FRÉTTABLAÐIÐ

163. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 25. JÚLÍ 2020

Allt getur gerst í Bandaríkjunum

Alþjóðastjórnmálafræðingurinn **Silja Bára Ómarsdóttir** hefur komið víða við. Hún er nýorðin prófessor við stjórnmálafræðideild Háskóla Íslands. Hún leggur mikið upp úr jafnrétti og liggur ekki á skoðunum sínum. Hún segir stöðuna í Bandaríkjunum vera óhugnanlega. ↬16

Ég lít á það sem mitt hlutverk í lífinu að berja fullkomnunaráráttu úr ungum konum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Spagettíkokkur kvikmyndanna

Jónas Sen skrifar um kvikmyndatónskáldið Ennio Morricone sem lést í byrjun júlí. ↬22

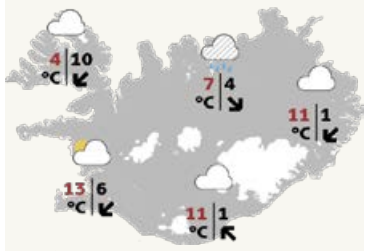
Vísindapar í Oxbridge

Parið Bríet Dögg og Sigurgeir er í vísindalegri fjarbúð milli Oxford og Cambridge. ↬18

Á sama tíma fyrir 30 árum

Stuðningsmenn Liverpool og Leeds svífa nú á bleiku skýi. Það gerðist síðast 1990. ↬10

Veður



Norðlæg átt, 5-13 m/s og dálítil væta N- og A-lands, en bjart með köflum S- og V-til. Hiti 10 til 15 stig, en 4 til 10 stig um landið N-vert.
SJÁ SÍÐU 32

Sól og sen

Borgarbúar nutu sín í góða veðrinu í gær. Meðan börnin sulluðu í sjávarmálinu á ylströndinni í Nauthólsvík, stunduðu aðrir innri íhugun og hugleiðslu. Bjart verður að mestu framan af degi á höfuðborgarsvæðinu í dag, en gera má ráð fyrir rigningu með köflum á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Rannsaka bruna sem manndráp af ásetningi

LÖGREGLA Húsbruninn við Bræðraborgarstíg 1 þann 25. júní er rannsakaður sem manndráp af ásetningi. Þetta kemur fram í gæsluvarðhaldsúrskurði Héraðsdóms Reykjavíkur yfir manninum sem Fréttablaðið hefur undir höndum. Maðurinn var handtekinn sama dag og bruninn átti sér stað.

„Ekki hafi verið rætt við kærða sjálfan vegna andlegra veikinda hans að undanförnu," segir í úrskurðinum sem er dagsettur 15. júlí.

Þann 3. júlí var maðurinn úrskurðaður í vikulangt gæsluvarðhald, en það var síðan framlengt. „Ekki hafi verið rætt við kærða sjálfan vegna andlegra veikinda hans að undanförnu," segir í úrskurðinum sem er dagsettur 15. júlí.

Sakborningurinn er sagður liggja undir sterkum grun um að hafa brotið gegn 211. grein almennra hegningarlaga, sem snúa að manndrápi af ásetningi. Einnig er maðurinn grunaður um brot gegn valdstjórninni, að hafa valdið eldsvoða sem hafði í för með sér almannahættu og hafa stofnað lífi annarra í hættu.

Í úrskurðinum kemur fram að brotin sem um ræðir geti varðað allt að ævilöngu fangelsi. „Óforsvaranlegt þyki að kærði gangi laus þegar sterkur grunur leiki á að hann hafi framið svo alvarleg brot," segir í úrskurðinum.

Alls létust þrír í brunanum við Bræðraborgarstíg. Tvær manneskjur fundust látnar í húsinu og ein kona lést af fallinu við að stökkva út um glugga á þriðju hæð. Fjórir einstaklingar voru fluttir á spítala, þar af tveir alvarlega slasaðir. – thg

Katrín hefur ákveðið kjördag.

Kosið til þings næsta haust

STJÓRNMÁL „Ég legg þessa dagsetningu til þannig að við ljúkum kjörtímabilinu hart nær, en tökum tillit til þess að veður og færð spilli ekki kosningaþátttöku," segir Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra. Hún hefur ákveðið að kosið verði til Alþingis 25. september á næsta ári.

„Ef við lítum til nágrannaríkjanna, þá sjáum við ekki þessar kollsteypur í fjárlögum milli ára. Með breyttu fyrirkomulagi undirbúnings fjárlaga fetum við okkur í átt að meiri langtímasýn," segir Katrín aðspurð um áhrif ákvörðunarinnar fyrir fjárlagavinnuna. – aá

LYFSALINN
BÍLAAPÓTEK
VIÐ VESTURLANDSVEG
Renndu við og fáðu lyfin afgreidd beint í bílinn
OPIÐ
10.00-22.00
alla daga
www.lyfsalinn.is

Blandaði kaffinu við skyrið á morgnana

Hafnfirðingurinn Smári Ásmundsson hefur hafið sölu á prótínríkum kaffidrykkjum um gjörvöll Bandaríkin í gegnum Amazon. Hugmyndin varð til því Smári flýtti fyrir sér á morgnana með því að hella kaffinu út í skyrið sitt.

VIÐSKIPTI Fyrir tveimur vikum hófst sala á kaffidrykkjum frá bandarísku fyrirtækinu Smári Organics. Drykkirnir hafa verið í þróun í tvö ár og var þeim gefið heitið Smári Kaffi. Þeir koma í þremur bragðtegundum til að byrja með.
Á bak við fyrirtækið er Hafnfirðingurinn Smári Ásmundsson, sem hefur verið búsettur ytra í þrjá áratugi. Hann er lærður ljósmyndari og átti farsælan feril sem slíkur í bandarískan auglýsingabransanum. Þrátt fyrir velgengni ákvað hann að breyta til og fylgja hjartanu. Árið 2012 stofnaði hann fyrirtækið Smári Organics með það að markmiði að hella sér út í matvælaframleiðslu.

„Ég byrjaði að þróa lífrænt skyr hérna úti enda saknaði ég þess að heiman. Ég kom því í verslanir og viðtökurnar voru afar góðar. Skyrið var tekið í sölu í mörg þúsund verslunum í Bandaríkjunum," segir Smári. Þá hafi varan, Smári Skyr, hlotið fjölmörg verðlaun og viðurkenningar fyrir bragðgæði og hollustu.

En samkeppnin er hörð ytra og lítið má út af bregða þegar verið er að stækka framleiðsluna hratt með tilheyrandi kostnaði. „Við ákváðum árið 2018 að hætta framleiðslu á skyrinu því það svaraði ekki kostnaði. Það var þungbært en að sama skapi þá var ofboðslega mikill lærdómur sem við drógum af þessu ferli sem mun nýtast vel," segir Smári. Það þýðir nefnilega ekki að gráta yfir sulluðu skyri.

Það kann að hljóma einkennilega að fara úr skyri yfir í kaffi en í tilfelli Smára þá er það rökrétt. „Ég flýtti oft fyrir mér á morgnana með því að hella kaffinu út í skyrið," segir Smári

Smári Ásmundsson, stofnandi Smári Organics. MYND/AÐSEND

og skellihlær þegar að blaðamaður hváir.

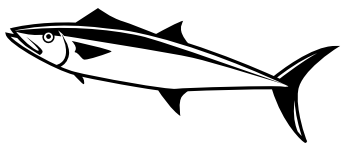
Með þá hugmynd að leiðarljósi hafi þróunarvinnan hafist. „Við ætluðum fyrst að búa til skyrkaffidrykk en vorum ekki ánægð með útkomuna. Við breyttum því aðeins uppskriftinni og eftir stendur mjög prótínríkur og bragðgóður kaffidrykkur, sem að við teljum að sé einn hollasti orkudrykkur sem fyrirfinnst," segir Smári.

Aðstæður í Bandaríkjunum til þess að koma nýjum vörum á markað eru afar einkennilegar vegna COVID-19 faraldursins. Smári ákvað því, ásamt hinum tveimur starfsmönnunum sem starfa með honum hjá fyrirtækinu, að hefja sölu drykkjanna á Amazon.

„Það er nýlega tilkomið að hægt sé að senda kælivöru um gjörvöll Bandaríkin án mikils tilkostnaðar. Fólk er að versla mikið á netinu í dag út af faraldrinum og því var þetta rökrétt leið, sem fer líka vel af stað. Þegar daglegt líf kemst aftur í fastar skorður munum við koma Smári Coffee í verslanir."
bjornth@frettabladid.is

BOSS HUGO BOSS
SAND COPENHAGEN
POLO RALPH LAUREN
Stenströms
EMPORIO ARMANI
eterna
gardeur
HUGO HUGO BOSS
CORNELIANI
LES DEUX copenhague
OSCAR JACOBSON
Bruun & Stengade
Benvenuto.
FINUCCI
bugatti
TINO COSMA
BARKER ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880
LLOYD
Herra lagerinn outlet
Lokadagar
Hreinsun!
Troðfull verslun af merkjavöru!
80%
afsláttur af öllum vörum
Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)
Opið virka daga frá kl. 11 til 18 laugardaga frá kl. 11 til 17 sunnudaga frá 13 til 17 Sími 568 9512

TÖLUR VIKUNNAR 19.07.2020 TIL 25.07.2020



30 þúsund tonn af makríl hafa veiðst á yfirstandandi fiskveiðiári.

1.700 keppendur taka þátt í Rey Cup á Íslandi í ár.

14 tonn seldust af neftóbaki í ÁTVR milli janúar og júlímánaða.

3,5 prósenta atvinnuleysi var í júní samkvæmt Hagstofunni.

78 atvinnuflugmenn útskrifuðust úr Flugakademíu Íslands í vor.

Þrjú í fréttum

Morðhótanir, opið bréf og eineltismál

Þórdís Björk Þorfinnsdóttir, *leikkona*

olli usla á samfélagsmiðlum vegna ummæla um Kópasker og Raufarhöfn. Auk almennrar gagnrýni fékk hún fjölmargar morð- og nauðgunarhótanir í einkaskilaboðum. Hún hyggst kæra athæfið til lögreglu.

Kári Orrason, *aðgerðasinni*

er ákærður fyrir að óhlýðnast fyrirmælum lögreglu í anddyri dómsmálaráðuneytisins í fyrra þar sem hann, ásamt félögum sínum í samtökunum No Borders, krafðist fundar með ráðherra um aðbúnað flóttamanna í landinu. Hann skrifaði opið bréf til Höllu Bergþóru Björnsdóttur, lögreglustjóra höfuðborgarsvæðisins, á vef Fréttablaðsins á fimmtudaginn.

Alda Hrönn Jóhannsdóttir, *yfirlögfræðingur hjá Lögreglustjóranum á Suðurnesjum*

hefur ásamt öðrum fengið yfir sig kvartanir vegna eineltis frá starfsmönnum Lögreglunnar á Suðurnesjum. Samkvæmt heimildum fóru þeir yfirmenn sem kvartað var undan í veikindaleyfi, tveimur dögum eftir að kvartað var til fagráðs, án þess að tilkynna lögreglustjóranum það. Málið er nú á borði dómsmálaráðuneytisins.

Kópavogsbær ekkert aðhafst vegna hættulegs húsgrunns

Íbúi við Brekkuhvarf í Kópavogi telur að bærinn fari fram með ofbeldi, varðandi hættulegan húsgrunn sem hefur staðið opinn í þrjú ár. Bærinn tapaði deiliskipulagsmáli í héraðsdómi en áfrýjaði til Landsréttar. Íbúar í hverfinu eru langþreyttir á aðgerðarleysi bæjaryfirvalda og telja hættu stafa af grunninum.

KÓPAVOGUR Íbúar í nágrenni lóðar í Hvarfahverfi eru orðnir langþreyttir á aðgerðarleysi Kópavogsbæjar varðandi húsgrunn, sem talið er að hætta stafi af.

Málið á sér langa forsögu. Í lok árs 2015 var tillaga að nýju deiliskipulagi kynnt, þar sem til stóð að skipta lóðinni Brekkuhvarfi 20 í tvennt og koma fyrir öðru húsi á lóðinni.

Magnús Alfreðsson, sem býr í Brekkuhvarfi 22, segir að þær fyrirætlanir hafi strax verið gagnrýndar af eigendum nærliggjandi lóða. „Ég kom því strax á framfæri að málsetningar væru rangar en það hunsuðu starfsmenn bæjarins. Það var greinilegt að lóðin var ekki mæld upp og því var þetta eitt allsherjar klúður," segir Magnús.

Þrátt fyrir mótmælin var deiliskipulagið samþykkt og að endingu hófst eigandi lóðarinnar handa við að grafa húsgrunn undir nýtt hús. „Þá voru hafðar hraðar hendur og fékkst lögbann frá sýslumanni á framkvæmdirnar. Það lögbann stendur enn," segir Magnús.

Tæp þrjú ár eru frá því að lögbannið var sett, en í millitíðinni hafa Kópavogsbær og eigandi lóðarinnar tapað dómsmáli í héraði. Þar var deiliskipulagið úrskurðað ógilt. „Nágrannar mínir höfðuðu þetta mál og höfðu sigur, enda um borðleggjandi mál að ræða. Þetta var vitlaust mælt frá byrjun og því passaði húsið ekki á lóðina," segir Magnús.

Hann segist hafa vonast til þess að bærinn sæi að sér í kjölfarið og viðurkenndi að mistök hefðu verið gerð. „Við vonuðumst að minnsta kosti til þess að bærinn myndi moka ofan í grunninn, eða að lágmarki girða hann af. Það hefur ekki verið gert og skýlir bærinn sér á bak við þá staðreynd að lögbannið sé enn í gildi. Það gildir þó aðeins á framkvæmdirnar og ætti að mínu mati ekki við, ef lóðinni verður komið í samt horf eða hún gerð hættuminni," segir Magnús.

Húsgrunnurinn við Brekkuhvarf 20 hefur staðið opinn í tæp þrjú ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Að mínu mati er Kópavogsbær að nota vald sitt og skattpeninga til þess að beita íbúa ofbeldi.**
>
> Magnús Alfreðsson

Kópavogsbær áfrýjaði niðurstöðu í héraði til Landsréttar, sem Magnús segir að hafi verið vonbrigði. „Það er að mínu mati útilokað að Landsréttur komist að annarri niðurstöðu í málinu."

Á meðan málið velkist um í dómskerfinu stendur enn gapandi sárið í lóðinni við Brekkuhvarf. „Þetta er stórhættulegt að mínu mati, sem og að verið er að skemma aðrar lóðir. Þarna er leiksvæði skammt frá og það er talsvert fall fyrir börn ofan í grunninn. Á öðrum árstímum er vatn í grunninum sem getur einnig verið hættulegt. Þá er byrjað að hrynja úr minni lóð og hellur farnar að gliðna," segir Magnús.

Hann segist hafa verið í miklum samskiptum við Kópavogsbæ undanfarin misseri og meðal annars átt fund með Ármanni Kr. Ólafssyni, bæjarstjóra, fyrir nokkrum vikum. „Mér var vel tekið á fundinum en fékk engin vilyrði fyrir því að eitthvað yrði gert í málinu. Að mínu mati er Kópavogsbær að nota vald sitt og skattpeninga til þess að beita íbúa ofbeldi," segir Magnús.

bjornth@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBOÐSAÐILI Jeep® RAM FIAT

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 SÓTTHREINSAÐIR

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.

ARE AEV FALCON TERAFLEX

ISBAND

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

ALLT FYRIR ÚTILEGUNA UM VERSLUNARMANNAHELGINA!

Valdar vörur á afslætti!

25% AFSLÁTTUR

COLEMAN KOBUK VALLEY 2
~~22.995 KR~~
17.246 KR

25% AFSLÁTTUR

COLEMAN KOBUK VALLEY 4 PLUS
~~32.995 KR~~
24.746 KR

25% AFSLÁTTUR

COLEMAN KOBUK VALLEY 3 PLUS
~~28.995 KR~~
21.746 KR

25% AFSLÁTTUR

COLEMAN DECK STÓLL
~~16.995 KR~~
12.746 KR

25% AFSLÁTTUR

COLEMAN KÆLIBOX 28L
~~16.995 KR~~
12.746 KR

25% AFSLÁTTUR

CAMPINGAZ QUICKBED DOUBLE LOFTDÝNA
~~7.990 KR~~
5.993 KR

25% AFSLÁTTUR

COLEMAN SILVERTON 150 SVEFNPOKI
~~12.995 KR~~
9.746 KR

25% AFSLÁTTUR

COLEMAN SILVERTON 250 SVEFNPOKI
~~14.995 KR~~
11.246 KR

Ferðumst **innanlands** í sumar

ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

*Gildir 24.-31.júní

*Verð eru birt með fyrirvara um innsláttarvillur

Jakob kaupir Birgi út úr Jómfrúnni

Jakob Einar Jakobsson, sem átti helmingshlut í Jómfrúnni, hefur keypt hinn helminginn af Birgi Þór Bieltvedt. Keyptu staðinn fyrir fimm árum og hafa tvöfaldað tekjurnar. Frúin hefur sterka stöðu á markaðinum. Veltan komin í sama horf og hún var í fyrra.

VIÐSKIPTI Jakob Einar Jakobsson, framkvæmdastjóri Jómfrúarinnar, hefur keypt helmingshlut Birgis Þórs Bieltvedt í veitingastaðnum. Jakob Einar átti helmingshlut á móti Birgi og er því orðinn eini eigandi Jómfrúarinnar.

„Það er búið að samþykkja kauptilboð og búið að ryðja fyrirvara um fjármögnun úr vegi. Þannig að þetta er allt klárt," segir Jakob Einar í samtali við Fréttablaðið. Aðspurður segir hann að kaupverðið sé trúnaðarmál.

Jakob Einar og Birgir keyptu Jómfrúna sumarið 2015 af stofnendunum Jakobi Jakobssyni og Guðmundi Guðjónssyni sem stofnuðu veitingastaðinn. Jakob Einar, sem er sonur Jakobs eldri, var þá með minnihluta á móti Birgi.

„Síðan þá hef ég verið að stækka við hlutinn og það er rúmt ár síðan að ég var kominn upp í 50 prósent. Mér fannst kaupin vera eðlilegt framhald," segir Jakob Einar. Viðskiptin hafi verið gerð að hans frumkvæði, en ákvörðunin hafi þó átt sér nokkurn aðdraganda.

„Mér varð ljóst í COVID-ástandinu hversu sterkar stoðir Jómfrúin hefur á markaðinum. Viðskiptavinir höfðu það á orði að þeir vildu versla og styðja við okkur. Það var þá sem ég ákvað að hefja þessar viðræður," segir Jakob Einar.

Jómfrúin hefur starfað óslitið í rétt tæp 25 ár og þjónað fjölda fastakúnna og öðrum gestum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI.

Jómfrúin, sem er staðsett við Lækjargötu 4 og hefur starfað óslitið í rétt tæp 25 ár, býður upp á mikið úrval af dönsku smurbrauði í bland við klassíska danska og skandinavíska aðalrétti. Jakob Einar hefur veitt staðnum forstöðu frá árinu 2015 og verið viðloðandi reksturinn með hléum frá árinu 2003.

„Þetta verður áfram sama Jómfrúin. Hins vegar höfum við náð að byggja upp reksturinn á síðustu árum. Á þeim tíma sem við Biggi höfum átt staðinn saman hefur veltan aukist um 100 prósent og

> **Veltan er í raun á pari við það sem hún var í fyrra. Það eru engar rauðar tölur.**
>
> Jakob Einar Jakobsson, eigandi Jómfrúarinnar

afkoman batnað," segir Jakob Einar og tekur fram að samstarf hans og Birgis hafi verið gott. Viðskiptin hafi verið gerð í sátt og samlyndi.

Spurður um veitingareksturinn segir Jakob Einar að velta Jómfrúarinnar hafi tekið við sér eftir að fjöldatakmarkanir voru rýmkaðar í byrjun maí. „Síðan þá hefur reksturinn gengið mjög vel og veltan er í raun á pari við það sem hún var í fyrra. Það eru engar rauðar tölur," segir Jakob Einar, en bætir við að árið 2020 sé ekki uppbyggingarár, heldur ár þar sem vörn er besta sóknin.

„Ég hlakka til að leiða Jómfrúna áfram með Óla bróður mínum þegar aðstæður og ytra umhverfi fer að skýrast betur á nýju ári. Við höfum unnið saman í þessu í fimm ár með frábæru samverkafólki."

thorsteinn@frettabladid.is

Öryggisíbúðir Eirar til langtíma leigu
Grafarvogi Reykjavík

Tveggja og þriggja herbergja vandaðar öryggisíbúðir Eirar til leigu í Grafarvogi, Reykjavík.

Eirborgir, Fróðengi 1—11, 112 Reykjavík.
Eirarhús, Hlíðarhúsum 3—5, 112 Reykjavík.

- Rólegt og notarlegt umhverfi með aðgengi að metnaðarfullri aðstöðu og þjónustu með það að markmiði að einstaklingurinn geti búið lengur heima.
- Öryggisvöktun allan sólarhringinn.
- Aðgengi að mötuneyti og félagsmiðstöð.
- Góðar gönguleiðir í nágrenninu.

Pantið skoðun í síma 771 5500 og eða sendið beiðni um gögn og upplýsinar á netföngin
sveinn@eir.is / tinna@eir.is

Eir öryggisíbúðir ehf.
Hlíðarhúsum 7, 112 Reykjavík. ☎ 522 5700

Hænsnabóndinn er að öllu leyti ábyrgur fyrir hænsnum sínum og ber að koma í veg fyrir að þær valdi ónæði í umhverfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fær sex hænur í stað tíu

ÖLFUS Hænsnabóndi í Þorlákshöfn fær að halda sex hænum í garðinum sínum, en hann vildi hafa þær tíu. Skipulags- og umhverfisnefnd Ölfuss benti hænsnabóndanum á síðasta fundi sínum á, að lausaganga hænsna sé með öllu óheimil og ber hænsnaeigandi fulla vörsluskyldu. Hann sé að öllu leyti ábyrgur fyrir hænsnum sínum og beri að koma í veg fyrir að hænsnahaldið valdi ónæði í umhverfinu, svo sem vegna hávaða, ólyktar og hvers konar óþrifnaðar, eins og segir í fundargerð nefndarinnar. Þá ber hænsnabóndanum að sjá til þess að hænsnahaldið laði ekki að meindýr.

Íbúinn sótti um að halda tíu hænur í garði sínum við Egilsbraut 12. Áður hefur verið veitt leyfi fyrir tíu fermetra smáhýsi í garðinum sem hænurnar dveljast nú í. Samkvæmt upplýsingum eiganda til nefndarinnar er lóðin afgirt, en einföld leit á ja.is og google sýnir annað. „Borist hafa kvartanir vegna hænanna og umhverfisstjóri hefur margsinnis haft afskipti af þessu öllu saman, meðal annars vegna hana sem þau voru með," segir í fundargerðinni. – **bb**

Disney frestar sýningum

BÍÓ Kvikmyndafyrirtækið Walt Disney hefur ákveðið að fresta því að setja þrjár stórmyndir í sýningu, vegna kórónaveirufaraldursins. Þetta er mikill skellur fyrir kvikmyndabransann sem berst í bökkum sökum áhrifa sem faraldurinn hefur haft.

Um er að ræða nýjustu myndirnar í röðinni í kvikmyndaröðununum Star Wars, Avatar og Mulan. Avatar hefur verið sett á dagskrá í desember árið 2022 og áætlað er núna að næsta Star Wars-mynd fari í sýningu fyrir jólin árið 2023.

Mulan-myndin hefur verið sett á ís ótímabundið, en til stóð að sýna hana í kvikmyndahúsum í ágúst

> **Frestað hefur verið að setja nýjustu kvikmyndir Walt Disney: Star Wars, Avatar og Mulan í sýningu.**

næstkomandi. Sú staðreynd að smitum fjölgar enn í Bandaríkjunum, varð til þess að ekki þótti skynsamlegt að setja nýja mynd í bíó.

„Það er mikil óvissa með framhaldið í kvikmyndaheiminum en við erum að freista þess að setja fram einhverja áætlun fyrir næstu misseri í bransanum," segir talsmaður Disney um stöðu mála. – **hó**

FARANGURSBOX
Í MIKLU ÚRVALI

VOTTAÐIR HÁGÆÐA
VARAHLUTIR
SÍÐAN 1962

HAPRO OG NORDRIVE

HAPRO **ROADY 350**

Burðargeta allt að **50 kg**
300 lítra **48.990 kr**

HAPRO **ROADY 450**

Burðargeta allt að **50 kg**
420 lítra **59.990 kr**

HAPRO **TRAXER 4.6**

Burðargeta allt að **75 kg**
370 lítra Svart **84.995 kr**

HAPRO **TRAXER 6.6**

Burðargeta allt að **75 kg**
410 lítra
Silfurgrátt **94.990 kr**
Steingrátt **94.990 kr**
Svart **119.990 kr**

HAPRO **TRAXER 8.6**

Burðargeta allt að **75 kg**
530 lítra
Silfurgrátt **124.990 kr**
Svart **139.990 kr**

NORDRIVE **330**

Burðargeta allt að **75 kg**
330 lítra Svart **58.989 kr**

NORDRIVE **430**

Burðargeta allt að **75 kg**
430 lítra
Silfur **53.499 kr**
Svart **74.990 kr**

NORDRIVE **530**

Burðargeta allt að **75 kg**
530 lítra
Hvítt **79.889 kr**
Silfur **79.889 kr**
Svart **92.169 kr**

Bílanaust
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 REYKJAVÍK
S. 535 9000

Vatnagarðar 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargata 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Líf og dauði

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Af og til ratar í fjölmiðla hérlendis umræða um dánaraðstoð. Slík aðstoð er möguleg í nokkrum ríkjum heims en er ekki hér á landi. Alla vega ekki fyrir opnum tjöldum.

Gerðar hafa verið atlögur að því að fá Alþingi til að afgreiða þingsályktunartillögu um dánaraðstoð, þar sem heilbrigðisráðherra væri falið að draga saman gögn um dánaraðstoð og lagaramma um hana í löndum þar sem hún er leyfð, ástæður og skilyrði aðstoðarinnar.

Tekið er fram í tillögunni að hún feli ekki í sér álit á hvort ástæða sé til að breyta lögum hér á landi, heldur sé markmið flutningsmanna tillögunnar að styrkja grundvöll umræðu um viðkvæmt mál.

Í rökræðu um dánaraðstoð er stutt í tilfinningar og þegar svo er, víkja rökin oft.

Til er félagsskapur fólks hér á landi, Lífsvirðing, um dánaraðstoð, sem hefur að markmiði að stuðla að uppbyggilegri umræðu, vinna að því að sett verði lög um dánaraðstoð að tilgreindum skilyrðum uppfylltum og fræða og upplýsa um efnið.

Á vef félagsins kemur fram að dánaraðstoð sé þegar veitt hér á landi. Það sé þó sjaldan viðurkennt. Vísað er til erlendra rannsókna í löndum sem banna dánaraðstoð og fullyrt að niðurstöður sýni að læknar veiti aðstoðina með of stórum lyfjaskömmtum, í því skyni að lina þjáningar sjúklinga sinna. Þetta geri þeir þó fyrir liggi að skammturinn muni leiða til dauða. Öllum þeim sem hafa leyfi til að ávísa og gefa lyf ætti því að vera hugarhægð í því að dánaraðstoð verði leyfð, hvort sem þeir veita hana eða ekki.

Umræða um dánaraðstoð er komin stutt á veg hér á landi og hún er tilviljanakennd. Meðal helstu andstæðinga dánaraðstoðar eru heilbrigðisstarfsmenn. Þeir benda á að hún sé andstæð siðferðis- og faglegum skyldum þeirra. Öll menntun þeirra og þjálfun miði að áframhaldandi lífi sjúklings, en ekki dauða. Hlutverk þeirra sé því lækning en ekki dauði.

En það eru aðrar siðferðilegar og trúarlegar hliðar á málinu. Lífið er heilagt og sjónarmiðið um að rangt sé að taka líf, í hvaða skilningi sem er, vegur þungt í málflutningi þeirra sem mótfallnir eru dánaraðstoð.

Ekki má þó mikla málið um of fyrir sér. Verði dánaraðstoð leyfð, yrði hún að sjálfsögðu valkvæð og þeir sem eiga erfitt siðferðislega með að þiggja hana, gera það þá ekki. Og þeir sem ekki vilja veita hana, gera það heldur ekki.

Það er auðvelt að skilja lækna sem vilja ekki þurfa að standa frammi fyrir sjúklingi sínum og ræða við hann möguleikann á að bundinn verði endi á líf hans. Það er þá líklega betri staða að sú leið sé ekki fær.

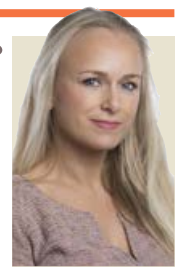
En það er líka erfið staða fyrir sjúkling sem á enga batavon og býr við þjáningar, takmörkuð lífsgæði og á hraðri afturför, að hafa enga leið út úr þeim aðstæðum nema bíða síns náttúrulega dauðdaga.

Umræðan um dánaraðstoð þarf að fara fram og þroskast. Fyrsta skrefið í því er að safna upplýsingum um reynslu þeirra þjóða sem hana leyfa.

> Í rökræðu um dánaraðstoð er stutt í tilfinningar og þegar svo er, víkja rökin oft.

Gunnar

Mín skoðun Lára G. Sigurðardóttir



Lífsins skjálftar

Ég rumskaði við að rúmið gekk til og hugsaði með mér hvort konan væri nú að bylta sér, sagði viðkunnanlegur viðmælandi í útvarpsviðtali í vikunni. Ekki fylgdi sögunni hvort byltur eiginkonunnar eigi það til að hafa viðlíka áhrif í rúminu og jarðskjálfti af stærðargráðu fimm!

Skjálftahrina á Reykjanesi hefur farið mikinn undanfarna daga. Á Vísindavef Háskóla Íslands kemur fram að jarðskjálfti myndast í kjölfar mikillar spennu í bergi, sem brotnar þegar spennan fer yfir brotaþol þess. Það er nátengt flekahreyfingum jarðskorpunnar, þar sem þeir nuddast saman og troðast hver á öðrum. Mikil orka losnar svo þegar bergið brotnar og dreifist orkan í allar áttir með bylgjum. Talið er að sumir jarðskjálftar geti valdið eldgosum.
Brotaþol mannsins er kannski ekki ósvipað. Þegar spenna mannsbrjóstsins brýst í gegnum þolmörk fara af stað bylgjur reiði, örvæntingar og ótta, sem treður á öðrum.

Spenna móður og mannsbarna

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem móðir jörð spennist og skelfur í kjölfar neyðarástands, óróleika og spennu hjá okkur mannsbörnunum. Árið 1918 hófst með fimbulkulda og í júlí sama ár barst skæðasta heimsfarsótt allra tíma, spænska veikin, til landsins. Fyrri heimsstyrjöldin hafði geisað í fjögur ár og þá á vitorði sem versta stríð sem mannkynið hafði upplifað. Maður getur vart ímyndað sér hvernig ástatt var í sálarlífi samtímamanna. Síðar sama ár gaus Katla, með einu mesta hlaupi frá landnámi.

Stökkvum til ársins 2008. Bankarnir hrundu og í janúar 2010 neitaði þáverandi forseti vor, hr. Ólafur Ragnar Grímsson, að skrifa undir hinn umdeilda Icesave-samning. Reiði og ólga kraumaði í samfélaginu og aðeins tveimur vikum eftir að við gengum til þjóðaratkvæðagreiðslu um örlög skuldsetningar þjóðarinnar, gaus Eyjafjallajökull sínu stærsta gosi frá landnámi.

Í bók sinni „Man's search for meaning“ veltir geðlæknirinn Viktor E. Frankl, sem var fangi í útrýmingarbúðum nasista, upp hvernig þjáning mótar lífið. Hægt sé að svipta manninn öllu nema einu, sem er að velja eigið viðhorf í öllum aðstæðum. Það sé þetta andlega frelsi – sem ekki er hægt að taka í burtu – sem gefur lífinu merkingu og tilgang. Ef það er tilgangur með lífinu, þá hljóti að vera tilgangur með þjáningu því þjáning er órjúfanlegur þáttur tilverunnar. Þeir fangar sem töpuðu andlega neistanum og hættu að lifa fyrir framtíðina, urðu senn bráð búðanna. Fangar með undirliggjandi taugaveiki sem var ekki að hrjá þá, sátu skyndilega uppi með minna mótvægi eftir að þeir glötuðu voninni. Lífið laut í lægra haldi.
Viktor vitnaði í orð þýska heimspekingsins Nietzsche: „Sá sem hefur ástæðu til að lifa getur þolað næstum hvaða lífsins þjáningu.“ Fangarnir þurftu að hafa ástæðu – markmið – fyrir tilveru sinni. Þeir urðu að skilja að það skipti ekki máli hverju þeir bjuggust við af lífinu, heldur hverju lífið bjóst við af þeim.

