó ekki jafn oft og Óttar Felix Hauksson, og það er sena í

bíómyndinni þar sem Ringo er að ráfa um borgina,“ segir Jón Óskar og útskýrir hvernig þessi „melankólíska og fallega sena“ kom til.

„Bítlarnir höfðu verið í partíi kvöldið áður og áttu svo að mæta

um morguninn í myndatöku, en þeir voru svo þunnir að þeir sváfu bara áfram. Nema Ringo sem mætti þunnur og þá ákvað leikstjórinn að taka bara nokkur skot með honum, sem varð bara ágætur kaflí í myndinni og hluti af melankólíunni er sennilega hvað hann er þunnur,“ heldur Jón Óskar áfram og kemur að kjarna málsins:

„Og þegar ég sá þessa bíómynd þá áttaði ég mig á því hvað þetta var. Þetta er gæinn sem hefði alveg verið til í að fara með manni út í sjoppu og fá sér Kók og Prins og svona og síðan hef ég bara verið Ringo-maður.“

Sólargeislinn Ringo

Þótt Ringo hafi, eins og gengur og gerist með trommuleikara, lamið húðirnar með sínu örvhenta lagi í bakgrunninum, heillaði hann þó miklu fleiri en Jón Óskar í Reykjavík horfinna daga.

„Þegar ameríska innrásin stóð yfir þá var talað um að hann höfðaði sérstaklega til barna og mæðra sem fannst hann álitlegasti tengdasonurinn af Bítlunum. Það er einhver svona hlýja og góðmennska sem hefur alltaf einkennt kallinn,“ segir Jón Óskar sem telur sig hafa fundið skýringuna á þessum sérstaka sjarma Ringo Starr.

„Ég held líka að skýringin á hvað þetta er allt létt og kátt í kringum hann, er að hann var sólargeisli í fjölskyldunni. Hann var elskaður. Hinir Bítlarnir eiga miklu tragískari bakgrunn, þar sem það er svona meira basl og vesen.“

Jón Óskar minnir þó á að Ringo hafi glímt við erfið veikindi í æsku og eytt hluta hennar á spítólum. „Hann var eitthvað veikur. En það var allt látið eftir honum. Allar frænkurnar og foreldrarnir og svona þannig að það virkar á mann, fyrir utan þessa sjúkrahúslegu sem tók einhver tvö þrjú ár, eins og allt hafi leikið við hann einhvern veginn. Það er eins og það hafi alltaf verið gaman.“

Smekklegur trymbill

Jón Óskar er ekki frá því að í öllu talinu um tónsmíðar Johns og Pauls og gítarsnilli George Harrison vilji það stundum gleymast að Ringo á



Blúsuð blanda af ensku og frönsku

Jón Óskar hefur aldrei farið leynt með einlæga aðdáun sína á Ringo Starr og hefur haldið tvær myndlistarsýningar, mjög svo ólíkar, en báðar tileinkaðar honum.

„Ein þeirra var í Kling & Bang með teikningum, eða öllu heldur eiginlega málverkum, á pappír. Myndir sem voru allar tengdar Ringo. Bara svona nostalgiukennt dæmi hjá mér,“ segir Jón Óskar.

„Fyrir nokkrum árum var ég svo með sýningu í Tveimur hröfnum sem hét Beaucoups of Blues og hét eftir feikilega finni sólóplötu frá honum. Þetta er svona kántrý-plata,“ segir Jón Óskar, áður en hann rekur söguna að baki plötunnar, sem Ringo gerði ásamt bandaríska gítarleikaranum Pete Drake árið 1970.

Sagan segir að Ringo hafi boðist til þess að sækja Drake út á flugvöll, sem var kominn frá Nashville til þess að leika á gítar á móti George Harrison í hljóðveri. Drake hafi síðan orðið gapandi hissa þegar hann komst að því að bifreið Bítilsins var drekkhlaðin kassettum með kántrý-tónlist.

„Þeir fara svo að ræða þetta í stúdíóinu og þegar þessi mikli áhugi Ringos á kántrý-músík kemur í ljós, segir hinn: „Ég skal redda hljóðfæraleikurum og við tökum upp plötu,“ segir Jón Óskar. „Og hann náði bara í landsliðið í Nashville og þessi plata, sem heitir Beaucoups of Blues og ég nefndi sýninguna eftir, varð til út úr því.“

Það er reyndar engin mynd af Ringo þar, en þetta er svona útlægging, aðallega út frá titlinum, mér finnst þetta vera svo flottur titill. Beaucoups of Blues. Svona samsuða af ensku og frönsku. Eitthvert mix.“

sinn sess í sögunni sem trommari.

„Annars er ég ekkert maðurinn til að dæma svoleiðis, svona tónfræðilega. Ég ætla nú ekki að gefa mig út fyrir það. Fyrir mér er þetta fyrst og fremst bara spurning um karakter.

Hann var orðinn frægur á undan þeim þegar hann var þarna í Rory Storm and the Hurricanes, eða hvað hún hét hljómsveitin. Þar var hann heilmikil stjarna og var hafður fremstur á sviðinu.

Eða það voru allaveganna einhver sessjón þar sem hann var fremstur og var mjög vinsæll í Liverpool og þótti mjög flinkur í því að sitja fremstur, berja bumbur og blikka stelpur. Og svo fer hann yfir í Bítlana náttúrlega og Rory Storm and the Hurricanes leggst bara af,“ segir Jón Óskar um þau stórmerki í ágúst 1962, þegar Ringo bauðst að ganga til liðs við Bítlana í stað Pete Best.

„Það er stórmerkileg upptaka á YouTube þar sem margir þekktir trymblar fara yfir trommuleik Ringos og þykir mikið koma til ákveðinnar tækni sem hann bjó yfir,“ segir Jón Óskar og bætir við að hann veki af og til athygli á þessu myndbandi til þess að minna á trommu-hæfileika Ringos.

„Hann var hins vegar fyrst og fremst trymbill sem spilaði með laginu. Hann fer inn í laglinuna og hefur alltaf þótt mjög smekklegur trymbill.“



Helgin



Hvað verður um plönturnar á meðan þú ert í sumarfríi? Einhver þarf að hugsa um þessa dýrgrip á meðan fólk skreppur í ferðalag. Ýmis ráð eru til við vökvun blóma. ➔4



Auður Rafnsdóttir hefur haldið úti Facebook-síðunni Áhugafólk um kryddjurtaræktun frá árinu 2013. Þar skapast gjarnan líflegar umræður. Auður segir að þær séu ávallt á kurteisum nótum og mjög upplýsandi fyrir fólk sem er að prófa sig áfram í heimaræktun á ferskum kryddjurtum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Með ástríðu fyrir ferskum kryddjurtum

Auður Rafnsdóttir hefur haldið úti Facebook-síðunni Áhugafólk um kryddjurtaræktun í sjö ár. Í fyrstu voru aðeins 20 manns sem fylgdu henni, en í dag eru fylgjendur komnir nálægt 13 þúsundum og fer stöðugt fjölga. ➔2

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is



Fylgstu með!

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Auður hefur alla tíð haft mikla ástríðu fyrir matargerð og kryddjurtaræktun. Hún ólst upp á Flateyri við Öfundarfjörð til ellefu ára aldurs, þar sem faðir hennar rak fiskvinnslu. Þegar fjölskyldan flutti til Reykjavíkur hélt faðir hennar áfram með fiskvinnslufyrirtæki og Auður segir að það sé þess vegna sem hún hafi sérstaklega gaman af því að matreiða fisk. „Ég ólst upp við fisk og vann við hann. Fiskurinn hefur alltaf fylgt mér,“ segir hún. Það er þó ekki einungis fiskur sem heillar hana í matargerðinni. Hún hefur mikið dálæti á því að elda með ferskum kryddjurtum sem hún ræktar sjálf.

Núvitund og slökun

„Ég bý í Vesturbænum og er svo heppin að hafa sólríka glugga og svalir. Það er nóg til að rækta krydd,“ segir hún. „Það var einmitt þessi ástríða mín, að vera með alls kyns krydd í ræktun, sem varð til þess að Facebook-síðan varð til. Vinkonur mínar voru alltaf að spyrja mig út í þessa ræktun og hvernig ætti að gera þetta eða hitt. Með síðunni gat ég leyst úr öllum þessum svörum,“ segir hún. „Ég hef rosalega gaman af því að elda mat og finnst sérstaklega gaman að rækta krydd til að setja í matargerðina. Það gefur alveg sérstakt bragð. Ég hef ræktað alls kyns kryddjurtir, basil, timían, óreganó, rósmarín, salviu, hvítlauk og lavendil, sem jafnframt gefur ótrúlega góðan ilm, sem kallar fram núvitund og slökun. Ég geng stundum fram hjá plöntunum, strýk þeim og lykta. Það gefur sérstaka upplifun.

Ég hef ræktað mörg afbrigði af basil, sem hægt að nota í margvíslega rétti. Einnig er salvían í uppáhaldi og ég nota hana mikið. Hún er til dæmis ómissandi á kalkúninn um jólin. Ég hef sömuleiðis gaman af því að vinna kryddjurtirnar til geymslu, bæði þurrka þær, frysti, eða nota í olíur og kryddjurtasalt. Ég reyni að eiga kryddjurtir sem ég hef ræktað allan veturinn. Það er ekkert mál að þurrka kryddið, ég legg þær á viskastykki á borðinu og leyfi þeim að þorna þar. Set svo í fallegar krukur sem eru tilvaldar til gjafa. Heimaræktaður hvítlaukur er algjör dásemd og svo miklu betri en sá sem maður fær í verslunum. Það er einfalt að rækta hann í potti.“

Lærði pastagerð í Róm

Auður segist ekki þurfa gróðurhús undir kryddjurtirnar. „Hér áður fyrr fékk ég að rækta kryddjurtir í gróðurhúsi í Hveragerði, en uppskeran var svo mikil að ég gaf hana til vina og vandamanna. Ég þurfti ekki svona mikið. Gluggarnir og svalirnar duga fyrir mig,“ útskýrir hún. „Mitt aðaláhugamál er matreiðsla og kryddræktunin er bara framhald af henni. Ég á það til að spyrja vini eða ættingja hvort ég megi koma í heimsókn og elda fyrir þá. Ég sé um að kaupa í matinn og fer svo eftir vinnu á föstudegi og elda, á meðan heimilisfólkið hefur það kósi,“ segir hún. Mér finnst gaman að elda allan mat. Eftir því sem hann er flóknari því skemmtilegra er það. Ég vinn allt frá grunni, fór meðal annars til Rómar með nokkrum vinkonum til að læra pastagerð. Heimagert pasta er algjört æði.“ Auður starfar hjá Creditinfo en segist vera komin með framtíðarplön þegar hún kemst á aldur. „Mig langar að fara í ákveðna framleiðslu sem ég er að undirbúa



Auði finnst ekki mikið mál að ferðast ein síns liðs um landið og nýtur þess að skoða nýja staði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Chimichurri er gott með alls kyns grillmat.

en á erfitt með að segja frá strax. Vonandi verð ég komin með nýtt vörumerki eftir nokkur ár. Ég vann í mörg ár hjá Icelandair og síðan Samvinnuferðum og hef ferðast mikið um heiminn. Á þessum ferðum hef ég upplifað margs konar matargerð. Það skemmtilegasta sem ég geri er að horfa á matreiðslu- og ferðaþætti í sjónvarpi. Ekki er verra ef þetta tvennt sameinast í einum þætti.“

Ein á ferð um landið

Auður er fráskilin og börnin uppkomin, svo hún er ein á heimilinu. „Ég á tvo syni, tengdadætur og þrjú barnabörn sem er aðalfólkið í kringum mig. Lifði breyttist vissulega hjá mér eftir skilnaðinn en sem betur fer er ég mjög sjálfstæð og hika ekkert við að ferðast ein. Fyrir nokkrum árum fór ég hringferð um landið í tvær vikur og naut þess að gista á góðum hótelum og borða á finum veitingahúsum. Mér finnst gaman að keyra og leyfi mér alveg svolítinn lúxus. Það var bara ótrúlega gaman að vera ein

með sjálfri sér, að vera félagslega frjáls. Ef mig langar að ferðast, þá held ég bara af stað. Þetta er ævintýri líkast. Ég keyrði til dæmis um Örafín í mjög góðu veðri með tónlistina á fullu. Það er virkilega eftirminnilegt. Það var sömuleiðis gaman að koma til Hafnar í Hornafirði og Djúpavogs. Um daginn skropp ég til Húsavíkur en þangað er alltaf ánægjulegt að koma og sömuleiðis á Akureyri. Ég er alin upp á Vestfjörðum og sæki alltaf þangað í frium,“ segir Auður. Þegar hún er spurð hvort það sé kærasti í hennar lífi, hlær hún og svarar neitandi. „Ég hef ekki enn rekist á þann rétta og er ekki á Tinder,“ bætir hún við.

Það verður meira um ferðalög hjá henni, því í lok júlí ætla sex æskuvinkonur að halda í sjö daga ævintýraferð um Norðurland. „Við förum í ferðalag saman á hverju sumri. Þetta eru menn-ingarreisur. Við skoðum menningu og listir í þeim bæjum sem við heimsækjum og endum svo á Akureyri í næturlífinu þar. Ég er

ekki heilsufrik eða göngugarpur, vil frekar halda mig við listasöfn, leikhús og tónleika. Ég er lærður myndlistarmaður, þótt ég hafi ekki starfað við það. Útrás mín fyrir listinni kemur fram í matargerðinni,“ segir hún.

Bók og Facebook-síða

Auður gaf út bókina Kryddjurtarækt fyrir byrjendur fyrir nokkrum árum, sem margir hafa nýtt sér. Bókin er enn fánleg en hún varð til upp úr áhuganum á Facebook-síðunni. Auður segist hafa fengið frábær viðbrögð við síðunni á Facebook sem nefnist Áhugafólk um kryddjurtaræktun. „Þeir sem hafa verið fylgjandi síðunni lengi eru orðnir svo klárir og farnir að svara alls kyns spurningum hjá þeim sem eru að byrja. Ég fæ líka margar spurningar í gegnum einkaskilaboð. Oft er lifleg umræða á síðunni og með ólíkindum hvað fólk er hjálplegt. Umræðan snýst líka alltaf um kurteisi og hjálpsami. Það er leitarvél inni á síðunni þar sem

fólk getur kallað upp allt mögulegt í stórum gagnagrunni sem hefur orðið til á þessum árum,“ segir hún og bendir fólk á að notfæra sér allar þær upplýsingar sem hægt er að fá í gegnum síðuna.

Auður var að undirbúa veislu um helgina með vinum þegar við ræddum við hana. „Það verður spennandi matseðill. Asiskur rækjuréttur í forrétt, nautalund með chimichurri-salsa og kampa-vinskökur í eftirrétt. Mér finnst ótrúlega skemmtilegt að aðstoða fólk við matargerðina og er oft spurð af hverju ég geri ekki meira af þessu. Ég held ég væri bara til í það ef ég yrði beðin,“ segir hún. „Svo væri gaman að kenna fólk að gera pasta,“ bætir Auður við og gefur lesendum frábærar uppskriftir að basil-pestói, chimichurri-salsa og kryddjurtasalti.

Basil-pestó

100 g ferskt basil
50 g ristaðar furuhnetur
3-4 maukuð hvítlauksrif
salt & pipar
1 msk. sítrónusafi
50 g parmesan-ostur (rifinn)
2-3 dl góð olía

Myljið hnetur í matvinnsluvél, bætið basilíku og hvítlauk saman við.

Parmesan bætt við, saltað og piprað. Þá er matvinnsluvélín sett á lægsta hraða og oliunni bætt við hægt og sígandi. Nú er hægt að bera sósuna fram eða setja á krukku og geyma.

Athugið að ef ekki á að nota pestóið strax, er æskilegt að setja það strax í lokað ílát, til dæmis krukku, og loka fyrir, þar sem pestóið missir lit ef það er lengi í snertingu við súrefni. Fyllið á krukurnar með olíu ef þarf, þá geymist pestóið betur.

Til tilbreytingar má blanda steinselju og basil til helminga.

Chimichurri

Það má hafa sósuna aðeins sterkari - saxa allt með hníf ekki í matvinnsluvél - frábær sósá með öllum grilluðum mat.

1 búnt steinselja, skera það mesta af stönglinum
4-8 greinar ferskt óreganó, taka blöðin af stönglinum
4-8 hvítlauksgeirar
¾ bolli ólífuoía
¾ bolli rauðvinsedik
1 sítróna, safinn
1-2 msk. smátt skorinn skalot-laukur eða rauðlaukur
1 tsk. þurrkað óreganó
1 tsk. svartur pipar
½ tsk. maldon salt
½-1 msk. hunang eða agave-siróp eftir smekk
½-1 tsk. mulinn chilli-pipar, helst litill þurrkaður chilli sem keyptur er í asiskri verslun settur í matvinnsluvél og saxaður smátt.

Chimichurri þarf að standa í minnst átta klukkustundir til að brjóta sig vel. Smakkið til með salti, pipar eða hunangi eftir því sem þarf.

Kryddjurtasalt

Munið að láta saltið standa í þrjá til fimm daga á bakka, það þarf að þorna vel áður en þið setjið í krukku með þéttu loki.

Tilvalin gjöf í grill-matarboðið.

4 dl saltflögur frá Saltverki
3 msk. Hátíðarkrydd frá Krydd-og Tehúsinu
1 tsk. saxað ferskt rósmarín
1 tsk. saxað ferskt timían
½ tsk. sítrónu- og eða límónubörkur
1 hvítlauksgeiri, smátt saxaður

Er eplaedik náttúrulegt kraftaverk ?

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaraðir, bæði sem forvörn, sem og vegna læknandi eiginleika. Nú er það fáanlegt í töfluformi, sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota það sér til heilsubótar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsubætandi „elixír“, þó svo að ekki liggi margar klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og velliðan. Talið er að eplaedikði geti hjálpað til við þyngdartap, jafnað blóðsykurinn og að eplasýran geti komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedikði sé súrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat öfugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sítrónusafa) fyrst á morgnana og fyrir mat, og draga þannig úr líkum á – eða jafnvel losna við, brjóstsviða. Rannsóknir* hafa sýnt fram á að neysla eplaedíks dugi til að hafa áhrif á blóðsykurviðbrögð og sýrustig. Talið er að regluleg inntaka á eplaedik geti verið gott fyrir sýrustig líkamans og dregið úr bjúgsöfnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur verið tilkomið vegna lifnaðarháttá (streita og mataræði) og getur þess háttar ástand valdið ýmiss konar kvillum.

Jafnari blóðsykur

Aðalheiður Ásdís eða Allý, eins og hún er kölluð, er matarbloggari með meiru, sem heldur úti lágkolvetna-góðgættissíðu þar sem hún deilir girnilegum uppskriftum og fróðleik um lágkolvetnalífsstíl. En



Aðalheiður Ásdís finnur mikinn mun á meltingunni eftir að hún prófaði Apple Cider töflurnar og hún finnur að blóðsykurinn er jafnari yfir daginn.



Apple Cider töflurnar voru valdar besta grenningar- eða „detox“-varan af Healthy Living 2019.

“Apple cider hjálpar mikið til við syk-urpúkann og kemur reglu á meltinguna.

Aðalheiður Ásdís Boutaayacht

eplaedikstöflurnar eru nauðsynlegar inn í daginn hennar og hún hefur fundið mikinn mun eftir að hún byrjaði að taka þær.

„Ég er búin að vera að taka Apple Cider töflurnar í dagóðan tíma og það sem ég finn mest fyrir er hvað það hefur góð áhrif á meltinguna

og hvernig blóðsykurinn er jafnari yfir daginn. Töflurnar hjálpa mikið til við sykarpúkann, þessi stanslausa nartþörf er loksins úr sögunni. Ég mæli með Apple Cider frá New Nordic.“

Af hverju að taka frekar inn eplaedik í töfluformi?

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga sem eiga erfitt með inntöku á eplaedik, en töflurnar innihalda einnig heilsuefandi jurtir á borð við ætíþistil, túnfífil, króm og kólin, sem stuðlar að eðlilegum efnaskiptum á fitu sem og viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrar. Ráðlagður dagskammtur af þessum „lífsins elixír“ er ein tafla með vatnsglasi.

Verðlaunuð „detox“ vara

Apple Cider frá New Nordic er vinsæl vara, sem hefur reynst mörgum vel. Hún var valin besta grenningar- eða „detox“-varan 2019 af hollenska blaðinu Healthy Living. Rannsóknir gefa til kynna að neysla eplaedíks geti haft afar jákvæð áhrif á blóðsykurinn og meltinguna, en Apple Cider frá New Nordic inniheldur einnig króm, sem er þekkt fyrir að stuðla að eðlilegum efnaskiptum og viðhaldi eðlilegs glúkósamagns í blóðinu.

*<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7796781>

Fæst í stórmörkuðum, apótekum og heilsuverslunum.

Fyrir taugar, orku og ónæmiskerfið

B-complete inniheldur mikilvæg B-vítamín fyrir taugakerfið. Þau styðja við náttúrulegt orkuumbrot, draga úr þreytu, stuðla að eðlilegri virkni ónæmiskerfis og eðlilegri sálfræðilegri starfsemi.

B-vítamín gegna því hlutverki að viðhalda góðri heilsu og velliðan. Þau taka þátt í nýtingu orku úr fæðunni og eru mikilvæg fyrir ýmsa líkamsstarfsemi svo sem starfsemi ónæmiskerfis, meltingarfæra, tauga, heila, vöðva, augna, hjarta, æðakerfis og myndunar rauðra blóðkorna. B-vítamín draga einnig úr þreytu og lúða og viðhalda eðlilegri slímhúð ásamt viðhaldi húðar, hárs og nagla.

Er ofskammtur hættulegur?

Þessar átta tegundir B vítamína þjóna mismunandi hlutverkum í líkamanum. Þau eru vatnsleysanleg og þarf því að neyta þeirra reglulega. Ef við tökum þau inn í meira magni en líkaminn þarf á að halda á hverjum tíma, skilst umfram magn út með þvagi og því ætti ekki að hafa áhyggjur af ofneyslu.

B-vítamín eru sérstaklega mikilvæg fyrir eldra fólk og konur sem eru barnshafandi og með barn á brjósti. Fólínsýra, sem heitir öðru nafni B-9, er sérstaklega nauðsynleg fyrir konur sem huga á barneignir eða eru barnshafandi en það hjálpar til við



B-complete munnúði er nú loksins fáanlegur á Íslandi.

þroska fösturs og dregur úr hættu á fæðingargöllum.

Aukin orka og betri svefn

Þó svo að B-vítamínin sjálf gefi okkur ekki orku, eru þau

nauðsynleg til orkumyndunar. Líkaminn notar kolvetni, fitu og prótein sem orkugjafa, og þá er mikilvægt að B-vítamínin séu til staðar svo líkaminn geti nýtt þessa orkugjafa og umbreytt í nýtanlega

“Líkaminn þarf á um 13 vítamínum að halda og þar af eru 8 þeirra B-vítamín.

orku. Margir sem byrja að taka inn B-vítamínblöndu finna fljótt gríðarlegan mun á sér. B-vítamínin hafa meðal annars góð áhrif á taugarnar og geta því haft slakandi áhrif á líkamann og þannig leitt til betri svefns. Þegar við náum góðum svefni hvílir líkaminn vel og nær að endurnýja sig; taugakerfið endurnærir og andlega hliðin styrkist.

Mataræðið skiptir máli

Flestir fá nóg af B-vítamínum með fjölbreyttu mataræði. Samt sem áður getur ýmislegt haft áhrif á upptöku næringarefna úr fæðunni. Unnar matvörur eða matur sem hefur verið eldaður við háan hita getur tapað miklu af þeim vítamínum sem eru til staðar í fæðunni frá náttúrunnar hendi. Svo geta undirliggjandi sjúkdómar (sérstaklega tengdir meltingarveginum), mikil áfengisneysla, ýmis lyf ásamt streitu og álagi sem tengist nútíma lífs-

stíl einnig haft áhrif á upptöku bætiefna. Þekktasta vandamálið er skortur á B-12 vítamíni sem getur m.a. aukið hættu á taugasjúkdómum.

Einkenni um skort á B-vítamínum geta verið:

- Útbrot á húð
- Sprungur í húð kringum munn og hreistruð húð á vörum
- Bólgin tunga
- Þreyta og máttleysi
- Blóðleysi
- Þirringur eða þunglyndi
- Ógleði
- Magakrampar, niðurgangur, hægðatregða
- Dofi eða náladofi í fótum og höndum.

B-complete – munnúði sem tryggir upptöku

Better You vítamínin koma í formi munnúða sem tryggir góða upptöku gegnum slímhúð í munni. Örmáar sameindir vítamínanna frásogast hratt í munni og eiga þannig greiða leið út í blóðrás líkamans. Munnúðar eru einföld leið til að taka inn vítamín og fyrir þá sem eiga erfitt með að kyngja töflum eða hafa undirliggjandi meltingarvandamál koma þeir sér sérlega vel. B-complete munnúðinn inniheldur náttúruleg bragðefni af ferskjum, plómum og hindberjum.

Hvað verður um plönturnar á meðan þú ert í sumarfríi?

Nýtt „trend“ hefur tekið sér bólfestu í landanum. Líkt og tíska sem fer sífelld í hringi, hefur þetta æði ekki verið jafnríkjandi síðan það toppaði, á sjöunda og áttunda áratugnum. Einhver þarf þó að hugsa um þessa dýrgrip á meðan fólk skreppur í ferðalag. Ýmis ráð eru til við vökvun blóma.

Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Hér er rætt um plöntuæðið sem hefur tröllriðið öllu að undanfögnu. Viða um heim poppa upp svartir plöntumarkaðir með sjaldséðar plöntur. Einnig eru stunduð afleggjaraskipti á Facebook og auglýstum plöntumörkuðum. Hafsteinn Hafliða, plöntupabbi okkar allra, er svo líklega einn af vinsælustu mönnum landsins, eftir að hafa stofnað Stofublóm, inniblóm, pottablóm-hópin á Facebook. Þessar síður eru mjög vinsælar.

Ekki misskilja mig. Plöntur eru vissulega frábær leið til þess að gera heimilið hlýlegra, fallegra, heimilislegra og einfaldlega betra. En sá böggull fylgir skammrifi að það er ekki einfaldlega hægt að skilja við þær eftirlitslausar til lengri tíma.

Nú er ferðahugur í mörgum og ólíklegasta fólk er farið að koma sér upp útilegugræjum fyrir sumarið. Nú á sko að upplifa Ísland í allri sinni dýrð, því ekki er í boði að skjótast til Tene eða Bene sjöunda sumarið í röð. En hvað á að gera við blómin á meðan? Hér eru nokkrar leiðir, sem vefmiðillinn Apartment Therapy hefur tekið saman, til þess að halda lífi í jurtabörnunum á meðan þú peysist á milli fossa og jökla á föggu landi ísa.



