

## Ætlar án ökklabands á Alþingi

**Guðmundur Ingi Þóroddsson** hefur verið í fangelsi í sextán ár frá aldamótum og kynnst eitraðri menningu og úrræðaleysi kerfisins. Hann losnar úr ökklabandi í dag og ætlar sem frjáls maður að halda hagsmunabaráttu fanga áfram með Afstöðu. Jafnvel með þingframboði, ef ráðherrar svara ekki ákalli um úrbætur. ➔ 16



Það á enginn að þurfa að sitja undir því að vera í fangelsi og vera stöðugt hræddur.



### Afi álfur

Afi Jóns Bjarka undirbjó eigin jarðarför, á meðan hann leitaði að sínum innri álf. ➔ 18



### Ríki Vatnajökuls

Ása Steinarsdóttir myndaði stórbrotið landslag Vatnajökulspjóðgarðs. ➔ 20



### Athvarf frá amstrinu

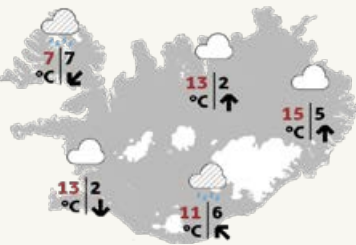
Dísa og Arnór vilja skapa rými þar sem fólk getur kúplað sig frá daglegu amstri. ➔ 38



**ALVÖRU MATUR**  
**Á ÖRFÁUM MÍNÚTUM**



## Veður



Austlæg átt í dag, 8-15 og rigning SA-lands, en annars víða skúrir. Hiti 9 til 17 stig, svalast og hvassast á Vestfjörðum. **SJÁ SIÐU 28**



Marabonið fer fram í ágúst á ári hverju. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Örlög hlaupsins rædd eftir helgi

**SAMFÉLAG** Óvissa ríkir um örlög Reykjavíkumaraþonsins sem fara átt fram 22. ágúst. Fyrir helgi stóð enn til að hlaupið færi fram þrátt fyrir heimsfaraldurinn, en með breyttu sniði í samráði við almannavarnir. Til greina hefur meðal annars komið að skipta þátttakendum í hópa.

Í ljósi þeirra takmarkana á samkomum sem tóku gildi í gær, gæti þurft að endurskoða ákvörðun um að halda hlaupið. Samkvæmt upplýsingum frá Íþróttabandalagi Reykjavíkur sem heldur utan um hlaupið, hefur verið boðað til fundar með helstu forsvarsmönnum þess á þriðjudaginn.

Fjöldmörg góðgerðafélög njóta góðs af hlaupinu og verði því aflýst mun það hafa áhrif á fjárhag þeirra vegna styrkja sem komið hafa í gegnum áheiti á hlaupara. – aá

## Minni umferð en á síðasta ári

**UMFERÐ** Umferð á Suðurlandsvegi var tæplega þriðjung minni í gær en í upphafi verslunarmannahelgarinnar á síðasta ári. „Ég sá hjá Vegagerðinni í gær að það óku um 19 þúsund bílar um Geitháls í fyrra en þeir eru um níu þúsund það sem af er degi núna,“ segir Aðalsteinn Guðmundsson, varðstjóri hjá umferðardeild lögreglunnar, síðdegis í gær.

Umferðin út úr bænum gekk vel að hans sögn, öllum stilltu hraða í hof og fáir fengu sektir. – aá

## Grímulaus ruglingur



Eftir töluverðan rugling um sóttvarnareglur í strætó tilkynnti Strætó síðdegis í gær að farþegum yrði ekki skylt að bera grímur í strætó. Mælt var hins vegar til þess að farþegar hefðu grímu á sér til að nota á þeim tímum þegar fjölmennast er í vögnum. Tilkynningin dugði þó ekki til að sefa ágreining um grímnotkun og hefur málinu verið skotið til almannavarna. Gert verður út um deiluefnið á upplýsingafundi í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Forsetahjónin voru hylt á Austurvelli árið 2016. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Forseti settur í embætti í dag

**SAMFÉLAG** Forseti Íslands, herra Guðni Th. Jóhannesson verður settur í embætti í annað sinn í dag, en samkvæmt stjórnarskrá hefst kjörtímabil forseta 1. ágúst og endar 31. júlí að fjórum árum liðnum.

Athöfnin fer fram á Alþingi venju samkvæmt, en verður minni í sniðum að þessu sinni en venjulega vegna sóttvarnaráðstafana.

Þess er einnig minnst í dag að 40 ár eru liðin frá því að frú Vigdís Finnbogadóttir var sett í embætti í fyrsta sinn árið 1980. – aá

# Geirfuglarnir hjóluðu þvert yfir allt Ísland

Fjórir félagar, sem nefna sig Geirfuglana, unnu það afrek á dögnum að hjóla þvert yfir Ísland, frá Reykjanestá og yst út á Langanes. Ferðin tók tólf daga og gekk að mestu stórslysalaust enda vanir hjóla- og útivistarmenn á ferðinni.

**FERÐALÖG** „Þessi hugmynd hefur blundað í mér í smá tíma en síðustu sumur hafa mögulegir ferðafélagar aldrei verið lausir á sama tíma. Út af faraldrinum voru allir klárir í ár og þess vegna ákváðum við að kýla á þetta,“ segir Geir Gunnarsson meðlimur Geirfuglanna, sem luku á dögnum því afreki að hjóla yfir allt Ísland, horn í horn.

„Við byrjuðum á Reykjanestánni og hjóluðum síðan á ská yfir allt landið og enduðum yst á Langanesi. Ég veit ekki hvort að þetta hafi verið gert áður á hjóli og það væri áhugavert ef einhver getur leiðrétt okkur með það,“ segir Geir. Ásamt honum hjóluðu tveir bræður hans, Magnús og Pétur Már Gunnarssynir, með honum, sem og vinur hans Kristján Guðni Bjarnason sem slóst með með í för.

„Við erum vanir hjólamenn og höfum talsverða reynslu af útivist og fjallgöngum. Þannig að við höfðum góðan grunn og höfðum einnig undirbúið okkur vel,“ segir Geir.

Alls tók leiðangurinn tólf daga og reyndi töluvert á, eins og gefur að skilja, enda einsettu leiðangursmenn sér að hjóla sem minnst á tilbúnum vegum, heldur frekar um fjöll og firnindi. „Það kom okkur í opna skjöldu að fyrsta dagleiðin á Reykjanesinu var ein sú erfiðasta. Við lentum í miklu roki og vorum ansi framlágir eftir þann dag. En á móti vorum við heppnir með veður á hálendinu. Fyrir fram hafði maður mestar áhyggjur af nokkrum dagleiðum þar,“ segir Geir.

Eftir fyrsta daginn gistu þeir heima hjá sér á höfuðborgarsvæðinu, en það sem eftir var ferðarinnar fylgdi þeim trúsbíll. „Það var mikill lúxus. Bjarni Sighvatsson, faðir



Geirfuglarnir við upphaf leiðangursins á Reykjanestánni. MYND/ADSEND

**Daginn eftir, þegar ég vaknaði upp í heitu rúmi þá var ég alveg ónýtur.**

Kristján Guðna, keyrði bilinn og þar var nóg af vistum og búnaði auk þess sem við gátum tekið tjöld með.“

Ferðin gekk að mestu stóráfallaust þó að einstaka fall eða aumur vöðvar og liðir hafi stundum valdið tímabundnum vandræðum fyrir einstaka Geirfugla. Fjórmenning-

arnir luku því allir leiðangrunum erfiða.

„Maður var furðu góður í skrokknum á meðan á þessu stóð. Þetta er gríðarlegt álag og brennsla, en það er eins og líkaminn venjist því fljótt eða slökkvi á sársauka-skynjunum,“ segir Geir. Hann segist helst hafa fundið fyrir verkjum í rassinum, enda talsvert álagssvæði í langri hjólaferð, en skellurinn hafi eiginlega komið þegar púlinu var lokið.

„Daginn eftir, þegar ég vaknaði upp í heitu rúmi þá var ég alveg ónýtur. Skrokkurinn er bara flak. En ég vona að það jafni sig fljótt og vel,“ segir Geir og hlær.

[bjornth@frettabladid.is](mailto:bjornth@frettabladid.is)

# HVAR ENDA ÞÍN ÁHRIF?

Akstur undir áhrifum vímuefna er aldrei réttlætanlegur. Ökum allsgáð.

Minningarsjóður Lovísu Hrundar | [lovisahrund.is](http://lovisahrund.is)

# FERÐASUMARIÐ MIKLA



## FERÐALAGIÐ BYRJAR Í BÍLANAUST



FARANGURSBOX



ÞVERBOGAR



REIÐHJÓLAFESTINGAR



HLIÐARSPEGLAR



TRAPPA



DÚKUR Í FORTJALD



KÆLIBOX



BÓNVÖRUR



NEYSLUGEYMAR



HLEÐSLUTÆKI



STRAUMBREYTI



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](http://www.bilanaust.is)

# Hátt í þrjúhundruð manns eru í sóttkví og fimmtíu í einangrun

**COVID-19** Fimmtíu manns eru í einangrun vegna kórónaveirusmits á Íslandi. Af þeim eru níu með smit af óþekktum uppruna. Unnið er að rakningu. Þeirra á meðal er erlendur ferðamaður sem greindist neikvæður við skimun á landamærum en jákvæður í annarri sýnatöku á fimmtudagskvöld. Hann er nú í einangrun á Akureyri, en þrír úr fjölskyldu hans í sóttkví.



Þriðri var fullmannað á COVID-vaktinni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Einn er enn á spítala vegna veikinda af völdum veirunnar. Í sóttkví voru 287 þegar Fréttablaðið fór í prentun í gær.

Íslensk erfðagreining vinnur nú aftur að skimun einstaklinga fyrir COVID-19 í samvinnu við sóttvarnalækni. Skimunin fer fram í Turninum í Kópavogi.

Skimun hefur aftur farið af stað hjá Íslenskri erfðagreiningu

» Næstu dagar og vikur ráða úrslitum um hvort dregið verði úr eða bætt í.

með það að markmiði að kanna útbreiðslu veirunnar hér á landi, svo hægt sé að meta þörf fyrir frekari aðgerðir. Þá er vonast til að hægt verði að rekja uppruna smitanna sem nú eru í gangi.

Fólk sem er boðað í skimun fær boð um þátttöku með textaskilaboðum og hvetur sóttvarnalækni alla sem fá boð til að taka þátt.

Þórólfur Guðnason sóttvarnalækni sagði á upplýsingafundi almannavarna í gær að næsta vika eða tvær muni ráða úrslitum um það, hvort slakað verði aftur á samkomutakmörkunum eða hert enn meira á þeim. – aa, – ókp

## Engin biðröð í íslensk vegabréf

**SAMFÉLAG** Íslendingar hafa verið lítið á faraldsfæti að undanfögnu, sem fékkst endanlega staðfest með tilkynningu Þjóðskrár um útgefin vegabréf fyrir júnimánuð. Þar segir að í júní hafi aðeins verið gefin út 879 vegabréf en í sama mánuði í fyrra voru gefin út 3.231 vegabréf. Það gerir fækkun upp á 73 prósent milli ára. Það má því búast við að hin margfræga vegabréfaröð sé ekki jafn löng þessi misserin. – bb

## Hlé á keppni og og æfingum

**COVID-19** Hlé verður gert á æfingum og keppni í íþróttum með snertingu til 13. ágúst. Hléið tekur til allra sem fæddir eru 2004 og fyrr. Æfingar og keppni í íþróttum án snertingar, getur haldið áfram, að virtum reglum almannavarna.

Einn leikmaður Vikings í Ólafsvík er smitaður af COVID-19. Þetta kom fram í tilkynningu frá Vikingi. Stjórn KSÍ hafði þegar samþykkt að fresta öllum leikjum til fimmta ágúst, á aukafundi stjórnar sambandsins á fimmtudag. Lengju-deildin og 2. deild karla áttu að spila á mánudag og Pepsi-deildin átti að fara aftur af stað á þriðjudag. – bb

## Hópuppsagnir í júlí voru tvær

**SAMFÉLAG** Vinnumálastofnun var tilkynnt um tvær hópuppsagnir í júlí sem ná til 79 manns. Það eru helmingi færri en sagt var upp í júní, þegar 155 var sagt upp í hópuppsögnum. Kúfurinn var hins vegar í apríl og maí, þegar yfir fimm þúsund manns var sagt upp í 58 hópuppsögnum.

Vinnumálastofnun tilkynnti í gær að þjónustuskristofnum verði lokað í ljósi hertari reglna um sóttvarnir og til að tryggja afgreiðslu bóta. – aa

# Áfrýja og krefjast tugmilljóna áfram af Jóhanni Helgasyni

Jóhann Helgason er ekki sloppinn undan 44 milljóna króna kröfu Warner og Universal eins og hann hélt, eftir að dómstóllinn hafnaði kröfunni. Áfrýjun tónlistarfyrirtækjanna verður tekin fyrir samhliða áfrýjun Jóhanns sjálfs, eftir að máli hans vegna meints stuldar á Söknuði var vísað frá dómi í Los Angeles.

**DÓMSMÁL** Tónlistarfyrirtækin Warner og Universal hafa áfrýjað ákvörðun dómstóls í Los Angeles um að hafna kröfu þeirra, um að Jóhann Helgason greiði þeim 323 þúsund dollara í málskostnað í lagastuldarmálinu um lagið Söknuð.

Áfrýjunin kemur á óvart, því að í herbúðum Jóhanns var talið að andstæðingar hans gætu ekki áfrýjað höfnun málskostnaðarkröfunnar. Annað er nú komið á daginn. Samkvæmt tilkynningu áfrýjunardómstólsins, verður áfrýjun Warner og Universal til meðferðar samhliða áfrýjun Jóhanns sjálfs, vegna þess að máli hans hafði verið vísað frá dómi. Á gengi dagsins í dag nemur krafan á hendur Jóhanni jafnvirði 44 milljóna króna.

„Það er tæplega nokkur ástæða til að ætla að það komi nokkuð út úr þessu fyrir þá,“ segir Jóhann. Í niðurstöðu dómarsins varðandi málskostnaðarkröfuna hafi verið bent á fimm grundvallaratriði sem þyrfti að uppfylla svo dæma mætti Jóhann til að greiða lögmannskostnað Warner og Universal. Snerust þau meðal annars um hvort málatilbúnaður Jóhanns væri tilhæfufull, út í hött og settur fram afillum hug. „Dómarinn strokaði öll þessi atriði út og þetta er því fátæktleg krafa en hún eru auðvitað gerð til að teygja og tefja málið. Þeir nota öll brögð sem þeir geta, sérstaklega til að auka kostnaðinn enda er slíkt ekkert sem þeir þurfa að hafa áhyggjur af,“ segir Jóhann sem sér fram á milljóna króna viðbótarkostnað vegna áfrýjunarinnar.

Miðað við vinnslu mála hjá áfrýjunardómstólum segir Jóhann



Jóhann Helgason trúir ekki að hann verði dæmdur til að greiða málskostnað andstæðinganna. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

» Þeir nota öll brögð sem þeir geta, sérstaklega til að auka kostnaðinn enda er slíkt ekkert sem þeir þurfa að hafa áhyggjur af.

Jóhann Helgason tónlistarmaður

niðurstöðu þar að vænta í fyrsta lagi í desember 2021. Málið verði tekið fyrir af þremur dómurum. Verði þá fallist á kröfu hans um áfrýjun, hefjist málið upp á nýtt við dómstóllinn í Los Angeles þar sem það var upphaflega rekið.

Jóhann segir málskostnaðarkröfu andstæðinga sinna hafa gert lögmanni hans kleift að setja inn

gögn sem ekki hafi mátt leggja fram áður en muni nú gagnast í málinu öllu. Þetta eigi sérstaklega við um lögfræðilít sem unnið var fyrir Jóhann í Englandi árið 2008 og hann telji hagstætt fyrir sig. „Og auðvitað vonar maður að á endanum verði úrskurður tveggja dómara af þremur manni í hag.“ gar@frettabladid.is

## ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBODSADILI

Jeep



RAM



ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA

ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.

FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

BREYTINGAR Á JEEP, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM

ALLIR BÍLAR SÓTTBREINSADIR

STUTTUR BIÐTÍMI SÍMI 590 2323



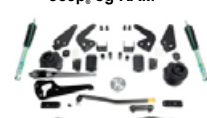
Pallbílahús frá ARE á alla USA pallbíla



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 ihluta til breytinga. Allir helstu varahlutir í okkar vörumerkjum eru til á lager. Sérþöntum varahluta í aðra USA bíla.



ISBAND

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



# Nýr JAZZ e:HEV

## Hybrid sem örvar



**5** ÁRA ÁBYRGÐ  
HONDA Á ÍSLANDI

### Ný og glæsileg Jazz-lína er komin á sviðið.

Nýja Jazz-línan er hönnuð með tæru samfelldu sniði sem hefur lítið viðnám og er einfaldlega glæsilegt. Jazz Crosstar er nýr í hópnum. Hann er hannaður fyrir virkan lífsstíl þar sem útlitið er nútímalegt og hraustlegt. Upplifðu næstu kynslóð e:HEV blendingstækni sem veitir rafmagnaða og kraftmikla akstursupplifun með frábærum afköstum og hagkvæmi ásamt lítilli losun.

**Komdu í heimsókn í Honda á Fosshálsi 1 og upplifðu nýjan Honda Jazz og Crosstar.**

Honda Jazz hybrid kostar frá

**3.790.000 kr.**

Sjálfskiptur, 109 hestöfl,  
meðaleyðsla 4,5 l/100km<sup>WLTP</sup>



Carrie Lam, leiðtogi heimastjórnar Hong Kong, sætir harðri gagnrýni.

## Kosningunum frestað um ár

**HONG KONG** Stjórnvöld í sjálfstjórnarhéraðinu Hong Kong hafa frestað þingkosningum, sem áttu að fara fram í september, um eitt ár. Yfir hundrað smit á dag hafa greinst í Hong Kong undanfarna tíu daga.

„Þetta er erfiðasta ákvörðun sem ég hef tekið undanfarna sjö mánuði,“ sagði Carrie Lam, leiðtogi heimastjórnarinnar.

Stjórnarandstaðan sakar yfirvöld um að nota kórónaveirufaraldurinn sem afsökun til að koma í veg fyrir að almenningur fái að kjósa. – **bp**

## Lækkandi aldur sjúkra á Spáni

**SPÁNN** Heilbrigðisvæðing á Spáni hafa varað við því að nú sé verið að leggja yngri fólk inn á gjörgæslu vegna bráðatilfella af COVID-19, en ekki aðeins eldri sjúklinga.

El País vitnar til viðvörunar frá Fernando Simón hjá heilbrigðisráðuneyti Spánar, sem biðlar til ungmenna að fara varlega. Þau séu álitin kærulausari gagnvart því að gæta sín og samskipti þeirra séu uppspretta aukningar í smiti.

Meðalaldur kvenna sem greinast með COVID-19 á Spáni er 41 ár og karla 45 ár. „En sé eingöngu litið til gagna frá síðustu þremur vikum er meðalaldurinn mun lægri eða 38 ár hjá konum og 36 ár hjá körlum. Í mars og apríl hafi meðalaldur sjúklinga verið yfir 60 ár. – **gar**



Helena Dalli, framkvæmdastjóri jafnréttismála ESB.

## Hætt við styrki til pólskra bæja

**EVROPA** Evrópusambandið hefur ákveðið að draga til baka styrki til sex bæja í Póllandi, sem höfðu gefið út opinberar yfirlýsingar um að þeir væru LGBT-frísvæði, það er svæði sem væru laus við samkynhneigða og kynleiðrétt einstaklinga.

Styrkirir voru vegna fyrirætlana um vinabæjasamskipti pólsku bæjanna við aðra evrópska bæi. Helena Dalli, framkvæmdastjóri jafnréttismála hjá Evrópusambandinu, segir að grunnildi og réttindi verði að virða og því hefði ákvörðunin verið tekin.

Alþjóðlega mannréttindavaktin (International Observatory of Human Rights) upplýsti í mars að þriðjungur pólskra bæja hefði skilgreint sig sem LGBT-frísvæði síðan 2019.

Í byrjun þessa mánaðar ákvað borgin Nieuwegein í Hollandi að slíta vinabæjartengslum sínum við pólsku borgina Pulawy, því að stjórnvöld þar ákvaðu að lýsa því yfir að borgin væri LGBT-frísvæði. – **bp**

## Fauci sat fyrir svörum



Dr. Anthony Fauci og aðrir heilbrigðisfræðingar sátu fyrir svörum í bandaríska þinginu í gær, en þeir voru kvaddir fyrir sérnefnd sem hefur viðbrögð ríkisstjórnar Donalds Trump við heimsfaraldri kórónaveirunnar til rannsókna. Fauci fjallaði um mikilvægi þess að vísindaleg þekking um veiruna og gæði greininga verði bætt. Hann er hóflega bjartsýnn á að öruggt bóluefni við COVID-19 verði til reiðu fyrir lok þessa árs. MYND/GETTY

# Spyr um ábyrgð sveitarfélags í málinu um legsteinasafn Páls

Ragnar Aðalsteinsson, lögmaður Páls Guðmundssonar á Húsafelli segir Pál hafa reist umdeilt legsteinasafn með byggingarleyfi frá sveitarfélaginu og beri ekki ábyrgð á formgöllum í auglýsingum á skipulagi. Páll var dæmdur til að rífa safnið fyrir miðjan september. Byggðaráð Borgarbyggðar harmar stöðuna.

**DÓMSMÁL** „Það er afar sérstakt að röð af minniháttar mistökum geti leitt til tugmilljóna tjóns fyrir borgarann,“ segir Ragnar Aðalsteinsson, lögmaður Páls Guðmundssonar á Húsafelli sem dæmdur hefur verið til að fjarlægja legsteinasafn af lóð sinni.

Eins og fram hefur komið dæmdi Héraðsdómur Vesturlands Pál á Húsafelli til að fjarlægja byggingu yfir legsteinasafn, sem verið hefur í smíðum á síðustu árum. Var það gert að kröfu Sæmundar Ásgeirssonar, sem á Gamla bæinn svokallaða og rekur þar gistipjónustu.

„Málið er auðvitað afar sérstakt,“ segir Ragnar. „Páll byggði samkvæmt byggingarleyfi stjórnvalds, hann byggði aldrei í leyfisleysi: þetta er ekki óleyfisframkvæmd eins og stundum er talað um.“

Ragnar segir að rekja megi málið til mistaka við birtingu auglýsinga sem varði þetta svæði. Það hafi ekki verið hlutverk Páls að annast þær auglýsingar, heldur Borgarbyggðar. Nágranni sem sé ekki sáttur við Pál vegna sameiginlegs bílastæðis þeirra hafi áttað sig á þessu og hrint málinu af stað.

„Og það leiðir til þessarar niðurstöðu, að þrátt fyrir byggingarleyfi, þá eigi byggingarleyfið sér ekki næga stöð í réttilega auglýstu skipulagi. Þetta hefur ekkert með efni máls að gera, þetta er bara eintómt form. Þannig að formið trompar öll réttindi,“ útskýrir Ragnar.

Aðspurður hvort til standi að rífa legsteinasafnið, eins og dómurinn kveður á um, segir Ragnar málið allt í athugun hjá aðilum málsins. „Það er enn nægur tími til þess áfrýja,“ segir Ragnar, sem kveðst ekki vita hvort flötur sé á sáttum í málinu.



Legsteinasafnið, sem 14. júlí síðastliðinn var dæmt til niðurrifs innan tveggja mánaða, er til hægri.

**Hvar liggur ábyrgð stjórnvaldsins – sveitarstjórnarinnar – þegar upp verður staðið að lokum?**

Ragnar Aðalsteinsson, lögmaður Páls Guðmundssonar á Húsafelli



„Svo er það spurning: hvar liggur ábyrgð stjórnvaldsins – sveitarstjórnarinnar – þegar upp verður staðið að lokum?“ spyr Ragnar.

Málið allt mun leggjast þungt á sveitarstjórnarmenn í Borgarbyggð. Á síðasta fundi sínum kvaðst byggðarráð harma þá stöðu sem komin sé upp varðandi fyrirkomulag bygginga á Húsafelli. Ráðið sagðist um leið á rétta þá stefnu sem miði að því að á Húsafelli verði veitt

fjölbreytt þjónusta. „Mikilvægt er að eigendur lands og fasteigna komi sér saman um fyrirkomulag bygginga og tengdrar aðstöðu, með gerð deiliskipulags og hvetur byggðaráð þá til að láta á það reyna áður en núverandi fyrirkomulagi mannvirkja er breytt. Sveitarfélagið hefur bодist til að hafa frumkvæði að gerð deiliskipulagsins og það stendur enn til boða,“ segir byggðarráðið. [gar@frettabladid.is](mailto:gar@frettabladid.is)

# VIÐ ÁSÖKKUM

ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur, Katrínu sjálfa, og hér þó einkum Guðmund Inga Guðbrandsson, umhverfisráðherra, en líka Sigurð Inga Jóhannsson og Bjarna Benediktsson, harðlega, fyrir að standa að, leyfa eða líða það sem við teljum vera

## STÓRFELLT DÝRANÍÐ;

## HREINKÝR DREPNAR FRÁ LITLUM OG BJARGARLAUSUM KÁLFUM ÞEIRRA:

Í dag, 1. ágúst, má aftur fara að skjóta hreinkýr, en kálfar þeirra fæðast fram að mánaðamótum maí-júní, og eru yngstu kálfar því rétt 8 vikna. Ekkert 8 vikna spendýr, hvorki hvolpar, lömb, kálfar né folöld, hafa náttúrulega burði til að standa á eigin fótum, ein með sjálfu sér, enda drekka hreinkálfar móðurmjólkina minnst til 5 mánaða aldurs og fylgja móður sinni fram á næsta vor, ef bæði lifa. Í september í fyrra beindi Fagráð um velferð dýra, undir stjórn yfirdýralæknis, þeim tilmælum til Umhverfisstofnunar (UST) og umhverfisráðherra, „að kýr verði ekki skotnar frá kálfum yngri en þriggja mánaða“. Skv. því hefði alls ekki mátt byrja að fella hreinkýr fyrr en 1. september. Guðmundur Ingi ákvað þó að fara að vilja Náttúrustofu Austurlands (NA) og UST, þar sem veiðimenn virðast gefa tóninn, eða ráða för, og fjárhagslegur ávinningur þessara stofnana og austfirskra bænda og landeigenda spila stóra rullu, í stað þess að taka af skarið og beita eigin valdi til að forða augljósu og kaldrifjuðu dýraníði. „Grænt“ var greinilega gleymt. Dýrin kvarta heldur ekki, en veiðimenn vaða uppi og er þægilegra að hafa þá stillta og góða. Eins var það gleymt eða virt að vettugi, að skv. skýrslum NA, benda allar líkur til þess, að um 600 hreinkálfar hafi farizt veturinn 2018-2019, en á sumum svæðum fórst allt að annar hver kálfur. Var vetur þó í mildara lagi. Líklegt er, að mestur hluti þeirra kálfa, sem fórust með þessum hörmulega hætti - úr hungri, kulda og vosbúð - hafi verið móðurlausir angar.

Allir, sem láta sig dýra-, náttúru- og umhverfisvernd nokkru skipta, verða að velta því fyrir sér, hvort þeir vilji styrkja þetta fólk til nýrra valda. Það eru kosningar næsta haust.

JARÐARVINIR

Félagasamtök um dýra-, náttúru- og umhverfisvernd  
Ole Anton Bieltvedt, formaður

# Dagar sumars



Jón Þórisson  
jon@frettabladid.is

Árið er riflega hálfnað og óhætt að segja að það hafi verið viðburðaríkt. Óþarft er að rekja þau ósköp öll um veðurham og óáran. En nú er sumar og þá gleymist margt. Íslensk sumar eru óviðjafnanleg og þegar veður er upp á sitt besta, eins og verið hefur undanfarið, gleðjast gumar og leiðindi og þras hverfa og gufa upp eins og dökk á lyngi.

Á ferð um landið leynir sér ekki að erlendir ferðamenn eru færri en undanfarin sumar. Staðir þar sem ekki var þverfótað fyrir ferðafólki af fjölbreyttu þjóðerni eru nú fáfarnir og augljóst að innviðir, sem ætlað var að anna mun meiri aðsókn, eru vannýttir. Við allra vinsælustu náttúruperlur eru erlendir ferðamenn á stangli. Síld verra daga vandfundin um þessar mundir. Hún kom og hún fór, eins og forðum.

Í anda augnabliksins fögnum við því að hafa svigrúm til að njóta íslenskrar náttúru. Óviðjafnanlegri, sem við sumpart höfum gleymt. Undir niðri er vissan um að afleiðingar horfins straums erlendra ferðamanna, bæði á menn og land, eru viðtækar og áhrifin geta orðið langvinn. Af hvaða tekjum taka ferðaþjónustufyrirtækin afborganir og vexti af reisulegri uppbyggingu sem nú aflar takmarkaðra tekna?

Þetta horfir þó til betri vegar – ferðamannaflaumurinn utan frá eykst skref frá skrefi og smám saman verður þetta harðræði að baki, þótt engum sé fullkomlega rótt. Að ekki sé nú minnst á nýjustu tíðindi af óværunni með auknum takmörkunum.

Í bjartri sumarnóttinni eru samt engar alvöru áhyggjur. Allt verður gott á ný. Puntstrá í munni og stöku súra, ilmur af töðu, fuglakvak og sudandi flugur.