Von

Árið 1918 var ekki alslæmt. Þá lauk fyrri heimsstyrjöldinni og við öðluðumst sjálfstæði frá Dönum. Ferðasamgöngur bættust til muna og læknisfræðin tók stórt stökk fram á við.

Frá 2010 fjölgaði ferðamönnum sem heimsóttu landið með hverju árinu til 2019, sem hjálpaði okkur að rétta úr efnahagnum og skapaði fjölda nýrra starfa, eftir hámark atvinnuleysis í kreppunni. Ferðaparadísir byggðust upp um allt land sem nú bíða okkar til að njóta.

Árið 2020 er áskorun og kennir okkur mikilvæga lexíu. Það er enn von til að bjarga móður okkar allra, jörðinni, frá útrýmingu af okkar völdum. En ef viðkunnanlegi viðmælandinn væri minn maður, ætti sá allavega von á skjálftahrinu af mínum völdum næstu daga.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

KRÓNAN

Fáðu töfra innblástur á kronan.is/töfrar

Logandi létt trix ...

SEM OPNAR NÝJAR VÍDDIR!

TÖFRABRAGÐ
WASABI
GEGGJAÐ Í TACO

Holta kjúklinga grillbringur
2499 kr. kg

Hamingju Wasabi hnetur
248 kr. pk.

Street Food kryddblöndur
699 kr. stk.

Ferskir maísstönglar
199 kr. stk.

Sauce shop sósur
599 kr. stk.

Nýtt!

Banderos Mini tortillas
199 kr. pk.

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

Löng bið á enda hjá tveimur liðum

Sama sviðsmynd var í ensku knattspyrnunni fyrir 30 árum og er núna. Liverpool var þá á toppi veraldarinnar,líkt og um þessar mundir, og Leeds United var að fikra sig upp í fremstu röð að nýju. Stuðningsmenn liðanna svífa um á bleiku skýi þessa stundina.

Það var afar glatt á hjalla hjá leikmönnum og forráðamönnum Liverpool þegar bikarinn fyrir enska meistaratitilinn fór á loft fyrr í þessari viku. MYND/GETTY

ENSKI BOLTINN Það er stundum sagt að sagan endurtaki sig, en slíkt má svo sannarlega segja um niðurstöðuna í tveimur efstu deildum ensku knattspyrnunnar á keppnistímabilinu sem er að ljúka. Þannig er að sömu lið báru sigur úr býtum í efstu og næstefstu deild árið 1990 og gerðu það að þessu sinni.

Leeds United fór upp úr B-deildinni og Liverpool varð enskur meistari, vorið 1990. Liverpool þurfti svo að bíða í 30 ár eftir því að vinna enska meistaratitilinn á nýjan leik og Leeds United hefur síðan þá flakkað á milli deilda. Leeds United hafði verið utan efstu deildar í 16 ár, þegar Marcelo Bielsa kom liðinu loksins aftur upp í efstu deild, en honum tókst það í annarri atrennu.

Eftir góðan tíma undir stjórn David O'Leary, frá haustinu 1998 til sumarsins 2002, þar sem Leeds United hafnaði aldrei fyrir neðan fimm efstu sæti deildarinnar og komst í undanúrslit í Evrópukeppni félagsliða vorið 2000 og svo í undanúrslit Meistaradeildar Evrópu ári síðar, fór að halla undan fæti fjárhagslega. Fram undan voru erfiðir tímar.

Peter Ridsdale, stjórnarformaður Leeds United, hafði skuldsett félagið mikið og treyst á að fá greiðslur fyrir sjónvarpsrétt og fyrir þátttöku í Meistaradeildinni, til þess að greiða þær skuldir. Þegar ljóst var að félagið væri að fara inn í annað tímabil í röð utan Meistaradeildarinnar sumarið 2002, þurfti félagið að selja sína stærstu bita.

Ridsdale lenti í deilum við O'Leary út af sölunni á Rio Ferdinand til Manchester United, sem varð til þess að knattspyrnustjórinn var látinn taka pokann sinn. Skömmu síðar hurfu fleiri lykilleikmenn á braut, en Jonathan Woodgate var meðal annars seldur til Real Madrid. Næstu misserin héldu verðmætustu leikmenn liðsins áfram að yfirgefa herbúðir þess og vorið 2004 féll liðið úr efstu deild.

Liverpool var að rjúfa 30 ára bið sína eftir enska meistaratitlinum og Leeds United endurheimti sæti sitt í efstu deild eftir 16 ára bið.

Haustið 2004 voru fjárhagsvandræði Leeds United orðin svo mikil að félagið neyddist til þess að selja bæði heimavöll sinn, Elland Road, sem og æfingasvæði sitt. Vorið 2007 var svo félagið sett undir óháða fjármálastjórn og af þeim sökum voru 10 stig dregin af félaginu, sem geirnegldi það að liðið féll niður í C-deild í fyrsta skipti í sögu félagsins. Dennis Wise, sem var knattspyrnustjóri liðsins, var ekki í öfundsverðri stöðu þar sem hann var að safna liði skömmu fyrir mót sumarið 2007 og félagið var í raun í tætlum.

Undir stjórn Wise og aðstoðarmanns hans, Gus Poyet, byrjaði Leeds United leiktíðina 2007 til 2008 með 15 stig í mínus, en tókst samt sem áður að komast í umspil um að komast upp um deild. Þar tókst þeim ekki að koma liðinu yfir línuna og þegar tímabilinu lauk fór Wise til Newcastle United og Poyet til Tottenham Hotspur. Kallað var á Leeds-goðsögnina Gary McCallister sem kom liðinu sömuleiðis í umspil vorið 2009, en tapaði fyrir Doncaster Rovers í úrslitaleik um sæti í B-deildinni.

Vorið 2010 fór svo Leeds United upp í B-deildina með Simon Grayson í brúnni. Grayson, Neil Redfearn, Neil Warnock, Brian McDermott, Dave Hockaday, Darko Milanič, Uwe Rösler, Steve Evans, Garry Monk, Thomas Christiansen og Paul Heckingbottom, fengu allir tækifæri til þess að spreyta sig á því að koma Leeds United aftur í deild þeirra bestu. Það var svo hinn litríki Argentínumaður sem kom sér á háan stall hjá stuðningsmönnum Leeds United, með því að binda enda á 16 ára eyðimerkurgöngu liðsins.

Skömmu fyrir fjármálahrun, það er í byrjun árs 2007, keyptu bandarísku fjársýslumennirnir George Gillet og Tom Hicks meirihlutann í Liverpool, en stuðningsmönnum félagsins hrýs hugur þegar nöfn þessara mætu manna ber á góma. Eftir að hafa lent í öðru sæti ensku úrvalsdeildarinnar árið 2009, þrátt fyrir stöðugar deilur eigendanna við Rafael Benitez, knattspyrnustjóra liðsins, var liðið nálægt því að vera tekið til gjaldþrotaskipta haustið 2010.

Leikmenn Leeds United hylla stjóra sinn Marcelo Bielsa sem er í guðatölu.

John Barnes og Peter Beardsley voru lykilleikmenn Liverpool.

Liverpool lenti í sjöunda sæti deildarinnar 23 stigum á eftir Chelsea, sem varð enskur meistari vorið 2010 og nokkrum mánuðum síðar var félagið á hengiflugi vegna skuldsetningar Gillet og Hicks. Bandaríski auðmaðurinn John W. Henry og fjárfestahópur í kringum hann kom eins og riddari á hesti og skar samlanda sína úr snörunni.

Tíu árum síðar er Liverpool handhafi titilsins í Meistaradeild Evrópu, heimsmeistaratitilsins og enska meistaratitilsins. Þá er Liverpool ansi verðmætt félag eins og sakir standa og fjármál félagins standa á traustum fótum. Jürgen Klopp hefur skuldbundið sig til þess að stýra skútunni næstu fjögur árin og allt er í blóma. Á næsta keppnistímabili mun Þjóðverjinn etja kappi við sérvitringinn Bielsa, sem Pep Guardiola, knattspyrnustjóri Manchester City, hefur lýst sem besta þjálfara heims.

Hér heima hafa fjölmargir stuðningsmenn Leeds United komið fram úr skúmaskotum. Blómaskeið Leeds United á sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar bjó til nokkuð stóran stuðningsmannahóp liðsins hér á landi. **hjorvarolafsson@frettabladid.is**

Sumarfrí
27. júlí - 3. ágúst
Skrifstofur Orkustofnunar verða lokaðar frá mánudeginum 27. júlí til og með mánudagsins 3. ágúst næstkomandi vegna sumarleyfa starfsmanna.
ORKUSTOFNUN

SPJALL & STYRKING
Opin fræðsla fyrir alla sem nýlega hafa greinst með krabbamein fer fram í Ljósinu, Langholtsvegi 43, næstu mánudaga milli 10:30 - 12:00:
- 6. júlí: Líðan, virkni og stuðningur
- 13. júlí: Þreyta - Orkusparandi aðferðir
- 20. júlí: Sjálfstyrkur, sjálfsmynd
- 27. júlí: Slökun
- 10. ágúst: Streita og bjargráð
- 17. ágúst: Fjölskyldan og samskipti
- 24. ágúst: Markmiðasetning

Frekari upplýsingar á www.ljosid.is
Ljósið

DORMA

Láttu drauminn rætast

RENNDU ÞÉR INN Í SUMARIÐ!

Þú kaupir Oakley eða Everley heilsudýnu eða heilsurúm sem afhent er í boxi á hjólum og færð innifalið glæsilegt Aspen fjallahjól*

* á meðan birgðir endast

Vissulega ótrúlegt ... ... en staðeynd samt!

Hverri Everley og Oakely heilsudýnu fylgir sérlega vandað Aspen fjallahjól að verðmæti 59.000 kr.*

OAKLEY

heilsudýnan frá Primo er með vönduðu poka-gormakerfi sem veitir mikinn og góðan stuðning. Yfirdýnan er gerð úr mismunandi svamplögum sem og visco lagi sem aðlagast að líkama þínum og heldur honum í réttri stellingu út nóttina. Oakley heilsudýnan er með kantstyrkingum sem eykur svefnsvæði hennar og endingu. Oakley er millistíf/ stíf og hentar því breiðum hópi.

OAKLEY heilsudýna 30 cm þykk	**Stök dýna**	Fullt verð m/ Classic botni	**Útsöluverð með Classic botni**
Oakley 120x200	**139.900**	175.900	**168.700**
Oakley 140x200	**149.900**	189.900	**181.900**
Oakley 160x200	**159.900**	204.900	**195.900**
Oakley 180x200	**169.900**	219.900	**209.900**

EVERLEY

heilsudýnan frá Primo er gerð úr 13 gr. pokagormum sem veita hinn fullkomna stuðning. Stífir kantar auka svefnsvæði dýnunnar. Yfirdýnan er þykk og þægileg og gerð úr nokkrum mismunandi svamplögum. Viscolag gefur líkamanum þann stuðning sem hann þarf. Dýnan er mýkri á axlar- og mjaðmasvæði til að líkami þinn fái eins náttúrulega sveigju og mögulegt er. Everley er millistíf/ mjúk og er ein vinsælasta dýna Primo.

EVERLEY heilsudýna 35 cm þykk	**Stök dýna**	Fullt verð m/ Classic botni	**Útsöluverð með Classic botni**
Everley 120x200	**149.900**	185.900	**178.700**
Everley 140x200	**159.900**	199.900	**191.900**
Everley 160x200	**169.900**	214.900	**205.900**
Everley 180x200	**189.900**	239.900	**229.900**

ASPEN
fjallahjól að verðmæti
59.000 kr.
fylgir með Oakley & Everley heilsu-dýnum

ASPEN
26" FJALLAHJÓL

- 26"
- 21 gír
- demparar á framöxli
- diskabremsur að framan og aftan
- standari
- glitaugu

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-17

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

DORMA
Láttu drauminn rætast

Hverjum róandi gongið glymur

Jógakennarinn **Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir** veit hvar innri frið er að finna í Viðey, sem sé fallegur staður til hugleiðslu. Þar leiðir hún fjölskyldujóga á sunnudag en siglingin þangað, ein og sér, getur fært fólk nær innri ró.

Þórarinn Þórarinsson
thorarinn@frettabladid.is

Eyjan er svo stórkostleg. Ég elska Viðey og er rosalega spennt og það verður gaman að kynna þetta," segir jógakennarinn og leiðsögukonan Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir, sem ætlar að leiða fjölskyldujóga úti í Viðey klukkan 13.30 á sunnudaginn.

Hún segir eyjuna sannarlega fallegan stað til að hugleiða og stunda jóga í fersku sjávarlofti, og næsta víst að þar talar hún ekki alveg út í bláinn. „Ég er búin að vinna lengi í Viðey, skal ég segja þér. Þetta er örugglega sjötta eða sjöunda sumarið mitt þar."

Kristín hefur á þessum árum boðið bæði upp á sérstakar jógagöngur og svo fjölskyldujógað sem hefur notið stöðugra vinsælda frá byrjun. „Við ákváðum að prófa fjölskyldujógað einn Barnadaginn og það gekk svo vel að við ákváðum bara að hafa þetta árlegt."

Hátt til lofts

Fjölskyldujógað stendur hins vegar eitt og sér í ár þar sem Barnadagurinn hefur, eins og margir fjölmennir viðburðir, mátt víkja fyrir COVID-19. „Hann verður ekki núna af því hann er svo fjölmennur, þannig að við ákváðum að hafa bara svona fjölskyldujógaviðburð í staðinn.

Þetta er aðeins nettara form, en það góða við Viðey er að það er hægt að mæta og dreifa vel úr sér á túninu þarna. Þannig að þetta ætti að henta þeim vel sem eru að passa sig og eru viðkvæmir," segir Arnbjörg um eyjuna sem kjörlendi fyrir tveggja metra regluna. „Þarna er nóg af lofti og hægt að passa fjarlægðirnar afskaplega vel."

Bara gaman

„Þetta er fyrir allan aldur þannig að þetta verður skemmtilegt umfram allt," segir Arnbjörg um fjölskyldujógað, þar sem hún leggur áherslu á blanda saman skemmtun og æfingum í passlegum hlutföllum.

„Við munum reyna á jafnvægi, samhæfingu, öndun og alls konar jógastöður og prófa að hugleiða aðeins. Við gerum líka nokkur jógadýr, vegna þess að börn hafa mjög gaman af dýrum og við sprellum aðeins í leiðinni."

Arnbjörg segir að í jóga sé mikið verið að hreyfa líkamann og það hafi hún oft gert í leik með börnum. „Þannig að ég ætla að fara í einn tvo leiki með öllum og gera þetta skemmtilegt. Ég er með góða leiki í handraðanum til þess að skapa bara yndislega, skemmtilega stemningu. Þetta er ekkert allt of alvarlegt og svo setjumst við niður og æfum okkur að vera alveg kyrr í eina mínútu. Gerum litla hugleiðslu."

Börnin leyna á sér

Arnbjörg hefur mikla reynslu af því að kenna börnum frá þriggja ára og unglingum jóga, og segir aðspurð að börn geti verið ótrúlega liðug. „Þau sitja bara alveg strax í lótus og geta gert ýmislegt sem ég get ekki. Vegna þess að líkami þeirra býður bara upp á það. Það er ekki komin streita í kroppinn enn þá, en svo eldumst við og byrjum að hafa áhyggjur.

Þá hættum við að hreyfa okkur eins mikið, eða ekki eins náttúrlega, og byrjum að vera meira í hausnum og í kyrrstöðuvinnu og þá stirðnum við. En það er rosalega gott að heimsækja innra barnið í sjálfum sér og frelsa aðeins líkamann og hugann. Frá norminu."

Arnbjörg segir jóga svo sannarlega vera fjölskyldusport og segir tilvalið fyrir alla fjölskylduna að mæta út í Viðey. „Ég lærði fjölskyldujóga úti í Bandaríkjunum og þá er maður að skoða allan aldur og á hvaða aldri er hægt að gera jóga með tilliti til ákveðins hreyfiþroska, hvað henti viðkomandi og svo framvegis.

Róandi gong

Arnbjörg slær róandi taktinn fyrir hugleiðsluna úti í Viðey. „Gongið er fyrst og fremst ætlað til að kenna hugarró," segir Arnbjörg og bætir við að hvort sem er setið eða legið þá „verði til svona ákveðin innri stilla," þegar hugurinn einbeiti sér að hljóðinu sem frá gonginu kemur.

„Við erum frekar þjálfaðri í að dreifa huganum og hugsa um margt í einu, en í jóga er markmiðið að þjálfa hugann upp með reglulegri ástundun hugleiðslu og gongið hjálpar okkur að setja athyglina BÚMM! á einn stað. Á hljóðið. Og hljóðið kemur vitundinni í svona einingarástand þar sem eru engar áhyggjur. Það er gott að heimsækja þann stað," segir Arnbjörg og hlær.

Arnbjörg Kristín leggur áherslu á að blanda saman skemmtun og jógaæfingum fyrir alla. MYND/DANÍEL STARRASON

Arnbjörg segir Viðey henta vel til hugleiðslu og jógaiðkunar.

Fjölskyldujóga í Viðey

Jógastundin í Viðey hefst klukkan 13.30 sunnudaginn 26. júlí.

Siglt verður frá Skarfabakka kl. 13.15 og heim aftur samkvæmt áætlunarsiglingu þegar fólki hentar.

Veitingasala í Viðeyjarstofu er opin og fólki er bent á að þar er hægt að njóta matar og drykkjar fyrir eða eftir jóga. Í eyjunni eru einnig útigrill sem öllum er frjálst að nota, en aðeins þarf að koma með mat og kol.

Gjald í ferjuna fram og til baka eru 1.650 krónur fyrir fullorðna, 1.500 fyrir eldri borgara og nemendur og 825 fyrir börn 7 – 17 ára í fylgd fullorðinna. Börn 6 ára og yngri sigla frítt.

VIÐ MUNUM REYNA Á JAFNVÆGI, SAMHÆFINGU, ÖNDUN OG ALLS KONAR JÓGASTÖÐUR OG PRÓFA AÐ HUGLEIÐA AÐEINS.

Siglt á róandi mið

Þeim sem hyggjast skella sér í jógað á sunnudaginn er bent á að gott getur verið að taka með sér teppi fyrir slökunina og að klæða sig eftir veðri, svo ytri aðstæður trufli ekki um of slökunina undir heillandi tónum gongsins í guðsgrænni náttúrunni.

Siglingin er að sögn Arnbjargar slakandi ferðalag í sjálfu sér. „Ég myndi segja að bara siglingin út í Viðey sé yndisleg. Fólk er auðvitað að fara til útlanda í svona vellíðunarferðir til að fá fjarlægð á normið, smá yfirsýn og tíma til að kúpla út og endurmeta stöðuna aðeins.

Að fara út í Viðey er algerlega þannig upplifun, nema miklu styttra. Þegar þú kemur út í Viðey og horfir yfir borgina færðu aðra sýn á hlutina og staðinn sem þú býrð á. Þegar maður getur horft svona , þá kemst einhvern veginn ró í mann. Bara með því að taka sjálfan sig úr hefðbundnu umhverfi, úr erlinum, úr umferðinni til dæmis og vinnustaðnum.

Það er öllum rosalega gott að sjá þetta utan frá og fá kannski einhverja aðra sýn á lífið."

MARAÞON

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um maraþon kemur út föstudaginn 31. júlí nk.

Í sérblaðinu Maraþon er tilvalið fyrir hin ýmsu góðgerðarfélög að kynna sig og benda hlaupurum um leið á frábært málefni til að styrkja.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:
Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi fréttablaðsins.
sími 5505654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

RAM

ÍSBAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM 3500

VERÐ FRÁ 7.548.000 KR. ÁN VSK.
9.359.520 KR. M/VSK.

ÖFLUG 6,7 LÍTRA CUMMINS DÍSELVÉL, 370/400* HESTÖFL OG *AISIN SJÁLFSKIPTING. RAM 3500 ER MEÐ MESTA TOGIÐ, MESTU DRÁTTARGETUNA OG MESTA INNRARÝMIÐ (MEGA CAB) Í SÍNUM FLOKKI.

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ÍSBAND, SMIÐSHÖFÐA 5, SÉRHÆFIR SIG Í BREYTINGUM Á RAM PALLBIFREIÐUM.

BJÓÐUM UPP Á 37” - 40” BREYTINGARPAKKA

RAM 3500
LIMITED MEGA CAB

RAM 3500
37” BREYTTUR

RAM 3500
40” BREYTTUR

EVRÓPUÁBYRGÐ: BÍLAR SEM EKKI ERU FLUTTIR INN AF UMBOÐI FRÁ USA OG KANADA ERU EKKI Í ÁBYRGÐ FRAMLEIÐANDA. VERKSMIÐJUÁBYRGÐ TRYGGIR AÐ ALLAR INNKALLANIR OG UPPFÆRSLUR SEM KUNNA AÐ BERAST Á LÍFTÍMA BÍLSINS ERU TILKYNNTAR EIGANDA SEM FRAMLENGD ÁBYRGÐ OG FRAMKVÆMDAR EIGANDA AÐ KOSTNAÐARLAUSU.

BÍLL Á MYND RAM 3500 LARAMIE SPORT MEGACAB MEÐ 35” BREYTINGU

ISBAND

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

YORK
Borðstofustóll. Svart, grátt eða koníaksbrúnt PU-leður.

12.742 kr. ~~14.990 kr.~~

CRAY
Borðstofustóll. Fjórir litir í sléttflaueli, svart, álgrátt, brons og bleikt. Svartir fætur.

32.990 kr.

POLLA
Hægindastóll og skemill. Grátt riflaflauel og góður svampur í setu og baki. Skemmtilegt stungið bak og skemill. Svartir málmfætur.

Stóll (kynningarverð)
33.992 kr. ~~39.990 kr.~~

Skemill (kynningarverð)
9.342 kr. ~~10.990 kr.~~

PINTO
Hornsófi úr sterku bonded leðri (leðurblöndu). Fáanlegur brúnn eða í brandy-lit. Fætur úr sterku, svörtu járni. Hægri eða vinstri tunga, ekki færanleg.
Stærð: 293 x 97/217 x 85 cm

339.990 kr.

MAX U-SÓFI MEÐ TUNGU
U-sófi með hægri eða vinstri tungu. Slitsterkt og endingargott grátt áklæði.
Stærð: 286 × 200 × 87 cm.

135.992 kr. ~~159.990 kr.~~

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 15. ágúst eða á meðan birgðir endast

NÝTT OG FALLEGT Í HÖLLINNI

BILOXI

Huggulegur 3ja sæta sófi með svörtum, nettum málmfótum. Fáanlegur í annars vegar ljósgráu áklæði og hins vegar tveimur litum í sléttfaueli, koparrauðum og dökkgráum. Stærð: 200 x 84,5 x 80 cm

79.992 kr. ~~99.990 kr.~~

RIMINI

Flottur sófi sem fæst í 2,5 og 3ja sæta í sinnepsgulu eða brúnu velúráklæði með djúpa, samlita hnappa í baki. Sófinn hefur sterka, svarta járnfætur. Fyrir betri endingu er svampurinn í innra byrði sófanna kaldpressaður. Retró útlit og nútímaþægindi.

2,5 sæta, stærð: 176 x 90 x 72 cm
109.990 kr.

3ja sæta, stærð: 216 x 90 x 72 cm
119.990 kr.

Þú finnur bæklinginn
husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN

Þessi með alþjóðasamskiptin

Alþjóðastjórnmálafræðingurinn Silja Bára Ómarsdóttir er ein þriggja kvenna sem varð í upphafi mánaðar prófessor við stjórnmálafræðideild Háskóla Íslands. Þótt hún hafi sannarlega notið þess að kenna, var það ekki eitthvað sem hún stefndi að í upphafi.

Fanndís Birna Logadóttir
fanndis@frettabladid.is

Silja Bára ætlar sem prófessor að beita sér fyrir auknu jafnrétti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eitt af því sem ég legg upp úr er að vinna með stelpum og vinna við að hjálpa ungum konum að átta sig á þeim hæfileikum sem þær hafa fram að færa," segir Silja Bára um starf sitt hjá Háskóla Íslands og bætir við að mörgum konum hafi verið kennt frá ungum aldri að þær eigi frekar að draga úr eigin getu, heldur en að viðurkenna hana.

„Ég lít á það sem mitt hlutverk í lífinu að berja fullkomnunaráráttu úr ungum konum," segir hún fremur létt í bragði og minnist þess að þegar hún kom inn í deildina, hafi margir nemendur aldrei áður séð kvenkynskennara þar.

„Þannig að ég velti líka bara fyrir mér þessum fyrirmyndaráhrifum. Núna erum við orðnar fjórir prófessorar við deildina, þá allt í einu sjá stelpur, eða ég vona að stelpur sjái, að þetta sé leið sem er fær og aðgengileg."

Fór óvænt að kenna

„Ég datt svolítið inn í þetta," segir Silja Bára um kennsluna. „Ég flutti heim frá Bandaríkjunum árið 2003 og hafði þá verið úti í rúmlega áratug," segir Silja, sem hafði þá ekki starfað á Íslandi síðan hún var undir tvítugu.

Hún hafði því ekki miklar tengingar né meðmæli til að vísa til hér á landi og flutti út á land og fékk starf hjá Jafnréttisstofu, þar sem hún vann í rúm tvö ár. Hún var þó alltaf opin fyrir nýjum tækifærum og hafði sent út ferilskrár á nokkra staði.

Meðan Silja Bára var búsett á Akureyri ákvað hún að taka nokkra áfanga um íslensk stjórnmál og stjórnsýslu og það var þá sem Margrét Björnsdóttir, sem er í dag verkefnisstjóri innan stjórnmálafræðideildar, benti henni á mögulegt tækifæri við deildina.

„Þá mundi hún eftir að hafa séð ferilskrána mína og segir: „Heyrðu, ert þú ekki þessi sem er með alþjóðasamskiptin? Okkur vantar fólk til að kenna, við erum búin að skipuleggja nýtt nám sem við erum að fylla í og það er eitthvað af þessu sem þú gætir kennt," og þannig dett ég í rauninni inn sem stundakennari til að byrja með," segir Silja en samhliða kennslunni var hún áfram í fullu starfi á Akureyri.

„Síðan vatt þetta upp á sig og það losnaði starf við Alþjóðamálastofnun. Ég var ráðin þangað og var forstöðumaður Alþjóðamálastofnunar í önnur tvö eða þrjú ár og alltaf að kenna með." Hún fór síðan yfir í aðjúnktsstöðu, en markmiðið var alltaf að klára doktorsnámið svo hún gæti orðið lektor.

Fór krókaleið að stöðunni

Silja Bára kláraði doktorsnámið 2017 og var ráðin í stöðu lektors 2018. Hún segist lengi hafa þráð stöðu prófessors og að það hafi verið ákveðin viðurkenning að hljóta stöðuna. „Það eina leiðinlega við að skipta yfir er að kenna minna, mér finnst kennslan ótrúlega skemmtileg," segir Silja og hlær.

Leiðin að stöðunni hafi þó verið allt annað en auðveld. „Ég fór mikla krókaleið að þessu. Í raun og veru hætti ég í doktorsnámi úti í Bandaríkjunum, bæði þá dó leiðbeinandinn minn og ég varð fyrir líkamsárás, og það var bara orðið svolítið mikið af áföllum í samhengi við það," segir hún. „Þannig að ná að klára þetta líka er frekar mikilvægt fyrir mig."

Silja hefur mikið rannsakað stöðu kvenna á alþjóðavettvangi og setið í ófáum stjórnum samtaka sem berjast fyrir jafnrétti kynjanna. Hún er formaður Jafnréttisráðs og segist aðspurð ætla að beita sér, sem prófessor, fyrir auknu jafnrétti.

Óhrædd við að hafa skoðanir

Silja Bára hefur samhliða kennslunni verið áberandi sem álitsgjafi í fjölmiðlum, ekki síst þegar alþjóða stjórnmál og þá helst bandarísk, eru annars vegar. Sjálf segist hún vera óhrædd við að segja sína skoðun, hvort sem það er í kennslustofunni eða á opinberum vettvangi.

„Ég lít ekki á hlutleysi sem eftirsóknarverðan kost. Hlutlægni, það er að segja að taka gögnin sem liggja fyrir og meta þau, það er eitthvað sem skiptir mig máli." Hvað skoðun hennar á bandarísku stjórnkerfi varðar, segir hún að sýn hennar á bandarísk stjórnmál litist ekki aðeins af því að hún sé Íslendingur, heldur einnig að hún sé femínisti.

„Íslenskt stjórnmálakerfi liggur töluvert meira til vinstri heldur en bandarískt kerfi. Staða jafnréttismála er auðvitað gerólík í þessum samfélögum, sérstaklega þegar kemur að stjórnmálum, og sú orðræða sem tíðkast í Bandaríkjunum er oft alveg ótrúlega afturhaldssöm," segir Silja og bætir við að ýmsir hlutir sem Bandaríkjamenn telja vera í lagi, væru óásættanlegir fyrir Íslendinga.

Þá fer hún hvergi leynt með að hún er ekki aðdáandi Donalds Trump Bandaríkjaforseta.

„Auðvitað hef ég skoðanir alveg eins og flestir aðrir. Það er ekki mjög mikið jákvætt sem Trump hefur gert og eins og ég segi, verandi Íslendingur og komandi úr velferðarsamfélagi, þá eru það hlutirnir sem fara gegn því sem mér finnst óþægilegir, við hvernig hann er að vinna."

Þá sé henni erfitt, sem alþjóðastjórnmálafræðingi, að horfa upp á leiðtoga stórveldis draga ríki sitt út úr alþjóðastofnunum.

Silja Bára bendir á að þar sem hún leiti alltaf í gögnin, hafi hún sem fræðimaður talið að Hillary Clinton myndi sigra forsetakosningarnar 2016. Vegna þess að gögnin bentu til þess, sem rættist síðan ekki. Hún segir allt geta gerst þegar hún er spurð út í komandi kosningar þar sem Joe Biden, forsetaframbjóðandi Demókrata, mælist sterkari í könnunum.

„Það voru allir svo sannfærðir um að tölurnar [fyrir kosningarnar árið 2016] væru sannar, að þær væru

Silja Bára lítur á það sem sitt hlutverk að berja fullkomnunaráráttuna úr ungum konum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

spádómur, en ekki líkindi. Þannig að maður reynir bara að halda sig við gögnin," segir hún og áréttar að þó að gögnin séu mjög afgerandi núna, séu þau ekki spádómur. „Kosningarnar eru ekki fyrr en eftir þrjá mánuði og það er ýmislegt sem getur breyst, og það getur breyst mjög hratt."

Kallað eftir breytingum

Einn helsti þátturinn sem kemur til með að hafa áhrif á kosningarnar er efnahagsmál, en vegna COVID-19 heimsfaraldursins hefur samdráttur verið í efnahag Bandaríkjanna og töluvert er um atvinnuleysi.

„Áður en að kórónaveirufaraldurinn gekk yfir, þá voru efnahagsmálin þannig í Bandaríkjunum að það voru bara sterkar líkur á því að hann myndi ná endurkjöri," segir Silja um Trump.

„Það eru enn þá stuðningsmenn Repúblikana sem að telja að fólk muni muna, þegar kemur að kosningum, að ástandið hafi verið gott og muni verðlauna það, sem er alveg möguleiki, en reynslan og mynstrið í kosningum hingað til styður ekki þá ályktun."

Annað atriði sem mun eflaust hafa áhrif er ákall samfélagsins, þá sérstaklega Black Lives Matter- hreyfingin sem braust út eftir að George Floyd lést eftir að lögreglumaður kraup á hálsi hans við handtöku í maí. Í kjölfarið hefur fólk víðs vegar í Bandaríkjunum vakið athygli á kerfisbundinni mismunun gegn svörtum og barist fyrir breytingum í samfélaginu. Sú barátta gæti leitt af sér betri kosningaþátttöku, sem Silja segir vera lykilatriði þegar kemur að niðurstöðum kosninga.

„Mér fannst rosalega áhrifamikið þegar bróðir George Floyd mætti til Minneapolis og ávarpaði mótmælendahóp sem var í eyðileggingarfasa, það var að rífa og brjóta og bramla, og hann segir; „Ekki gera þetta, ekki eyðileggja. Skráið ykkur frekar til að kjósa. Mætið á kjörstað til að breyta einhverju til framtíðar."

Að geta tekið persónulegan harmleik og sett hann í það samhengi að hann sýni kerfislægar aðstæður sem að þarf að breyta með tækjum valdsins."