„Terrarium“ aðferðin

Byrjaðu á því að fjarlægja öll dauð lauf af plöntunum áður en þú ferð í frí. Gefðu hverri jurt vel að drekka, en passaðu að fjarlægja allt vatn úr undirskálum svo að plönturnar drukkni nú ekki. Komdu öllum blómum og jurtum fyrir á stað í

íbúðinni þar sem kemur ekkert beint sólarljós. Baðker með steinvölum og smá vatni í botninum henta oft vel. Einnig er hægt að nota bakka með steinvölum og smá vatni.

Næst skaltu leggja plastfilmu yfir plönturnar til þess að búa til eins konar innanhúss gróðurhús. Notaðu spýtur eða annað til að halda plastinu af plöntunum. Rakinn sem myndast frá vatninu í botninum helst innan plastsins og getur haldið plöntunum þínum hamingjusömum í allt að tvær vikur.

Einnig er hægt að búa til „terrarium“ fyrir hverja plöntu fyrir sig. Gerðu gót á plastið svo það hleypi lofti inn og út og lokaðu pokaopinu með teygju eða öðru.

Vökvunarkúlur

Vökvunarkúlur fást í ýmsum blómabúðum og geta haldið plöntunum þínum votum í nokkra daga og jafnvel vikur, en tíminn fer eftir því hversu þurrt eða rakt andrúmsloftið er og hversu mikið vatn plantan þarf. Sumir nota vökvunarkúlur hvort sem þeir eru í frí eða ekki, enda afar hentugar og þægilegar í notkun.

Sjálfvökvandi kerfi

Einnig er hægt að nota sjálfvökvandi kerfi, sem flytja vatn frá vatnssuppsprettu til plantanna. Hægt er að fjárfesta í slíku kerfi eða búa það til sjálfur. Grunnhugmyndin er að nota gegnumbleytanlegt efni, eða rör, sem tengir jarðveg plöntunnar við vatnstank svo að plantan geti tekið til sín það vatn sem hún þarf. Einnig eru til kerfi sem vökva margar plöntur í einu.

Haltu jarðveginum rökum

Hér er grunnhugmyndin sú að koma í veg fyrir að jarðvegurinn þorni upp. Þá er hægt að bæta við vatni í moldina, sem og að auka við jarðvegin svo hann haldi



Gott er að safna plöntunum á einn stað í íbúðinni, til að auðvelda vökvunina fyrir plöntupíuna. Það gerir starfið einfaldara fyrir þann sem vökvur.

» Það er þægilegra fyrir plöntupíuna að geta vökvað allar plönturnar í einu.

meira vatni í sér. Rakakristallar fást í blómabúðum og hjálpa til við að halda jarðveginum rökum til lengri tíma.

Þá er einnig hægt að klippa rakadrega hlutann úr bleyjum, bleyta hann upp og setja í jarðvegin. Passaðu að setja úrklippuna í hliðina á pottinum og að hann sé ekki fyrir dreninu. Einnig má setja blautt dagblað ofan á jarðvegin til að halda honum votum í einhverja daga.

Svo er hægt að umpotta plöntunni áður en maður heldur í frí. Ferskur jarðvegur heldur meira vatni og þornar síður.

Ráddu til þín plöntupíu

Ef þú þekkir einhvern sem þú treystir, sem er tilbúinn að koma við heima hjá þér og vökva plönturnar þínar endrum og eins, er það auðvitað frábær kostur. Passaðu að skilja eftir nákvæmar leiðbeiningar um hvað hver planta vill og íhugaðu það að setja plönturnar allar á sama stað, sem fær næga, óbeina birtu. Það er einnig þægilegra fyrir plöntupíuna að geta vökvað allar plönturnar í einu og hann eða hún þarf ekki að ganga út um allt hús að leita að plöntum til að vökva.



Skráðu þig á póstlistann og fáðu
Fréttablaðið sent rafrænt á
hverjum morgni

Skráðu þig á á frettabladid.is, á
Facebook síðu Fréttablaðsins eða
með því að skanna QR kóðann

Íslenskt – gjörið svo vel

LAUGARDAGUR 11. JÚLÍ 2020

Kynningar: Kjörís, Lífland



Valdimar Hafsteinsson er framkvæmdastjóri Kjöriss og sonur stofnandans, Guðrún systir hans er markaðsstjóri, og móðir þeirra er aðaleigandi og stjórnarformaður. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sumarið er tíminn fyrir ís

Kjörís er rótgróið fjölskyldufyrirtæki sem allir þekkja. Á hverju ári gefur það út nýjar bragðtegundir og nú er tíminn til að njóta þess að fá sér ís í góðum félagsskap og skapa gleðistundir. ➔2

Kjörís er ísfyrirtæki sem allir þekkja, en fyrirtækið framleiðir ís og skyldar afurðir, eins og sósur, dýfur og aðrar vörur sem þarf til að afgreiða ís út úr búð.

„Vöruframboðið okkar byggir á 50 ára starfi. Grunnurinn kemur frá gömlum, dönskum ísgerðum sem faðir okkar lærði hjá í upphafi, en hann stofnaði fyrirtækið árið 1969. Við höfum svo aðeins þróað uppskriftirnar,“ segir Valdimar Hafsteinsson, framkvæmdastjóri Kjöriss. „Við systkinin erum fjögur og við höfum öll unnið hér, en í dag erum við tvö sem störfum hjá fyrirtækinu. Áttæð móðir okkar hefur verið aðaleigandi fyrirtækisins og stjórnarformaður, og heldur utan um þetta, þannig að Kjörís er sannarlega rótgróið, íslenskt fjölskyldufyrirtæki eins og þau gerast best.

Okkar sérstaða felst í góðum vörum og bragði, en við höfum stutt mjög vel við okkar vörumerki í gegnum áratugina og verið trú okkar brögðum og vöruþróun,“ segir Valdimar. „Við höfum líka lagt alla okkar orku og fé í þetta eina fyrirtæki og höfum lifað og dafnað með því.“

Veðja á lakkrisinn

„Við erum með spennandi nýjungar sem við erum afskaplega stolt af í sumar, en við erum með sérstakan vöruþróunarhóp, sem vinnur stöðugt að endurbættum vörum og nýjungum allt árið,“ segir Valdimar. „Úr þeirri vinnu kemur alltaf nýr Mjúkís ársins í janúar og í ár er hann með Sambó lakkrís og súkkulaði. Hann hefur selst gríðarlega vel og er að slá öll met. Í kjölfarið á þeim góðu mótökum komum við svo með toppis í vöffluformi sem við köllum XOXO, en hann er með lakkrís, lakkrishjúp og lakkrissósu. Við höfum verið að herja mikið á lakkrisinn í ár og þessir hafa gengið mjög vel.

Við erum líka með sumarís með lime-bragði sem er í boði yfir sumarmánuðina og hann hefur selst mjög vel. Hann er suðrænn og frískandi, sérstaklega í sólinni,“ segir Valdimar. „Síðan þegar liður á haustið förum við að huga á jölunum og við byrjum að framleiða ístertur upp úr október.

Við erum einnig að prófa okkur áfram með með fjölmargar nýjungar í sósum. Við erum með mikið úrval af sósum, dýfum og kurli og reynum að vera sveigjanleg og bjóða upp á sem mesta fjölbreytni fyrir ísbúðir,“ segir Valdimar. „Við eigum engar ísbúðir, heldur seljum við til þeirra og erum í góðu samstarfi við þær. Þær taka svo við og þróa oft sína eigin hluti.“

Bjóða eitthvað fyrir alla

„COVID-19 faraldurinn hefur náttúrulega haft nokkur áhrif á okkur. Ferðamenn hurfu frá landinu og það minnkaði sala í ákveðnum tegundum. En á móti hefur salan aukist í öðru, til dæmis í stórmörkuðum, þar sem fjölskyldupakkar, flaugar og dollúís hafa selst betur,“ segir Valdimar. „Íslendingar eru heima og þeir velja íslenskt þegar varan er góð. Þeir eru líka að ferðast um landið og við sjáum að isinn okkar selst vel. Á góðum dögum eins og undanfarið selst isinn afar vel, enda er sumarið ístíminn.

Ísinn okkar er fyrir alla aldurshópa og öll fjölskyldan ætti að geta fundið stærð og bragð við sitt hæfi. Við höfum líka verið að prófa okkur áfram með vegan pakkais með súkkulaðibragði og erum líka með nokkra frostpinna sem eru vegan,“ segir Valdimar. „Við höfum einnig boðið upp á sykurlausan ís, bæði í pinnum og pökkum. Það er ekki mikil eftirspurn eftir þessu, en við viljum tryggja að fólk hafi val og geti fengið það sem það vill.“



Valdimar segir að Kjörís bjóði upp á ýmsar spennandi nýjungar í sumar og að allir ættu að geta fundið ís við sitt hæfi. Til að tryggja það byður Kjörís meðal annars upp á sykurlausan ís og vegan ís.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGURARI



Valdimar segir að Kjörís hafi veðjað á lakkrisinn í ár með nýju bragðtegundunum sínum og þær hafi notið mikilla vinsælda.

Ísinn okkar er fyrir alla aldurshópa og öll fjölskyldan ætti að geta fundið stærð og bragð við sitt hæfi.

Vilja skapa gleðistundir „Við hvetjum Íslendinga til að velja íslenskt og styðja við atvinnustarfsemi í landinu. Ég held að það sé það sem allir þurfa á að halda í dag. Það er um að gera að ferðast um landið og smyrja hjól atvinnulífsins og hafa um leið svolitið gaman,“ segir Valdimar. „Við segjum stundum að við séum að búa til gleðistundir með því að framleiða ís, því hvort sem fólk fær sér ís í eftirmat eða eftir skyndiákvörðun, er isinn yfirleitt hluti af gleðistundum fólks. Það er okkar markmið að búa til fleiri gleðistundir.“



Þegar þú velur íslenskt tekur atvinnulífið við sér!



ÍSLENSKT
gjörir svo vel

ATVINNULÍFIÐ ER LÍF OKKAR ALLRA

Þegar þú ferð með fjölskylduna í ísbíltúr tekur atvinnulífið kipp. Þegar íssalinn lætur flísaleggja baðherbergið kemur annar kippur. Flísarinn lætur standsetja gamla hjólið sitt og enn kemur kippur, sem heldur áfram þegar hjólaviðgerðarmaðurinn kaupir íslenskan trúlofunarhring handa kærustunni. Loksins. Allt í einu er allt komið af stað á ný.



Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

Smíðaði 68 kassa á sex vikum

Margrét Sigurðardóttir fékk þá hugmynd fyrir nokkrum árum að smíða matjurtakassa til að hafa á veröndinni hjá sér. Kassagerðin tók svo óvænta stefnu þegar hún varð að fullri vinnu í vor.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Matjurtakassar Margrétar eru algjörlega hennar hugmynd og hönnun, en þeir áttu bara að vera til einkanota. En vinir hennar og vandamenn voru svo hrifnir af kössunum að hún smíðaði nokkra fleiri fyrir þá og ákvað að deila myndum af þeim á Facebook. Hún átti ekki von á þeim viðbrögðum sem hún fékk.

„Þetta hófst þannig að áður en COVID kom sagði ég upp vinnunni minni. Ég vissi náttúrulega ekkert að COVID væri að koma, en ég er með fyrirtæki sem heitir Verum góð og hef verið að halda fyrirlestra og námskeið tengt því. En svo var allt í einu komið COVID og ég var þar afleiðandi ekki að halda neina fyrirlestra. Ég var þess vegna bara að dunda mér við að smíða kassana. Það var svo algjör skyndihugdetta að pósta þeim á Facebook og það endaði á að ég smíðaði 68 kassa á sex vikum,“ segir Margrét.

„Ég hef lengi verið að smíða sem hobbí. Ég hef mjög gaman af því, ég hef smíðað skjólveggi og palla



Kassarnir eru til í ýmsum stærðum og eru huggulegir í garðinum.

SGHÚS
sghus@sghus.is

ÍBÚÐARHÚS - FJÖLNOTAHÚS
KRAFTSPERRUR - SUMARHÚS

SGHÚS
sghus@sghus.is

ÍSLENSK HÖNNUN OG FRAMLEIÐSLA



SG Hús hefur byggt yfir 1400 timburhús frá árinu 1966 vítt og breytt um landið

Lögð er áhersla á smíði vandaðra umhverfisvænna timburhúsa sem eru hönnuð og byggð fyrir íslenskar aðstæður. Fjölbreytilegt veðurfarið á Íslandi gerir miklar kröfur um vönduð vinnubrögð og reynsla starfsfólks okkar eykur öryggi og gæði húsanna.

ÍBÚÐARHÚS - FJÖLNOTAHÚS - KRAFTSPERRUR - SUMARHÚS



Á kössunum er áfast lok úr sterku plasti.



Margrét byrjaði að smíða kassana til einkanota og fyrir nokkra vini.

og parketlagt og ýmislegt fleira smíðatengt svo ég kunni að smíða áður en ég byrjaði á þessu,“ segir Margrét.

„Ég hef fengið svo mikið af jákvæðum athugasemdum að ég er búin að ákveða að ég ætla að halda áfram með þetta verkefni. Fólki er velkomið að finna mig á Facebook og senda skilaboð, ef það vill kassa. En svo er heimasíða í vinnslu fyrir fyrirtækið og þá mun ég auglýsa þá þar.“

Dásamlegt að vera úti að smíða

Kassana hefur Margrét smíðað úti á veröndinni hjá sér, en hún segir það hafa verið algjörlega dásam-

legt í vor og núna í sumar, að vera heima að smíða.

„Kassarnir eru í ákveðnum stærðum, en fólk hefur líka gert sérpöntun hjá mér, til dæmis ef það vill að kassarnir passi í ákveðið rými. Þess vegna hef ég búið til svalakassa sem ég var ekki með í upphafi,“ útskýrir Margrét.

„Það sem er gott við kassana er að inni í þeim er sterkur og góður jarðvegsdúkur og yfir þeim er plastdúkur úr plasti sem er notað í alvöru gróðurhúsi. Þetta er alveg niðsterkt. Ég veit það sjálf því ég er með svona kassa hjá mér og ég geymi þá úti allt árið. Út af jarðvegsdúknum kemst engin óværa í þá eins og sniglar eða annað og moldin helst mjög góð.“

Minnsta kassann kallar Margrét kryddkassa því hún segir hann mjög hentugan til að rækta kryddplöntur, en hann er samt nógu djúpur til að hægt sé að rækta í honum salatblöð eða kál.

„Stærri kassarnir eru það djúpir að það er hægt að vera með kartöflur í þeim. En það gera það ekki margir. Þú færð ekki margar kartöflur úr einum kassa,“ segir Margrét.

„Það er mjög gott að rækta í þessum kössum. Þeir eru sterkir og góðir, svo fólk þarf ekki að hafa áhyggjur af að geyma þá úti. Ef fólk vill þá bæsa ég þá líka, svo þeir eru bæði huggulegir og endast.“



ORKÍDEA

FRAMKVÆMDASTJÓRI

Orkídea er nýtt samstarfsverkefni á Suðurlandi sem snýr að nýsköpun og þróun tækifæra á sviði orkuháðrar matvælaframleiðslu, líftækni og sjálfbærni. Að verkefninu standa Landsvirkjun, Samtök sunnleuskra sveitarfélaga, Landbúnaðarháskóli Íslands og atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið.

Markmið samstarfsins:

- Styðja við nýsköpun og þróun á sviði matvælaframleiðslu í landinu með það fyrir augum að auka framleiðslu og verðmætasköpun
- Gera matvælaframleiðslu umhverfisvænni með nýtingu á grænni orku og búa til tækifæri fyrir íslenska matvælaframleiðendur til að vera samkeppnishæfir á alþjóðamarkaði
- Nýta betur hátækni við að gera matvælaframleiðslu á Íslandi sjálfbærari
- Stuðla að auknum rannsóknum á sviði hátæknimatvælaframleiðslu með öflugum samstarfi við háskóla, rannsóknastofnanir og atvinnulíf
- Auka samkeppnishæfni Íslands á sviði sjálfbærrar matvælaframleiðslu
- Auka möguleika Íslands til að takast á við áskoranir samtímans um fæðu og fæðuöryggi og gera Ísland leiðandi þegar kemur að samspili orku, umhverfis og samfélags

Leitað er að drifandi og jákvæðum leiðtoga til að leiða samstarfsverkefnið Orkídeu næstu árin. Leitað er að framúrskarandi einstaklingi með brennandi áhuga á sjálfbærni, viðbæturverðmætasköpun og tækifærum matvælaframleiðslugeirans til að þróa og fylgja eftir markmiðum Orkídeu. Starfsstöð framkvæmdastjóra er á Suðurlandi.

Helstu verkefni:

- Umsjón með daglegum rekstri Orkídeu
- Stefnumótun og áætlanagerð
- Koma fram fyrir hönd Orkídeu og kynna starfsemi verkefnisins
- Samskipti og tengsl við hagaðila
- Halda utan um verkefni innan Orkídeu
- Leita tækifæra til að efla verkefnið

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistarapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og rekstri
- Leiðtogahæfni og drifkraftur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Góð tungumálakunnátta
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

RANNSÓKNA- OG ÞRÓUNARSTJÓRI

Leitað er að öflugum einstaklingi til að halda utan um þátttöku Orkídeu í rannsókna- og þróunarverkefnum. Rannsókn- og þróunarstjóri vinnur náið með framkvæmdastjóra Orkídeu og hefur frumkvæði að mótun og fjármögnun nýrra verkefna í samstarfi við framkvæmdastjóra, stjórn og hagsmunaaðila. Starfsstöð rannsókna- og þróunarstjóra er á Suðurlandi.

Helstu verkefni:

- Vinna að mótun og þátttöku Orkídeu í innlendum og erlendum rannsóknaverkefnum
- Þróa öflugt samstarf við mennta- og rannsóknastofnanir
- Aðstoð við að koma verkefnum Orkídeu á framfæri
- Verkefnastjórn einstakra verkefna
- Samskipti og tengsl við hagsmunaaðila

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistara eða doktorspróf sem nýtist í starfi
- Starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af gerð styrkumsókna í innlenda og erlenda sjóði
- Reynsla af rannsókna- og þróunarstarfsemi
- Reynsla af verkefnastjórn
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku



SASS
SAMTÖK
SUNNLEUSKRA
SVEITARFÉLAGA



ÁTVINNUEGA- OG
NÝSKÖPUNARRÁÐUNEYTIÐ



Landsvirkjun



SÉRFRÆÐINGUR Á FJÁRMÁLA- OG REKSTRARSVIÐI

Öryggismiðstöðin er vaxandi og framsækið þjónustufyrirtæki sem býður upp á heildarlausnir í öryggismálum og velferðartækni fyrir fyrirtæki og einstaklinga.

Gildi Öryggismiðstöðvarinnar í öllum sínum störfum eru: Forysta – Umhyggja – Traust.

Við leitum eftir drífandi og jákvæðum einstaklingi í stöðu fjármálasérfræðings til þess að fást við fjölbreytt og krefjandi verkefni á fjármála- og rekstrarsviði.

Helstu verkefni:

- Mánaðar-, árs- og samstæðuuppgjör, ásamt samskiptum við endurskoðendur
- Ráðgjöf og stuðningur við öll svið félagsins
- Innleiðing og vinna með BI greiningar
- Greining fjárhagsupplýsinga
- Sjálfvirknivæðing fjármála (digitalization)
- Innkaupastýring og greining
- Þátttaka í umbótum og krefjandi verkefnum

Menntunar og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði viðskiptafræði, rekstrarverkfræði eða sambærileg menntun
- Framúrskarandi tölvukunnátta og færni í Excel skilyrði
- Reynsla af greiningum, framsetningu greiningaefnis, skýrslugerð, áætlunargerð og BI
- Reynsla af uppgjörsvinnu er kostur
- Þekking á Microsoft Dynamics NAV er kostur
- Þekking á innkaupaferli og birgðastýringu er kostur
- Góð samskiptahæfni, jákvæðni og þjónustulipurð
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Hreint sakavottorð er skilyrði

Umsóknafrestur er til og með 26. júlí nk

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is



LÖGREGLAN Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu er nútímaleg og framsækin þjónustustofnun sem er til staðar fyrir alla alltaf. Megin áhersla er lögð á að starfsfólk búi yfir þekkingu og hæfni til að takast á við fjölbreytileg verkefni. Áhersla er á traust og gagnsæi í samskiptum, jafnrétti, starfsánægju og heilbrigðan starfsanda. Gildi LRH eru **TRAUST, FAGMENNSKA og ÖRYGGI**.

Við ráðningar hjá LRH er tekið mið af jafnréttisáætlun embættisins. Hjá embættinu eru lausar tvær stöður í 100% starfshlutfalli og er **umsóknarfrestur til 7. ágúst n.k.**

Aðallögfræðingur

Um er að ræða ábyrgðamikið og fjölbreytt starf þvert á alla starfsemi embættisins.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Situr í yfirstjórn embættisins og tekur þátt í stefnumótun.
- Annast og hefur yfirumsjón með meðferð stjórnáslumála og verkefna hjá embættinu þvert á alla starfsemi.
- Hefur yfirumsjón með svörun erinda s.s. frá nefnd um eftirliti með lögreglu, héraðssaksóknara er varða brot lögreglumanna í starfi, umboðsmanni Alþingis, ríkislögmanni, Persónuvernd og öðrum opinberum aðilum.
- Er til ráðgjafar í starfsmannamálum embættisins.
- Hefur umsjón með verk- og gæðaferlum með það að meginmarkmiði að starfsemin sé í samræmi við lög hverju sinni.
- Er lögreglustjóra til ráðgjafar um hvers kyns lögfræðileg málefni er varðar starfsemi embættisins og annast rekstur skrifstofu lögreglustjóra.

Hæfniskröfur

- Embættis - (cand. jur.) eða meistaraþráða í lögfræði er skilyrði.
- Þekking og reynsla af stjórnáslustörfum er skilyrði.
- Þekking og reynsla af starfsemi lögreglu er kostur.
- Þekking og reynsla af opinberum starfsmannamálum er kostur.
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðhorf og sveigjanleiki er skilyrði.
- Mjög góð þjónustulund, góð samstarfshæfni ásamt hæfni til að miðla upplýsingum er mikilvæg.
- Skipulagshæfni, sjálfstæð og nákvæm vinnubrögð og frumkvæði eru mikilvæg.

Sækja skal um stöðuna með rafrænum hætti á vef starfatorgs, <https://www.starfatorg.is>

Nánari upplýsingar

Hulda Elsa Björgvinsdóttir - hulda.elsa@lrh.is - 444-1000
Eygló Huld Jónsdóttir - eyglo.huld@lrh.is - 444-1000
Sigríður Gisela Stefánsdóttir - sigridurg@lrh.is - 444-1000

Fjármálasérfræðingur í greiningum

Um er að ræða afar fjölbreytt og áhugavert starf sem felst í rannsóknnum á peningaþvættis- og fjármunabrotum.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Fjármálagreiningar og skýrslugerð.
- Undirbúningur og framkvæmd yfirheyrslna.
- Samskipti við fjármálastofnanir og gagnaöflun.
- Ráðgjöf í verkefnum annarra deilda innan miðlægrar rannsóknar.
- Skjölun og skrásetning gagna.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi s.s. verkfræði, viðskiptafræði eða hagfræði er skilyrði.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi er æskileg.
- Framúrskarandi greiningarhæfni og færni til að tjá sig í ræðu og riti er nauðsynleg.
- Þekking á starfsemi fyrirtækja (ehf. slf. sf.), fjármálamarkaði og fjármálahugtökum er nauðsynleg.
- Reynsla af færslu bókhalds, gerð skattframtala og uppsetningu ársreikninga er kostur.
- Kunnátta og mjög góð færni í Excel er nauðsynleg.
- Kunnátta á MS PowerBI og SQL er kostur.
- Frumkvæði í starfi og hæfni til nákvæmra og sjálfstæðra vinnubragða.
- Metnaður og góð samskiptahæfni.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.

Sækja skal um stöðuna með rafrænum hætti á vef starfatorgs, <https://www.starfatorg.is>

Nánari upplýsingar veitir

Karl Steinar Valsson - karlsteinar@lrh.is - 444-1000
Margeir Sveinsson – margeir@lrh.is – 444-1000
Sigríður Gisela Stefánsdóttir - sigridurg@lrh.is - 444-1000

Óskað er eftir að umsókn fylgi greinargóð ferilskrá yfir menntun og fyrri störf, staðfesting á námi og kynningarbréf þar sem umsækjandi gerir grein fyrir ástæðu umsóknarinnar og rökstyður hæfni sína í starfið.

Vakin er athygli á því að engan má ráða til starfa hjá lögreglu sem hefur gerst sekur um refsivert athæfi sem telja má svívirðilegt að almenningssáliti eða sýnt af sér háttsemi sem getur rýrt það traust sem starfsfólk lögreglu verða almennt að njóta. Til þess að staðreyna þetta er lögreglu heimilt að afla upplýsinga úr sakaskrá og málaskrá lögreglu, sbr. 28. gr. a. lögreglulaga nr. 90/1996.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert. Umsóknir sem berast eftir að umsóknarfresti lýkur verða ekki teknar til greina.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Athygli er vakin á því að umsóknir munu gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Sinfóníuhljómsveit Íslands hefur verið leiðandi afl í íslensku tónlistarlífi í 70 ár og hefur um árabíl verið í fremstu röð hljómsveita á Norðurlöndum. Hljómsveitin hefur fengið afbragðs dóma jafnt fyrir hljóðritanir sínar sem og tónleika heima og erlendis. Hún heldur um 100 tónleika á hverju starfsári, m.a. áskriftartónleika með heimspekkum stjórnendum og einleikurum, en á einnig samstarf við listafólk úr öðrum greinum tónlistar. Vorið 2011 varð Harpa, tónlistar- og ráðstefnuhús, heimili Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Nánari upplýsingar á www.sinfonia.is.



VIÐBURÐA- OG SKIPULAGSSTJÓRI

Sinfóníuhljómsveit Íslands (SÍ) leitar að öflugum viðburða- og skipulagsstjóra í nýtt starf. Við leitum að skipulögðum aðila sem hefur brennandi áhuga á tónlist, reynslu af viðburða-, skipulags- og verkefnastjórnun og góða samskipta- og leiðtogahæfni. Viðburða- og skipulagsstjóri stýrir öflugu teymi á viðburðasviði.