En það er ástæða til að hafa á sér vara. Fjöldi þeirra sem misstu vinnu sína í miðju kófinu munu ekki fá störf sín aftur og fara á berstripaðar atvinnuleysisbætur þegar hausta fer, eða jafnvel fyrr. Greiða þarf af húsnæðislanum og sjá sér og sínum farborða. Nauðsynjar ganga fyrir öðru. Þetta fólk mun ekki kaupa gistingu eða viðurgjörning.

Í algleymi sumars má þetta ekki gleymast. Atvinnuleysisbætur duga vart nema til sárustu nauðpurfta. Umsetningu í íslensku efnahagslífi verður ekki haldið uppi af þessu fólk.

Að ferðaþjónustunni slepptri hefur atvinnuuppbygging utan höfuðborgarsvæðisins á undanförunum árum verið einstaklega óuppbyggileg. Þau tvö kísilver sem hér hafa reynt að hasla sér völl hafa reynst tálsýn, svo dæmi sé tekið. Í tilvikum PCC á Bakka við Húsavík var sendingin hefndargjöf. Gamaldags kjördæmapot bætti ekki úr skák og sérkennilegt að forystumaður í grænni hreyfingu skyldi gangast fyrir að leggja á kjósendur slíkar hörmungar. Og óvist er hvort starfsemi Sameinaðs silikons á Suðurnesjum hefjist á ný, enda sá rekstur byggður á blekkingarleik frá upphafi.

En frá náttúrunnar hendi er landið gjöfult og hér er blómlegt. Þar er ekki um að villast. Það er því engin ástæða til að órvænta.

Okkur leggst eitthvað til.



Að ferðaþjónustunni slepptri hefur atvinnuuppbygging utan höfuðborgarsvæðisins á undanförunum árum verið einstaklega óuppbyggileg.

## Gunnar



## Mín skoðun Lára G. Sigurðardóttir



### Dómnefndin

Þú hefur augljóslega ekki farið í klippingu lengi“ og „vissirðu að hár vex hraðar á sumrin,“ voru þær athugasemdir sem ég fékk frá doktorsnámsnefndinni eftir að ég kynnti rannsóknaráætlun mína um samband svefnis og krabbameins fyrir meira en tíu árum. Ég man ekki aðrar samræður sem fóru fram þarna á fundinum, en hvaða burði ég hafði til námsins virtist aukaatriði. Minn ytri maður – kvenmaður – vakti meiri athygli en sá innri.

Athugasemdir sem þessar eru ekki einsdæmi, hvorki í minn garð né annarra, sem hafa ekki talist til svokallaðra staðalímynda: „Ertu í alvöru lækni? Ég hélt þú værir fermingarbarn!“ Vertu hinsegin. Vertu svona. Vertu einhver önnur en þú ert.

#### „Ó“-viðeigandi útlit

Á dögunum birtist grein í virtu tímariti æðaskurðlækna. Það sem gerir greinina merkilega er að hún sýnir upp hroka, fordóma og fyrirleitningu, sem fyrirfinnst meðal ákveðinnar tegundar fólks sem við rekumst á daglega. Manneskjur þessar finnast í öllum stéttum og stöðum samfélagsins og eiga það sameiginlegt að telja sig betri en aðra. Gáfaðri. Klárari. Betur klædda. Virðulegri. Með betri klippingu.

Á bak við umrædda grein eru sjö læknafræðingurinn Neil deGrasse Tyson segir að atómín sem við erum samsett úr getum við rakið til stjörnuvirkis – stjarna sem sundruðust í vetrarbrautinni. Biblían segir að guð hafi skapað Adam úr jarðvegi og Evu úr rífi Adams. Af þeim sé mannkynið sprottið. Hvora kenninguna sem við adhyllumst, þá eigum við öll sama uppruna.

Hvenær ætlað feðraveldið að slaka aðeins á? Fátal og útlit er eitthvað sem við notum til að styðja við okkar innri mann – en kemur ekki í staðinn fyrir hann.

#### Öll af sama uppruna

Stjarnæðlisfræðingurinn Neil deGrasse Tyson segir að atómín sem við erum samsett úr getum við rakið til stjörnuvirkis – stjarna sem sundruðust í vetrarbrautinni. Biblían segir að guð hafi skapað Adam úr jarðvegi og Evu úr rífi Adams. Af þeim sé mannkynið sprottið. Hvora kenninguna sem við adhyllumst, þá eigum við öll sama uppruna.

Í grunninn erum við gerð úr sömu atómum, hvort heldur við erum kona eða karl, hvít eða svört, stutthærð eða síðhærð.

Æðaskurðlæknagreinin er eitt súrt dæmi um hvernig ákveðinn hópur fólks telur sig hafa rétt til þess að dæma og drottna yfir öðrum. Fólk sem tekur sér vald til að kúga aðra með háðsorðum, til að fylgja ímyndaðri formúlu um meðal annars klæðaburð eða klippingu. Með því að sperra sig hljóti þeir að vera meira viðeigandi.

Ámæli um útlit er alvarlegt mál, því þegar við byrjum að þóknast öðrum til að komast hjá óþægilegum athugasemdum, þá erum við ekki lengur að lifa eftir eigin lífsgildum. Óþægilegar athugasemdir um útlit eru ekkert annað en gamaldags viðhorf sem þjónur engum tilgangi, öðrum en að upphefja egó eiganda þeirra.

Því þótt einhver hafi plagg um menntun þá gerir það hinn sama ekki að sérstökum saksóknara í málum um staðalímyndir og útlit annarra. Okkar eigið útlit kemur í raun engum við nema okkur sjálfum, enda ólíklegt að það teljist glæpsamlegt.

Ög ef útlit annarra fer í taugarnar á okkur, þá höfum við alltaf val um að líta í eigin barm, eða líta annað.

NÝBAKAÐ  
BRAUÐ  
ALLA DAGA

• Austurströnd 14  
• Hringbraut 35

mánudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardaga	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

www.bjornsbakari.is



# KRÓNAN

# OPIÐ ALLA HELGINA!

Í öllum verslunum  
sjá nánar á [kronan.is](http://kronan.is)



Franklins drykkir, 200 ml

**169** kr. stk.



Calypso límonaði, 473 ml

**399** kr. stk.



Fun þykkni, 1 lítri

**270** kr. stk.



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)

# Dreymir um að dæma í efstu deild

Írakinn Twana Khalid Ahmad fluttist hingað til lands fyrir þremur árum. Ahmad fékk íslenska kennitölu fyrir tveimur árum síðan. Hann var knattspyrnudómari í heimalandi sínu frá 16 ára aldri. Þegar hann kom svo til Íslands byrjaði hann að dæma hér á landi.

**FÓTBOLTI** „Ég spilaði fótbolta þegar ég var ungur og 16 ára gamall fór ég svo að dæma leiki. Ég hafði alltaf haft mikinn áhuga á dómgæslu og þegar við félagarnir vorum að leika okkur í fótbolta tók ég oft að mér að dæma leikina.

Það var draumurinn að dæma í efstu deild í Írak og á alþjóðlegum vettvangi. Sökum þess að ég er Kúrdi þá var mér haldið frá alþjóðlegum verkefnum, en ég dæmdi hins vegar í efstu deild í Írak áður en ég fluttist þaðan,“ segir Ahmad um bakgrunn sinn.

„Knattspyrnusambandið í Írak er staðsett í Bagdad og því er stjórnað af sjúum. Sú staðreynd að ég er Kúrdi varð til þess að ég fékk ekki stærstu verkefnið í heimalandinu og ekki möguleikann á að fá alþjóðleg verkefni sem Írökum standa til boða.

Félagar mínir í írösksku dómara-stéttinni sem eru Arabar búsettir í Bagdad, fengu hins vegar sjénsinn. Það var mjög sorglegt að geta ekki þróað dómaraferil minn meira í heimalandinu mínu vegna þjóðfélagsstöðu minnar þar,“ segir hann enn fremur um reynslu sína.

**Fékk ekki að dæma leiki hjá fullorðnum í Þýskalandi**

„Ég hef aftur á móti dæmt leiki í efstu deild í Írak og leiki í Katar. Fyrir fimm árum síðan flutti ég með fjölskyldu minni og móður minni og föður í flóttamannabúðir í Þýskalandi. Þar langaði mig að fá tækifæri til þess að dæma hjá fullorðnum í deildarkeppni. Þar sem ég kann ekki þýsku fékk ég einungis að dæma hjá börnum, þrátt fyrir að ég væri með alþjóðleg dómaraþróf frá FIFA,“ segir Ahmad um dvöl sína í Þýskalandi.



## KORPUSKÓLI TIL LEIGU

Húsnæði sem til þessa hefur hýst Korpuskóla er til leigu. Húsið Bakkastaðir 2 er 2.816 m<sup>2</sup> á einni hæð og er hannað sem skólalúsnæði en getur nýst vel fyrir aðra starfsemi. Það er allt laust til leigu, en einnig er mögulegt að bjóða í leigu á hluta hússins.

Eignaskrifstofa Reykjavíkurborgar sýnir húsið og veitir nánari upplýsingar. Fyrirspurnir sendist á netfangið: [esr@reykjavik.is](mailto:esr@reykjavik.is)

Tilboðum um leiguverð ásamt upplýsingum um fyrirhugaða nýtingu hússins skal skila í lokuðu umslagi merkt „Leiga á Korpuskóla“ í afgreiðslu þjónustuvers Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14 fyrir kl. 13.00 föstudaginn 28. ágúst 2020.

Áskilinn er réttur til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

Nánari upplýsingar á [reykjavik.is/leiga](http://reykjavik.is/leiga)



Twana Khalid Ahmad flutti til Íslands fyrir þremur árum síðan. Hefur 13 ára reynslu sem dómari en þurfti að byrja hér frá grunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Þegar við fengum tækifæri til að flytja til Íslands ákváðum við að gripa það og freista þess að leita að betra lífi. Ég vissi nokkuð mikið um Ísland og var meðvitaður um fólksfjöldann og hvar á hnettinum landið er. Ég þekkti Eið Smára [Guð-johnsen] og Gylfa Þór [Sigurðsson]. Það er gaman að sjá að Eiður Smári sé farinn að þjálfa á Íslandi. Ég held hins vegar með Real Madrid, af því að Zinedine Zidane er uppáhalds-leikmaðurinn minn, þannig að ég studdi Eið Smára ekki þegar hann lék með Barcelona.

Ég hélt hins vegar áður en ég kom hingað að hér væri töluð enska. Áður en ég kom hingað var ég þokkalegur í ensku, en ég hef lært hana betur á þeim árum sem ég hef verið hér. Þá er ég farinn að skilja íslensku að einhverju leyti og tala smávegis. Ég skil til dæmis hvað leikmenn eru að segja í kringum mig þegar ég er að dæma, en tjái mig á ensku við þá til baka.

Það er ekki hægt að bera saman hvernig það er að dæma í Írak og hér á landi. Bæði er umhverfið allt annað meðan á leiknum stendur og í kringum leikina. Það er mikill hiti í leikjunum í Írak og allir brjál- aðir, alveg sama hvernig þú dæmir. Á Íslandi eru leikmenn og þjálf- arar vingjarnlegir og gera athuga- semdir við ákvarðanir þínar á mun hófstiltari hátt. Það eru svo dæmi þess að dómara hafi verið líflátnir ef þeir hafa ekki dæmt ákveðnum liðum í hag,“ segir dómariinn.

**Kann Gunnari Jarli og Magnúsi miklar þakkir fyrir hjálpinu**

„Fljótlega eftir að ég kom hingað kynntist ég Gunnari Jarli [Jónssyni] sem þekkir til í dómaraþransanum. Gunnar Jarl kom mér í samband við

Það er ekki hægt að bera saman hvernig það er að dæma í Írak og hér á landi. Bæði er umhverfið allt annað á meðan á leiknum stendur og í kringum leikina.

KSÍ og þar var mér mjög vel tekið. Magnús [Jónsson], dómara- stjóri KSÍ, hefur veitt mér verkefni. Það var svolítið leitt að þurfa að byrja frá botni í ljósi þeirrar reynslu sem ég hef, en ég er fyrst og fremst þakklátur fyrir þau tækifæri sem ég hef fengið. Ég kann mjög vel við það hversu mikið Gunnar Jarl og Magnús hafa aðstoðað mig. Nú er ég að dæma í 4. og 3. deild karla og í 2. flokki karla. Vonandi næ ég að sanna mig og færa mig upp um deildir sem fyrst. Ég ætla að taka þrekprófið fyrir næsta tímabil. Draumurinn er svo að dæma í efstu deild,“ segir þessi metnaðarfulli dómari.

„Okkur liður mjög vel á Íslandi en við konan mín eigum tvær dætur og einn son. Elsta dóttirin er byrjuð í skóla og þau eru öll farin að tala góða íslensku. Börn eru ótrúlega snögg að læra ný tungumál. Ég er að vinna á Bæjarins bestu og við höfum komið okkur fyrir í Garða- bænum. Planið er að færa okkur til Reykjavíkur. Við sjáum fyrir okkur að búa hér áfram og værum vel til í að festa rætur hér. Ísland hefur tekið okkur opnum örmum,“ segir Ahmad. [hjorvaro@frettabladid.is](mailto:hjorvaro@frettabladid.is)

Bætum við  
vörum daglega

Sjáðu allt úrvalið á  
[www.byggtogbuid.is](http://www.byggtogbuid.is)

# ÚTSÖLUNNI FER AÐ LJÚKA ALLT AÐ 75% afsl. AF YFIR 4500 VÖRUM

KAFFIVÉLAR,  
ELDHÚSÁHÖLD,  
POTTAR OG PÖNNUR,  
VÖFFLUJÁRN, BLANDARAR,  
DISKAR OG GLÖS, HEILSUGRILL,

## ÚTSÖLUNNI FER AÐ LJÚKA!

HRADSUÐUKÖNNUR, ELDFÖST MÖT,  
HITAKÖNNUR OG BRÚSAR,  
BADVOGIR OG MARGT  
FLEIRA!

### RÝMINGARSÖLUVÖRUR Á 50-75% AFSLÆTTI

BÆTUM VIÐ VÖRUM OG HÆKKUM AFSLÁTTINN

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

Sjáðu allt úrvalið á  
[www.byggtogbuid.is](http://www.byggtogbuid.is)

# byggtogbúid

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • [BYGGTOGBUID.IS](http://BYGGTOGBUID.IS)

Likaðu við okkur  
á Facebook:  
[www.facebook.com/  
byggtogbuid](http://www.facebook.com/byggtogbuid)



Karítas Diðriksdóttir, Marín Magnúsdóttir og Sigprúður Ármann eru þakklátar og hæstánægðar með viðtökurnar sem hvatningarátakið hefur fengið.

Þórarinn  
Þórarinsson  
thorarinn@frettabladid.is



## Þakklæti á bláum veggjum

Hvatningarátakið hefur vakið mikla athygli og yljáð landsmönnum á jákvæðan hátt. Við erum afar þakklátar öllum þeim sem hafa tekið þátt í hvatningarátakinu og sent bréf til annarra eða tekið myndir við takk vegg,“ segja talskonur verkefnisins, þær Karítas Diðriksdóttir Marín Magnúsdóttir og Sigprúður Ármann.

„Það er bæði gefandi að senda öðrum hrós og fá hrós og við viljum þakka sveitarfélögum, samstarfsaðilum, styrktaraðilum og öllum sem hafa tekið þátt, kærlega fyrir að gera þetta verkefni að veruleika.“

Karítas segir þær stóllur hæstánægðar með hvernig átakið hefur gengið, ekki síst þar sem þær höfðu nauman tíma til þess að setja það í gang. „Við unnum þetta hratt og með mjög stuttum fyrirvara, bara vegna þess að við vorum ekkert vissar um að við myndum ná að gera þetta, og hentum þessu bara upp á þremur, fjórum vikum,“ segir Karítas og bætir við að þótt segja megji að átakanu sé að ljúka formlega, muni það væntanlega lifa eitt hvad áfram.

Bláir veggir standa þeim til boða víða um land sem vilja gefa hrós í tengslum við átakið Til fyrirmyndar sem tileinkað er Vigdísí Finnbogadóttur sem varð forseti Íslands fyrir nákvæmlega 40 árum í dag.

### Bláir veggir rísa

„Hvatningarátakið sem slíkt er svona um það bil að klárast formlega, en þar sem þetta gerðist svo hratt hafa sveitarfélög haldið áfram að bæstast í hópinn og einhver voru bara að setja upp vegg í síðustu viku. Þau eru ekkert að fara að mála yfir þá strax þannig að þetta mun

lifa svolítið áfram með þeim. Út sumarið,“ segir Karítas og bendir á að hægt sé að bregða á leik við veggina um verslunarmannahelgina sem verður óvenju viðburðasnaud þetta árið.

„Núna er bara allt önnur staða en var bara fyrir nokkrum dögum en við getum öll verið dugleg að fara



VIÐ GETUM ÖLL VERIÐ  
DUGLEG AÐ FARA ÚT OG  
Í GÖNGUTÚRA, HREYFA

OKKUR OG VERA MEÐ  
FJÖLSKYLDUM OKKAR.

út og í göngutúra, hreyfa okkur og vera með fjölskyldum okkar og þá er kannski gott tilefni til að fara og kíkja á veggina og taka mynd með fjölskyldunni. Þurfa ekkert allir að vera á sama tíma á sama stað og það má aðeins taka sér tíma til að vera þakklát fyrir það sem við höfum,“ segir Karítas.

„Það eru engin hátíðarhöld í gangi þannig að umhverfið er svolítið breytt en það eru 25 veggir á víð og dreif um landið,“ segir Karítas um veggina sem eru á Akranesi, Akureyri, Borgarnesi, Dalvík, Egilsstöðum, Flateyri, Garðabæ, Grundarfirði, Hafnarfirði, Höfn í Hornafirði, Hólmavík, Hveragerði, Ísafirði, Mosfellsbæ, Ólafsvík, Reykjavík, Seltjarnarnesi, Suður-



### Til fyrirmyndar

Hvatningarátakið Takk fyrir að vera til fyrirmyndar, er tileinkað Vigdísí Finnbogadóttur og íslensku þjóðinni. Hugmyndin að baki átakanu er að hvetja fólk til þess að senda handskrifaða eða rafræna kveðju til fjölskyldu, vina, vinnustaða, félagasamtaka eða annarra, sem bréfritarar vilja þakka fyrir að vera til fyrirmyndar.

Átakið hófst á þjóðhátíðardaginn 17. júní og nær ákveðnum hápunkti í dag, þann 1. ágúst, þegar 40 ár eru liðin síðan Vigdís Finnbogadóttir tók við embætti forseta Íslands og varð fyrsta konan sem var kosin þjóðarleiðtogi í lýðræðislegum kosningum.

Átakanu var fylgt úr hlaði með þessum orðum: „Fyrir 40 árum, þann 29. júní 1980, stígum við Íslendingar framfaraskref á heimsmælikvarða og vorum til fyrirmyndar með því að vera fyrst þjóða til að kjósa konu sem forseta í lýðræðislegum kosningum, frá Vigdísí Finnbogadóttur.“

A þessum tímamótum er verðugt að staldra við, huga að því sem vel er gert og þakka þeim sem hafa verið til fyrirmyndar á einn eða annan hátt.“

Sendibréfin hefur verið hægt að nálgast víða um land auk þess sem rafræn eintök af bréfinu á fjölmörgum tungumálum má nálgast á heimasíðunni [www.tilfyrirmyndar.is](http://www.tilfyrirmyndar.is).

Þá hefur svokölluðum „Takk veggjum“ fjölgað jafnt og þétt víða um land. Þeir eru nú 25 talsins og munu væntanlega standa víða út sumarið en hugmyndin með þeim er fyrst og fremst að fólk stilli sér upp við þá og taki myndir af sér og sínum til þess að deila á samfélagsmiðlum merktum @tilfyrirmyndar og #tilfyrirmyndar.

eyri, Suðurnesjabæ, Vestmannaeyjum, Þingeyri og Þorlákshöfn.

„Þeir eru bara út um allt og dreifast mjög víða þannig að það er allur allur að vera með vegg í nágrenninu og upplagt að gera eitthvað saman með því að fara og kíkja á þá.“

### Þúsundir bréfa

„Þetta er búið að ganga mjög vel og við erum mjög ánægðar með þetta,“ segir Karítas um átakið almennt. Fólk er búið að vera að birta myndir af sér við veggina og það er búið að senda mörg þúsund bréffritt, en Pósturinn gaffría póstsendingu. Það er auðvitað mjög skemmtilegt hvað fólk er búið að vera duglegt að senda og auðvitað þykir okkur vænt um það.

Fólk sendir líka bréf og er ekkert endilega að kvitta. Einhverjir skrifa nafnið sitt en ekkert allir og það er líka það sem er svo fallegt við þetta. Að fólk geri þetta bara af því að þig langar að þakka fyrir og hrósa einhverjum.“

# Láttu drauminn um nýtt hús verða að veruleika með vandaðri og hagkvæmri byggingu frá Húseiningu

Nú er rétti tíminn til að fara í byggingarframkvæmdir og nýta sér endurgreiðslu á virðisaukaskatti eins og kostur er!



## Íslensk hönnun íslensk framleiðsla.

Húseining býður einingahús við verksmiðjudynd með ákominni láréttri álbáru á allar einingar sem sett er á í verksmiðju við bestu aðstæður. Allir REHAU gluggar og hurðir eru komin í einingar ásamt vatnsbrettum. Innifalið í verði er allt þakvirki, þakkantur og þakrennur, steinullareinangrun í útveggjum og þak. **Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að bera á eða mála.** Húsin eru fljótrest þar sem einingar eru tilbúnar til reisingar frá verksmiðju og því lánshæf fyrr.



### Sól sumarhús 66-111m<sup>2</sup>

Sól sumarhús eru gæðahús á góðu verði, framleidd samkvæmt íslenskum stöðlum. Öll hús fást afhent á ýmsum byggingarstigum, stærð og innra skipulag í samvinnu við kaupendur. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði. Verönd ekki innifalin.

Verð aðeins  
**117.300 kr.**  
pr/m<sup>2</sup> m. vsk



### Smart einbýlishús 73-87m<sup>2</sup>

Smart einbýlishús með láréttri álbáru koma bæði fullsamsett og innréttuð frá verksmiðju. Húsin eru framleidd í tveimur stærðum, 73m<sup>2</sup> og 87,5m<sup>2</sup> og koma með verönd og heitum potti. Smart einbýlishús eru hönnuð með hagkvæmni að leiðarljósi, og ekki síst þörfum kaupenda. Þau eru hagkvæmur nútímakostur fyrir einstaklinga, fjölskyldur, verktaka og leigufélög

Verð aðeins  
**378.000 kr.**  
pr/m<sup>2</sup> m. vsk



### Klassik einbýlishús 100-400m<sup>2</sup>

Klassik einbýlishús með láréttri álbáru við verksmiðjudynd er hagkvæmur kostur, flytja má útveggjaeiningarnar á traustum vagni frá verkmiðju á byggingastað sem við lánnum okkar kaupendum. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði. Lofthæð allra Klassik húsanna er 2,8m.

Verð aðeins  
**135.800 kr.**  
pr/m<sup>2</sup> m. vsk



### Funk einbýlishús 100-400m<sup>2</sup>

Funk húsagerðin er alltaf skemmtilegur kostur, mikil lofthæð sem er yfir 3 metrar, einbýlishús við verksmiðjudynd er hagkvæmur kostur. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði.

Verð aðeins  
**154.600 kr.**  
pr/m<sup>2</sup> m. vsk

Gluggar og hurðaprófilar koma frá hinu þekktu þýska fyrirtæki REHAU og eru úr PVC. Gluggarnir eru fáanlegir í mörgum litum.

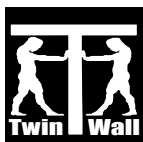
Sökkjar: Gerum tilboð í sökkla með öllum lögnum og hita í gólfi samkvæmt teikningu.

Reising: Gerum tilboð í reisingu á húsi á byggingarstað.

**Ný lög varðandi virðisaukaskatt**, nú skal á tímabilinu frá 1. mars 2020 til og með 31. desember 2020 endurgreiða byggjendum íbúðarhúsnæðis og frístundahúsnæðis 100% þess virðisaukaskatts sem þeir hafa greitt af vinnu manna sem unnin er innan þess tímabils á byggingarstað.

- Íslensk hönnun og framleiðsla.
- TwinWall tveggja þátta húseiningar.
- Framleidd samkvæmt staðli úr völdu gæðatimbri C 18-24.
- Hús með mikilli loftun í öllu burðarvirki sem tryggir gæði og endingu.
- Timburhús eru heilnæmur íverustaður.
- Sterkari hús.
- Lofthæð húsanna inni er 2,8 metrar.
- Þýskir gluggar og hurðir úr PVC, lágmarks viðhald.
- Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að mála.

HANNAÐ OG BYGGT  
FYRIR ÍSLENSKAR  
AÐSTÆÐUR



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.  
www.huseining.is sala@huseining.is

# 20-50%

## AFSLÁTTUR



**MALMÖ**  
Hornsófi úr  
Malmö línunni 2H2.  
Stærð:  
249 x 249 x 66 cm  
**112.194 kr.**  
~~186.990 kr.~~

**MALMÖ**  
Stóll úr Malmö  
línunni. Stærð:  
102 x 88 x 66 cm  
**26.394 kr.**  
~~43.990 kr.~~

IDesign

# SELJUM SÍÐUSTU EINTÖKIN AF SUMARHÚSGÖGNUM Á LÆKKUÐU VERÐI **MIKIÐ ÚRVAL** KÍKTU VIÐ OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

Reykjavík 11 - 18 virka daga  
Bíldshöfði 20 11 - 17 laugardaga  
13 - 17 sunnudaga

Akureyri 11 - 18 virka daga  
Dalsbraut 1 11 - 16 laugardaga

Ísafjörður  
Skeiði 1

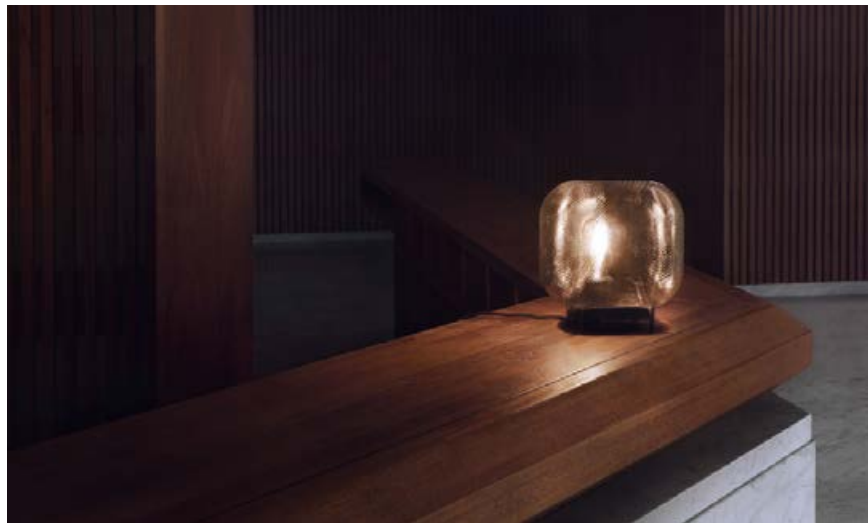
www.husgagnahollin.is  
558 1100

Verð og vörupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Afsláttarverð gilda til 15. ágúst eða á meðan birgðir endast



**Verti**  
COPENHAGEN

Veggvasar 15x15cm  
4.990 kr. stk.



**iittala**

Virva lampi  
54.490 kr.



**iittala**

Kastehelmi krukur  
3.790/4.690 kr.



*Bitz*

Vasi 4.590 kr.  
Flaska 2.890 kr.



Púðar  
6.490/6.990 kr.

**EIGHT MOOD**  
SWEDEN



**b**  
BROSTE  
COPENHAGEN



**b**  
BROSTE  
COPENHAGEN



*Bitz*



**CRAY**

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

32.990 kr.

Pú finnur bæklinginn  
husgagnahollin.is

**HÚSGAGNA HÖLLIN**

Reykjavík | Akureyri | Ísafirði  
Bíldahlóti 20 | Dalabraut 1 | Skuldi 1

**HÚSGAGNA HÖLLIN**



Guðmundur Ingi Þóroddsson er frelsinu feginn eftir að hafa afplánað meira eða minna frá aldamótum og ætlar hamingjusamur að halda baráttunni með Afstöðu áfram. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þórarinn  
Þórarinnsson  
thorarinn@frettabladid.is



# Draumur frjálsa fangans

**Guðmundur Ingi Þóroddsson**, formaður Afstöðu, losnar úr ökklabandi í dag og verður þar með frjáls maður eftir að hafa frá aldamótum verið sextán ár í fangelsi. Hann íhugar þingframboð ef löggjafinn fer ekki bráðum að taka hressilega við sér í fangelsismálum.

Þetta eru sextán ár sem ég er búinn að vera í fangelsiskerfinu og í raun og veru er ég búinn að fá 24 ára fangelsisdóm fyrir ofbeldislausu glæpi frá aldamótum,“ segir Guðmundur Ingi Þóroddsson, sem losnar úr ökklabandi í dag og tekur sín fyrstu skref sem frjáls maður, eftir að hafa eytt drjúgum hluta síðustu tuttugu ára í fangelsi.