> NÚNA ERUM VIÐ ORÐNAR FJÓRIR PRÓFESSORAR VIÐ DEILDINA, ÞÁ ALLT Í EINU SJÁ STELPUR, EÐA ÉG VONA AÐ STELPUR SJÁI, AÐ ÞETTA SÉ LEIÐ SEM ER FÆR OG AÐGENGILEG.

Ýmislegt breyst síðan síðast

Aðspurð um hvað skilji þessar kosningar frá kosningunum árið 2016 segir Silja að vissulega spili kórónaveirufaraldurinn og Black Lives Matter-hreyfingin inn í myndina, en ýmislegt annað sé sömuleiðis að baki.

„Árið 2016 erum við auðvitað að koma út úr því að fyrsti svarti maðurinn hafi verið forseti Bandaríkjanna og það er kona í framboði, þannig að þú ert með bakslag, rétt eins og þegar kona varð forseti hér, þá varð þetta svona: „Já, já nú þarf ekki að vera kvenforseti aftur í 30 ár," svona þannig stemning."

Einnig hafi kerfislægar breytingar orðið í Bandaríkjunum á þessum tíma og því hafi margir upplifað að hvítum hafi verið gert erfiðara uppdráttar í samfélaginu. „Það skapast spenna milli kynþátta, að einhverju leyti, sem Trump síðan nýtir sér. Hann dregur fram þennan hóp. Síðan virkjast líka einhver ákveðinn hópur sem nær að stilla Clinton upp sem óvini."

Þar sem Biden hefur ekki komið jafn oft opinberlega fram og hann gerði fyrir faraldurinn, hefur Trump aftur á móti ekki fengið eins mörg tækifæri til þess að mála Biden sem ákveðinn óvin.

„Það dregur úr krafti Trumps í raun og veru, að Biden sé ekki út um allt. Biden er mjög óheppinn í orðalagi, þannig að það er mjög heppilegt að hann sé ekki mikið að spinna út um allar trissur," segir Silja, en hún segir Trump þrífast á því að hæðast að öðrum og sú aðferð virki á ákveðinn hóp sem valdatákn.

„Núna er Biden ekki að gefa honum nein skotfæri og það auðvitað vekur líka spurningar um stefnu Trumps, ef hann hefur ekkert fram að færa annað en að pota í andstæðinga, þá gæti það vakið spurningar um hvort þetta sé veikt framboð."

Hefði viljað sjá kynslóðaskipti

Þrátt fyrir að Silja Bára sé ekki aðdáandi Trumps þá segist hún ekki hafa talið að Biden væri besti kosturinn til þessa gegn Trump, heldur hafi hann frekar verið ákveðin lending.

„Ég var ekkert sérstaklega hrifin af Biden sem frambjóðanda, mér fannst hann ekki heillandi árið 2008 og ekkert frekar núna. Hann er náttúrulega með rosalega langa sögu í stjórnmálum, margt sem er hægt að setja spurningarmerki við, en hann hefur líka reynt að sýna fram á að hann hafi breyst."

„Maður hefði verið til í að sjá aðeins meiri kynslóðabreytingu, að hugsa lengra til framtíðar og einhvern sem gæti haft áhrif á flokkinn til lengri tíma eftir valdatímann," segir hún, en bætir þó við að það verði áhugavert að sjá hvern Biden tekur með sér sem varaforseta, sjálfur hefur hann gefið út að það verði kona og hafa nöfn nokkurra stjórnmálakvenna verið nefnd sem mögulegra kandídata.

Margir telja að Biden muni velja svarta konu með sér og hafa þar konur á borð við Kamölu Harris, Val Demings og Stacey Abrams verið nefndar á nafn. Þá hefur það einnig vakið athygli að Biden hafi staðfest að hann komi til með að taka konu með sér, þar sem þó nokkrir telja að Biden gæti látist meðan hann situr í embætti, ef hann á annað borð sigrar kosningarnar. Þannig gæti það atvikast að Bandaríkjunum verði í fyrsta sinn stjórnað af konu.

Það mun einnig bæta upp fyrir aldur Biden, ef hann tekur með sér manneskju sem táknar ákveðna framtíð. „Obama stillti þessu auðvitað öfugt upp, verandi ungur og segja ég ætla að taka reynsluna með mér og hafa Biden í eyranu; „Þið getið treyst mér af því að hérna er karlinn úr kerfinu sem að kann þetta allt saman." En þá er Biden að segja öfugt, að hann sé með framtíðina við hliðina á sér," segir Silja.

Gæti neitað að virða úrslit

Líkt og áður hefur komið fram stendur Biden betur heldur en Trump eins og staðan er í dag, en Trump vakti athygli fyrr í vikunni þegar hann neitaði að svara því hvort hann kæmi til með að virða úrslit kosninganna, þar sem hann telur skoðanakannanir vera falsaðar og er viss um að hann muni sigra. Ef Biden sigrar og Trump neitar að virða úrslitin, verður það í fyrsta sinn í sögu Bandaríkjanna sem það gerist.

„Hann hefur auðvitað sýnt vilja til þess að brjóta alls konar fordæmi og ganga gegn því sem er svona viðtekin venja og það sem fólk hefur talið vera jafnvel gildandi lög, þó þau séu ekki skrifuð. Ef þetta verður raunin þá erum við bara að tala um átök. Þá erum við komin á einhvern mjög skrýtinn stað," segir Silja, um hvað myndi gerast ef það færi svo að Trump afneitaði úrslitunum.

Erfitt verk fyrir höndum

Óháð því hvor sigrar er ljóst að það verður áfram klofningur innan Bandaríkjanna. „Ef Trump vinnur aftur þá erum við að horfa á lengri tíma afleiðingar innanlands og utan, það er þessi herta innflytjendalöggjöf, til dæmis, sem að getur komið gríðarlega illa niður á vísindastarfi í Bandaríkjunum og það getur komið illa niður á landbúnaði í Bandaríkjunum," segir Silja og bætir við að ef Bandaríkin dragast aftur úr í vísindastarfi þá væru þau að missa forystu sína að mörgu leyti.

„Ef þau síðan halda áfram að draga sig út úr alþjóðastofnunum þá eru þau líka að missa mjúka valdið sem að er þar, og þar með tækifæri til þess að hafa áhrif. Þannig að þú ert að tala um ríki sem er bara að fara í svipaðan einangrunarfasa og Bandaríkin gerðu eftir fyrri heimsstyrjöldina."

> ÉG LÍT EKKI Á HLUTLEYSI SEM EFTIRSÓKNARVERÐAN KOST. HLUTLÆGNI, ÞAÐ ER AÐ SEGJA AÐ TAKA GÖGNIN SEM LIGGJA FYRIR OG META ÞAU, ÞAÐ ER EITTHVAÐ SEM SKIPTIR MIG MÁLI.

Sigri Biden aftur á móti, telur Silja að hægt verði að vinda ofan af úrsögnum ríkisstjórnarinnar og bæta samskipti við alþjóðastofnanir og önnur ríki. Þá muni Biden vera reiðubúinn til þess að taka á kröfum um samfélagslegar breytingar, eitthvað sem mun ekki gerast ef Trump verður áfram forseti. Á móti kemur að Trump er þegar farinn að ýja að því að hann muni ekki virða úrslitin, sem gæti orðið til frekari átaka.

„Svo er auðvitað stórt verkefni að koma hagkerfinu aftur í gang. Eins og í flestum löndum þá hefur þessi faraldur sýnt bresti ríkja og í Bandaríkjunum er það auðvitað brestur að þegar það er ekki velferðarkerfi og fólk á á hættu að missa heimili sín eftir tveggja mánaða atvinnuleysi, að þá er eitthvað töluvert mikið að."

Því er um gríðarlega mikilvægt verkefni að ræða, hvort sem Trump eða Biden sigrar. Aðspurð um sína skoðun á framtíð Bandaríkjanna og hvort mögulegt sé að lagfæra þann klofning sem hefur átt sér , segir hún að Bandaríkjamenn gætu verið að sjá fram á mjög slæmt ástand. „Síðan er bara spurning hvort Bandaríkin þurfi bara að skipta sér upp og vera bara tvö ólík ríki."

Þórarinn Þórarinsson
thorarinn@frettabladid.is

Bríet Dögg Bjarkadóttir og Sigurgeir Ólafsson eru ekki svar vísindanna við Júlíu og Rómeó þótt þau stundi doktorsnám við Oxford annars vegar og Cambridge hins vegar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fjarsamband milli Oxbridge-skólanna

Bríet Dögg Bjarkadóttir og Sigurgeir Ólafsson eru í fjarbúð á meðan þau stunda doktorsnám í Oxford og Cambridge. Hún rannsakar áhrif krabbameinslyfja á frjósemi, en hann var að birta vísindagrein um stökkbreytingar sem geta valdið ristilkrabbameini.

Vísindatímaritið Cell birti fyrr í vikunni grein eftir vísindamenn við Sangerstofnunina og Cambridge-háskóla, þar sem sýnt er fram á að sómatískar stökkbreytingar í ristli eru tvöfalt algengari í sáraristilbólgu en í venjulegum ristli, sem eykur líkurnar á breytingum sem valdið geta krabbameini.

Sigurgeir Ólafsson, doktorsnemi í erfðavísindum við Sanger Institute og háskólann í Cambridge, leiddi vinnu hópsins og er fyrsti höfundur greinarinnar sem byggir á annarri grein sem birtist í Nature í fyrra.

„Saga þessarar greinar er nokkuð stíf og þetta var svolítill rússíbani, vegna þess að ég heyrði fyrst af því í september að tveir japanskir hópar væru að vinna í mjög svipuðum hlut," segir Sigurgeir, sem var einn 23 höfunda fyrri greinarinnar en leiddi alla vinnuna að þessu sinni.

„Og þá gáfum við allt í botn. Settum allt á fullt og maður var bara að vinna í sextán, átján tíma á dag. Alla daga. Helgar og allt saman," segir Sigurgeir um ofurkappið sem lagt var á að saxa á forskot Japananna.

„Bríet kom einmitt til mín einhvern tímann um helgi og eldaði bara fullt af mat fyrir mig og setti í frysti til að ég gæti bara haldið áfram að vinna á fullu og þyrfti ekki að eyða tíma í að elda eða neitt svoleiðis."

„Þú vilt alltaf vera fyrstur til að birta," skýtur Bríet inn í og bætir við að kærastinn megi vel vera ánægður með sig, nú þegar greinin hefur loksins fengist birt eftir mikla vinnu og taugastríð. „Þetta eru tímamót hjá honum."

Skúbb er skúbb

Sigurgeir bendir á að það er ekki síður mikilvægt að „skúbba" í fræðaheiminum en fjölmiðlum. „Við sendum greinina upprunalega inn til Nature. Það gerist svo daginn sem ég var að koma heim í jólafrí, að þeir birtu hinar tvær greinarnar og höfnuðu minni. Ég var á leiðinni út á flugvöll þegar rútan bilaði, þannig að ég missti af fluginu mínu svo að það var leiðinleg nótt sem ég sat þarna einn á einhverju flugvallarhóteli og las hinar greinarnar," segir Sigurgeir og rifjar upp þegar dramatíkin náði hámarki í desember.

„Bara til þess að sjá að þar var verið að finna alveg sömu hluti," segir hann um japönsku greinarnar tvær sem fjölluðu um mjög líka hluti. Þessi nótt var erfið en þetta er að fá mjög farsælan endi, en það var svolítið erfið fæðing að koma þessari grein út."

Sigurgeir segir að í slíkri tilfinningasúpu kraumi persónulegur metnaður og akademískur, auk mikilvægis þess fyrir orðsporið í fræðunum, að vera fyrstur að kynna tímamótaniðurstöður. „Og við óttuðumst að enginn myndi vilja greinina eftir þetta og við fengum nokkrar neitanir, en Cell voru sammála okkur, að okkar grein sýndi ýmislegt sem hinar gerðu ekki og væri mikilvæg þess utan," segir Sigurgeir sem ætlar að leyfa sér að vera dálítið ánægður með sjálfan sig.

„Þetta var mikill léttir og maður getur hálfhlegið að þessum vandræðum núna." Sigurgeir bendir einnig á að þegar allt kemur til alls megi líka fagna því að samhljómur sé með greinunum þremur.

„Greinarnar frá Japan hafa fundið svolítið það sama og það er náttúrlega bömmer að þær skúbba svolítið að hluta til. Maður vill vera fyrstur með fréttirnar einhvern veginn. En á sama tíma þá er líka gott að finna bara að þetta er rétt. Ég get þá verið alveg viss um að ég klúðraði engu í þessu, þegar algerlega ótengdir hópar, einhvers staðar í Japan, finna alveg sama hlutinn. Það er náttúrlega líka svakalega gott fyrir vísindin, og þess vegna fyrir sjúklingana, að sjá að þetta sé svona pottþétt dæmi."

Krabbamein og frjósemi

Á meðan Sigurgeir rannsakar frumubreytingar í ristli í Cambridge, sér Bríet fyrir endann á doktorsnámi sínu í læknavísindum við Oxford þar sem hún fæst við frjósemis- og æxlunarlíffræði.

„Ég er að skoða áhrif krabbameinslyfja á frjósemi hjá ungum stúlkum," segir Bríet. „Krabbameinsmeðferðir geta valdið ófrjósemi í körlum og konum, og konur sem fá krabbamein geta látið frysta úr sér egg eða fósturvísa og notað þá seinna til þess að verða óléttar," heldur Bríet áfram og bendir á að þessar ráðstafanir varðveiti í raun inni ekki eðlilega frjósemi eða tíðahring, heldur gefi aðeins tækifæri á getnaði seinna meir.

„En það er líka hægt að frysta eggjastokkinn sjálfan og græða hann síðan í aftur síðar. Það endurræsir þá hormónakerfið í konunni, en það sem ég vildi skoða upprunalega í doktorsverkefninu var hvort það væri hægt að varðveita frjósemi með minna inngripi, með því að gefa inn lyf með krabbameinslyfjunum sem myndi vernda eggjastokkana fyrir áhrifum þeirra."

Bríet segist síðan hafa rekist á að enn eigi eftir að fylla inn í ýmsar eyður í vísindunum áður en þessi leið verði fær þannig að fókusinn í rannsóknum hennar hafi færst meira á áhrif krabbameinslyfjanna á eggjastokkana. Það megi því segja að þau Sigurgeir fáist bæði við krabbamein á óbeinan hátt.

Ekki þarf að fjölyrða um að Oxford og Cambridge eru skólar í

Framhald á síðu 20 ▶

> ÞESSI NÓTT VAR ERFIÐ EN ÞETTA ER AÐ FÁ MJÖG FARSÆLAN ENDI, EN ÞAÐ VAR SVOLÍTIÐ ERFIÐ FÆÐING AÐ KOMA ÞESSARI GREIN ÚT.
>
> Sigurgeir

bauhaus.is

BAUHAUS®

AVA

Sjáðu verðið!

THE AVA CONCEPT
INNOVATION FROM NORWAY

HÁÞRÝSTIDÆLA MASTER P60

49.995,-

Hámarksdæluþrýstingur 145 bar
Vatnsflæði 500 L/klst
2100W áreiðanleg málmdæla
8 metra vírofin sveigjanleg slanga
Þyngd: 21 kg
Meðfylgjandi er túrbó-, breytilegur-,
og 15° stútur, vatnssía og freyðibyssa

TEST WINNER TEK.NO

AVA Master P60 Tested April 2018

Á ST ÆLA P40

23.495,-

Hámarksdæluþrýstingur 120 bar
Vatnsflæði 390 L/klst
1700W áreiðanleg málmdæla
6 metra vírofin sveigjanleg slanga
Þyngd: 9 kg
Meðfylgjandi er túrbó-, breytilegur-,
og 15° stútur ásamt freyðibyssu

MIKIÐ ÚRVAL GÆÐI LÁGT VERÐ ALLTAF

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8 19 / UM HELGAR 10 18

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2-4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - upplysingar@bauhaus.is - www.bauhaus.is

Framhald af síðu 18 ◄

sérflokki en af hverju eruð þið ekki bara í sama skólanum?

Sigurgeir svarar spurningunni með hlátri en Bríet hefur meira um þetta að segja. „Það misfórst. Við vorum svona að stefna á að vera kannski á sama stað, en doktorsnámið sem mig langaði að fara í er bara í boði í Oxford og Sigurgeiri leist betur á það sem var í boði í Cambridge.“

„Ja, en þeir vildu mig heldur ekki í Oxford. Við skulum ekkert vera að ritskoða það sko,“ segir Sigurgeir á léttum nótum. „Nei, ég klúðraði svolítið viðtalinu mínu í Oxford, held ég, og komst ekki inn þar.“ Þá hafi staðið eftir möguleikinn að fara hvort í sína borgina.

„Það var fyrir bestu, því Cambridge er sannkölluð Mekka erfðafræðinnar. Þar þróaði Fred Sanger fyrst tæknina til að raðgreina DNA og raðgreindi fyrstu lífveruna, þar ákvörðuðu Watson og Crick byggingu DNA-sameindarinnar og þar var stærsti hluti erfðamengis mannsins raðgreindur, þegar það var gert í fyrsta sinn upp úr aldamótum. Það er góðlátlegur rígur milli Cambridge og, en þegar kemur

Sigurgeir og Bríet stefndu á doktorsnám í sama háskóla, en enduðu í Oxbridge-fjarbúð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

að erfðafræði finnst manni nú Cambridge hafa vinninginn.“

Vísindaleg fjarbúð

„Svo hittumst við alltaf um helgar,“ heldur Bríet áfram. „Sem er nú alveg svolítið þreytandi lífsstíll,“ bætir Sigurgeir við. „En á sama tíma gæti það nú verið verra.“

Í því sambandi bendir Bríet síðan á að það hafi sína kosti að geta unnið langt fram á kvöld, án þess að hafa áhyggjur af því að verða of sein í mat og annað slíkt. „Við tökum okkur svo bara almennilegt frí um helgar og þá aðskilur maður svolítið vinnu og frítíma.“

Bríet og Sigurgeir byggja á sama grunni, en þau kynntust þegar þau lærðu lífefna- og sameindalíffræði við Háskóla Íslands. Þau segja hins vegar fræðilegar leiðir hafa skilið nokkuð fljótt, þannig að þegar vísindaparið hittist er það ekki á bólakafi fræðanna.

„Aðferðirnar sem við notum núna eru svolítið svipaðar,“ segir Bríet og Sigurgeir bætir við að vissulega vinni þau bæði með vefi. „Þannig að það er svona vefjavinnslan sem við höfum aðeins getað talað um. En annars er ótrúlegt hversu fljótt við hættum að skilja hvort annað eftir að hafa tekið sama grunnnámið.

„Sambandið okkar er búið að vera 50 prósent í fjarbúð,“ segir Bríet, sem hélt beint til Oxford í mastersnám á meðan Sigurgeir tók þann hluta hjá Íslenskri erfðagreiningu.

„Þetta eru búnar að vera svolitlar fórnir,“ segir Sigurgeir og hlær, um leið og hann vill ekki útiloka að aðskilnaður geti treyst og styrkt sambönd. „Kannski hefur það nefnilega gert það. Ég veit það ekki. Við erum allaveganna ekki orðin þreytt hvort á öðru þegar við sjáumst um helgar.“

Frjósöm vísindi

En hvað er það sem heillar við lífefna- og sameindalíffræði og leiddi ykkur út á þessa braut?

„Ég veit það ekki. Ég hef bara alltaf haft áhuga á vísindum og líffræði og fjölskyldan mín er öll svona frekar vísindasinnuð,“ segir Bríet hugsi. „Já sko, mér fannst lífefnafræðin alveg geggjuð. Bara strax í menntaskóla,“ segir Sigurgeir. „Fannst hún svo skemmtileg og gaman að stúdera þetta.“

„Mér finnst líka svo heillandi við þessi frjósemisfræði að þau eru svo praktísk,“ heldur Bríet áfram og bendir á hin sterku tengsl fræðasviðs hennar við daglegt líf og tilfinningar fólks. „Maður getur unnið við þetta án þess að vera bara föst inni á rannsóknarstofu að skoða eitthvert eitt, lítið prótein sem enginn nema maður sjálfur veit eitthvað , á meðan það skilja þetta allir.“

> ÉG HEF BARA ALLTAF HAFT ÁHUGA Á VÍSINDUM OG LÍFFRÆÐI OG FJÖLSKYLDAN MÍN ER ÖLL SVONA FREKAR VÍSINDASINNUÐ.
>
> Bríet

Og þegar frjósemi er rædd á mannamáli berst talið óhjákvæmilega að máli málanna og sambandi aldurs og frjósemi, sem Bríet telur fólk oft gleyma þegar það fer að huga að barneignum.

„Hjá körlum skiptir þetta svo sem engu máli. Þeir eru bara frjóir alla daga, alla ævi, en hjá konum minnkar frjósemin hægt og rólega og þá sérstaklega um og eftir 35 ára aldur. Ég held að meðalaldur fyrir fyrsta barn sé kominn yfir þrítugt hjá konum í fjölmörgum löndum.“

Sigurgeir skýtur inn í að sjálfsagt sé þessi þáttur ekkert endilega fólki ofarlega í huga þegar það ákveður að klára til dæmis nám og hugsi með sér að það sé alltaf hægt að eignast barn seinna.

„Þú getur ekki breytt þessari líffræðilegu klukku,“ segir Bríet, sem sér ekki fram á að vísindin muni setja strik í þennan reikning í náinni framtíð. „Eftir því sem konan er eldri, þá verður líka allt við meðgöngu erfiðara líkamlega. Þannig er það bara.“

Menntarígur í Bretabæli

Þar sem Bríet og Sigurgeir búa hvort í sinni borginni sáu þau fram á að eiga á hættu að þurfa að vera aðskilin allan þann tíma sem COVID-19 setti samkomum og ferðafrelsi skorður í Bretlandi. Þau sáu sér því þann kost vænstan að forða sér heim til Íslands og héðan flugu þau aftur út í vikunni, eftir að hafa unað hag sínum vel síðan í mars.

„Við erum búin að hafa það gott og vorum við mjög fegin að koma heim,“ segir Sigurgeir sem sér einnig fyrir endann á fjarbúðinni þar sem Bríet klárar í Oxford eftir áramótin.

„Hún átti að klára núna í október en faraldurinn seinkaði því aðeins, en þá ætlar hún að flytja til mín. Ég klára ekki fyrr en í október á næsta ári, en þetta er ákveðið þannig að þá lýkur loksins þessari þriggja ára fjarbúð,“ segir Sigurgeir og Bríet segist brosandi ætla að láta sig hafa það að flytja á „hinn staðinn“ með vísan til rómaðs núnings milli háskólabæjanna.

„Hinn staðurinn er helst ekki nefndur á nafn,“ segir Sigurgeir um Oxford, þar sem lítið fer fyrir Cambridge í daglegu tali. Bríet segir þau þó síður en svo vera í harmrænum sporum hinna forboðnu elskenda Júlíu og Rómeós.

„Nei, þetta er bara svolítill rígur. Svona MR-Versló og þetta er rosalega algengt. Maður hittir mjög mörg pör sem eru í svipaðri stöðu.“

Ennio Morricone er eitt djarfasta, frumlegasta og afkastamesta tónskáld kvikmyndasögulegra tíma og hefur sig í raun langt yfir allar greinar og geira í tónlist yfirleitt. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tónlist sem mun lifa um ókomna tíð

Jónas Sen skrifar um tónskáldið Ennio Morricone, sem samdi tónlist við um 400 myndir. Spagettívestrarnir eru þekktastir, en snilli hans kom við flest svið tilverunnar.

Jónas Sen

Kona sem ég þekki samdi tónlist fyrir bíómynd. Í myndinni var danssena á brú, en tónlist konunnar átti að vera leikin þar undir. Þegar hún sá myndina skömmu fyrir frumsýningu, uppgötvaði hún að búið var að klippa tónlistina án hennar leyfis; hún hafði verið stytt um helming. Í ljós kom að brúin, sem var sérstaklega smíðuð fyrir myndina, hafði ekki verið eins löng og upphaflega var planað. Það vantaði víst timbur, sem kom niður á tónlistinni, án þess að tónskáldið væri haft með í ráðum.

Þetta er nokkuð lýsandi fyrir stöðu kvikmyndatónskálda. Tónlist í bíómyndum þarf að vera löguð að kvikmyndinni, ekki öfugt. Og tónlistin er talin góð, ef áhorfandinn verður ekki var við hana. Hún er yfirleitt í þriðja eða fjórða sæti þegar best lætur.

Góður, vondur og ljótur

Vissulega eru til undantekningar. Þar á meðal er mynd Sergios Leone, The Good, the Bad and the Ugly, meðal annars með Clint Eastwood í aðalhlutverki. Myndin er frá árinu 1966. Ennio Morricone samdi tónlistina, en hann lést í byrjun þessa mánaðar. Tónlistin er óvanalega veigamikil, og hefur sterkan karakter. Meginstefið er frægt, en það hljómar eins og væl í sléttuúlfi. Það samanstendur að mestu af tveimur nótum með hreinni ferund á milli. Myndin fjallar um átök þriggja byssumanna. Stefið táknar þá alla, en er leikið á mismunandi hljóðfæri, eða sungið, eftir því hver á í hlut. Morricone var frumlegur þegar hann valdi hljóðfæri, og notaði líka skothvelli, jóðl og flaut í tónlistinni. Þessi víði hljóðheimur er eitt af hans helstu höfundareinkennum.

The Good, the Bad and the Ugly var sérkennileg að því leyti að hún var klippt eftir tónlistinni, en ekki öfugt. Enginn skortur var á timbri þar! Á vissan hátt er myndin eins og ópera, þar sem merkingarþrungnar nærmyndir af svip þess aðalleikara sem á í hlut, koma í staðinn fyrir einsöng. Og svo er drynjandi hljóðfæratónlist undir.

Clint Eastwood með vindil og vafinn í teppi, tengist tónlist og sléttuúlfavæli Morricones órjúfanlegum böndum, gegnum sígilda spagettívestrana.

Löng og gjöful starfsævi Ennios Morricone

Ennio Morricone var 91 árs þegar hann lést í Lazio á Ítalíu þann 6. júlí, en þar fæddist hann 10. nóvember 1928, en svo vanafast var tilraunagjarna kvikmyndatónskáldið að hann sá ekki ástæðu til þess að flytja frá Ítalíu, jafnvel þótt Hollywood og heimsfrægðin kallaði.

Morricone hlaut heiðursverðlaun Óskarsverðlaunaakademíunnar 2007, fyrir stórkostlegt og fjölbreytt framlag til kvikmyndatónlistar, en þrátt fyrir sjö tilnefningar til verðlaunanna sjálfra hlaut hann þau ekki nema einu sinni, 2015 fyrir tónlistina í Tarantino vestranum The Hateful Eight.

Þekktastur verður hann sjálfsagt alla tíð fyrir afrakstur samstarfs hans og bekkjabróður hans, leikstjórans Sergio Leone, í spagettívestrunum svokölluðu, en þótt nafn tónskáldsins tengist villta vestrinu órjúfanlegum böndum kom hann miklu víðar við og snerti á flestum sviðum og tilfinningum mannlegrar tilveru, til dæmis í myndum eins og Once Upon a Time in America, The Mission, The Untouchables, Malèna, að ógleymdri stórfenglegri tónlistinni í Cinema Paradiso.

Geimvera og Jesúíti

Morricone samdi tónlistina við um 400 myndir. Þær eru ekki allar snilldarverk, eins og til dæmis frekar slappar hryllingsmyndir á borð við The Exorcist 2. The Thing er þó mögnuð, ekki síst fyrir tónlistina, sem er gædd áhrifamikilli dómsdagsstemningu. Myndin gerist á Suðurskautinu, en geimvera herjar á vísindamenn sem eru þar við rannsóknir, með hroðalegum afleiðingum.

Fleiri myndir sem nutu hæfileika Morricones eru til dæmis The Untouchables, In the Line of Fire og The Mission. Sú síðastnefnda verðskuldar sérstaka athygli. Hún fjallar um tilraunir Jesúíta til að forða frumbyggjum frá því að vera hnepptir í þrældóm í Suður-Ameríku á 18. öld. Jesúítar eru regla innan kaþólsku kirkjunnar. Margslungin og grípandi tónlistin er einstaklega kraftmikil, og lyftir myndinni upp í hæstu hæðir. Tónlistin fékk þó ekki Óskarsverðlaunin, og sumir halda því fram að það sé eitt mesta hneyksli kvikmyndasögunnar.

> Í TENGSLUM VIÐ PÁFANN, ÞÁ SAGÐIST MORRICONE BARA HAFA GRÁTIÐ TVISVAR Á ÆVINNI. ÞAÐ VAR ÞEGAR HANN SÁ THE MISSION FYRST OG ÞEGAR HANN HITTI FRANS PÁFA.

Grét bara tvisvar á ævinni

Morricone bjó ætíð á Ítalíu, hann vildi ekki flytja til Hollywood þegar hann sló í gegn. Hann var heittrúaður kaþólikki. Þegar Jesúítareglan hélt upp á að tvö hundruð ár væru frá því að hún fór í gegnum mikilvægar endurbætur, samdi hann stórt tónverk í messuformi. Hann tileinkaði það Frans páfa, sem er fyrsti Jesúítinn til að gegna því embætti.

Í tengslum við páfann, þá sagðist Morricone bara hafa grátið tvisvar á ævinni. Það var þegar hann sá The Mission fyrst og þegar hann hitti Frans páfa. Margir gráta nú fráfall meistarans, sem var ekki bara með mestu kvikmyndatónskáldum sögunnar, heldur eitt mesta tónskáldið í hvaða geira sem er. Minning hans mun lifa um ókomna tíð.

FÓLK

Helgin

LAUGARDAGUR 25. JÚLÍ 2020

Sigurvegarar Ljóðasamkeppni Hinsegin daga verða tilkynntir hátíðlega á Hýrum húslestrum þann 7. ágúst í Tjarnarbíói. Bjarndís Helga Tómasdóttir sér um keppnina ásamt Elísabetu Thoroddsen. ➔6

Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason eru eigendur OsteoStrong í Borgartúni. Fólk á öllum aldri hefur notið þess að áhrifaríkt kerfi OsteoStrong hjálpi því að bæta sig í alls kyns hreyfingu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Náðu markmiðunum með hjálp OsteoStrong

OsteoStrong er byltingarkennt kerfi sem hjálpar fólki að styrkja vöðva, minnka verki í liðum og stoðkerfi, styrkja bein og auka jafnvægi með góðum árangri. Ástundun tekur stuttan tíma, eða 10 mínútur á viku. ➔2

Framhald af forsíðu

Fólk mætir í venjulegum fötum, tekur á, svitnar ekki en getur fylgst mjög vel með styrktaraukningu. „Það er ómetanlegt að sjá hvernig meðlimir okkar upplifa bætt lífsgæði. Ein af þeim sem stundar golf náði loksins að lækka forgjöfina sína um fjóra, eftir aðeins tveggja mánaða ástundun. Annar getur loksins labbað niður fjall án þess að finna fyrir verkjum og mjög margir geta loksins hlaupið mun lengra en áður.“

„Það skiptir okkur miklu máli að fólk sé alltaf að keppa við sig sjálft, en ekki eitthvert meðaltal,“ segir Örn Helgason, annar eigandi OsteoStrong. „Styrktaraukning er mjög hröð hérna og fólk er að meðaltali að bæta sig um 73% á ári. Eftir að þessum 10 mínútum lýkur er fólki svo boðið að leggjast á PEMF bekki í slökun, sem hjálpar blóðflæði og dregur úr bólgum í líkamanum,“ bætir hann við.

2.800 Íslendingar hafa prófað OsteoStrong

„Móttökurnar hafa verið mjög jákvæðar. Við heyrum gleði- og árangurssögur nánast á hverjum degi,“ segir Örn. „Það er frábært að fá svona mikla staðfestingu á því að kerfið virkar, en mest gefandi að vita að það sem maður starfar við geti breytt lífi fólks svona mikið til hins betra. Við höfum tekið á móti 2.800 manns hérna í Borgartúninu á árinu og núna stunda 300 manns OsteoStrong vikulega. Sumir koma bara í nokkra mánuði og þurfa ekki meira, þeir sem vinna að beinauppbyggingu þurfa allavega að vera hjá okkur í eitt ár. Aðrir hafa ákveðið að gera ástundun að hluta af heilbrigðum lífsstíl,“ bætir hann við. „Það hefur líka verið ánægjulegt hversu mikið af fólki úr heilbrigðisgeiranum hefur kynnt sér starfsemina, eins og læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfarar og aðrir sem láta sig heilbrigði varða.“

Álag þéttir vöðva

Með því að setja álag á líkamann hvetjum við hann til þess að styrkja sig. Tæki OsteoStrong gera meðlimum kleift að ýta frá sér fleiri kílóum en er mögulegt annars staðar. Með ástundun þéttast beinin, vöðvar, sinar og liðbönd. Hjá OsteoStrong tekst fólki oft að setja á sig álag sem samsvarar margfaldri líkamsþyngd þess með jafn öruggum hætti og hægt er. „Þess vegna gerast hlutirnir oft hraðar hérna heldur en við aðra hreyfingu. Fólk finnur í framhaldi oft fyrir minni verkjum, betra jafnvægi og meiri orku. Þá er svo miklu skemmtilegra að vera til,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, eigandi.