Starfssvið:

- Ábyrgð og umsjón með skipulagningu og framkvæmd viðburða og tónleikaferða hljómsveitarinnar
- Ábyrgð á gerð starfsáætlunar SÍ, kostnaðaráætlunar fyrir viðburðasvið og uppgjöri viðburða
- Ábyrgð á samningagerð og samskiptum við listamenn, umboðsskrifstofur, tónleikahaldara og útgáfufyrirtæki
- Mannaforráð á viðburðasviði SÍ
- Þátttaka í heildrænni stefnumótun SÍ og ábyrgð á stefnumótun í viðburðahaldi
- Tengslamyndun milli SÍ, Hörpu og alþjóðlegs tónlistarmarkaðar
- Situr í verkefnavalsnefnd SÍ og framkvæmdaráði SÍ
- Ýmis tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking á klassískri tónlist og starfsumhverfi sinfóníuhljómsveita
- Reynsla og þekking á viðburða-, skipulags- og verkefnastjórnun
- Reynsla af stjórnun og mannaforráðum
- Sterk leiðtogahæfni, framúrskarandi samskiptafærni og góð samningatækni
- Kostnaðarvitund og reynsla af gerð kostnaðaráætlana
- Frumkvæði í starfi og sjálfstæð vinnubrögð
- Skipulagshæfni
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta; bæði í ræðu og riti
- Mjög góð tölvukunnátta

VERKEFNASTJÓRI VIÐBURÐA

Sinfóníuhljómsveit Íslands (SÍ) leitar að verkefnastjóra viðburða í nýtt starf. Leitað er að öflugum aðila sem hefur þekkingu og áhuga á klassískri tónlist og starfsumhverfi sinfóníuhljómsveita, reynslu af verkefna- og viðburðastjórnun, góða samskiptahæfileika og ríka þjónustulund. Verkefnastjóri viðburða heyrir undir viðburða- og skipulagsstjóra og starfar í öflugu teymi á viðburðasviði.

Starfssvið:

- Verkefna- og viðburðastýring
- Umsjón með skipulagi hæfnisprófa hjá SÍ
- Aðstoð við skipulagningu tónleikaferða SÍ
- Aðstoð við gerð starfsáætlunar SÍ og við móttöku og samningagerð við gestalistamenn
- Umsjón með skráningu í upplýsingakerfi SÍ
- Ýmis tilfallandi störf

Hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á klassískri tónlist og starfsumhverfi sinfóníuhljómsveita
- Reynsla af verkefna- og viðburðastjórnun
- Samskiptahæfni og þjónustulund
- Frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti
- Góð tölvukunnátta

Nánari upplýsingar veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is og Hlynur Atli Magnússon, hlynur@hagvangur.is. Umsóknir með ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á hagvangur.is. Umsóknarfrestur er til og með 31. júlí nk.

 HAGVANGUR

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

 HAGVANGUR



Sölu- og viðskiptaþróun,

Viðskiptastjóri:

Hefur þú áhuga á vörumerkjastjórnun og nýsköpun og ert tilbúin að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni ?

Við leitum að kraftmiklum einstaklingi til að taka þátt í áframhaldandi uppbyggingu brandr..

Ábyrgð/hlutverk;

Leiða og byggja upp sölu- og viðskiptaþróun brandr.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfið
- Reynsla af sölu- og markaðsstarfi
- Frumkvæði og áhugi á sölu- og þróunarstarfi
- Mjög góð samskiptafærni

Umsóknarfrestur er til og með 30. júlí 2020 og skulu umsóknir berast iris@brandr.is sem jafnframt veitir nánari upplýsingar.

Um brandr

Brandr er ungt fyrirtæki sem vinnur með fyrirtækjum af öllum stærðum og gerðum að verkefnum sem tengjast markaðsmálum og vörumerkjastjórnun. Okkar þjónusta og ráðgjöf hjálpar fyrirtækjum að skilgreina þau tækifæri og ógnanir sem liggja á markaðinum ásamt því að takast á við þær áskoranir sem fylgja stefnubreytingum.

Við hjálpum vörumerkjum að tengjast við fólk, mælum tengingar við vörumerki sem skipta neytendur máli og styrkleika vörumerkisins samanborið við önnur merki með brandr Vísitölunni.

Við greinum sjálfsmynd vörumerkja með brandr Vitund og við framkvæmum vörumerkjaryni.

<https://brandr.is/brandr/>

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Grunnskólar

- Myndmenntakennari - Hvaleyrarskóli

Leikskólar

- Leikskólakennari – Norðurberg
- Deildarstjóri – Hraunvallaleikskóli
- Aðstoðarleikskólastjóri - Hvammur

Sundlaugar

- Vaktstjórar - Suðurbæjarlaug

Málefni fatlaðs fólks

- Hlutastarf - Vinaskjól

Vakin er athygli á stefnu Hafnarfjarðarbæjar að jafna hlutfall kynjanna í störfum hjá bænum og að vinnustaðir bæjarins endurspegli fjölbreytileika samfélagsins.

Nánar á hafnarfjordur.is



Bókasafn Kópavogs óskar eftir öflugum og hugmyndaríkum einstaklingi í starf verkefnastjóra fræðslu, viðburða og miðlunar. Um er að ræða 100% stöðu og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf í september. Næsti yfirmaður er forstöðumaður Bókasafns Kópavogs.

Helstu verkefni og ábyrgð:

Verkefnastjóri sér um skipulag og hefur yfirumsjón með fræðslu fyrir börn og ungmenni og móttöku skólahópa á safnið. Hann vinnur að skipulagi viðburða, fjölmenningarverkefnum og kynningarmálum safnsins. Hann situr í viðburða- og kynningarteymi safnsins, auk þess að taka þátt í annarri teymisvinnu innan safns sem utan. Verkefnastjóri vinnur náið með verkefnastjórum fræðslu-, viðburða- og kynningarmála hjá Menningarhúsunum í Kópavogi, situr í viðburðateymi Menningarhúsanna og tekur virkan þátt í framkvæmd og þróun verkefna. Hann sinnir einnig öðrum verkefnum sem tengjast grunnstarfsemi og rekstri safnsins í samstarfi við aðra starfsmenn, s.s upplýsingamiðlun og þjónustu gagnvart gestum.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Reynsla af því að vinna með börnum og ungmennum.
- Reynsla af verkefnastjórnun.
- Reynsla af markaðs- og kynningarmálum.
- Reynsla af vinnu á bókasafni og/eða menningarmálum kostur.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Þjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti skilyrði, færni í einu norðurlandamáli og öðru tungumáli s.s. frönsku, spænsku eða arabísku kostur.
- Hugmyndaauðgi, frumkvæði og sjálfstæði í starfi.
- Færni til að vinna undir álagi og sinna mörgum verkefnum og mjög góðir skipulagshæfileikar.
- Hæfileiki til að tileinka sér nýja þekkingu.
- Metnaður til árangurs og fagmennska í vinnubrögðum.
- Jákvæðni í starfi og sveigjanleiki.

Bókasafn Kópavogs var stofnað 15. mars 1953 og er rekið af Kópavogsbæ samkvæmt lögum um almenningsbókasöfn nr. 150/2012. Meginhlutverk safnsins er fyrst og fremst að bjóða Kópavogsbúum og öðrum aðgengi að þekkingu og stuðla að fjölbreyttri, öflugri og skipulagðri menningarstarfsemi- og fræðslu fyrir samfélagið í heild. Bókasafn Kópavogs hefur það að leiðarljósi að vera í fararbroddi almenningsbókasafna í landinu hvað varðar þjónustu, safnkost og búnað og á safninu starfar samheldinn og öflugur starfsmannahópur sem vinnur að því markmiði. Bókasafn Kópavogs er hluti af Menningarhúsunum í Kópavogi (sjá nánar á menningarhusin.kopavogur.is). Húsin sameinast um ýmiskonar dagskrá s.s. Fjölskyldustundir á laugardögum, Menningu á miðvikudögum, foreldramorgna, dagskrá fyrir skólahópa og sumarnámskeið fyrir börn. Húsin starfa því bæði sem sjálfstæðar ólíkar stofnanir en einnig sem heild í því skyni að efla samfélagið.

Umsóknarfrestur er til og með 26. júlí nk.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Líska Z. Valdimarsdóttir, forstöðumaður Bókasafns Kópavogs.



Bókasafn
Kópavogs



Skíðasvæðið Hlíðarfjalli

Laust er til umsóknar starf umsjónarmanns véla og tækja hjá skíðasvæðinu Hlíðarfjalli.

Helstu verkefni eru:

- Sér um viðhald á skíðalyftum, snjótroðurum, snjóframleiðsluvélum, snjósleðum og öðrum vélum og tækjum.
- Sér um að panta rekstraraðföng er tengjast vélum og tækjum.
- Sinnir öðrum verkefnum sem forstöðumaður felur viðkomandi.

Hæfniskröfur:

- Vélfræðingur.
- Viðkomandi þarf að hafa almennt ökuþróf og vinnuvélaréttindi.
- Starfið krefst reynslu af vélvirkjun og/eða vélstjórnun.
- Verklagni og verkreynsla nauðsynleg.
- Starfið krefst almennrar tölvukunnáttu.
- Gerð er krafa um vammleysi, s.s. að vera með gott orðspor og að framkoma og athafnir á vinnustað og utan hans samrýmist starfinu.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Akureyrarbæjar, www.akureyri.is, þar sem sótt er um rafrænt.

Umsóknarfrestur er til og með 19. júlí 2020.



Akureyrarbær

Geislagata 9 Sími 460 1000 www.akureyri.is akureyri@akureyri.is



Erum við
að leita að þér?



Mímir er fræðslufyrirtæki sem starfar á sviði framhaldsfræðslu og starfsmenntunar. Meginmarkmið Mímis er að skapa tækifæri til náms fyrir fólk með stutta formlega skólagöngu og hvetja fólk á vinnumarkaði til símenntunar og starfsþróunar.

Annað meginmarkmið er að bjóða upp á fjölbreytta kennslu í íslensku sem öðru máli, sem og tungumálanámskeið.

Skipulag námsins tekur mið af þörfum vinnandi fólks og atvinnulífsins hverju sinni. Gildin fagmennska, framsækni og samvinna eru leiðarljós í öllu starfi Mímis. Nánari upplýsingar á www.mimir.is

NÁMS - OG STARFSRÁÐGJAFI

Mímir-símenntun leitar að öflugum náms- og starfsráðgjafa/verkefnastjóra í fullt starf. Leitað er að sjálfstæðum og lausnamiðuðum aðila sem hefur brennandi áhuga á sviði fullorðins- og framhaldsfræðslu auk þess sem reynsla af vinnutengdri ráðgjöf er kostur.

Starfssvið:

- Veita fullorðnu fólki ráðgjöf í formi náms- og starfsráðgjafar.
- Kennsla tengd náms- og starfsráðgjöf, m.a. á vinnustöðum.
- Framkvæmd raunfærnimats, námskeiða/ námsbrauta, m.a. í samstarfi við vinnustaði.
- Hæfnigreining starfa og greining fræðsluþarfa á vinnustöðum.
- Atvinnutengd ráðgjöf og þjónusta á vinnustöðum, m.a. vegna breytinga á vinnumarkaði í tengslum við fjórðu iðnbyltinguna.
- Ýmiss konar kynningar og þróun virkniúrræða í samstarfi við atvinnulífið.
- Umsjón með og/eða þátttaka í innlendum og erlendum þróunarverkefnum.
- Ýmis tilfallandi verkefni.

Hæfnikröfur:

- Leyfi mennta- og menningarmálaráðuneytisins til að kalla sig náms- og starfsráðgjafa.
- Reynsla af náms- og starfsráðgjöf er kostur.
- Þekking og reynsla af atvinnutengdri ráðgjöf og samstarfi við vinnustaði er kostur.
- Þekking á raunfærnimati er kostur.
- Þekking á framhaldsfræðslukerfinu og/eða starfi símenntunarmiðstöðva er kostur.
- Miklir hæfileikar til samskipta og samstarfs.
- Geta til að sýna frumkvæði, útsjónarsemi og hæfni til að vinna sjálfstætt.
- Gott vald á íslensku og ágæt færni í ensku.
- Gott tölvulæsi.

Umsóknarfrestur er til og með **9. ágúst nk.**

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

 **HAGVANGUR**

Kerecis er alþjóðlegt nýsköpunarfyrirtæki sem hagnýtir roð og fitusýrur til þróunar og framleiðslu á heilbrigðisvörum. Tækni Kerecis er notuð til að verja og endurbyggja líkamsvef. Vörur fyrirtækisins eru t.d. notaðar til meðhöndlunar á húðvandamálum, þrálátum sárum, brunasárum, til enduruppbyggingar brjósta og kviðveggs og til að verja vefi líkamans fyrir smiti. Yfir 50 útgefin einkaleyfi verja tækni Kerecis í fjölmörgum löndum og markaðsleyfi eru til staðar í Evrópu, Bandaríkjunum og Asíu. Í Bandaríkjunum eru vörur Kerecis m.a. notaðar af mörgum stærstu spítölum landsins. Tækni félagsins hefur vakið athygli á heimsvísu og á félagið í samstarfi um þróun og notkun á tækni þess víða um heim m.a. við bandarískar varnarmálastofnanir. Yfir 100 starfsmenn starfa hjá fyrirtækinu á Ísafirði, í Reykjavík, Sviss og í Bandaríkjunum. Á Íslandi, Sviss, Þýskalandi og í Bandaríkjunum selur Kerecis vörur sínar beint til heilbrigðisstofnanna, en á öðrum markaðssvæðum gegnum dreifingaraðila. Árin 2017, 2018 og 2019 hlaut Kerecis viðurkenningu Vaxtarsprotans sem veittur er þeim fyrirtækjum á Íslandi sem vaxa hraðast ... og svo unnum við Evrópumeistaramót Mýraboltans 2018 og 2019!



VERKSMIÐJUSTJÓRI (VP PLANT OPERATIONS)

Kerecis leitar að öflugum verksmiðstjóra til að leiða framleiðslu fyrirtækisins á Ísafirði.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á allri framleiðslustarfsemi á Ísafirði
- Innleiðing á nýjum vörum, verkefnum og framleiðsluferlum í framleiðslu.
- Yfirumsjón með stækkun og breytingu á verksmiðju
- Staðsetning: Ísafjörður

Menntunar-og hæfniskröfur:

- Reynsla af framleiðslustjórnun (amk 5 ár)
- MSc eða BSc á sviði verkfræði eða raungreina
- Reynsla og þekking af gæðastjórnunarkerfum
- Sterk stjórnunar- og leiðtogahæfni
- Framúrskarandi skipulagshæfni

Umsóknir með ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á hagvangur.is.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

 **HAGVANGUR**

Hafnargæslumaður við Grundartangahöfn.

Faxaflóahafnir sf. óska eftir að ráða hafnargæslumann við Grundartangahöfn.

Starfið felst m.a. í aðgangsstjórnun og öryggisgæslu á afgirtu og lokuðu farmsvæði Grundartangahafnar og almennri hafnargæslu þar. Vakt er allan sólarhringinn samkvæmt 8 tíma vaktakerfi.

Starfsstöð starfsmanns er í vakthúsi Grundartangahafnar.

* Meginverkefni eru aðgangsstjórnun, öryggisgæsla, eftirlit með farmverndarskjölum, skráning á umferð og farmi auk annarra starfa tengt starfssviði viðkomandi starfs.

* Hæfniskröfur eru gott líkamlegt og andlegt ástand, góð íslensku-, ensku-, og almenn tölvukunnátta.

Um gæslu farmsvæðisins gilda ákvæði laga um hafnavernd og því er óskað eftir að umsækjandi leggi fram hreint sakavottorð með umsókn sinni.

Umsókn ásamt ferilskrá sendist til Faxaflóahafna sf., á netfangið olafur@faxaflaohafnir.is, eigi síðar en föstudaginn 31. júlí n.k.

Nánari upplýsingar um starfið gefur Bergsteinn Ísleifsson, öryggisfulltrúi bergsteinn@faxaflaohafnir.is

Faxaflóahafnir hafa staðist jafnlaunavottun og hlotið Jafnlaunamerki Jafnréttisstofu.



Tvö embætti dómara við Hæstarétt Íslands laus til umsóknar

Dómsmálaráðuneytið auglýsir laus til umsóknar tvö embætti dómara við Hæstarétt Íslands. Stefnt er að því að skipa í embættin frá 1. september 2020 eða 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 13. 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 lögmennsstörfum, 4) reynslu af stjórnarsýslustörfum, 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 auka-störfum 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 umsækjenda og 11) aðrar upplýsingar sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjenda sem máli skipta fyrir störf hæstaréttardómara.

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) útgefn fræðirit og ljósrít af tímaritsgreinum umsækjenda. Þess er óskað að þær tímaritsgreinar sem hafa verið ritrýndar verði auðkenndar. 6) Önnur gögn sem varpa ljósi á faglega færni umsækjenda til að starfa sem hæstaréttardómari.

Umsóknir skulu berast dómsmálaráðuneytinu eigi síðar en **27. 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,
10. júlí 2020.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Leikskólinn Bæjarból

- Deildarstjóri

Leikskólinn Holtakot

- Deildarstjóri

Leikskólinn Kirkjuból

- Aðstoðarleikskólastjóri
- Deildarstjóri

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

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



GARÐABÆR
gardabaer.is



Staða æskulýðsfulltrúa hjá Lágafellssókn, Mosfellsbæ

Lágafellssókn í Mosfellsbæ auglýsir lausa til umsóknar stöðu æskulýðsfulltrúa. Um er að ræða nýtt 50% starf, frá og með 15. ágúst 2020.



Æskulýðsfulltrúi tekur þátt í mótun, skipulagningu og annast barna og æskulýðsstarf í Lágafellssókn. Æskilegt er að æskulýðsfulltrúi hafi uppeldis-, leiðtoga-, djákna- eða guðfræðimenntun og/eða haldgóða reynslu sem nýtist í starfi. Jákvætt viðhorf til kirkju-starfs er forsenda fyrir velgengni í starfi. Umsækjandi þarf að geta sýnt frumkvæði og unnið sjálfstætt. Með umsókn veitir umsækjandi Lágafellssókn heimild til að afla sakarvottorðs.

Nánari upplýsingar um starfslýsingu æskulýðsfulltrúa er að finna á heimasíðu Lágafellssóknar, www.lagafellskirkja.is Nánari upplýsingar um starfið veitir Rafn Jónsson, formaður sóknarnefndar í síma 896 8916 og/eða sr. Ragnheiður Jónsdóttir sóknarprestur safnaðarins, í síma 869 9882.

Umsóknir ber að senda rafrænt á netfangið: lagafellskirkja@lagafellskirkja.is

Umsóknarfrestur er til og með 1. ágúst 2020.

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita að þér?





ÖRYGGISVÖRÐUR SECURITY GUARD

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu öryggisvarðar lausa til umsóknar.

Umsóknarfrestur er til og með **19. júlí 2020**.

Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins:

<https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/>

Umsóknir skulu sendar í gegnum Electronic Recruitment Application (ERA)

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Security Guard. The closing date for this position is **July 19, 2020**. Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page: <https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/>. Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)

Hraunhús Reykjavík ehf. - Verkstjóri

Óskum eftir öflugum og reynslumiklum aðila í verkstjórn á verkstað

Verkstjóri - Verkefni

- Fagleg yfirumsjón með framkvæmdum
- Undirbúningur, uppsetning verka
- Stjórnun á verkstað
- Fagleg umsjón með Dagskýslum/Verkskýrslum
- Mælingar á verkstað
- Geta gripið til verka

Menntun og Hæfniskröfur

- Menntun á sviði bygginga
- Reynsla af byggingarstjórnun (kostur ekki krafa)
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð íslenska og enskukunnátta

Nánari upplýsingar veitir Ingvar Helgason í síma: **766-0800**

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á netfangið ingvar@hraunhus.is
Öllum fyrirspurnum verður svarað.

Umsóknarfrestur er til 26.07.2020

Hraunhús Reykjavík eru alhliða múrverktakar sem starfa aðallega á sviði nýbygginga og stærri verkum á höfuðborgarasvæðinu.

ÚTBOD

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Kugguvogur – Skektuvogur. Gatnagerð og lagning**, útboð 14936
- **Sævarhöfði – Svarthöfði. Göngustígur**, útboð nr. 14939
- **Hugmyndaleit: Fyrirkomulag byggðar á og við vegstokka á Sæbraut við Vogahverfi og Miklubraut við Snorrabraut**, útboð 14922

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



Reykjavíkurborg
Innkaupaskrifstofa

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími 411 1111

Netfang: utbod@reykjavik.is

Sviðsstjóri umhverfissviðs

Kópavogsbær auglýsir starf sviðsstjóra umhverfissviðs laust til umsóknar. Hlutverk umhverfissviðs er að tryggja gæði í faglegu starfi og fjárhagslega hagkvæman rekstur þeirra málaflokka og stofnana sem undir sviðið heyra. Jafnframt að annast jákvæða og skilvirka þjónustu við bæjarbúa og aðra sem til sviðsins leita. Á umhverfissviði starfa um 60 starfsmenn. Sviðið skiptist í eftirfarandi starfssvið; framkvæmdadeild, embætti skipulagsstjóra, embætti byggingarfulltrúa, eignadeild, gatnadeild og almenna skrifstofu.

Helstu verkefni sviðsstjóra:

- Daglegur rekstur umhverfissviðs.
- Umsjón með afgreiðslu erinda og stjórnsýslumála er varða skipulagsráð, umhverfis- og samgöngunefnd og önnur ráð/nefndir sem vísað er til sviðsins.
- Umsjón með gerð fjárhagsáætlunar sviðsins og framkvæmd hennar.
- Umsjón með vinnslu umhverfismats áætlana og gerð skýrslna um mat á umhverfisáhrifum.
- Vinna að þróun skipulags í bæjarfélaginu í samræmi við ákvörðun bæjarstjórnar.
- Undirbúningur og framkvæmd stærri verkefna er heyra undir sviðið í samráði við hagsmunaaðila hverju sinni.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólanám sem nýtist starfseminni.
- Framúrskarandi leiðtoga-, samstarfs- og samskiptahæfni.
- Reynsla af stjórnun og rekstri.
- Reynsla og þekking á opinberri stjórnsýslu.
- Reynsla og þekking í umhverfismálum.
- Góð verkkunnátta og viðtæk reynsla við stjórnun stærri verkefna.
- Sjálfstæði, frumkvæði og skipulögð vinnubrögð.
- Þekking á lögum, reglum og stöðlum sem starfinu tilheyrir.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku.

Umsóknarfrestur er til og með 26. júlí 2020.

Upplýsingar um starfið gefur Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri.

Tekið er við umsóknum í gegnum **ráðningarvef Kópavogsbæjar**.

Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.



Kópavogsbær

kopavogur.is



HAGVANGUR

hagvangur.is

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi



> Yfirvélstjóri á millilandaskipi Samskipa

Staða yfirvélstjóra á millilandaskipi Samskipa, ms Arnarfelli, er laus til umsóknar. Við leitum að duglegum, heiðarlegum og áreiðanlegum einstaklingi með ríka öryggisvitund.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Alþjóðaréttindi og atvinnuskirteini yfirvélstjóra STCW III/2
- Grunnnámskeið hjá Slysavarnarskóla sjómanna STCW A-VI/1, A-VI/2 og A-VI/3
- Verndarskylda STCW A-VI/6-1 og 6-2
- Framhaldsskyndihjálpi STCW A-VI/4-1
- Námskeið í mannauðsstjórnun skipa
- Góð íslensku- og enskukunnátta í máli og riti er skilyrði

Áhugasamir, konur jafnt sem karlar, eru hvattir til að sækja um sem fyrst. Umsóknarfrestur er til og með 20. júlí nk. Nánari upplýsingar veitir Blængur Blængsson rekstrarstjóri, blaengur.blaengsson@samskip.com.

Tekið er á móti umsóknum á vefsíðu okkar www.samskip.is og óskað er eftir að ferilskrá fylgi umsókn. Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri og hafa hreina sakaskrá og gilt vegabréf.

Samskip eru alþjóðlegt flutningafyrirtæki sem býður flutningalausnir og tengda þjónustu á landi, sjó og í lofti með hagkvæmni að leiðarljósi. Starfsfólk Samskipa býður viðskiptavinum faglega ráðgjöf og heildarlausnir á sviði flutninga og flutningatengdrar þjónustu. Við höfum á að skipa fjölbreyttum hópi starfsfólks sem vinnur ávallt með frumkvæði, samheldni og þekkingu að leiðarljósi. Við leggjum áherslu á markvissa fræðslu og þjálfun starfsfólks. Öryggis- og heilbrigðismál starfsfólks eru okkur mikilvæg og bjóðum við upp á fyrirmyndar vinnuáðstöðu.

Auglýsing um nýtt aðalskipulag

Aðalskipulag Kópavogs 2019-2031+. Vinnslutillaga.

Vakin er athygli á að skipulagsráð samþykkti 7. júlí 2020 að kynna vinnslutillögu að nýju Aðalskipulagi Kópavogs 2019-2031+ í samræmi við 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Í vinnslutillögunni kemur m.a. fram stefna sveitarstjórnar um landnotkun, byggðaþróun, byggðamynstur, samgöngu- og þjónustukerfi og umhverfismál innan lögsögu Kópavogs til næstu 12 ára. Ennfremur er kynnt umhverfismat aðalskipulagsins sem sett er fram í umhverfisskýrslu. Matið er unnið í samræmi við lög nr. 105 frá 2006 en markmið laganna er að stuðla að sjálfbærri þróun og draga úr neikvæðum umhverfisáhrifum og jafnframt stuðla að því að við áætlanagerð sé tekið tillit til umhverfissjónarmiða.

Vinnslutillagan ásamt umhverfisskýrslu og fylgigögnum er aðgengileg á heimasíðu bæjarins á: <https://www.kopavogur.is/is/ibuar/skipulagsmal/skipulag-i-kynningu> og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá 8:30 til 15:00.

Vinnslutillagan verður jafnframt kynnt á kynningarfundum í Hörðuvallaskóla, Baugakór 38 fimmtudaginn 20. ágúst 2020 kl. 17:00 til 18:30. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér vinnslutillöguna. Athugasemdir eða ábendingar við hana skulu hafa borist skriflega skipulags- og byggingardeild Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á tölvupóstfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en mánudaginn 31. ágúst 2020 kl. 15:00.

Skipulagsstjóri Kópavogs



Kópavogsbær

kopavogur.is

ÚTBOÐ

LAGNING ÍDRÁTTARRÖRA

Landsnet óskar eftir tilboði í að grafa fyrir og leggja ídráttarrör fyrir 220 kV jarðstreng Hólasandslínu 3 (HS3) á þremur stöðum á lagnaleið strengsins:

- Við tengivirki á Rangárvöllum
- Í Naustaflóa
- Undir Eyjarfjarðará

Tilboðum skal skila fyrir kl. 11.00 þann 13.08.2020.

Útboðsgögn verða birt á útboðsvef Landsnets, utbod.landsnet.is.

LANDSNET

Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík
Sími 563 9300 | www.landsnet.is

ÚTBOÐ



ÚTBOÐ 21246 - THE ENGINEER OG VERKEFTIRLIT VEGNA UPPSTEYPU MEÐFERÐAR-KJARNA NÝS LANDSPÍTALA VIÐ HRINGBRAUT

Ríkiskaup fyrir hönd Nýr Landspítali ohf. (NLSH) óskar eftir tilboði í verkið: Nýr Landspítali við Hringbraut. The Engineer og verkeftirlit vegna uppsteypu meðferðarkjarna, sem verður hluti af nýjum Landspítala við Hringbraut í Reykjavík. Hér er um að ræða opið útboð sem er auglýst í stjórnartíðindum Evrópusambandsins. Útboðið byggir á hæfis og hæfniskröfu ásamt tilboðsverði

Í útboðsgögnum er kynnt fyrirhugað verkefni ásamt upplýsingum um mannvirki, stærðir þess og umfang verkefnis ásamt tímaramma. Tilgreindar eru þær upplýsingar og gögn sem bjóðandi þarf að leggja fram með tilboði. Þá er tilgreint hvað lagt verður til grundvallar við val á þeim fyrirtækjum, úr hópi bjóðenda. Kynningarfundur verður haldinn á Skúlagötu 21, húsnæði NLSH og vettvangsferð á framkvæmdasvæði, 6. ágúst kl. 13.00.