Guðmundur Ingi var stórtækur í fíkniefnasmygli til og frá landinu en er í seinni tíð þekktastur sem formaður Afstöðu, félags fanga, sem hann hefur sinnt um árabíl af eftirtektafverðri einurð og festu.

„Ég held að það sé vöðalega lítið að fara að breytast hjá mér þannig lagað. Ég er náttúrulega giftur þannig að ég er alveg undir jafn miklu eftirliti,“ hlær frjáls maðurinn sem þakkar þrepaskiptri afplánum að lífið haldi bara áfram, ef svo má að orði komast.

„Ég er náttúrulega í raun og veru búinn að vera að vinna utan fangelsis í þrjú og hálf ár í þessari þrepaskiptingu sem fangelsisafplánum er í dag,“ segir Guðmundur, sem er búinn að vera í ökklabandi í eitt ár eftir að hafa verið sextán mánuði á áfangaheimilinu Vernd.

„Þetta er auðvitað ofboðslega flott þrepaskipting. Þetta hefur náttúrulega breyst á síðustu árum og er mjög gott þótt það vanti enn hinn helminginn af kerfinu. Það er að segja að fangavistin hafi innihald og menn fari í endurhæfingu á



**Í RAUN OG VERU ER ÉG  
BÚINN AÐ FÁ 24 ÁRA FANG-  
ELSIDÓM FYRIR OFBELD-  
ISLAUSA GLÆPI FRÁ  
ALDAMÓTUM.**

meðan þeir eru í afplánum. Þetta er ekki að virka af því að við erum ekki með heildarkerfi í raun og veru,“ segir Guðmundur Ingi, sem stofnaði Afstöðu ásamt fleirum 2005.

#### Óbreytt afstaða

„Ég er mjög hamingjusamur í dag. Ég er giftur og ég ætla að halda áfram í Afstöðu. Við erum með fullt af verkefnum og ég vil sjá ákveðna drauma sem við erum með rætast,“ segir Guðmundur Ingi sem ætlar að halda réttindabaráttu fanga áfram sem frjáls maður.

„Þetta er það sem ég vil gera og starfa við. Ég þarf reyndar að finna mér eitthvað hobbí og einbeita mér að því að slaka á,“ segir Guðmundur Ingi sem er og hefur verið vakinn og sofinn á fangavaktinni.

#### Draumur fangans

Hann segist þó aðspurður reyna að hlifa eiginmanni sínum við áreitinu og þótt málefni fanga brenni á honum komist fleira að í huga hans. „Ég tala aldrei um þetta heima vegna þess að hann er í raun og veru ekkert alveg sammála mér í





## EN HJÁ MÉR VAR ÞAÐ EIN- HVERN VEGINN ALDREI VESEN AÐ VERA SAMKYN- HNEIGÐUR Í FANGELSI.

Þessum málum.

Hann er náttúrlega frá Rúmeníu og þar eru öðruvísi viðhorf og hann er kannski meira sammála mörgum sem hafa verið að gagnrýna að fangelsin eru kannski meira eins og hótél. En það er náttúrlega fólk sem gerir sér kannski ekki alveg grein fyrir því hvernig er að vera í fangelsi," segir Guðmundur

„Ég ætlaði að fara til Rúmeníu núna um miðjan ágúst. Að hitta tengdforeldrana og fjölskylduna. Ég var á leiðinni þangað þegar ég var handtekinn, þannig að ég hef aldrei

þessum efnum séu Íslendingar langt á eftir til dæmis Norðmönnum og Dönnum.

„Það er svo margt í boði sem hægt er að gera, en vandamálið er að stjórnmalamennirnir hugsa bara alltaf fjögur ár fram í tímann. Það er ekkert tuttugu ára plan til eins og í Noregi eða Danmörku og við höfum engan rétt á því að bera okkur saman við þessi lönd. Við erum bara ekkert þar. Fólk sér þetta kannski ekki en ég veit það vegna þess að ég hef verið þar.“

### Eitruð menning

Guðmundur Ingi segir andrúmsloftið innan fangelsisveggja eðli málsins samkvæmt þrungið spennu. „Það er álag að vera í fangelsi. Allan tímann sem þú ert inni. Það er hávaði. Það eru slagsmál. Það eru læti. Fólk grætur. Jafnvel á nóttunni.

Það er súr húmor þarna sem getur hreinlega verið skadlegur andlegri heilsu. Sérstaklega til lengdar og oft... Ég veit ekki hvað ég á að fara djúpt í það," segir Guðmundur og stynur eftir nokkurt hik.

„En kynferðisleg áreitni er daglegur hlutur þarna. Þetta er í raun og veru menning sem þarf að snúa við í fangelsunum. Vegna þess að ef þú ert alinn upp á Litla Hrauni í svona menningu þá vitum við alveg hvað er að fara að gerast þegar þú kemur út. Og það á enginn að þurfa að sitja undir því að vera í fangelsi og vera stöðugt hræddur.“

*Hvernig er að vera samkynhneigður í svona súrri menningu sem ætla má að sé þrungin eitruðri karlmennsku?*

„Það var allt í lagi og aldrei vesen. Allavegana ekki fyrir mig. Auðvitað er fangelsi þannig að þú mátt ekki sýna tilfinningar. Þú mátt ekki... Þú veist. Allir að æfa, lyfta og allt svoléiðis.

Ég tók alveg sjálfur þátt á sinum tíma. Skaut á fólk með sama súra húmorinn og var að lyfta, verða sterkur og allt svoléiðis. Og sýndi ekki tilfinningar og allt það. En hjá mér var það einhvern veginn aldrei vesen að vera samkynhneigður í fangelsi.

Ég efast líka um að ég hafi verið fyrsti samkynhneigði maðurinn í fangelsi, en það var ekkert algengt að menn viðurkenndu það að vera samkynhneigðir í fangelsi. Þannig að þetta var svolítið nýtt fyrir fanga-vörðunum á þeim tíma sem ég var þarna fyrst. Ég hef síðan alveg séð fleiri koma inn og fangaverðir hafa tekið svo vel á þeim málum en auðvitað fer það bara eftir hverjum og einum og menn geta alveg lent mjög auðveldlega í einelti í fangelsi hvort sem þeir eru samkynhneigðir eða ekki.“

### Ungur og vitlaus

Guðmundur segist aldrei hafa hitt neinn í fangelsunum sem vilji ekki breytast og snúa lífi sínu við, en stuðninginn vanti sárlega. „Margir sem eru þarna inni hafa í raun og veru aldrei haft neitt annað val. Þeir alast upp eða eru fæddir inn í neyslu, barsmiðar, upptökuheimili og alls konar hluti. Það hefur verið farið illa með marga og sumir eru ólæsir.

Þetta er allt fólk sem þarf bara smá aðstoð og það er ekki verið að veita neina aðstoð í fangelsunum. Fangelsismálastofnun er fjársvelt og það bitnar í raun og veru bara á fongunum sjálfum, sem síðan bitnar á samfélaginu.

*En þú sjálfur. Hvernig leiddist þú út á þessa braut?*

„Ég held að þetta hafi bæði verið djamm og að maður hafi verið að gangast upp í einhverri ímynd. Ég náttúrlega flutti á sínum tíma til Spánar og það má segja að neyslan hafi byrjað þar. Ég var þar með bar og hann fór náttúrlega illa út af rugli. Þannig að þetta byrjar í raun og veru þar og þeir sem eru í neyslu þurfa að viðhalda lífsstíl sínum og neyslu," segir Guðmundur og bætir við að í hans tilfelli hafi ekki bætt úr skák að hann fari alltaf alla leið. Og ef til vill aðeins lengra.

„Maður gerði hluti sem maður



## ÞANNIG AÐ ÉG GET SAGT

### ÞAÐ AÐ EF ÞESSIR RÁÐ-

### HERRAR KOMA EKKI OG

### VIÐ GERUM EITTHVAÐ,

### ÞÁ ÆTLA ÉG AÐ BJÓÐA

### MIG FRAM.

myndi aldrei gera í dag og maður hugsar bara öðruvísi, og ég get alveg viðurkennt það að mér fannst bara ekkert að því að gera þetta og í raun veru sá ég bara eftir því að ég var tekinn. Við erum líka að sjá unga stráka sem eru að koma núna og finnst þetta bara fint. Það er ferlega sorglegt að horfa upp á það.“

### Annað tækifæri

Guðmundur Ingi segir margt hafa breyst til hins betra síðan fyrsti langi dómurinn var felldur yfir honum og honum var fyrst stungið inn. „Það var bara allt grátt. Ekkert nám af viti. Engin sálfræðiaðstoð og engar meðferðir í gangi. Það var ekkert. Ég var náttúrlega ungur, 25 ára og það kom enginn til mín og spurði hvað ég vildi verða þegar ég yrði stór. Eða bauðst til að hjálpa mér að verða trésmiður, bakari eða hvað sem er.

Ég veit heldur ekkert hvernig ég hefði tekið því þá, vegna þess að mér fannst ég vera með allt á hreinu og eiga nóg af pening og ætlaði bara að fara út og halda áfram. Það var bara mitt viðhorf. Mér fannst þetta bara í lagi.

Maður var bara fastur einhvern veginn í þessu og búinn að vera í neyslu í nokkur ár og maður vildi ekkert endilega breyta. En auðvitað var þetta erfitt tímabil og ég hefði viljað að maður hefði valið aðra leið inni í fangelsinu á þeim tíma, en það var ekkert í boði.“

Guðmundur Ingi breytti um stefnu á seinni hluta fangelsisvistarinnar og einbeitti sér að námi, með það markmið að ljúka tveimur háskólagráðum, í spænsku og lögfræði. „Ég lærði ekkert í fyrsta skiptið," segir Guðmundur sem fékk góðar móttökur og skilning hjá Verzlunarskóla Íslands. „Ég fékk ótrúlega flotta hjálp í Verzló og kláraði hann á tveimur árum. Ég náði samt aldrei markmiðum mínum sem voru að taka BA í spænsku og BA í lögfræði, til þess að ég ætti meiri möguleika í lífinu þegar ég kæmi út.

Ég sá þarna að ég varð að læra eins mikið og ég gat, en það voru miklar hindranir á veginum, en auðvitað hefði verið betra fyrir samfélagið ef ég hefði náð því og mig, fjölskylduna og alla," segir Guðmundur Ingi sem er með BA-próf í spænsku en náði ekki að klára lögfræðina.

### Glæpamaður á þing

Guðmundur Ingi segir breytt viðhorf og nýja nálgun algert grundvallaratriði. „Með því að breyta þessum málaflokki og taka upp raunverulega endurhæfingastefnu getum við skilað betri mönnum út í samfélagið aftur og lækkað kostnað hjá lögreglu, dómstólum, fangelsiskerfinu, heilbrigðiskerfinu og almannatryggingakerfinu," segir Guðmundur og nefnir einnig lækkaða glæpatíðni og færri endurkomur í fangelsin. „Og kannski það sem skiptir mestu máli er að við fækkum brotaþolum. Það hlýtur að skipta mestu máli. Það er að segja, við getum kannski ekki komið í veg fyrir fyrsta brot en við getum svo sannarlega komið í veg fyrir annað, þriðja og fjórða. Og ef fólk áttar sig ekki á þessu þá erum við í slæmum

málum, en við höfum svo sem verið það.“

*Þú ert svolítið farinn að hljóma eins og stjórnmálamaður.*

„Við höfum fengið alls konar loforð frá stjórnmálamönnum og auðvitað er draumur okkar að Asmundur Einar, vinur minn, félagsmálaráðherra, Áslaug dómsmálaráðherra, Svandís heilbrigðisráðherra og Lilja menntamálaráðherra komi til okkar, eins og þau hafa komið í önnur tiskudæmi sem henta þeim, og við vinnum þetta saman.

Þetta er bara svo miklu meira virði og þau verða að átta sig á því og ég trúi að þau muni gera það. En ef þau gera það ekki, þá er það bara framboð. Ég yrði langt í frá mesti glæpamaðurinn sem hefur sest á þing," segir Guðmundur, hlær og segist í raun ekki hafa haft neinn sérstakan, pólitískan metnað.

„Kannski af því að maður hefur ekki viljað að allur skíturinn frá því í gamla daga komi upp, en ég bara sé ekki að það sé nokkuð að fara að gerast í þessum málum. Þannig að ég get sagt það að ef þessir ráðherrar koma ekki og við gerum eitthvað, þá ætla ég að bjóða mig fram.

Ég yrði alveg óhræddur við það og myndi taka á þessum málum. Maður hefur orðið svo gifurlega reynslu af þessum málum. Ég hef átt mjög góð samskipti við fullt af ráðherrum, þingmönnum og embættismönnum.

Þannig að ég þekki stjórnsýsluna mjög vel og veit hvernig hlutirnir virka og þótt ég verði alltaf mjög bjartsýnn eftir hvern fund, þá veit ég samt alltaf innst inni að það er ekkert að fara að gerast. Þrátt fyrir að þau segi það beint við mann. Þannig að þetta er staðan," segir Guðmundur Ingi og íhugar sem frjáls maður bein, pólitískt afskipti af málaflokknum sem á hug hans allan.

„Ég tel mig vera góðan valkost fyrir stjórnmalaflokk sem vill vinna með mér og mun að sjálfsögðu starfa með þeim flokki sem ég tel að ég muni hafa mest áhrif á velferð og fangelsismál. Ég þarf náttúrlega bara að meta það hvaða flokkur yrði helst fyrir valinu og hugsa þetta út frá velferðar- og fangelsismálum.“

### Pólitísk vonbrigði

Örlög frumvarps Pirata um afglæpavæðingu neysluskammta voru Guðmundi Inga mikil vonbrigði. „Þetta er brýnt vegna þess að fólk er bara að deyja í hverri viku út af þessu. Skjólstaðingar okkar eru stór hluti þessa fólks og aðeins úr þeim hópi var á tímabili einn að deyja á viku og þeir eru ennþá að deyja.

Það er svo erfitt að horfa upp á þetta vegna þess að þetta er fólk sem ég er búinn að vera samferða lengi og sjá koma inn og út úr fangelsunum. Bara vegna þess að það eru ekki til nógu öflugar meðferðir fyrir þennan hóp og ég held að nokkurn veginn allir séu sammála um að það þurfi að breyta þessu.

Ég hef talað við marga þingmenn um þetta og ég varð fyrir miklum vonbrigðum með að þetta var ekki samþykkt. Ég get hins vegar verið alveg sammála um að þetta var ekki gallalaust, en ég held það hefði verið minnsta mál að lagfæra það á mjög skömmum tíma.

Reyndar er það þannig að það eru líka bara litadír af ákveðnum svona fordómum og kunnáttuleysi og trú á því virkilega að það sé hættulegt að gera þetta," segir Guðmundur Ingi.

„Og ég get ekki gert lítið úr því en það er vegna þess að þau eru bara af gamla skólanum og hafa ekki aflað sér nógu góðrar þekkingar á þessum málum. Þau vilja í raun ekkert breyta og hlusta. Það er bara þannig.

En það er heldur ekki hægt að ætlast til þess að þingmenn viti allt, en þegar þeir eru búnir að vera í miklum samskiptum við hagsmunaaðila og fara yfir málin og sjá það sjálf að þetta er það besta sem hægt er að gera, þá er mjög sorglegt að sjá þá síðan kjósa öðruvísi.“

# Eru álfar kannski hálfir menn?

Skjaldborgarhátíðinni var aflýst á elleftu stundu og þar með frumsýningu heimildamyndarinnar Hálfur álfur eftir Jón Bjarka Magnússon. Hann býtur óbugaður í skjaldarrendur og bíður færís og þess að kórónafárinu sloti.

Þórarinn  
Þórarinnsson  
thorarinn@frettabladid.is



Þetta eru auðvitað bara sturlaðir tímar og ekkert við þessu að gera annað en að bita í skjaldarrendur og blása til sóknar á nýjum vígstöðvum," segir Jón Bjarki Magnússon, leikstjóri heimildamyndarinnar Hálfur álfur, sem fjallar um Trausta Breiðfjörð Magnússon sem var lengi vitavörður á Sauðanesi við Siglufjörð.

Eiginkona Trausta, Hulda Líneik Jónsdóttir, kemur einnig við sögu en Jón Bjarki er barnabarn þeirra og myndin hverfist ekki sist um leit afa hans að hinu yfirnáttúrulega í sjálfum sér, álfinum hið innra, á meðan hann undirbýr eigin jarðarför 99 ára gamall.

Jón Bjarki er þekktari sem blaðamaður og ljóðskáld en kvikmyndagerðarmaður, en hann hefur undanfarið búið í Berlín og Hálfur álfur er lokaverkefnið í námi hans þar.

Þegar landið opnaðist fyrir flugumferð á ný dreif hann sig heim til Íslands, ekki sist til þess að frumsýna myndina á Skjaldborgarkvikmyndahátíðinni á Patreksfirði um verzlunarmannahelgina.

Þau áform urðu hins vegar að engu og kórónaveirunni að bráð á fimmtudaginn, þegar ráðherrar kynntu hertar samkomuhömlur vegna bakslagsins í baráttunni við COVID-19.

„Ég hugsa með miklu þakklæti til þeirra sem hafa staðið í ströngu við skipulagningu hátíðarinnar og gerðu hvað þau gátu til að láta hana verða að veruleika í miðjum heimsfaraldri. Álfurinn hálfur verður bara að biða betra færís til sýninga síðar meir," segir Jón Bjarki.

## Álfurinn bíður

Í ljósi tilmæla ríkisstjórnar og almannaþinganna töldu aðstandendur hátíðarinnar ekki forsvaranlegt, frekar en fjölmargir aðrir í svipaðri stöðu, að halda hátíðina um helgina og tóku „þungbæra“ ákvörðun um að aflýsa hátíðinni.

Jón Bjarki þóttist hafa himin höndum tekið þegar Hálfur álfur var valinn á Skjaldborg. „Vegna þess að í öllu samhengi hlutanna núna þá eru það bara alger forréttindi að fá að sýna mynd í bíósal eins og er," segir hann og bendir á að vegna faraldursins séu flestar hátíðir haldnar á vefnum. „Þannig að maður var rosalega glaður að vera að fara þangað. En svona er þetta," segir Jón Bjarki, æðruleysið uppmálað.

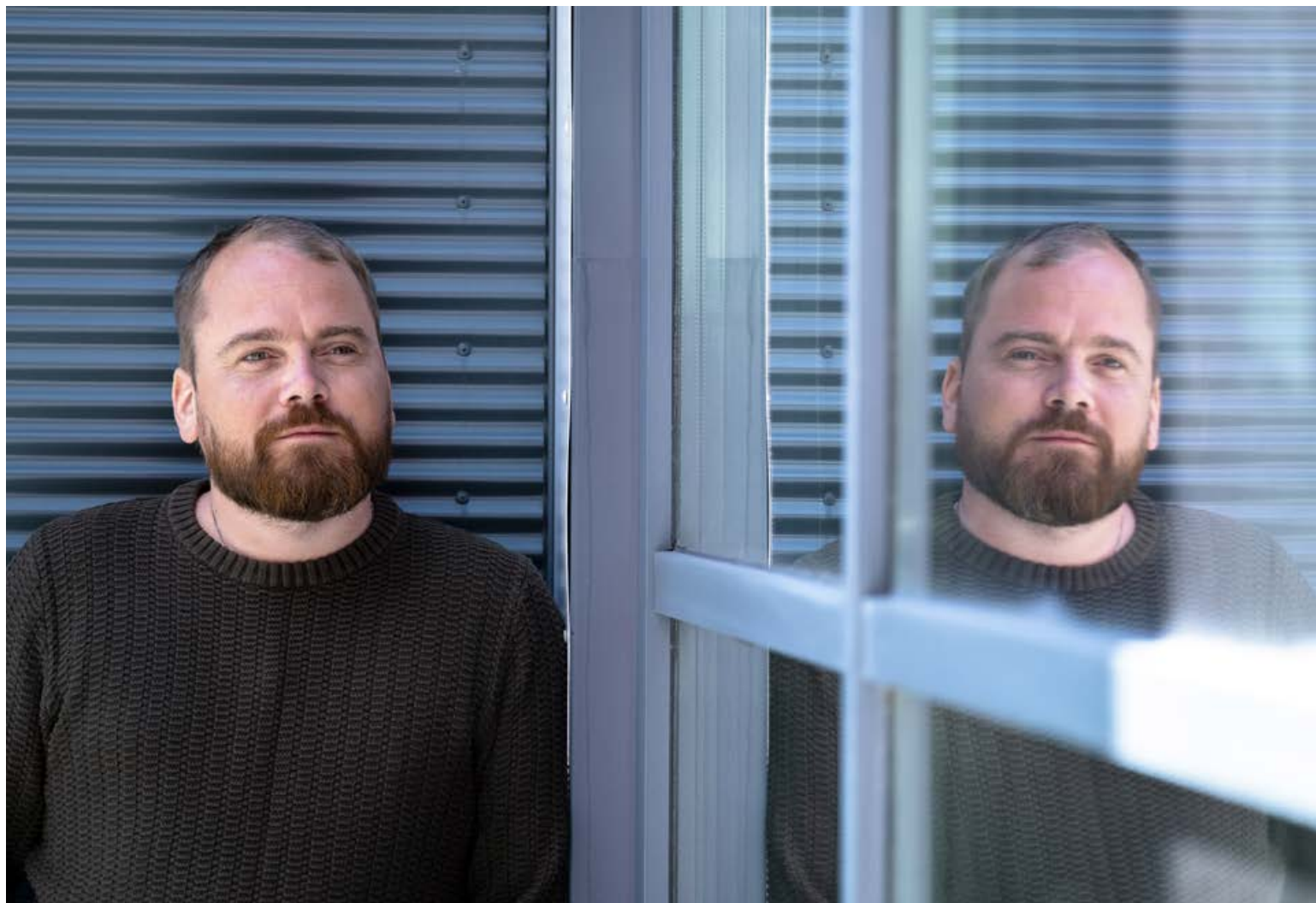
Skjaldborg er önnur hátíðin sem blásin er af, en upphaflega stóð til að heimsfrumsýna myndina í maí á Ethnocineca, alþjóðlegu heimildamyndahátíðinni í Vín, þar sem hún var tilnefnd til verðlauna. „En henni var líka aflýst þannig að álfurinn bíður bara áfram færís," segir Jón Bjarki, sem enn stefnir ótraudur á að frumsýna myndina í kvikmyndahúsi.

## Óvænt stefna

Jón Bjarki lagði ekki upp með það að gera heimildamynd um álfa, en þeir skutu óvænt upp kollinum og eftir því sem á leið gerðust þeir frekari til fjörsins og vöktu eftir vill fleiri spurningar en þeir svörðu.

„Þegar ég byrjaði á þessu verkefni þá lagði ég ekkert upp með að þar myndu álfar koma eitthvað sterkt inn, en það er eiginlega bara eitt-hvað sem gerðist í ferlinu.

Ég ákveð sem sagt að gera þessa heimildamynd og fylgja afa minum



Jón Bjarki horfði í gegnum linsuna á afa sinn undirbúa aldarafmæli sitt og eigin útför, þar sem álfar virðast hafa verið með í ráðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Afinn, sem vildi undir það síðasta heita Álfur, var fluglæs á steina.



Ömmu fannst nóg um stússið og blandaði bókvitinu í málið.

og ömmu eftir, í lokaverkefni mínu í þessu námi í Berlín," segir Jón Bjarki, sem fann í ferlinu ýmislegt sem hann var ekki endilega að leita að og djúpar spurningar um jafnvel innstu rök og kjarna tilverunnar vöknudu, á mörkum tveggja heima.

„Þetta er kannski ákveðið kaos," heldur Jón Bjarki áfram og áréttar að hann tali ekki af mikilli reynslu af kvikmyndagerð. „Þegar maður byrjar á svona mynd er maður allavegana með óljósa hugmynd um hvað getur orðið. En svo einhver veginn fer maður bara inn í hringið-una og verður líka í rauninni, hvað skal segja, að leyfa atburðarásinni og því sem gerist svoltið að taka yfir."

## Vildi kveðja sem álfur

„Á þessu tímabili er afa að undirbúa 100 ára afmælið en hann er

líka að undirbúa eigin jarðarför og er búinn að kaupa kistuna," heldur Jón Bjarki áfram. „Það koma upp smá erjur milli þeirra gömlu út af þessu. Svona nettur skemmtilegar deilur þeirra í milli. Ömmu finnst náttúrulega alger della að þurfa að stýra öllu út yfir gröf og dauða og allt það.

Annað sem kemur upp í þessu ferli og afa langar að gera áður en hann kveður er að breyta nafninu sínu í Álfur og síðan þegar liður á í veikindum hans og sérstaklega undir lokin er hann að dreyma álfa.

Álfar eru að koma til hans í draumum og svo stundum þegar ég var að tala við hann, var óljóst hvort hann væri bara kannski að sjá þá. Það var næstum því eins og hann upplifði að þeir væru þarna með honum í spítalaherberginu.

Þannig að þetta var svona, hvað



## HÖFUM VIÐ KANNSKI

### VERIÐ AÐ LEITA LANGT

### YFIR SKAMMT? ERU ÁLFAR

### KANNSKI ÁKVEÐINN

### HLUTI AF OKKUR SJÁLF-

### UM? ERU ÞEIR EINHVER

### INNRI MAÐUR?

skal segja? Var svona leið til að fara í gegnum þetta ferli," segir Jón Bjarki hugsi. „Einhvern veginn hans leið til að kveðja. Svona einhvers konar myndhverfing út úr þessari veröld og aðeins inn í einhverja aðra."

## Eru álfar...

Jón Bjarki segir að titill myndarinnar, Hálfur álfur, hafi bara einhvern veginn komið til hans á þessum forsendum í miðju ferlinu. „Mér fannst þetta bara einhvern veginn passa algerlega," segir hann og hlær.

*Eru álfar þá kannski hálfir menn?*

„Ja, það er sko nefnilega einmitt það sem mér fannst líka svoltið skemmtilegt í þessu. Er Álfur kannski... þú veist..." segir kvikmyndagerðarmaðurinn hugsi. „Höfum við kannski verið að leita langt yfir skammt? Er Álfur kannski ákveðinn hluti af okkur sjálfum? Er Álfur einhver innri maður? Kannski barnið í okkur?"

Afi elst upp norður á Ströndum og þar voru álfar allt í kring. Amma hans, Vilborg á Felli, sagði honum allt um álfana og það voru álfaborgir í steinum í kring og það er líka kannski hægt að líta þannig á, að þarna sé verið að nálgast æskuna

aftur. Nálgast álfinn í sjálfum sér. Barnið. Og svo framvegis."

## Náð andstæðupar

*En hvað fannst ömmu og afa um þetta kvikmyndabrölt í barnabarninu?*

„Þau voru svoltið hissa fyrst og afa var mjög upp með sér. Hann var náttúrulega alltaf mikill performer þannig að hann lagði í rauninni allt í sölnar. Amma var feimnari við vélna fyrst," segir Jón Bjarki og bætir við að Hulda hafi fundið sína leið inn í myndina í gegnum ljóðlistina.

„Hún er þarna svoltið fulltrúi bókanna og lestursins en afa meira steinanna. Hann var alltaf mikill steinaáhugamaður, safnaði steinum og las kannski meira í steina heldur en bækur og það eru smá andstæður þarna á milli.

En þeim fannst þetta bara skemmtilegt þegar á leið og voru í rauninni bara mjög spennit yfir þessu," segir Jón Bjarki sem náði að sýna ömmu og afa grófkliptu útgáfu myndarinnar. „Þau voru mjög glöð, en ná hvorugt að sjá lokaútgáfuna."

## Dýrmætt verkefni

Hálfur álfur er vitaskuld ákaflega persónuleg mynd og verk sem er höfundinum hjartfólgið. „Þegar ég var kominn með þessa hugmynd og er að fara byrja, þá er afa 99 og amma 96 og maður áttaði sig á því að ef ég gerði þetta ekki núna, þá yrði þetta bara einhver hugmynd sem ekkert yrði úr.

Þannig að þegar hugmyndin var komin þá var það einhvers konar neyð sem dró mann áfram og ég sá auðvitað ekki fyrir mér í byrjun hvernig þetta myndi vaxa, en þetta er bara alveg gríðarlega verðmætt og yndislegt, að eiga þennan tíma með þeim. Og ná í rauninni kannski að kveðja á þennan hátt. Það er eiginlega bara algjörlega ótrúlegt. Ég er gríðarlega þakklátur fyrir að hafa fylgt þessu eftir og átt þessar miklu og góðu stundir með þeim."

ALVÖRU JEPPI ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

Jeep®

# GOÐSÖGN KNÚIN RAFORKU

## JEEP PLUG-IN-HYBRID FORSALA

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

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

Skoðaðu rekstrarhagkvæma tvinn-jeppa, rafmagns og bensín, á forsöluverði á [jeep.is](http://jeep.is)



**JEEP COMPASS LIMITED 4X4**

**5.999.000\***

PLUG-IN-HYBRID

4xe



**JEEP RENEGADE TRAILHAWK 4X4**

**5.499.000\***

PLUG-IN-HYBRID

4xe

RAFMAGNAÐUR

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

 **ISBAND**

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

Steingerður Sonja  
Þórisdóttir  
steingerdur@frettabladid.is



Éger að njóta sumarsins á Íslandi, ég elska þennan árstíma, sérstaklega löngu sumarnæturnar þar sem birtan er alveg mögnuð í miðnætursólinni. Á þessum tíma er hægt að ljósmynda lundana og hvalina sem koma hingað á sumrin í leit að æti," segir áhrifavaldurinn og ljósmyndarinn Ása Steinarsdóttir.