Betra jafnvægi

„Það má búast við því að jafnvægið batni hratt. Eftir aðeins fimm skipti er fólk að meðaltali búið að bæta það um 77%. Fyrir suma þýðir það að þeir eru betri í golfi, eða stöðugri í jógatímum. Fyrir aðra þýðir þetta að þeir geta sleppt göngugrindinni, eða átt auðveldara með að ganga.“

Alls konar fólk

Fólk sem stundar OsteoStrong er á öllum aldri og mjög mismunandi á sig komið. Margir nota þetta sem viðbót við aðra þjálfun, en fyrir suma er þetta það eina sem þeir geta stundað.

„Það er ekki meiningin að við séum eina hreyfingin sem fólk stundar. Við hvetjum fólk endilega til að gera allt sem því þykir skemmtilegt. Fyrir suma erum við það fyrsta sem þeir geta gert eftir að hafa dottið út úr hreyfingu í langan tíma. Fyrir aðra þá erum við einmitt hjálpin sem þarf, til þess að ná markmiðum sínum í maraþoninu,“ bætir Örn við og brosir.

Ástundun OsteoStrong tekur mjög stuttan tíma eða um 10 mínútur á viku. Fólk finnur oft mjög fljótt mikinn mun á sér. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þeir sem stunda æfingar hjá OsteoStrong njóta handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á allan líkamann.

Rauð og innrauð ljós bæta kollagenframleiðslu húðarinnar.

Hámarksárangur á lágmarkstíma hjá OsteoStrong

„Við hjónin stofnuðum þetta fyrirtæki til þess að hjálpa fólki að fá hámarksárangur hreyfingar á lágmarkstíma. Ég var ekkert sérstaklega að hugsa um sjálfan mig í því samhengi. Ég hef alltaf verið hraustur. En svo fattaði ég allt í einu að ég var farinn að geta synt bringusund, sem ég hafði ekki getað í tólf ár út af hnénu á mér. Ég varð stundum þreyttur í bakinu, en það er alveg búið. Líkamsstaða mín er betri, ég er með opnari bringu og ber mig betur. Ég er orkumeiri, hressari og verð ekki veikur. Ég á líka auðveldara með að stjórna mataræðinu, því að ástundun OsteoStrong hefur áhrif á blóðsykurinn. Ég er líka orðinn svo sterkur að ég næ að gera allt sem mér dettur í hug án þess að finna fyrir því daginn eftir. Við vinnum mjög mikið því við erum með nýtt fyrirtæki, svo að allur okkar frítími fer í að njóta þess að vera með börnunum okkar. Við stundum siglingar hjá siglingafélaginu Ými í Kópavogi. Dóttur minni finnst skemmtilegast að sigla skútu og Svanlaugu finnst skemmtilegast að sigla kajak. Svo förum við í það að laga pallinn, eins og allir Íslendingar í sumar. Við ætlum að halda partí í tilefni þess að sumarið sé búið og allir komist aftur í rútínu. Allar árstíðir bjóða upp á eitthvað spennandi,“ segir Örn.

> **Eftir aðeins fimm skipti er fólk að meðaltali búið að bæta jafnvægi um 77%. Fyrir suma þýðir það að þeir eru betri í golfi, eða stöðugri í jógatímum.**

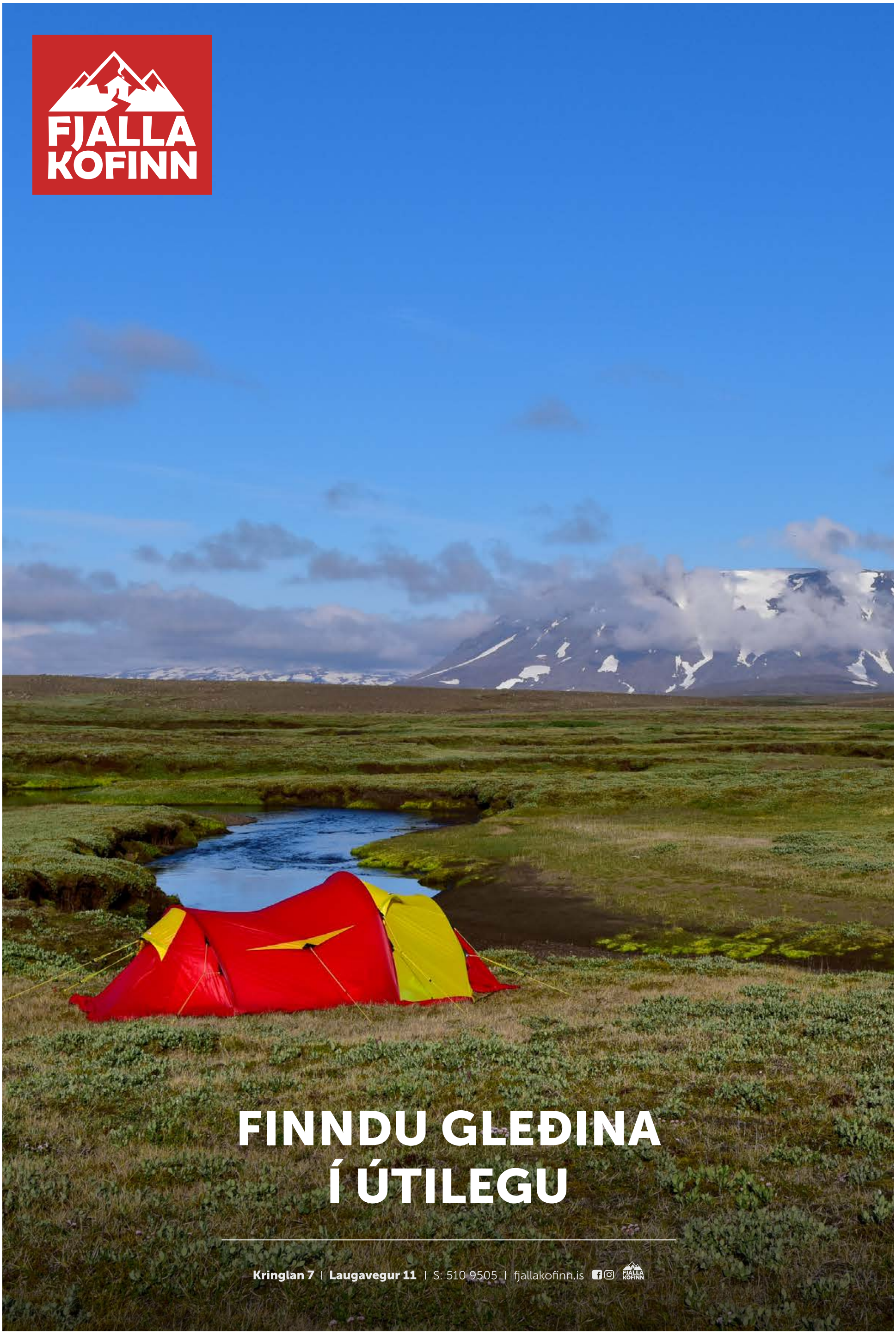
OsteoStrong býður upp á ókeypis prufutíma í júlí og ágúst í Borgartúni 24. Áhugasamir geta skráð sig á osteostrong.is eða í síma 419 9200.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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

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


FJALLA
KOFINN
FINNDU GLEÐINA
Í ÚTILEGU
Kringlan 7 | Laugavegur 11 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is
FJALLA KOFINN

Öflugt starf Dáleiðsluskóla Íslands

Dáleiðsluskóli Íslands býður upp á fjölbreytta dagskrá á haustönn 2020. Þar verða haldin námskeið í sjálfsdáleiðslu og skýrdreymi og grunn- og framhaldsnámskeið í meðferðardáleiðslu.

Þetta er tíunda árið sem ég held dáleiðslunámskeið á Íslandi," segir Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands. „Núna í haust og vetur verðum við fyrst með tveggja daga námskeið í sjálfsdáleiðslu og skýrdreymi, og síðan taka við tíu daga grunnnámskeið í september og tólf daga framhaldsnámskeið í október og nóvember.

Í upphafi vorum við aðallega með erlenda kennara en eftir að kennslubók grunnnámsins – Listin að dáleiða – var þýdd á íslensku eru kennararnir flestir íslenskir," segir Ingibergur.

Sjálfsdáleiðsla og skýrdreymi

„22. og 23. ágúst verður námskeið í sjálfsdáleiðslu og skýrdreymi. Námskeiðið er fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna," segir Ingibergur. „Kennari er Michal Cieslakowski frá Póllandi, sem rekur skóla í heimalandi sínu, auk þess að kenna víða í Evrópu og Suður- og Norður- Ameríku.

Kenndar eru hraðvirkar aðferðir til að ná stjórn á eigin huga í svefni og vöku, þannig að þú getur stjórnað eigin líðan og notið hæfileika þinna," segir Ingibergur. „Í svefni er svo hægt að stjórna draumum sínum með ævintýralegum árangri."

Grunnnámskeiðið í meðferðardáleiðslu

„Grunnnámskeið hefst 4. september. Þetta er mjög vandað námskeið, en kennt er frá kl. 10-17 í tíu daga, þrjá til fjóra daga í senn um helgar og hálfur mánuður á milli hlutanna. Íslensk kennslubók eftir Roy Hunter og annað námsefni er innifalið," segir Ingibergur. „Kennarar eru Axel Bragason, íþrótta- og sjúkraþjálfari, og Álfheiður Eva Óladóttir, sem meðal annars hefur lagt stund á nám í sálfræði og stjórnun. Bæði hafa þau mikla reynslu af kennslu og dáleiðslumeðferðum."

Michal Cieslakowski frá Póllandi rekur skóla í heimalandi sínu og kennir víða um heim.

Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Framhaldsnám í meðferðardáleiðslu

„Framhaldsnámið hefst svo 23. október og alls er kennt í tólf daga. Námskeiðið er fjölbreytt og kenndar eru afar öflugar aðferðir sem henta vel í dáleiðsluástandi, svo sem endurlitsdáleiðsla (Regression Therapy) sem Roy Hunter kennir, EMDR-meðferð sem Dr. Kate Beaven-Marks kennir, og hugræn endurforritun sem ég kenni sjálfur, en eins og kom fram í þættinum Undir yfirborðið á Hringbraut hef ég náð verulegum árangri í meðferðarvinnu. Hugræn endurforritun er meðferð sem ég hef búið til með því að samþætta þáttameðferð (Ego State Therapy) og Yager-meðferð Dr. Edwins Yager."

Allar frekari upplýsingar og bókanir á vef skólans: www.daleidsla.is

Önnur upplifun af borgarlandslagi

Á sýningunni Yfir Gullinbrú sem stendur yfir í Grafarvogi má sjá verk tíu listamanna á ólíkum stöðum í hverfinu. Grafarvogurinn, náttúra hans og menning eru þungamiðja sýningarinnar.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Yfir Gullinbrú er þriðja sýningin í röð fimm útisýninga sem Myndhöggvarafélagið stendur fyrir í aðdraganda 50 ára afmælis félagsins árið 2022, en sýningarnar eru haldnar árlega á sumrin í ólíkum hverfum innan borgarinnar.

„Myndhöggvarafélagið hefur á 50 ára starfstíma haldið margar sýningar á verkum félagsmanna sinna, ekki síst útisýningar, enda fást félagsmenn gjarnan við verk sem eiga vel heima í opinberu rými og tala þar til fólks," segir Birta Guðjónsdóttir sýningarstjóri.

„Listaverk í opinberu rými eru gjarnan unnin í þannig efni að þau geti staðið í lengri tíma utandyra, en nýlega er verið að sprengja það form. Fólk er að kynnast því að njóta listaverka utandyra, sem eru ekki gerð úr bronsi eða steini og eru ekki gerð til að endast að eilífu, heldur í skemmri tíma og breytast jafnvel á meðan á sýningu stendur."

Á sýningunni sýna tíu listamenn verk sín. Allt félagsmenn í Myndhöggvarafélaginu, fyrir utan eina gestalistakonu, frönsk- alsírsku listakonuna Hanan Benammar.

„Ferlið hófst þannig að félagsmenn komu með tillögur að verkum sem þá langaði að skapa í samtali við hverfið. Ég var svo fengin til skjalanna sem sýningarstjóri og valdi úr tillögur sem mér þóttu áhugaverðar. Eftir það hófst samtal og nýsköpun á verkum sem eru sérstaklega gerð fyrir þessa sýningu og fyrir hverfið og það félagslega samhengi og náttúru sem má finna í Grafarvogi," útskýrir Birta.

Birta Guðjónsdóttir er sýningarstjóri sýningarinnar sem stendur yfir í Grafarvogi fram á haust. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Verkin eru á víð og dreif um Grafarvoginn. Birta segist hafa viljað leggja áherslu á að gestir sýningarinnar, Grafarvogsbúar og aðrir, færu á milli ólíkra hluta þessa viðfeðma hverfis.

„Þetta er svo stórt svæði, maður fer frá iðnaðarhverfi yfir í íbúðarhverfi yfir í garða og villta náttúru þar sem aðeins heyrist í fuglasöng.

Á sýningunni sýna níu konur og einn karl verk sín en Birta segir konur vera í meirihluta starfandi myndlistarmanna í landinu.

„Við erum samt með miklu færri varanleg listaverk eftir konur í borgarlandslaginu. En einhvern veginn hefur það æxlast þannig að á þessari sýningu eru mun fleiri kvenkyns listamenn. Nokkrar þeirra hafa unnið töluvert í opinberu rými. Þórdís Aldra Sigurðardóttir og Brynhildur Þorgeirsdóttir eru kannski þekktastar þeirra fyrir útiverk sín."

Verkið Þrír hringfarar eftir listakonuna Eygló Harðardóttur.

Birta segir ánægjulegt að skapaður sé vettvangur þar sem fleiri konur koma inn á þennan völl, og líka að verkefni af þessu tagi geti skapað samræðu og annars konar upplifun af borgarlandslaginu. Þar sem list og arkitektúr, manngerð náttúra og villt náttúra spila saman."

Á vefsíðu sýningaraðarinnar, www.hjolid.is má finna nánari upplýsingar um sýninguna, um listamennina sem taka þátt og kort yfir staðsetningu verkanna.

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

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

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

job

Við leitum að öflugum orkuboltum á nýstofnað Orkusvið N1 sem hefur umsjón með sölu á raforku og rafhleðslustöðvum félagsins. Við erum í miklum sóknarhug og ótal spennandi verkefni bíða.

Um er að ræða fjölbreytt störf á líflegum vinnustað þar sem verkefnin eru krefjandi og skemmtileg.

Viðkomandi þurfa að geta hafið störf um miðjan ágúst.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Sala á raforku og búnaði ásamt ráðgjöf til viðskiptavina
- Orkumiðlun og áætlanagerð

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af sölu- og markaðsstörfum
- Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
- Geta til að vinna undir álagi
- Góð samskiptahæfni

Nánari upplýsingar um starfið veitir Magnús Júlíusson deildarstjóri hjá **magnusj@n1.is**.

Umsóknarfrestur er til og með 31. júlí.

440 1000 **n1.is**

N1 ALLA LEIÐ

Mít – Menntaskóli í tónlist er framhaldsskóli, stofnaður af Tónlistarskólanum í Reykjavík og Tónlistarskóla FÍH, og tók til starfa haustið 2017. Hjá skólanum starfa yfir 90 kennarar í 35 stöðugildum og nemendur eru yfir 200. Boðið er upp á nám í bæði rytmískri og klassískri tónlist. Skólinn býður upp á nýjar og áhugaverðar námsleiðir og nemendur geta lokið stúdentsprófi með tónlist sem aðalnámsgrein. Skólinn hentar einnig vel nemendum sem stunda nám við aðra framhaldsskóla en vilja stunda áhugavert tónlistarnám á framhaldsstigi. Námsframboð er sérlega mikið og fjölbreytt.

MENNTASKÓLI Í TÓNLIST LEITAR AÐ SKÓLAMEISTARA

Stjórn Mít – Menntaskóla í tónlist – auglýsir eftir skólameistara í fullt starf frá og með 1. janúar 2021.

Mít er leiðandi menntastofnun í íslensku tónlistarlífi. Kennarar eru í hópi fremstu tónlistarmanna landsins og nemendafjöldi yfir tvö hundruð.

Við leitum að hæfum og kröftugum leiðtoga sem getur veitt faglega forystu og leitt stefnumótun og sýn skólans til framtíðar. Meðal helstu verkefna eru yfirumsjón með daglegum rekstri, að vekja athygli á skólanum og laða að nemendur, móta spennandi skólastarf, vera talsmaður skólans út á við og tengiliður við ráðuneyti, virk þátttaka í þróun og skipulagi skólastarfsins, samvinna við sambærilegar stofnanir og tónlistarsamfélagið auk ráðningar kennara og annarra starfsmanna.

Menntun, hæfniskröfur og reynsla

- Háskólamenntun á sviði tónlistar
- Leyfisbréf sem kennari
- Vera þátttakandi í íslensku tónlistarlífi
- Reynsla sem tónlistarkennari
- Tónlistarleg víðsýni, áhugi á skólaþróun og nýjungum
- Framúrskarandi samskiptahæfni og jákvætt viðmót
- Leiðtogahæfni, metnaður og frumkvæði
- Reynsla á sviði stjórnunar
- Góð tölvufærni
- Staðgóð tungumálakunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Umsóknum skal skilað rafrænt

Umsóknum ásamt ferilskrá skal skilað rafrænt eigi síðar en mánudaginn 24. ágúst til Gunnhildar Arnardóttur (sem jafnframt veitir upplýsingar um starfið) á netfangið gunnhildurarnar@ceohuxun.is merkt: Skólameistari – Mít Menntaskóli í tónlist. Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál. Skólinn áskilur sér rétt til að hafna öllum umsóknum. Laun eru skv. kjarasamningi Félags íslenskra hljómlistarmanna og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Lögfræðingur

RÍKISKAUP

Ríkiskaup óska eftir að ráða öflugan lögfræðing í fjölbreytt, spennandi og krefjandi starf á lögfræðisviði

Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Ráðgjöf vegna opinberra innkaupa
- Greining og úrlausn lögfræðilegra álitaefna
- Samningagerð
- Greinargerðir vegna kærumála
- Skjalagerð vegna eignasölu
- Fræðsla og miðlun upplýsinga
- Stefnumótandi áætlanagerðir
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistara- eða fullnaðarpróf í lögum. Lögmannsréttindi skilyrði
- Að lágmarki þriggja ára starfsreynsla í opinberum innkaupum á s.l. fimm árum eða opinber innkaup hafa verið námsefni á meistarastigi
- Reynsla og þekking á sviði samningaréttar og samningaviðræðna
- Þekking og reynsla í opinberri stjórnsýslu og geta til að svara erindum á grundvelli upplýsinga-, stjórnsýslu-, starfsmanna- og persónuverndarlaga
- Afburðahæfni í samskiptum og í lausn ágreinings
- Frumkvæði, sjálfstæði og hæfni til að starfa undir álagi
- Skipulagshæfni, öguð og nákvæm vinnubrögð
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig

Launakjör eru samkvæmt samningum fjármála- og efnahagsráðuneytisins og viðkomandi stéttarfélags. Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

Ríkiskaup er ráðgjafar- og þjónustustofnun sem veitir opinberum aðilum ráðgjöf við samningsgerð og innkaupaferla á sviði laga um opinber innkaup.

Ríkiskaup annast framkvæmd útboða, innkaupa, rammasamninga og eignasölu fyrir ríkisstofnanir og ríkisfyrirtæki.

Ríkiskaup leggja metnað sinn í að ætíð séu við störf vel þjálfaðir og hæfir starfsmenn sem sinna starfi sínu af fagmennsku, alúð og ánægju.

Ríkiskaup eru eftirsóttur vinnustaður fyrir metnaðarfulla einstaklinga með menntun, reynslu og hæfni til að takast á við áhugaverð og krefjandi verkefni.

Nánari upplýsingar um stofnunina má finna á www.rikiskaup.is

Nánari upplýsingar:
Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is)
Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 10.08.2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Við leitum að **forystufé**

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið auglýsir laus embætti þriggja skrifstofustjóra.

— **HVER** ERUM VIÐ?

Í atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytinu starfa tveir ráðherrar sem fara með málaflokka ráðuneytisins; sjávarútvegs- og landbúnaðaráðherra og ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra. Hjá ráðuneytinu starfar samhentur hópur um 70 starfsmanna sem koma úr ýmsum áttum og búa yfir mikilli sérfræðiþekkingu. Málaflokkarnir eru mikilvægir og verkefnin ærin, andinn er léttur og föstudagskaffið klikkar sjaldnast.

Sameiginlegur þráður í viðhorfi starfsmanna til verkefna er vilji til að nýta sem best það fjármagn sem ráðuneytið fer með og þjónusta atvinnulíf og hinn almenna borgara. Við viljum vera í fararbroddi í nýsköpun, nýtingu á tækni og þekkingu og höfum verið leiðandi í einföldun regluverks.

— **HVERJA** VILJUM VIÐ FÁ Í LIÐIÐ?

Skrifstofustjórar leiða starf skrifstofa undir yfirstjórn ráðuneytisstjóra. Við leitum að leiðtogum sem geta stutt við starfsfólk okkar í þeim verkefnum sem eru framundan gagnvart breyttum áherslum og auknu umfangi málaflokka. Við viljum ráða til starfa einstaklinga sem þrífast á krefjandi verkefnum, skynja taktinn í samfélaginu, geta haldið utan um mannauðinn okkar og hafa reynslu af því að skapa liðsheild. Innsýn, þekking eða reynsla af málefnasviðinu er nauðsynleg.

— **HVERT** LANGAR OKKUR AÐ FARA?

Við ætlum að efla fagskrifstofur okkar og skerpa á skiptingu málaflokka til þess að vera tilbúin að mæta áskorunum framtíðarinnar. Frá 1. október n.k. verða þrjár nýjar fagskrifstofur settar á fót í stað tveggja. Um er að ræða skrifstofu landbúnaðarmála, skrifstofu matvælaöryggis og fiskeldis og skrifstofu sjávarútvegsmála. Á hverri skrifstofu um sig munu starfa 8-10 manns. Í starfsemi þeirra munum við leggja áherslu á verkefnamiðað skipulag í teymisvinnu. Við viljum bæta upplýsingagjöf til almennings, stofnana og starfsfólks. Við viljum halda áfram að vera lausnamiðuð, bæta skipulag og auka skilvirkni enn frekar.

— **HVAÐ** FELST Í STARFINU?

Skrifstofustjórar stýra starfsemi sinnar skrifstofu og annast almennan rekstur. Þeir bera ábyrgð á því að skrifstofan sinni stjórnsýslulegum skyldum sínum, sýni frumkvæði í stefnumótun og fylgja eftir stefnumarkandi ákvörðunum ráðherra. Skrifstofustjórar draga fram það besta í starfsfólki sínu, setja markmið og mæla árangur. Skrifstofustjórar hafa umsjón með að stofnanir ráðuneytisins sinni lögbundnu hlutverki, þær starfi í samræmi við samþykktar áætlanir og viðhafi vandaða stjórnsýslu og rannsóknir. Skrifstofustjórar leiða samstarf við aðrar skrifstofur, önnur ráðuneyti, Alþingi, hagaðila og aðra innlenda og erlenda aðila sem koma að málefnum viðkomandi skrifstofu.

— **SKRIFSTOFUSTJÓRI** SKRIFSTOFU LANDBÚNAÐARMÁLA

Skrifstofan fer m.a. með málefni er varða búvörusamninga, landbúnaðarlands, starfsskilyrði landbúnaðar, greiningar og þátttöku í gerð viðskiptasamninga.

— **SKRIFSTOFUSTJÓRI** SKRIFSTOFU MATVÆLA- ÖRYGGIS OG FISKELDIS

Skrifstofan fer m.a. með málefni er varða heilbrigði afurða landbúnaðar og sjávarútvegs, dýravelferð og fiskeldis í hafi og á landi.

— **SKRIFSTOFUSTJÓRI** SKRIFSTOFU SJÁVARÚTVEGSMÁLA

Skrifstofan fer m.a. með málefni er varða stjórn fiskveiða, fiskveiðisamninga við erlend ríki, veiði í fersku vatni, starfsskilyrði sjávarútvegs, markaði og greiningar

— **HVAÐA KRÖFUR** GERUM VIÐ?

Við leitum að stjórnendum sem búa yfir:

- Færni í því að skapa liðsheild á vinnustað og leiða fólk til árangurs
- Samskiptafærni, jákvæðu og lausnamiðuðu viðhorfi, þjónustulund og metnaði
- Meistaraprófi á háskólastigi sem nýtist í starfi
- Árangursríkri reynslu af stefnumótun og áætlanagerð
- Reynslu af því að stýra fjölbreyttum hópi sérfræðinga
- Reynslu af verkefnastjórnun og teymisvinnu
- Góðri færni í íslensku og ensku í ræðu og riti
- Þekking og reynsla á sviði opinberrar stjórnsýslu er kostur

Um er að ræða embætti sem fela í sér tækifæri til að koma að og hafa áhrif á umgjörð og þróun atvinnulífs og stuðla að fæðu- og matvælaöryggi. Um starfskjör fer samkvæmt kjarasamningi Félags háskólamenntaða starfsmanna Stjórnarráðsins. Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra skipar í embættin til fimm ára frá 1. október 2020.

Fólk af öllum kynjum er hvatt til að sækja um. Umsókn skal skilað með tölvupósti á netfangið postur@anr.is. Skýrt skal vera í umsókn um hvaða starf er sótt. Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og stutt kynningarbréf á íslensku um ástæðu umsóknar auk upplýsinga um árangur sem viðkomandi hefur náð í starfi og telur að nýtist í embættinu.

Hæfnisnefnd skipuð af sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra metur hæfni umsækjenda samkvæmt reglum nr. 393/2012 og skilar greinargerð til ráðherra.

Umsóknarfrestur er til 12. ágúst næstkomandi. Nánari upplýsingar um embættin veitir Kristján Skarphéðinsson ráðuneytisstjóri í gegnum netfangið postur@anr.is

Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

job

Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

HAGVANGUR

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Grunnskólar
- Heimilisfræðikennari – Setbergsskóli
- Myndmenntakennari - Hvaleyrarskóli

Leikskólar
- Leikskólakennari - Skarðshlíðarleikskóli
- Þroskaþjálfi - Víðivellir

Málefni fatlaðs fólks
- Þjónustufulltrúi í stuðnings- og stoðþjónustu
- Starfsfólk á heimili fyrir fatlað fólk – Erluás
- Þroskaþjálfi - Erluás
- Hlutastarf við frístundaúrræði - Vinaskjól
- Hlutastarf við frístundaúrræði - Kletturinn

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**

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 **hafnarfjordur.is**

STÖRF HJÁ
GARÐABÆ

Flataskóli
- Stuðningsfulltrúi

Hofsstaðaskóli
- Leiðbeinandi á frístundaheimili
- Stuðningsfulltrúi

Tónlistarskóli Garðabæjar
- Ritari

Urriðaholtsskóli
- Grunnskólakennari
- Starfsfólk á frístundaheimili
- Stuðningsfulltrúar
- Leikskólakennari eða starfsmaður með aðra háskólamenntun á leikskólastigi

Leikskólinn Akrar
- Leikskólakennari

Leikskólinn Bæjarból
- Deildarstjóri
- Leikskólakennari eða starfsmaður með aðra háskólamenntun

Leikskólinn Hæðarból
- Leikskólakennari
- Starfsmaður í eldhús

Leikskólinn Kirkjuból
- Deildarstjóri

Fjölskyldusvið
- Stuðningur við ungan mann við nám

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

Hagkaup er leiðandi smásölu-fyrirtæki sem býður breitt úrval af vörum til daglegra þarfa í matvöru, fatnaði, snyrtivöru, húsbúnaði og tómstundavöru. Hagkaup leggur sérstaka áherslu á þjónustu og gott aðgengi að vörum og kappkostað er að við að gera verslunarferðina eins ánægjulega og hagkvæma fyrir viðskiptavininn og mögulegt er.

Birgðastjóri

Hagkaup óskar eftir að ráða áhugasaman og metnaðarfullan starfsmann í stöðu birgðastjóra. Meginhlutverk birgðastjóra er að stuðla að heilbrigðu birgðakerfi með því að tryggja að verkferlum sé fylgt og að upplýsingaflæði inn og út úr birgðakerfinu sé rétt.

Birgðastjóri starfar þvert á deildir fyrirtækisins og er í miklum samskiptum við fjármálasvið, innkaupasvið, framkvæmdastjórn, stjórnendur verslana, lagerstjóra og birgja. Birgðastjóri heyrir beint undir framkvæmdastjóra Hagkaups.

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Framúrskarandi samskiptahæfni og lausnarmiðað hugarfar
- Góð kunnátta í Excel töflureikni nauðsynleg
- Gott talnalæsi, nákvæm vinnubrögð og greiningarhæfni
- Hæfni til að bæta og innleiða verkferla
- Hæfni til að leiða vinnuhóp og starfa sjálfstætt
- Þekking á Dynamix Ax er kostur; en ekki nauðsynleg

Um er að ræða fullt starf og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. **Umsóknarfrestur er til og með 3. ágúst 2020** og skulu umsóknir berast í tölvupósti á **rekstur@hagkaup.is**. Aðeins umsóknir sem innihalda ferilskrá verða teknar til greina. Hagkaup skorar jafnt á konur sem karla að sækja um starfið.

HAGKAUP

Starfsmaður í kynningarteymi

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Rannís óskast eftir sérfræðingi í fullt starf í kynningarteymi mennta- og menningarsviðs.
Starfið felur í sér að viðhalda og uppfæra vefsetur og samfélagsmiðla sem stofnunin rekur og halda utanum fjölbreytt tækifæri fyrir ungt fólk í Evrópu, skipulag á kynningum í framhaldsskólum og aðstoð við framkvæmd eTwinning sem er evrópskur vettvangur fyrir rafrænt skólasamstarf og stuðningur við framkvæmd Erasmus+ áætlunarinnar á Íslandi.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð ásamt góðri samskiptafærni
- Þekking, reynsla og áhugi á samfélagsmiðlum og skilningur á samfélagsmiðlanotkun ungs fólks á aldrinum 16-30 ára
- Færni í notkun upplýsingatækni og vilji til að tileinka sér nýja þekkingu
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku bæði tal- og ritmáli
- Góð kunnátta í Norðurlandamáli er kostur
- Metnaður til að ná árangri í starfi með því að sýna vönduð vinnubrögð, frumkvæði og veita góða þjónustu

Upplýsingar um starfið veitir Ágúst Hjörtur Ingþórsson, sviðsstjóri mennta- og menningarsviðs, í síma 515 5830 eða ahi@rannis.is.

Umsóknarfrestur er til og með 11. ágúst 2020.
Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Sækja skal um á vefsíðu Rannís: **www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/**
og þar er einnig að finna nánari upplýsingar um starfið.

Rannís er líflegur vinnustaður með um 50 sérfræðingum sem starfa eftir gildum stofnunarinnar: Áhrif, fagmennska og samstarf. Hlutverk Rannís er að treysta stoðir íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir,nýsköpun, menntun og menningu og styðja þekkingarsamfélagið með rekstri samkeppnissjóða, aðstoð og kynningu á alþjóðlegum sóknarfærum og samstarfsmöguleikum. Rannís greinir og kynnir áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag og þjónustar undirbúning vísinda- og tæknistefnu.

rannís
Borgartúni 30, 105 Reykjavík,
sími 515 5800, rannis@rannis.is
www.rannis.is

RAFRÓS
LÖGGILTUR RAFVERKTAKI

Rafrós óskar eftir að ráða rafvirkja.

Í boði er fjölbreytt starf við rafvirkjun, allt frá nýbyggingum til þjónustu fyrirtækja og einstaklinga.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Almenn raflagnavinna, nýbyggingar og eldrahúsnæði
- Starfið felst í uppsetningu og þjónustu á nánast öllu sem tengist rafvikjun

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Sveinspróf í rafvirkjun
- Góð þjónustulund, stundvísi og jákvæðni
- Íslenskukunnátta er skilyrði

Umsóknir og ferilskrá sendist á rafros@rafros.is
Fullum trúnaði heitið.

Framtíðarstörf á Akureyri

Traustur vinnuveitandi og frábær starfsaðstaða.