Sá fyrirvari er gerður strax í upphafi að um gerð samnings um verkið muni aðeins fara fram ef verkefninu verður tryggð fjármögnun í fjárlögum og samningurinn hljóti samþykki stjórnar NLSH ohf. Ef framangreindir fyrirvarar standast ekki getur verkkaupi hætt við útboðið og/eða verkið bótalaust. Bjóðandi/þátttakandi samþykkir þessar forsendur með tilboði sínu í þessu útboði. Niðurstöður útboðsins skulu gilda í 12 vikur frá opnun tilboða.

Útboðsgögn verða aðgengileg í hinu rafræna útboðskerfi útboðskerfi Ríkisaka á <https://tendsign.is/> þriðjudaginn 14. júlí 2020

Leiðbeiningar: <https://www.ríkiskaup.is/is/utbodsthjonusta/leidbeiningar-fyrir-tendsign>

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

RÍKISKAUP





Rauðagerði 32 108 Reykjavík

Verð: 119.000.000



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 14. júlí kl. 17.30-18.00

Herbergi: 7 Stærð: 244,9 m² Innbyggður bílskúr

Einstaklega fallegt og vel skipulagt 7 herbergja einbýlishús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr í rólegum botnlanga í grónu hverfi í Gerðunum í Reykjavík. Byggingarár hússins er 2003. Suðursvalir og verönd á lóð. Glæsileg lóð með rúmgóðu bílastæði við eignina. Íbúðarmíði er 210,6 fm og bílskúr 34,3 fm. Eignin er með fimm svefnherbergjum og möguleika á því sjötta. Góð lofthæð að hluta. Gólfefni eru flisar og eikarparket. Gólfhliti er í öllu húsinu með Danfoss hitastýringu. Ledýsing er í öllu húsinu og að stórum hluta innfellt lýsing. Aðal hæðin er með forstofuherbergi, gestasalerni, þremur herbergjum og baðherbergi. Efri hæð er með stofu og borðstofu sem eru parketlagðar og flísalögðu eldhúsi með útgengi út á stóran suðursvalir. Frá aðal hæð er gengið niður og þar er herbergi, sjónvarpshol með útgengi út á verönd, þvottahús, geymsla og bílskúr.

Upplýsingar veitir Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326



Lundur 86 200 Kópavogur

79.500.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 13. júlí kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4 Stærð: 142,9 m²

Glæsileg, björt og rúmgóð 3-4ra herbergja íbúð á 3. hæð ásamt sérmerktu stæði í bílageymslu. Íbúðin er einstaklega smekkleig og vel búin vönduðum innréttingum. Stórir gólfísir gluggar sem gera alrýmin bjart, rúmgóð svefnherbergjum og hiti í gólfum. búðin er skráð 142,9 fm og þar af er geymslan 8,1 fm. Góðar vestursvalir með svalalokun. Íbúðin skiptist í forstofu, sjónvarpshol, 2 svefnherbergi, (sýnt á teikningu 3 svefnherbergi. Inngengt er í fataherbergi úr hjónaherbergi, baðherbergi, þvottahús innaf eldhúsi með glugga, rúmgott eldhús með eyju, stofu og borðstofu. Þetta er valafalið ein allra glæsilegustu staðsetningu íbúðarbyggðar á höfuðborgarsvæðinu. Stutt er í alla helstu þjónustu og fallegar göngu og hjóla-leiðir á næsta leiti.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610



Leirdalur 15-21 230 Reykjanesbær

47,5 - 54.5 mkr



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 14. júlí kl. 18.00 - 19.00

Herbergi: 4 Stærð: 109,5 - 139,5 m²

Glæsilegar og vel skipulagðar sérhæðir með svölum út frá stofu ásamt rúmgóðum þaksvölum með efri hæðum en sérpalli með neðri hæðum. Vönduð og vel byggð hús við Leirdal í Reykjanesbæ. Glæsilegar íbúðir sem afhendast fullbúnar með gólfefnum og til afhendingar við kaupsamning.

Íbúðirnar eru 109 fm og möguleiki á að kaupa 30 fm bílskúr. Hiti er í öllum gólfum og extra lofthæð, innfelldar lýsingar, vandaðar innréttingar frá HTH og tæki frá AEG. Innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir. Hiti í gönguleiðum í plani. Eignir sem vert er að skoða

Upplýsingar veitir Hrönn fasteignasali í gsm: 692 3344



Fannborg 5 200 Kópavogur

42.900.000



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 14. júlí kl. 17.30-18.00

Herbergi: 4 Stærð: 100,1 m²

MIKIÐ ENDURNÝJUÐ, FALLEG OG BJÖRT 4RA HERBERGJA ENDAÍBÚÐ Á 2. HÆÐ Í NYPPGERÐU FJÖLBÝLI Á FRÁBÆRUM STAÐ Í MIÐBÆ KÓPAVOGS. Íbúðin var öll tekin í gegn fyrir 6-7 árum en nú er einnig buið að endurnýja gólfefni, gler í stofuglugga, gler og gluggakarma í hjónaherbergi og tæki í eldhúsi.

Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889



Fauskás 1 311 Borgarnes

33.900.000



BÓKID SKOÐUN Í SÍMA 837.8889

Herbergi: 7 Stærð: 120 m²

FYRIR STÓRFJÖLSKYLDUNA -Vel skipulagt 120 fm. nýmálað og vel við haldið sumarhús með 4 svefnherbergjum á 4.229 fm. eignarlóð við sumarbústaðalandið í Fossatúni - með útsýni yfir Blundsvatn, Borgfirskja fjallahringinn og Tröllafossar nánast í bakgarðinum. Skemmtilegar gönguleiðir allt um kring - og aðeins í um klukkutíma aksturleið frá höfuðborginni. Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889



Lambaás 10 311 Borgarnes

33.750.000



VERIÐ VELKOMIN Í SKORRADALINN!!!
HRINGID Í SÍMA 837.8889 OG BÓKID SKOÐUN

Herbergi: 4 Stærð: 90.5 m²

Fallegt og vel skipulagt sumarhús ásamt gestahúsi á 3.739 fm. á eignarlóð í nálægt vatninu í Skorradal ásamt auðri 4000 fm. lóð á móti bústaðnum - í aðeins klukkutíma aksturleið frá höfuðborginni. 3 svefnherbergi auk herbergis í gestahúsinu. Um 90 fm. Sólfallur m/heitum potti umlykur húsin. Geymsla. Símalokað svæði. Uppl. veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889



NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ MOSAGÖTU 9-11 ÚTSÝNISÍBÚÐIR Í URRIÐAHOLTÍ

► Með stæði í bílageymslu

Verð frá
46,5-87,9
mkr



OPIÐ HÚS
sunnud. 11. Júlí
kl. 17:00-18:00

Dæmi um 4ra herb.
íbúð á 3. hæð, íbúð 302

Stærð: 113,7 fm.
Verð: 62,9 mkr

NÝTT Í SÖLU - TILBÚIN TIL AFHENDINGAR - GLÆSILEGAR 2-4 HERB. ÚTSÝNISÍBÚÐIR Í URRIÐAHOLTÍ.

Nánari lýsing: 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 21 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.



Þorgeir
fasteignasali
gsm: 696 6580

Jóhanna Kristín
fasteignasali
gsm: 837 8889



PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN VOGABYGGÐ



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 12. júlí
milli kl. 16:00-16:45
Tökum á móti gestum í Skektuvogi 2, íbúð 401



Skektuvogur 2-6

- 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar íbúðir á frábæru verði
- Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu
- 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

Nánari upplýsingar veita:

 Jason Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515 jvo@miklaborg.is	 Elin Alfreðsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 899 3090 elin@miklaborg.is	 Axel Axelsson lögg. fasteignasali Sími: 778 7272 axel@miklaborg.is	 Kjartan Í. Guðmunds vfr. og aðst. fasteignas Sími: 663-4392 kjartan@miklaborg.is	 Þórhallur Blering lögg. fasteignasali Sími: 896 8232 thorhallur@miklaborg.is
 Friðjón Ó. Magnúss. lögg. fasteignasali Sími: 692 2704 fridjon@miklaborg.is	 Óskar H. Bjarnasen lögg. fasteignasali Sími: 691 1931 ohb@miklaborg.is	 Friðrik Þ. Stefán hdl. og aðst. fasteignas Sími: 616 1313 fridrik@miklaborg.is	 Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 773 6000 thorunn@miklaborg.is	 Jórunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958 jorunn@miklaborg.is

TRAUSTUR
BYGGINGARÁÐILI
SÍÐAN 1998



2ja - 5 herbergja íbúðir við Skektuvog 2-6

	Skektuvogur 4 (201)
Herbergi	2ja
Stærð	65 fm
Verð	42,5 m
Dæmi um greiðslutíðhögun:	
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

2ja



3ja

	Skektuvogur 2 (402)
Herbergi	3ja
Stærð	83,2 fm
Verð	50,9 m
Dæmi um greiðslutíðhögun:	
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 við fyrsta kaup. Húsnæðisán 70% 29.750.000
Verðtryggt 35 ár, 2,3% breytilegir vextir, jafnar greiðslur.
Viðbótarán 15% 6.350.000 Övertryggt 15 ár,
5% breytilegir vextir, jafnar afborganir

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

MIKLABORG | Með þér alla leið

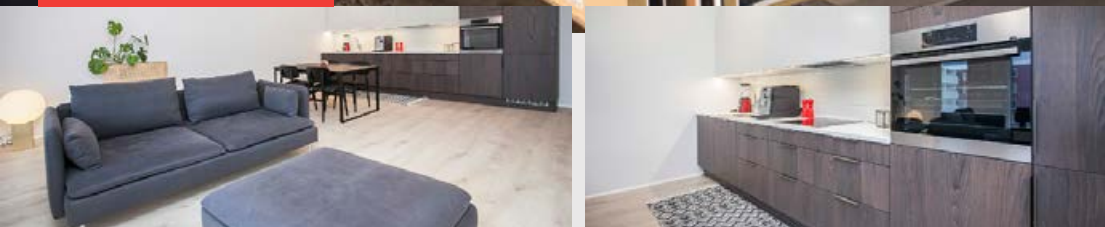
569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Hafnarbraut 13 - 15 Kársnesi



Til afhendingar
strax

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 12. júlí
milli kl. 13:30-14:30



Nánari upplýsingar veita:

 Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími: 697 9300 svan@miklaborg.is	 Jórunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958 jorunn@miklaborg.is	 Friðrik Þ. Stefánsson hdl. og aðst. fasteignas Sími: 616 1313 fridrik@miklaborg.is	 Ólafur Finnþórgason lögg. fasteignasali Sími: 822 2307 olafur@miklaborg.is	 Óskar H. Bjarnasen lögg. fasteignasali Sími: 691 1931 ohb@miklaborg.is	 Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali Sími: 899 1178 atli@miklaborg.is
--	---	--	--	--	--

Nýjar og glæsilegar 1-5 herb. íbúðir í lyftublokk á vestanverðu Kársnesi.

- Stærðir frá 45 - 175 fm.
- Fallegt sjávarútsýni frá mörgum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar og með gólfefnum á votrymum.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum.

Verð frá kr. 33,9 millj.

MIKLABORG | Með þér alla leið

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



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

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

SÝNUM DAGLEGA, BÓKID
SKOÐUN HJÁ SÖLUMÖNNUM



FREKARI UPPLÝSINGAR



Brynjar Þór Sumarliðason
Löggiltur fasteignasali
Sími 896-1168



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824-9093



Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar
fasteignasala.
Sími 867 0968



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og
löggiltur fasteignasali.
Sími 895 9120



Herdis Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrar.hagfr./
löggiltur fasteignasali.
Sími 663 2508

LOKAÁFANGI Í SÖLU



KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM Í
SÝNINGARAÐSTÖÐU VIÐ EFSTALEITI 27
MÁNUDAGINN 13. JÚLÍ KL. 17-18

EFSTALEITI OG LÁGALEITI 103 REYKJAVÍK

- Nútímalegt íbúðarhverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðborgar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði.
- Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar.
- Rut Kára innanhússarkitekt sér um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.
- Hluti íbúða tilbúna til afhendingar. Fjölbreytt úrval íbúða, verð frá 34,9 millj.

FJÖLBREYTT ÚRVAL ÍBÚÐA,
VERÐ FRÁ 34,9 MILLJ.



FREKARI UPPLÝSINGAR



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrar.hagfr./ löggiltur
fasteignasali. Sími 663 2508



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur
fasteignasali. Sími 895 9120



Herdis Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110



URRIÐAHOLTSSTRÆTI
14-20

VERÐ FRÁ 49,9 MILLJ.

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 11. JÚLÍ KL. 13-14

- Vandaðar og vel skipulagðar íbúðir í tveimur húsum með sameiginlegum bílakjallara.
- Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

Afhending íbúða í ágúst 2020

Stærðir frá 86,2-241 fm

Verð frá 49,9-135 mkr.



FREKARI UPPLÝSINGAR



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrar.hagfr./ löggiltur
fasteignasali. Sími 663 2508



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur
fasteignasali. Sími 895 9120



Herdis Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

6

ÍBÚÐIR EFTIR
3-4 HERB.



LYNGÁS 1
210 GARÐABÆR

VERÐ FRÁ 48,9 MILLJ.

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 11. JÚLÍ KL. 14.30-15

- Hagkvæmar fjölskylduíbúðir á frábærum stað í Garðabæ
- Sérinnangangur af svalagangi
- Bílastæði í lokuðu bílastæðahúsi
- Vandaðar innréttingar frá AXIS
- Vel skipulagðar íbúðir
- Sér afnotaréttur á jarðhæð
- Tilbúna til afhendingar

Sunnusmári

201 Kópavogur

www.201.is/
miklaborg

Sunnusmári 25

Sunnusmári 19-21

Sunnusmári 23

Sunnusmári 16-18

Sunnusmári 20-22

Vinsælasta hverfið stækkar

– Tryggðu þér nýja eign í dag

- Stærðir íbúða frá 39 – 122 fm
- Nútímalegt borgarhverfi sem slegið hefur í gegn.
- Frábærlega vel skipulagðar íbúðir allt frá studio íbúðum upp í 4ra herbergja á frábærum verðum.
- Allar íbúðir búnar snjalllausnum sem miða að hagkvæmni og þægindum.
- Stutt í alla þjónustu, verslanir og íþróttaaðstöðu.
- Rafhleðslustöðvar í bílgeymslum og eins á völdum svæðum utandyra.

201
SMÁRI

Sýnum alla helgina, hafðu samband!



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



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



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



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is



Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is



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

MIKLABORG | Með þér alla leið

569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Nýr áfangi í sölu
Mikið úrval 2-4 herb íbúða á 40-65 millj.

102 Reykjavík

Glæsilegar nýjar íbúðir til sölu

Haukahlíð / Smyrilshlíð / Fálkahlíð / Valshlíð

OPIÐ HÚS

sunnudaginn 12. júlí
milli kl. 15:00-15:45



Glæsilegar 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir í 102 Reykjavík

- Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná allir upp í loft, innbyggður ísskápur og uppvottavél fylgir öllum íbúðum.
- Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni 102reykjavik.is/miklaborg

- Húsin liggja umhverfis glæsilegan og skjólgóðan inngarð.
- Bílastæði í bílageymslu fylgir.

- Glæsilegt úrval lítilla, meðalstórra og stærri íbúða á þessum frábæra stað í Reykjavík.

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!



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



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



Friðjón Ó. Magnússon
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704
fridjon@miklaborg.is



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



Óskar H. Bjarnason
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is



Anton Karlsson
xxxx
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.is



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



Elin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is



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

	Verð frá	Verð til
2ja herb	37,9 m	48,9 m
3ja herb	50,9 m	89,9 m
4ra herb	56,5 m	130 m
5 herbergja	69,9 m	82,9 m



MIKLABORG | Með þér alla leið

569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



Rækt við land og þjóð í

80 ár

Sölufélag garðyrkjumanna þakkar neytendum og garðyrkjubændum fyrir frábært samstarf sem skilað hefur einstökum árangri í 80 ár.

Þann 13. janúar 1940 komu garðyrkjubændur saman á Hótel Borg. Upp úr þeim fundi stofnuðu þeir Sölufélag garðyrkjumanna sem tók til starfa þá um vorið.

Einhugur íslenskra garðyrkjubænda hefur hvergi breyst og metnaður okkar er enn sem fyrr að bjóða Íslendingum upp á ferskt og heilnæmt grænmeti árið um kring.

Því að það er sama hvernig jörðin snýst – mikilvægi íslenskrar ræktunar hefur aldrei skipt meira máli og eykst með degi hverjum.



Sölufélag
garðyrkjumanna





Hrafnhildur ásamt kærasta sínum og foreldrum, Einari og Kristjönu.

Aldrei stigið fæti í gróðurhús

Sólbyrgi er garðyrkjustöð rekin af hjónunum Einari og Nönnu, ásamt dóttur þeirra Hrafnhildi. Fjölskyldan flutti frá Vestmannaeyjum til Borgarfjarðar fyrir tólf árum og hóf matjurtaræktun.

Hrafnhildur lauk nýverið námi. „Ég er 22 ára garðyrkjufræðingur, en ég útskrifaðist af ylræktarbraut við Landbúnaðarháskóla Íslands í vor.“

Gott og gefandi

Hrafnhildur ákvað að feta í fótspor foreldra sinna og kveðst vera á hárréttri hillu í lífinu. „Það kom fátt annað til greina eftir að ég kláraði

menntaskóla en að ég myndi fara í garðyrkjunám til að starfa í Sólbyrgi og kannski einn daginn taka við rekstrinum. Það kemst lítið annað fyrir hjá mér en plöntur og umstangið í kringum þær, en heimilið mitt er einnig stútfullt af pottaplöntum. Það er svo gott og gefandi að geta unnið við áhugamálið sitt,“ segir hún.

„Kærasti minn hefur einnig



Hrafnhildur Einarsdóttir útskrifaðist sem garðyrkjufræðingur í vor.

„Nú standa yfir breytingar og betrubætur á gróðurhúsunum og er von á fyrstu uppskeru í október.“

Árið 2014 hófum við tilraunir á jarðarberjaræktun og héldum því ótrauð áfram til ársins 2018, þegar Rarik og veðrið setti stórt strik í reikninginn. Þá stóðu gróðurhúsin okkar tóm og voru nýtt sem geymsluhúsnæði fyrir ferðavagna og bíla.“

Það er nóg á döfinni hjá fjölskyldunni í Sólbyrgi. „Með nýjan garðyrkjufræðing á bæ og ný tækifæri, höfum við ákveðið að snúa okkur að ræktun á ný. Nú standa yfir breytingar og betrubætur á gróðurhúsunum og er von á fyrstu uppskeru í október.“

Ahugasömum stendur nú til boða að heimsækja gróðrarstöðina. „Við höfum tekið á móti hópum inn í gróðurhús til að leyfa fólki að upplifa og sjá hvaðan maturinn kemur á diskinn. Þá ákváðum við að opna inn í gróðurhús einn laugardag í mánuði og hafa matarmarkað með ýmsum framleiðendum úr héraði. Næsti markaður er 11. júlí, en viðburðinn má finna á Fésbókarsíðunni Sólbyrgi.“



brennandi áhuga og starfar í Sólbyrgi, ásamt körfuboltaþjálfun. Öll sumur sem barn hef ég unnið í Sólbyrgi, að undanskildum tveimur árum en þá vann ég einnig sem kokkur í Krauma, en þeir leggja mikla áherslu á að nota matvæli úr héraði og gat ég þá eldað með matjurtum sem ég hafði ræktað.“

Athygli vekur að foreldrar Hrafnhildar höfðu hvorugt neina reynslu á sviði gróðurræktar þegar þau ákváðu að slá til, flytjast búferlum og byrja að rækta gulrætur. „Við fluttum í Sólbyrgi frá

Vestmannaeyjum 2008. Pabbi var sjómaður og mamma vann hjá Íslandspósti, en hvorugt þeirra hafði komið inn í gróðurhús áður. Við börnin erum þrjú, bæði systkini mín búa á Akranesi og eru þar í skóla og vinnu.“

Uppskeyra í október

Fjölskyldan ræktar nú ýmislegt fleira en gulrætur. „Í fyrstu ræktuðum við gulrætur, en færðum okkur síðar í ræktun á tómötum, gúrkum og fleiri tegundum til að hafa úrvalið sem fjölbreyttast.

Lífland leggur áherslu á þekkingarmiðaða þjónustu

Lífland byggir á grunni Mjólkurfélags Reykjavíkur sem stofnað var árið 1917 og hefur því þjónustað íslenska bændur í 103 ár. Lífland kom bætiefni á markað fyrir skemmstu sem dregur úr metanlosun, en fyrirtækið hefur einnig fengið lífræna vottun fyrir meðhöndlun á fóðurvöru.

Áhersla Líflands er á fódurframleiðslu og markaðssetningu á fóðri og annarri rekstrarvöru fyrir bændur. Auk þess er Lífland starfandi á smásölusviði og selur meðal annars allt fyrir hestamanninn, hvers kyns útivistarvörur og vörur fyrir gæludýraeigendur.

„Kjarnastarfsemi Líflands er framleiðsla á kjarnfóðri. Við erum að þjónusta stóran hluta markaðarins hér heima. Fóðurverksmiðjan okkar á Grundartanga var sett á laggirnar árið 2010 og er tæknilega vel búin. Við framleiðum þar og dreifum kjarnfóðri fyrir allar helstu búfjartegundir sem hér eru aldar. Til viðbótar má nefna að Lífland starfrækir jafnframt einu hveitimyllu landsins undir merkjum Kornax sem Íslendingar þekkja vel,“ segir Jóhannes Baldvin Jónsson deildarstjóri ráðgjafar og vöruþróunar hjá Líflandi.

„Við leggjum líka áherslu á þekkingarmiðaða þjónustu við landbúnaðinn og höfum beitt okkur með vísindalegum hætti í starfi okkar og erum í samstarfi við hollenska ráðgjafafyrirtækið Trouw Nutrition.“

Jóhannes segir að Lífland hafi verið fyrst íslenskra fódurfyrirtækja til að bjóða upp á fóduráætlanir sem unnar eru í samvinnu við bændur og byggðar á niðurstöðum heysýna.

„Sýnin eru tekin úr gróffóðri bændanna en við ráðleggjum þeim með hliðsjón af sýnunum, til þess að hámarka skilvirkni og nýtingu allra aðfanga,“ útskýrir hann.

„Það er leiðarljós okkar og hefur verið síðustu ár, að hámarka arð bændna með því að bæta og auka sem best nýtingu þeirra fódurefna sem til falla á bæjunum, en ekki síst að þeir fái sem mest út úr því kjarnfóðri sem við leggjum til.“

Lausn sem dregur úr metanlosun jörturdýra

Nýverið kom Lífland með á markað nýja lausn sem heitir Vistbót. Fyrirtækið hefur verið í samstarfi við erlendan aðila við að koma henni inn á íslenskan markað.

„Þetta er lausn sem dregur úr metanlosun frá jörturdýrum um 10%. Metan er öflug gróðurhúsalofttegund þannig að þarna erum við að stíga skref með íslenskum bændum til að minnka umhverfisfótspor landbúnaðar,“ segir Jóhannes.

„Þessi vara hefur líka þann kost að hún getur aukið nýtingu fódurs um 6%, þannig að það er ekki bara verið að draga úr metanlosun, það er líka verið að auka nýtingu gróffódurs. Það er okkar hugmyndafræði, að auka skilvirkni og bæta nýtingu.“

Alltaf að nást meiri árangur

Lífland hefur einnig unnið að ýmsu fleiru tengdu því að bæta nýtingu aðfanga. Fyrirtækið býður til dæmis upp á íblöndunarefni í vothey sem bætir varðveislunni þess og eykur fódurgæðin.

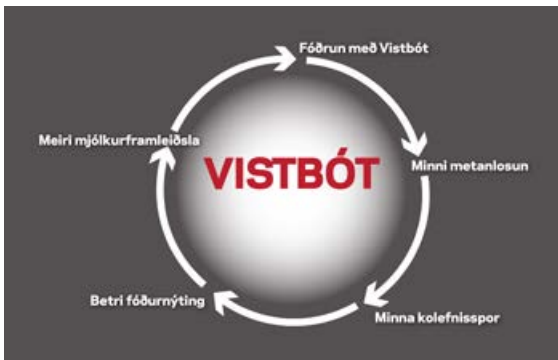
„Við erum jafnframt stærsti innflytjandi sáðvöru fyrir íslenska bændur, það er að segja sáðkorns og grasfræja. Við erum í nánun



Jóhannes Baldvin Jónsson segir Lífland hafa það að leiðarljósi að hámarka arð bændna, með því að bæta nýtingu fódurefna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Gunnar Á. Gunnarsson framkvæmdastjóri Tüns, afhendir Þóri Haraldssyni forstjóra Líflands, lífrænt vottunarskjal.



Vistbót er ný metan-minnkandi lausn frá Líflandi.

samstarfi bæði við Landbúnaðarháskólann hérna heima og erlenda aðila og fylgjumst með því sem er að gerast í kynbótum og nýjungum á þessum markaði. Það eru stöðugar erfðaframarir í helstu tegundum sem hér eru ræktaðar og alltaf að nást meiri árangur með uppskerumagn og fódurgildi,“ segir Jóhannes.

Vottun fyrir meðhöndlun á lífrænu fóðri

Lífland hlaut nýlega vottun frá

„Parna erum við að stíga skref með íslenskum bændum til að minnka umhverfisfótspor landbúnaðar.“

Jóhannes Baldvin Jónsson

Vottunarstofunni Túni fyrir meðhöndlun á lífrænt vottaðri fódurvöru. „Við erum í dag innflytjandi að lífrænt vottuðu fóðri bæði frá Hollandi og Danmörku. Við höfum lagt heilmikla rækt við það undanfarin ár að þjónusta lífræna geirann vel varðandi lífrænt vottaða fódurvöru og höfum verið að stíga fleiri skref í átt að því að það sé gulltryggt að allir angar þeirrar keðju séu samkvæmt lífrænum stöðlum. Vottunin var í raun bara staðfesting á því,“ útskýrir Jóhannes og bætir við að möguleikarnir á framleiðslu á lífrænt vottaðri fódurvöru standi opnir. Hann telur þó að það verði ekki á næstunni því markaðurinn er smár og því hefur hingað til verið rökrétt að flytja vöruna inn.