Ása var að leggja lokahönd á húsbíl sem hún var að byggja sjálf, því þrátt fyrir að heimsfaraldurinn aftri henni frá því að ferðast erlendis, er engu síðra að ferðast hérna á Íslandi.

„Planið er að setja íbúðina í leigu og búa í honum næstu mánuði. Ég er einnig að leiða nokkrar hringferðir í kringum landið í ágúst og á von á ferðamönnum víðs vegar að frá Evrópu," segir hún.

#### Árið hófst á annriki

Ása hefur vakið mikla athygli út fyrir landsteinana fyrir einstakar ljósmyndir sem hún hefur tekið á ferðalögum sínum. Ásu dreyndi alltaf um að mynda fyrir National Geographic, en hún ákvað á sínum tíma að láta drauminn rætast, ferðast um heiminn og mynda hann í leiðinni. Í dag er hún með rúmlega 200.000 fylgjendur á Instagram.

„Árið 2020 var mjög annrikt hjá mér í byrjun árs. Ég er búin að vera að mynda í Japan, á Filippseyjum og Grænlandi. Það voru mörg verkefni fram undan og ég var á leið til Austurríkis á svipuðum tíma og Ísland greindi það sem hááhættusvæði. Þar átti ég að fara að ljósmynda skíðaviðburð og ferðalagið átti að halda áfram til Zermatt í Sviss að ljósmynda og vinna fyrir ferðamálastofnun þar í landi," segir hún.

En nú er staðan breytt og lifið töluvert rólegra að sögn Ásu.

„Ég er búin að vera að leggja lokahönd á húsbílinn okkar. Auk þess fékk ég afar rómantískt bönorð í Filippseyjum, sem ég svaraði játandi. Ég og unnustinn erum þess vegna að undirbúa brúðkaup næsta sumar. En það fer auðvitað allt eftir því hvernig ástandið verður í heiminum," segir Ása.

#### Nokkur viðbrigði

En hvernig hafa þessir fordæmalausu tímar haft áhrif á manneskju sem hefur gert það að sinni atvinnu að ferðast?

„Í þessu öllu saman þá er ég afar þakklát fyrir að geta kallað Ísland heimili mitt. Mér finnst við vera að taka einstaklega vel á þessum málum. Ég reyni að gera það besta í stöðunni og held áfram að sinna minni ástríðu og einbeiti mér að því að ljósmynda og ferðast um Ísland og deila upplifuninni með öðrum," segir hún.

Hún viðurkennir þó að heimsfaraldurinn hafi haft mikil áhrif á líf hennar og starf.

„Áður fyrr var ég á stanslausu flakki erlendis. Enda koma flest mín verkefni erlendis frá. Hins vegar hefur ástandið núna þvingað mig til að róa líf mitt. Þannig að ég er virkilega búin að njóta þess að ferðast minna og vera meira á Íslandi. Auk þess hef ég fengið skemmtileg tækifæri til að vinna með íslenskum fyrirtækjum, sem leggst vel í mig, þar sem ég elska að mynda hér heima, skoða fallegu náttúruna. Það hefur einnig kennt mér að maður þarf ekki að ferðast langt til að upplifa skemmtilega hluti," segir hún.

Um leið og samkomubannið skall á leigði Ása sér bústað á Tröllaskaga og nýtti svo vorið og snjóinn á fjallaskiðum.

„Mér fannst mjög mikilvægt á þessum tíma að stunda útivist, vera dugleg að hreyfa mig og bæta við nýjum áhugamálum og hæfileikum. En á fjallaskiðum, þá eru sett skinn undir skíðin, gengið upp og síðan skíðað niður. Það er fátt sem jafnast á við góðan dag á fjöllum og að skíða niður ósnortnar brekkur í náttúruferðunni. Ísland



Ása er einn af vinsælustu áhrifavöldum landsins með rúmlega 200.000 fylgjendur. MYND/ÁSA STEINARSDÓTTIR

# Leyndardómar ríkis Vatnajökuls

Ljósmyndarinn og áhrifavaldurinn **Ása Steinarsdóttir** hefur nýtt fordæmalausa tíma til að ferðast um landið. Hún gerði góða ferð til hins víðfeðma ríkis Vatnajökuls og hefur gert ferðabætti um þennan einstaka stað, þar sem leynast fjölmargar náttúruperlur.

á vorin er algjör paradís fyrir fjallaskiðamenn og það var einstaklega flott færi á þessum tíma eftir snjóþungan vetur.“

#### Stórbrotin náttúra

Ása hefur nýtt tímann á landinu til að gera ferðabætti um ríki Vatnajökuls, en það nær frá Lómagnúpi til vesturs að Hvalnesi til austurs.

„Náttúran á þessu svæði er stórbrotin og fjölbreytt, sérstaklega návgið við alla skriðjökla. Jöklar eru bara ótrúlegir og það er ástæðan fyrir því að ég kem aftur og aftur á þetta svæði, þeir eru alltaf að breytast. Á sumrin eru fullt af skemmtilegum gönguleiðum og fallegur

gróður og á veturna verða jöklarnir himinbláir og íshellar myndast sem hægt er að skoða. Landslag sem myndast í kringum jöklana er líka svo áhugavert, þar sem sjá má hvernig þeir hafa rutt fram jarðvegi og mótað fjöllin í kring. Svæðið hefur því upp á að bjóða miklar andstæður í landslagi, sem gerir það enn meira spennandi og áhugavert," segir hún.

Hún segir margt í boði á svæðinu fyrir ferðalanga og fjölskyldufolk.

„Þú getur farið í ævintýralegar jöklagöngur og ísklifur, heimsótt Jökulsárlón og horft á ísjaka fljóta í lóninu eða farið í humarkvöldverð á Höfn. Auk þess er hægt að velja á

milli hótulgistingar, eða skella sér í útilegu á tjaldsvæðinu í Skaftafelli sem er ótrúlega fallegt svæði.“

#### Margar faldar perlur

Svæðið segir hún líka kjörið fyrir þá sem vilja í göngu.

„Það eru gönguleiðir á öllum erfiðleikastigum í kringum Skaftafelli, eins og Svartifoss sem er 40 mínútna falleg og auðveld ganga. Einnig eru bátsferðir í boði bæði á Fjallsárlóni og Jökulsárlóni. Svo er hægt að fara með traktor út í Ingólfshöfða, þar sem hægt er að sjá Vatnajökul úr fjarska, skoða höfðann og lunda sem búa í klettunum. Einnig er frábær skemmtun

að standa aftan í traktornum sem keyrir yfir svarta sanda og ár," segir hún.

Er einhver staður sem þú átt eftir að heimsækja á svæðinu, en er á óskalistanum?

„Mig hefur alltaf dreymt um að ganga á Hvannadalshnjúk, hæsta tind Íslands. Draumurinn er að gera það á fjallasíðum, ganga upp og skíða niður á fallegum vordegi. Ég get ímyndað mér að það sé mögnuð upplifun. Mig dreymir einnig um að fljúga yfir svæðið og sjá jökla að ofan, frá nýju sjónarhorni," segir Ása.

Ása segist hafa uppgötvað margar faldar perlur á ferð sinni um svæðið.

„Heitu pottarnir í Hoffelli og Hoffellslón innar í dalnum, eru tvær faldar perlur sem fáir virðast vita um. Auk þess finnst mér það að skella sér í jöklagöngu ákveðin „falin perla," því margir Íslendingar hafa einfaldlega ekki upplifað hvernig það er að ganga á jökul. En það finnst mér að við öll ættum að gera að minnsta kosti einu sinni á lífsleiðinni. Nýlega fór ég einnig á kajak út á Jökulsárlón sem var mögnuð upplifun, þar sem maður svífur á milli ísjakanna. Auk þess eru íshellarnir á veturna algjört náttúruundur," segir hún.

Hvað stóð upp úr við gerð þáttanna?

„Að horfa á sólsetur á Stokksnesi, ganga Falljökul og fá að síga ofan í jökulsprungu," segir Ása.

Hægt er að nálgast þættina á YouTube og visitvatnajökull.is.



Ásu hefur með dugnaði tekist að gera ljósmyndunina og ferðalögin að sínu lífibrauði.



Hún segir eitt það skemmtilegasta við gerð þáttanna hafa verið að siga niður í jökulsprungu.



Hún segir náttúruna á svæðinu vera margslungna og fjölbreytta.



Nýlega fór Ása í kajakferð um Jökulsárlón, sem hún segir hafa verið einstaka upplifun.



Ása segir svæðið bjóða upp á miklar andstæður í landslagi.



Margar faldar perlur eru á svæðinu, þeirra á meðal eru heitu pottarnir í Hoffelli og Hoffellslón.



Þessir fordæmalaus tímar voru viðbrigði fyrir Ásu sem er von miklu flakki, enda flest hennar verkefni erlendis.



Ása hefur nýtt árið til ferðalaga og gert þætti um ríki Vatnajökuls.

# TÍMAMÓT

## Merkisatburðir

**1874** Ný stjórnarskrá fyrir Ísland gengur í gildi og sérstakt stjórnarráð fyrir Ísland er stofnað í Kaupmannahöfn.

**1897** Oddfellowreglan á Íslandi er stofnuð með áherslu á bræðralag og samhjálp.

**1904** Embætti amtmanna eru lögð niður á Íslandi.

**1981** Bandaríska sjónvarpsstöðin MTV byrjar útsendingar.

**1984** Fjölbrotaskólinn í Garðabæ er stofnaður.

**1994** Mikið eyðileggst af sögulegum skjölum þegar bókasafn Norwich brennur.

**1996** Menntaskólinn Hraðbraut er stofnaður.

**1998** Eitt dýrasta frímerki heims, Gul tre skilling banco frá 1855, er selt fyrir 14 milljón sænskar krónur.

**2016** Guðni Th. Jóhannesson tekur við embætti forseta Íslands, sama mánaðardag og allir fyrirrennarar hans.



Ásta Kent, Freyja Traustadóttir, Alice Kent, Dagný Bjarnadóttir, Sólrún Steinsdóttir, Daniel Kent og Trausti Jónsson í Vatnaskógi.

## Sælan breyttist í sorg

Sæludagar í Vatnaskógi hafa verið árvissir um verslunarmannahelgi, en sú hefð var rofin nú vegna COVID-19. Margir voru mættir með viðleguútbúnað og allt var til reiðu.

Það er viss sorg hjá unga fólkinu að þurfa að sleppa Sæludögum en aðstæðurnar eru óvenjulegar," segir Dagný Bjarnadóttir. Fjölskyldan var búin að tjalda í Vatnaskógi eins og margir fleiri þegar Sæludögum var aflýst eins og öðrum viðburðum helgarinnar.

„Það var búið að versla, pakka niður og reisa tjaldbúðir,“ lýsir Dagný og segir svæðið hafa verið opnað á miðvikudeginum. „Við vorum með tvö tjöld, tvi-burasysturnar voru með nýtt tjald og settu það auðvitað upp sjálfar. Samkoman byrjar alltaf á fimmtudegi klukkan 19 og stelpurnar langaði að vera eina nótt einar, við hin ætluðum að koma á föstudeginum.“

Á miðvikudeginum kveðst Dagný hafa séð á svip starfsfólks að eitthvað lá í loftinu. „En við höldum að gestafjöldinn yrði innan settra marka. Svo horfði ég á fundinn á fimmtudeginum og strax á eftir kom tilkynning um að Sæludögum væri aflýst þetta árið.“

Dagný segir Sæludaga hafa verið fastan punkt í tilverunni hjá fjölskyldunni frá því dæturnar, sem nú eru sautján ára, voru þínulitlar. „Hjá stelpunum byrjar árið eftir Sæludaga og endar á Sæludögum, því um leið og þeim lýkur eru þær farnar að hlakka til þeirra næstu. Strákurinn okkar var líka spenntur. Þetta er svo fjölskylduvæn samkoma, góður félagsskapur, frábær dagskrá og öruggt umhverfi – það er



Alice og Ásta ansi svektar yfir að þurfa að taka niður nýja tjaldið sitt strax.



Hjá stelpunum byrjar árið eftir Sæludaga og endar á Sæludögum, því um leið og þeim lýkur eru þær strax farnar að hlakka til þeirra næstu.

hugsað fyrir öllu. Veðrið átti að vera best á þessu svæði en við erum öllu vön, eigum góð tjöld og aðstæðan inni er góð. Þetta hefði orðið mjög gaman.“

Gestir Sæludaga tóku tjaldbúðirnar niður á fimmtudaginn hægt og rólega. Við leyfðum krökkunum að vera allan daginn og hitta fólk í góða veðrinu. Keyptum svo mat af mótshöldurum svo það verða litlir sæludagar heima um helgina, læri og hamborgarar og grillaðir sykurpúðar úti í garði.“

gun@frettabladid.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS  
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNLSA



Kristín Ingólfssdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir

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

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



Útfararþjónusta  
í yfir 70 ár

Vesturlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

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

## Svona fór um sjóferð þá var setning dagsins

Auðvitað var þetta skellur," segir Ársæll Aðalbergsson, talsmaður Skógarmanna KFUM sem þurfti að aflýsa Sæludögum. „Við vorum klár, fullt af mat komið á staðinn og búið að setja upp hoppkastala og slíkt. Þó vorum við tvístígandi. Á miðvikudagskvöld var róðurinn að þyngjast og á fimmtudagsmorgun vorum við sannfærð um að ekkert yrði af hátíðinni. Það kom á daginn.“

Ársæll segir marga gesti hafa mætt á



Ársæll finnur til með krökkunum.

miðvikudeginum. Þegar við opnuðum svæðið var biðröð út að Hótel Glym. Fólk lagði hjólhýsum og fellihýsum og reisti tjöld en mátti ekki gista þá nótt. Það mætti svo daginn eftir til að taka allt niður og setning dagsins var: Svona fór um sjóferð þá. Það þýðir ekkert að pirra sig en ég er svekktur fyrir hönd barnanna sem voru búin að hlakka til í marga mánuði og undirbúa skemmtiatriði. Allir skilja aðstæðurnar, þetta eru varúðarráðstafanir.“ – gun

# VEÐUR

LAUGARDAGUR 1. ÁGÚST 2020

## Helgin



Ingólfur Þórarinnsson, betur þekktur sem Ingó Veðurguð, steig fyrst á svið á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum sem afleysingasöngvari. Nú verður brekkusöngurinn annað kvöld á skjánum. ➔4

**ENZYMEDICA®**

Á að grilla um helgina??



Guðrún sá umfjöllun og ummæli um Active Joints frá Eylif heilsuvörum og ákvað að prófa. Hún sér ekki eftir því. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Eins og leyst úr fjötrum

Guðrún Jónsdóttir uppgötvaði Active Joints eftir að hafa lengi fundið fyrir óþægindum í líkamanum. Hún segir það hafa verið dásamlega upplifun þegar hún öðlaðist nýtt líf með Active Joints, sem hún mælir heilshugar með. ➔2



Ég get því hiklaust mælt með Active Joints frá Eylíf. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt og ég þreytist því ekki á að dásama þessa vöru, segir Guðrún. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

#### Framhald af forsiðu →

Guðrún segist hafa fundið fyrir óþægindum í líkamnum árum saman. „Þrátt fyrir að ég hafi farið í vel heppnaða hnéadgerð hef ég verið gjörsamlega ónýtt í líkamnum. Gat ekkert gengið vegna mikils sársauka. Ég fór til læknis og var greind bæði með vefja- og slitgigt,“ segir hún. „Ég hef prófað að taka inn ýmis konar náttúrulefni sem áttu að hjálpa og sömuleiðis hef ég farið í endurhæfingu. Það hjálpaði mér talsvert, en óþægindin héldu áfram að hrjá mig.“ Þætir hún við.

Guðrún sá umfjöllun og ummæli um Active Joints frá Eylíf heilsuvörum. „Ég las innihaldslýsingar og þær hvöttu mig til að prófa. Einnig hafði vinkona mín mælt með Actice Joints, svo það var ekkert annað í stöðunni en að prófa. Vá, ég er þakklát, því eftir einungis tvær vikur var eins og ég væri leyst úr fjötrum, eða bönd hefðu verið skorin utan af mér. Allar mínar hreyfingar urðu auðveldari og sársaukalausar,“ segir hún.

Guðrún segist finna örliðið fyrir öðru hnénu, en að öðru leyti sé þetta nýtt og betra líf. Undanfarið hef ég ekki getað stundað æfingar vegna COVID-19. Það eru tveir mánuðir síðan ég byrjaði að taka inn Active Joints og ég get gengið um í dag, sem ég gat ekki áður með góðu móti. Fyrr í vetur hélt ég að ég væri útbrunnin, en svo er aldeilis ekki. Ég get því hiklaust mælt með Active Joints frá Eylíf. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt og ég þreytist því ekki á að dásama þessa vöru.“

#### Vörulína frá Eylíf

Vörulína Eylíf býður upp á tvær vörur, Active Joints og Stronger Bones, sem bæta heilsu liða og styrkja beinin. Vörurnar eru unnar

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

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

„Active Joints inniheldur uppbyggjandi næringarefni og margra ára rannsóknir sýna fram á jákvæð áhrif þeirra á heilsu beina, liðamóta, húðar og tanna. Það hefur áhrif á auma og viðkvæma liði, eykur sveigjanleika þeirra, styrkir bein og eykur orku ásamt því að húð, neglur og hár njóta góðs af,“ segir Ólöf Rún. „Við vonum til verka og sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi. Við notum hreina, íslenska náttúruafurð, náttúruleg og hrein hráefni sem ekki eru erfðabreytt og stuðla að sveigjanlegri liðum, því með sveigjanlegri líkama erum við færari til að takast á við verkefni í dagsins önn.“

„Það eru tveir mánuðir síðan ég byrjaði að taka inn Active Joints og ég get gengið um í dag, sem ég gat ekki áður með góðu móti.“

#### Hrein hráefni og sjálfbær framleiðsla

„Eins og áður sagði notum við hrein, íslensk hráefni sem eru framleidd á sjálfbæran hátt í Eylíf vörurnar,“ segir Ólöf Rún. „Þau helstu eru kalkþörungur, GeoSi-

lica, smáþörungur (astaxanthín) og íslenskar jurtir. Kalkþörungur og GeoSilica eru í báðum vörum, en smáþörungur (astaxanthín) og íslenskt birki eru auka-lega í Active JOINTS ásamt C- og D3-vítamíni.

Kalkþörungarnir vaxa villtir neðansjavar við Vestfirði og finnast helst í Arnarfirði, þar sem þeir eru tíndir neðansjavar. „Áhrif og virkni þeirra er einstök og þeir hafa verið rannsakaðir mjög ítarlega undanfarin ár.

Margar rannsóknir hafa staðfest einstaka eiginleika þeirra og góð áhrif á líkamann: þeir styrkja beinvef, byggja upp beinin, hafa góð áhrif á

meltinguna og húðina og hafa líka reynst vel gegn sliti og óþægindum í liðum,“ segir Ólöf Rún.

GeoSilica er náttúrulegur, hágæðakísill, sem er tekinn úr náttúrulegu jarðhitaefni við Hellisheiðarvirkjun. „Kísillinn hefur öflug áhrif á bandvef og beinvef, hann styrkir húðina og eykur teygjanleika hennar. Kísill eykur líka beinþéttni, örvar hárvöxt og styrkir neglurnar, brjósmyndun og æðakerfið. Virkni hans hefur verið staðfest með rannsóknum,“ upplýsir Ólöf Rún.

Rannsóknir hafa líka staðfest virkni astaxanthín, eða smáþörungna, en það er öflugt andoxunarefni sem er 6.000 sinnum öflugra en C-vítamín, segir Ólöf Rún. „Astaxanthín hefur einstaka eiginleika og góð áhrif á líkamann og má nefna öfluga virkni fyrir húðina, vöðvana, blóðrásina,

hjartað og heilann. Það styrkir ónæmiskerfið og sjónina og virkar sem innri sólarvörn fyrir húðina, ásamt því að auka teygjanleika og mykt hennar, en margar rannsóknir hafa staðfest þessi áhrif.“

Astaxanthín er framleitt í lokuðu kerfi með hreinu, íslensku vatni, en framleiðslan er bæði vistvæn og sjálfbær og fer fram í Hafnarfirði og í Reykjanesbæ. „Allar jurtirnar sem eru notaðar í Eylíf vörulínuna eru handtindar og þurrkaðar af íslensku fyrirtæki í Hafnarfirði. Birkilauf sem notuð eru í Active Joints hafa verið notuð frá örófi alda við ýmsum kvillum og hafa vatnslosandi eiginleika,“ segir Ólöf Rún.

Nánari upplýsingar er að finna á [eylif.is](http://eylif.is)



#### Útsölustaðir:

Öll apótek, Heilsuhúsið, Hagkaup, Melabúðin, Fjarðarkaup og eylif.is



# Einkenni fæðuóþols horfin

Digest Spectrum meltingarensímin hafa hjálpað fólki með fæðuóþol og hafa einkenni minnkað mikið og jafnvel horfið. Ensímin vinna á öllum fæðutegundum og eru afar öflug og skjótvirk.

**M**eltingarensímin frá Enzymedica hafa ræki-lega slegið í gegn á Íslandi og hafa þau hreinlega umbylt lífi fjölda fólks. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hættu á því að eitthvað fari úrskedis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringarefna eykst, ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

## Fæðuóþol eða ensimaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol, sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, hvata sem brýtur niður laktósann. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau líkamlegu einkenni sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Ástæður fæðuóþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/eda að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

## Einkennin hurfu!

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir hefur ekki átt sjö dagana sæla, en nánast allt sitt líf hefur hún verið að kljást við vandamál tengd meltingunni. Hún er skýrt dæmi um alvarlegt tilfelli fæðuóþols og það er ekki fyrr en nú, eftir að hún fór að nota Digest Spectrum, að hún sér til sólar og er farin að njóta þess að borða og liða vel á eftir. Saga hennar er ótrúleg:

„Ég hef verið með í maganum síðan ég var litil stelpa, oft með útþaninn og harðan maga og krampaverki eftir máltíðir. Þegar ég varð eldri bættust við ýmis einkenni eins og ógleði, brjóstsviði,



Guðbjörg Inga hefur glímt við meltingarvandamál nánast allt sitt líf. Eftir að hún fór að nota Digest Spectrum fór hún loks að sjá til sólar.



nábitur og mikil læti í maganum. Einnig fann ég fyrir ýmsu öðru án þess að tengja það við meltinguna og þarmafloxuna, eins og höfuðverk, skapsveiflum, pirringi, miklu orkuleysi eftir máltíðir, húðfleckjum, bjúg, liðverkjum, vöðvabólgu, nætursvita, átti erfitt

með svefn, var með nefrennsli, augnþurrk og aukakílóin festust. Ég hef prófað næstum allt til að láta mér liða betur, en með misgöðum árangri og ef ég fann mun þá var það einungis í stuttan tíma. Einnig hef ég farið ófáar ferðir til ýmissa sérfræðinga en lítið komið út úr því, nema að endingu var ég greind hjá ofnæmslækni með óþol fyrir aukefnum í matvælum og þá bæði náttúrulegum (náttúruleg rotvarnarefni) og tilbúnum. Við að sneiða hjá aukefnum hefur margt lagast, en samt vantaði eitthvað meira til að mér liði vel. Ég sá auglýsingu um Digest Spectrum og ákvað að prófa. Ótrúlegt en satt þá fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Þegar ég tek Digest Spectrum verð ég hvorki uppþembd né fæ ógleði, brjóstsviða og annað sem ég taldi upp áður. Ég finn að ég er með mun meiri orku en áður og þar af leiðandi minni pirring og skapsveiflur. Ég ákvað

Ótrúlegt en satt þá fann ég mun frá fyrsta degi, öll einkenni fæðuóþolsins minnkuðu til muna og mörg jafnvel hurfu. Aukakílóin eru einnig farin að losa takið og greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af lífi mínu áfram.

Guðbjörg Inga Guðmundsdóttir kennari

að prófa að hætta tímabundið að taka ensímin til að finna muninn og þá kom allt til baka aftur. Óþolið sem ég var greind með hefur minnkað til muna og ég þoli fullt af mat sem ég þóldi engan veginn áður. Einnig eru aukakílóin aðeins farin að losa takið án þess

að ég hafi breytt öðru, en þau hafa verið blýföst þrátt fyrir lífsstílsbreytingu og ítrekaðar viðurkenndar aðferðir til að léttast. Það er greinilegt að Digest Spectrum verður hluti af mínu lífi, ásamt Bio Kult Candea og chia-graut í morgunmat“.

## Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir koma fram allt að 42-72 klst. eftir að fæðunnar er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átta sig, því við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamanum gott.

Sölustaðir: Heilsuhillur verslana, apótek og heilsuhús.



## Collagen Beauty formula

Minni hrukkur og frísklegri húð

Inniheldur 500 mg af kollageni ásamt náttúrulegri bætiefnablöndu sem getur stutt við kollagenframleiðslu húðarinnar.

Regluleg inntaka getur hægt á öldrunareinkennum og dregið úr líkum á að finar línur og hrukkur fari að myndast of snemma.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

# Sungjó með sjónvarpinu

Ingólfur Þórarinnsson, betur þekktur sem Ingó Veðurguð, steig fyrst á svið á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum sem afleysingasöngvari. Nú verður brekkusöngurinn annað kvöld á skjánum.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriddinga@frettabladid.is



Ingó kom fyrst fram á Þjóðhátíð með hljómsveitinni Á móti sól. Hann leysti Magna Ásgeirsson, söngvara sveitarinnar af, sem á þeim tíma tók þátt í raunveruleikabættinum Rockstar Supernova, sem margir muna eftir. Ingó átti ekki von á því að einn góðan veðurdag myndi hann leiða brekkusönginn, sem er einn af hápunktum Þjóðhátíðar, en sú varð raunin.

Hann tók við keflinu af Árna Johnsen á sínum tíma. „Árni er kannski ekki frábær gítarleikari en hann gerði þetta samt mjög vel. Hann byrjaði með þennan brekkusöng sem núna er vinsæll um allt land. Mér fannst pressa að koma á eftir honum en undirbjó mig vel og skoðaði það sem hann hafði gert og hvað myndi svo passa mínum karakteri,” segir Ingó, sem einnig hefur margoft komið fram með hljómsveit sinni, Veðurguðunum, á Þjóðhátíð.

Í ár verður brekkusöngurinn með öðru sniði en vanalega því

Þjóðhátíðin fellur niður. Það hefur aðeins einu sinni áður gerst í sögunni. „Ég ætla að telja í brekkusöng í Sjónvarpi Símans milli klukkan 10 og 11 annað kvöld. Það verður örugglega öðruvísi en vanalega, ekkert fólk í brekkunni að syngja með, en það verður gaman að syngja fyrir þá sem eru heima, í sumarbústaðnum, eða á ferðalagi og vonandi tekur fólk undir með mér,” segir Ingó, sem ætlar að taka þessi klassísku útilegulög sem allir þekkja, auk eigin laga. „Ég verð með gítarinn með mér og svo ætlar Einar Örn Jónsson að spila undir á pianó, en hann var lengst af hljómborðsleikari í svörtum fötum. Við höfum spilað mikið saman í gegnum tíðina.“

Þegar Ingó er spurður hvernig tilfinning það sé að vera í Reykjavík um verslunarmannahelgina segist hann upplifa það eins og að vera í frii. „Ég reikna með að vera í Vestmannaeyjum þessa helgi næstu árin, svo það er gaman að prófa eitthvað nýtt og koma svo sterkur inn á næstu Þjóðhátíð,” bætir hann Ingó við, en hann á ættir að rekja til Eyja. „Pabbi er þaðan og afi minn og amma búa þar, ásamt föðurbróður mínum. Ég var mikið þar sem barn, stundaði



Ingó vonar að fólk taki undir með sér þegar hann leiðir brekkusönginn annað kvöld, hvort sem fólk er heima hjá sér, í sumarbústaðnum eða á ferðalagi. Hann verður með gítarinn og fjörið í farteskinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

lundapysjuveiðar og sprangaði í klettunum þar eins og krakkar í Eyjum gera,” upplýsir hann.

## Heldur hjólunum gangandi

Kórónaveirufaraldurinn hefur ekki haft áhrif á Ingó hvað varðar vinnu. „Ég hef aldrei haft meira að gera. Ég spila mikið á litlum sam-

komum, svo sem brúðkaupum og afmælum og hef ekki mikið verið með stóra tónleika. Þetta ástand er erfðast fyrir þá sem eru þar. Ég hef náð að halda hjólunum gangandi og það hjálpar að eiga vinsæl lög,” segir Ingó, sem á einmitt Þjóðhátíðarlagið í ár. „Þjóðhátíðarnefnd hafði samband við mig fyrir

„Ég hef aldrei haft meira að gera. Ég spila mikið á litlum samkomum, svo sem brúðkaupum og afmælum og hef ekki mikið verið með stóra tónleika. Ég hef náð að halda hjólunum gangandi og það hjálpar að eiga vinsæl lög.“

áramótin og það mig um að huga að því. Mér fannst það smá pressa en fékk bróður minn, Guðmund Þórarinnsson, til að semja það með mér og Halldór Gunnar Fjalla-bróðir pródúseraði síðan lagið. Ég var ekkert að stressa mig of mikið á þessu því ég hafði trú á því að lagið kæmi til okkar, sem það svo gerði. Við fylgðum eigin sannfæringu og erum mjög ánægðir með lokaniðurstöðuna en lagið heitir Takk fyrir mig.“

Hvar ætlar þú að veiða í sumar?