Höldur óskar eftir að ráða starfsfólk á glæsilegt bíla- og tjónaviðgerðaverkstæði að Þórsstíg 4 á Akureyri.

Verkstæðið er útbúið nýjasta tækjakosti og er aðbúnaður allur til fyrirmyndar. Við viljum bæta jafnt konum og körlum í okkar frábæra hóp.

Lagerstjóri

Helstu verkefni:
- Dagleg umsjón með birgðahaldi og vöruflæði lagers.
- Ábyrgð á daglegum rekstri lagers.
- Ábyrgð á pöntunum, móttöku og skráningu varahluta.
- Afgreiðsla og sala varahluta.
- Útskrift, frágangur og uppgjör reikninga.

Hæfniskröfur:
- Haldgóð reynsla af vinnu á varahlutalager.
- Próf í bifvélavirkjun er kostur.
- Góð þjónustulund, jákvæðni og góð samskiptafærni.
- Leiðtogahæfileikar.
- Góð tölvukunnátta.
- Metnaður, frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi.
- Reynsla af Navision bókhaldskerfi er kostur.

Tjónaviðgerðir

Hæfniskröfur:
- Starfsreynsla í faginu.
- Próf í bifreiðasmíði / bifvélavirkjun eða lengra kominn nemi.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og sjálfstæð vinnubrögð.

Upplýsingar um störfin veitir Áskell Þór Gíslason í síma 840-6011 eða **asi@holdur.is**

Umsóknir sendist á netfangið **atvinna@holdur.is**
Mikilvægt að ferilskrá og mynd fylgi umsóknum.

Umsóknarfrestur er til og með 7. ágúst 2020

Höldur ehf. var stofnað árið 1974. Hjá fyrirtækinu starfa um 210 manns á starfsstöðvum vítt og breitt um landið. Bílaverkstæði Hölds er þjónustuaðili fyrir bílaumboðin Heklu og Öskju. Auk þess annast verkstæðið viðgerðir á öllum tegundum bíla.

Höldur

Höldur bílaverkstæði • Þórsstíg 4 • Sími 461-6060 • verk@holdur.is • www.holdur.is/verk

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Efnistaka í Efri-Staf í Seyðisfirði

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 24. ágúst 2020.

Sveitarfélagið ÁRBORG

Lokanir vegna malbikunarframkvæmda

Vegfarendur vinsamlegast athugið!

Vegna malbikunarframkvæmda verða gatnamótin Austurvegur – Rauðholt á Selfossi lokuð fyrir umferð þessa daga:

mánudaginn 27. júlí
þriðjudaginn 28. júlí
miðvikudaginn 29. júlí.

Sjá nánar á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar www.arborg.is varðandi hjáleiðir og merkingar.

Mannvirkja- og umhverfissvið

HERTEX

Ert þú nýi starfskrafturinn okkar?

Hertex Vínlandsleið óskar eftir starfkrafti til að starfa á sendibifreið og lager. Um er að ræða 100% starfshlutfall.

Helstu verkefni:
- Akstur
- Tæma fatakassa
- Sækja húsgögn
- Ymis tilfallandi störf, t.d. tiltekt og afgreiðsla

Mikilvæg atriði sem við leitum eftir:
- Að þú sért með gamla bílprófið eða aukin ökuréttindi (skilyrði).
- Að þú getir unnið bæði sjálfstætt og í teymi.
- Að þú sért hraust/ur
- Að þú sért lausnamiðuð/miðaður og jákvæð/ur

Starfið er líflegt og fjölbreytt og mikið um mannleg samskipti. Áríðandi er að viðkomandi hafi gott vald á íslensku.

Æskilegt er að geta hafið störf sem fyrst.
Nánari upplýsingar veitir Dorthea Dam í síma: 859-0517

Umsóknum með ferilskrá skal skila á netfangið hertex@herinn.is eða í verslun okkar, á Vínlandsleið 6-8, 113 Reykjavík fyrir **31. júlí 2020.**

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:
- **Klambratún 2020 – Áfangi 1,** útboð nr. 14911.
- **Umferðaröryggisaðgerðir 2020 – 1,** útboð nr. 14950.
- **Umferðaröryggisaðgerðir 2020 – 2,** útboð nr. 14951.
- **Bústaðavegur frá Veðurstofuvegi að Litluhlíð. Stígagerð og lagnir,** útboð nr. 14952.
- **Endurnýjun gönguleiða 2020 - Útboð 1,** útboð nr. 14953.
- **Endurnýjun gönguleiða 2020 - Útboð 2,** útboð nr. 14954.
- **Veðurstofuhæð - nýr mælireitur. Jarðvinna,** útboð nr. 14956.

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

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

Blönduskóli auglýsir eftir starfsfólki í eftirfarandi stöður fyrir skólaárið 2020 - 2021

Kennara - tvö 100% störf
Skólaliða - 80% starf

Blönduskóli er framsækinn skóli í mikilli þróun með tæplega 150 nemendur í 1. – 10. bekk. Skólinn leitast við að koma til móts við þarfir nemenda sinna á persónulegan og einstaklingsmiðaðan hátt. Lögð er áhersla á teymiskennslu. Gott samstarf er við nærsamfélagið svo sem íþróttafélögin og tónlistarskólann.
Einkunnarorð skólans eru mannúð – hreysti – viska.

Kennarastöður
Staða umsjónarkennara á yngsta stigi, 100% staða til eins árs frá 1. ágúst 2020 til 31. júlí 2021 vegna afleysingar. Allar almennar kennslugreinar.

100% staða kennara frá 1. ágúst 2020 þar sem aðaláhersla er á kennslu nemenda með annað móðurmál en íslensku.

Umsækjendur verða að hafa leyfisbréf til kennslu og kennslureynsla í grunnskóla æskileg. Leitað er eftir einstaklingum sem hafa góða skipulagshæfileika og mikla hæfni í mannlegum samskiptum. Áhersla er lögð á teymisvinnu og teymiskennslu, samþættingu námsgreina og þemabundin verkefni. Reynsla af samkennslu árganga og áhugi á þróunarstarfi eru mikilvæg. Góð tölvukunnátta og reynsla af kennslu í upplýsingatækni æskileg.

Skólaliði í 80% starf
Um er að ræða 80% starf. fjölbreytt starf þar sem mikil áhersla er lögð á mannleg samskipti bæði við fullorðna og börn. Skólaliði sér um öll almenn þrif, tekur á móti nemendum að morgni, sér um gæslu í frímínútum og hádegishléi bæði úti og inni og margt fleira. Viðkomandi þarf að geta hafið störf 10. ágúst 2020.

Umsóknum þar sem fram kemur hvaða starf er verið að sækja um skal skilað ásamt kynningarbréfi og ferilskrá í tölvupósti á netfang Þórhöllu Guðbjartsdóttur skólastjóra, thorhalla@blonduskoli.is. Umsækjandi þarf að veita leyfi til upplýsingaöflunar úr sakaskrá. Nánari upplýsingar fást hjá skólastjóra í síma 892-4928. Umsóknarfrestur er til 28. júlí.

Umsækjandur mega hvorki hafa hlotið refsidóm vegna brota á ákvæðum XXII. kafla almennra hegningarlaga, nr. 19/1940 né hafa hlotið refsidóm fyrir brot gegn lögum um ávana- og fíkniefni, nr. 65/1974, á síðastliðnum fimm árum. Rétt er að vekja athygli á því að við ráðningu er heimilt að sækja upplýsingar úr sakaskrá um það hvort tiltekinn einstaklingur hafi hlotið dóm vegna brota á ákvæðum XXII. kafla almennra hegningarlaga, að veittri fræðslu til hans þar að lútandi.

Laun eru samkvæmt kjarasamningum Launanefndar sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélaga.

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

FREKARI UPPLÝSINGAR

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

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

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

URRIÐAHOLTSSTRÆTI 14-20

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

Afhending íbúða ágúst 2020
Stærðir frá 56 - 241 fm
Verð frá 37,9 - 135 mkr.

OPIÐ HÚS LAUGARDAG KL. 13-14

NÝTT Í SÖLU

FREKARI UPPLÝSINGAR

Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021

Þórarinn M. Friðgeirsson.
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
Sími 899 1882

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar fasteignasala. Sími 867 0968

Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

EFSTALEITI OG LÁGALEITI
103 REYKJAVIK

- 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 tilbúnar til afhendingar. Fjölbreytt úrval íbúða, verð frá 34,9 millj.

KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM Í SÝNINGARAÐSTÖÐU VIÐ EFSTALEITI 27 LAUGARDAGINN KL. 15-16

FJÖLBREYTT ÚRVAL ÍBÚÐA, VERÐ FRÁ 34,9 MILLJ.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali

Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
Sími 899 1882

Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumiðlari
Sími 824 9098

Brynjar Þ. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096

Hreiðar Levy Guðmundsson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími 661 6021

GERPLUSTRÆTI 21-23, 81-158 m²

270 MOSFELLSBÆR, VERÐ FRÁ 40,9 mkr

Hilmar Þór Hafsteinsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9098/hilmar@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS **þriðjudaginn 28. júlí kl. 17:00-17:30**
Gengið inn í Gerplustræti 23 norðan megin

- Fullbúnar íbúðir, án megin gólfefna
- Innréttingar frá GKS
- Innbyggður ísskápur og uppþvottavél
- Afhending: G 23 við kaupsamning / G 21 í okt 2020
- Stærð 81-158 m²
- 2 til 5 herbergja
- Allar íbúðir með stæði í bílgeymslu
- Stutt í náttúru
- Útsýni úr flestum íbúðunum

BAULA VIÐ MINNI BORG, 108,3 m²

805, SELFOSS, TILBOÐ

BÓKIÐ SKOÐUN

Þórarinn M. Friðgeirsson
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

108,3 fm einbýlishús ásamt 18,8 fm gestahúsi á frábærum gróðursælum stað í Grímsnesinu, rétt við Minni Borg. Eignin sem er nýbyggt hús úr timbri á einni hæð með vönduðum frágangi að utan er skráð fokhelt og því tilvalið tækifæri að innrétta eftir eigin höfði. Gestahúsið er fullbúið. Eigninni fylgja tvö eignarlönd, það sem húsið stendur á er skráð 16,203 fm (íbúðarhúsalóð) og svo er annað land samliggjandi sem er 55,487 fm

ÁLFABREKKA 15, 145 m²

200 KÓPAVOGUR, 57,8 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson.
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS **þriðjudaginn 28, júlí kl. 17:00 – 17:30**

3ja herbergja íbúð á neðri hæð auk 2ja herb. íbúð með sérinngangi í frábærlega vel staðsettu húsi. Í kjallara er stórt óskráð rými sem býður upp á mikla möguleika !

STEKKÁRREITUR, ca 30 m²

840 LAUGARVATN, 15,7 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson.
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Sumarhús sem er staðsett rétt austan við Laugarvatn. Bústaðurinn sem er bjálkahús er skráður 16,8 fm en til viðbótar er viðbygging og má áætla að húsið sé í heild um 30 fm auk þess sem annað hús/lítið er við hlið hússins og geymsluskúr framan við húsið. 5000 fm eignarlóð.

BÚÐARGERÐI 3, 85,4 m²

108 REYKJAVÍK, 45,9 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson.
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Einstakl. vel skipul. og talsvert endurn. 85.4 fm 4 herb. íbúð á 2.hæð í góðu vel staðsettu fjölbýli. Endurnýjað eldhús og baðherbergi. 3 svefnherbergi. Suðursvalir. Góður garður og lystigarður í næsta nágrenni. Mjög góð íbúð miðsvæðis í borginni.

HÆÐARGARÐUR 35, 65 m²

108 REYKJAVÍK, 44,9 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson.
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Falleg og björt 65 fm tveggja herbergja íbúð á 3. hæð í þjónustublokk fyrir eldri borgara á eftirsóttum stað. Eignin skiptist m.a. í forstofu, baðherbergi, stofu, geymslu/vinnuherbergi, herbergi og eldhús. Yfirbyggðar suðursvalir með góðu útsýni yfir Fossvoginn og til Bláfjalla. Sérgeymsla á 1.hæð.

SÓLTÚN 9, 79,2 m²

105 REYKJAVÍK, 47,9 mkr.

Hreiðar Levy Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is

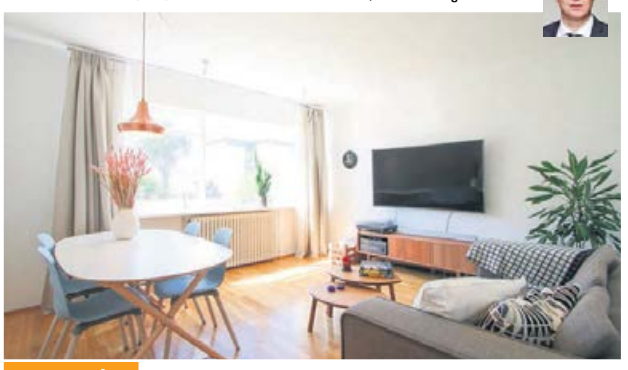
OPIÐ HÚS **miðvikudaginn 29. júlí kl. 17:00 - 17:30**

Góð 79.2 fm 2 herbergja endaíbúð á 4. hæð í lyftuhúsi með yfirbyggðum sólríkum svölum til suðurs. Sérmerkt bílstæði í bílakjallara, það er búið að leggja rafmagn til að setja upp hleðslustöðvar fyrir rafmagnsbíla. Mjög rúmt er í kringum húsið. Snyrtileg og falleg eign á mjög vinsælum stað í Túnunum. Stutt er í útivistarsvæðið í Laugardalnum með öllum þeim fallegu, göngu- og reiðhjólastígum sem þar er að finna.

SAFAMÝRI 33, 84.8 m²

108 REYKJAVÍK, 45,9 mkr.

Hreiðar Levy Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is



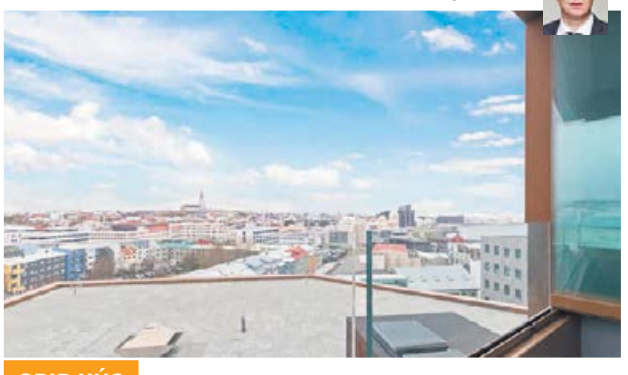
OPIÐ HÚS **þriðjudaginn 28. júlí kl. 17:00 - 17:45**

Góð, mikið endurnýjuð 3 herbergja íbúð í þríbýlishúsi á frábærum og friðsælum stað innst í botnlanga í Safamýrinni. Eignin er björt og vel skipulögð. Eignin hefur verið mikið endurnýjuð með ma. nýlegu eldhúsi, gólfefnum og baðherbergi.

BRÍETARTÚN 9, 136,1 m²

105 REYKJAVÍK, 89,9 mkr.

Hreiðar Levy Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS **miðvikudaginn 29. júlí kl. 18:00 - 18:30**

Ný og glæsileg 136.1 fm 4 herbergja íbúð á 8 hæð með þakverönd í glæsilegu nýju lyftuhúsi á Höfðatorginu. 2 baðherbergi, þar af sér baðherbergi innaf hjónaherbergi með sturtu ásamt. Stórbrotið útsýni yfir borgina. Gólfhiti er í allri íbúðinni. Vandaðar innréttingar frá SCHMIDT. Frábær staðsetning í göngufjarlægð frá miðbæ Reykjavíkur.

GAUKSHÓLAR 2- *Íbúð 606, F.*, 59 m²

111 REYKJAVÍK, 29,9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9098/hilmar@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS **mánudaginn 27. júlí kl. 17:-17:30**

Vel skipulögð og björt 2ja herbergja 59 fm íbúð á 6. hæð í lyftuhúsi við Gaukshóla í Reykjavík. Frá íbúðinni er stórkostlegt útsýni yfir höfuðborgarsvæðið, dásamleg borgar-, fjalla- og sjávarsýn. Íbúðin er laus til afhendingar. Til stendur að fara í utanhússframkvæmdir á húsinu sem eru samþykktar. Taka þarf á því í tilboðsgerð. Skýrsla liggur fyrir.

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðinugr og löggiltur fasteignasali
Sími 895 9120

Ólafur H. Guðgeirsson
Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
Sími. 867 0968

Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri

Guðbjörg Matthíasdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 588 9090

Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari

María Waltersdóttir
Móttökuritari

HVERFISGATA 55 , 69,2 m²
220 HAFNARFJ, 33,5 mkr.

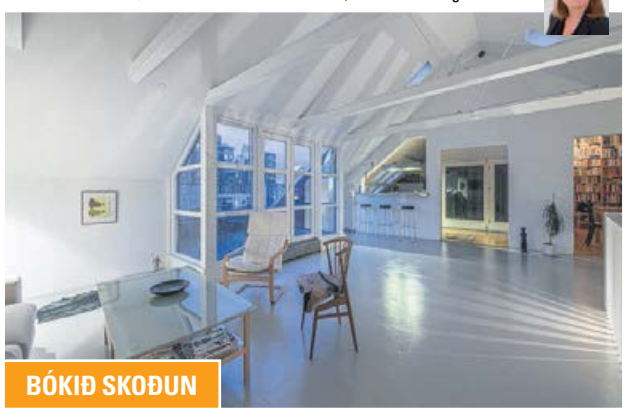
Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 28. júlí kl. 17:30-18:00

Hlýleg risíbúð með góðu útsýni yfir miðbæ Hafnarfjarðar og víðar. Tvær íbúðir í húsinu og sameiginlegur inngangur. Skriðloft yfir íbúðinni með tveimur gluggum og gæti nýst sem gistirými og geymsla. Stór geymsla/þvottahús í kjallara. Geymsluskúr á lóð tilheyrir íbúðinni. Afar fallega gróin lóð í kringum húsið.

HVERFISGATA 52, 181,4 m²
101 REYKJAVÍK, TILBOÐ

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is



BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsileg fimm herbergja penthouse íbúð á tveimur hæðum (hluta af þriðju og allri fjórðu hæð) á horni Hverfisgötu og Vatnsstígs. Íbúðin er skráð 181,4 fermetrar og er í góðu steinsteyptu húsi, byggt árið 1930. Aðeins eru þrjár íbúðir í húsinu en á jarðhæð eru skráðar tvær verslanir.

HVÍTÁRBRAUT 17, 74.5 m²
805 SELFOSS, 34,9 mkr.

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

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

FRAKKASTÍGSREITUR, 57.1 m²
101 REYKJAVÍK, VERÐ FRÁ 43.7 mkr. S.867 0968/unnar@eignamidlun.is

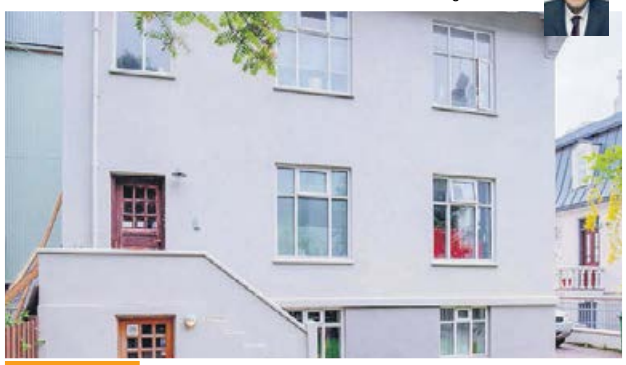
Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi

OPIÐ HÚS fimmtudaginn 30. júlí kl.17-17:30

Einstaklega vandaðar 2 og 3.herb. íbúðir í fallegri nýbyggingu við Frakkastíg og Hverfisgötu. Við hönnun verkefnisins var horft til þess að hanna byggingar sem falla vel að umhverfinu með minni í gamla byggingahefð. Húsin ramma inn skjólgóðan garð með fallegri lýsingu, beðum og gróðri. Bílastæði fylgir stærri íbúðum

GRUNDARSTÍGUR 8, 91.6 m²
101 REYKJAVÍK, 51 mkr.

Sverrir Kristinsson
Lögg. fasteignasali
S. 861 8514/sverrir@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 28. júlí kl. 17-17:30

Falleg 3ja herbergja íbúð á 2.hæð í þríbýlishúsi í Þingholtunum. . Íbúðin er með mikilli lofthæð og fallegum gifslistum og rósettum í loftum. Mikið endurnýjuð sameign. Stórt eldhús/borðstofa. Björt stofa með gluggum til suðurs og vesturs. Tvö svefnherbergi með skápum. Nýlegt baðherbergi. Þvottaaðstæða innan íbúðar. Fallegur garður er fyrir bakvið hús.

KAPLASKJÓLSVEGUR 93, 146,8 m²
107 REYKJAVÍK, 70,9 mkr.

Sverrir Kristinsson
Lögg. fasteignasali
S. 861 8514/sverrir@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 29. júlí kl. 17-17:30

Glæsileg 4-5 herb íbúð á 3.hæð í góðu lyftuhúsi í Vesturbænum. Stórt eldhús/borðstofa með vandaðri HTH innréttingu. Rúmgóð stofa með útgengi á svalir. Svefnherbergi eru þrjú þar af hjónaherbergi með útengi á aðrar svalir. Baðherbergi með sturtuklefa og baðkari. Sameiginlegt þvottahús er á hæðinni. Sameign hefur verið endurnýjuð á undanförnum árum.

FANNBORG 7, 54.6 m²
200 KÓPAVOGUR, 31.5 mkr.

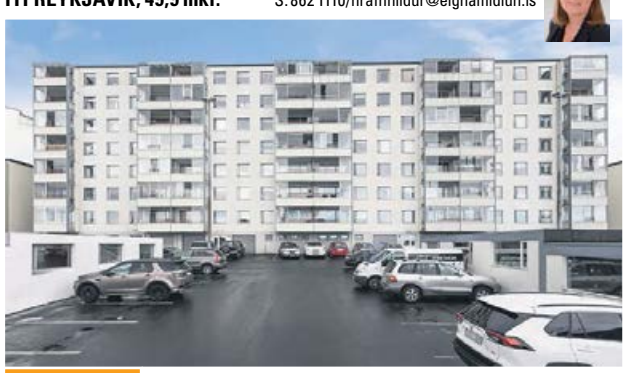
Herdís Valb. Hölludóttir
Lögg. fasteignasali/Lögfræðingur
S. 694 6166/herdis@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

FRÁBÆR FYRSTU KAUP!
Rúmgóð 2ja herb. útsýnis íbúð á efstu hæð. Góðar og sólríkar svalir sem eru yfirbyggðar að hluta.

DÚFNAHÓLAR 2, 148,9 m²
111 REYKJAVÍK, 49,9 mkr.

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS mánudaginn 27. júlí kl. 17:30-18:00

Glæsilegt útsýni. Fjölskylduvænt umhverfi. Afar falleg 5-6 herbergja íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi ásamt endabílskúr í sérstæðri bílskúrslengju. Fjögur svefnherbergi, tvær stofur. Snyrtileg sameign. Stutt í alla helstu þjónustu s.s. skóla, sundlaug, líkamsrækt og heilsugæslu og einnig í náttúruparadísina í Elliðaárdal.

UNNARBRAUT 28A, 100,3 m²
170 SELTJARNARNES, 49,9 mkr.

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Eignin getur verið laus til afhendingar fljótlega Sjarmerandi 3ja herbergja efri hæð í 6 íbúða húsi, 3 íbúðir hvoru megin í húsinu. Sérinngangur er í íbúðina. Stórkostlegt útsýni! Sér bílastæði við húsið og bílskúrsréttur, sem eftir á að virkja. Örstutt í fallegar gönguleiðir, grunnskóla og leikskóla, líkamsrækt og sund.

VÍÐIMELUR 37, 106,1 m²
107 REYKJAVÍK, 59,0 mkr.

Magnea S. Sverrisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Mjög falleg 106,1 fm neðri hæð með sér inngangi við Víðimel. Íbúðin skiptist í tvær samliggjandi stofur, þrjú herbergi (þar af eitt í kjallara), eldhús, baðherbergi, hol og forstofu. Geymslur í kjallara. Sam. þvottahús með sturtu og snyrting í kjallara. Gróinn garður til suðvesturs. Frábær staðsetning.

SÓLEYJARIMI 19, 91,2 m²
112 REYKJAVÍK, 47,4 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 28. júlí kl. 17:00 - 17:30

Snyrtileg 91,2 fm þriggja herbergja íbúð á fjórðu hæð góðu í lyftuhúsi á vinsælum stað í Grafarvogi Íbúðin er fyrir 50 ára og eldri. Mikið og fallegt útsýni er frá íbúðinni. Bílastæði í bílageymslu fylgir.

KEILUGRANDI 6, 81,3 m²
107 REYKJAVÍK, 48,9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Virkilega góð 81,3 fm þriggja herbergja íbúð á þriðju hæð ásamt stæði í bílageymslu samtals 108,1 fm á þessu vinsæla stað í Vesturbænum. Vel skipulögð íbúð með tvennum svölum. Vinsæl staðsetning í rólegu og barnvænu hverfi í Vesturbæ Reykjavíkur.

GIMLI FASTEIGNASALA

FRÍTT SÖLUVERÐMAT

Grensásvegur 13 - 108 Reykjavík - Sími 570 4800 - gimli.is - gimli@gimli.is

Halla
Viðskiptafr./
Lögg. fast.
659 4044

Ólafur
Sölu- og
markaðsstjóri
690 0811

Ellert
Lögg. fast.
661 1121

Sigþór
Lögg. fast.
899 9787

Hafrún
Lögg. fast.
848 1489

Bárður
Sölustjóri
896 5221

Elín Urður
Lögg. fast.
690 2602

Elín Rósa
Lögg. fast.
773 7126

Lilja
Viðskiptafr./
Lögg. fast.
820 6511

Kristján
Viðskiptafr./
Lögg. fast.
691 4252

GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI

Hjallastefnan

Húseiningar til sölu.

Um er að ræða byggingarhluta úr um 10 ára gamalli skólabyggingu við Nauthólsveg 87. Bygging er sett saman úr timbureiningum sem eru á færanlegum steyptum einingum (SG Hús). Húsin eru klædd með litaðri stálklæðningu. Raki og skemmdir eru í hluta af húsinu og seljast einingar í því ásigkomulagi sem þær eru. Einingar sitthvorum megin miðju húss (tengibyggingar) eru til sölu og seljast þær sem ein heild eða hvor fyrir sig. Innvols fylgir með en ekki verður sérstaklega selt innan úr einingum (svosem salerni, handlaugar, hurðir o.þ.h.). Hvor eining er ein hæð og millíloft u.þ.b. 250 m2 að stærð.

Beðið er um tilboð sem inniheldur allan kostnað við niðurtöku í flytjanlegar einingar ásamt brottflutningi af lóð fyrir 21. ágúst n.k. Húseignin verður til sýnis þriðjudaginn 28.júlí og þriðjudaginn 4.ágúst kl.16.30 -17:30 eða eftir samkomulagi.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Hjallastefnunnar Hæðarsmára 6, 201 Kópavogi fyrir kl 14 föstudaginn 7.ágúst – merkt : tilboð í húseiningar í Öskjuhlíð.

Kaupendur sem bjóða í báða byggingarhluta í einu munu hafa forgang.
Hver bjóðandi getur aðeins skilað inn einu tilboði og áskilur Hjallastefnan sér rétt til þess að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.
Farið verður með tilboð sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar veitir Steinunn Guðmundsdóttir arkitekt s. 699 1332 virka daga kl 13-15. Netfang steina@hjalli.is

Vatnsendahlíð 130
311 Skorradalur

OPIÐ HÚS
laugardag og sunnudag
25. og 26. júlí milli kl. 15 - 17
Eigandi verður á staðnum s: 777 3728

Vel byggt og fallegt 61 fm sumarhús í Skorradal

- Skjólsælt og afar fallegt land
- Húsið er hvíttað að innan
- Tvö svefnherbergi, stór stofa með fallegri kamínu
- Parket á gólfum en náttúrusteinn á anddyri og wc
- Eldhús með góðu skápaplássi og útgengt á stóra verönd

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is **sími: 695 5520**

Verð: **26,5 millj.**

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

Fitjahlíð 33a
311 Skorradalur

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 26. júlí
milli kl. 14 - 16

Fjölskyldubústaður

- Glæsilegt nýtt heilsárhús
- Gott útsýni yfir vatnið
- Alls 108 fm auk 16 fm bátaskýlis
- Efri hæð með þremur svefnherb.
- Stór stofa og eldhús
- Steyptur kjallari með sérinngangi og WC með sturtu
- Gestahús álengdar við aðalhús
- Stór verönd með heitum potti
- Glæsileg skógi vaxinn lóð

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is **sími: 695 5520**

Verð: **39,7 millj.**

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

Árskógar 8
109 Reykjavík

Vel skipulögð 94 fm 3ja herbergja íbúð

- Tvö herbergi, stofa, eldhús, baðherbergi
- Geymsla
- Húsvörður
- Húsið tengist félagsmiðstöð með þjónustu

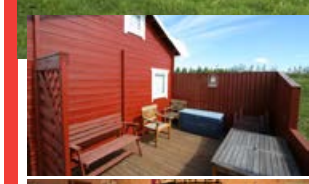
Verð: **51,5 millj.**

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

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

Rimalönd 2
806 Laugardalur

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 26. júlí
milli kl. 13 - 15



Fallegt bjálkahús í landi Böðmóðsstaða

- Um 25 fm m. svefnlofti
- Rafmagnskyning og kalt vatn
- Hitakútur í húsi
- Möguleiki á að byggja stærra hús

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is **sími: 695 5520**

Verð: **7,5 millj.**

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

Skúlagata 40
101 Reykjavík

OPIÐ HÚS
mánudaginn 27. júlí
milli kl. 16.45 - 17.15

Vel skipulögð íbúð á 5 hæð í húsi fyrir 60 ára og eldri

- 3ja herbergja 106 fm auk 15 fm stæðis
- Stæði í bílageymslu
- Góð staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu

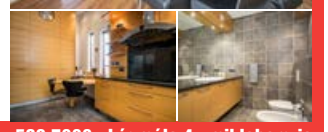
Verð: **55,4 millj.**

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

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

Laxalind 19
200 Kópavogur

OPIÐ HÚS
Sunnudaginn 26. júlí
milli kl. 16 - 17



Glæsilegt og vandað 194,9 fm parhús innst í botlanga

- Heitur pottur í garði, arinn í stofu, mikið útsýni og mjög rúmgóð aðkoma
- Vandaðar innréttingar og ástand húss mjög gott
- Skemmtilega skipulagt hús á vinsælu svæði

Verð: **95,9 millj.**

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

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

PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN

VOGABYGGÐ

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 26. júlí
milli kl. 13 - 14
Tökum á móti gestum í **Skektuvogi 2**, íbúð

Nýtt hverfi Vogabyggð

- 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

2ja - 5 herbergja íbúðir við Skektuvog 2-6

2ja

Skektuvogur 4 (201)

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

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

3ja

Skektuvogur 2 (402)

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

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

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

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

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

Friðjón Ö. Magnúss.
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704
fridjon@miklaborg.is

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

Friðrik Þ. Stefáns
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 BYGGINGARAÐILI SÍÐAN 1998 ÞG-VERK

Glæsilegar nýjar íbúðir til sölu

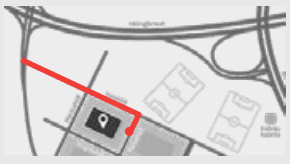
Haukahlíð / Smyrilshlíð / Fálkahlíð / Valshlíð

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 26. júlí
milli kl. 15 - 16

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

- Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná allir upp í loft, innbyggður ísskápur og uppþvottavél 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.