Hrafnkell Sigurðsson myndlistarmaður verður með sýningu á verkum sínum í Eyjafjarðarsveit.

Hrafnkell í Einkasafninu

Hrafnkell Sigurðsson myndlistarmaður opnar sýninguna Stillingar í Einkasafninu í Eyjafjarðarsveit í dag klukkan 14. Þar sýnir hann ný ljósmyndaverk. Kveikjan að verkunum sem Hrafnkell sýnir varð til á staðnum og eru öll verkin unnin með efnivið úr nánasta umhverfi á tímabilinu 29.06. - 11.07.2020.

Hrafnkell hefur nýtt sér ljósmyndun við gerð verka sinna, en einnig má þar sjá notkun ýmissa annarra miðla, á borð við myndbönd, skúlptúra og innsetningar. Mörg ljósmyndaverka Hrafnkels eru séríur sem fjalla um hversdagsleg málefni og hreyfa við skynjun áhorfandans með persónulegum tengingum.

Sumarið 2020 er þrem listaönnum boðið að dvelja í Einkasafninu og sýna verk sín í lok þess tíma. Sýning Hrafnkels er önnur í þessari sýningarröð en áður sýndi Arna G. Valsdóttir. Aðalheiður Eysteinsdóttir lýkur sýningarröðinni í lok júlí.

Einkasafnið er 10 km sunnan Akureyrar og stendur við syðri afleggjara Þjóðvegjar 822, Kristnesvegjar.



Framburður Jason Momoa á íslensku í kvikmyndinni Justice League heillaði Íslendinga ekki.

Ófögur íslenska á skjánum

Það er merkilega algengt að erlendir leikarar reyni að bregða fyrir sig íslensku í kvikmyndum og sjónvarpsþáttum og Íslendingar eru sammála um að yfirleitt fari erlendir stórstjörnur sem tala ekki stakt orð í málinu ekkert sérlega vel með framburðinn, enda hefur íslenska skritin hljóð sem leikararnir eru yfirleitt ekki vanir.

Í Facebook-hópnum Bíófíklar var rætt um þetta í vikunni og fólk var almennt sammála um að íslenskan hans Jason Momoa í hlutverki Aquaman í kvikmyndinni Justice League sé líklega verst.

Margir nefndu líka Pierce Brosnan í Eurovision-mynd Wills Ferrell og einnig var ríffað upp að vonða liðið í myndinni Mighty Ducks 2 frá árinu 1994 var íslenskt og fór heldur illa með móðurmálið okkar.

Fleiri eru taldir upp, eins og Karl Urban í kvikmyndinni Pathfinder og Jonah Hill í Netflix-þáttunum Maniac. Persónur í tölvuleiknum God of War fara líka margar illa með íslenskan framburð, en framleiðendur leiksins fá þó þrik fyrir að hafa fengið Schola Cantorum, Kammerkór Hallgrímskirkju, til að syngja í titillagi leiksins.

Heillakort Þjóðminjasafnsins fagna fjölbreytileikanum

Þjóðminjasafn Íslands hefur nú hafið sölu á nýjum og fallegum tækifæriskortum sem nefnast Heillakort. Hugmyndin kom upp þegar til stóð að framleiða brúðkaupskort fyrir sumarið, en svo kom babb í bátinn vegna samkomubanns og ákvörðun var tekin um að vinna hugmyndina áfram með fleiri gleðileg tilefni í huga. Var Jóhanna Þorleifsdóttir, myndlistarkona fengin í að teikna fallegar myndir fyrir kortin, en hún



Heillakortin fagna fjölbreytileikanum. Brúðkaupskortin eru til dæmis með myndum af þörum af sama kyni og gagnstæðu.

útskrifaðist úr Listaháskóla Íslands 2012. Hún hefur myndskreytt bækur og komið að öðrum verkefnum í myndlist og hönnun.

Heillakortin fagna fjölbreytileikanum og eru umhverfisvænni kostur. Í þau er notaður óhúðaður, óhvíttaður pappír og þeim fylgja engin umslög sem enda í ruslinu. Heillakortin eru hönnuð og prentuð á Íslandi, sem þýðir minna kolefnisspor. Kortin fást í safnbúð Þjóðminjasafns Íslands.

FRAMLEITT

Á ÍSLANDI

Flóridana

LIFÐU VEL



Freyðiefni í sjampói eru ónaðsýnleg aukaefni sem plata þig til þess að nota meira en þú þarft.

Við notum allt of mikið af sjampói

Allar líkur eru á því að þú sért að nota allt of mikið af sjampói í hárið. Margir telja að magn hársápu fari eftir lengd og magni hárs. Staðreyndin er sú að þegar við „þvolum á okkur hárið“, eigum við ekki að vera að þvo hárið, heldur hársvörðinn. Gefum okkur að flestir sem nota hársápu noti hana nokkuð reglulega, hvort sem það er einu sinni á dag, tvisvar í viku eða tvisvar í mánuði. Hársérfræðingar mæla með því magni af hársápu í hársvörðinn sem nemur um það bil tveimur ertum. Sápan skolest svo í gegnum hárið og hreinsar það órlítið í leiðinni. Nú eru flestir með svipaðan fersentimetrafjölda af hársverði og því ættu tvær ertur af sjampói að duga í þinn hársvörð.



Malala Yousafzai er orðin 23 ára. MYND/GETTY

Hetja fagnar afmæli

Á þessum degi, 12. júlí árið 1997, fæddist Nóbelsverðlaunahafinn Malala Yousafzai í Pakistan. Árið 2012 var hún skotin í höfuðið af talibönnum, en læknum tókst að bjarga lífi hennar. Eftir árásina varð Malala áberandi talskona fyrir réttindum pakistanskra stúlkna til að sækja sér menntun og varð hún fljótt heimsþekkt fyrir þrautseigju sína og hugrækki. Árið 2014 fékk hún Nóbelsverðlaunin og varð þar með yngsta manneskjan sem hlotnast hefur sá heiður. Peningaverðlaunin sem hún fékk notaði hún til þess að byggja skóla fyrir stúlkur í Pakistan. Malala útskrifaðist nýverið úr Oxford og sagði af því tilefni á Instagram að nú væri kominn tími á smá Netflix, lestur og svefn.

Sólarvörnin er lífsbjörg

Sólarvörn verndar húðina gegn skaðlegri útfjölublárri geislun sólarinnar. Við vitum öll að það borgar sig að nota sólarvörn til að verjast sterkri sól, en sumir vilja meina að það ætti alltaf að nota hana, líka þegar það er skýjað. Þegar það er skýjað komast 80% sólargeisla í gegnum skýin, þannig að húðin getur samt orðið fyrir óhollri geislun. Snjór getur líka endurkastað allt að 80% af útfjölublárri geislun sólarinnar og eftir því sem fólk fer í meiri hæð verður það fyrir meiri geislun, þannig að það er bráðnaðsýnlegt að hafa sólarvörn með í fjalla- og skiðafærðir. Sólarvörn minnkar hættuna á húðkrabbameini um helming og hægir á öldrun húðarinnar. Útfjölublá geislun getur valdið krabbameini og gefur húðinni

líka eldra og hrukkóttara útlit. Rannsóknir sýna að þeir sem eru undir 55 ára aldri og nota sólarvörn reglulega minnka verulega hættuna á að fá öldrunarmerki á húðina. Sólarvörn viðheldur líka jöfnum húðlit með því að koma í veg fyrir að sólin breyti litnum. Mælt er með því að nota alltaf sólarvörn sem er að minnsta kosti SPF 15, en sumir læknar segja að ekkert undir 30 dugi.



Sumir vilja meina að það ætti alltaf að nota sólarvörn, líka þegar það er skýjað. MYND/GETTY



ÖFLUGIR GÓÐGERLAR fyrir alla fjölskylduna

Af bæði eigin reynslu og í gegnum starf mitt sem hjúkrunarfræðingur hef ég áttað mig á því hversu stór partur af heilsu fólks er tengdur meltingarveginum. Regluleg inntaka á góðgerlum styður við heilbrigða þarmaflóru og eflir ónæmiskerfið. Ég get svo sannarlega mælt með **Bio-Kult** vörunum sem hluta af heilbrigðum lífsstíl.

Laufey Steindórsdóttir, hjúkrunarfræðingur og jógakennari.



Bio-Kult®

stendur vörð um þína heilsu

Grillréttir sem bragðast vel

Nú er grilltíminn og um að gera að matbúa eitthvað spennandi á góðviðrisdögum. Réttirnir þurfa ekki að vera flóknir. Einfaldir réttir eru oft bestir, t.d. að grilla grænmeti og ávexti með kjötinu.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þegar sólin skín eru fæstir í stuði fyrir þungar rjómasósur og mikið meðlæti. Best er að hafa matinn einfaldan, hollan og góðan. Hér koma nokkrar góðar hugmyndir.

Grillaður aspargus með parmesan-osti

Ferskur aspargus er sérlega góður. Hann getur verið skemmtilegur forréttur, eða sem meðlæti með kjöti.

Það sem þarf:

- 1 búnt ferskur aspargus
- 1 sítróna, skorin til helminga
- Salt, sykur og sítróna í suðuvatnið
- Parmesan-ostur
- Ólífuoía
- Salt og pipar
- Graskersfræ

Skerið 2-3 cm neðst af aspargusinum, þar sem hann er harðastur. Stundum er hægt að brjóta hann auðveldlega frá. Skrælið síðan aðeins neðsta lagið á stilknum með kartöfluskrelara. Sjóðið vatn og setjið út í það smávegis salt, sykur og sítrónusafa. Setjið aspargusinn út í og sjóðið í 2-3 mínútur. Stöðvið suðuna með því að setja hann beint í ísvatn. Þerrið og setjið á heitt grill þar til hann fær fallegar grillrendur, einungis smástund. Grillið hálfa sítrónu með aspargusinum og berið fram með honum.

Ristið graskersfræin á þurri pönnu. Raðið aspargusinum á fat og stráðið fræjunum yfir ásamt parmesan-osti. Sneiðið ostinn með ostahníf. Sumir setja hvítlauksolíu yfir aspargusinn, eða balsamsíróp og það má vel gera það, allt eftir smekk hvers og eins.

Grillað „entrecote“

Gott, grillað nautakjöt skapar veislu. Með kjötinu er borið fram salat með grilluðum perum og gorgonzola-osti. Uppskriftin miðast við fjóra.

- 4 sneiðar gott „entrecote“
- Salt og nýmalaður pipar
- Kartöflur ef fólk vill, annars er ágætt að hafa bara salat



Gott nautakjöt með nýju og fersku salati er í miklu upphaldi hjá mörgum.



- Salat**
- Klettasalat eða blandað salat
 - 2 perur
 - 100 g gorgonzola-ostur
 - Nokkrar valhnetur
 - Fersk basilíka
 - Balsam-edik
 - 3 msk. balsamsíróp
 - 6 msk. ólífuoía
 - Salt og pipar

Ef þú vilt bjóða upp á kartöflur skal velja fallegar, miðlungsstórar og sjóða þær í tíu mínútur. Þá eru þær skornar til helminga og settar á grillspjót og síðan grillaðar þar til þær fá fallegan lit. Saltið yfir þær.

Setjið salatið á disk. Skerið perur í þunnar sneiðar og raðið yfir salatið. Það er gott að grilla sneiðarnar augnablik á grillinu áður.

Setjið bita af gorgonzola hér og þar. Ristið hneturnar á þurri pönnu og dreifið yfir ásamt basilblöðum.

Hrærið allt saman sem á að fara í dressinguna og smakkið til með salti og pipar.

Penslið kjötið með olíu og bragðbætið með salti og pipar. Grillið á góðum hita í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Látið kjötið hvíla í



Grillaður aspargus er einstaklega góður réttur sem auðvelt er að gera.

tíu mínútur áður en það er borið á borð. Dreifið balsamediki yfir kjötið.

Grillaðar nektarínur

Grillaðar nektarínur eru frábær eftirréttur. Í þessari uppskrift eru þær bornar fram með klettasalti og parmaskinku, sem getur gert réttinn að forrétti líka. Það má alveg breyta, þannig að grillaðar nektarínur séu bornar fram með ís eða rjóma.

- 3 nektarínur, skornar í fjóra hluta hver
- 6 sneiðar parmaskinka
- 12 basilblöð
- 12 tannstönglar
- Dressing
- 3 msk. jómfrúarolía
- 1 msk. hindberjaedik
- 2 tsk. fljótandi hunang
- ½ tsk. cummin
- Salt og pipar

Þeytið allt saman sem á að fara í dressinguna.

Skerið nektarínur og fjarlægjið steininn. Grillið á miðlungshita í nokkrar mínútur á hvorri hlið. Það er hægt að rúlla skinkunni yfir nektarínuna þegar hún hefur verið grilluð og festa með tannstöngli og basil. Skinkusneiðinni er deilt í tvo hluta eftir endilöngu. Líka má raða þessu öllu fallega á disk. Berið fram með dressingunni.

HLEÐSLUSTÖÐVAR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um hleðslustöðvar kemur út föstudaginn 17. júlí.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Arnar Magnússon, sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppbóðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbóð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



VW Caddy TSI 8/2016. Ekinn aðeins 57 þ. Km. Ný Continental dekk. Snýrtilegur vinnubíll. Verð: 1.750.000,- án vsk.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.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

Nudd

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

Pípulagnir

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

Garðyrkja



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is



- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaveiðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

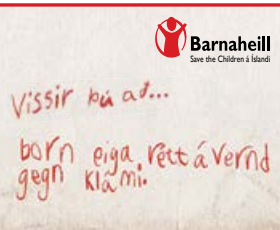
519 7780
prostone@prostone.is

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

Rúnar múrari
Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna.
s. 780 2838.



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frí 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

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



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



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Pallar til leigu og sölu - Mikið úrval

VINNUPALLAR EHF
Smíðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is

Parftu að ráða?

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari
s. 864 2627 • bernhof@gmail.com

www.bernhof.is

E-Forward
Sportlegt rafmagnshjól
Shimano gírar, diskabremsur, bretti, böglaberi, standari, ljós og bjalla, allt innifalið.
165.000,-

Toppbjól
Bíldshöfða 16, Rvk
Sími 661-1902

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFTU ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

Glæsileg 4-5 herb. Útsýnisíðað í góðu lyftuhúsi í vesturbænum. Íbúðin er sérlega rúmógð og vel skipulögð. Stórt eldhúsborð/stofa með vandaðri HTH innréttingu. Sjónvarpshólf og rúmógð stofa með útgengi á svalir. Svefnherbergin eru þrjú þar af hjónaherbergi með góðum skápum og útgengi á svalir. Baðherbergi með sturtuklefa og baðkari. Sameiginlegt þvottahúsh með tveimur öðrum íbúðum er á hæðinni.

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



**TANGO
ORANGE**
24X330 ML



EXTRA

24

Kemur með Costco til þín...

EXTRA: Mýrarvegi, 600 Akureyri • Hafnargata 51-55, 230 Reykjanesbæ
Opnar á Barónsstíg í ágúst



Teitur Guðmundsson læknir



Brjóstsviði er stundum fullkomlega eðlilegur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Góð ráð gegn bakflæðinu

Magasýra og framleiðsla hennar fer fram með reglubundnum hætti og er hluti af meltingu okkar og nauðsynleg til að brjóta niður matinn og stuðla að upptöku næringar. Þessi sama sýra getur líka verið til vandræða, en maginn er með náttúrulega vörn gegn lágu sýrustigi ef hann er heilbrigður og við finnum alla jafna ekki fyrir honum.

Þegar magasýran sem við framleiðum lekur upp eftir vélindanu sem er ekki útbúið sömu vörnum og maginn, finnum við fyrir brjóstsviða eða bakflæðieinkennum. Ekki finna allir eins fyrir þessu og getur sumt fólk upplifað uppþembu, ropa og aukið loft, verki fyrir brjósti og kyngingartruflanir eru oft nefndar sem einkenni. Þeir sem hafa bakflæði á nóttunni geta upplifað hósta, ræsingar að morgni, verri svefngæði og versnun á lungnasjúkdómum eins og astma.

Það getur verið fullkomlega eðlilegt að finna fyrir brjóstsviða til dæmis eftir að hafa borðað eða drukkið fullmikið, ákveðnar fæðutegundir ýta sérstaklega undir sýringu og aukin einkenni. Ef þetta er af og til er kannski ekki ástæða til að gera mikið í málinu og ef augljósar ástæður liggja að baki. Hins vegar er rétt að leita læknis og fá mat á því ef einkenni koma fram reglulega eða eru tíð. Sérstaklega ef upp koma versnanir, kyngingartruflanir, tannlæknirinn sér glerungseyðingu í skoðun sem er ekki hægt að tengja við annað og þannig mætti lengi telja.

Ef einkenni eru itrekuð og langvarandi getur það leitt til vandræða í vélinda, þar sem slímhúðin getur breytt sér og jafnvel myndað mein sem eru verulega erfið meðhöndlunar. Það er því gott ráð að skoða vel mataræði, inntöku og samhengi við einkenni. Draga úr neyslu þeirra matvæla sem ýta undir, sofa með hátt undir höfði. Sumir vilja nota sýrustillandi sem er hægt að kaupa í apóteki og svo auðvitað lyfseðilskyld lyf sem hindra framleiðslu sýrunnar. Eðlilegt er þó að leita læknis og jafnvel láta meta með magaspeglun ástand slímhúðar og leggja upp með plan fyrir framhaldið.



Í líffræðilegum skilningi er það svo, að það þarf talsvert mikið til að geta eignast barn.

Að eignast barn

Ákvörðunin ein og sér um að vilja eignast barn hrekkur skammt, þar sem margt þarf að ganga upp til þess að getnaður eigi sér stað, og náttúran er við völd og ræður úrslitum.

Það að stofna til fjölskyldu er ein af stóru ákvörðunum lífsins, í kjölfar þess að hafa fundið þann eina eða einu réttu sem stefnt er að því að eyða ævinni með, eru barneignir hluti af næstu skrefum hjá mjög mörgum. Eins og við þekkjum þá er lífið samt ekki alveg svona einfalt og ekki endilega í einhvers konar röð og reglu.

Það væri býsna sérstakt ef allir færu sömu leið. Sumir geta skipulagt og undirbúið sig undir það að stofna fjölskyldu, aðrir eru komnir á þann stað í upphafi sambands og þannig mætti lengi telja. Þá eru til pör sem glíma við erfiðleika við að eignast barn og er flækjustigið þá orðið enn hærra.

Náttúran ræður för

Í líffræðilegum skilningi er það svo, að það þarf talsvert mikið til að geta eignast barn, það þarf allt að ganga upp ef svo má segja og náttúran sér svo sem um það mestmegnis sjálf. Þegar við erum ung þá eru meiri líkur á þungun og sömuleiðis eru þá meiri líkur almennt á að eignast barn sem er heilbriggt. Þetta er þó, eins og allt annað, ekki algilt.

Við vitum að með auknum aldri kvenna minnkar frjósemi þeirra og að sama skapi er ákveðin áhætta á vandamálum sem geta fylgt bæði meðgöngunni sjálfri og heilbrigði barnsins. Fósturgallar eru algengari með auknum aldri, þá er einnig líklegra að konur sem eru eldri en 35 ára geti misst föstur snemma á meðgöngu.

Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á aukna áhættu á að þróa með sér vandamál líkt og meðgöngusýki, að legkaka verði fyrirstæð, aukna hættu á blæðingum og hækkandi keisaratiðni. Það að fæða fyrir tímann hefur verið hluti af þessari umræðu einnig og eru menn ekki alveg sammála um hvort aukinn aldur sé þar hluti af fleiri fyrirbura-fæðingum.

Frumbyrjur eldri en áður

Með breytingum á lífsstíl, umhverfi okkar, menntun og starfi, hefur þróunin á Vesturlöndum og víðar orðið sú að konur eignast sín fyrstu börn síðar en áður og er þess vegna verið að horfa til aldursbila, þegar rannsóknir eru gerðar á meðgöngu og fæðingu kvenna. Við höfum einnig glímt við það í gegnum tíðina að það að konur eignist börn of snemma og



STREITA OG ÁLAG VEGA

MJÖG ÞUNGT Í GETU

OKKAR TIL AÐ EIGNAST

BÖRN.

séu ekki tilbúnar að stofna til fjölskyldu, getur að sama skapi haft veruleg áhrif á líf einstaklinga. Þannig að það er ekki til neitt eitt svar við því hvenær er rétti tíminn og þurfa einstaklingar og pör að hafa það í huga.

Það má heldur ekki gleyma því að það geta verið kostir við að eignast barn síðar á lífsleiðinni og fyrir utan þekkta áhættu sem ég kem að hér að ofanverðu, eru gögn sem

styðja það að börn mæðra sem fæða eftir 35 ára aldurinn séu mögulega með minni líkur á hegðunarröskunum og félagslegum vanda síðar á lífsleiðinni, svo eitthvað sé nefnt. Barna vantar okkur enn talsvert af gögnum til að geta fullyrt slíkt með einhverri vissu.

Stress og frjósemi

Streita og álag vega mjög þungt í getu okkar til að eignast börn og er umræða um það að bæði frjósemi karla og kvenna liði verulega fyrir slíkt ástand. Með nýrri tækni og aukinni þekkingu erum við á þeim stað í dag að geta aðstoðað pör við barneignir með allt öðrum hætti en þekkst hafði. Það fylgir mikil vanlíðan því að geta ekki eignast börn og að reyna itrekað en mistakast, jafnvel með aðstoð frjósemisaðgerða. Það er ekki hægt að tryggja að slík meðferð gangi upp, en okkur hefur miðað vel á síðustu árum.

Við þekkjum dæmi þess einnig að pör hafi með aðstoð eignast börn, eftir að hafa reynt árangurslaust um árabíl að geta barn, í kjölfar þeirrar hamingju eignast parið jafnvel aftur barn án allrar aðstoðar. Það er sérstakt rannsóknarefni og er verið að skoða í dag.

Kynsjúkdómar og krabbamein

Í dag vitum við að krabbamein þróað til vegna smitsjúkdóma sem herja á okkur mannfólkið og eru tálkaðir sem sérstakir áhættuþættir fyrir því að mynda það. Slíkir sjúkdómar geta verið lúmskir og tekið langan tíma að þróa í þessa átt hjá sjúklingum. Það er því mikilvægt að vera vel meðvitaður um þá áhættu og reyna að verjast þeim. Í dag erum við til dæmis búin að innleiða í íslensku heilbrigðiskerfi bóluasetningu gegn veiru sem kölluð er Human Papilloma Virus eða HPV og fá ungar stúlkur slíka við 12 ára aldur í heilsugæslu, sem hluta af almennum forvörnum.

Það er þekkt að vörtuveiran svokallaða er með mörg afbrigði líkt og veirur eru gjarnan, en talið er að ákveðnir stofnar hennar sé sérstak-

lega krabbameinsvaldandi og séu til að mynda meginorsökin fyrir því að konur þróa með sér leghálskrabbamein. Hluti af átaki til forvarna gegn krabbameinum eins og þekkt er, fer fram með skimun í leghálsi eftir frumubreytingum, sem oftast er ekki tengjast einmitt þessum tegundum veiru. Bóluefnið er hér talið vernda konur gegn þessari vá.

Þá má þó ekki gleyma því að kynfæravörtur eða vörtuveirusjúkdómur af þessum toga er einnig algengur hjá körlum og hefur ekki náðst í gegn að unglingspiltar verði bólusettir til jafns við stúlkur. Krabbamein af völdum HPV veiru er ekki bundið við legháls, þó það sé algengast, heldur getur það einnig myndast við endaparm, munnhol, getnaðarlim og í raun í slímhúð almennt. Þannig er frægt krabba-



Smokkurinn er eina raunverulega forvörn gegn kynsjúkdómum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

meinið hans Michael Douglas, Hollywood leikara, sem hann fékk af völdum þessarar veiru í hálsinn og fannst við speglun og skoðun á hálsi vegna þráláttra einkenna hans þar.

Aðrir smitsjúkdómar sem falla undir flokk kynsjúkdóma og geta valdið krabbameinum er HIV veirusjúkdómur, en við framgang hans og

veiklun ónæmiskerfisins kemur upp krabbamein sem kallað er Kaposi sarkoma og getur komið fram í húð og öðrum líffærum, sem og eitlum. Þá er aukin áhætta á B frumu meini, svokallað Non Hodgkin's Lymphoma og svo líkt og við vörtuveiru er aukin áhætta á leghálskrabbameini hjá þeim sjúklingum sem þróa alvarlegri stig sjúkdómsins.

Lifrabólga B og C sem smitast einnig við kynmök er veirusjúkdómur sem getur leitt til lifrarkrabbameins og er vel þekkt tenging þar á milli. Aðrir kynsjúkdómar valda síður krabbameinum, þó það sé ekkert útilokað í grunninn. Mikilvægt er að átta sig á því að þessir sjúkdómar eru vitanlega í grunninn ekki jafn alvarlegir. Engin bólu-setning er til við lifrabólgu C né við HIV, en þróun meðferðar hefur gefið góða raun á undanförunum árum. Krabbamein er alltaf alvarlegur hlutur og því er mikilvægt að vera vel á varðbergi og nota smokkinn, sem er eina raunverulega forvörn gegn því að smitast af kynsjúkdómum, auk þess að hindra annan vessa og slímhúðarkontakt. Förum varlega og förum í tékk reglulega.

KRÓNAN

Fáðu töfra
innblástur á
**kronan.is/
töfrar**

Vingardíum ...

CHILI SÓSA!

TÖFRABRAGÐ
CHILISÓSA
SNILLD Á PYLSURNAR



Bergby's sinnep, 460 g

449 kr. stk.



Lúxus pylsur frá Stjörnugris
VERÐ FRÁ:

899 kr. pk.



Fabricku sósar, verð frá:

469 kr. stk.



FP steiktur laukur, 200 g

129 kr. pk.

Ódýrt



Bara pylsur, 10 stk.

429 kr. pk.



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

TÍMAMÓT



Elskulegur sonur okkar, bróðir,
tengdabroðir, barnabarn og frændi,

Jónas Ingólfur Lövdal

listamaður og landslagsarkitekt,

lést að heimili sínu þann 1. júlí.

Útför fer fram frá Grafarvogskirkju,
fimmtudaginn 16. júlí, kl. 13.00.

Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja styrkja
útförina er bent á reikning 552-14-414177, kt. 010485-2239.

Erla Hafðis Steingrimsdóttir

Hulda Ólöf Einarsdóttir

Gísli Trausti Jóhannesson

Daniel Guðni Jóhannesson

Eygló Fjóra Jóhannsdóttir

Sonný Norðfjörð Gunnarsdóttir

Sunna Lind Lövdal

og aðrir aðstandendur.

Jóhannes Lúther Gíslason

Sígfús Helgi Kristinsson

Karlotta Rós Þorkelsdóttir

Friðrik Páll Hjaltasted

Jón Karl Halldórsson

Róbert Sigurðsson



Minningarkort á hjartaheill.is

eða í síma 552 5744

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Kristín Ingólfssdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



Við erum til staðar
þegar þú þarft á
okkur að halda

Lára Árnadóttir,
umsjón útfara



Útfararþjónusta

& lögræðipjónusta



Við önnumst alla þætti undirbúnings og fram-
kvæmd 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

Til að birta andláts-, útfarar- eða
þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að
senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is
eða hringja í síma 550 5055.