VEIÐIKORTIÐ 2020

www.veidikortid.is



Æðisleg bláberjakaka sem eftirréttur eða með kaffinu.

MYND/GETTY

## Styttist í berjamó

Það styttist í berjatímabilið. Berjatínsla er skemmtileg fjölskylduskemmtun og íslensku bláberin eru ljúffeng.

Elin Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Að tína ber er hin besta skemmtun. Öll fjölskyldan getur tekið þátt og fær í sig hreint loft í íslensku náttúru um leið. Þar fyrir utan eru berin vítamínrik og holl. Gaman er að taka með sér nesti og njóta náttúrunnar á milli þess sem berin eru leituð uppi. Þótt hægt sé að kaupa bláber allt árið eru þau íslensku miklu betri. Bláberin eru oft farin að þroskast vel um miðjan ágúst ef veður er gott. Það má vel tína berin með höndunum en það er fljótlega með þar til gerðri berjatínu. Bláber má frysta og geyma til vetrarins. Hér er uppskrift að bláberja-

köku sem er æðislega góð og frábært að nota nýttind ber þegar þar að kemur. Þangað til má kaupa ber og prufa kökuna um helgina.

### Bláberjakaka

350 g hveiti  
200 g sykur  
2 tsk. finhakkaður sítrónubörkur  
1 tsk. lyftiduft  
220 g kalt smjör, skorið í bita  
1 egg  
Fylling  
500 g bláber, skolið berin fyrir notkun  
50 g sykur  
4 tsk. kartöflumjöl  
Hitíð ofninn í 180°C.

Setjið hveiti, sykur, lyftiduft og sítrónubörk í matvinnsluvél og

blandið saman. Setjið því næst kalt smjör saman við og hrærið. Þá er eggji sett út í og hrært aftur.

Takið helminginn af deiginu og setjið í form sem er klætt með bökunarappír. Þrýstið deiginu fallega yfir formið með fingrunum. Setjið bláberin í skál með sykri, kartöflumjöli og sítrónuberki og hrærið varlega saman. Dreifið berjunum jafnt yfir deigið. Dreifið því sem eftir er af deiginu yfir kökuna. Má vera gróflega gert því þetta er mullningur (crumble).

Bakið kökuna í um það bil 40 mínútur eða þar til hún verður gullinbrún. Látið kólna aðeins áður en hún er borin fram. Kakan er góð með vanilluis eða peyttum rjóma. Það má alveg skreyta diskinn með ferskum bláberjum, hindberjum eða jarðarberjum.

Mest selda liðbættiefni á Íslandi

LIDVERKIR, STIRÐLEIKI EÐA BRAK Í LIÐUM?

2-3ja mánaða skammtur í hverju glasi

NUTRILENK GOLD 180 tablettir

# 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

## Starfsfólk í afgreiðslu óskast

Í boði eru vaktir bæði fyrir og eftir hádegi, einnig eitthvað um helgar. Framtíðarstarf. Íslenskukunnátta skilyrði

Áhugasamir sækja um á netfangið [bjornsbakari@bjornsbakari.is](mailto:bjornsbakari@bjornsbakari.is) merkt **ATVINNA**



## Menningar-, íþrótt- og tómstundafulltrúi

Blönduósbær auglýsir laust til umsóknar starf Menningar-, íþrótt- og tómstundafulltrúa. Um nýtt starf er ræða með starfshlutfalli 80 – 100%. Tilgangur starfsins er að hafa faglega umsjón með öllu menningar-, íþrótt- og tómstundastarfi Blönduósbæjar í góðu samstarfi við hlutað-eigandi aðila. Hér er fjölbreytt og skemmtilegt tækifæri fyrir skapandi og skipulagðan einstakling til að móta nýtt starf í vaxandi samfélagi. Næsti yfirmaður fulltrúans er sveitarstjóri.

### Markmið og verkefni:

- Verkefnavinna og stefnumótun fyrir menningar- íþrótt- og tómstundamál.
- Vinna náð með menningar- íþrótt- og tómstundaneftir sveitarfélagsins.
- Umsjón og þróunarvinna með starfsemi félagsmiðstöðvarinnar Skjólinsins.
- Er tengiliður sveitarfélagsins við félagsamtök sem eru með skipulagða íþrótt- og tómstundastarfsemi í sveitarfélaginu, á grundvelli samninga.
- Vinnur í nánú samstarfi við stjórnendur grunnskóla og íþróttamiðstöðvar.
- Er tengiliður og umsjónarmaður með verkefninu Heilsueflandi samfélag.
- Verkefnastjórn við hátíðahöld og aðra viðburði á vegum sveitarfélagsins.
- Önnur verkefni á þessu sviði sem viðkomandi er falið af sveitarstjóra.

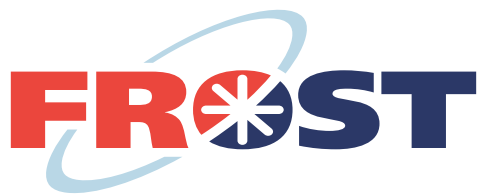
### vHæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði tómstunda- og félagsmálafræði, eða önnur menntun sem nýttist í starfi.
- Góðir forystu-, skipulags- og samskiptahæfileikar.
- Reynsla og þekking af íþrótt- og tómstundastarfi.
- Mikill áhugi á velferð íbúa og hæfni til að eiga samskipti við alla aldurshópa.
- Frumkvæði, jákvætt hugarfarar og hugmyndaauðgi.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Hreint sakavottorð er skilyrði fyrir ráðningu. Umsækjendur af öllum kynjum eru hvattir til að sækja um starfið.

**Nánari upplýsingar veitir Valdimar O Hermannsson, sveitarstjóri, [valdimar@blonduos.is](mailto:valdimar@blonduos.is)**

Starfið er laust samkvæmt nánara samkomulagi. Umsóknum skal skilað á netfangið, [blonduos@blonduos.is](mailto:blonduos@blonduos.is) Umsóknarfrestur er til 20. ágúst 2020.



## Þjónustumaður í Garðabæ

Kælismiðjan Frost ehf. óskar eftir að ráða þjónustumann til starfa í Garðabæ. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Æskilegt er að umsækjendur séu vélstjórar, vélvirkjar, vélfræðingar eða með sambærilega menntun og hafi reynslu af störfum við kælikerfi og / eða í málmiðnaði.

Starf þjónustumanns felst í uppsetningu og viðhaldi nýrra og eldri kælikerfa, um borð í skipum og í landi, bæði á Íslandi sem og erlendis.

Frost er 25 ára gamalt fyrirtæki með starfstöð á Akureyri og í Garðabæ, með ríflega 60 starfsmenn. Fyrirtækið starfar bæði á Íslandi og víðsvegar um heim.

**Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á [frost@frost.is](mailto:frost@frost.is)**



## Vilt þú koma í liðið okkar?



**Laxar fiskeldi ehf leitar að öflugum starfsfólki til fjölbreyttra starfa á eldisstöðvum fyrirtækisins í Reyðarfirði.**

- Reynsla af fiskeldi, fiskeldismenntun, líffræðimenntun, skipstjórnar og vélaréttindi eru kostir sem geta komið umsækjanda til góða.
- Starfið felur í sér ýmis verkefni, s.s fóðrun, daglegt eftirlit og önnur tilfallandi verkefni við sjókvíar og fóðurpramma.

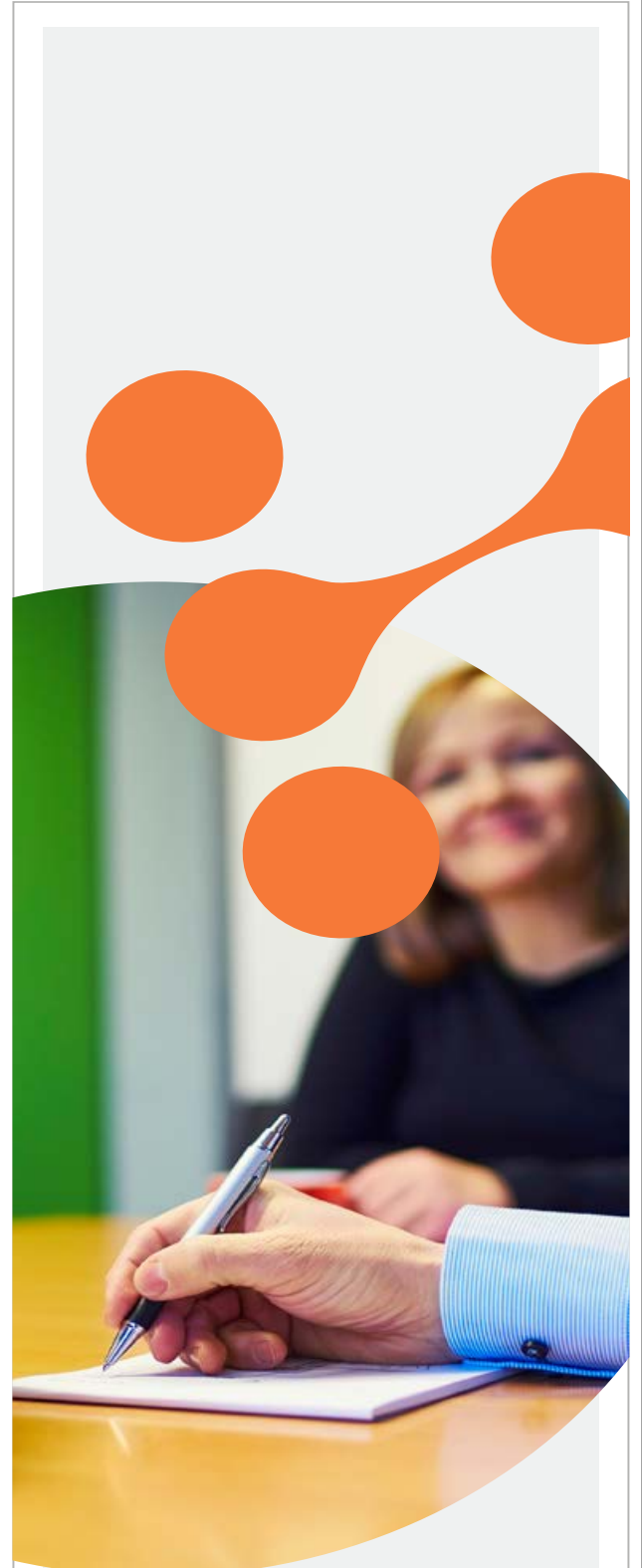
Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um!

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á [starf@laxar.is](mailto:starf@laxar.is) Umsókn skal innihalda ferilskrá auk kynningarbréfs.

**Umsóknarfrestur til og með 14. ágúst 2020.**

**Upplýsingar gefa Bárður, [bardur@laxar.is](mailto:bardur@laxar.is) og Ísak, [isak@laxar.is](mailto:isak@laxar.is)**

Laxar fiskeldi ehf. er fiskeldisfyrirtæki sem framleiðir hágæða lax inná kröfuhörðustu markaði í Evrópu, Bandaríkjunum og Asíu. Fyrirtækið starfrækir 3 seiðaeldisstöðvar í Ölfusi og sjókvíaeldi félagsins er í Reyðarfirði. Fyrirtækið hefur leyfi til að framleiða allt að 9.000 tonn af laxi í sjókvíum í Reyðarfirði en fyrirhuguð framleiðsla félagsins á Austfjörðum til lengri tíma litið mun nema um 25.000 tonnum.



Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

 **HAGVANGUR**  
[hagvangur.is](http://hagvangur.is)

# Mannauðsstjóri hjá Kópavogsbæ



Kópavogsbær auglýsir nýtt starf mannauðsstjóra laust til umsóknar.

Hlutverk miðlægrar mannauðsdeildar innan stjórnsýslusviðs er að veita fagsviðum bæjarins stoðþjónustu og tryggja að hvert svið starfi í samræmi við sameiginlega og yfirlýsta stefnu í mannauðsmálum. Mannauðsstjóri stuðlar markvisst að auknum gæðum í mannauðsmálum, styrkingu jákvæðs starfsanda og vinnustaðamenningar. Leitað er að einstaklingi sem hefur frumkvæði og eldmóð til nýsköpunar og framþróunar í mannauðsmálum hjá sveitarfélaginu.

## Helstu verkefni

- Dagleg stjórnun og rekstur mannauðsdeildar.
- Stefnumótun og áætlanagerð í mannauðsmálum.
- Ráðgjöf, stuðningur og leiðbeiningar til stjórnenda í mannauðsmálum.
- Ábyrgð og eftirlit með launasetningu og framfylgd starfsmats.
- Umsjón með endurmenntun starfsmanna og stafrænni fræðslu.
- Umsjón með stjórnenda-, nýliða- og starfslokafræðslu.
- Umsjón með öryggis- og vinnuverndarmálum.
- Ábyrgð á innleiðingu og framkvæmd jafnlaunavottunar og jafnlaunagreininga.
- Vinnur að innleiðingu vinnu- og gæðaferla og fylgir þeim eftir.
- Ábyrgð og umsjón með vinnustaðagreiningum.
- Er í nánu samstarfi við mannauðsráðgjafa fagsviða og deildarstjóra launadeildar.

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun í mannauðsstjórnun.
- Framúrskarandi leiðtoga-, samstarfs- og samskiptahæfni.
- Umtalsverð þekking og reynsla af mannauðsstjórnun.
- Reynsla og þekking á opinberri stjórnsýslu.
- Reynsla og þekking á breytingastjórnun.
- Reynsla og þekking á stefnumótun, teymisstarfi og verkefnastjórn.
- Reynsla og þekking á mannauðs-, fræðslu- og ráðningarkerfum.
- Sjálfstæði, frumkvæði og skipulögð vinnubrögð.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Umsóknarfrestur er til og með 4. ágúst 2020.

Tekið er við umsóknum í gegnum ráðningarvef Kópavogsbæjar. Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Pálmi Þór Músson, sviðsstjóri stjórnsýslusviðs, palmi@kopavogur.is.



**Kópavogsbær**

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



## Tillaga að breytingu á aðalskipulagi Húnaþings vestra 2014-2026 vegna Hrútatungu, iðnaðarsvæði I-6 og tillaga að deiliskipulagi fyrir nýtt yfirbyggt tengivirki Landsnets.

Bygðarráð Húnaþings vestra samþykkti á fundi sínum þann 22. júní 2020 að auglýsa tillögu að breytingu á aðalskipulagi Húnaþings vestra 2014-2026 skv. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Í breytingunni felst að að breyta um 1 ha landbúnaðarsvæðis í landi Hrútatungu í iðnaðarsvæði I-6 (landn. 180672). Á sama fundi samþykkti Bygðarráð Húnaþings vestra að auglýsa nýtt deiliskipulag af svæðinu skv. 41. gr skipulagslaga nr. 123/2010. Deiliskipulagið gerir ráð fyrir nýju yfirbyggtu 220 kV tengivirki fyrir flutningskerfi rafmangs ásamt spennistöð fyrir dreifikerfið. Núverandi tengivirki verður lagt niður í kjölfarið.

Skipulagstillögurnar liggja frammi á skrifstofu sveitarfélagsins og eru auk þess aðgengilegar á heimasíðu sveitarfélagsins, [hunathing.is](http://hunathing.is) frá 1. ágúst – 13. september 2020. Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn frestur til að gera athugasemdir við tillögurnar sem skulu vera skriflegar, þar sem nafn, kennitala og heimilisfang sendanda kemur fram og berast í síðasta lagi 13. september 2020 á skrifstofu sveitarfélagsins, Hvammstangabraut 5, 530 Hvammstanga eða á netfangið [skrifstofa@hunathing.is](mailto:skrifstofa@hunathing.is)

**Sveitarstjóri**

## LAUS STÖRF HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

### Grunnskólar

- Heimilisfræðikennari – Setbergsskóli
- Myndmenntakennari - Hvaleyrarskóli

### Leikskólar

- Leikskólakennari - Skarðshlíðarleikskóli
- Proskapjálfi - Víðivellir

### Málefni fatlaðs fólks

- Þjónustufulltrúi í stuðnings- og stoðþjónustu
- Starfsfólk á heimili fyrir fatlað fólk – Erluás
- Proskapjálfi - 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](http://hafnarfjordur.is)



HAFNARFJÖRDUR

585 5500 [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**89%**

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða\* á höfuðborgarsvæðinu.



\*Fréttablaðið og Morgunblaðið

Heimild: Prentasmáling Gallup, jan. – jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

# ÚTBOD

Ný útbod í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Vetrarþjónusta gatna í Reykjavík 2020-2021** útbod I, EES útbod nr. 14959.
- **Langholt - Holtaborg, endurgerð lóðar 2020,** útbod nr. 14963.
- **Parkethús í Suður Mjódd. Byggingarstjóri og eftirlit með verkframkvæmdum, EES útbod nr. 14947.**

Nánari upplýsingar er að finna á [www.reykjavik.is/utbod](http://www.reykjavik.is/utbod)



Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík  
Sími 411 1111  
Netfang: [utbod@reykjavik.is](mailto:utbod@reykjavik.is)

# ÚTBOD



## NLSH Vinnubúðarreitir Gámasvæði - Útbod 21251

Ríkiskaup, fyrir hönd NLSH ohf. óska eftir tilboðum í verkið: Nýr Landspítali við Hringbraut. Gámasvæði - Vinnubúðarreitir.

Nánari upplýsingar er að finna í útbodskerfi Ríkiskaupa Tendsign. Leiðbeiningar varðandi útbodskerfið er að finna á heimasíðu Ríkiskaupa.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
[www.ríkiskaup.is](http://www.ríkiskaup.is)

RÍKISKAUP



# Leita að

- **Rað- eða parhúsi** í Fossvogi
- Verð allt að **115 milljónir**
- **Stórt hús** er kostur og ekki verra ef það væri aukaíbúð
- Möguleg **skipti á 4ra herbergja með bílskúr** í hverfinu
- **Ákveðnir kaupendur** með góða greiðslugetu



Nánari upplýsingar:  
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali  
[svan@miklaborg.is](mailto:svan@miklaborg.is) Sími: 697 9300

MIKLABORG

569 7000 • Lág múla 4 • [miklaborg.is](http://miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



## Starfsmaður í kynningar-teymi

Rannís óskast eftir sérfræðingi í fullt starf í kynningar-teymi 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 nýttist 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](mailto: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/](http://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 stöðir 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 undirbúningu vísinda- og tæknistefnu.



rannís

Borgartúni 30, 105 Reykjavík,  
sími 515 5800, [rannis@rannis.is](mailto:rannis@rannis.is)  
[www.rannis.is](http://www.rannis.is)



**PANTIÐ SKOÐUN  
OG VERÐMAT**  
hjá Jóni Rafni í síma 695 5520

## Heilsárs frístundahús

Mikil eftirspurn fyrir haustið



Nánari upplýsingar veitir:  
Jón Rafn Valdimarsson  
lögg. fasteignasali  
sími: 695 5520  
[jon@miklaborg.is](mailto:jon@miklaborg.is)

**20 ára reynsla** í sölu sumarhúsa

• Fagleg ljósmyndataka • Árangursrík vinnubrögð • Skoða og verðmet

MIKLABORG

569 7000 • Lág múla 4 • [miklaborg.is](http://miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGAR  
RANNSÓKNIR



intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • [intellecta.is](http://intellecta.is)

# 102 REYKJAVÍK.IS

Smyrilshlíð 1,3-5 Valshlíð 2, 4, 6 og 8 Fálkahlíð 2-4 Haukahlíð 1,3

- Öllum íbúðum fylgir uppþvottvél og ísskápur
- Sælureitur þar sem borgarlífið og náttúran mætast
- Öll þjónusta í göngufæri

Sýnum alla helgina, bókið í síma 844 6516



FASTEIGNASALAN  
**TORG**  
Ab. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

## OPIÐ HÚS

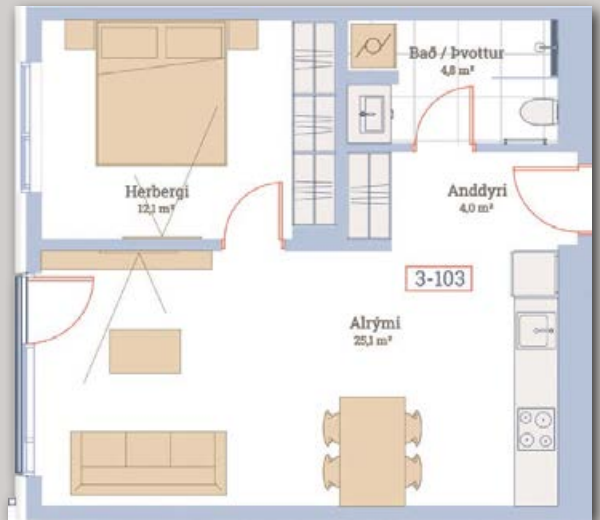
Þriðjudaginn 4. ágúst kl. 17.00-18.00

Sýningaríbúð að Fálkahlíð 2 íbúð 203

### DÆMI UM ÍBÚÐ

Valshlíð 2 - íbúð 103  
Verð kr. 41.500.000

- 2 herbergi
- 60,2 m<sup>2</sup>
- Stæði í bílajakallara



## SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

Nýr áfangi kominn í sölu. Smyrilshlíð 1 og Haukahlíð 3! Frábærar og vandaðar íbúðir í boði. Áætl. afhendingar á íbúðum í síðasta áfanga, Smyrilshlíð 1 og Haukahlíð 3 er feb/mar 2021. Mikið úrval af íbúðum, allt frá 2ja herb íbúðum upp í 5 herb. flestar með stæði í bílageymslu og nokkrar með bílskúr.



Lilja Fasteignasali  
663 0464



Hafdís Fasteignasali  
820 2222



Ragnar Fasteignasali  
844 6516



Dórothea Fasteignasali  
898 3326



Darri Örn Söfultrúi  
767 0000



Elka Fasteignasali  
863 8813



Hafliði Fasteignasali  
846 4960



Þorgeir Fasteignasali  
696 6580

## EFSTALEITI - LÁGALEITI - VÖRÐULEITI

FYRSTU ÍBÚÐIR  
TILBÚNAR TIL  
AFHENDINGAR!  
VERÐ FRÁ:  
35.9 MILL.



EFSTALEITI 17, ÍBÚÐ 502  
ÍBÚÐ Á EFSTU HÆÐ MEÐ ÚTSÝNI!  
Herbergi: 3ja  
Stærð: 97,2 m<sup>2</sup>  
Bílastæði í bílajakallara  
Verð: 67.900.000



Dórothea Fasteignasali  
898 3326



Ragnar Fasteignasali  
844 6516



Darri Örn Söfultrúi  
767 0000



Helgi Fasteignasali  
780 2700



Elka Fasteignasali  
863 8813



Þorgeir Fasteignasali  
696 6580



Lilja Fasteignasali  
663 0464



KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM  
miðvikudag 5. ágúst kl 17.00-17.30

í sýningarsal  
að Efstaleiti 27

FASTEIGNASALAN  
**TORG**  
Ab. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

Sýnum alla helgina bókið sýningu í síma 8446516

## SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsóttá íbúðasvæðis kominn í sölu. SÝNUM DAGLEGA HRINGIÐ Í SÖLUMENN. Glæsilegur sýningarsalur þar sem þú getur skoðað nánar teikningar, innréttingar, skilalýsingu og kynnst hverfinu, og rætt við fasteignasala og fundið réttu íbúðina.

Í Efstaleitinu rís nútímalegt íbúðahverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðbogar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði. Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar. Rut Kára innanhússarkitekt sá um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.





**FAGVERK**



## VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR Í **MALBIKUN**

Malbikunarframkvæmdir eru okkar sérsvið. Við tökum að okkur malbikun á bílastæðum, stígum, götum, vegum og hvar sem þarf að malbika. Við tryggjum fyrirtaks þjónustu sem svarar ýtrustu gæða- og öryggiskröfum. Hafðu samband.

malbikstodin.is | 864 1220 | Flugumýri 26 | Mosfellsbær

# FRÉTTABLAÐIÐ MEÐ Í FERÐALAGIÐ!

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



FRÉTTABLAÐIÐ – MEÐ ÞÉR Í SUMAR



# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



### PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)



Nýir 2020 Mitsubishi Outlander Hybrid. Flottasta tyfa með öllum búnaði. Listaverð 6.690.000,-. Okkar verð er 800.000 lægra eða 5.890.000,-. Til sýnis á staðnum í nokkrum litum.

Sparibill ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
[www.sparibill.is](http://www.sparibill.is)

## Bílar til sölu



**MERCEDES-BENZ SPRINTER**  
Fallegur og góður bill, vel umgengin. Með gott viðhald. Rúmgóður, fellegur kassi og lyfta. Nýskoðaður í toppformi. Innfluttur frá Þýskalandi '17. Verð aðeins: 2.3 m. Uppl. í Síma: 868-3144.

## Þjónusta

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðafl. Flutningaþj. Mikkaels. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Pípulagnir

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

## Húsaviðhald

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

**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

**VIÐHALD FASTEIGNA**  
Tökum að okkar viðhald fasteigna ásamt nýsmíði. Einnig pípulagnir, flísalagnir, múrviðgerðir, málningarvinna og gluggaviðgerðir.  
Uppl. í s. 780 3344 eða netfangið [mavar@mavarehf.is](mailto:mavar@mavarehf.is)

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN  
• FYRIRTÆKI  
• FJÖLBÝLISHÚS  
• SKIP  
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

## HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

- \* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
- \* KLÆÐNINGAR: ÞÓK /VEGGI
- \* GLUGGAR/GLER
- \* INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNISLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300  
[serlagehf@gmail.com](mailto:serlagehf@gmail.com)

## VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000  
Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)

## Nudd

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

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**  
Þjódum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## Keypt & Selt

## Til sölu



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

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

## Heimilið

### Barnavörur



**SYSTKINA VAGN/KERRA**  
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 [barnidokkar.is](http://barnidokkar.is)

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

Rúmgott herbergi til leigu með húsgögnum, afnot af interneti, sameiginlegt baðherbergi og eldhús og afnot af þvottavél. Laust nú þegar. Mánaðarlegar greiðslur. Uppl. síma 775-8897.

### Geymslúhúsnæði

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**  
Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

# 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](mailto:RADUM@RADUM.IS)

# Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

**FAST**  
Ráðningar

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það  
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.  
Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

**viftur.is**  
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir  
**ishúsið**  
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

**LOK Á HEITA POTTA**  
Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.  
Metum ástand og gerum við.  
[www.fjardarbolstrun.is](http://www.fjardarbolstrun.is)  
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)

# job

Finnum draumastarfið saman



## Er um við að leita **að þér?**

# STRÁ



## Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031  
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

[www.stra.is](http://www.stra.is)

ÞETTA GERÐIST: 1. ÁGÚST 1935

## Fyrstu símtöl fóru fram milli Íslands og útlanda

Talsamband við útlönd var opnað á Íslandi þennan mánaðardag árið 1935. Það var söguleg stund sem hófst klukkan 11 árdegis, með spjalli milli Íslendinga og Dana.

Fyrstur talaði Kristján konungur tíundi frá Danmörku og Hermann Jónsson forsætisráðherra svaraði honum með stuttri ræðu, bæði á dönsku og íslensku. Síðan hélt Eysteinn Jónsson fjármálaráðherra stutta ræðu á dönsku, en Friis-Skotte, samgönguráðherra Dana, svaraði honum. Því næst talaði Guðmundur Hliðdal landssíma- stjóri og settur póst- og símamálastjóri Dana, Vilhelmsen svaraði.

Hlé var gert til klukkan 12.15, þá var opnað talsamband við London. Major G. C. Tryon, alþingismaður, hélt ræðu sem Eysteinn Jónsson svaraði. Þá tók við Stanhope jarl sem talaði fyrir hönd utanríkisráðherra Bretlands og Hermann Jónsson svaraði ræðu hans.



Ástkær faðir okkar, afi og langafi,  
**Sigurður Jörundur  
Sigurðsson**

Þjónn og strætisvagnabílastjóri,  
lést að morgni fimmtudagsins 23. júlí.  
Útför hans fer fram frá Seljakirkju,  
miðvikudaginn 5. ágúst klukkan 13.

Börn, barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir,  
tengdafaðir, afi og langafi,  
**Hinrik Lindal Hinriksson**

Hjarðarholti 17, Akranesi,  
lést í faðmi fjölskyldunnar, sunnu-  
daginn 26. júlí. Útför fer fram frá  
Akranesarkirkju, 6. ágúst, kl. 13.00.

Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verður streymt frá  
athöfninni á vef Akranesarkirkju: www.akranesarkirkja.is.

Júlíana Karvelsdóttir

**Karvel Lindal Hinriksson Inga Dis Sigurðardóttir**  
**Ása Lindal Hinriksdóttir Guðrður G. Sigurðsson**  
**Olga Lindal Hinriksdóttir Jóhann Þór L. Kristjánsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar,  
tengdamóðir og amma,  
**Áslaug Elisabet  
Gunnsteinsdóttir**

Kópavogstúni 2,  
áður Álfróðsvegi 68, Kópavogi,  
lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð í Kópavogi,  
fimmtudaginn 30. júlí.