	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



Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

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

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

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

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

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

Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.is

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

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

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

MIKLABORG | Með þer alla leið

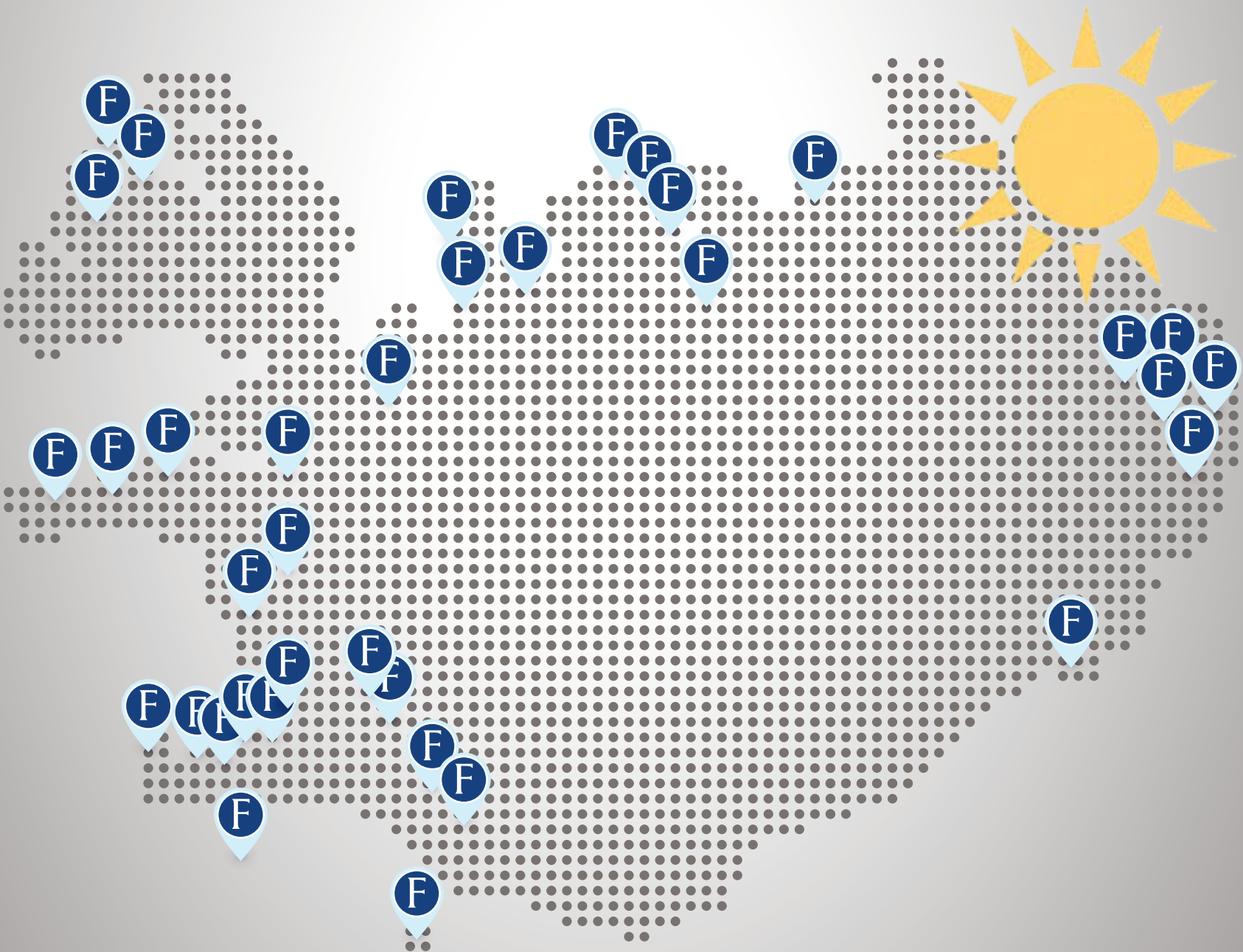
569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

FRÉTTABLAÐIÐ

GRÍPTU FRÉTTABLAÐIÐ MEÐ Í FERÐALAGIÐ

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu víðs vegar um landið m.a. í verslunum, sundlaugum, íþróttamiðstöðvum og á bensínstöðvum.

Kringlan · SMÁRALIND · FJÖRÐUR · bóksala stúdenta · HÁMA · BÓNUS · KJÖRBÚÐIN · Krambúð · nettó · N1 · olís



FRÉTTABLAÐIÐ

mest lesna dagblað landsins, líka á sumrin

Nýtt

Lemon

MeatLove

steikarsamloka

Nautakjöt, sveppir, spínat og bearnaise sósa

#lovelemon

Lemon – Suðurlandsbraut – Hafnarfirði – Salalaug – Akureyri – Húsavík

Mikilvægur vettvangur fyrir hinsegin skáld að koma fram

Sigurvegarar Ljóðasamkeppni Hinsegin daga verða tilkynntir á Hýrum húslestrum þann 7. ágúst í Tjarnarbíói. Að sögn Bjarndísar, annars umsjónarmanns keppninnar, kom hugmyndin að keppninni fram þegar hún var að leita að hinsegin efni fyrir bókmenntaviðburð, en greip í tómt.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Síðustu ár hefur dagskráin á Hýrum húslestrum verið sérlega fjörug og áhugaverð. „Við höfum fengið alls konar fólk, skáld og þýðendur til að lesa úr verkum sínum. Það var sérstaklega gaman þegar Lilja Sigurðardóttir las í fyrsta sinn úr óútkominni skáldsögu sinni, Netinu. Þá hafa verið ljóðagjörningar og tónlistaratriði. Dagskráin í ár er enn í mótun, en nú þegar hafa nokkur skáld staðfest þátttöku sína, sum mjög þekkt og sum minna. Það er aldrei að vita hvað gerist og óvissuþátturinn er skemmtilegur. Maður gerir ekki endilega ráð fyrir því að bókmenntaviðburður sé fjörlegur, en það er samt þannig á Hýrum húslestrum. Í fyrra leystust húslestrarnir til dæmis upp í karnivalíska stemningu þar sem blómvendir flugu um salinn og ljóðalesturinn ætlaði engan endi að taka. Svo verð ég að nefna að við Elísabet erum að vinna að nýju leyniverkefni sem við kynnum líklegast á Hýrum húslestrum," segir Bjarndís Helga Tómasdóttir sem sér um ljóðasamkeppnina ásamt Elísabetu Thoroddsen.

Nafnleysið gefur öruggt rými

Ljóðasamkeppni Hinsegin daga er vettvangur fyrir hinsegin fólk til að koma skáldskap sínum á framfæri. „Það er auðvitað hvers og eins að skilgreina sig og við höfum aldrei farið fram á neinar sérstakar sannanir á hinseginleika þátttakenda. En við gerum þó ráð fyrir því að þau sem skilgreina sig ekki sem hinsegin, láti það vera að senda inn í keppnina. Hlutverk okkar Elísabetar er taka við ljóðunum sem berast og koma þeim nafnlaust áfram til dómnefndar.

Bjarndís og Elísabet hafa séð um Ljóðasamkeppni Hinsegin daga síðan 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR.

Það er mjög mikilvægt að ferlið sé þannig, enda er samfélagið á Íslandi ekki svo stórt. Nafnleysið gefur mörgum öruggt rými til þess að taka þátt og við hvetjum auðvitað sem flest til að láta slag standa. Eingöngu vinningsljóðin koma fyrir sjónir almennings og eru kynnt undir nafni skáldsins. Þá eru úrslitin tilkynnt á Hýrum húslestrum, bókmenntaviðburði Hinsegin daga."

Keppnin er sérstaklega hugsuð fyrir ljóð en einnig má senda inn örsögur, enda ekki alltaf ljóst hvað er ljóð og hvað örsaga. „Í fyrra vann reyndar frekar langt ljóð, sem var næstum því smásaga, „Tartufo Nero," eftir Önnu Gyðu Sigurgeirsdóttur." Mörkin eru því frekar loðin.

Engin skilyrði gilda um yrkisefnið. Þó segir Bjarndís það kost ef ljóðið lýsi hinsegin veruleika að einhverju leyti. „Þetta er náttúrulega hinsegin ljóðakeppni." Tungumálið er opið en ekki er hægt að ábyrgjast að dómnefndin skilji önnur tungumál en íslensku og ensku. „Ég held að öll vinningsljóð keppninnar nema eitt hafi verið á íslensku. Það er gott fyrir skáldin að hafa í huga að velja úr sín bestu ljóð, kannski eitt til þrjú."

Mikilvæg keppni

Bjarndís vill meina að ljóðakeppni af þessu tagi hafi mikið gildi fyrir hinsegin samfélagið á Íslandi. „Hugmyndin vaknaði skömmu fyrir Hinsegin daga árið 2016. Ég hafði tekið að mér að sjá um Hýra húslestra og var að leita að skáldum til þess að lesa upp úr nýlegum, eða óbirtum verkum. Það var mjög erfitt að finna nokkurn til þess að lesa upp og mér fannst það virkilega leiðinlegt

> **Ljóðasamkeppni Hinsegin daga er eini vettvangurinn af þessu tagi sem er sérstaklega hugsaður fyrir hinsegin fólk.**
>
> **Bjarndís Helga Tómasdóttir**

og eiginlega bara frekar skrýtið, að það væri ekki allt morandi í íslensku hinsegin efni. Keppnin er því eins konar viðbragð við skorti. Við áttuðum okkur ekki strax á því hvað þessi keppni er í raun og veru dýrmæt. Skáldverk eru alltaf afurð þess samfélags sem þau spretta úr og við lifum í samfélagi þar sem gagnkynhneigð er normið. Á sama tíma lærir man hvernig man á að vera til í gegnum skáldverk, og lærir um tilfinningar í gegnum ljóð. Þannig verður þetta að óendanlegri lykkju þar sem lítið rými gefst fyrir allt það sem fellur utan almennra gagnkynhneigðra staðla. Það er samt allt á réttri leið og hinseginleikinn verður sífellt meira áberandi í bókum. Við þurfum samt að halda áfram að skapa rými fyrir raddir hinsegin fólks. Ljóðasamkeppni Hinsegin daga er eini vettvangurinn af þessu tagi sem er sérstaklega hugsaður fyrir hinsegin fólk og það er vissulega þörf á því. Sumir sem taka þátt hafa jafnvel aldrei deilt verkum sínum með öðrum, en gera það hér, vitandi að þetta er öruggt rými. Við sjáum það best á því hve mörg ljóð berast ár hvert."

Ljóðasamkeppnin var fyrst haldin árið 2016 og í ár fer hún fram í fimmta sinn. Bjarndís hefur séð um keppnina frá upphafi og fékk Elísabetu til liðs við sig árið eftir. „Við erum góðar vinkonur og vinnum mjög vel saman. Við sjáum líka saman um Hýra húslestra, bókmenntaviðburð Hinsegin daga." Bókaforlagið Sæmundur hefur veitt vegleg bókaverðlaun til þriggja efstu sætanna auk þess sem Hinsegin dagar hafa gefið vinningshöfum góðan glaðning. „Hvað það verður í ár á eftir að koma í ljós. Og svo hljóta skáldin að sjálfsögðu vegsemd og virðingu, það má ekki gleyma því."

Hin heilaga raddfagra dómaraþrenning

Fyrsta árið sátu skáldkonurnar Fríða Ísberg og Elísabet Jökulsdóttir í dómnefnd, ásamt Viðari Eggertssyni. Viðar hefur þá verið í dómnefnd öll árin. Í ár sitja skáldkonurnar Harpa Rún Kristjánsdóttir og Gerður Kristný í dómnefnd ásamt Viðari. „Við höfum alltaf verið mjög ánægðar með störf dómnefndar og hrifnar af vali hennar, þó það sé samt alltaf smekksatriði hvaða ljóð sé best. Það er hefð fyrir því að dómnefnd lesi vinningsljóðin fyrir gesti Hýrra húslestra. Viðar er auðvitað með svo geggjaða rödd í ljóðalestur, við reynum þess vegna alltaf að fá bara fólk með fallegar raddir til þess að sitja í dómnefnd. Við bindum mjög miklar vonir við Gerði í ár, að hún skili góðum performans."

Hinsegin skúffuskáld eru hvött til þess að draga fram stílabækur, Word-skjöl, kassakvittanir og hvað annað sem verk þeirra kunna að leynast á og senda á netfangið huslestrar@gmail.com fyrir mánudaginn 27. júlí.

Persónulegar athafnir fyrir alls konar fólk

Siðmennt

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

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

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

SPARIbíll

Nýr 2020 Renault Trafic langur. Sjálfskiptur. 145 hestöfl. 2 x hliðarhurð. Dráttarkrókur. Klæddur að innan. 519.000 undir listaverði. Okkar verð: 4.100.000 án vsk.

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

Bílar til sölu

Fiat Sunlight (Capron) T69 húsbíll árg. 2017 til sölu. Ekinn 48þ km. Bíllinn er í toppstandi. Verðhugmynd: 9,9 mkr. Uppl: Sæmundur Pálsson (686-9090)

Bílar óskast

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

Húsbílar

TOYOTA HILUX /TICHER 230.
Til sölu Ticher 230 pallhýsi árgerð 2016 og Toyota HiLux LUD72 árgerð 2017, ek. 20þ. Selst saman. Tilbúinn m. öllu í ferðalagið. Upplýsingar í síma 864 7050.

Þjónusta

Píplagnir

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

Garðyrkja

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

PROSTONE
» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Þökulagnir
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

NULL
Sláttur og öll almenn garðvinna. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

Nudd

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

Húsaviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

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

VIÐHALD FASTEIGNA
Tökum að okkar viðhald fasteigna ásamt nýsmíði. Einnig pípulagnir, flísalagnir, múrviðgerðir, málningarvinna og gluggaviðgerðir.
Uppl. í s. 780 3344 eða netfangið mavar@mavar.is

PROSTONE
» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

VANTAR ÞIG SMIÐI, 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

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

SAFT

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

Húsaviðhald

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
* KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
* GLUGGAR/GLER
* INNRÉTTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA
30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

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

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

BÍLSKÚRSÚTSALA

Til sölu verkfæri, raflagnaefni og ýmislegt fleira. Uppl í s: 895-8840

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only/Aðeins 1-3 students/ nemendur/ per course/hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/Byrja: 20/7, 27/7, 10/8, 7/9 14/9, 12/10, 9/11, 7/12. 4 weeks/ vikur x 5 days/daga. AM & PM/fh. & eh. Price/Verð: 49.500. Labour Unions /Labour Office pay back 50-90 % of price/Stéttafélög/ Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. is - facebook.com/ fullordinsfraedslan - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Einstaklingsíbúð til leigu! Íbúðin er um 50 m2 , á neðri hæð í Reynihvammi, Kópavogi. Eitt stórt herbergi, það með sturtu, eldhús , þvottahús , forstofa gangur og geymsla. Sérinngangur. Rólegt umhverfi. Verður laus frá 1. ágúst.'20. Gæludýr ekki leyfð. Uppl. í s: 8228612. Leigutími eftir samkomulagi. Leigan er kr.126.000 á mánuði. Hiti og rafmagn innifalið.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar óskar eftir að ráða vélvirkja, bifvélavirkja eða vanan mann í málmsmíði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

Óska eftir vélamanni á nýja hjólagröfu. Aðeins vanir menn. Góð laun í boði. Uppl í síma 6930405 eða holtogboltehf@gmail.com

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna og með stuttum fyrirvara.

Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

ráðum
ráðningarstofa

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

ÍSBAND

Bifreiðaumboðið ÍSBAND óskar eftir að ráða öflugan verkstjóra og tæknimann á ört vaxandi verkstæði sem sinnir fjölbreyttum verkefnum

VERKSTJÓRI Á TÆKNISVIÐI

Leitum að drífandi og hvetjandi leiðtoga til að leiða vaxandi verkstæði sem sinnir fjölbreyttum verkefnum s.s. umboðsþjónustu, almennum bifreiðaviðgerðum á öllum tegundum bifreiða og breytingum á Jeep® og RAM

HELSTU VERKEFNI

- Stýring tæknimanna
- Samskipti við viðskiptavini
- Bilanagreiningar
- Almennar viðgerðir
- Dagleg umsjón verkstæðis

HÆFNIKRÖFUR

- Reynsla af stjórnun er skilyrði
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Leiðtogahæfni og drifkraftur
- Sjálfstæð vinnubrögð

TÆKNIMAÐUR

Leitum að drífandi og öflugum tæknimanni á ört vaxandi verkstæði sem sinnir fjölbreyttum verkefnum s.s. umboðsþjónustu, almennum bifreiðaviðgerðum á öllum tegundum bifreiða og breytingum á Jeep® og RAM.

HELSTU VERKEFNI

- Almennar bílaviðgerðir
- Bilanagreiningar

HÆFNIKRÖFUR

- Reynsla af bílaviðgerðum
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Þarf að geta unnið yfirvinnu

Umsóknarfrestur er til og með **7. ágúst**. Umsóknir skulu sendar á **petur@isband.is** sem jafnframt veitir nánari upplýsingar í síma **590 2302**

Íslensk-Bandaríska (ÍSBAND) er umboðsaðili FCA á Íslandi og dreifingaraðili fyrir vörumerkin Jeep®, RAM, Fiat, Fiat Professional, Alfa Romeo, Chrysler og Dodge. Hjá ÍSBAND eru nú um 20 stöðugildi og fer fjölgandi. ÍSBAND bílaverkstæði sinnir vörumerkjum FCA sem og öllum öðrum bílategundum. Verkstæðið sér um breytingar á Jeep og RAM og eru 33”-40” breytingar stór hluti af vinnunni. Varahlutaverslunin flytur inn varahluti frá FCA og öðrum USA merkjum sem og aukahluti og er umboðsaðili fyrir AEV, Teraflex, Falcon, ARE og Bakflip. Verkstæði og varahlutaverslun eru í rúmgóðu húsnæði að Smiðshöfða 5, 110 Reykjavík þar sem góð aðstaða er til að taka á móti stórum pallbílum og húsbílum. Söludeild er staðsett í Þverholti í Mosfellsbæ.

Frægir á ferð og fljúga í ókyrrð

Fræga og ríka fólkið reynir að halda stefnunni gegnum heimsfaraldurinn. Breska konungsfjölskyldan stofnaði sjóð, sú spænska fór út að borða en Hollywood-leikarar fóru út á galeiðuna og ljósmyndarar Getty fylgdust með.

Réttarhöldin halda áfram
Johnny Depp heldur áfram að reyna að hreinsa nafn sitt gegn The Sun, sem sagði að hann væri ofbeldisfullur, þegar blaðið fjallaði um skilnað hans við Amber Heard. Depp hefur alltaf haldið fram sakleysi sínu og er tilbúinn að gera hvað sem er til að hreinsa nafn sitt.

Gott að heimsækja Ítalíu
Matt Dillon skellti sér til Ítalíu á Sardegna kvikmyndahátíðina í Cagliari, þar sem hann er heiðursforseti. Tók hann kærustu sína, Robertu Mastromichele, með sér. Hátíðin er eðlilega mun minni í sniðum en áður vegna heimsfaraldurs kórónaveirunar, en gleðin er þó við völd.

Konungsfjölskyldan styrkir
Vilhjálmur og Katrín hittu nokkrar framlínuhetjur í vikunni þegar breska konungsfjölskyldan tilkynnti um rúmlega tveggja milljóna punda styrk til handa framlínufólki í Bretlandi.

Lofthrædd við loftbrú
Karl Bretaprins heimsótti Middlemoor slökkviliðstöðina í Exeter, ásamt Kamillu konu sinni. Hjónin eru á ferð og flugi um Cornwall-hérað. Þar opnuðu þau meðal annars brú sem stendur í 190 feta hæð. Viðurkenndu þau að lítill áhugi væri á að horfa niður.

Viðraði hundinn og Jake í LA
Scout Willis, dóttir Bruce Willis og Demi Moore, viðraði hundinn á með Jake Miller um Los Angeles.

MARAÞON

Úrval afþreyingar fyrir alla í sumar

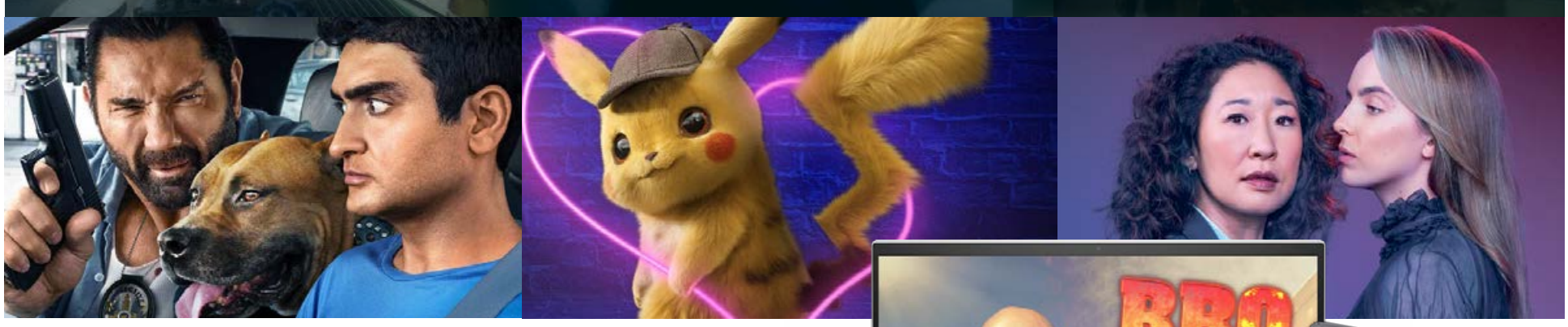
NÝTT EFNI DAGLEGA

á aðeins **3.990** kr./mán.

KVIKMYNDIR
900+
TITLAR

BARNAEFNI
160+
TITLAR

ÞÁTTARAÐIR
400+
TITLAR



Eigðu skemmtilegt sumar með
Stöð 2 Maraþon, heima eða á ferðinni.
Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is.**

MARAÞON

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

25. JÚLÍ 2020 LAUGARDAGUR

†

Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem hjálpuðu okkur og sýndu samúð og hlýju við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, dóttur og systur,

Unnar Leu Pálsdóttur

Pétur H. Pétursson
Sara Rós Pétursdóttir
Rósa Björk Pétursdóttir
Páll Kristjánsson
Rósa Helgadóttir
Bjarnveig Pálsdóttir
Viktor Stefán Pálsson
Íris Björk Pálsdóttir

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, sonur, bróðir, tengdasonur og mágur,

Hans Adolf Hjartarson

Krókavaði 23, Reykjavík,

lést á heimili sínu laugardaginn 18. júlí, eftir erfið veikindi. Útför fer fram frá Fossvogskirkju, þriðjudaginn 28. júlí, klukkan 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á sameiginlegan reikning barna hans: 021207-2250, 0322-22-004504.

Rakel Ósk Hreinsdóttir
Helena Ósk Hansdóttir — **Hjörtur Hansson**
Hjörtur Hansson — **Kristín Þórisdóttir**
Geir Óskar Hjartarson
Haukur Árni Hjartarson — **Kristinn Bragi Garðarsson**
Guðrún Hrönn Hjartardóttir — **Ragnar Smári Guðmundss.**
Ingibjörg Andrésdóttir — **Hreinn Guðmundsson**

Friðrik telur Sæmund fróða hafa verið eins menntaðan og menn gátu orðið í þá daga og einn upphafsmanna ritaldar hér á landi.

Pælingar um Sæmund

Rithöfundurinn Friðrik Erlingsson hefur rannsakað vísbendingar um ritstörf Sæmundar Sigfússonar, prests í Odda, og lýsir þeim í Hlöðunni að Kvoslæk í Fljótshlíð í dag kl. 15.

Erindið mitt nefnist Fingraför Sæmundar fróða. Það snýst um heimildir um skrif Sæmundar í Odda, sem finna má í fornum bókum," segir Friðrik Erlingsson rithöfundur, sem verður með fróðleiksstund í Kvoslæk í Fljótshlíð klukkan 15.00 í dag, laugardag.

Friðrik segir Sæmund fróða stundum nefndan fyrsta íslenska rithöfundinn. Vitað sé að hann skrifaði Noregskonungatal og langfeðgatal hinna fornu Danakonunga, Skjöldunga. „Ég mun draga fram fleiri verk sem hann gæti hafa skilið eftir sig og styðst við tilvitnanir sem hljóta að vera úr rituðum verkum hans. Þetta er ekki fullkomin rannsókn hjá mér, en ég þykist hafa fundið fingraför hans víða," segir hann.

Sæmundur Sigfússon var prestssonur, fæddur 1056 og var sendur til náms erlendis árið 1072, að sögn Friðriks. „Þegar hann kom heim aftur vígði hann nýja kirkju í Odda og helgaði heilögum Nikulási, sem var verndardýrlingur, og síðar varð hann frumgerðin af ameríska jólasveininum. Sæmundur var af fyrstu kynslóð Íslendinga sem lærðu í útlöndum rétt og lög kirkjuhalds, mælskufræði, heimspeki, söng, stjarnfræði, landmælingar og fleira. Var eins menntaður og menn gátu orðið í þá daga og einn upphafsmanna ritaldar hér á landi."

Sæmundur fróði var frumkvöðull að tíundarlögunum, fyrstu skattlagningu á Íslandi, ásamt Gissuri biskupi Ísleifssyni," lýsir hinn fróði Friðrik. „Sú skattheimta skapaði heilmikinn auð á næstu áratugum, sérstaklega á biskupssetrum og stórum kirkjustöðum og var grundvöllur undir það menningar- og bókmenntastarf sem síðan braust út og blómgaðist næstu tvær aldir. Upphaf ritaldar er kannski sambærilegt við það þegar íslenska kvikmyndavorið brast á um 1980. Þá var að koma heim frá námi hópur leikstjóra og kvikmyndaframleiðsla byrjaði fyrir alvöru hér á landi."

Friðrik veltir fyrir sér hvað hefði gerst, ef Íslendingar hefðu ekki haldið út til náms á elleftu öld. „Þá hefði ekki verið ritaður allur sá fróðleikur sem við búum að í dag, Eddukvæðin og annað slíkt, sem var partur af heiðinni heimsmynd og var að hverfa með því fólki sem kunni þessi kvæði."

Þjóðsögurnar hafa gert Sæmund fróða að einhvers konar galdramanni. Friðrik telur sögurnar um samskipti hans og kölska, hugsanlega tengjast helgileikjum við kirkjuna í Odda. „Í sögu heilags Nikuláss fylgir honum lítill svartur púki, sem er tákn fyrir hið illa og er alltaf að hrekkja og stríða, en Nikulás reynir að skikka hann til. Sagnirnar gætu hafa færst yfir á Sæmund og túlkað fjölkynngi hans, þar sem hann er að gera lítið úr kölska og vefja honum um fingur sér."

Friðrik kveðst eiga margra áratuga pælingar að baki um Sæmund fróða og fagnar því að fá tækifæri til að losa sig við þessa byrði í Hlöðunni að Kvoslæk. Aðgangur er ókeypis og húsráðendurnir, Rut Ingólfsdóttir og Björn Bjarnason bjóða upp á kaffi að loknu erindinu.

gun@frettabladid.is

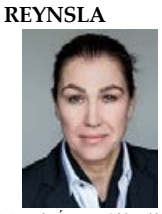
Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi — SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Kristín Ingólfsdóttir

Sverrir Einarsson

Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: **581 3300 & 896 8242** • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

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

HjartaHeill
Minningarkort á **hjartaheill.is**
eða í síma 552 5744

†

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

Eva Magnúsdóttir

Heiðargerði 48,

lést á hjúkrunarheimilinu Boðaþingi, þann 20. júlí sl.
Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Spóalundar, hjúkrunarheimilinu Boðaþingi, fyrir frábæra umönnun, nærgætni og hlýju.

Steinþór Marinó Gunnarsson
Sigrún Steinþórsdóttir
Erna Steinþórsdóttir — **Eyjólfur Hjaltason**
Hildur Steinþórsdóttir — **Jóhannes K. Guðlaugsson**
Guðrún Steinþórsdóttir — **Þorsteinn Pálmarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

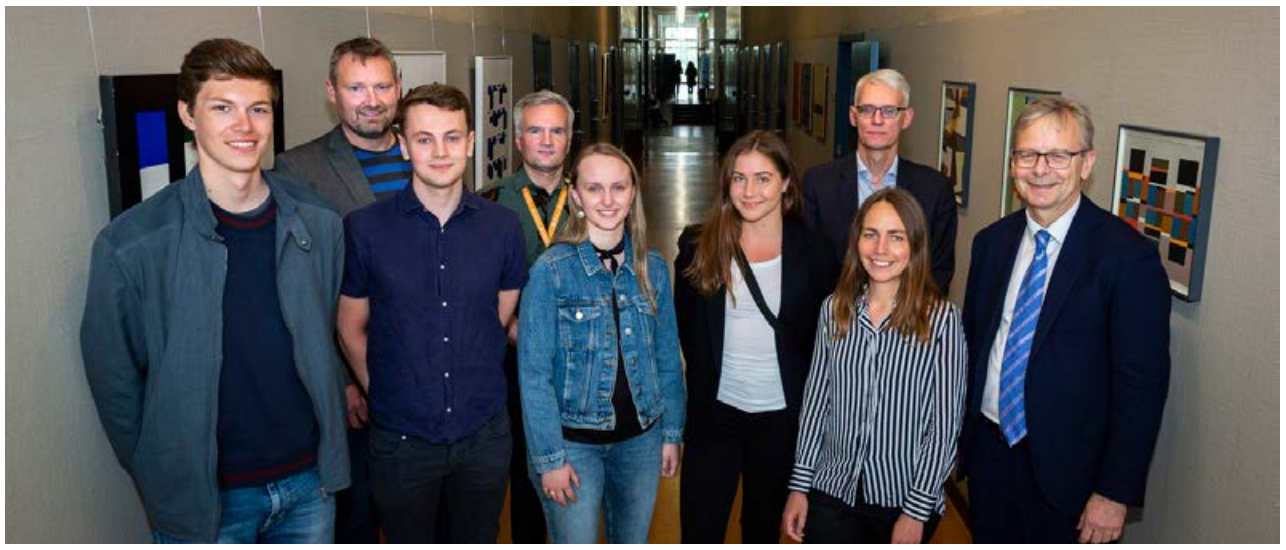
Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Stefán Þórhallsson

fyrrverandi pípulagningameistari,

lést þann 21. júlí síðastliðinn.
Útför fer fram frá Áskirkju, fimmtudaginn 30. júlí 2020, kl. 13.00.
Þökkum auðsýnda samúð.

Gunnar Sigurðsson — **Hlédís S. Hálfdánardóttir**
Marta Sigurðardóttir
Helga Sigurðardóttir — **Alfons S. Kristinsson**
Þuríður Sigurðardóttir — **Helgi Ómar Pálsson**
Unnur Stefanía Sigurðardóttir — **Ásmundur Kr. Ásmundss.**
Vera Ýr Pálmadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Landsliðið í líffræði ásamt leiðbeinendum. Viktor Logi, Þórhallur Halldórsson, Kjartan Kristjánsson, Ólafur Patrick Ólafsson, María Guðjónsdóttir, Katla Rut Kluvers, Arnór Bjarki Svarfdal og Sigríður Rut Franzdóttir. MYND/KRISTINN INGVARSSON

Missti af ferð til Japans

Í stað ævintýraferðar til Suður-Afríku og þaðan til Japans á Ólympíuleika í líffræði, lærir Viktor Logi Þórisson nú fyrir keppni sem fer fram á netinu – vegna COVID.

Hann er átján ára gamall og lauk öðru ári í MR síðasta vor. Viktor Logi Þórisson er yngstur í landsliði Íslands í líffræði, sem mun þreyta ólympíukeppni í ágúst. Hún fer fram á netinu en ekki í Japan, eins og fyrirhugað var áður en heimsfaraldurinn reið yfir. Yfir 70 þjóðir taka þátt.

„Fyrst var lagt próf fyrir alla framhaldsskólanema í landinu, síðan var úrslitakeppni og fjórir úr henni komust áfram. Ég varð reyndar í fimmta sæti en einn þeirra sem var á topp fjögur listanum komst líka í stærðfræðiliðið og valdi það. Þá komst ég inn," lýsir Viktor og heldur áfram. „Úrslitakeppnin var haldin síðasta skóladag fyrir COVID-hlé og stuttu seinna var ferðinni til Japans aflýst, þar sem ólympíukeppnin hafði verið fyrirhuguð í Nagasaki 4. júlí." Hann segir þá niðurstöðu ekki hafa komið á óvart, en viðurkennir að vonbrigðin hafi verið mikil.

Viktor var líka í hópi í MR sem ætlaði til Suður-Afríku í tveggja vikna ferð. „Við ætluðum að vera í Kruger þjóðgarðinum í viku og svo að snorkla. En þeirri ferð er frestað fram á næsta ár. Það kom fljótt í ljós að ólympíukeppnin yrði á netinu 11. og 12. ágúst. Ég held að við verðum öll spurð út úr sömu bók, hún er dálítill doðrantur.

Viktor kveðst vera grúskari og hafa haft áhuga á líffræði síðan í grunnskóla.

Viktori Loga datt aldrei í hug að bakka út úr keppninni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Það er örugglega náttúrufræðikennaranum mínum í Lindaskóla að kenna, eða þakka." Hann kveðst oftast vera í Öskju, náttúrufræðihúsi HÍ, við undirbúning keppninnar, nú og stundum séu tímar með leiðbeinendum. „Liðinu finnst þægilegra að læra saman og geta spjallað um efnið, en þetta er samt einstaklingskeppni."