Guðrún er ein af fáum í túrnum sem hefur tekið þátt síðan í fyrstu ferð Team Rynkeby á Íslandi 2017. MYND/BRYNJA KRISTINSDÓTTIR

Þjóðin með okkur í liði

Team Rynkeby á Íslandi er að ljúka átta daga hjólaferðalagi um landið, til ágóða fyrir Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna. Meðal þátttakenda er Guðrún Gísladóttir.

Það eru greinilega margir Íslendingar á ferð um Ísland og við fáum ótal vink frá bílstjórum. Þjóðin er með okkur í liði og veðrið líka. Við höfum fengið frábærar móttökur alls staðar og finan meðvind, segir Guðrún Gísladóttir sem er á áttunda og síðasta degi í hringferð um landið í dag á hjóli, með liði sínu Team Rynkeby á Íslandi. Tilgangurinn er að safna fé til styrktar alvarlega veikum börnum.

„Ferðin hefur gengið eins og í sögu. Við leiðarlök verða 850 kílómetrar að baki,“ lýsir Guðrún. Þetta er í fjórða sinn sem hún hjólar, hefur verið með í liðinu frá upphafi, 2017, og þekkir aðstæður. „Brekkur geta tekið í, en það erfiðasta er þó að sitja svona lengi á hörðum hnakk, fólk er komið með sár í nárann og blöðrur hér og þar, þó við séum í góðum buxum. Í undirbúningnum eru þó hjólaðir að minnsta kosti 2.500 kílómetrar.“

Um Team Rynkeby

Team Rynkeby hófst 2002 þegar starfsmaður hjá dönsku safaverksmiðjunni Rynkeby fékk lungnþembu og var ráðlagt að hreyfa sig og hætta að reykja. Hann skellti skollayrum við því síðarnefnda, en fór fram á við tæknistjóran að fá sáfa ef hann hjólaði til Parísar að fylgjast

Guðrún segir liðið vilja hjóla sem minnst á þjóðvegi 1, því það geti skapað hættu. „Við veljum fallegar leiðir þar sem minni umferð er. Hjóluðum nú til dæmis Hvalfjörðinn, hring um Skagafjörð og frá munna Strákaganga að norðanverðu til Grenivíkur. Við förum kúsilveginn frá Mývatni út á Húsavík og til baka um Aðaldalinn. Hjóluðum um Ásbyrgi, á Kópasker og Þórshöfn og frá Neskaupstað um Austfirði.

Í gær var bara um eina leið að ræða, sunnan jökla. Við hjóluðum frá Breið-

með Tour de France. Tíu slógust í för með honum. Þeir söfnuðu styrkjum, en áttu afgang sem þeir gáfu til krabbameinssjúkra barna. Nú er Team Rynkeby orðið stærsta, norræna góðgerðaverkefnið og fleiri lönd hafa bæst við. Allt fé fer í góð málefni. Ísland hóf þátttöku árið 2017.

dalsvík til Djúpavogs, en keyrðum svo til Víkur með stoppum á leiðinni.“

Í liðinu í ár eru 55 manns en 40 í hringferðinni, 29 að hjóla og 11 í þjónustu. „Á Kia silfurhringnum, sem við endum á í dag, koma fyrri liðsfélagar inn í leiðirnar, þannig var það líka fyrir norðan,“ segir Guðrún.

„Þetta er dálítill fjölskylda, við söfnum styrkjum og feð sem safnast fer óskipt í málefnið, því við greiðum allt sjálf sem við eyðum, bæði búnað og uppihald.“

gun@frettabladid.is



Þökkum öllum sem sýndu okkur
samúð og hlýhug við andlát og útför
ástkærs eiginmanns míns, föður,
tengdaföður og afa,

**Guðjóns Ármanns
Eyjólfssonar**

skólameistara

Stýrimannaskólans í Reykjavík,

sem andaðist 16. mars og var jarðsunninn frá
Hallgrímskirkju 23. júní. Hann var jarðsettur í Sóllandi,
Fossvogskirkjugarði.

Anika Jóna Ragnarsdóttir

Ragnheiður Ármannsdóttir

Ragnar Ármannsson

Eyjólfur Ármannsson

Kristín Rósa Ármannsdóttir

og barnabörn.

Leifur Björnsson

Kristín Áxelsdóttir

Jón Heiðar Ólafsson



Ástkær eiginkona,
móðir okkar, dóttir og systir,
Unnur Lea Pálsdóttir

lést á Landspítalanum, 3. júlí sl.
Útförin fer fram í Viðistaðakirkju,
þriðjudaginn 14. júlí, klukkan 15.

Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem
vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Pétur Hörður Pétursson

Sara Rós Pétursdóttir

Rósa Björk Pétursdóttir

Rósa Helgadóttir

Páll Kristjánsson

Bjarnveig Pálsdóttir

Víktor Pálsson

Íris Björk Pálsdóttir

Gæti orðið dularfull þoka

Dáið er alt án drauma, nefnist dagskrá í Bókakaffinu á Selfossi á morgun og sækir yfirskrift í kvæði Laxness, enda munu ljóð svífa yfir vötnum. Fram koma fjögur skáld.

Þegar því er skotið að Steinunni Arnbjörgu Stefánsdóttur, sellóleikara og ljóðskáldi, að hún hafi fengið notadrjúgar vöggugjafir, að minnsta kosti í tónlist og ritlist, hlær hún og segir: „Já, en engar í hógvæð! Maður verður líka að standa með því sem maður gerir, að minnsta kosti þegar maður ætlar að lifa af því.

Ég hef velt fyrir mér „Fyrirgefði hvað þetta er ómerkilegt“ menningunni, hún tengist konum er báru á borð kræsingar sem allir vissu að væru góðar. En ef maður er óframfærinn á sviði og segir: „Fyrirgefði hvað þetta er ómerkilegt“, þá er hætt við að fólk trúir því!“

Steinunn Arnbjörg ætlar að flytja frumsamið efni í Bókakaffinu á Selfossi á morgun, sunnudag, syngja og leika draumkennda tónlist, auk þess að fara með eigin ljóð og kveðst ætla að vanda valið. Nafna hennar, Steinunn



Steinunn Arnbjörg syngur oft aðra rödd sellíóð. MYND/AUÐUNN NIELSSON

Sigurðardóttir rithöfundur, mun líka flytja ljóð og rangæsku skáldin Harpa Rún Kristjánsdóttir og Brynjólfur Þorsteinsson ætla að lesa úr væntanlegum ljóðabókum, en þau hlutu bæði verðlaun á síðasta ári.

Dáið er alt án drauma er heiti dagskrárinnar og er sótt í kvæði Nóbelskáldsins. Hún hefst klukkan 14 og aftur klukkan 15 því sætafjöldi er takmarkaður við 25 í einu og talið verður inn. Á síðasta viðburði Menningarsumarsins í Bókakaffinu komust færri að en vildu, svo fólk er hvatt til að mæta tímanlega. Boðið er upp á ókeypis uppáhelling og te meðan stundin varir.

„Ég hlakka til að lesa í Bókakaffinu. Svo syng ég við eigin undirleik eins og konurnar í ævintýrunum – sem reynast yfirleitt vera tröllskessur, reyndar,“ segir Steinunn Arnbjörg. „Það gæti orðið dularfull þoka yfir staðnum!“
gun@frettabladid.is



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Guðrúnar Fanneyjar Magnúsdóttur

Nönnu,

Valhúsabraut 27, Seltjarnarnesi,

sem lést 30. maí sl. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki deildar 2D á hjúkrunarheimilinu Sóltúni, fyrir góða umönnun og hlýtt viðmót.

Ingibjörg Svava Ásgeirsdóttir
Ásgeir Ásgeirsson **Maria Ingólfsdóttir**
og fjölskyldur.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Emma Kolbeinsdóttir

Eyvík í Grimsnesi,

lést á hjúkrunarheimilinu Ljósheimum á Selfossi, 3. júlí. Hún verður jarðsungen frá Skálholtskirkju, föstudaginn 17. júlí, klukkan 14.

Sigrún Reynisdóttir
Kolbeinn Reynisson
Guðmundur Kristinn Pétursson
Reynir Viðar Pétursson
Lilja Nótt Þórarinsdóttir

Magnús Þórarinnsson

Steinunn Erla Kolbeinsdóttir
Smári Bergmann Kolbeinnsson
Bjarki Kolbeinnsson

Þórarinn Magnússon
Guðrún Bergmann
Sólveig Wium
Duan Buakrathok
Ólafur Gauti
Guðmundsson
Hallgerður Lind
Kristjánsdóttir
Einar Þorgeirsson
Íris Gunnarsdóttir
Karen Daðadóttir
og barnabarnabörn.



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

Sigríður G. Aðalsteinsdóttir

frá Látrum í Aðalvík,

lést á Hrafnistu í Reykjavík, laugardaginn 4. júlí.

Útförin fer fram frá Fossvogskapellu, þriðjudaginn 14. júlí, klukkan 11.

Kristján Guðmundsson

Bragi Baldursson

Kristina Bergqvist

Sigþór K. Ágústsson

Hjálmtyr Baldursson

Friðrik Baldursson

Njála Laufdal

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Ingibjörg B. Kolbeins

andaðist á Hrafnistu, Hafnarfirði, mánudaginn 6. júlí.

Útför hennar fer fram frá Háteigskirkju, mánudaginn 13. júlí, klukkan 15.00.

Bjarnþór G. Kolbeins

Anna Lára Kolbeins

Ragnheiður G. Kolbeins

Halldór Kolbeins

Eypór Ingi G. Kolbeins

Halldór Bergmann

Haraldur Stefánsson

Dagný Marinósóttir

barnabörn og langömmubörn.



Okkar ástkæri faðir, sonur, bróðir, mágur, barnabarn og frændi,

Hörður Þór Jóhannesson

lést á heimili sínu á Spáni 1. júní.

Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju, miðvikudaginn 15. júlí, kl. 13.30.

Kristófer Freyr Ástuson

Elvar Andri Harðarson Ísdal

Jóhannes Steingrímsson

Steingrímur Jóhannesson

Ramborg Wæhle

Þórdís Valdimarsdóttir

og aðrir aðstandendur.

Guðný Sif Njálisdóttir

Sigrún Ósk Jóhannsdóttir



Þökkum auðsýndan samhug og hlýju við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, systur, ömmu og langömmu,

Guðbjargar Pálsdóttur

sem lést sunnudaginn 17. maí síðastliðinn.

Þórlaug Rósa Jónsdóttir

Óskar Jónsson

Ingibjörg Jónsdóttir

Þórunn María Jónsdóttir

Guðríður Pálsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Stefán Svavarsson

Ágústa Þorbergsdóttir

Friðrik Steinn Kristjánsson

Hávarður Tryggvason



Okkar elskulega,

Kristjana Guðmunda Jónsdóttir

frá Skálanesi, og fyrrum húsfreyja í Gufudal, síðast til heimilis að Hlaðhömrum 2, Mosfellsbæ,

lést mánudaginn 29. júní. Útförin fer fram frá Guðríðarkirkju, miðvikudaginn 15. júlí, kl. 13.00.

Bjarni Hólm Bjarnason

Ingibjörg Kristinsdóttir

Gerða Björk Kristinsdóttir

Bergþóra Lilja Kristinsdóttir

Jóna Kristín Kristinsdóttir

Einar Trausti Kristinsson

Bergsveinn Elidon Kristinsson

Ágúst Þór Ormsson

Hafliði G. Guðjónsson

Gunnlaugur Valgeirsson

Þórunn Ösp Björnsdóttir

Ingibjörg M. Magnúsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Útför elskulegrar eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður og ömmu,

Helgu Sigurðardóttur

Árkvörn 2a, Reykjavík,

fer fram frá Dómkirkjunni, þriðjudaginn 14. júlí klukkan 13.00.

Guttormur P. Einarsson

Einar Guttormsson

Guðrún Svava Gunnlaugsdóttir

Sigurður Egill Guttormsson Þórunn K. Sigfúsdóttir

og barnabörn.



Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar elskulega eiginmanns, föður, tengdaföður og afa,

Þorsteins Péturssonar

sem lést 31. mars 2020.

Sveinfríður Ólafsdóttir

Björn Þór Þorsteinsson

Páll Jökull Þorsteinsson

Pétur Ómar Þorsteinsson

Mikael Þór Björnsson

Arna Pétursdóttir

G. Agata Jakobsdóttir

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

411

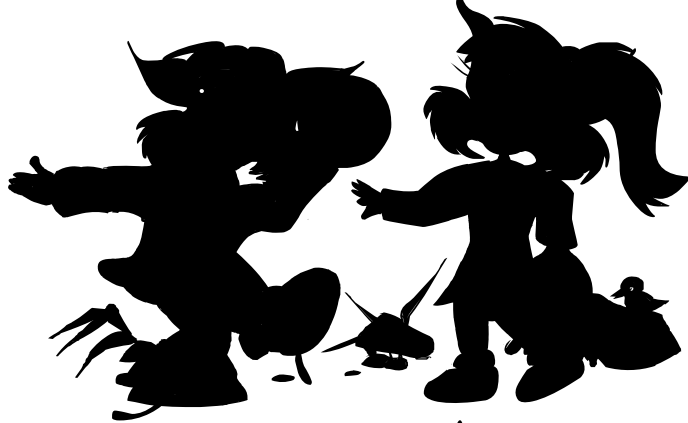
Næsta þraut var að skjóta í mark með bolta. „Ég byrja,“ tilkynnti Kata ákveðin. „Boltar eru eitthvað fyrir mig.“ Kata þurfti þrjár atrennur áður en hún hitti í mark en Lísaloppa bara tvær. Kata horfði vonsvikin á boltann sinn og sagði „Þetta er handónýtur bolti sem ég hef fengið.“ Lísaloppa brosti bara út í annað en sagði ekki neitt.

Hér eru þrjár skuggamyndir af Kötú og Lísuloppu en aðeins ein þeirra er nákvæmlega eins og fyrirmyndin.

Getur þú séð hver þeirra er alveg eins, A, B eða D?



A



B



D



Lestrarhestur vikunnar Arndís Inga

Hvernig bækur þykja þér skemmtilegar? Til dæmis bækur um kisu, bækurnar um Svörtu kisu eru skemmtilegar.

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún?/Hvaða bók var síðast lesin fyrir þig? Það var þín eigin saga 3: Draugagangur, eftir Ævar Þór Benediktsson.

Hvaða bók ætlaðu að lesa næst? Ég ætla að lesa Allt í plati eftir Sigrúnu Eldjárn.

Ef þú myndir skrifa bók, um hvað væri hún? Ég veit það ekki alveg, kannski bók um hund. Ég á sjálf hund sem er fimm ára og heitir Þjakkur.

Ef þú mættir velja þér persónu úr bók til að ferðast um Ísland með, hver væri hún? Engin sérstök.

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér? Það var bókin Prinsessusögur



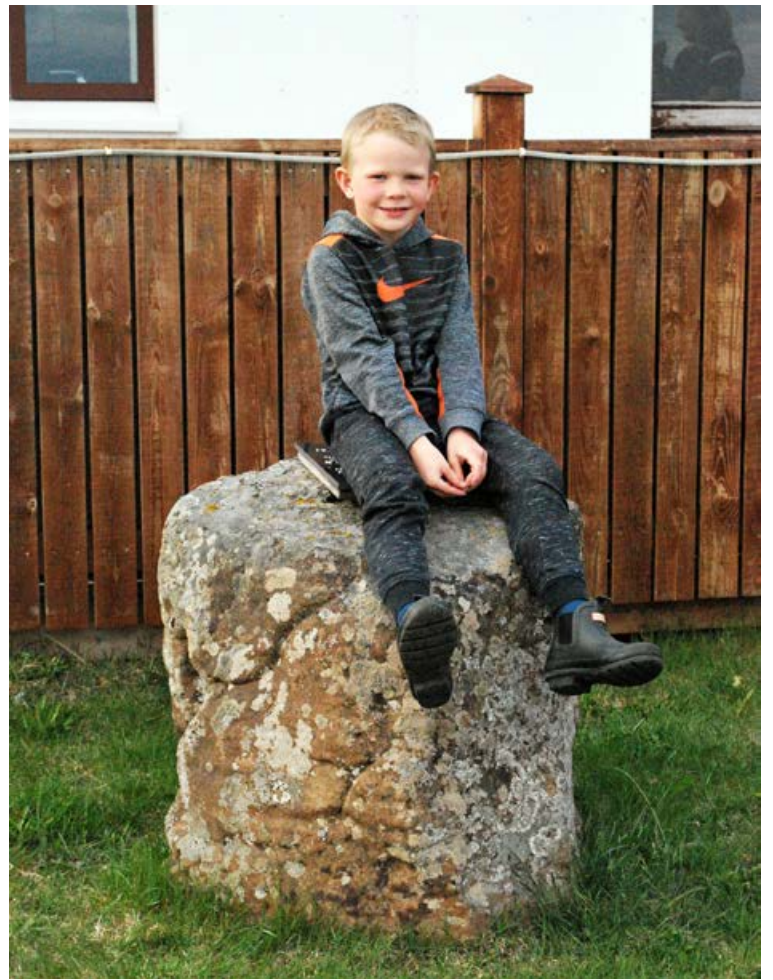
og svo Bínu-bækurnar, sem voru uppáhaldsbækurnar þegar ég var lítil og svo Jólasveinarnir sem var lesin fyrir jólin.

Ferðu oft á bókasafnið? Svona 1-2 sinnum í viku og þá í Sólheimasafn.

Hver eru þín helstu áhugamál? Það er að fara í sund – oftast í Mosfellslaugina, að fara í Húsdýragarðinn og á ströndina í Nauthólsvík.

Í hvaða skóla ertu? Ég er í Langholtsskóla.

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.



Konráð Sveinn Svafarsson er eina barnið í Grímsey. FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNÞÓRA

Kríurnar þora ekki að gogga í mig

Konráð Sveinn Svafarsson er fimm ára og verður sex ára í endaðan ágúst. Hann er ekki í vafa um hvar er best að eiga heima. Í Grímsey.

Hvað er svona gott við Grímsey? Bara sumt. Ég get verið meira úti en inni, því það er meira að gera úti og það er miklu skemmtilegra að vera úti en inni. Ég get til dæmis farið í fjárhúsin.

Áttu kindur? Já, ég og pabbi og afi. En þær eru uppi á eyju núna.

Ætlið þið þá að heyja í sumar? Nei, við kaupum bara hey og við eigum ekki einu sinni heydrasl til að nota. Við eigum samt alveg túnið hjá fjárhúsunum og gætum alveg slegið það eins og fólkið sem átti það áður, (hann bendir á húsin). Það eru þessi gulu.

Hvað gerir þú helst á sumrin? Mér finnst gaman að smíða og fara á tjörnina. Ég er með jullu, en ég má ekki fara á hana nema ég sé í vesti eða með borða.

Kanntu að synda? Ég er að læra það og er mjög góður að synda með höndunum en ekki nógu góður með fótunum. – Mér finnst líka gaman að grafa og að leita að kriueggjum.

Ertu ekkert hræddur um að kríurnar þora ekki að gogga í mig? Nei, kríurnar þora ekki að gogga í mig. Ég er samt nánast aldrei með prik, bara húfu.

**ÉG ER BÚINN AÐ
HJÓLA SUÐUR Í
BORGIR Í DAG, VINUR MINN ER
ÞAR. ÞAÐ ER ÞÍNU LANGT EN
SAMT EKKERT VOÐALEGA.**

Hvaða fugla þekkir þú aðra en kríuna? Lunda, máv, svan, spóa, hrossagauk, gæs og langvíu og lóu og tjald og öðinshana. Öðinshanarnir eru svo spakir. Þeir eru bara slakir alveg upp við bátinn á tjörninni þó að ég sé í honum. (Eftir smá umhugsun). Skemmtilegast er samt að hjóla. Ég er búinn að hjóla suður í Borgir í dag, vinur minn er þar. Það er þínu langt en samt ekkert voðalega.

Hvað gerðir þú fleira í dag en að hjóla? Ég fór á bryggjuna með mömmu að landa. Það er svo margt að gera þó þetta sé lítil eyja, því þeir sem eru hérna þurfa að gera allt. Það er svoléiðis.

Þess má geta að stuttu eftir viðtalið brunar Konráð Sveinn framhjá blaðamanni á sexhjól með foreldrum sínum og kallar: „Ég er að fara upp á eyju að skoða folaldið okkar. Það fæddist í nótt.“

Lausn á gátunni

Ísland er landið

Velkomin í skála Ferðafélags Íslands



Ferðafélag Íslands og deildir
þess reka 40 fjallaskála á
hálendinu og í óbyggðum.
Sjá nánar á www.fi.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur		
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
 11 4 °C ↗	 10 3 °C ↑	 15 0 °C ○
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
 17 1 °C ↘	 16 2 °C ↙	 10 7 °C ↑

Hæg suðlæg átt í dag, skýjað á landinu og dálítill súld V-til. Hiti 10 til 18 stig, hlýjast á A-verðu landinu.

Reykjavík	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
	 12 3 °C ↑	 13 1 °C ↘	 12 1 °C →	 10 5 °C ↙	 11 5 °C ↑
Ísafjörður	 10 9 °C ↗	 11 1 °C ↙	 11 1 °C ↙	 9 3 °C ←	 8 4 °C ↑
Akureyri	 13 2 °C ↖	 11 1 °C ↓	 11 2 °C ↖	 11 3 °C ←	 11 3 °C ↗
Egilsstaðir	 19 2 °C ↗	 12 2 °C ↖	 12 2 °C ↙	 10 5 °C ↖	 14 3 °C ↗
Kirkjubæjarklaustur	 11 2 °C ↑	 13 3 °C ↖	 14 3 °C ↖	 10 7 °C ↖	 12 2 °C ↑
Hveravellir	 6 5 °C ↗	 9 3 °C ↓	 10 2 °C ↑	 7 5 °C ↑	 6 7 °C ↑

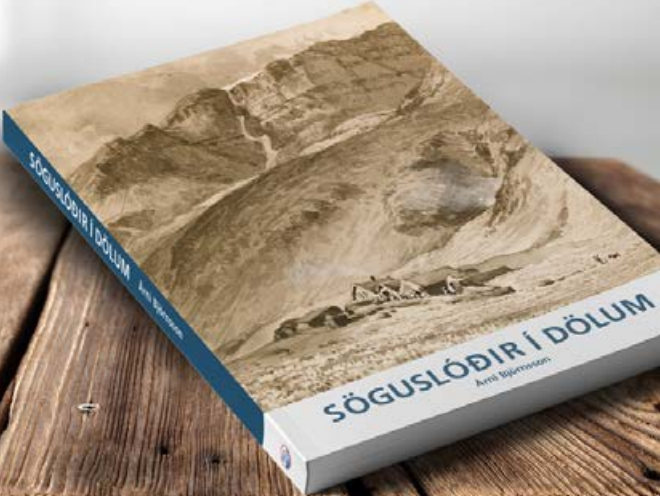
SÖGUSLÓÐIR Í DÖLUM

Dalir eru eitt söguríkasta hérað landsins. Þessi bók vísar veg um Dalabyggðir með sögulegan fróðleik í hverju skrefi.

Árni Björnsson menningarsagnfræðingur skrifar hér um heimahaga sína.

Söguslóðir í Dölum er bók fyrir forvitna ferðalanga og heima-menn í Dölum, og ekki síður fyrir áhugamenn um þjóðlegan fróðleik, íslenskt samfélag og breiðfirska náttúru.

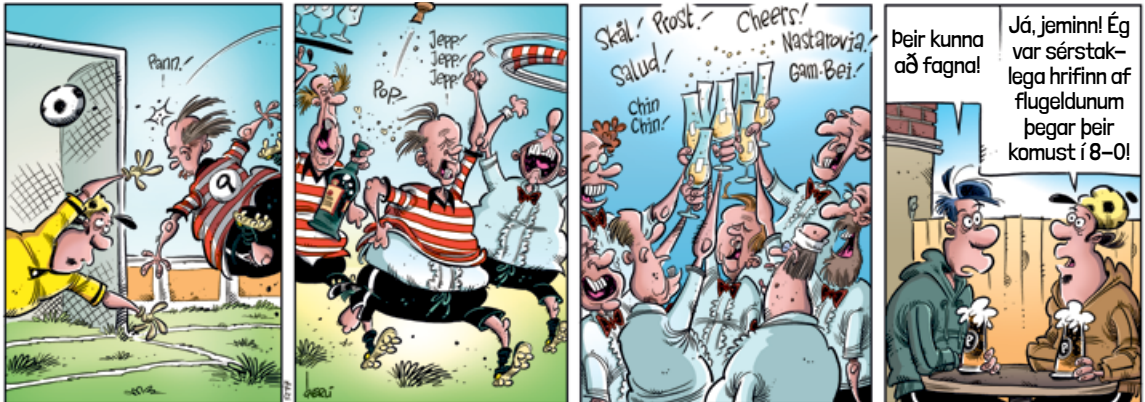
Bókin fæst á skrifstofu Fí Mörkinni og í vefverslun á www.fi.is



Ferðafélag Íslands
www.fi.is

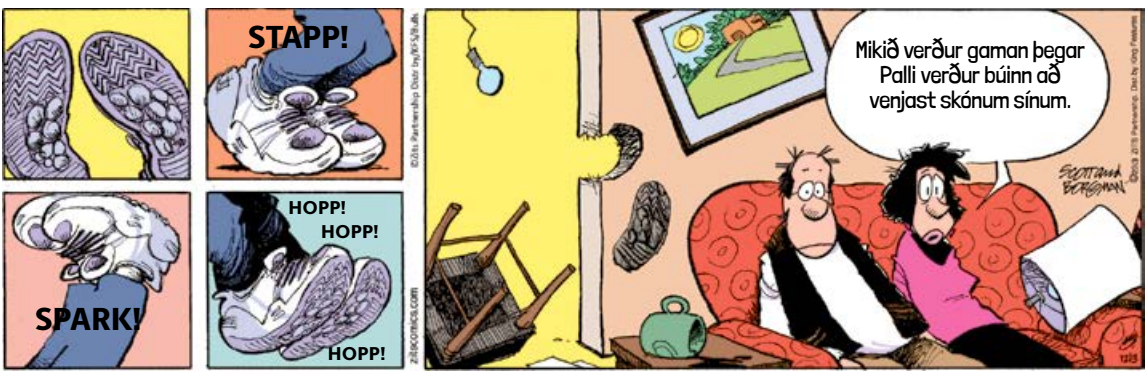
Pondus

Eftir Frøde Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



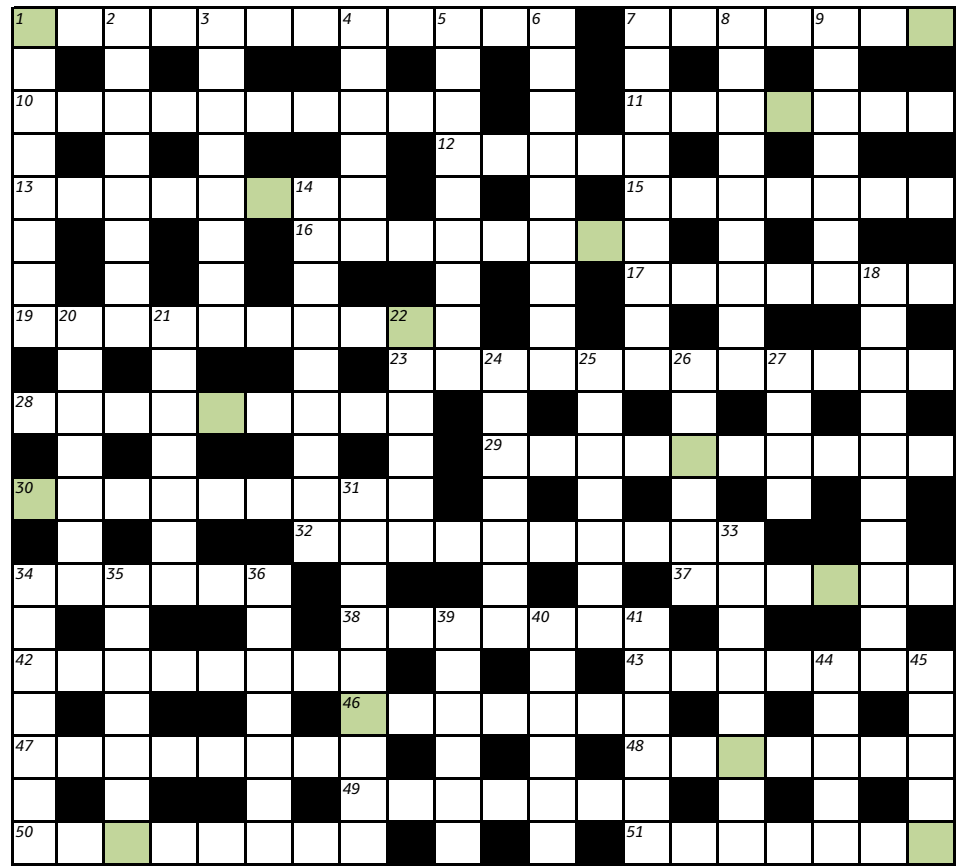
FRÉTTABLAÐIÐ MEÐ Í FERÐALAGIÐ!