**Gunnsteinn Ólafsson Eygló Ingadóttir**  
**Pétur Már Ólafsson Ragnheiður Elfa Þorsteinsdóttir**  
**Jakob Fjólar, Sindri og Áslaug Elisabet Gunnsteinsbörn**  
**Ólafur Jens, Sigurður Karl og Þór Péturssynir**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og systir,  
**Erna Einarsdóttir Vartia**

Helsinki,  
lést mánudaginn 20. júlí.  
Útför auglýst síðar.

**Antero Vartia Lisa-Lotta Vartia**  
**Elinora Vartia Cheyne Fowler**  
**Aron Arvo Fowler**  
**Elisabet, Róbert, Edda og Pétur**



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda  
samúð og hlýhug vegna andláts  
og útfarar okkar ástkæru

**Sölku Rutar Brynjarsdóttur**

Núpalind 2, Kópavogi.

**Brynjarn Snær Kristjánsson Harpa Rut Harðardóttir**  
**Briet Rós Brynjarsdóttir Kristín Lindal Hafsteinsd.**  
**Hörður Ágúst Oddgeirsson Bryndís Konráðsdóttir**  
**Kristján Ágústsson**



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,  
**Árni Júlíusson**

fyrirverandi símaverkstjóri,  
sem lést þriðjudaginn 14. júlí  
síðastliðinn, verður jarðsunninn frá  
Keflavíkurkirkju, fimmtudaginn  
6. ágúst, kl. 13. Í ljósi aðstæðna verða

einungis nánustu aðstandendur viðstaddir athöfnina.

**Anna Birna Árnadóttir Arnar Ingólfsson,**  
**Sigurður Einar Árnason Ásborg Guðmundsdóttir**  
**Ingvar Örn Árnason Sonya Pritchett Árnason**  
og barnabörn.



Ástkær sambýlismaður minn, faðir,  
tengdafaðir, afi og langafi,  
**Lúkas Kárason**

stýrimaður og skipstjóri,  
frá Dranganesi,  
lést aðfaranótt mánudagsins 23. mars.  
Minningarathöfn fer fram frá Grafarvog-  
skirkju, miðvikudaginn 5. ágúst, kl. 13.00.  
Bálför hefur farið fram.

**Gerður Erla Tómasdóttir**  
**Birna Sólveig Lúkasdóttir Ellert Karl Guðmundsson**  
**Erling Þór Pálsson**  
**Ríta Lúkasdóttir Hördur Hilmarsson**  
**Pétur Nygaard Lúkasson Elva Björk Elvarsdóttir**  
**Karen Lúkasdóttir Erik Todal**  
barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,  
tengdamamma, amma og langamma,  
**Eva Magnúsdóttir**

Heiðargerði 48,

lést á Hjúkrunarheimilinu Boðabængi,  
þann 20. júlí sl. Sérstakar þakkir  
færum við starfsfólki Spóalundar,  
Hjúkrunarheimilinu Boðabængi, fyrir frábæra umönnun,  
nærgætni og hlýju. Jarðarförin verður fimmtudaginn  
6. ágúst, kl. 15.00, í Lindakirkju, Kópavogi.

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



Ástkær eiginmaður minn, faðir,  
tengdafaðir, afi og langafi,  
**Olgeir Möller**

Sléttuvegi 23, Reykjavík,  
lést á Landspítala, Vífilstöðum,  
sunnudaginn 26. júlí.

**Sigríður Valgerður Ingimarsdóttir**  
**Árni Möller Guðmunda Dagmar Sigurðardóttir**  
**Eðvald Möller Þóris Björnsdóttir**  
**Páll Helgi Möller Lilja Guðrún Björnsdóttir**  
**Olga Hanna Möller Helgi Rúnar Jónsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og langafi,  
**Sigurður Ólafsson**

frá Syðra-Velli,  
Mánabráut 7, Þorlákshöfn,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands,  
þriðjudaginn 28. júlí. Vegna aðstæðna í  
þjóðfélaginu fer útförin fram í kyrrþey.

**Guðrún Sigríks Sigurðardóttir Karl Sigmar Karlsson**  
**Margrét Sigurðardóttir Gunnar D. Magnússon**  
**Rut Sigurðardóttir Jón Davíð Þorsteinnsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
**Margrét S. Einarsdóttir**

fv. sjúkraliði og forstöðumaður,  
Norðurbú 1, Garðabæ,  
sem lést 16. júlí sl., verður jarðsunninn  
frá Víðalínaskirkju í Garðabæ, föstudaginn  
7. ágúst kl. 13.00. Vegna aðstæðna í samfélaginu er  
athöfnin einungis fyrir allra nánustu en verður einnig  
streymt á slóðinni: www.utformse.is. Þeim sem vilja  
mínast hennar er bent á Barnaspítalaskjól Hringinsins.

**Atli Pálsson**  
**Hallgrímur Atlason Guðbjörg Jónsdóttir**  
**Guðjón Atlason Ana Isorena Atlason**  
**Atli Atlason Elin Svær Wang**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona, móðir,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
**Guðfinna Soffía Sveinsdóttir**

lést 25. júlí á Dvalarheimilinu  
Höfða, Akranesi.

Útför fer fram frá Akranesarkirkju,  
miðvikudaginn 5. ágúst, kl. 13.  
Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Dvalarheimilisins  
Höfða og HVE fyrir góða umönnun.

**Brandur Jónsson**  
**Salvör Lilja Brandsdóttir Björn Þorri Viktorsson**  
**Sveinn Brandsson Olga Grevtsova**  
**Jón Brandsson Bergný Dögg Sophusdóttir**  
**Heiðís Björk Brandsdóttir**  
og ömmubörnin.



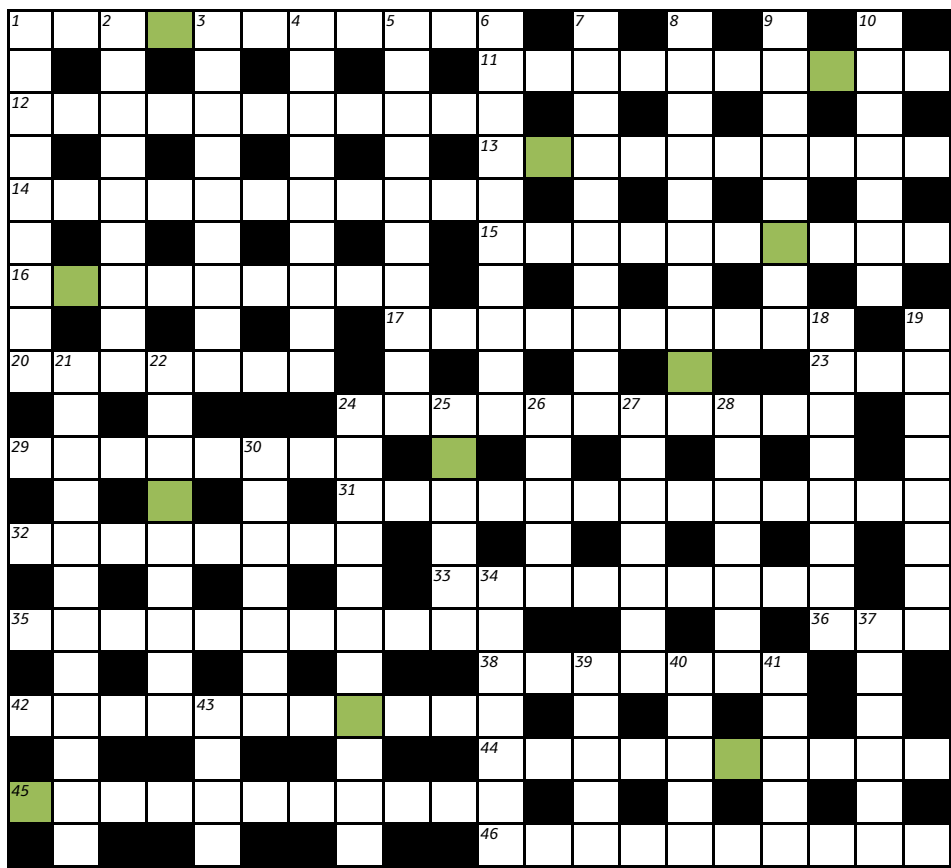
Elskulegur bróðir okkar,  
**Guðmundur B. Kjartansson**

Tjarnargötu 27, Keflavík,

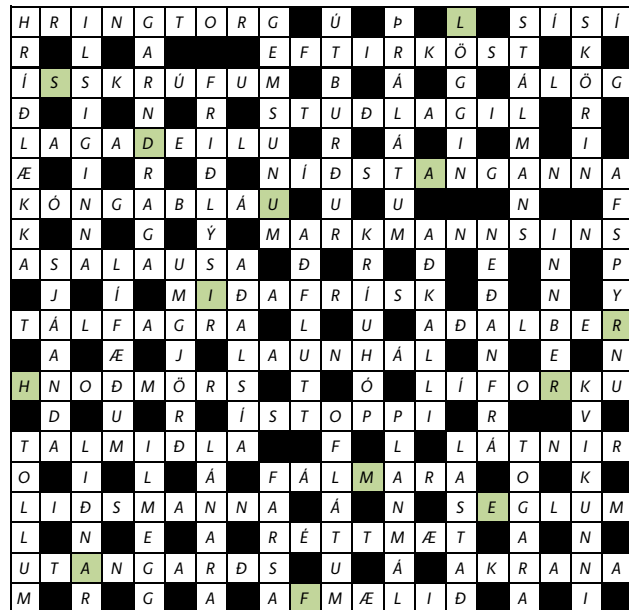
lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja,  
miðvikudaginn 22. júlí.  
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.  
Innilegar þakkir til starfsfólks D-deildar  
Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja, fyrir einstaka umönnun  
og hlýtt viðmót.

Fyrir hönd aðstandenda,  
Bjarni og Sigrún.

# KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



## Lausnarorð síðustu viku var HEIMSFARALDUR



**LAUSNARORD** Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist hlutur sem nýtist enn til upplýsingar. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 6. ágúst næstkomandi á [krossgata@frettabladid.is](mailto:krossgata@frettabladid.is) merkt „1. ágúst“.



## FORLAGIÐ VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Sumarbókin** eftir **Tove Jansson** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Ingibjörg Ingimarsdóttir, Borgarnesi**.

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

- LÁRÉTT**  
**1** Sjófugl trjáa er á sumarhótelinu (11)  
**11** Friðar meðfætt afl sem mildar soð (10)  
**12** Hlaupin er hún frosti frá/forðast veðramörkin (11)  
**13** Hryggur maður klífur hlíð, þrátt fyrir meinið (10)  
**14** Geymi gaskút uppi á geymslulofti (11)  
**15** Eg er að fiska eftir nótum með kerfum (10)  
**16** Hánótt og allir safar dæmalausir (9)  
**17** Eg spyr, hví eru gættirnar ekki úti? (10)

- 20** Þrek flatorms þverr í því sem slaufað er (7)  
**23** Tel menn þrýsta á stutt lausnarorð (3)  
**24** Hvort hefur haf reynst ólyfjan eða gróðrarstía grænmetis? (11)  
**29** Búlla mun staðfesta gæði gúmmiladís (8)  
**31** Hold þessa herra mun æða um skjólflíkurnar (13)  
**32** Granageta kemur sér vel ef kraftur þverr (8)  
**33** Smáir sopar drápu hver sem grétu (9)  
**35** Horndrekar eru skrautlegir fiskar (11)

- 36** Áar stanga uppnámið (3)  
**38** Fari svo að þú tapir þér minni ég á að þau skáru í pípu (7)  
**42** Verður styrjöld betri ef hún er í Svíþjóð? (11)  
**44** Heita manni upplesinni liðskönnun (10)  
**45** Nokkrar tóku strikið á nýjustu fötin í Skerplu (11)  
**46** Finn hrausta og frjálsa sem á sér engin takmörk (10)  
**LÓDRÉTT**  
**1** Heyri skrokk skrækja milli ropa (9)

- 2** Herða skref sóla handhægt stoðtæki? (9)  
**3** Staða slána er bæði löng og mjó (9)  
**4** Tekur hræ vofu þátt í eigin útför? (9)  
**5** Dreg ekkert línu án grunnlína (10)  
**6** Höldum utan með heftum í bandi (10)  
**7** Vatt sér þá óboðin skepna að Johnnie Walker (10)  
**8** Rek upp göl og rækta tök í tónsmíð (10)  
**9** Gruna Onassis og Vangelis um ákveðnar glettur (8)  
**10** Fljót varð okkar með höfugum hætti (7)

- 18** Litilfjörlegur ormur er orðinn enn minni (8)  
**19** Hví er þessi fina sæslanga meðal þeirra sem ekki komust að? (8)  
**21** Og þú yfirgefur hunda í reisulegum kápum (12)  
**22** Alltaf jafn ákafur en gerir samt nánast aldrei neitt (9)  
**24** Hér segir af þeim hluta pokans sem hentaði stærð skruddunnar (11)  
**25** Hvað segirðu um hinn upphækkaða part þessara grinda? (6)  
**26** Aggi fann ranga röð (5)  
**27** Sefa eim villandi vafa (7)

- 28** Blek setur blæ á penna (7)  
**30** Ungur fór ég upp í bíl með þær sem auðguðust áðan (7)  
**34** Er kjöftugar hvíla koma þær með kjarkinn (7)  
**37** Kjafatakind leitir skamma (6)  
**39** Skárum allt á skerjum (5)  
**40** Smjörklípa dugar til að láta allt nötra (5)  
**41** Sendum dráttardýr í landnorður og hin á eftir (5)  
**43** Raða stöfunum öðruvísi fyrir hina (4)

**LÉTT**

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

**MIDLUNGS**

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

**PUNG**

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

**Skák** Gunnar Björnsson

**Hvítur á leik**

Zazdis átti leik gegn Zemindis í Riga árið 1936.

**1. g4+! hxg4 2. Hd5+! exd5 3. Dc8! Dxc8 1/2-1/2**  
 Í gær hófst útsláttarkeppni Skákgoðsagna á Chess24. Undanúrslitum lýkur um helgina. Úrslitin hefjast á mánudaginn.

[www.skak.is](http://www.skak.is): Skákgoðsagnir á Chess24.

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

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

## Bridge

Ísak Örn Sigurðsson

## VÍXLTROMPUN

Allir þekkja sumarbridge á vegum Bridgesambands Íslands á höfuðborgarsvæðinu sem spilað er tvisvar í viku, að sumarlagi, í húsnæði BSÍ að Síðumúla 37. Norðlendingar vilja einnig spila opinberlega á sumrin og Bridgefélag Akureyrar er alltaf með sumarbridge á þriðjudagskvöldum í húsnæði sínu, Skipagötu 14. Fjögur þór hafa oftast

unnið sumarbridge fyrir norðan, Frimann Stefánsson og Reynir Helgason þrisvar sinnum, Pétur Guðjónsson-Björn Þorláksson, Óttar Ármannsson-Víðir Jónsson og Gylfi Pálsson-Helgi Steinsson tvisvar sinnum (þegar þessar línur eru skrifaðar). Spil dagsins er frá sumarbridge á Akureyri þar sem Pétur og Björn sátu í NS. Vestur gjafari og enginn á hættu:

**Norður**  
 ♠ KG7  
 ♥ DG1087  
 ♦ DG985  
 ♣ -

**Vestur**  
 ♠ Á109  
 ♥ 32  
 ♦ ÁK103  
 ♣ KG106

**Austur**  
 ♠ D432  
 ♥ K  
 ♦ 7432  
 ♣ 7642

**Suður**  
 ♠ 865  
 ♥ Á9853  
 ♦ -  
 ♣ ÁD985

Norður og suður eiga aðeins helming af punktunum en ansi góða hjartasamlegu og skemmtilega skiptingu. Þó náði enginn í NS, eðlilega, hálslemmu, þó að frekar auðvelt sé að standa hana með víxltrompun. Það dugar að trompa lauf þrisvar og tigul fjórum sinnum. Auðvitað þarf að hitta í spaðann til að fá tólf slagi. Flestir spiluðu fjögur hjörtu. Þeir sem fengu tólf slagi (eins og Pétur og Björn) fengu einungis meðalskor fyrir það. Einhverjir fundu tigulsamleguna í AV og fóruðu í hana yfir fjórum hjörtum, en tigulliturinn hjá vörninni lá ansi illa.

www.fi.is

# Ísland er landið

Velkomin í skála Ferðafélags Íslands



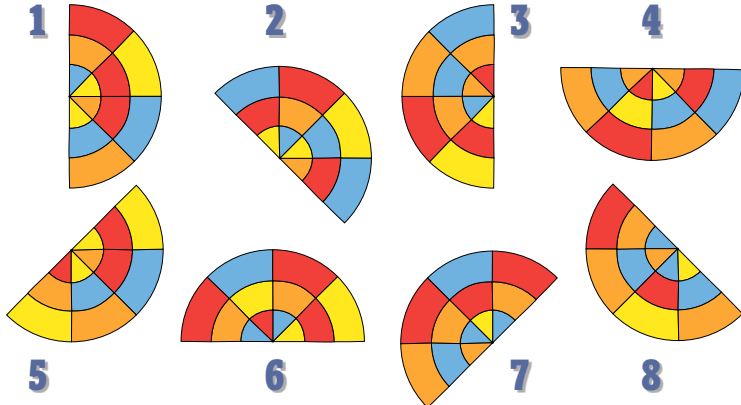
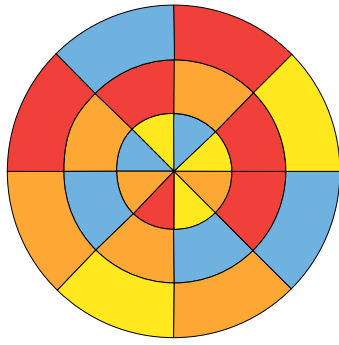
Ferðafélag Íslands og deildir  
þess reka 40 fjallaskála á  
hálendinu og í óbyggðum.  
Sjá nánar á [www.fi.is](http://www.fi.is)



## KRAKKAR

# Konráð og félagar á ferð og flugi

414



„Hvaða litarugl er þetta nú eiginlega,“ sagði Kata öflug. „Þetta hringsnýst allt svo það er ekki hægt að horfa á þessa litahringi án þess að fá höfuðverk,“ bætti hún við og ranghvolfdi í sér augunum. Lísaloppa las leiðbeiningarnar. „Hér stendur, hvaða tveir af hálfu hringjunum, ef þeir eru lagðir saman, eru eins og heili hringurinn efst?“ Þær horfðu á hringina dágóða stund. „Nei,“ sagði Kata. „Þetta er bara ein lita hringavitleysa

fyrir mér, þú mátt reyna að leysa þessa þraut, ég gefst upp.“ „Gefst upp?“ sagði Lísaloppa glottandi. „Allt í lagi“, sagði Kata og dæsti. „Reynum þá að

finna eitthvað vitrænt út úr þessari þraut.“ Hún var ekki tilbúin að láta það fréttast að hún hefði gefist upp svona léttilega við að leysa einhverja þraut.



Sérð þú hvaða tveir helmingar lagðir saman eru eins og heili hringurinn?

## Lestrarhestur vikunnar Olivia Slazner

**Hvernig bækur þykja þér skemmtilegastar, Olivia?** Ævintýrabækur.

**Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún?** Ég las bók sem heitir Eragon og er ennþá með hana. Hún er um strák sem fann stein og út úr honum klekst dreki sem er alveg eins á litinn og steinninn var.

**Hvaða bók ætlarðu að lesa næst?** Sossa sólskinsbarn eftir Magneu frá Kleifum.

**Ef þú myndir skrifa bók, um hvað væri hún?** Hún væri um stelpu sem lendir í alls konar ævintýrum.

**Ef þú mættir velja þér persónu úr bók til að ferðast um Ísland með, hver væri hún?** Frodo, baginn úr bókinni Lord of the Rings.

**Hvernig munduð þið ferðast?** Við mundum ferðast gangandi eins og í bókinni.



**Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér?** Ég held að það hafi verið The book thief.

**Ferðu oft á bókasafnið?** Já, eiginlega á hverjum degi, nema um helgar.

**Hver eru þín helstu áhugamál?** Brasílískt Jiu-jitsu og klassískur gítar.

**Í hvaða skóla ertu?** Ég er í Ölduselsskóla og á laugardögum í Fellaskóla.

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.



Björg Gunnlaugsdóttir varð tvöfaldur Íslandsmeistari í hlaupum nýlega. FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARDUR

## För á fyrsta unglíngalandsmót sex vikna

Héraðsbúinn Björg Gunnlaugsdóttir var nýorðin 14 ára þegar hún varð tvöfaldur Íslandsmeistari í hlaupum 14 ára stúlkna snemma í júlí, setti mótsmet og var einum sentimetra frá meistaratitli í langstökki.

**Hvað varstu gömul þegar þú byrjaðir að æfa hlaup?** Ég var fimm ára.

**Er góð aðstaða á Egilsstöðum fyrir æfingar?** Já, það er gott að æfa á Vilhjálmsvelli á sumrin. Hingað til höfum við frjálsíþróttafólkið þurft að æfa í íþróttahúsinu á veturna en nú er að koma upp fimleikahús og þar er hlaupabraut og langstökksgryfja. Það verður örugglega byrjað að nota það núna bráðum.

**Ertu aðallega í stökkum og hlaupum?** Já, og fótbolta líka. Ég er að æfa með liðinu Austurlandi, sem er Fjarðabyggð/Höttur/Leiknir.

**Í hvaða flokki?** Ég er í þriðja flokki en ætti að vera í fjórða. Ég spilaði einn meistaraflokksleik í júní, viku áður en ég varð fjórtán ára. Það gekk fint. Við kepptum við Fram og unnum. Ég gaf tvær stöðsendingar.

**Ertu með góða þjálfara?** Já, þjálfarinn minn í frjálsum heitir Lovisa Hreinsdóttir. Það er haldið vel utan um mig. Systir mín, Erla, er mikið að þjálfra mig líka. Ég á þrjár eldri systur og þær hafa allar komist í úrvalshópa í íþróttum. Þetta er eitthvað í genunum.

**Eru foreldrar ykkar afreksfólk í íþróttum?** Nei, þau eru aðallega afreksfólk í að hvetja okkur áfram.

**SYSTIR MÍN, ERLA, ER MIKIÐ AÐ ÞJÁLFA MIG LÍKA. ÉG Á ÞRJÁR ELÐRI SYSTUR OG ÞÆR HAF A ALLAR KOMIST Í ÚRVALSHÓPA Í ÍÞRÓTTUM. ÞETTA ER EITTHVAÐ Í GENUNUM.**

**Ertu að æfa alla daga?** Ég er líka í unglíngavinnu en fer beint úr vinnunni á æfingar. En núna er ég í sumarfríi á ferðalagi með fjölskyldunni. Við komum 18. júlí í Borgarnes því þar var ég að spila, síðan fórum við á Rey/Cup og ég spilaði þar og við höfum farið á fótboltaleiki hjá systur minni. Frið snýst meira og minna um fótboltann núna. Svo ætlum við að Stakkhamri á Snæfellsnesi og hitta ættingja okkar núna um helgina. Þar verður örugglega fótboltakeppni líka. Við ætlum að unglíngalandsmótið en það fellur niður þetta ár.

**Er það ekki spælandi?** Jú, ég er búin að fara á öll unglíngalandsmót síðan ég fæddist. Ég var sex vikna þegar ég fór fyrst.

**Lausn á gátunni**

Það eru hálftíðir milli tíma og stöð.

% %

% %

# SUMARÚTSALAN Í FULLUM GANGI!

# 20-60%

# AFSLÁTTUR



**NÝR**  
BÆKLINGUR Á  
[WWW.RFL.IS](http://WWW.RFL.IS)

VEFVERSLUN  
[WWW.RFL.IS](http://WWW.RFL.IS)  
OPÍÐ ALLAN  
SÓLARHRINGINN

## ÖLL HÚSGÖGN

# 20-30%



GILDIR ÚT 03.08

## ÖLL SÆNGURVER

# 25%



GILDIR ÚT 03.08

## ÖLL TJÖLD

# 20%



GILDIR ÚT 03.08

## ALLIR SVEFNPOKAR

# 20%



GILDIR ÚT 03.08

## ALLAR MOTTUR

# 20%



GILDIR ÚT 04.08

## ALLAR FATASLÁR

# 20%



GILDIR ÚT 04.08

 **RÚMFATA  
LAGERINN**  
HERBERGIÐ • BADIÐ • HEIMILIÐ

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Laugardagur

Reykjavík



13 | 2  
°C | ↓

Egilsstaðir



15 | 5  
°C | ↑

Ísafjörður



7 | 7  
°C | ↙

Kirkjubæjarkl



11 | 6  
°C | ↙

Akureyri



13 | 2  
°C | ↑

Hveravellir



11 | 3  
°C | ↑

Austlæg átt í dag, 8-15 og rigning SA-lands, en annars víða skúrir. Hiti 9 til 17 stig, svalast og hvassast á Vestfjörðum.

Reykjavík



Sunnudagur



9 | 4  
°C | ↓

Mánudagur



10 | 2  
°C | →

Þriðjudagur



11 | 2  
°C | ↑

Miðvikudagur



13 | 1  
°C | ↓

Fimmtudagur



14 | 4  
°C | ↖

Ísafjörður



5 | 5  
°C | ↓



8 | 2  
°C | ↙



7 | 2  
°C | ↙



7 | 4  
°C | ↙



11 | 2  
°C | ↖

Akureyri



12 | 3  
°C | ↓



10 | 1  
°C | ↙



9 | 1  
°C | ↙



10 | 1  
°C | ↙



14 | 1  
°C | ↙

Egilsstaðir



11 | 5  
°C | ↑



9 | 2  
°C | ↙



11 | 1  
°C | ↑



11 | 1  
°C | ←



15 | 1  
°C | ↗

Kirkjubæjarklaustur



12 | 2  
°C | ←



11 | 2  
°C | ←



11 | 3  
°C | ↑



10 | 2  
°C | ←



11 | 5  
°C | ↖

Hveravellir



7 | 3  
°C | ↓



8 | 2  
°C | ↓



7 | 4  
°C | ↑



8 | 1  
°C | ↑



11 | 6  
°C | ↑

Það borgar sig ávallt að auglýsa í Fréttablaðinu

# LÍKA Á SUMRIN!

## 88%

júní júlí ágúst

88% af lesendum dagblaða\* á höfuðborgarsvæðinu á aldersbilinu 18-49 ára lesa Fréttablaðið daglega allan ársins hring



## Pondus



Eftir Frode Øverli

## Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

## Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut







HÚSASMIÐJAN

# FYRIR ÞIG

Afgreiðslutíma  
verslana um  
verslunarmannahelgina  
má sjá á  
**husa.is**

# ÚTSALA

## ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á MORGUN!

### Alt að **70%** afsláttur

Sumarblóm, trjáplöntur, garðrósir og fjölærar plöntur **-70%**

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%**

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

Sláttuorf **-20-30%** • Hekk- og greinaklippur **-30%** • Háprýstidætur (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 myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.



**25-30%**  
Regn- og vinnufatnaður

**LOKSINS!**

Uppblásnu  
rafmagnspottarnir eru  
komin aftur í Skútuveg  
og vefverslun!



Verð frá:  
**99.850** kr

Á meðan birgðir endast



**20%**  
LADY innimálning

blómaval  
**70%**



Sumarblóm,  
trjáplöntur, garðrósir  
og fjölærar plöntur



**SÆKTU EÐA  
FÁÐU SENT**

Frítt í Snjallbox, Póstbox,  
pósthús og heim dyrum\*

\* Frítt að 20kg í Póstbox og Snjallbox, allt  
að 10. kg á pósthús og heim að dyrum

# SKÓLA TÖLVUR

Þú færð fartölvuna í  
skólann á [tolvutek.is](http://tolvutek.is)

**acer**

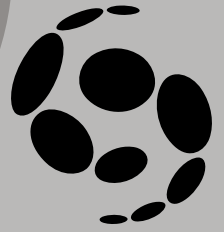


**Lenovo**



**SNJALLBOX  
MÖRKIN 3**

Fyllum á Snjallboxið til 16:00  
á hverjum degi alla  
verslunarmannahelgina



Pay  
Léttkaup

**NÝ VEF  
VERSLUN**

Skoðaðu úrvalið, berðu  
saman tölvur og settu  
á óskalistann þinn



**GÓÐA  
HELGI**  
VERSLANIR OKKAR  
ERU LOKAÐAR  
1-3. ÁGÚST



**TÖLVUTEK**

Reykjavík • Mörkin 3 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

1. ágúst 2020 • Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabreytingar



Við krakkaleik í Kvosinni.

## Krakkaleikir í Kvosinni

Krakkaleikir í Kvosinni verða fyrir framan Landnámssýninguna í Reykjavík, Aðalstræti 16, kl. 13 í dag, laugardaginn 1. ágúst.

Í Reykjavíkarkvosinni hafa alltaf verið krakkar, alveg frá víkingaöld og alls staðar þar sem krakkar búa vilja þau leika sér. En hvernig voru leikirnir í gamla daga og í eldgamla daga? Skoðaðir verða, bæði úti og inni, alls konar krakkaleikir sem voru vinsælir fyrir 100 árum eða 1.000 árum.

Þátttaka er ókeypis. Leiðsögu- maður og leikjastjórnandi verður Jón Páll Björnsson, sagnfræðingur og barnabókahöfundur.



Hugleikur Dagsson opnar einkasýninguna, Ríða drepa kúra í dag.