Viktor er jákvæður og kveðst hlakka til að takast á við keppnina. „Ég er ári yngri en hinir og get farið aftur á næsta ári, þannig að ég horfi á þetta skipti sem undirbúning. Leikarnir verða í Portúgal næst. Ef við hefðum verið í Nagasaki núna 4. júlí hefðum við lent í rosalegum flóðum. Það var gott að sleppa við þau."

gun@frettabladid.is

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Bjarni Gíslason

rafvirkjameistari,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir,
Reykjavík, föstudaginn 17. júlí.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju,
miðvikudaginn 29. júlí, kl. 13.

Hólmfríður Bjarnadóttir
Gísli Bjarnason
Heimir Bjarnason
Norbert Birnböck
Margrét L. Laxdal
Sædís Guðmundsdóttir
og fjölskyldur.

Ástkær eiginmaður, sonur og bróðir,

Ingi Björn Bogason

Hraunbæ 182,

lést á líknardeildinni í Kópavogi,
þriðjudaginn 14. júlí.
Útförin fer fram frá Digraneskirkju,
miðvikudaginn 29. júlí, kl. 13.00.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á Ljósið og Kraft.

Magdalena V. Michelsen
Steinunn Jónsdóttir
María Erla Bogadóttir
Jón Baldur Bogason
Bogi Baldursson
Hjalti Kolbeinsson
Haukur Heiðar Steingrímsson

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Hrafnhildur Sigurðardóttir

Silfurtúni, Búðardal,

sem lést 17. júlí sl., verður
jarðsungin frá Hjarðarholtskirkju
í Dölum, 27. júlí 2020, kl. 14.00.

Sigurður Ólafsson
Pálmi Ólafsson
Steinunn Lilja Ólafsdóttir
Páll Reynir Ólafsson
Guðlaug Kristinsdóttir
Guðrún E. Magnúsdóttir
Erling Þ. Kristinsson
barnabörn og langömmubörn.

Elskuleg eiginkona, móðir, amma,
langamma og tengdamóðir,

Magnea Kolbrún Sigurðardóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold
í Garðabæ, þann 22. júlí sl.
Útför hennar fer fram frá Vídalínskirkju í
Garðabæ, fimmtudaginn 30. júlí nk. kl. 13.

Bjarni Pétursson
Guðrún Bjarnadóttir
Pétur Bjarnason
Sigurður Bjarnason
Melchior Lippisch
Brynja Ástráðsdóttir
Dröfn Guðmundsdóttir
ömmubörn og langömmubörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,

Kristbjörg Haraldsdóttir

(Dodda frá Sandhólum),

lést á Droplaugarstöðum, 22. júlí.
Jarðsett verður frá Bústaðakirkju,
fimmtudaginn 30. júlí, kl. 13.00.

Gréta, Unnur, Birna og Jenný Sigfúsdætur
og fjölskyldur.

Minningarathöfn um elskulega
móður okkar, tengdamóður, ömmu,
langömmu og langalangömmu,

Inger Jacobsen

Grænumörk 2, Selfossi,

sem lést 28. mars síðastliðinn, fer fram í
Selfosskirkju, þriðjudaginn 28. júlí.
Athöfnin hefst kl. 14.

Åse Jörgensen, Frank Jörgensen
Birthe Hansen, Åge Hansen
og afkomendur.

Innilegar þakkir sendum við öllum
þeim sem sýndu okkur samúð og
hlýhug við andlát og útför elskulegrar
móður okkar, tengdamóður, ömmu
og langömmu,

Emmu Kolbeinsdóttur

Eyvík, Grímsnesi,

sem lést föstudaginn 3. júlí.

Sigrún Reynisdóttir
Kolbeinn Reynisson
Guðmundur K. Pétursson
Reynir Viðar Pétursson
Lilja Nótt Þórarinsdóttir
Magnús Þórarinsson
Steinunn Erla Kolbeinsd.
Smári Bergmann Kolbeinss.
Bjarki Kolbeinsson
Þórarinn Magnússon
Guðrún Bergmann
Sólveig Wium
Duan Buakrathok
Ólafur Gauti Guðmundsson
Hallgerður Lind Kristjánsd.
Einar Þorgeirsson
Íris Gunnarsdóttir
Karen Daðadóttir
og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður, faðir, afi og langafi,

Lars B. Ch. Holm

lést á hjartadeild Landspítalans við
Hringbraut, þann 11. júní síðastliðinn.
Útför hefur farið fram í kyrrþey, að ósk
hins látna.

Ingibjörg Unnur Holm
Anna-Bettina
Nathalie
Arthur
Þór Hjálmar
Kolbrún
Svandís Unnur
Heiðdís Mjöll

Ástkær eiginkona mín,
móðir okkar og amma,

Hrafnhildur Valdimarsdóttir

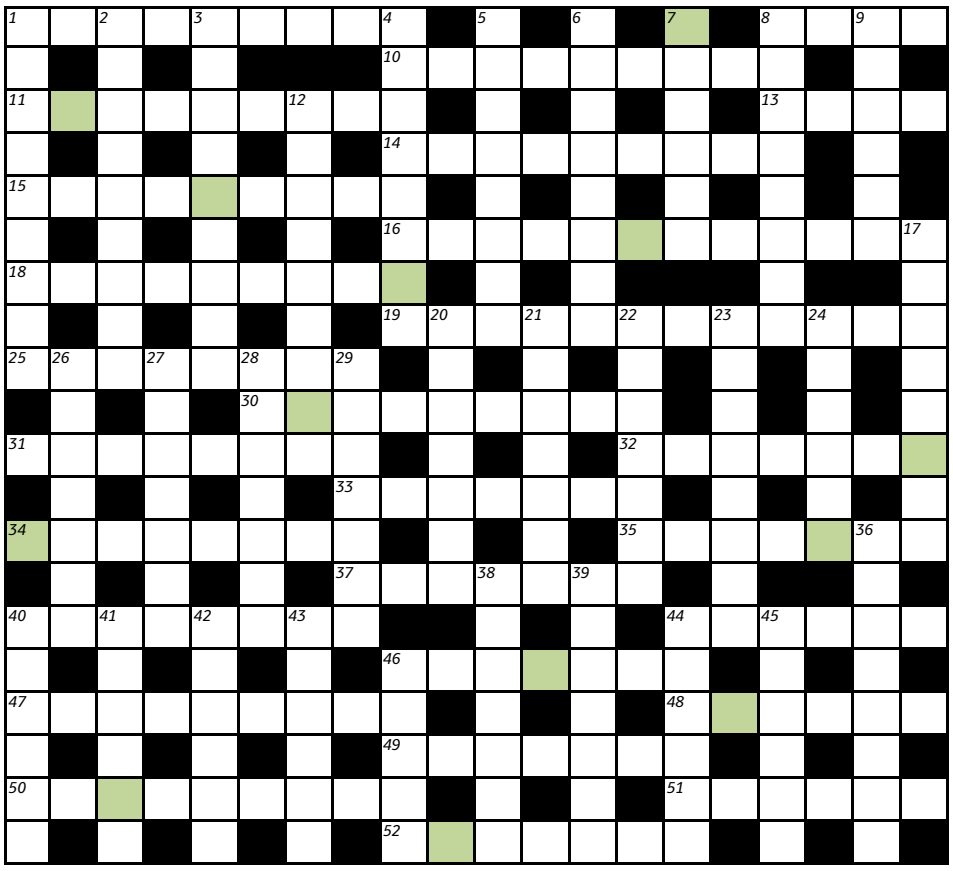
Seljugerði 12, Reykjavík,

lést mánudaginn 13. júlí.
Útförin hefur farið fram
í kyrrþey, að ósk hennar.

Jón Ragnarsson
Valdimar Jónsson
Júlíana Jónsdóttir
og ömmubörn.

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

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

MILTISBRANDUR

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

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist fyrirbæri sem við höfum öll orðið vör við. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 30. júlí næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „ 25. júlí“.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Hvítt haf** eftir **Roy Jacobsen** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Guðrún D. Ágústsdóttir, Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Hef látið öskur mitt hljóma um mannvirki (9)
8 Jájá, hún fríkar líka út á ítölsku (4)
10 Hart á hæla hríðum birtist víst allt sem af þeim hlýst (9)
11 Snúum niður klaka með þar til gerðum festingum (9)
13 Hvíla söngva um yfirnáttúruleg fyrirbæri (4)
14 Partýsmellur 49 um náttúruperlu (9)
15 Færi þjark um túlkun boðorða til betri vegar (9)
16 Leita hinna miklu háðsins ráa vegna brigslyrða broddanna (12)
18 Finn herra hinna einföldu í réttum lit (9)
19 Einkenni karlsins er aðalsmerki Söndru Sigurðar (12)
25 Sé óbráðna fönn sem er ekkert að flýta sér (8)
30 Fleiri seðla fyrir hress börn sunnan úr álfu! (9)
31 Blekking villir bjarta menn og lokkandi lafði (8)
32 Lem lávarða fyrir íslenska ávexti (7)
33 Útsmogin fá umbun, enda sleipari en ætla mætti (7)
34 Leirburður fitu hins vestfirska viðbits (8)
35 Fjör fæst úr kraftinum í fitu og flóru (7)
37 Gæði mér á góðgæti í hverri pásu (7)
40 Á skvaldur skyggnra erindi í fræðsluútvarp? (8)
44 Hér eru sálugir settir niður (6)
46 Grufl grimmra fugla skaðar skynfæri skordýra (7)
47 Leita aðstoðar Ármanns og hans bakhjarla (9)
48 Af fokkum og mögnuðum blokkum (6)
49 Sönn, dýr og sanngjörn líka (7)
50 Alltaf jafn afskipt þótt ei sé á þeim blettur (9)
51 Yrki löndin við Ankara (6)
52 Frá er talið um tímamótin (7)

LÓÐRÉTT

1 Mun fönn þá falla hratt og mikið (9)
2 Sinni gali sundraðra flatfóta (9)
3 Er ekki rétt að rekja garnirnar úr þessum humri? (9)
4 Nærðu snjalltækjunum af snáðunum? (8)
5 Dreifing er tryggð nema draugur spilli (8)
6 Gefum langvinnum von (8)
7 Dropinn geymir reglur um snafs (6)
8 Vopn konu bíður bólgunnar (8)
9 Kanturinn hrellir gömlu greyin (6)
12 Útlistar sátt sem tryggir framtíð fossa (9)
17 Segir frá feikilegu viðnámi (8)
20 Komu í bæinn með talsverðum tilfæringum (7)
21 Þar sá ég þernur margar saman, gargandi allar sem ein (7)
22 Hlupu að herra með hrópum (7)
23 Fljót að skjótast upp úr kjallara (8)
24 Felur í sér allt utan nakin lausnarorð (6)
26 Greina draug miðils (7)
27 Önd er í öndum og púlsum (7)
28 Vantar ramma um hring (7)
29 Fyrsti filter mun skilja greifa frá barónum (7)
36 Fjörug elskaði gutlið í öldunni (8)
38 Ég og fleiri snæddum með snipparamennum (7)
39 Þórbergur var með áætlun og ræðu um esperanto (7)
40 Höngum föst í álögum (6)
41 Þær eru látnar afskiptalausar (6)
42 Angan leggur af brún hins hvíta blóms sem þessi planta ber (6)
43 Það varð Erni til happs að hitta ekki lánardrottna sína (69
44 Sá sem tíndi þennan skít hefur aldrei atað mig auri (6)
45 Um átök Arna á Vigra (6)
46 Eru safar efni í léttgeggjað leikrit? (5)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Vassily Ivanchuk (2686) átti leik gegn Ding Liren (2836) á móti Skákgoðsagna á Chess24.

23. Bxh7+! Kf7 (ef 23...Rxh7 24. De6+ og 25. Rg6# og ef eftir 23... Kh8 24. Rg6+! og mátar). **24. Rf5! Rxh7 25. Rh6+!** Ivanchuk lagði Ding að velli. Magnús Carlsen og Peter Svidler voru efstir og jafnir með fullt hús eftir þrjár umferðir.

www.skak.is: Skákgoðsagnir á Chess24.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

SKEKKING Á REGLU

Sumarbridgekeppni Bridgesambands Íslands í Reykjavík stendur nú yfir á fullu í skemmtilegri stjórn Sveins Rúnars Eiríkssonar. Spilað er á mánudags- og miðvikudagskvöldum og aðsókn er jafnan góð. Mikil keppni stendur yfirleitt yfir þá sem skora flest bronsstig í sumarbridge í Reykjavík og hafa spilafélagarnir Magnús Sverrisson og Halldór Þorvaldsson jafnan verið í forystu. Þeir hafa skorað 219,5 stig en Hermann Friðriksson, sem hefur mætt mjög vel, þjarmar hressilega að þeim með 154,5 stig. Spilaparið Jón Ingþórsson og Hlynur Garðarsson eru í þriðja sæti með 128 bronsstig. Á síðasta spilakvöldi (22. júli) kom þetta mikla skiptingaspil fyrir. Vestur var gjafari og enginn á hættu.

Norður
♠ 7
♥ KD653
♦ K83
♣ K974

Vestur
♠ D98643
♥ -
♦ ÁG10975
♣ 5

Austur
♠ ÁK1052
♥ Á8
♦ 62
♣ D1082

Suður
♠ G
♥ G109742
♦ D4
♣ ÁG63

Þeim sem læra bridge, er jafnan kennt að um 25 punkta þurfi til að standa geim (úttekt) og um 32 punkta til að standa hálfslemmu (punktar taldir 4-3-2-1). Mikil skipting litanna getur skekkt þessar niðurstöður verulega og er þetta spil gott dæmi um það. AV hafa bara um helming punktanna en standa vel yfir geim, jafnvel spaðahálfslemmu, því laufútspil er erfitt að finna, þó það hnekki slemmunni. Langflestir spiluðu 4 eða 5 ♠ á hendur AV, en tvö pör fóru alla leið í 6 ♠. Annað þeirra para var landsliðskvennapar Anna Guðlaug Nielsen og Helena Sturlaugsdóttir. Þegar norður átti út og vestur sagnhafi, var útspilið jafnan hjartakóngur. Þar með var tapslagnum í laufi hent og eini tapslagur sóknarinnar einn slagur á tígulinn. Öll pör, nema eitt, fengu 12 slagi í spaðasamningi.

ENN HOLLARI OLÍA

það byrjar allt með fjórum fræjum

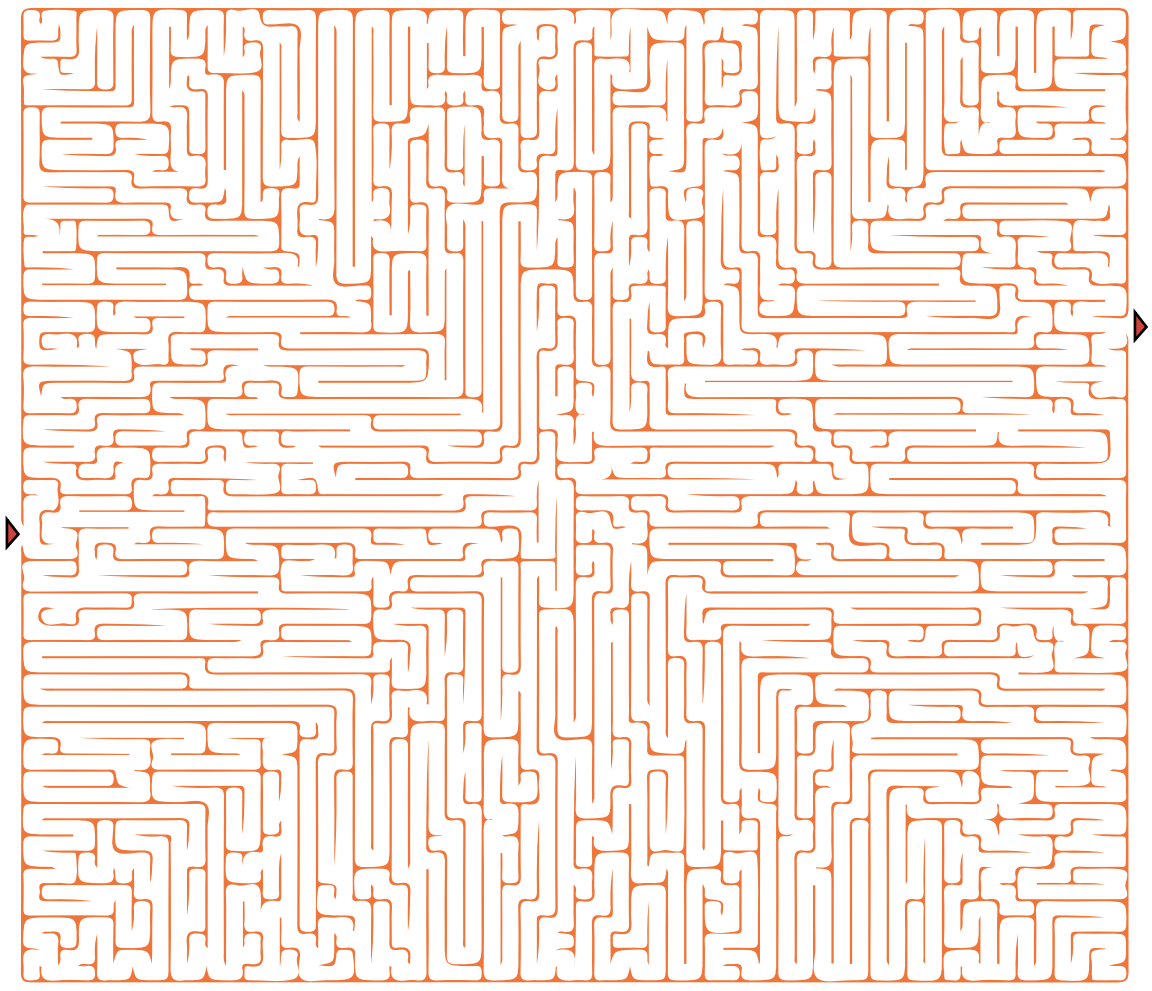
Lesieur

iSio 4

OMEGA 3 & 6
+ D- & E-VÍTAMÍN
NAUÐSYNLEGAR FYRIR LÍKAMANN

ISIO 4 FÆRIR ÞÉR MIKILVÆG NÆRINGAREFNI

KRAKKAR



Getur þú fundið leiðina í gegnum völundarhúsið?

Konráð og félagar á ferð og flugi

413

„Of sein, of sein,“ sagði Kata pirruð og hermdi eftir áhyggjurödd Konráðs. „Ég er búin að heyra þetta væl alveg nógu oft og nenni ekki að heyra það einu sinni í viðbót,“ bætti hún við. „En okkur liggur á,“ sagði Konráð biðjandi og bar sig aumlega. „Það gerir ekkert til að vera of sein,“ sagði Kata. „En það er gaman að reyna að komast í gegnum völundarhús,“ bætti hún við og bretti upp ermarnar. „Koma svo, inn með ykkur og reynið nú að týnast ekki. Ég finn réttu leiðina, sannið þið til,“ sagði Kata roggin um leið og hún arkaði inn í dimm göng völundarhússins.

Lestrarhestur vikunnar Joana Rúna

Hvernig bækur þykja þér skemmtilegastar Joana? Mér þykir skemmtilegt að lesa ævintýrabækur eins og Þín eigin saga.

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? / Hvaða bók var síðast lesin fyrir þig? Síðast las ég Bangsi litli í sumarsól fyrir litla bróður minn. Hún var um bangsa litla og pabba hans. Bangsapabbi er að leita að bangsa litla, sem hvarf þegar þeir voru sofandi inni í óperuhúsi.

Hvaða bók ætlarðu að lesa næst? Ég ætla að lesa bókina Stelpan sem sigldi kafbát niður í kjallara (og lenti í sápufólki og smáninjum).

Ef þú myndir skrifa bók, um hvað væri hún? Ég myndi skrifa um ferðalögin mín til Portúgal þar sem amma, afi og frændfólk mitt á heima.

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

Hvernig mynduð þið ferðast? Við myndum fljúga!

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér? Já! Lubbi finnur málbein. Pabbi las hana fyrir mig milljón sinnum!

Ferðu oft á bókasafnið? Já.

Hver eru þín helstu áhugamál? Ég elska að dansa og hlusta á tónlist.

Í hvaða skóla ertu? Ég er að fara í Smáraskóla og var í Hjallastefnunni.

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.

Óliver Jökull æfir margar greinar íþrótta í Fjallabyggð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Langar að verða góður í fótbolta

Siglfirðingurinn Óliver Jökull Brynjarsson var staddur á Rey-Cup fótboltamótinu í Laugardalnum. Ætlaði samt ekki sjálfur að spila heldur að fylgjast með.

En þú ert í flottum búningi. Í hvaða liði ert þú? Ég er í KF, það er Knattspyrnufélag Fjallabyggðar. Ég kom suður með ömmu og afa til að horfa á bróður minn spila. Hann er þrettán ára og á heima hér í Reykjavík.

Er lið Fjallabyggðar að spila á mótinu? Já, en það á eftir að spila.

Hefur þú mikinn áhuga á fótbolta? Já, ég er búinn að hafa áhuga lengi en bara búinn að æfa í aðeins meira en ár. Við æfum inni á veturna og svo úti á sumrin og erum til skiptis á Siglufirði og Ólafsfirði.

Ertu dálítið góður í boltanum? Ég veit það ekki en ég hef að minnsta kosti oft skorað mark. Mig langar að verða góður í fótbolta. Svo æfi ég líka fleiri íþróttir.

Nú, hvaða íþróttir eru það? Ég er að æfa badminton og blak, en það er bara æft á veturna, ekki á sumrin.

Ertu ekki eitthvað í fjallinu líka? skýtur afi hans að honum. Jú, ég er líka á skíðum.

Var mikill snjór fyrir norðan í vetur? Já, já, ég fór oft í fjallið þangað til lyftunum var lokað út af COVID. En pabbi minn á snjósleða og hann dró okkur upp í fjall og við renndum okkur niður. Áður en COVID byrjaði var ég líka búinn að fara til Austurríkis á skíði. Við fórum í byrjun janúar. Öll fjölskyldan mín er á skíðum.

ÉG ER BÚINN AÐ HAFA ÁHUGA LENGI EN BARA BÚINN AÐ ÆFA Í AÐEINS MEIRA EN ÁR. VIÐ ÆFUM INNI Á VETURNA OG SVO ÚTI Á SUMRIN OG ERUM TIL SKIPTIS Á SIGLUFIRÐI OG ÓLAFSFIRÐI.

En ert þú sá eini í fjölskyldunni í fótbolta fyrir norðan? Nei, systir mín er líka, hún er átta ára.

Hvað ert þú gamall? Ég er sjö ára síðan 12. júlí. Ég var í 1. bekk í skólanum síðasta vetur.

Þú ert með mynstur í hárinu öðrum megin? Hvernig fékkstu það? Amma mín bjó þetta til. Bróðir minn er líka með svona skreytingu.

Besti ferðafélaginn

Sumarleikur DV

Bjórböð

Harðfiskur

Reiðhjól

Matur

Hestaferð

Hótelgisting

Farangursbox

Veiðikort

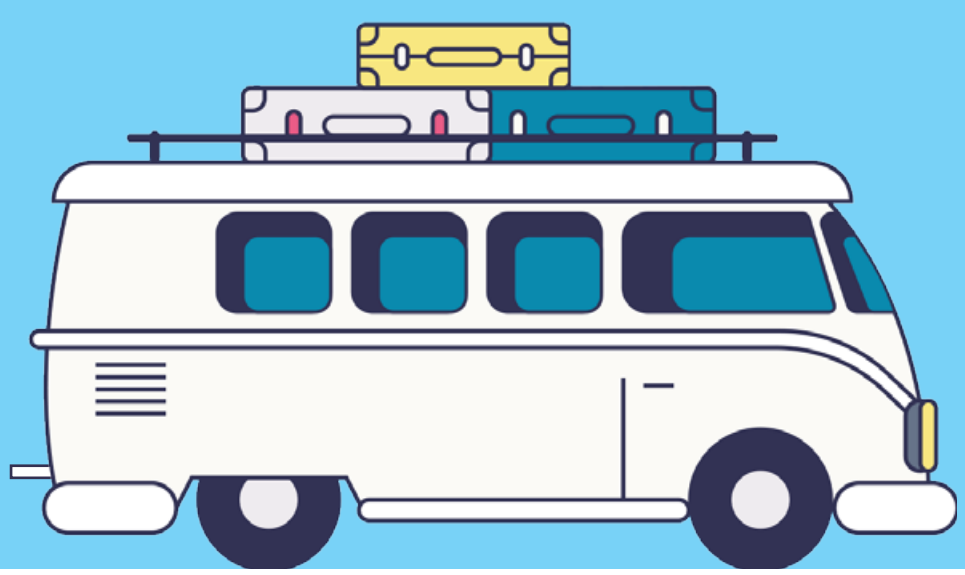
Regnkápa

Hvalaskoðun

Hver verður besti ferðafélaginn?

Skráðu þig á
www.dv.is/ferdafelagi eða skannaðu QR kóðann
og taktu þátt í glæsilegum sumarleik DV.

Einn heppinn verður dreginn út
fimmtudaginn 30. júlí 2020
og hlýtur vinninga að verðmæti **250,000 kr.**



REYKJAVIK RAINCOATS · Pólar Hestar · Húsasmiðjan · Hótel Kjarnalundur · Veiðikortið 2020 · Björböðin · Baccalá Bar & Restaurant · Elding · Bílanaust

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13 °C | 6 ↙	4 °C | 10 ↙	7 °C | 4 ↘
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
11 °C | 1 ↙	11 °C | 1 ↖	4 °C | 8 ↓

Norðlæg átt, 5-13 m/s og dálítil væta N- og A-lands, en bjart með köflum S- og V-til. Hiti 10 til 15 stig, en 4 til 10 stig um landið N-vert.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	12 °C | 5 ↙	11 °C | 4 ↓	10 °C | 4 ↘	11 °C | 1 ↘	11 °C | 4 ↗
Ísafjörður	4 °C | 7 ↙	6 °C | 3 ↘	6 °C | 1 ↓	10 °C | 1 ↑	9 °C | 2 ↑
Akureyri	7 °C | 2 ↘	6 °C | 3 ↘	7 °C | 3 ↘	10 °C | 2 ↘	13 °C | 2 ↗
Egilsstaðir	6 °C | 7 ↓	6 °C | 3 ↘	7 °C | 3 ↘	10 °C | 3 ↘	14 °C | 2 ↗
Kirkjubæjarklaustur	11 °C | 3 ↘	11 °C | 2 ↗	14 °C | 1 ←	15 °C | 3 ↘	15 °C | 2 ↑
Hveravellir	5 °C | 8 ↙	5 °C | 7 ↓	4 °C | 5 ↓	7 °C | 2 ↘	8 °C | 5 ↑

MARAÞON

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um maraþon kemur út föstudaginn 31. júlí nk.

Í sérblaðinu Maraþon er tilvalið fyrir hin ýmsu góðgerðarfélög að kynna sig og benda hlaupurum um leið á frábært málefni til að styrkja.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

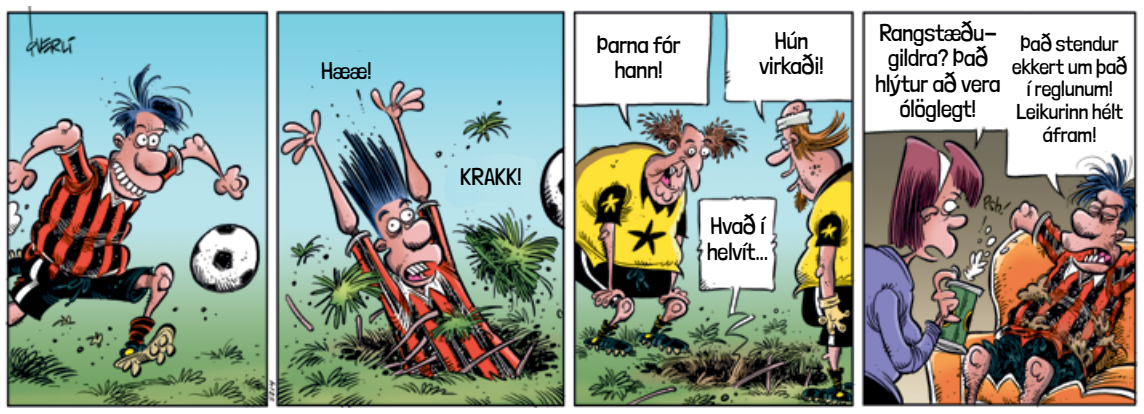
Nánari upplýsingar um blaðið veitir:
Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi fréttablaðsins.
sími 5505654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

www.fi.is

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

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS | Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | Sími 568 2533 | www.fi.is

Björg og Steinunn, báðar eru flautuleikarar í Elju. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Blanda saman alls kyns formum

Kammersveitin Elja heldur í tónleikaferðalag um landið í næstu viku. Frumflytur nýjan harmonikkukonsert.

Kammersveitin Elja heldur í tónleikaferðalag um landið 30. júlí til 7. ágúst. Stjórnandi er Bjarni Frímann Bjarnason, sem er einn af stofnendum Elju.

„Þetta verður í fyrsta sinn sem við spilum annars staðar en í Reykjavík. Okkur hefur langað til að fara í tónleikaferðalag síðan við stofnuðum sveitina," segir Björg Brjánsdóttir sem er flautuleikari í Elju.

Fyrstu tónleikar Elju voru haldnir í desember 2017 en sveitin var stofnuð ári fyrr. Þar er um 25 manna kjarni ungs tónlistarfólks. „Okkur vantaði vettvang til að spila tónlist í stærra formi en bara í litlum kammerhópum. Við viljum að tónleikar okkar séu afslappaðir og blöndum saman alls konar formum. Það hefur skilað sér í breiðum áheyrendahópi," segir Björg. „Við vinnum á annan hátt en margar hefðbundnar sveitir, skiptumst á að leiða deildirnar og allir meðlimir geta komið að tillögum að verkum og verkefnum."

Frumflytja harmonikkukonsert

„Við leggjum áherslu á að spila verk sem eru ekki oft spiluð, bæði gömul klassísk verk og mikið af nýjum verkum. Í tónleikaferðinni frumflytjum við harmonikkukonsert eftir Finn Karlsson og þar er einleikari Jón Ásgeir Ásgeirsson. Það er ekki mikið til af harmonikkukonsertum og í verki sínu vísar Finnur í gamla harmonikkutónlistarformið," segir Steinunn Vala Pálsdóttir, sem er, eins og Björg, flautuleikari í sveitinni.

> VIÐ VILJUM AÐ TÓNLEIKAR OKKAR SÉU AFSLAPPAÐIR OG BLÖNDUM SAMAN ALLS KONAR FORMUM. ÞAÐ HEFUR SKILAÐ SÉR Í BREIÐUM ÁHEYRENDAHÓPI.

Tónleikaferðin stendur í viku. „Við byrjum í æfingabúðum á Hólum í Hjaltadal og höldum síðan fyrstu tónleikana í Miðgarði í Skagafirði. Við tökum síðan þátt í Berjadögum á Ólafsfirði, höldum þar eigin tónleika og spilum einnig á Óperugala. Þaðan förum við á Vopnafjörð og síðustu tónleikarnir úti á landi verða á Kirkjubæjarklaustri. Við endum svo í Háteigskirkju," segir Björg.

Konfektkassa-efnisskrá

Efnisskráin er fjölbreytt. „Við lögðum áherslu á að vera ekki með erfiða tónlist áheyrnar. Þetta er konfektkassa-efnisskrá, mjög kraftmikil," segir Steinunn.

Auk frumflutnings á harmonikkukonserti Finns verður flutt verk eftir Caroline Shaw, Entrácte. „Þetta er strengjaverk frá árinu 2011 eftir spennandi tónskáld, mjög áheyrilegt og strengjaleikararnir í hljómsveitinni völdu það til flutnings. Við flytjum einnig verk eftir Stravinsky, Dumbarton Oaks, sem er mjög rytmískt og hressilegt verk og síðan hina orkumiklu Ítölsku sinfóníu Mendelssohns," segir Björg.