Þú getur ávallt lesið blað dagsins á frettabladid.is og í Fréttablaðsappinu, hvar sem þú ert í sumar



FRÉTTABLAÐIÐ – MEÐ ÞÉR Í SUMAR

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var
FLETTISKILTI

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

LAUSNARORD Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtast vísindi sem vert er að efla. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 16. júlí næstkomandi á krossgata@fretta-bladid.is merkt „11. júlí“.

- LÁRÉTT**
1 Vísdomur fræga fólksins er húmbúkk (12)
7 Þessi risatrúkkur er ævintýraleg baula! (7)
10 Hví að segja stóran stærri? (10)
11 Legg á brattann til að reyna hvað það er að halda lífi (7)
12 Hún er jafn lagin og hún er galin, vampíran atarna (5)
13 Fashanafrænka mun lokka mig þangað sem valmúinn vex (8)
15 Fiskinn þekkir stóastrý (7)
16 Í upphafi fann ég til hryggðar án uppskeru (8)
17 Set hnykk á það að herða (7)
19 Sjá síst eftir ráðrikum mönn-

- um í langdregnum önnum (10)
23 Sé fagfólk að verki í sínu skrifstofusýsli (12)
28 Þessi sending þaut eins og raketta! (9)
29 Legg legg og handlegg ekki í landnorður vegna eymsla í útlím (10)
30 Skvettandinn er yrióttur flækingur á íslenskum tjörnum (9)
32 Andi að utan hvetur mig til dáða (10)
34 Hatari er svo svalur að hann þarf ofn (6)
37 Þessi óviti kann flestum meira um farsóttina (6)
38 Snúa þráð í svalandi góðgæti (7)

- 42 Stríð – er það annað orð um hitting hópa á öndverðum meidi? (8)
43 Mas um klúr börn og útsmognar mæður þeirra? (7)
46 Stutt og sneypuleg lædist hún áfram (7)
47 Lína lúsarlegra manna til heilsubætandi lausna (8)
48 Brattahliðarbóndi átti fátt (7)
49 Eilítið kusk féll á kraftmikið rokkband (7)
50 Sæki ávöxt eins gefandi garða (8)
51 Tel galdrastafina skýra feigðarflan Olsen-bræðra (7)
- LÓÐRÉTT**
1 Hér er alltaf bjart og heiðskirt,

- það er greinilegt (8)
2 Byð kapal á móti köplunum og leikföngunum (8)
3 Reinaskjöldur? Ég myndi nú bara kalla þetta rist (8)
4 Ryk féll hægt á þrautgóðar (6)
5 Leita innhalds í kúrsi í upp-töku hins ápreifanlega (9)
6 Einn ónefndur Rómverji leitar svara vegna mögulegra endurkaupa (9)
7 Þeysi um með grama bændur og leita kalbletta (9)
8 Legg raflögn í leikfimiáhald og grána (9)
9 Læt eins og Tjarnarbíó (7)
14 Draugur passar lík á næsta leiti (9)
18 Er einhvers konar flísatunna

- forsenda hins góða í lífinu? (10)
20 Broddstafur braut frost-dingul (7)
21 Saga um snáða sem vildi hleypta úr kútnum (7)
22 Ískur berst að utan og magnar gremjuna (6)
24 Setti titti þar sem sá sem varð X-sinum meistari fann þá ekki (7)
25 Öbjöguð sjón er áhallalaus (7)
26 Flengdi þann sem forðaði sér (6)
27 Þá fór allt í rugl nema síðasta orðið (4)
31 Fljúga til Delí með Jóni Ólafssyni (9)

- 33 Blóm og haf í norðri en sæðögg í suðri (8)
34 Kaupi nagdýr í hundraðatali (7)
35 Sölbakið staut og málminn með (7)
36 Sögur af stórvirkjum með spöðum (7)
39 Sjá þessa nagga dunda þetta dagana langa (6)
40 Flotaforingi hennar hátignar eða hrekkjusvín í Springfield? (6)
41 Fimmgangsfylja er varla hversdagsleg sjón? (6)
44 Baksa við gos í borg englanna (5)
45 Rallhálfir orrar rugla og riða til falls (5)

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

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.

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson



Barkhagen átti leik gegn Vedder í Hallsberg árið 1992.

1...Dxh5+! 2. Rxh5 f1rR! 3. Kg1 Rxe3 0-1. Um helgina fara fram tvö hraðskákmót á Akureyri. Í dag fer fram menningarskákmót á Listasafninu á Akureyri og á morgun fer fram hádegishraðskákmót Skákfélags Akureyringar.

www.skak.is: Skákhátið á Akureyri

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

DRAUMAÚTSPIL

Það kom nokkrum á óvart þegar sveit Hermanns Friðrikssonar vann sveit Hótel Hamars í fyrstu umferð bikarkeppni Bridgesambands Íslands. Að álit margra, er Hótel Hamar sterkasta sveit landsins, enda kappfull af spilurum sem allir hafa verið í opna landsliðinu. Útlitið var ekki bjart, því Hermann var undir eftir 30 spil af 40, með 31 impa gegn 60. Sveit Hermanns gerði sér lítið fyrir og vann síðustu lotuna með yfir-

burðum og leikinn 87-82. Hótel Hamar getur samt huggað sig við að komast áfram. Svo fáar sveitir voru skráðar í Bikarkeppni Bridgesambands Íslands, að auglýst var, fyrir leiki í fyrstu umferð, að fjórar sveitir, sem töpuðu með minnstum mun, kæmust áfram. Þær sveitir sem komust áfram, töpuðu með 5, 9, 12 og 12 impum. Þetta spil í leiknum olli miklu um sigur Hermanns í síðustu lotunni. Vestur var gjafari og NS á hættu.

Norður
♠ ÁK10987
♥ K74
♦ G6
♣ KG

Vestur
♠ -
♥ G83
♦ D10764
♣ Á9643

Austur
♥ G542
♠ 10
♦ 9832
♣ D872

Suður
♠ D63
♥ ÁD9653
♦ ÁK
♣ 105

Bæði pör í NS (á báðum borðum í leiknum) komust í sex hjörtu. Sigurbjörn Haraldsson í sveit Hótel Hamars, fórn-aði í 7 ♦ (800 niður). Það hefði reynst töluverður gróði, ef sagnhafi finnur laufið. Legan er reyndar þokkaleg til þess, en Hermann fann draumaútsplið í byrjun, laufasexul! Það var mjög erfitt fyrir sagnhafa að finna það að stinga upp kóngnum. Þegar austur fékk fyrsta slaginn á laufdrottninguna, var hann ekkert að taka áhættuna af því að spila spaða. Hann spilaði bara laufi aftur á ás. Hermann taldi að sagnhafi hefði hugsanlega fundið réttu úrspilaleiðina, ef útsplið hefði verið laufnían (til að biðja um spaða til baka).

MENNING

Rúllandi snjóbolti

Alþjóðlega myndlistarsýningin Rúllandi snjóbolti/13, verður opnuð í dag, laugardaginn 11. júlí, kl. 15.00, í Bræðslunni á Djúpavogi, sem breytt hefur verið í sýningarsal. Alls taka 33 listamenn frá Íslandi, Hollandi og Kína þátt í sýningunni, sem er skipulögð af Chinese European Art Center (CEAC).

Sýningin, sem er ein stærsta sam-tímalistasýning á Íslandi, er sam-vinnuverkefni Djúpavogshrepps og CEAC. Þessi kínversk-evrópska menningarmiðstöð er löngu orðin þekkt í kínverska og evrópska listaheiminum og hefur staðið fyrir mörgum, stórum sýningum í Kína og á Íslandi. Sýningin Rúllandi snjóbolti hlaut Menningarverðlaun SSA árið 2015 og tilnefningu til Eyrar-rósarinnar árin 2016, 2017 og 2018.

CEAC er sjálfseignarstofnun og var stofnuð árið 1999 af Ineke Guðmundsson með fjárhagslegum stuðningi eiginmanns hennar, Sigurðar Guðmundssonar. Eitt af markmiðum CEAC er að stuðla að menningarlegum samskiptum milli Kína og Vesturlanda.

Listamenn sem taka þátt í ár eru:

Alexander Hugo Gunnarsson
Andri Þór Arason
Anika L. Baldursdóttir
Atli Pálsson
Auðunn Kvaran
Birkir Mar Hjaltested



Alls taka 33 listamenn þátt í sýningunni á Djúpavogi.

Bjargey Ólafsdóttir
Clare Aimée Gossen
Daniel Ágústsson
Einar Lúðvík Ólafsson
Hrafnkell Sigurðsson
Huang Shizun
Jóhanna Margrétardóttir
Kjáani Thorlacius
Lin Jing
Liu Yuanyuan
Lova Y & Tycho Hupperets
Margrét Dúadóttir Landmark
María Lind Baldursdóttir
Marike Schuurman
Rakel Andrésdóttir
Renate Feizaka
Sigurður Guðmundsson
Sólbjört Vera Ómarsdóttir
Sölvi Steinn Þórhallsson
Tara & Silla
Wei Na
Yang Zhiqian
Ye Qianfu
Þór Vigfússon

SANDBLÁSTUR



Ráðgjöf
Tilboð
Hönnun
Uppsetning

XPRENT
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 3
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

Myndlistarsjóður

Opið er fyrir umsóknir í myndlistarsjóð

Veittir verða

- ❖ Undirbúningsstyrkir og styrkir til minni sýningarverkefna allt að 500.000 kr.
- ❖ Styrkir til stærri sýningarverkefna, útgáfu-/rannsóknarstyrkir allt að 2.000.000 kr.
- ❖ Aðrir styrkir allt að 1.000.000 kr.

Umsóknarfrestur er til miðnætis 20. ágúst 2020

Upplýsingar um myndlistarsjóð, umsóknareyðublað, úthlutunarreglur og leiðbeiningar má finna á vefsíðu myndlistarsjóðs, myndlistarsjodur.is

Úthlutað verður í september-mánuði. Um er að ræða síðari úthlutun úr sjóðnum árið 2020.



Óhugnanleiki hefur alltaf verið í málverkum mínum. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

Hinn barnslegi ótti við það óþekkt mætir áhorfendum

Þórarinn Ingi Jónsson sýnir myndir í Gallery Port. Sterk áhrif frá hryllingsmyndum og morðóðri brúðu sem rændi hann svefni. Konseptverk fyrir 10 árum gjörbreytti lífi hans.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



ÉG VIL EKKI SKEMMA
BARNSLEGA ÓTTANN
INNI Í ÁHORFENDUM, ÞEIR
VERÐA AÐ UPPLIFA VERKIN Á
SINN HÁTT OG SKRIFA SÍNA
SÖGU.

Daugar myndir er yfirskrift sýningar Þórarins Inga Jónssonar í Gallery Port. Verkin eru akrýlmyndir á striga og í þeim er að finna ýmislegt ógnvekjandi og þar er manneskjan víðs fjarri.

„Mannleysið í verkunum opinberar skort á lífi. Margt í myndunum eru áhrif frá hryllingsmyndum. Það er eins og litið sé handan við hornið í hryllingsmynd, augnablikið er fryst og áhorfandinn upplifir það í málverkunum,“ segir Þórarinn.

Morðóð brúða

Hann segist strax á barnsaldri hafa fengið áhuga á hryllingsmyndum. „Óhugnanleiki hefur alltaf verið í málverkum mínum. Ein af fyrstu minningum mínum er að horfa á Child's Play 1 og geta ekki sofið alla nóttina, vegna þess að það var morðóð brúða undir rúminu mínu. Það er hinn barnslegi ótti við það óþekkt sem er kominn upp á vegg herna í Gallery Porti.“

Hann segir frásögn vera í hverju verki en harðneitar að lýsa því nánar. „Áhorfandinn á að skapa

sína eigin sögu. Í flestum verkunum geta þeir lesið það sem ég var að hugsa, en ég vil ekki skemma barnslega óttann inni í áhorfendum, þeir verða að upplifa verkin á sinn hátt og skrifa sína sögu.“

Verk sem breytti lífinu

Fyrir tíu árum komst Þórarinn í heimsfréttirnar vegna verks sem hann gerði þegar hann var í námi í Ontario College of Art & Design í Toronto. Í verkinu var skúlptúr úr tré sem leit út eins og sprengja, sem hann skildi eftir á listasafni með miða sem á stóð: Þetta er ekki sprengja. Mikið uppnám varð vegna þessa. Þórarinn er spurður hvernig hann liti á það mál, nú áratug síðar.

„Þetta var konseptverk sem gjörbreytti lífi mínu. Ég var settur í fangelsi í tvo daga, var sleppt með mjög ströngum skilyrðum, rekinn úr skóla og missti atvinnuleyfið. Þrátt fyrir allt er þetta skemmtilegur tími í minningunni.“

Gunguháttur listaheimsins

Spurður hvort það sé ekki forkastanlegt að listamaður sé handtekinn og rekinn úr skóla vegna listsköpunar sinnar, segir hann: „Ég veit ekki hvort það er eðlilegt eða óeðlilegt. Ég get ekki svarað því hvort kerfið eigi að vera svona. Ég var að vinna mína vinnu og kerfið vann sína.“

Ég var í námi og á hverjum einasta degi sögðu prófessorarnir: Vertu hugrakkur, ekki hlusta á neinn, brjöttu reglur. Um leið og ég var handtekinn svörðu kennarnir, fyrir utan tvo, hvorki samtölum né tölvupósti. Ég hitti einn þeirra á gangi og kallaði til hans en hann horfði í hina áttina og gekk framhjá mér. Þannig að það er hræsnin og gunguháttur listaheimsins sem ég myndi fordæma, frekar en lögregluna og almenning í Kanada.

Eftir að mér var sleppt úr fangelsi gerði stærsta dagblaðið í Kanada skoðanakönnun þar sem spurt var: Er Þórarinn Ingi Jónsson myndlistarmaður? 75 prósent svarenda sögðu nei.“

Eftir hina sögulegu dvöl í Toronto tók Þórarinn BA-próf frá Listaháskóla Íslands og síðan masters-próf í Prag. Síðan hefur hann starfað sem myndlistarmaður.

Sýning hans stendur til 16. júlí.

1011

LÆGRA VERÐ Á HEIMILISVÖRUM

MYLLAN
HEIMILISBRAUÐ
770G
439
KR/STK
570 KR/KG



BARILLA
SPAGHETTI
1 KG
279
KR/STK
279 KR/KG



SMJÖRVI
400G
577
KR/STK
1443 KR/KG



FLORIDANA
APPELSÍNU EÐA
EPLASAFI 1L
179
KR/STK
179 KR/L



GEVALIA
KAFFI 500 G
659
KR/STK
1318 KR/KG



GÓÐOSTUR
SNEIÐAR 26%
330 G
795
KR/STK
2409 KR/KG



STJÖRNU-
EGG STÓR
816 G
579
KR/STK
710 KR/KG



MS
LÉTTMJÓLK
D-VÍTAMÍNBÆTT 1 L
195
KR/STK
195 KR/L





VIÐ JÖFNUM VERÐIÐ!



Við hjá BAUHAUS könnum reglulega sölu- og einingaverð sömu vara á markaðnum og við bjóðum, til að þú getir verið viss um að þú sért að greiða lágt verð og gera góð kaup hjá okkur.

Slagorðið okkar „Við jöfnum verðið“ þýðir að ef þú finnur sömu vöru og þú keyptir hjá BAUHAUS ódýrari hjá seljanda hér á Íslandi, þá jöfnum við það verð. Svo einfalt er það!

Þú finnur nánari upplýsingar inn á heimasíðu okkar: bauhaus.is

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplýsingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

Kjarakaup

4.495,-

~~4.930,-~~



Bonde-steinn, grár

Með fösuðum köntum. Prihrningsmerktur. Stærð 14 x 21 x 5,5 cm. U.þ.b. 34 steinar duga á m². Vinsamlega athugið að það þarf að borga tryggingu fyrir brettinu. Verð á m².



Hefur þú séð nýja BAUHAUS blaðið?

Kjarakaup



69.695,-

~~76.695,-~~

Gasgrill Q3200

2 brennarar, 6,36 kW. Grillflötur 63 x 46 cm. Grillgrind úr porselíngrungshúðuðu steypujárni. Rafrænn kveikjari. Innbyggður hitamælir. Lok og botn úr áli. Opinn vagn.

Verð gildir til og með sunnudeginum 2. ágúst

EKKI MISSA AF KJARAKAUPUM SUMARSINS!

Kjarakaup



32.995,-

~~41.995,-~~



One+ Högglykill

R18IW3-120S. Kraftmikill högglykill með 3 hraðastillingum. 1/2" ferkan-tað splitti og þrjú spennuhylki fylgja með að stærð 17, 19 og 21 mm.



3.995,-

~~4.495,-~~

Classic transparent 5 l

Gagnsæ viðarvörn sem hentar vel á sólpalla og viðarhúsgögn. Með myglu og sveppvörn. Hægt að blanda í mörgum litum. Þekur 7-10 m² á l.



Kjarakaup

109.995,-

~~124.995,-~~

Kerra

ES203S UB 750 kg. Lítil og hentug kerra frá Easyline. Með V lagaðri öryggisstöng, stál-felgum og góðum dekkjum. Auðvelt að festa yfirbreiðslu á kerruna. Hámarksburðarþol 625 kg. Heildarþyngd 750 kg. 13" dekk. Nefhjól fylgir ekki.

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!



FRÁ FRAMLEIÐENDUM
SÍÐUSTU VEIÐIFERÐARINNAR
MYND EFTIR
GUNNAR BJÖRN GUÐMUNDSSON

EDDA BJÖRGVINS • LADDI • STEINDI JR.

Amma
Hófi

KOMIN Í BÍÓ

LAUGARÁS

BÍÓ

SMÁRA

BÍÓ

BORGAR

BÍÓ

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

93.000 Íslendingar lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma **550 5050** eða sendu tölvupóst á **orn@frettabladid.is**.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

36

MENNING • FRÉTTABLAÐIÐ

11. JÚLÍ 2020 LAUGARDAGUR

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.00 Undir yfirborðið (e) Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
20.30 Bílalíf (e) Fjórlegur og fjöl-breyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.
21.00 Lífið er lag (e) Þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árunna. Umsjón. Sigurður K. Kolbeinsson.
21.30 Verkalýðsbaráttan á Íslandi, sagan og lærdómurinn (e) Heimildarþættir um sögu verkalýðsbaráttunnar á Íslandi í umsja Sigmundar Ernís Rúnarsson.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 SímonSímon
07.21 Hinrik hittir
07.26 Kátur
07.38 Bubbi byggir
07.49 Hrúturinn Hreinn
07.56 Rán og Sævar
08.07 Alvin og íkornarnir
08.18 Músahús Mikka
08.41 Djúpið
09.02 Hvolpasveitin
09.24 Sammi brunavörður
09.36 Stundin okkar Þessi með hljóðbylgjunum, myndarammanum og heimsókninni í Árbæjar-safn.
10.00 Herra Bean
10.15 Ævar vísindamaður Alls konar vísindi
10.40 Hans Jónatan - maðurinn sem stal sjálfum sér
11.40 Frönsk listasaga
12.35 Tobias og sætabrauðið
13.20 Tónaflóð um landið Vestfirðir
14.40 Við hlið Bowies. Sagan af Mick Ronson
16.20 Mótorsport Torfæra á Egilsstöðum
16.50 Úr Gullkistu RÚV. Andri á flandri Vesturland
17.20 Laxá í Aðaldal
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Nýi skólinn
18.15 Ósagða sagan
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Tímaflak Doctor Who
20.35 Sá eini rétti Den eneste ene
22.20 The Glass Castle Glerkastalinn Kvikmynd frá 2005 sem byggist á sjálfsævisögu Jeannette Walls og segir frá uppvexti hennar og systkina hennar hjá rótlausum og óabyrgum foreldrum. Leikstjóri: Destin Daniel Cretton. Aðalhlutverk: Brie Larson, Woody Harrelson og Naomi Watts. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.20 Atlanta Atlanta Gamanþáttaröð um tvo frændur sem reyna að stofna til betra lífs fyrir sig og fjölskyldur sínar.
00.40 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

07.35 PGA Tour 2020
10.35 PGA Tour 2009 Útsending frá lokadegi The Players Championship mótsins í golfi árið 2009.
13.55 PGA Tour 2020
17.00 PGA Tour 2020
22.00 PGA Special. Bubba Watson and Friends Match 9 holu góðgerðarmót með Bubba Watson, Harold Warner III, Jason Day og Wesley Bryan.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.00 Watford - Newcastle Bein útsending frá leik í ensku úrvals-deildinni.
13.30 Liverpool - Burnley Bein útsending frá leik í ensku úrvals-deildinni.
16.15 Survivor
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us
19.05 LA to Vegas
19.30 The Cool Kids
20.00 Love Happens
21.55 Burnt Matreiðslumaðurinn Adam Jones var í frábærum málum, en klúðraði því öllu. Hann var kokkur á tveggja Michelin stjörnu-veitingastað en á sama tíma var hann með skelfilega ósiði sem komu honum í koll. Hann var alræmdur í frönsku veitingahúsaflórunni og óútreiknanlegur, og hugsaði bara um það eitt að gera stórkostlegar bragðtegundir.
23.40 Shutter Island
01.55 The Good Lie
03.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Epiódjass
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á slóðum sjóræningja í Karibahafi Ættjarðasöngvarinn og asnan Vanilla
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Ástarsögur (2 af 5)
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Dauðans víska? (2 af 4)
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Komdu með mér og ég skal sýna þér sólina setjast fyrir fullt og allt
17.05 Heimsmenning á hjara veraldar Fritz Weisshappel
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar Kapphlaupið á Suðurláttinn
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Tríó Ray Brown, Johnny Griffin, Jim Hall og Ron Carter
20.45 Úr gullkistunni Smásagan Heimsókn
21.15 Bók vikunnar Prédikunarstelpa
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.25 Now Add Honey
12.00 The Miracle Season
13.40 Ocean's Twelve
15.40 Now Add Honey
17.15 The Miracle Season
18.55 Ocean's Twelve
21.00 Speed
22.50 Kingsman. The Secret Service
00.55 Breakable You
02.55 Speed

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
09.50 Skoppa og Skritla á póstkorti um Ísland
10.00 Mæja býfluga
10.10 Mia og ég
10.35 Latibær
10.55 Lina langsokkur
11.20 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Impractical Jokers
14.10 Framkoma
14.40 Einkalífið
15.10 Nostalgia
15.35 Spegill spegill
16.05 Vitsmunaverur
16.40 Patrekur Jaime. Æði
17.00 Golfarinn
17.55 Sjáðu
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.46 Sportpakkinn
18.55 Lottó
19.00 Top 20 Funniest
19.40 Justice League vs. the Fatal Five
21.00 Water for Elephants
22.55 Sherlock Holmes
01.00 What Happened to Monday
03.00 Peppermint

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

06.50 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Mindy Project
21.05 American Dad
21.30 Bob's Burgers
21.50 Big Little Lies
22.40 The Righteous Gemstones
23.30 Empire
00.15 Friends
00.40 Friends
01.00 The Mindy Project

STÖÐ 2 SPORT

08.25 FH - Þróttur R. Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
10.05 Pepsi Max Mörkin
11.10 Fylkir - Breiðablik
12.55 Vittsjö - Kristianstad Bein útsending frá leik í sænsku úrvals-deildinni í fótbolta.
15.00 N1-mótið Þriðji þátturinn í nýrri þáttaröð Sumarmótanna á Stöð 2 Sport.
15.50 Þór/KA - Keflavík Bein útsending frá leik í 16 liða úrslitum Mjólkurbikars kvenna.
17.55 Dregið í Mjólkurbikarnum Bein útsending
18.10 Fylkir - Breiðablik
19.50 Víkingur - Valur
21.35 Pepsi Max Stúkan - 5. umferð
22.45 Breiðablik - FH
00.25 Ísland - USA Bein útsending frá hnefaleikasýningu í Laugar-dalshöll.

STÖÐ 2 SPORT 2

06.15 Fiorentina - Cagliari
07.55 Torino - Brescia
09.40 Hellas Verona - Inter Milan
11.25 Derby - Brentford
13.25 Ítölsku mörkin
14.15 Inside Serie A
14.45 La Liga Show
15.05 Lazio - Sassuolo Bein útsending.
17.20 Real Valladolid - Barcelona Bein útsending.
19.35 Juventus - Atalanta Bein útsending.
21.40 Osasuna - Celta
23.20 Brescia - Roma

FM 102,9 Lindin



MARAFON

Úrval afþreyingar fyrir alla í sumar

NÝTT EFNI DAGLEGA

á aðeins **3.990** kr./mán.