## Hugleikur sýnir nýja hlið í Þulu

Einkasýning Hugleiks Dagssonar, Ríða drepa kúra verður opnuð í Þulu í dag, 1. ágúst klukkan 16.00. Þar býðst gestum að sjá nýja hlið á listamanninum. Karakterar verkanna eru innblásnir af spili sem Hugleikur mun kynna fyrir okkur hér heima og heiminum öllum, í lok mánaðarins.

Fimm gestum verður hleypt inn í einu til að berja listina augum. Fyrir utan verður stórt tjald þar sem gestir geta skýlt sér fyrir rigningunni meðan beðið er.



Elisabet leikur á hörpu á tónleikum í Mývatnssveit. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Tónlist og fegurð Mývatnssveitarinnar

**Fjölbreytileg músík hljómar í Mývatnssveit í næstu viku. Laufey Sigurðardóttir, Oddur Arnþór Jónsson og Elisabet Waage koma fram á tónleikum í Skjólbrekku.**

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb@frettabladid.is



Tónleikahátíðin Músík í Mývatnssveit hefur verið haldin í rúm 20 ár og þá í dymbilviku. Afaugljósam ástæðum var ekki hægt að halda hátíðina á þeim tíma þetta árið og hún er því með breyttu sniði. Í stað tvennra tónleika sem hafa verið á dagskrá hátíðarinnar verða einir tónleikar, í Skjólbrekku föstudaginn 7. ágúst kl. 20.00.

Laufey Sigurðardóttir fiðluleikari er stofnandi hátíðarinnar og hefur haft veg og vanda af henni öll árin. Þetta árið kemur hún fram ásamt Oddi Arnþóri Jónssyni bariton og Elisabetu Waage sem spilar á hörpu.

### Hljómur hörpunar

Um efnisskrána segir Elisabet: „Við Laufey spilum sönötu eftir Schubert. Hún var upphaflega samin fyrir fiðlu og píanó en ég aðlagði hana að hörpunni og fékk smáa- stöð til þess. Hljómur hörpunar hæfir Schubert mjög vel.“

Á tímum Schuberts hljómaði píanóið líka allt öðruvísi en í dag. Hljómurinn var ekki eins stór og mikill. Sumir einleikarar og einsöngvarar tala um að það geti verið erfitt að spila og syngja á móti píanóinu, það sé svo voldugt að ekki sé hægt að syngja eða spila mjög veikt. Með hörpunni er þetta auðveldara. Okkur þykir þessi sönata ekki njóta sín síður með hörpu en slaghörpu.“

Eftir að sönata Schuberts hefur hljómað leika Elisabet og Laufey

**SKJÓLBREKKA ER MJÖG SKEMMTILEGT TÓNLEIKAHÚS, HLJÓMURINN ER GÓÐUR OG Í HÚSINU ER NOTALEGUR ANDI.**

eftir Goethe. „Ekki mjög glæðlegir textar sem fjalla um einmanaleikann,“ segir Elisabet. „Oddur syngur síðan ariú úr Tannhäuser eftir Wagner og svo verða flutt þrjú þekkt sönglög eftir Árna Thorsteinsson: Nótt, Rósin og Fögur sem forðum. Við endum á lögum eftir Tryggva Baldvinsson sem hann samdi við ljóð úr Heimskringlu eftir Þórarin Eldjárn. Bæði ljóðin og lögin eru kómisk.“

útsetningar eftir Tryggva Baldvinsson á íslenskum sönglögum og þjóðlögum fyrir fiðlu og hörpu.

### Kómisk ljóð og lög

Eftir hlé syngur Oddur sönglög eftir Schubert, Gesänge des Harfners, Söngva hörpuleikarans, við ljóð

Elisabet tekur nú þátt í Músík í Mývatnssveit í þriðja sinn. Hún segir upplifunina dásamlega. „Skjólbrekka er mjög skemmtilegt tónleikahús, hljómurinn er góður og í húsinu er notalegur andi. Mývetningar eru greinilega tónlistaráhuga- fólk og mæta vel á tónleikana. Það er óskaplega gaman að vera í Mývatnssveit og fegurð sveitarinnar mikil.“

## Dularfulla konan

### BÆKUR

#### Þögli sjúklingsurinn



Alex Michaelides

Þýðing: Ingunn Snædal  
Fjöldi síðna: 326 bls.  
Útgefandi: Útgáfan

Á upphafssíðum Þögla sjúklingsins er að finna lofomsur frá þekktum einstaklingum eins og Lee Child og Stephen Fry sem halda vart vatni yfir hrifningu á þessari frumraun Alex Michaelides. Bókin er sögð: stórkostleg, frumleg, einstök, snilldarleg,

frábær og gjörsamlega frábær, yfirþyrmandi, hrikalega spennandi, meistaralega úthugsuð, frábærlega skrifuð – og eru þá ekki öll lofsyrðin talin upp. Í stuttu máli stendur bókin engan veginn undir svo miklu lofi, þótt ekki sé hún slæm.

Dag einn skaut Alicia Berenson eiginmann sinn í höfuðið og eftir það talar hún ekki. Sálmeðferðarfræðingurinn Theo Faber fær áhuga á máli Aliciu og reynir að ná til hennar.

Höfundur tekur að skapa vissa dulúð og spennu í kringum sögu Aliciu, sem er afar óræð persóna. Eina stundina er lesandinn sann-

færður um að hún sé sek um morðið á eiginmanninum en hina stundina efast hann um það. Aðalpersónan Theo virkar ekki alltaf sem áreiðanlegur sögu- maður og þegar hann tekur upp á því að reykja hass af miklum móð með tilheyrandi tilfinningasveiflum er hætt við að lesandinn fari að líta hann tortryggnum augum. Sennilega einmitt það sem höfundurinn ætlaðist til. Ljóst



er að hann hefur ekki ætlað sér að gera Theo að heilsteyptri persónu því mikil togstreita er ríkjandi í sálarlífi hans.

Fullmikið er hér um sálfræðilegar hugleiðingar um það hversu mikil áhrif atburðir í æsku hafa á mótun persónuleika fólks. Þeir sem eru þannig innstilltir hafa visast áhuga á þessum þætti sögunnar, en öðrum kann að þykja miklu meira en nóg um allar þær endurtekningar. Hugleiðingar um ástina eru mun betur heppnaðar, eins og þær að raunveruleg ást sé hljóð og mjög kyrr. „Ástin er djúp og stillt – og stöðug,“ segir ein af aukapersónum bókar-

innar, sem er um leið ein sú áhuga- verðasta. Í framvindu sögunnar og uppgjörinu undir lokin opinberast glögg að sagan fjallar ekki um þess konar ást, heldur afbrýði og trylling.

Þegar líða fer á verður sagan nokkuð þvælukennd og dramatíkin er yfirkeýrð. Þegar kemur að lausn gátunnar tekst höfundur þó að koma lesendum á óvart og fær vitanlega plús fyrir það. **Kolbrún Bergþórsdóttir**

**NIDURSTAÐA:** Glæpasaga um dularfulla konu og glæp. Fremur spennandi en verður þó þvælukennd á köflum. Fremur óvæntur endir er stór plús.

# VILTU VINNA

## ÞRÁÐLAUS HEYRNARTÓL?

PÓSTAÐU MYND AF ÞÍNU BROSI Á INSTAGRAM  
OG MERKTU MEÐ MYLLUMERKINU

# #EXTRABROS



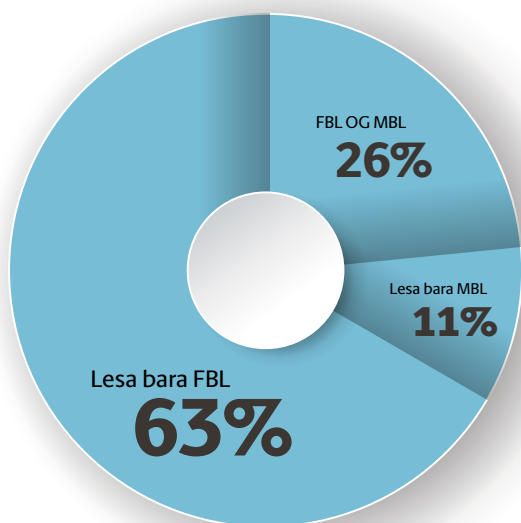
[EXTRABROS.IS](https://www.extrabros.is)

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

# 89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða\* á höfuðborgarsvæðinu.



Beinn sími: 550 5625

#### Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is  
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is



\*Frettablaðið og Morgunblaðið

Heimild: Prentmæling Gallup, jan. - jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

## DAGSKRÁ

# Laugardagur

### HRINGBRAUT

**20.00 Undir yfirborðið (e)** Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.  
**20.30 Bílalíf (e)** Fjórlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.  
**21.00 Lífið er lag (e)** Þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árunna. Umsjón Sigurður K. Kolbeinsson.  
**21.30 Verkalýðsbaráttan á Íslandi, sagan og lærdómurinn (e)** Heimildabættir um sögu verkalýðsbaráttunnar á Íslandi í umsjá Sigmundar Ennis Rúnarsson.

### RÚV SJÓNVARP

**07.15 KrakkaRÚV**  
**07.16 Tölukubbar**  
**07.21 Hinrik hittir**  
**07.26 Kátur**  
**07.38 Bubbi byggir**  
**07.49 Hróturinn Hreinn I**  
**07.56 Rán og Sævar**  
**08.07 Alvin og íkornarnir**  
**08.18 Músahús Mikka**  
**08.41 Djúpið**  
**09.02 Hvolpasveitin**  
**09.24 Sammi brunavörður**  
**09.35 Stundin okkar** Þessi með skyldingunum og lokabætti Rammvillt.  
**10.00 Herra Bean**  
**10.10 Ævar vísindamaður Á ferð og flugi**  
**10.40 Njósningar í náttúrunni**  
**11.35 Ólympiukvöld ÓL 1988**  
**12.05 Fjandans hommi**  
**12.30 Jón Ólafs**  
**13.10 Tónaflóð um landið Suðurland**  
**14.35 Goðsögnin FC Karaoke**  
**15.50 Embættistaka forseta Íslands**  
**16.31 Flóttaleiðin mín**  
**16.50 Tobias og sætabrauðið**  
**17.35 Mömmusoð**  
**17.50 Táknafréttir**  
**18.00 KrakkaRÚV**  
**18.01 Nýi skólinn**  
**18.17 Ósagða sagan**  
**18.53 Lottó**  
**19.00 Fréttir**  
**19.25 Íþróttir**  
**19.35 Veður**  
**19.45 Tímaflakk Doctor Who**  
**20.55 Í fylgd með filum An Elephant's Journey**  
**22.25 Blekkingarleikur 2 Now You See Me 2** Bandarísk spennu-mynd með hópi þekkra leikara í aðalhlutverkum. Hópur snjallra töframanna sem kallar sig The Four Horsemen stelar tölvukubbi. Fyrri myndin naut mikilla vinsælda á Íslandi. Helstu leikarar. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Woody Harrelson, Dave Franco, Daniel Radcliffe, Lizzy Caplan, Jay Chou, Sanaa Lathan, Michael Caine og Morgan Freeman. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.  
**00.30 Atlanta Atlanta**  
**00.55 Dagskrárlök**

### GOLFSTÖÐIN

**08.25 European Tour 2020**  
**11.30 European Tour 2020**  
**16.00 World Golf Championship 2020** Bein útsending frá FedEx St. Jude Invitational á Heimsmótarröðinni.  
**22.05 PGA Special. Memorial Week of Show** Sérstakur þáttur um Memorial Tournament  
**23.00 PGA Tour 2020** Bein útsending frá Barracuda Championship á PGA mótarröðinni.

### ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

### SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**  
**13.00 The Bachelor**  
**14.30 Forever My Girl**  
**16.05 Survivor**  
**16.50 The King of Queens**  
**17.10 Everybody Loves Raymond**  
**17.30 Return to Me**  
**20.00 Verslunarmanna-Helgi** Sönggleði landsmanna er aldrei meiri en um verslunarmanna-helgi. Helgi Björns og Reiðmenn vindanna tróðu því upp í tveimur þáttum í anda Heima með Helga um sönghelgina miklu. Þar var talið í hverja dægurperluna á fætur annari auk þess sem valinkunnir gestir ljáðu söngveislunni rödd sína.  
**21.30 Meet the Fockers**  
**23.25 Date and Switch**  
**01.00 Munich** Myndin segir í stuttu máli frá eftirmálum sem urðu af atburðunum sem áttu sér stað á Ólympíuleikum í München árið 1972, þegar palestínskir hryðjuverkamenn úr samtökunum Svarti September rændu og myrtu 11 ísraelska íþróttamenn.  
**03.40 Síminn + Spotify**

### RÚV RÁS EITT

**06.55 Morgunbæn og orð dagsins**  
**07.00 Fréttir**  
**07.03 Til allra átta** Einmunatið  
**08.00 Morgunfréttir**  
**08.05 Samtöl um Jökuldalsheiði**  
**09.00 Fréttir**  
**09.03 Á reki með KK**  
**10.00 Fréttir**  
**10.05 Umferðarútlit**  
**10.08 Veðurfregni**  
**10.15 Ástarsögur**  
**11.00 Fréttir**  
**11.02 Vikulokin**  
**12.00 Hádegisútlit**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.40 Umferðarútlit**  
**12.45 Veðurfregni**  
**13.00 Vegur að heiman er vegur heim** Fyrirheitna landið er „heima“.  
**14.00 Diskódruslan (1 af 3)**  
**15.00 Óborg (2 af 5)**  
**15.50 Embættistaka forseta Íslands**  
**16.05 Orð um bækur**  
**17.00 Rafael - listamaður guðanna**  
**18.00 Kvöldfréttir**  
**18.10 Umferðarútlit**  
**18.15 Í ljósi sögunnar** Kongó Leópolds konungs.  
**18.50 Veðurfregni**  
**18.53 Dánarfregni**  
**19.00 Sveifludansar** Djass söngkonur með meiru.  
**20.45 Úr gullkistunni Minn maður**  
**21.15 Bók vikunnar** Flautuleikur á lengdar; ljóðabýðingar eftir Gyrði Eliasson  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfregni**  
**22.10 Heimskviður**  
**23.00 Vikulokin**  
**00.00 Fréttir**  
**00.05 Næturútlit Rásar 1**

### STÖÐ 2 BÍÓ

**12.10 Foodfight**  
**13.40 Love's Last Resort**  
**15.05 Poms**  
**16.35 Foodfight**  
**18.05 Love's Last Resort**  
**19.30 Poms**  
**21.00 Replicas**  
**23.00 Bridge Of Spies**  
**01.15 The Game**  
**03.20 Replicas**

### STÖÐ 2

**08.00 Strumpanir**  
**08.20 Ævintýraferðin**  
**08.35 Lærum og leikum með hjóðin**  
**08.35 Billi Blikk**  
**08.45 Tappi mús**  
**08.55 Stóri og Litli**  
**09.05 Heiða**  
**09.25 Blíða og Blær**  
**09.50 Zigby**  
**10.00 Skoppa og Skritla á póstkorti um Ísland**  
**10.15 Mæja býfluga**  
**10.25 Mia og ég**  
**10.50 Latibær**  
**11.10 Lína langsokkur**  
**11.35 Friends**  
**12.00 Bold and the Beautiful**  
**13.25 Bold and the Beautiful**  
**13.45 Framkoma**  
**14.15 Einkalíf**  
**14.45 Patrekur Jaime. Æði**  
**15.05 Nostalgia**  
**15.30 Vitsmunaverur**  
**16.05 Spegill spegill**  
**16.30 Impractical Jokers**  
**16.55 Friends**  
**17.15 Sápan**  
**18.00 Sjáðu**  
**18.26 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.48 Sportpakinn**  
**18.53 Lottó**  
**19.00 Top 20 Funniest**  
**19.40 Kindergarten Cop**  
**21.30 Backdraft 2**  
**23.10 Shazam!**  
**01.20 I Kill Giants**  
**03.00 Bird on a Wire**

### STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefni**  
**20.00 Friends**  
**20.20 Friends**  
**20.50 The Big Bang Theory**  
**21.10 American Dad**  
**21.10 American Dad**  
**21.35 Bob's Burgers**  
**21.55 Killing Eve**  
**22.25 Room 104**  
**23.10 Claws**  
**23.55 Friends**  
**00.15 Friends**  
**00.45 The Big Bang Theory**

### STÖÐ 2 SPORT

**10.00 Valur - ÍA** Útsending frá leik í Mjólkurbíkar karla.  
**11.40 Mjólkurbíkamörkin 2020**  
**12.55 The Open for the Ages**  
**15.55 KA - ÍBV** Útsending frá leik í Mjólkurbíkar karla.  
**17.35 FH - Þór** Útsending frá leik í Mjólkurbíkar karla.  
**19.15 Vikingur R. - Stjarnan** Útsending frá leik í Mjólkurbíkar karla.  
**20.55 Valur - ÍA** Útsending frá leik í Mjólkurbíkar karla.  
**22.35 Mjólkurbíkamörkin 2020**

### STÖÐ 2 SPORT 2

**08.15 Arsenal - Manchester City** Útsending frá leik í undanúrslitum FA Cup.  
**10.00 Manchester United - Chelsea** Útsending frá leik í undanúrslitum FA Cup.  
**11.55 FA Cup - Preview Show**  
**12.20 Inside Serie A**  
**12.45 Atlético Madrid - Real Sociedad**  
**14.30 Kopparbergs/Göteborg - Rosengård**  
**16.15 Arsenal - Chelsea** Bein útsending frá úrslitaleik í FA Cup.  
**18.20 Cagliari - Juventus**  
**20.00 Sampdoria - AC Milan**  
**21.40 Torino - Roma**

FM 96,3 FM Suðurland  
FM 96,7 Létt Bylgjan  
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útlit Saga  
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



# ENSKI BIKARINN

Í BEINNI ÚTSENDINGU Á STÖÐ 2 SPORT



ÚRSLIT



LAUGARDAG 16:30  
ARSENAL - CHELSEA



Tryggðu þér áskrift í dag á [stod2.is](http://stod2.is)

## Sunnudagur

HAFÐU FJÖLPÓSTINN  
PINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á  
eldhúsbörðinu þegar blaðið er  
opnað!

# 93.000

Íslendingar lesa Fréttablaðið  
daglega að meðaltali.\*

Kannaðu dreifileiðir og verð í  
síma **550 5050**  
eða sendu tölvupóst á  
**orn@frettabladid.is.**

Útvegum einnig hagstæð  
verð í prentun.

## HRINGBRAUT

**20.00 Mannamál (e)** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.  
**20.30 Eldhugar. Séría 1 (e)** í Eldhugum 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 Tuttuguögeinum.  
**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 Hróturinn Hreinn**  
**07.53 Klingjur**  
**08.04 Lalli**  
**08.11 Stuðboltarnir**  
**08.23 Nellý og Nóra**  
**08.30 Robbi og Skrimslí**  
**08.52 Hæ Sámur**  
**08.59 Unnar og vinur**  
**09.23 Ronja ræningjadóttir**  
**09.47 Hinrik hittir**  
**09.55 Þvegill og skrúbbur**  
**10.00 Pósturinn Páll**  
**11.25 Sumarlandinn**  
**11.30 Leyndardómar dýragarðsins**  
**12.20 Þvegill og skrúbbur**  
**12.25 Martina hefur séð allar myndirnar mínar**  
**13.25 Ólympiukvöld ÓL 1992**  
**14.00 Norskir tónar Hovedscenen. KORR í Store studio**  
**15.05 Átta raddir Ásgerður Júníusdóttir**  
**15.55 Unga Ísland 1950-1960**  
**16.25 Treystið læknum**  
**17.15 Pricebræður bjóða til veislu**  
**17.50 Táknafréttir**  
**18.00 KrakkaRÚV**  
**18.01 Stundin okkar** Þessi með þjóðleikhúsinu og tjaldinu.  
**18.25 í fremstu röð** Þættir um líf ungra dansara í Konunglega danska ballettinum.  
**19.00 Fréttir**  
**19.25 Íþróttir**  
**19.35 Veður**  
**19.45 Sumarlandinn**  
**20.20 Frá Heimaey á heimsenda** Heimildamynd um Pál Steingrímsson kvikmyndagerðarmann. Í myndinni er rakin lítrik ævisaga Páls, upplifun hans og störf. Áhugamálin hafa leitt hann á hina ólíklegustu staði og oftan en ekki hefur myndavélin verið í för.  
**21.15 Löwander-fjölskyldan** Vár tíð er nu  
**22.15 Íslenskt bíósumar. Webcam**  
**23.45 The Water Diviner** Vatnið tekur  
**01.30 Dagskrárlök**

## GOLFSTÖÐIN

**06.25 European Tour 2020**  
**11.00 European Tour 2020**  
**15.35 PGA Tour. The Cut** Skyggst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.  
**16.00 PGA Highlights 2020**  
**17.00 World Golf Championship 2020** Bein útsending frá lokadegi FedEx St. Jude Invitational á Heimsmótaröðinni.  
**23.00 PGA Tour 2020** Bein útsending frá lokadegi Barracuda Championship á PGA mótaröðinni.

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Raðið  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**  
**13.00 The Bachelor**  
**14.25 Carol's Second Act**  
**15.00 The To Do List**  
**16.05 Survivor**  
**16.50 The King of Queens**  
**17.10 Everybody Loves Raymond**  
**17.30 A Guy Thing** Þegar maður vaknar daginn eftir steggjapartyð í rúminu með ókunnugri konu, þá telur hann að hann hljóti að hafa haldið framhjá kærustunni. Sakbitinn reynir hann að hylma yfir það í sömu viku og hann er að fara að gifta sig.  
**20.00 Verslunarmanna-Helgi** Sönggledí landsmanna er aldrei meiri en um verslunarmanna-helgi. Helgi Björns og Reiðmenn vindanna trúðu því upp í tveimur þáttum í anda Heima með Helga um sönghelgina miklu. Þar var talið í hverja dægurperluna á fætur annari auk þess sem valinkunnir gestir ljáðu söngveislunni rödd sína.  
**22.00 Nánar auglýst síðar**  
**23.30 Little Fockers** Það hefur tekið 10 ár, tvo litla Fockera með eiginkonunni Pam og óteljandi vandamál fyrir Greg að verða samþykktur af tengdaföður sínum Jack.  
**02.00 Kalifornia**  
**04.00 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.55 Morgunbæn og orð dagsins**  
**07.00 Fréttir**  
**07.03 Trió**  
**08.00 Morgunfréttir**  
**08.05 Tónlist í straujarni** „Iceland Swing“  
**09.00 Fréttir**  
**09.03 Samtal**  
**10.00 Fréttir**  
**10.05 Veðurfregni**  
**10.15 Bók vikunnar** Kalek  
**11.00 Guðsþjónusta frá Reykholtskirkju**  
**12.00 Hádegisútlit**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.40 Veðurfregni**  
**13.00 Bitlatiminn (6 af 10)**  
**15.00 Friðland Reykvinga ofan Elliðavatns**  
**16.00 Síðdegisfréttir**  
**16.05 Sumartónleikar** Sönghátíð í Hafnarborg I. Jón Ásgeirsson - Heiðurstónleikar  
**17.25 Orð af orði** Fröllurnar í öbbanum - slangur  
**18.00 Kvöldfréttir**  
**18.10 Ástarsögur**  
**18.50 Veðurfregni**  
**18.53 Dánarfregni**  
**19.00 Óskastundin**  
**19.40 Skáld og tónskáld** Anna S. Snorradóttir  
**20.40 Vegur að heiman er vegur heim** Fyrirheitna landið er „heima“.  
**21.20 Kvöldvaka. Sagnaþættir**  
**21.35 Úr gullkistunni**  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfregni**  
**22.10 Á reki með KK**  
**23.10 Frjálsar hendur**  
**00.00 Fréttir**  
**00.05 Næturútlit Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**11.20 Mark Felt**  
**13.00 Deep**  
**14.30 So B. It**  
**16.05 Mark Felt**  
**17.45 Deep**  
**19.20 So B. It**  
**21.00 John Wick 2**  
**22.55 Blackkkkiansman**  
**01.05 American Pastoral**  
**02.50 John Wick 2**

## STÖÐ 2

**08.00 Strumpanir**  
**08.20 Blíða og Blær**  
**08.40 Dóra og vinir**  
**09.05 Mæja býfluga**  
**09.15 Adda klóka**  
**09.40 Zigby**  
**09.55 Mia og ég**  
**10.15 Lina langsokkur**  
**10.40 Latibær**  
**11.05 Lukku láki**  
**11.30 Ævintýri Tinna**  
**12.00 Nágrannar**  
**13.25 Nágrannar**  
**13.50 Friends**  
**14.10 Friends**  
**14.35 Katy Keene**  
**15.20 Nei hættu nú alveg**  
**15.45 Drew's Honeymoon House**  
**16.35 Why Can't we Sleep?**  
**17.20 60 Minutes**  
**18.26 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.47 Sportpakkinn**  
**18.55 Skyjað með kjötbollum á köflum 2**  
**20.25 Mugison** Upptaka frá glæsilegum tónleikum Mugisons í Háskólabíói sem haldnir voru 2019.  
**21.45 Plus One**  
**23.20 Brekkusöngur 2019**  
**00.30 Queen Sugar**  
**01.15 The Sandhamn Murders**  
**01.55 The Sandhamn Murders**  
**02.40 Killing Eve**  
**03.25 Killing Eve**

## STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefnin**  
**20.00 Friends**  
**20.20 Friends**  
**20.45 The Big Bang Theory**  
**21.00 Claws**  
**21.50 Næturvaktin**  
**22.15 Magnum P.I**  
**23.00 Last Man Standing**  
**23.20 Friends**  
**23.45 Friends**  
**00.05 The Big Bang Theory**

## STÖÐ 2 SPORT

**08.20 FH - KA** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild karla.  
**10.00 KR - Fjölnir**  
**11.55 Rosengård - Piteå** Bein útsending frá leik í sænsku úrvalsdeildinni.  
**14.00 ÍA - Stjarnan**  
**15.45 HK - Breiðablik**  
**17.30 Breiðablik - ÍA**  
**19.20 Fylkir - HK**  
**21.00 Stjarnan - Víkingur R.**  
**22.40 Pepsi Max Tilþrífín - 9. umferð** Kjartan Atli Kjartansson fer yfir leiki dagsins í Pepsi Max-deild karla ásamt sérfræðingi.  
**23.25 9. umferð** Guðmundur Benediktsson fer yfir síðustu umferð Pepsi Max-deilda karla ásamt sérfræðingum Stöðvar 2

## STÖÐ 2 SPORT 2

**07.20 Juventus - Roma**  
**09.00 Brescia - Sampdoria**  
**10.40 Atalanta - Inter Milan**  
**12.20 Swansea - Brentford** Útsending frá umspilsleik í ensku 1. deildinni.  
**14.05 Cardiff - Fulham** Útsending frá umspilsleik í ensku 1. deildinni.  
**15.50 SPAL - Fiorentina** Bein útsending.  
**17.55 La Liga Clubs - Katalónía og Mallorca**  
**18.35 Lecce - Parma** Bein útsending.  
**20.40 Arsenal - Chelsea** Útsending frá úrslitaleik í FA Cup.  
**22.20 Brentford - Swansea**  
**00.00 Fulham - Cardiff**



\*Prentning Gallup, 12.-30. apr. - des. 2019, Mannþjálfur Hagstofu Íslands 2019



## DAGSKRÁ

## Mánudagur

## HRINGBRAUT

**20.00 Hafnir Íslands 2017** Heimildarþættir um hafnir Íslands og samfélög hafnarbyggða. Þættirnir eru í umsjón Lindu Blöndal og Friðbjófs Helgasonar.

**20.30 Fasteignir og heimili** Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.

**21.00 Mannamál - sigildur þáttur** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkt einstaklinga um líf þeirra og störf.