HEILDSÖLUVERÐ

Á FISKI TIL MÖTUNEYTA

FÁÐU TILBOÐ

Fiskikóngurinn

Lovísa sími 7772002, Maggi sími 7772001
heildsala@fiskikongurinn.is

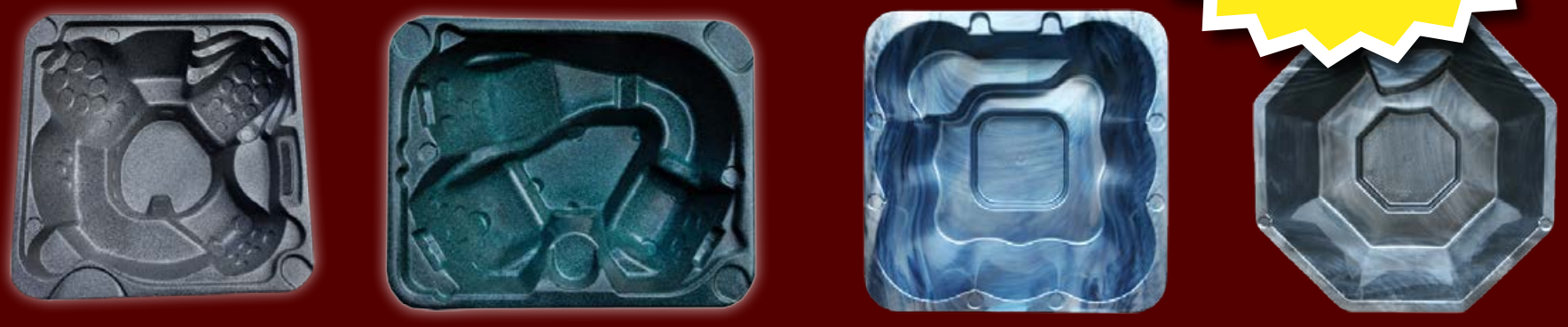
OPIÐ LAUGARDAG 10-15

PLUG & PLAY POTTAR

MIKIÐ ÚRVAL

HITAVEITUSKELJAR

TILBOÐ



YUKON FOX QUEEN KING

299.000.-

HEITIRPOTTAR.IS

HÖFÐABAKKI 1 - SÍMI 7772000

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) Bílalíf er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.
21.00 Lífið er lag (e) Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón. Sigurður K. Kolbeinsson.
21.30 Verkalýðsbaráttan á Íslandi, sagan og lærdómurinn (e) Heimildarþættir um sögu verkalýðsbaráttunnar á Íslandi í umsjá Sigmundar Ernis Rúnarsson.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 SímonSimon
07.21 Hinrik hittir
07.26 Kátur
07.38 Bubbi byggir
07.49 Hrúturinn Hreinn
07.56 Rán og Sævar
08.07 Alvinn og íkornarnir
08.18 Músahús Mikka
08.41 Djúpið
09.02 Hvolpasveitin
09.24 Sammi brunavörður
09.35 Stundin okkar Þessi með hrekkjóttu gamlingjunum og skóþurrkaranum.
10.00 Herra Bean Mr Bean
10.10 Ævar vísindamaður Stærðfræði
10.40 Njósnarar í náttúrunni
11.35 Söngvaskáld Hörður Torfason
12.30 Tobias og sætabrauðið
13.15 Tónaflóð um landið Austurland
14.40 ADHD og ég
15.35 Íslendingar. Róbert Arnfinnsson
16.40 Sætt og gott
17.00 Mömmusoð
17.15 Ólympíukvöld ÓL 1896-1948
17.50 Táknmálsfréttir
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 Tímaflakk Doctor Who
20.35 Chicago Chicago Óskarsverðlaunamynd frá 2002 með Catherine Zeta-Jones, Renée Zellweger og Richard Gere í aðalhlutverkum.
22.30 Fílamaðurinn The Elephant Man Átakanleg, stjörnum prýdd kvikmynd frá árinu 1980, um hinn afmyndaða Joseph Merrick, sem berst fyrir lífi sínu í samfélagi sem fyrirlítur hann vegna útlits hans. Í aðalhlutverkum eru Anthony Hopkins, John Hurt og Anne Bancroft. Leikstjóri er David Lynch. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.30 Atlanta Atlanta
00.55 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

10.00 European Tour 2020 Bein útsending frá lokadegi Betfred British Masters á Evrópumótaröðinni.
14.35 PGA Tour 2020 Útsending frá the Memorial Tournament.
18.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá 3M Open.
23.05 PGA Highlights 2020

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.00 The Voice US
12.30 The Voice US
14.00 The Bachelor
16.05 Survivor
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us
19.05 Superior Donuts
19.30 The Cool Kids
20.00 Girl Most Likely
21.45 The Guest
23.30 Ronin Ronin er japanska orðið yfir Samurai stríðsmann án meistara. Í þessu tilfelli, þá eru Ronin alls konar sérfræðiúrhrök, sem bjóða öllum þjónustu sína fyrir peninga.
01.35 The Terminator Vélmenni er sent úr framtíðinni til að drepa. Hann þarf að drepa Sarah Connor, unga konu en líf hennar mun hafa mikil áhrif á það hvernig framtíðin verður. Sarah á aðeins einn verndara, Kyle Reese, sem einnig er sendur úr framtíðinni. Tortímandinn notar ofurgreind sína og styrk til að finna Söruh.
03.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Þú mátt kalla mig Al...
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á slóðum sjóræningja í Karíbahafi Svartskeggur, Norðmenn og Gulleyjan
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Ástarsögur (4 af 5)
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Vegur að heiman er vegur heim Ekkert sumar á Sýrlandi
14.05 Dauðans vissa?
15.00 Óborg (1 af 5)
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Af Ummyndunum. Þáttur um hamskipti
17.00 Söngkonan í svarta kjólnum Engel Lund
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar „Engillinn“ Ashraf Marwan
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Söngur og bassaleikur
20.45 Úr gullkistunni Jón Óskar
21.15 Bók vikunnar 100 ára einsemd eftir Gabriel Garcia Marques
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.50 Can You Ever Forgive Me
12.35 Teen Spirit
14.05 Ocean's 8
15.55 Can You Ever Forgive Me
17.40 Teen Spirit
19.10 Ocean's 8
21.00 Atonement
22.55 It
01.10 Hacksaw Ridge
03.25Atonement

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Billi Blikk
08.30 Tappi mús
08.40 Stóri og Litli
08.50 Heiða
09.10 Blíða og Blær
09.35 Zigby
09.45 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
10.00 Mæja býfluga
10.10 Mia og ég
10.35 Latibær
10.55 Lína langsokkur
11.20 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Impractical Jokers
14.10 Framkoma
14.45 Einkalífið
15.05 Nostalgía
15.35 Spegill spegill
16.05 Patrekur Jaime. Æði
16.20 Vitsmunaverur
16.55 Golfarinn
17.55 Sjáðu
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.48 Sportpakkinn
18.55 Lottó
19.00 Top 20 Funniest
19.40 Aliens Ate My Homework
21.15 Delirium
22.45 Austin Powers, the Spy Who Shagged Me
00.15 Romeo and Juliet
02.15 The Dinner

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Big Bang Theory
21.05 American Dad
21.25 Bob's Burgers
21.50 Killing Eve
22.35 Room 104
23.00 Claws
23.40 Friends
00.05 Friends
00.30 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT

07.35 Þór/KA - Fylkir
09.20 KA - Leiknir Útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
11.10 Stjarnan - Leiknir F.
12.55 Djurgårdens - Kristianstads Bein útsending.
15.05 Breiðablik - Keflavík Útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
16.55 Fylkir - Breiðablik Útsending frá leik í Mjólkurbikar kvenna.
18.40 Þór/KA - Keflavík
20.10 Pepsi Max Mörkin
21.25 Pepsi Max Tilþrifin
22.00 Djurgårdens - Kristianstads

STÖÐ 2 SPORT 2

07.50 AC Milan - Atalanta
09.30 Alavés - Barcelona
11.10 Atlético Madrid - Real Sociedad
12.50 Leganés - Real Madrid
14.35 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar
15.05 Brescia - Parma Bein útsending.
17.20 Genoa - Inter Milan Bein útsending.
19.35 Napoli - Sassuolo Bein útsending.
21.40 Arsenal - Manchester City
23.30 Manchester United - Chelsea

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,8 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

62%
landsmanna 50 ára og eldri horfa reglulega á Hringbraut í hverri viku*

43%
landsmanna 30 ára og eldri horfa reglulega á Hringbraut í hverri viku*

*MMR. 15-22 nóv 2019

Við miðlum af reynslu!
HRINGBRAUT

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

ÚTSALA

Allt að 50% afsláttur

Sumarblóm, trjáplöntur, garðrósir og fjölærar plöntur -50%

Útipottar -25% • Gervisumarblóm -25% • Gasgrill (Gildir ekki af Weber) **-20% • Kolagrill -20%**

Reiðhjól (Gildir ekki af rafmagnshjólum) **-20% • Keðjusagir -20% • Garðhúsgögn -20% • Slönguhjól** (Claber) **-30%**

Áltröppur/stigar -20-25% • Sláttuvélar -20-25% • Rafmagns- og bensín hekkklippur -20-30%

Sláttuorf -20-30% • Hekk- og greinaklippur -30% • Háþrýstidælur (Nilfisk) **-20-25%**

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% • Barnaöryggi -20%

Vinnufatnaður -25% • Vinnuhanskar -20% • Vinnuöryggisvara (hjálmar, grímur o.fl.) **-20%**

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

OPIÐ 24/7

Kvikk: Dalvegi, Suðurfelli, Vesturlandsvegi og Fitjum

Lykillinn margborgar sig á Kvikk stöðvunum*

Þú nálgast lykilinn í verslunum Kvikk eða á Orkan.is

Sbarro tilboð á Vesturlandsvegi
Sneið + drykkur
690 kr.

Frítt á könnunni
Ókeypis kaffi og kakó

Pylsupartí
Pylsa + ½ lítri af gosi að eigin vali frá Ölgerðinni
499 kr.

Red Bull
Orkudrykkir
199 kr.

*Gildir eingöngu gegn framvísun Orkulykils/-korts. Tilboðin gilda til 31. ágúst 2020.

Kvikk ON THE GO | ORKAN

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sígildasti 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
07.19 Molang
07.23 Húrra fyrir Kela
07.46 Hrúturinn Hreinn
07.53 Klingjur
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 Púertó Ríkó. Heillandi heimur
10.55 Ferðastiklur Heklusló ðir
11.40 Söngvaskáld KK
12.30 Óvæntur arfur
13.30 Átta raddir Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir
14.10 Treystið lækninum
15.00 Unga Ísland 1950-1960
15.35 Norskir tónar. Håkan Kornstad og KORK
16.40 Pricebræður bjóða til veislu
17.10 Draugagangur
17.40 Landakort Páll í Húsafelli
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar Þessi með skylmingunum og lokaþætti Rammvillt.
18.25 Í fremstu röð
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Sumarlandinn
20.15 Goðsögnin FC Karaoke Gamansöm íslensk heimildarmynd um jaðaríþróttina mýrarbolta þar sem skiptir jafn miklu máli að hafa gaman inni á vellinum sem og utan vallar. Framleiðendur: Heather Millard og Herbert Sveinbjörnsson.
21.30Löwander-fjölskyldan Vár tid är nu
22.30 Íslenskt bíósumar. Opinberun Hannesar
23.50 Hljóðrás. Tónmál tímans - Fellibylurinn Katrína Soundtracks. Songs That Defined History. Hurricane Katrina
00.30 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.25 European Tour 2020 Útsending frá Betfred British Masters á Evrópumótaröðinni.
11.55 PGA Tour 2020 Útsending frá 3M Open.
17.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá lokadegi 3M Open á PGA mótaröðinni.
22.05 PGA Special. Bubba Watson and Friends Match 9 holu góðgerðarmót með Bubba Watson, Harold Warner III, Jason Day og Wesley Bryan.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.10 Survivor
11.35 The Bachelor
13.40 Carol's Second Act
14.05 The King of Queens
14.30 Newcastle - Liverpool Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us
19.05 Með Loga Logi Bergmann Eiðsson stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem spennandi og áhrifamiklir einstaklingar eru teknir tali með einstökum hætti eins og Loga er einum lagið.
20.00 The Block
21.20 Godfather of Harlem
22.20 City on a Hill
00.05 Love Island Bráðskemmtileg raunveruleikasería þar sem eldheitir einstaklingar fá tækifæri til að finna ástina í fjörugum leik.
01.00 Hawaii Five-0
01.45 Seal Team
02.30 The Affair Ögrandi verðlaunaþáttaröð um áhrifin sem framhjáhald hefur á tvö hjónabönd. Sagan er sögð frá fjórum sjónarhornum.
03.30 Black Monday
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó
08.00 Morgunfréttir
08.05 Tónlist í straujárni Vestur-íslensk kventónskáld
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Flautuleikur álengdar: Ijóðaþýðingar eftir Gyrði Elíasson
11.00 Guðsþjónusta frá Skálholtskirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Bítlatíminn (5 af 10)
15.00 Úti að húkka bíla
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Sumartónleikar Opnunartónleikar tónlistarhátíðarinnar í Slésvík-Holstein
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Ástarsögur (4 af 5)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Af Ummyndunum. Þáttur um hamskipti
20.35 Vegur að heiman er vegur heim Ekkert sumar á Sýrlandi
21.15 Kvöldvaka. Sagnaþættir
21.30 Úr gullkistunni
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.40 Carrie Pilby
12.20 Crazy Rich Asians
14.15 The Wedding Singer
15.50 Carrie Pilby
17.25 Crazy Rich Asians
19.20 The Wedding Singer
21.00 The Disaster Artist
22.40 Atonement
00.40 The Bone Collector
02.35 The Disaster Artist

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 Lína langsokkur
10.30 Latibær
10.55 Lukku láki
11.20 Ævintýri Tinna
11.40 Friends
12.05 Nágrannar
13.30 Nágrannar
13.55 Friends
14.20 The Big Bang Theory
14.35 Stelpurnar
15.00 Nei hættu nú alveg
15.30 Katy Keene
16.10 20 Years of Jamie Oliver
17.00 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Sportpakkinn
19.00 Samkoma
19.35 Nostalgía
20.05 Vitsmunaverur
20.35 Rebecka Martinsson
21.25 Pennyworth
22.15 Queen Sugar
23.00They Shall Not Grow Old
00.40 The Nest
01.40 Silent Witness
02.35 Silent Witness
03.35 Shameless
04.30 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Big Bang Theory
21.00 Claws
21.50 Næturvaktin
22.20 Magnum P.I
23.00 Last Man Standing
23.25 Friends
23.50 Friends
00.10 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT

08.25 Alba Berlín - Riesen Ludwigsburg Útsending frá fyrri úrslitaleik í þýsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
09.55 Riesen Ludwigsburg - Alba Berlín Útsending frá seinni úrslitaleiknum.
11.15 Djurgårdens - Kristianstads
12.55 KR - FH Útsending frá leik í Pepsi Max deild-kvenna.
13.20 Þróttur R. - Breiðablik
13.40 Þór/KA - Fylkir
15.25 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar
15.55 Fram - Þór Bein útsending frá leik í Lengjudeild karla.
18.00 Pepsi Max Tilþrifin
19.00 Breiðablik - ÍA Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.
21.15 West Bromwich - QPR
22.55 Atalanta - Bologna

STÖÐ 2 SPORT 2

07.30 Brescia - Parma
09.15 Genoa - Inter Milan
10.55 Napoli - Sassuolo
12.35 Ítölsku mörkin
13.30 La Liga Behind the Cameras
14.00 La Liga. Post Season
15.05 Bologna - Lecce Bein útsending.
17.20 Umspilsleikur Bein útsending frá umspilsleik í ensku 1. deildinni.
19.35 Juventus - Sampdoria Bein útsending.
21.40 AC Milan - Atalanta
23.20 La Liga. Top Vintage Goals

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Hafnir Íslands 2017 Heimildaþættir um hafnir Íslands og samfélög hafnarbyggða. Þættirnir eru í umsjón Lindu Blöndal og Friðþjófs Helgasonar.
20.30 Fasteignir og heimili Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.00 Mannamál - sígildur þáttur Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
21.30 Bílalíf Bílalíf er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

RÚV SJÓNVARP

12.45 Heimaleikfimi
12.55 Spaugstofan 2003-2004
13.20 Sumarlandinn
13.55 Maður er nefndur Hörður Zóphaníasson
14.30 Gettu betur 2008 Verzlunarskóli Íslands og Menntaskólinn í Reykjavík
15.04 Úr Gullkistu RÚV: Þú ert hér Katrín Jakobsdóttir
15.35 Úr Gullkistu RÚV. Af fingrum fram Guðmundur Jónsson
16.15 Veiðikofinn - Fjallableikja
16.40 Úr Gullkistu RÚV: Brautryðjendur Gunnhildur Emilsdóttir
17.10 Price og Blomsterberg
17.35 Jörðin - Á bak við tjöldin
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Með afa í vasanum
18.13 Hinrik hittir
18.19 Sara og Önd
18.26 Hvolpasveitin
18.50 Hundalíf
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Sumarlandinn
19.40 Ólympíukvöld ÓL 1952-1976
20.20 Leyndardómar dýragarðsins Secret Life of the Zoo Skemmtilegur þáttur þar sem fylgst er með uppátækjum dýra í dýragarði. Bæði þegar allir eru að fylgjast með og þegar enginn sér til.
21.10 Stefnumót Dejta
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Norskir tónar Hovedscenen: KORK i Store studio
23.25 Saga Danmerkur - Ármiðaldir Historien om Danmark. Tidlig middelalder Í þessum þætti fjallar Lars Mikkelsen um fyrri hluta miðalda, frá árinu 1100 þegar borgarastyrjöld geisaði. Hér er sögð sagan af því hvernig biskupinn Absalon og konungurinn Valdimar stóri náðu að leggja grunn að stöðugleika og framgangi í Danmörku, en þeir stofnuðu einnig til stórra stríða fyrir sunnan landið. Atriði í þættinum gætu vakið óhug mjög ungra barna.
00.25 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.30 PGA Tour 2020 Útsending frá 3M Open.
14.30 PGA Tour. The Cut Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.
14.55 PGA Tour 2020 Útsending frá 3M Open.
20.00 PGA Highlights 2020
20.55 European Tour 2020 Útsending frá Betfred British Masters á Evrópumótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 The Bachelor
14.25 The Neighborhood
14.50 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
02.30 Bull
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 Gunnhildur Halla Carr
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Brjáluð eða tryllt ást
11.00 Fréttir
11.03 Sumarmál. Fyrri hluti
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Sumarmál. Seinni hluti
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta Þú mátt kalla mig Al...
15.00 Fréttir
15.03 Á slóðum sjóræningja í Karíbahafi Svartskeggur, Norðmenn og Gulleyjan
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Hátalarinn
17.00 Fréttir
17.03 Miðjan og jaðarinn Hip Hopp
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Brot úr Morgunvaktinni
18.30 Saga hugmyndanna-Skrímsli
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar Pírenea-forntónlistarhátíðin í Katalóníu
20.35 Hátalarinn
21.30 Kvöldsagan. Sjálfstætt fólk (4 af 49)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Sumarmál. Fyrri hluti
23.05 Sumarmál. Seinni hluti
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.40 Stan & Ollie
13.15 Lego DC Comics Super Heroes. The Flash
14.35 Leave No Trace
16.20 Stan & Ollie
17.55 Lego DC Comics Super Heroes. The Flash
19.10 Leave No Trace
21.00 Aquaman
23.15 The Green Mile
02.20 Aquaman

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.20 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.30 Gilmore Girls
10.15 Suits
11.00 NCIS
11.45 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 The X-Factor
14.10 The X-Factor
14.55 Battle of the Fittest Couples
15.40 Your Home Made Perfect
16.40 Stelpurnar
17.05 Modern Family
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.48 Sportpakkinn
18.55 Spegill spegill Viðtalsþáttur með óhefðbundnu sniði þar sem Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands ríður á vaðið sem fyrsti spyrill.
19.20 Bakað með Sylvíu Haukdal
19.30 Patrekur Jaime. Æði
19.50 Katy Keene
20.30 Nánar auglýst síðar...
21.25 Queen Sugar
22.05 60 Minutes
22.55 Blindspot
23.40 Springfloden
00.25 Springfloden
01.10 Castle Rock
03.50 Castle Rock

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.25 Friends
20.50 The Big Bang Theory
21.10 Last Man Standing
21.30 You're the Worst
21.55 I Feel Bad
22.20 Supernatural
23.00 Insecure
23.35 Friends
00.00 Friends
00.25 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT

07.45 Fram - Þór
09.25 Breiðablik - ÍA
11.10 Alavés - Barcelona
12.50 Leganés - Real Madrid
14.30 Atlético Madrid - Real Sociedad
16.15 La Liga Behind the Cameras
16.45 La Liga. Post Season
17.50 Fylkir - HK Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
20.00 Stjarnan - Víkingur R. Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
22.15 Pepsi Max Tilþrifin - 9. umferð Kjartan Atli Kjartansson fer yfir leiki dagsins í Pepsi Max-deild karla ásamt sérfræðingi.
23.00 Pepsi Max Mörkin Helena Ólafsdóttir ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports fara yfir síðustu leiki í Pepsi Max-deild kvenna auk þess sem rætt er vítt og breitt um knattspyrnu kvenna.

STÖÐ 2 SPORT 2

08.00 Umspilsleikur Útsending frá umspilsleik í ensku 1. deildinni.
10.00 Bologna - Lecce
11.45 Juventus - Sampdoria
13.25 Cagliari - Udinese
15.05 Roma - Fiorentina
16.50 SPAL - Torino
18.35 Umspilsleikur Bein útsending frá umspilsleik í ensku 1. deildinni.
20.40 Ítölsku mörkin
21.30 Hellas Verona - Lazio
23.15 La Liga. Post Season

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,8 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

A4
TAX FREE
23. - 27. júlí af skólatöskum*

*Tax free er 19,36% raunafsláttur sem reiknast á við kassa og ríkissjóður fær að sjálfsögðu sinn skerf.
Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Lífið í vikunni
18.07.20-
25.07.20

HUGLEIÐSLAN Í FORGANG

Dagný Berglind Gísladóttir og Eva Dögg Rúnarsdóttir buðu upp á hugleiðslu í Systrasamlaginu og halda úti vefsvæðinu RVK ritual sem þær segja eins konar velliðunarvef.

GAUTI Á BLEIKU SKÝI

Emmsjé Gauti fagnaði útgáfu nýjustu plötu sinnar með tónleikum í Gamla bíói, þar sem hann fékk með sér nokkra af vinsælustu tónlistarmönnum landsins.

FYNDNASTI NEMINN

Vigdís var valin Fyndnasti háskólaneminn á árinu. Hún komst snemma að því að hún gæti fengið fólk til að hlæja og stefnir ótrauð á að halda því áfram.

KOLSÝRT KÁNTRÍ

Kolsýra, nýtt band Begga í Sóldögg, sendi frá sér lagið Ísafold. Það er einhvers konar popp með snert af ógæfu, í bland við smá þjóðlag og örlítinn kántrífíling.

Margrét Eir söng í stúdíói Gary Paczosa sem hefur unnið með Dolly Parton og Allison Krauss. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kántrísmellur með hjálp frá Nashville

Hljómsveitin Thin Jim and the Castaways gaf nýlega út lagið Piltur og stúlka. **Margrét Eir Hönnudóttir**, söngkona sveitarinnar, segir að mikilvægt sé að taka sér tíma til að finna rétta hljóðið.

Þetta fjallar um það þegar fólk áttar sig á því að það er ekki lengur börn," segir söngkonan Margrét Eir Hönnudóttir sem syngur nýútgefna lagið Piltur og stúlka, með hljómsveitinni Thin Jim and the Castaways. „Það er ekki hægt að leika sér að eilífu. Hvað gerist ef ég lendi í einhverjum áföllum? Hvernig tekst ég á við heiminn þá?"

Þrátt fyrir að lagið sé létt og kántrískegið, þá er alvarlegur undirtónn í laginu og þurfti því að fá alvöru gestasöngvara til að syngja með Margréti. Það tókst, en með henni syngur enginn annar en Björgvin Halldórsson.

Lagið hefur verið lengi í bígerð en Margrét segir útkomuna vera þess virði. „Við vildum ekki annan söngvara fyrir þetta lag en Björgvin, en hann var mikið upptekinn svo við þurftum að bíða eftir honum."

Margrét segir að samstarfið með Björgvini hafi verið frábært. „Það er rosalega gott að vera með honum í stúdíói og svo var hann líka svo til í þetta.

> **HVORT SEM ÞAÐ ER HITASTIGIÐ EÐA LOFTIÐ, ÞÁ ERU SÖNGVARAR MEÐ LÍFRÆN HLJÓÐFÆRI SEM TAKA ANSI MARGT INN Í SIG.**

Lífræn hljóðfæri

Thin Jim and the Castaways hefur verið starfandi ósamfleytt í tólf ár og stefnir nú á að gefa út sína þriðju plötu í haust. Margir hafa komið að hljómsveitinni í gegnum árin en Margrét er, ásamt Jökli Jörgensen, eini fasti meðlimurinn í sveitinni.

Platan er nú nánast tilbúin en hún var að stórum hluta unnin í Nashville í Texas.

„Við rákumst á greinar á netinu um Gary nokkurn Paczosa sem hefur unnið með stórum nöfnum úti á borð við Dolly Parton og Allison Krauss," segir Margrét. „Jökull var áfjáður í að fá að vinna með þessum manni til að við fengjum rétta hljóðið."

Margrét og Jökull flugu svo til Nashville í fyrra þar sem tekið var upp í hljóðveri Paczosa og segir Margrét að upplifunin hafi breytt sér sem söngkonu.

„Hann færði þetta upp á eitthvað allt annað level. Upplifunin í stúdíói skiptir rosalegu máli, því það hefur allt áhrif á mann. Hvort sem það er hitastigið eða loftið, þá eru söngvarar í grunninn með lífræn hljóðfæri sem taka ansi margt inn í sig." segir Margrét.

Það er kannski ekki skrítið að allt hafi verið upp á tíu hjá Paczosa, en hann hefur verið tilnefndur fimm sinnum til Grammy-verðlauna. „Ég upplifði að ég væri öruggari sem söngkona," segir Margrét. Auk Paczosa kom Brandon Bell að plötunni, sem sá um allt sem við kom mixi.

Hægt er að nálgast Pilt og stúlku á veitum á borð við Spotify og Youtube, en platan er væntanleg í haust.

arnartomas@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

Skráðu þig í sumarfrí!

mán.	þri.	mið.	fim.	fös.	lau.	sun.
		1 X	2 X	3 X	4 X	5 X
6 X	7 X	8 X	9 X	10 X	11 X	12 X
13 X	14 X	15 X	16 X	17 X	18 X	19 X
20 X	21 X	22 X	23 X	24 X	25 X	26 X
27 X	28 X	29	30	31		

26 kr. afsláttur og glæsilegir vinningar

Veldu þínar 4 vikur og tankaðu með **26 kr. afslætti** á 62 stöðvum, vítt og breitt um landið með Orkulyklinum! Þú gætir líka unnið **gistinótt** á Icelandair hóteli eða **50.000 kr. eldsneytisinneign**. Dregið vikulega.

Orkan – Ódýrasti hringurinn.

ORKAN

Gildir með Orkulyklum og -kortum á öllum stöðvum Orkunnar nema á Dalvegi og Reykjavíkurvegi, til 31. ágúst 2020.

BYKO

Allt að 50% afsláttur!

SUMAR ÚTSALA

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Einhell®

25%

Tilboðsverð

Rafmagnssláttuvél

GE-EM 1030. Kraftmikil 1000W rafmagnssláttuvél. Vélin er frábær í fyrir minni garða.

15.746

74830020

Almennt verð: 20.995

GARDENA

25%

Tilboðsverð

Rafmagnssláttuvél

Powermax 42E. 1200 W, sláttubreidd 32 cm.
Létt og þægileg í notkun.

22.496

54904073

Almennt verð: 29.995

RYOBI®

25%

Tilboðsverð

Rafmagnssláttuvél

5 þrepa hæðastilling.
Easy Edge sláttutækni.
45 lítra safnpoki.
33cm sláttubreidd, 1300W.

26.771

7133002343

Almennt verð: 35.695

20%

GJØCO

Tilboðsverð

Herregård tréolía 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.

Palmako

20%

Tilboðsverð

Garðhús

Lucas 12,1m². Utanmál er 3,48x3,54 m. Hæð að þakbrún er 188 cm. Hæð að stafni er 259 cm. Heildarþykkt eininga er 48 mm. Ósamsett.

380.796

0291854

Almennt verð: 475.995

BOSCH

20%

Tilboðsverð

Háþrýstidæla

Easy Aquatak 110 Bör. Lítil og handhæg háþrýstidæla sem er auðvelt að taka með sér. Flott í þrif á litlum reitum.

17.972

74810232

Almennt verð: 22.465

Auðvelt að versla á byko.is

Reiðhjól

26” götuhjól, 6 gíra með brettum, bögglabera og körfu.

21.746 Almennt verð: 28.995

49620201

Reiðhjól

28" götureiðhjól sem hentar vel til hjólreiða innanbæjar. 6 gírar Shimano. V-handbremsur, kemur með bögglabera og brettum.

21.746 Almennt verð: 28.995

49620200

Reiðhjól

26" fjallahjól með dempara að framan. Diskabremsur eru að framan og aftan. 21 gíra Shimano skiptingu. Stellið á hjólinu er úr áli og því er hjólið ekki þungt.

26.246 Almennt verð: 34.995

49620235

Reiðhjól

16" reiðhjól fyrir börn, skærgult á lit. Hjólið hentar vel fyrir börn á aldrinum 4-6 ára. Kemur með hjálpardekkjum.

16.496 Almennt verð: 21.995

49620062A

Reiðhjól

Flott Rock Candy reiðhjól sem er hannað fyrir yngri krakka en með mikið af sömu eiginleikum og fullorðinshjólin.

26.996 Almennt verð: 35.995

49620112

Reiðhjól

24" Reiðhjól með 21 gíra Shimano Micro-Shift skipting í handfanginu. V-bremsur að framan og aftan, Glitaugu að framan og aftan, keðjuhlíf, stillanlegt sæti.

28.496 Almennt verð: 37.995

49620077

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

Kílóvött	Brennarar
2.93	1

Ferðagasgrill

Svart, 1 brennari, 3,5kW. Eldunarstærð er 47x36 cm, hægt að taka hliðarhillur af.

20.997

50639000

Almennt verð: 29.995

Kílóvött	Brennarar
3,5	1

Ferðagasgrill

Nett tveggja brennara ferðagrill, 3,2kW. Grillflötur 1460 cm². Þyngd 5,6 kg.

44.996

50633895

Almennt verð: 59.995

Kílóvött	Brennarar
3,2	2

Gasgrill

Royal 320 með þremur ryðfríum brennurum, og grillgrindum úr pottjárni sem hægt er að snúa við.

55.997

50657512

Almennt verð: 79.995

Kílóvött	Brennarar
8,8	3

Gasgrill

ROGUE R425. Hágæðagrill með 3 brennara og 10,6 kW kraft og grillflöt 60x45 cm.

74.996

506600036

Almennt verð: 99.995

Kílóvött	Brennarar
10,6	3

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

Á að fara í útilegu?
Um 40 tjaldsvæði fyrir alla fjölskylduna
utilegukortid.is
ÚTILEGU KORTIÐ

BAKÞANKAR

Margrétar Kristmannsdóttur

Bílskúrinn hans

Þegar við hjón eignuðumst í fyrsta skipti fasteign með bílskúr var gerður einfaldur samningur: bílskúrinn skyldi vera óskorað yfirráðasvæði eiginmannsins en frúin fékk á móti fullt ákvörðunarvald yfir öðrum fermetrum hússins. Þetta samkomulag hefur haldist þokkalega síðustu tvo áratugina enda aðilar sammála um að annað væri vart til farsældar fyrir hjónabandið.

Í okkar tilfelli er bílskúr þó sennilega vart réttnefni enda hefur bíll aldrei komið inn í skúrinn heldur hefur hann verið notaður sem geymsla alla tíð. Og það kom fljótlega í ljós að sama lögmál gilti um okkar bílskúr og allar aðrar geymslur – ef það er pláss þá fyllist það.

Eiginmanninum fylgir mikið af vélum og verkfærum svo ekki sé minnst á allar skrúfurnar og naglana. Það kom enda fljótlega í ljós að í bílskúrnum unir bóndinn hag sínum vel – endalaust virðist vera hægt að sýsla, taka til, raða og endurraða. Þessar gæðastundir hafa komið sér vel því bílskúrinn dregur að sér allt drasl sem fellur til á heimilinu og einhvern veginn er það svo að í lok hverrar viku er vart þverfótað í skúrnum fyrir dóti. Þetta þarf sá sem valdið fer með í skúrnum að fara í, enda falla ferðir á Sorpu með afrakstur vikulegrar tiltektar einungis niður í undantekningartilfellum.

En þessi háttur virðist viðhafður á mun fleiri heimilum en okkar, því ef bílskúrshurð sést opin eru flestir bílskúrar fullir af dóti og heimilisfeður á kafi í tiltekt. Enda virðist fátt toppa góðan laugardag hjá mínum við stúss í bílskúrnum, Sorpuferð og góðan fótboltaleik með kaldan bjór við hönd. Ætli slíkt eigi ekki við á fleiri heimilum!

Fyrir svanga ferðalanga
Kvikk ON THE GO | ORKAN

Verslun opin 11-20 alla daga - Veitingasvið opið 11:00-19:30 - IKEA.is

IKEA