KVIKMYNDIR

900+

TITLAR

BARNAEFNI

160+

TITLAR

ÞÁTTARAÐIR

400+

TITLAR



Eigðu skemmtilegt sumar með
Stöð 2 Marafon, heima eða á ferðinni.
Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**.



MARAFON





Dagskráin á Hringbraut

21

Fréttir og fagmennska

Linda Blöndal og Sigmundur Ernir stjórna **fréttapættinum 21** á Hringbraut á hverju kvöldi frá **mánudegi** til **fimmtudags** og spegla þar **þjóðfélagið** í sinni **margbreytilegustu** mynd á **upplýsandi** og **áhugaverðan** hátt

h

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

Fylgstu með!

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Eldhugar. Sería 1 (e) Í þættinum fara Pétur Einarsson og viðmælendur hans út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.
21.00 21 - Úrval (e) Samantekt úr bestu og áhugaverðustu viðtölunum úr Tuttuguogeinum.
21.30 Bærinn minn (e) 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
07.46 Hruturinn Hreinn
07.53 Bréfabær
08.04 Lalli
08.11 Stuðboltarnir
08.23 Nellý og Nóra
08.30 Robbi og Skrímsli
08.52 Hæ Sámur
08.59 Unnar og vinur
09.21 Ronja ræningjadóttir
09.45 Sammi brunavörður
09.55 Þvegill og skrúbbur
10.00 Herra Bean
10.25 Fólkið í blokkinni
10.50 Leitín að framúrskarandi vinkonu
11.45 Innlit til arkitekta
12.15 Átta raddir Bjarni Thor Kristinsson
12.55 Unga Ísland 1970-1980
13.25 Norskir tónar
14.15 Hvað er svona merkilegt við það?
15.30 Veröld sem var Ó ljúfa líf
16.00 Diddú
16.40 Pricebræður bjóða til veislu
17.15 Draugagangur
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar Þessi með huldufólkinu og ostaslaufunum í bakarlínu.
18.25 Í fremstu röð
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Sumarlandinn
20.15 Löwander-fjölskyldan Vár tíð er nú
21.15 Íslenskt bíósumar. Hver er...
22.50 Persóna Persona Sálfræðitryllir frá árinu 1966 úr smíðju Ingmars Bergman.
00.10 Hljóðrás. Tónmál tímans - Morðið á Martin Luther King Soundtracks. Songs That Defined History. The Assassination of Martin Luther King Jr.
00.50 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.00 TaylorMade Driving Relief Útsending frá sérstökum viðburði á vegum PGA Tour, þar sem fjórir af bestu kylfingum heims taka þátt í góðgerðarmóti fyrir heilbrigðisstarfsmenn í Bandaríkjunum.
11.30 PGA Tour 2020
16.30 PGA Tour. The Cut Skyggnt á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.
17.00 PGA Tour 2020
22.00 Nedbank Golf Challenge 2013 Útsending frá einstöku golfmóti þar sem mörgum af bestu kylfingum heims er boðið til leiks.

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

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.10 The Voice US
11.40 The Voice US
12.25 Bachelor in Paradise
13.50 Bachelor in Paradise
15.15 Carol's Second Act
15.45 Survivor
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is U
19.05 Með Loga
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 alrikislögreglu-mann með ýmislegt gruggugt í pokahorninu.
00.05 Love Island
01.00 Hawaii Five-0
01.45 Seal Team
02.30 The Affair
03.30 Black Monday Skemmtileg þáttaröð frá Showtime sem fjallar um stærsta hrun hlutabréfa á Wall Street frá upphafi.
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Trió
08.00 Morgunfréttir
08.05 Tónlist í straujarni (2 af 6)
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Bankster
11.00 Guðsþjónusta frá Njarð-vikurprestakalli
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Bitlatíminn (3 af 10)
15.00 Úti að húkka bíla
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Sumartónleikar Hough, Ibragimova og Bezuidenhout í Wigmore Hall í júní
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Ástarsögur (2 af 5)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Komdu með mér og ég skal sýna þér sólina setjast fyrir fullt og allt
20.40 Gestaboð
21.35 Úr gullkistunni Steingrímur J. Þorsteinsson
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.10 Juliet, Naked
12.45 Overboard
14.30 Paris Can Wait
16.00 Juliet, Naked
17.35 Overboard
19.25 Paris Can Wait
21.00 Fifty Shades Freed
22.40 Black Swan
00.25 Sniper. Ultimate Kill
02.00 Fifty Shades Freed

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 Mia og ég
10.05 Lina langsokkur
10.30 Latibær
10.55 Lukku láki
11.20 Ævintýri Tinna
11.40 Friends
12.05 Nágrannar
13.30 Nágrannar
13.55 Katy Keene
14.40 Nei hættu nú alveg
15.05 Foster
16.55 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Sportpakinn
19.00 Samkoma
19.30 Nostalgía
20.00 Vitsmunaverur
20.35 Rebecka Martinsson
21.20 Pennyworth
22.20 Music of Silence
23.55 The Nest
00.55 Queen Sugar
01.40 Shetland
02.35 Shetland
03.30 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

06.50 Barnaefni að gera íbúum garðsins grikk.
20.00 Friends
20.30 Friends
20.55 The Mindy Project
21.00 Claws
22.00 Steypustöðin
22.30 Magnum P.I
23.15 Roswell, New Mexico
23.55 Friends
00.25 Friends
00.50 The Mindy Project

STÖÐ 2 SPORT

06.35 Roma - Parma
08.15 SPAL - Udinese
10.00 Celta Vigo - Atletico Madrid
11.40 Getafe - Villarreal
13.20 Vittsjö - Kristianstad Útsending frá leik í sænsku úrvalsdeildinni í fótbolta.
15.05 Þór/KA - Keflavík
16.50 Grótta - ÍA Bein útsending.
18.55 Barcelona - Espanyol Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni 2019/2020.
20.35 Genoa - SPAL Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
22.20 Cagliari - Lecce Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
00.00 Grótta - ÍA Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.

STÖÐ 2 SPORT 2

07.15 Real Valladolid - Barcelona Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
08.55 Juventus - Atalanta Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
10.40 Atletico Madrid - Real Betis
12.25 Swansea - Leeds Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
14.50 Levante - Athletic Bilbao Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
16.55 La Liga Show
17.20 Leganes - Valencia Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
19.35 Napoli - AC Milan Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
21.40 Lazio - Sassuolo
23.20 Genoa - SPAL

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útlit Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20:00 Úrval Samantekt úr bestu og áhugaverðustu viðtölunum úr Tuttuguogeinum.
20:30 Fréttabáttur á miðvikudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringapáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21:00 Fréttabáttur á þriðjudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringapáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir.
21:30 Fasteignir og heimili Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum. (e)

RÚV SJÓNVARP

12.50 Heimaleikfimi
13.00 Spaugstofan 2003-2004
13.25 Faðir, móðir og börn
13.55 Maður er nefndurBragi Þórðarsson
14.25 Landakort Surtshellir
14.35 Gettu betur 2007 MK og FG
15.40 Tíu fingur
16.40 Flóttaleiðin mín
17.00 Úr Gullkistu RÚV. Brautryðjendur Ingibjörg Björnsdóttir
17.30 Fisk í dag
17.40 Jörðin - Á bak við tjöldin
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Eysteinn og Salóme
18.13 Hinrik hittir
18.19 Sara og Önd
18.26 Hvolpasveitin
18.55 Hundalíf
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Sumarlandinn
19.45 Fyrir alla muni Konungur kemur
20.20 Geimsjónauki Telescope Heimildabættir frá Discovery um gerð James Webb geimsjónaukans, eins kostnaðarsamasta rannsóknatækis NASA til þessa. James Webb sjónaukinn er 100 sinnum kraftmeiri en Hubble geimsjónaukinn og verður stærsti og kraftmesti geimsjónauki sem skotið hefur verið út í geim til þessa. Vísindamenn binda vonir við að upplýsingar frá honum muni breyta skilningi fólks og þekkingu á alheiminum.
21.10 Stefnumót Dejta
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Norskir tónar KORK - hele landets orkester
23.05 Saga Danmerkur - Timi málmanna Historien om Danmark. Metallernes tid Lars Mikkelsen fjallar um bronsöldina, en það má segja að hún hafi verið gullöld í sögu Danmerkur. Á bronsöldinni gerði raf Danmörku að einu ríkasta landi í Evrópu og hafði þessi nýi auður stórvægileg áhrif á líf margra í landinu. Ekkert varir þó að eilífu og þegar nýr málmur, járníð, leit dagsins ljós var partið búið.
00.05 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

07.00 PGA Tour 2020
12.00 2010 Augusta Masters Sýnt frá lokadegi Augusta Masters mótsins í golfi árið 2010.
14.55 PGA Tour 2020
20.00 PGA Highlights 2020
20.55 PGA Tour 2020 Útsending frá lokadegi Charles Schwab Challenge.

ÚTVARP

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

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 Bachelor in Paradise
14.25 The Neighborhood
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
20.00 The Block
21.00 Seal Team
21.50 The Affair
22.50 Black Monday
23.20 The Late Late Show
00.05 Love Island
01.00 Hawaii Five-0
01.45 Reef Break
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 Hnit - Allir búa yfir góðri sögu (1 af 4)
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Björgvin Hall-dórsson syngur um alls konar farartæki
11.00 Fréttir
11.03 Sumarmál. Fyrri hluti
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútdvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Sumarmál. Seinni hluti
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta Epió-djass
15.00 Fréttir
15.03 Á slóðum sjóræningja í Karibahafi Ættjarðasöngvarinn og asnan Vanilla
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Hátalarinn
17.00 Fréttir
17.03 Miðjan og jaðarinn Afróbit
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Brot úr Morgunvaktinni
18.30 Saga hugmyndanna
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar Frá tónleikum í Wigmore Hall í júní
20.35 Hátalarinn
21.40 Kvöldsagan. Njáls saga (19 af 25)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Sumarmál. Fyrri hluti
23.05 Sumarmál. Seinni hluti
00.00 Fréttir
00.05 Næturútdvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.40 Ordinary World
13.00 Scooby-Doo & Batman. The Brave and the Bold
14.15 Stepmom
16.20 Ordinary World
17.40 Scooby-Doo & Batman. The Brave and the Bold
18.55 Stepmom
21.00 Due Date
22.30 This is The End
00.15 Breathe
02.10 Due Date

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.10 Splitting Up Together
10.30 Suits
11.10 NCIS
11.50 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 The X-Factor
13.50 The X-Factor
14.35 The X-Factor
15.30 Battle of the Fittest Couples
16.10 Your Home Made Perfect
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.48 Sportpakkin
18.55 Spegill spegill
19.20 Bakað með Sylvíu Haukdal
19.30 Pátrekur Jaime. Æði
19.50 Hestalífið
20.00 Katy Keene
20.45 The Nest
21.45 Queen Sugar
22.30 60 Minutes
23.20 Blindspot
00.00 Springfloden
00.45 Springfloden
01.30 Springfloden
02.15 Castle Rock
03.05 Castle Rock
03.55 Castle Rock

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Mindy Project
21.05 Last Man Standing
21.30 You're the Worst
21.55 I Feel Bad
22.20 Supernatural
23.00 It's Always Sunny In Philadelphia
23.20 Friends
23.45 Friends
00.05 The Mindy Project

STÖÐ 2 SPORT

08.15 Fylkir - Breiðablik Útsending frá leik í Mjólkurbíkar kvenna.
10.00 Þór/KA - Keflavík
11.40 N1-mótið Þriðju þátturinn í nýrri þáttaröð Sumarmótanna á Stöð 2 Sport.
12.20 Napoli - AC Milan
14.05 Grótta - ÍA
15.45 FH - Þróttur R. Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
17.25 Pepsi Max Mörkin Helena Ólafsdóttir ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports fara yfir síðustu leiki í Pepsi Max-deild kvenna.
18.30 Fréttabáttur Meistaradeildarinnar
19.00 KR - Breiðablik Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
21.15 Pepsi Max Tilþrífín - 6. umferð
22.00 Real Betis - Osasuna
23.40 KR - Breiðablik

STÖÐ 2 SPORT 2

06.25 Genoa - SPAL
08.05 Cagliari - Lecce
09.45 Fiorentina - Hellas Verona
11.30 Parma - Bologna
13.10 Udinese - Sampdoria
14.50 Sevilla - Real Mallorca
16.35 Levante - Athletic Bilbao
18.20 League One Bein útsending frá úrslitaleiknum í League One
20.25 Espanyol - Eibar
22.05 Alaves - Getafe
23.50 Villarreal - Real Sociedad

Vantar þig orku?

Þú finnur yfir 100 tegundir af orkudrykkjum hjá okkur

1011

Lífið í vikunni
04.07.20-
11.07.20



PÉTRÍSKI SÖFNUÐURINN

Óháðasafnaðarpresturinn Pétur Þorsteinsson þiggur svartbauna-seyði og gefur út Pétrisk-íslensku orðabókina í 35. skipti. Í henni má finna fjórlega uppásnúninga á hversdagslegum orðum.



TRÚBADORAR Í NAUÐVÖRN

Ja Ja Ding Dong er eitt vinsælasta lag landsins, enda geta allir sungið og dansað með. Trúbadorar mið-bæjarins hafa ekki farið varhluta af æðinu og eru beðnir um lagið oftar en góðu hófi gegnir.



DREYMR UM DEILIELDHÚS

Eva Michelsen safnar áheitum fyrir Eldstæðið, sem yrði fyrsta deilieldhús landsins. Eva segir að eldhúsið gæti orðið frábær vettvangur til að reyna fyrir sér í eldamennsku án of mikilla skuldbindinga.



LJÓNID Í DJÚPAVÍK

Tónlistarmaðurinn Pétur Óskar Sigurðsson, einnig þekktur sem Oscar Leone, gaf út lagið Lion. Hann nýtti framleiðslu við tónlist-armyndband lagsins til að koma sér í rústiskan fíling í Djúpavík.

DORMA
Láttu drauminn rætast

Frábær útsala
í fjórum búðum
verslaðu á dorma.is eða í DORMA
verslun og við sendum þér vörurnar frítt



Sumar
útsala
ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

Frábær útsala
í fjórum búðum
verslaðu á dorma.is eða í DORMA
verslun og við sendum þér vörurnar frítt

www.dorma.is
VEFVERSLUN
SENDUM FRÍTT

Sumar
útsala
ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

RENNDU ÞÉR INN Í SUMARIÐ!

Þú kaupir Oakley eða Everly heilsudýnu eða heilsurúm sem afhent er í boxi á hjólu og færð innifalið glæsilegt Aspen fjallahjól*

STYTTU ÞÉR LEIÐ GEGNUM ÚTSÖLUBÆKLINGINN OKKAR

Dýna og hjóla 2-3 | Málavara og dýna 4-11 | HÚM 12-21 | Svefnstólar 22-23 | Stólar 24-31 | Bætur 32-39 | Bætur og smávara 40-50

Þú finnur
nýjan
útsölu-
bækling
á dorma.is



Hera tók sér góðan tíma til þess að taka upp sína tíundu og persónulegustu plötu til þessa. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Sneiddi sig eins og ost

Söngkonan Hera Hjartardóttir var að gefa út sína tíundu breiðskífu sem heitir einfaldlega Hera og er hennar persónulegasta til þessa.

Þessi plata gæti eiginlega ekki verið persónulegri – þetta var eins og að skera ostsneiðar af sjálfri mér, segir tónlistarkonan Hera Hjartardóttir sem gaf út plötuna Hera í gær. Þetta er tíunda breiðskífa Heru og fyrsta sólóplatan hennar í átta ár.

„Ég trúí í rauninni ekki að platan sé loksins komin út,“ segir Hera, en platan sjálf var í vinnslu í rúm þrjú ár og var tekin upp í fjölda landa. „Hún er búin að vera svo lengi í vinnslu að mér finnst ótrúlegt að ég fái loksins að deila henni með fólki.“

Meðal laga á plötunni eru How Does a Lie Taste? sem kom út í fyrra og Process sem náði fyrsta sæti á vinsældalista Rásar 2.

AC/DC og Óli Prik

Barði Jóhannsson stýrði upptökum á plötunni og segir hún hann hafa sett ákveðinn blæ á hana. „Hann er algjör snillingur og frábær tónlistarmaður. Hann hjálpaði mér að smíða heiminn í kringum lögin, og þótt þau standi vel sjálf, þá eru þau nú komin til síns heima.“

Tónvinnslan að baki plötunni er annars mjög alþjóðleg, en Hera vann meðal annars með tónlistarmönnum frá Bandaríkjunum, Englandi og Nýja-Sjálandi.

Hera er sérstaklega spennt fyrir

HÚN ER BÚIN AÐ VERA SVO LENGI Í VINNSLU AÐ MÉR FINNST ÓTRÚLEGT AÐ ÉG FÁI LOKSINS AÐ DEILA HENNI MEÐ FÓLKI.

vínlytugáfu plötunnar, sem verður hennar fyrsta. „Ég hlustaði mikið á vínlytunnar sem barn. Þær sem ég man einna helst eftir eru AC/DC, Rocky Horror og Óli Prik,“ segir Hera og hlær. „Platan er svo áþreifanleg í þessari mynd, og ég er þakklát öllum þeim sem komu að því að móta þessa lokaútgáfu.“

Túrað um landið

Hera flutti heim til Íslands í fyrra en hún bjó áður á Nýja-Sjálandi. „Það er rosa gott að vera komin heim aftur,“ segir Hera, sem væri undir venjulegum kringumstæðum nú að spila erlendis í tilefni plötunnar. „Ég átti að vera að spila á South by Southwest hátíðinni í Texas og var með skipulagða tónleika hér og þar

um heiminn, en því var náttúrulega öllu aflýst vegna COVID.“

Hún lét þó ekki aflýst millilandaflug stöðva sig og hefur í staðinn verið að ferðast innanlands. „Ég var að koma úr tónleikaferðalagi af Vestfjörðum og er að fara austur í næstu viku,“ segir Hera, sem mun meðal annars heimsækja Djúpa-vog, Breiðdalsvík og Neskaupstað. „Það er yndislegt að fá að rifja upp kynnin við þessa staði.“

Tímamótatónleikar

Útgáfutónleikar í tilefni plötunnar verða haldnir fimmtudaginn 23. júlí, í Bæjarbíói í Hafnarfirði. Um er að ræða tímamótatónleika, en þetta verða fyrstu tónleikar sem Hera flytur ásamt hljómsveit á Íslandi í meira en fimmtán ár.

„Þetta verður svona one-off og virkilega sérstakt kvöld. Ég er með algjöra snillinga með mér,“ segir Hera, en hljómsveitina skipa Kristinn Snær Agnarsson, Ingibjörn Ingason, Stefán Örn Gunnlaugsson og Daniel Helgason.

„Ég er rosalega stolt af þessari plötu sem er þínu eins og dagbók á köflum,“ segir Hera. „Þetta er í fyrsta skipti í langan tíma sem ég sendi eitthvað frá mér þar sem allt er eins og það á að vera og mér þykir vænt um að fólk skuli hlusta á hana.“ arnartomas@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAELDÍR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðast Bjarnason gustaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis 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 Ivar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RÁÐAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vidar@frettabladid.is ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@frettabladid.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

BLAZIN' BOX MASTER

Zinger kjúklingabringa, beikon,
kartöfluskífa, ostur, kál, salsa og
chipotle-sósa í mjúkri tortillu.

1.449 kr.

*"it's finger
lickin' good"*



1.999 kr.

Blazin' Boxmaster, þrír
Hot Wings, franskar,
gos og Góu rúsínur.



Gilt að
50%
afsláttur!

SUMAR UTSALA

- Sláttuvélar -25-30% • Rafmagns- og bensíngröðverkfæri -25-30% • Öll grill -25-30% • Öll Damixa blöndunartæki -25%
- Valin Grohe blöndunartæki -10-30% • Öll Gjoco málning -20% • Salerni -25% • Baðkór -25% • Handlaugar -25%
- Sturtubotnar -25% • Sturtuvinklar og -klefar -25% • Stálvaskar -25% • Mottur og dreglar -25% • Baðfylgihlutir -25%
- Baðinnréttingar -25% • Valinn Snickers vinnufatnaður -20-50% • Háprýstidælar -20-30% • Einhell ryksugur -20%
- Járnhillur -20% • Tröppur og stigar -20-35% • Verkfæratöskur -20% • Verkfærasápur -25% • Valin rafmagnsverkfæri -20-30%
- Blá BOSCH verkfærasett -25% • Cofra öryggisskór og stígvél -20-50% • Blóm, tré og runnar -30% • Öll reiðhjól (ekki rafmagns-hjól) -25% • Garðhúsgögn -25% • Fræ -40% • Ferðatöskur -40% • Leikföng (ekki trampólín) -25% • Blómapottar og garðs-skraut -30% • Endurvinnslutunnur -30% • Öll glös -30% • Matar- og kaffistell -30% • Kósývörur -30% • Silkiplóm -25%
- Barnabílstólar -25% • Bílakerrur -20% • Tongrun bílavörur -20% • Motul bílavörur -30% • Garðhús -20% • SONAX bíla-vörur -20% • Emibig ljós -30% og fleiri sértíðboð á byko.is

nanía

25%

Tilboðsverð

Barnabílstóll

Barnabílstóll 9-36kg, hæðastillandi höfuðpúði, 5 punkta belti

13.497

506980665

Almennt verð: 17.995



BOSCH

Tilboðsverð

Háprýstidæla

Ein vinsælasta háprýstidælan frá BOSCH, mjög létt og meðfærileg á hjólum. 130 bör, 380 l/klst, 7,8 kg, 1700 W, 3 í 1 stútur, sápubox.

26.956

74810238

Almennt verð: 33.695



20%

GJOCO

20%

Tilboðsverð

Herregård treolía XO

Viðarvörn fyrir gagnvarið efni, palla, girðingar og garðhúsgögn. Kemur í veg fyrir gráma og inniheldur sveppa- og mygluvarnarefni. Fæst í ljósbrúnu og glæru.

2.556

80602501-2

Almennt verð: 3.195



3l.

RYOBI

Tilboðsverð

Rafhlöðu-borvélasett

Kolalaus mótur, borvél með höggi, Tvær 2Ah 18V rafhlöður og hleðslutæki, kemur í mjúkri tösku.

27.996

7133004375

Almennt verð: 34.995



20%

RYOBI

Tilboðsverð

Borvél og stingsög

Sett með stingsög og rafhlöðuborvél. Tvær 5Ah 18V lithium rafhlöður fylgja með.

44.956

7133003575

Almennt verð: 56.195



20%

RYOBI

Tilboðsverð

Sláttuorfi og borvél

Sett með sláttuorfi og rafhlöðu-borvél. Ein 2Ah 18V lithium rafhlöða fylgir með.

35.948

7133003727

Almennt verð: 44.935



20%

Tilboðsverð

Reiðhjól

26" götuhjól, 6 gíra með brettum, bögglabera og körfu.

21.746

49620201

Almennt verð: 28.995

25% afsláttur ÖLL reiðhjól (ekki rafmagns)

26"

Bara í Breidd og vefverslun



Tilboðsverð

Ferðagasgrill

Létt og þægilegt ferðagasgrill, frábært í útileguna. Hillur og sambrjótanlegir plastfætur undir grillinu, hægt er að taka hillurnar af.

17.497

50632100

Almennt verð: 24.995

30%



Broil King Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gasgrill

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

30%

Kílóvött 8,8 Brennarar 3

55.997

50657512

Almennt verð: 79.995



Einhell

Tilboðsverð

Rafmagnssláttuvél

GE-EM 1030. Kraftmikil 1000W rafmagnssláttuvél. Vélin er frábær fyrir minni garða.

25%

15.746

74830020

Almennt verð: 20.995



25%

Tilboðsverð

Garðstóll

úr málm og plasti, svartur 54x59x71,5 cm

2.471

41621994

Almennt verð: 3.295



Palmako

20%

Tilboðsverð

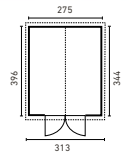
Einingahús

Martin 8,4m², 88mm. Ósamsett,

359.996

0291850

Almennt verð: 449.995



Flymo

Tilboðsverð

Rafmagnssláttuvél

Turbo Lite 350, 1400 W, sláttubreidd 35 cm, sláttuhæð 15-41 mm, þyngd 9 kg.

25%

24.746

533230510

Almennt verð: 32.995



BOSCH

20%

Tilboðsverð

Hjólsög

Kraftmikil hjólsög með 1350 watta mótör.

36.660

74872051

Almennt verð: 47.075



Einhell

Tilboðsverð

Bútsög

Einhell TE-MS 18/210 Li Solo bútsög. Rafhlaða fylgir ekki.

30%

29.947

74808298

Almennt verð: 42.795



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

BAKÞANKAR

Margrétar
Kristmannsdóttur



Heimakær blúnda

Það skal viðurkennast að ég fékk smá kvíðahnút þegar átakinu „ferðumst innanlands“ var hleypt af stokkunum, enda vildi ég leggja mitt af mörkum til að koma hagkerfinu upp úr þeim djúpa dal sem veiran hefur komið okkur í.

Nú er ekki svo að við hjón höfum ekki ferðast innanlands – því fer fjarri. Hér áður fyrr var iðulega tjaldað í grænni lautu – lítið kúlutjald og þunnar tjaldþýnur voru engin fyrirstaða og fáir höfðu roð við okkur þegar útilegulögin voru kyrjuð. Seinna meir tók tjaldvagninn við – þá fellihýsið og að lokum húsbíll, en það var einmitt þá sem frúin áttaði sig á að eitthvað var ekki eins og það átti að vera. Ferðalagið var ekki fyrr hafið en hjónin voru farin að sjá heita pottinn á pallinum og eigið rúm í hillinum. Ljóst var að með hækkanði aldri hafði frúin breyst í heimakæra blúnda.

Og þá tók samviskubitið við! Það voru greinilega allir að leggjast á eitt – fara hringinn eða leggja upp í margra daga óvissuferð með ekkert nema áttavita og bakpoka að vopni. Samfélagsmiðlar fylltust af vinum á öllum helstu ferðaperlum landsins – þar ríkti hamingjan ein og sólin virtist skína hvern dag. En heima sat ég á pallinum eftir 9 holur í golfi eða göngu með hundana og beið þess að „happy hour“ og grilltími rynni upp.

Við hjón erum hins vegar staðráðin í að leggja okkar af mörkum. Hótel og gistiheimili um allt land lokka með frábærum tilboðum og höfuðborgin fær sitt, enda ekki amalegt að ferðast milli veitingastaða, safna og verslana á rafmagnsknúnum reiðhjólum frá Ikea. Enda hvaða endemis rugl er það að hafa samviskubit yfir að líða hvergi betur en heima hjá sér?

Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk

ON THE GO

ORKAN

PANTAÐU Á SKUBB.IS OG FÁÐU HEIMSENT



Laugarásvegur 1



Verslun opin 11-20 alla daga - Veitingasvið opið 11:00-19:30 - IKEA.is