**21.30 Bilalíf** Fjórlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

## RÚV SJÓNVARP

**08.00 KrakkaRÚV**  
**08.01 Tulipop**  
**08.05 Friðbjófur** forvitni  
**08.28 Húrra fyrir Kela**  
**08.51 Hvolpasveitin**  
**09.14 Flugskólinn**  
**09.36 Millý spyr**  
**09.43 Bubbi byggir**  
**09.53 Hinrik hittir**  
**10.00 Úti er ævintýri 2.** Mjallhvít  
**11.10 Njósningar** í náttúrunni. Á tókustað  
**12.00 Sumarlandinn**  
**12.35 Í leit að fullkomnum**  
**13.05 Maður er nefndur Jón Skaptason**  
**13.40 Með eigin orðum.** Bruce Springsteen  
**14.55 Dýrleg vinátta**  
**15.50 Úr Gullkistu RÚV.** Af fingrum fram Andrea Gylfadóttir  
**16.30 Fjandans hommi**  
**17.00 Úr Gullkistu RÚV.** Brautryðjendur Helga Magnúsdóttir  
**17.25 Price og Blomsterberg**  
**17.50 Táknálsfréttir**  
**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** Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.  
**19.25 Íþróttir**  
**19.30 Veður**  
**19.35 Sumarlandinn**  
**19.40 Ólympíukvöld ÓL 2000** RÚV rifjar upp sögu Ólympíuleikanna, allt frá upphafinu til 2016. Við upplifum ógleymanleg augnablik með keppendum, sérfræðingum og íþróttafréttamönnum sem voru á staðnum og okkar allra besta frjálsíþróttalýsandi, Sigurbjörn Árni Arngrimsson, ræðir stærstu afrekin eins og honum einum er lagið.  
**20.20 Svona fólk Þögnin - 1970-1978**  
**21.05 Stefnumót Dejta**  
**21.50 David Bowie - Í leit að frægð og frama David Bowie.** Finding Fame  
**23.20 Saga Danmerkur - Síðmiðaldur Historien om Danmark.** Sen middelalder  
**00.20 Dagskrárlök**

## GOLFSTÖÐIN

**06.25 European Tour 2020**  
**10.55 PGA Tour 2020** Útsending frá Barracuda Championship.  
**13.55 World Golf Championship 2020** Útsending frá FedEx St. Jude Invitational á Heimsmótaröðinni.  
**20.00 PGA Highlights 2020**  
**20.55 LPGA Tour 2020**  
**23.55 LPGA Tour 2020**

## ÚTVARP

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

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**  
**11.30 Madagascar.** Escape 2 Africa - isl. tal  
**13.10 The Neighborhood**  
**14.20 The To Do List**  
**16.05 Survivor**  
**16.50 The King of Queens**  
**17.10 Everybody Loves Raymond**  
**17.35 90210**  
**18.20 The Late Late Show**  
**19.05 Venjulegt fólk** Gamansöm þáttaröð um dramað sem fylgir lífsgæðakapphlaupi tveggja vin-kvenna.  
**19.30 Jarðarförin mín**  
**20.00 Four Weddings and a Funeral**  
**22.00 A Beautiful Mind**  
**00.00 The Late Late Show**  
**00.30 The Girl in the Spider's Web**  
**01.45 Reef Break**  
**02.30 Bull**  
**04.00 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.55 Morgunbæn og orð dagsins**  
**07.00 Fréttir**  
**07.03 Undurfagra ævintýri - Aldarminning** Árna úr Eyjum  
**08.00 Morgunfréttir**  
**08.05 „Bonjour mademoiselle Vigdís!“**  
**09.00 Fréttir**  
**09.03 Hnit - Allir búa yfir góðri sögu** Sigfús Ólafsson  
**10.00 Fréttir**  
**10.03 Veðurfregnir**  
**10.13 FlugurStuð og party-söngvar**  
**11.00 Þegar klukkan slær miðnætti**  
**12.00 Hádegisútlit**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.40 Umferðarútlit**  
**12.45 Veðurfregnir**  
**12.50 Dánarfregnir**  
**13.00 Allt í lag fyrir Fiskidag**  
**14.00 Ljósvallagata**  
**15.00 Friðland** Reykvikinga ofan Elliðavatns  
**16.00 Síðdegisfréttir**  
**16.05 Umferðarútlit**  
**16.10 Hátalarinn**  
**18.00 Kvöldfréttir**  
**18.10 Umferðarútlit**  
**18.15 Hvar á að spila í kvöld? Smásaga**  
**18.29 Saga hugmyndanna** Jarðfræði  
**18.50 Veðurfregnir**  
**18.53 Dánarfregnir**  
**19.00 Sumartónleikar** Jánoska tónlistarhópurinn og Roby Lakatos  
**20.30 Samtöl um Jökuldalsheiði**  
**21.10 Blátt tjald.** Smásaga  
**21.40 Kvöldvaka.** Sagnaþættir Tvær hæðir  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfregnir**  
**22.10 Í faðmi dalsins**  
**23.00 Kaffiboð á Seli**  
**00.00 Fréttir**  
**00.05 Næturútlit** Rásar 1

## STÖÐ 2 BÍÓ

**11.10 Honey.** Rise Up and Dance  
**12.50 Almost Friends**  
**14.25 A.X.L**  
**16.05 Honey.** Rise Up and Dance  
**17.40 Almost Friends**  
**19.20 A.X.L**  
**21.00 On Chesil Beach**  
**22.45 Kidnap**  
**00.20 Greta**  
**01.55 On Chesil Beach**

## STÖÐ 2

**08.00 Áfram Diego, áfram!**  
**08.45 Tappi mús**  
**08.50 Tappi mús**  
**09.00 My Little Pony**  
**10.35 Skoppa og Skríttla**  
**11.10 Lego Ninjago Movie**  
**12.45 Splitting Up Together**  
**13.05 NCIS**  
**13.45 Um land allt**  
**14.20 Battle of the Fittest Couples**  
**15.00 Your Home Made Perfect**  
**16.00 The Devil Wears Prada**  
**17.45 Stelpurnar**  
**18.26 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.48 Sportpakinn**  
**18.55 Spegill spegill**  
**19.20 Bakað með Sylvíu Haukdal**  
**19.30 Patrekur Jaime. Æði**  
**19.45 Katy Keene**  
**20.30 50 First Dates**  
**22.15 Queen Sugar**  
**23.00 60 Minutes**  
**23.45 Blindspot**  
**00.35 Castle Rock**  
**02.15 Castle Rock**  
**03.00 A Confession** Mögnuð bresk glæpaþáttaröð sem byggð er á sönnun atburðum. Martin Freeman fer með hlutverk yfirlög-reglumannsins Steves Fuller sem leggur allt í sölnar til þess að ná morðingja þótt meðferð málsins gæti kostað hann starfið.  
**03.45 A Confession**

## STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefni**  
**20.00 Friends**  
**20.20 Friends**  
**20.45 The Big Bang Theory**  
**21.05 Last Man Standing**  
**21.30 You're the Worst**  
**21.55 I Feel Bad**  
**22.20 Supernatural**  
**23.00 Insecure**  
**23.30 Friends**  
**23.55 Friends**  
**00.15 The Big Bang Theory**

## STÖÐ 2 SPORT

**10.00 PGA Special.** 3M Open Compass Challenge Góðgerðarþáttur í tengslum við 3M Open mótið frá PGA  
**12.00 PGA Special.** Memorial Week of Show Sérstakur þáttur um Memorial Tournament  
**13.00 Selfoss - Þór/KA** Útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.  
**14.40 Breiðablik - Valur**  
**16.25 Þór/KA - Fylkir**  
**18.05 ÍBV - Selfoss**  
**19.45 Fylkir - Breiðablik**  
**21.30 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.  
**22.30 Rosengård - Piteå** Útsending frá leik í sænsku úrvalsdeildinni.

## STÖÐ 2 SPORT 2

**10.00 SPAL - Fiorentina**  
**11.40 Lecce - Parma**  
**13.20 VÍS-mótið**  
**14.00 Norðurálmótið**  
**14.40 N1-mótið**  
**15.25 Kopparbergs/Göteborg - Rosengård**  
**17.10 Rosengård - Piteå**  
**18.50 Ítölsku mörkin**  
**19.40 Arsenal - Chelsea** Útsending frá úrslitaleik í FA Cup.  
**21.20 FA Cup - Highlight Show**  
**22.05 AC Milan - Cagliari**



RIPPED  
330 ML  
**249**

KR/STK  
755 KR/L

EGILS  
LÍMONADI  
BLEIKT - 500 ML

**169**

KR/STK  
338 KR/L

MARCO  
POLO - 34 G

**99**

KR/STK  
2912 KR/KG



PRINCE  
POLO  
35 G

**99**

KR/STK  
2929 KR/KG

COKE  
ÁN SYKURS  
500 ML

**169**

KR/STK  
338 KR/L



LION  
MILK DUO  
60 G

**149**

KR/STK  
2483 KR/KG



CLEAN  
BCAA  
330 ML

**199**

KR/STK  
603 KR/L



**Kvikk**  
ON THE GO

**ORKAN**

# Slökun í tímaleysi er einstök upplifun

Dísa og Arnór hafa bæði mikinn áhuga á jóga og hugleiðslu. Þau standa fyrir slökun í tímaleysi skammt frá Hellu, þar sem þau ætla að bjóða upp á ýmsa heilnæma hluti fyrir líkama og sál – eins og kakó-seremóníur.

**H**ugleiðsla er eitthvað sem ég skildi ekki þegar ég var fyrst að byrja. Þetta fyrirbæri er svo langt fyrir ofan okkar skilningarvit að við munum held ég aldrei fullkomlega átta okkur á því af hverju hún er svona öflug. En eftir að hafa æft mig í mörg ár að hugleiða hef ég uppgötvað hvað hugleiðsla er. Hugleiðsla getur bara lagað allt," segir Dísu Dungal, einkaþjálfari, jógakennari og íþróttáfræðingur.

Hún segir margt gott geta hlotist af hugleiðslu.

„Þú getur komið þér í slökunarástund, róað hugann, hreinsað líkama og sál og bætt upp svefn. Hún er þó í raun ekki eitthvað sem hægt er að lýsa með orðum, eða kenna. Þótt það sé að vissu leyti hægt að leiðbeina við fyrstu skref, þá er þetta bara eitthvað sem þú verður að gefa þér tíma og æfingu í til að átta þig á," bætir hún við.

## Fri frá persónunni

Þau benda á að til séu margar aðferðir í hugleiðslu sem þjóna mismunandi tilgangi.

„Þegar ég hugleiði byrja ég á því að skynja allt sem ég er, líkamann og allt sem tilheyrir honum. Beinir, taugakerfið, hjartað og æðakerfið, bandvefi og vöðva. Hugsanir og hugarferli og tilfinningar. Ég reyni einfaldlega að veita þessu öllu athygli. Svo er kúnstun að slíta sig frá þessu öllu saman. Gefa sér fri frá persónunni og einfaldlega vera," segir Arnór, en hann er leiðbeinandi á sviði jóga og hugleiðslu.

Hann segir það ekki eins auðvelt og marga grunar.

„En málið er að þetta er þjálfun, alveg eins og að fara í ræktina og þjálf líkamann, nema í hugleiðslu erum við að þjálf vitundina og veruna. Fara dýpra inn í vitundina og veruna sjálfa. Í okkar daglega lífi er svo aðalþjálfunin að gera sitt besta til þess að halda sér í vitund og verunni. Því meira sem maður er í vitund, því minni áhrif hefur áreitið á mann. Áreiti að minnu mati er ekki bara í ytra umhverfinu, líka innra umhverfi, það eru hugsanir og tilfinningar sem hafa hvað mest áhrif á líðan okkar," segir hann.

Þau segjast hafa tekið eftir því að nútímafólk sé oft fast í því að lifa af, frekar en að einfaldlega lifa.

„Við erum stundum í samkeppni um lifa af og gleymum því hvernig er að þrífast og nærast og njóta lífsins. Nútímamaðurinn er því að miklu leyti fastur í streituástandi, eða því sem við köllum „fight or flight," sem á endanum getur tekið toll af taugakerfinu, og einstaklingur upplifað það sem við köllum kulnun. Þegar við erum í þessu streituástandi er líkaminn ekki að starfa sem skyldi, hann seytir streituhormónum og taugakerfið bælir. Þetta hefur áhrif á meltingarveg, ónæmiskerfið, vöðvakerfið og svefninn," segir Arnór.

„Það má segja að líkaminn endurnæri sig ekki fyrr en hann nær slökunarástandi og það er ekki sjálfgefið að það gerist þótt við förum að sofa. Þegar við förum til dæmis í streituástandi að sofa, þá skerðir það gæði svefnisins. Þess vegna er mikilvægt að skapa slökunarástund í kerfinu. Það



Þau segja slökun í tímaleysi kjörna fyrir þá sem vilja finna rými til að kúpla sig út úr daglegu amstri. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Um næstu helgi standa þau fyrir stuttri ferð út fyrir bæjarmörk þar sem andleg heilsa verður í forgangi.



Dísa segir áhrif súkkulaðisins vera töfrum líkast.

gerum við ekki með því að horfa á spennutrylli í sjónvarpinu eða með skjánotkun af einhvers konar tagi," bætir Dísu við.

## Næring fyrir sálina

Næstu helgi standa Dísu og Arnór fyrir svokallaðri slökun í tímaleysi, eða „retreat." Þátttakendur ferðast

**ÞAD MÁ SEGJA AÐ LÍKAMINN ENDURNÆRI SIG EKKI FYRR EN HANN NÆR SLÖKUNARÁSTANDI OG ÞAD ER EKKI SJÁLFGEFIÐ AÐ ÞAD GERIST ÞÓTT VIÐ FÖRUM AÐ SOFA.**

Dísa

## Töfrum líkast.

En hvað eru eiginlega kakó-seremóníur?

„Hið seremóníska súkkulaði sem við erum með hefur verið notað í hugleiðslu og heilunartilgangi hjá Mayunum í þúsundir ára vegna jákvæðra áhrifa sem það hefur á líkama og sál. Þetta súkkulaði hefur lengi verið notað í heilun og hjartaopnandi athafnir, því það inniheldur eitthvert hæsta magn efna á borð við magnesíum, járn, beta-karótín og fleira í samanburði við aðrar plöntutegundir. Eiginleikar súkkulaðisins teljast því svo áhrifaríkir að töfrum er líkast," segir Dísu.

„Ég notast mikið við öndun í mínum athöfnum. Leiði fólk djúpt inn á við í gegnum öndunaræfingar. Svo notast ég við tibetskar tónskálar sem skapa meiri slökun og ánægjulegt hugleiðsluástand. Svo enda ég yfirleitt á leiddri hugleiðslu. Kakóið eykur blóðflæðið um líkamann og auðveldar ferðalagið sem fer með þig djúpt inn á við. Við förum í dýpra líkamlegt, tilfinningalegt og andlegt ástand sem veitir okkur ákveðna athygli sem við getum beint hvert sem er," segir Arnór.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar um ferðina á [yogaarise.com](http://yogaarise.com). [steingerdur@frettabladid.is](mailto:steingerdur@frettabladid.is)

LEIKSKÓLAR

REYKJAVÍKURBORGAR

ÉG VINN

MIKILVÆGASTA

STARF Í HEIMI

„Ég gegni lykilhlutverki í lífi barnanna í leikskólanum, það er rosalega góð tilfinning. Mér er fagnað eins og hetju þegar ég kem í vinnuna og oft fylgir innilegt knús með. Er til betri byrjun á deginum en það? Starfsfólkið er æðislegt, maturinn yndislegur og vinnutíminn góður. Ýmis góð hlunnindi fylgja starfinu t.d. frír matur, samgöngustyrkur, ókeypis aðgangur á söfn, heilsustyrkur og frítt í sund, sem er frábært.“

Ólafur Brynjar, leikskólastjóri í Hagaborg

## LANGAR ÞIG AÐ VINNA MEÐ FRAMTÍÐ LANDSINS?

### Leikskólar óska eftir fólki til starfa

Við leitum að skapandi og áhugasömu fólki með margvíslega menntun, reynslu og þekkingu sem hefur áhuga á að vinna með ungum börnum. Leikskólalífið er fjölbreytt, skemmtilegt og krefjandi og engir tveir dagar eru eins. Á hverjum degi getum við sameinast um að gera heiminn betri fyrir ung börn. Leikskólinn er fyrsta skólastigið og þar er dýrmætur grunnur lagður að þekkingu og þroska barna.

Í boði eru störf í öllum hverfum borgarinnar.

Nánari upplýsingar á [www.reykjavik.is/laus-storf/sfs](http://www.reykjavik.is/laus-storf/sfs)



Reykjavíkurborg  
Skóla- og frístundasvið

Lífið í vikunni  
25.07.20-  
01.08.20



### PRIGGJA RÉTTA

Á þriðjudaginn var verkið Priggja rétta sýnt í Tjarnarbiói, en það er byggt á handriti sviðshöfundarins Magnúsar Thorlacius. Í verkinu skoðar hann forréttindi fólks í vest-rænum heimi og kjarnar niður.



### AFKASTAMIKIÐ SUMAR

Tónlistarkonan Annalísu gaf á þriðjudaginn út sína fyrstu smáskifu, en á henni eru sex frumsamin lög. Hún segir það dýrmætt að hafa fengið færi á að vinna plötuna í Listhópum Hins Hússins í sumar.



### TILNEFNDUR TIL EMMY

Ólafur Arnalds vinnur nú að nýrri tónlist en hann var á dögnum tilnefndur til Emmy-verðlauna fyrir titillagið í sjónvarpsþáttunum Defending Jacob. Hann segir fréttirnar vera mjög ánægjulegar.



### FRAMANDLEIKINN SPENNANDI

Nina Richter opnar ljósmyndasýninguna Organs of the Organ í Akureyrarkirkju. Nina tók myndir af stærsta hljóðfæri Íslands, orgelinu í Hallgrímskirkju.

DORMA  
Láttu drauminn ræstast

Frábær útsala  
í fjórum búðum  
verslaðu á [dorma.is](http://dorma.is) eða í DORMA  
verslun og við sendum þér vörurnar frítt



Sumar  
útsala

ALLT AÐ  
60%  
AFSLÁTTUR

Frábær útsala  
í fjórum búðum  
verslaðu á [dorma.is](http://dorma.is) eða í DORMA  
verslun og við sendum þér vörurnar frítt

[www.dorma.is](http://www.dorma.is)  
VEFVERSLUN  
SENDUM  
FRÍTT

Sumar  
útsala  
RENNDU ÞÉR INN Í SUMARIÐ!

Þú kaupir Oakley eða Everly heilsudýni eða heilsurúm sem afhent er í boxi á hjólu og færð innifalið glæsilegt Aspen fjallahjól\*

Hjólubatur  
Góður svefn  
Sjá nánar bls. 2-3

STYTTU ÞÉR LEIÐ GEGNUM ÚTSÖLUBÆKLINGINI OKKAR  
Dýna og hóla 2-3 | Málavara og dýna 4-11 | RÚM 12-21 | Svefnstólar 22-23 | Sko 24-31 | Dólar 32-39 | Bóð og smávar 40-50

Þú finnur  
nýjan  
útsölu-  
bækling  
á [dorma.is](http://dorma.is)

DORMA  
Láttu drauminn ræstast

Holtagörðum, Reykjavík  
Smáratugi, Kópavogi  
Dalsbraut 1, Akureyri  
Skeiði 1, Ísafirði



Þegar kemur að hámenningarlegri umræðu segir Erpur ekki annað í boði en að setja upp alpa húfu. MYND/SKJÁSKOT

## Erpur hleður í varp með Slaka Babarnum

Slaki Babarinn er nýr hlaðvarpsþáttur Erps Eyvindarsonar. Þar fær Erpur til sín stórskotalið sem mun stikla með honum á menningu, pólitík, heimspeki og svo auðvitað syndum manna.

Fólk hefur reynt að draga mig í þetta hlaðvarpsgeim í mörg ár, segir rapparinn og þjóðfélagsrýnirinn Erpur Eyvindarson sem stjórnar hlaðvarpsþættinum Slaki Babarinn.

Til að valda ólíkum fylgjendahópum sínum ekki vonbrigðum ákvað Erpur að þrískipta hlaðvarpinu efnislega. Liðirnir þrjú verða Rauða myllan, Slönguspilið og Flörgoðinn.

### Ekkert lúðasjitt

„Rauða myllan verður menningarumfjöllunin, þar sem verður tekin fyrir tónlist, textagerð, ljóð en líka afþreying, tölvuleikir, bíó og eiginlega allt sem ég nenni að tala um,“ segir Erpur. „Þetta verður aldrei neitt lúðasjitt, heldur alltaf fræðandi.“

Í Slönguspilinu verður pólitíkin alls ráðandi en þar verður líka stíklad á heimspeki og trúarbrögðum. Erpur segir myndmálið að baki heitinu vera ansi augljóst. „Þetta vísar í valdastrúktúrinn í heiminum. Það er ekkert nóg að kasta bara sex og fara sex áfram. Það eru alltaf einhverjir helvítis snákar og stigar sem rugla í hlutunum.“

ÞAD ER EKKERT NÓG AÐ KASTA BARA SEX OG FARA SEX ÁFRAM. ÞAD ERU ALLTAF EINHVERJIR HELVÍTIS SNÁKAR OG STIGAR SEM RUGLA Í HLUTUNUM.

Í síðasta dagskrárliðnum Flörgoðanum, verður svo syndin allsráðandi. „Flörgoðinn er ekki bara flottasti fugl Íslands, heldur unir hann sér líka í flórnum þar sem hann verpir og býr til hreiður. Hann er nefnilega goðinn í flórnum,“ segir Erpur og bætir við að öll gáfuðustu dýr jarðar geri tilgangslausa hluti. „Það verður áfengi, romm, vindlar, kynlíf og allt annað sem gáfuðustu dýrin gera í tilgangsleysi. Syndin verður allsráðandi.“

Fyrsti þáttur af Slaka Babarnum er nú þegar aðgengilegur á YouTube, en þar er listamaðurinn Hugleikur Dagsson gesturinn í Rauðu myllunni.

### Ekkert nema kostir

Þótt Erpur sé hokinn af reynslu í alls konar þáttastjórnun, hefur hann tekið ástfóstri við hlaðvarpið sem miðil. „Ég sé ekkert nema kosti við þetta. Þetta getur verið eins langt og þér sýnist, og það eru engar auglýsingar eða lög sem að trufla flæðið.“

Þegar maður er orðinn tuttugu og fimm ára eins og ég, þá er svo ofboðslega gaman að prófa eitthvað nýtt,“ segir Erpur, fjórutíu og tveggja ára.

Þrátt fyrir að hertar takmarkanir hafi komið sér illa fyrir tónlistarmenn landsins, hefur Erpur þó í nógu að snúast í rappinu. „Nýjasta rappbarnið mitt er hann Blaffi sem kemur frá Njarðlem, eða Njarðvík eins og hún heitir víst. Hann var að gefa út fyrsta lagið af plötunni sinni og ég tók þátt í að gera það með honum.“

Svo er Slaki Babarinn víst ekki einungis kenndur við hlaðvarpsþáttinn, en síðar í ágúst er von á samnefndu lagi frá Erpi. „Þetta verður fyrsta lagið mitt í einhver þrjú ár, en verðum bara að tala betur um það þegar nær dregur,“ segir hann kitlinn.

[arnartomas@frettabladid.is](mailto:arnartomas@frettabladid.is)

SÍMAR AUGLÝSINGAELDİR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason [gustaf@frettabladid.is](mailto:gustaf@frettabladid.is) ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga [hjordis@frettabladid.is](mailto:hjordis@frettabladid.is), Hlynur Þór Steingrímsson, [hlynur@frettabladid.is](mailto:hlynur@frettabladid.is), Sigfús Örn Einarsson [sigfus@frettabladid.is](mailto:sigfus@frettabladid.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladid.is](mailto:orn.geirsson@frettabladid.is), FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is), Arnar Magnússon [arnarm@frettabladid.is](mailto:arnarm@frettabladid.is), Jóhann Waage [johannwaage@frettabladid.is](mailto:johannwaage@frettabladid.is), Jón Ivar Vilhelmsson [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is), FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir [elin@frettabladid.is](mailto:elin@frettabladid.is) RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is), Viðar Ingi Pétursson [vip@frettabladid.is](mailto:vip@frettabladid.is) ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir [gudruning@frettabladid.is](mailto:gudruning@frettabladid.is)



# Út í hut TILBOÐ

Þú sækir stóra pizzu með  
tveimur áleggstegundum  
af matseðli .....

**1.990 KR**

Pantaðu í síma 515 1617 eða á [pizzahut.is](http://pizzahut.is)

Opið alla helgina á Pizza Hut Staðarbergi en lokað sunnudag og mánudag í Smáralind



BYKO

Gilt að  
**50%**  
afsláttur!

# SUMMAR ÚTSALA

Útsölnunni lýkur 5. ágúst

**25%**  
afsláttur  
Öll hjól  
(ekki rafmagns)



**25%**  
afsláttur  
Garðhúsgögn

**25-30%**  
afsláttur  
Öll grill



**20-30%**  
afsláttur  
Háprýstidælur



**25-30%**  
afsláttur  
Sláttuvélar



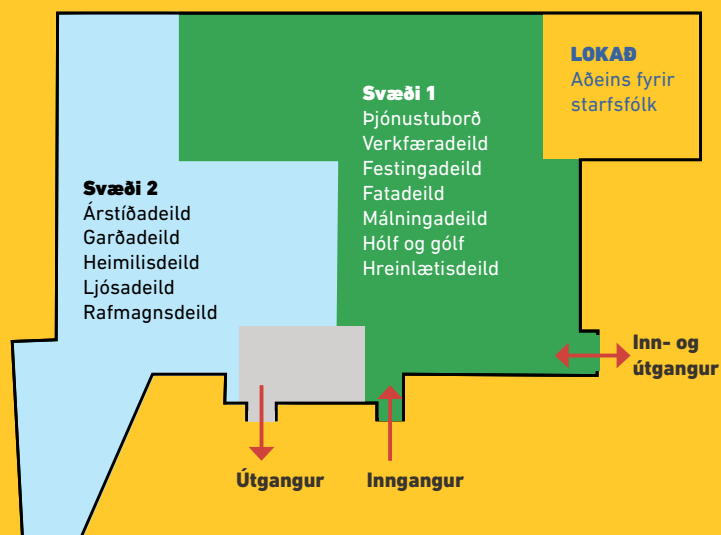
**25%**  
afsláttur  
Barna-  
bílstólar



## Viðbrögð vegna Covid-19

Verslun BYKO Breidd hefur verið skipt í tvö svæði og þess er gætt að á hvoru svæði séu ekki fleiri en 100 einstaklingar á sama tíma ásamt því að tveggja metra reglan sé virt.

Aðrar starfsstöðvar BYKO fylgja að sjálfsögðu reglum stjórnvalda um fjöldatakmörkun og fjarlægðamörk án þess þó að þurfi að svæðaskipta þeim. **Afgreiðslutími verslana helst óbreyttur.**



Lokað mánudaginn 3. ágúst - Sjá nánar á byko.is

**Tilboðsverð****Ferðagasgrill**

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

**20.997**

50639000

Almennt verð: 29.995

Kílóvött

**3,5**

Brennarar

**1****30%****Broil King**  
Great Barbecues Every Time**Tilboðsverð****Gasgrill**

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

**55.997**

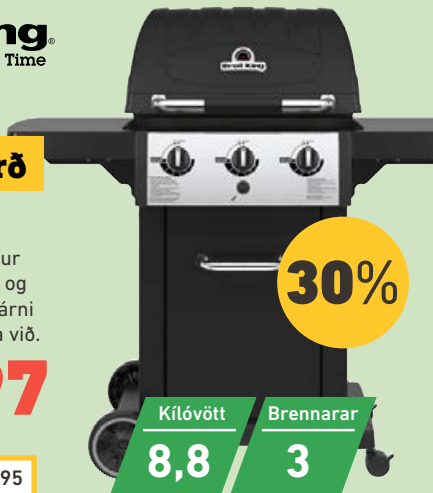
50657512

Almennt verð: 79.995

Kílóvött

**8,8**

Brennarar

**3****30%****NAPOLEON****Tilboðsverð****Gasgrill**

Hágæðagrill með þremur brennurum og grillflötur er 60x45 cm. Grillið er með Lift Ease™ tækni.

**74.996**

506600036

Almennt verð: 99.995

Kílóvött

**10,8**

Brennarar

**3****25%****BOSCH****30%****Tilboðsverð****Sláttuorf**

280W, 23 cm slátturbreidd, 1,7kg.

**6.857**

748903230

Almennt verð: 9.795

**Einhell****25%****Tilboðsverð****Laufsuga**

GC-EL 2600 E, 2600 W, loftflæði 270 km/klst, loftmagn 780 m³/klst, safnpoki 45 l. Innbyggður kurlari sem minnkar rúmmál laufs um 10:1.

**14.246**

748300510

Almennt verð: 18.995

**Einhell****25%****Tilboðsverð****Rafmagnssláttuvél**

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

**15.746**

748300020

Almennt verð: 20.995

**RYOBI****20%****Tilboðsverð****Borvél og stingsög**

Vélasett með stingsög og rafhlöðuborvél.

Tvær 2Ah 18V lithium rafhlöður fylgja með.

**44.956**

7133003575

Almennt verð: 56.195

**BOSCH****20%****Tilboðsverð****Rafhlöðuborvél**

GSB 18V-60 C 2X4,0Ah rafhlöðuborvél með höggi. Mjög nett, létt en öflug borvél. 2 girar 0-600 og 0-1900 sn/min Hersta hármak 60Nm, kolalaus mótör. Hleðslutæki, tvær 4,0 Ah rafhlöður og L-box fylgja með.

**59.316**

748740995

Almennt verð: 74.145

**BOSCH****20%****Tilboðsverð****Háþrýstidæla**

Kraftmikil 150 bara dæla sem hentar til ýmissa verka. Hágæða hreinsun þökk sé Quad pump tækni sem er með góðum krafti.

**67.404**

74810250

Almennt verð: 84.255

**GJØCO****20%****Tilboðsverð****Útimálning**

Sterkbyggð akrýlmálning með góða viðloðun við flest efni. Hentar best á steinveggi utanhúss.

**11.916**

80604609-12

Almennt verð: 14.895

**GJØCO****20%****Tilboðsverð****Innimálning**

Lyktarlítill vatnspynnaleg akrýlmálning. Þekur vel og gefur slitsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrifa.

**10.076**

80602709

Almennt verð: 12.595

**GJØCO****20%****Tilboðsverð****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

**PHOENIX****Tilboðsverð****Reiðhjól**

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

**21.746**

49620201

Almennt verð: 28.995

**25%****26"****BYKO**

GERUM ÞETTA SAMAN



## BAKÞANKAR

Óttars  
Guðmundssonar



## Ákvarðanafælni

Fyrir nokkrum áratugum var ég meðlimur í málfundafélagi. Lög klúbbsins mæltu fyrir um að ákveðinn fjöldi mætti vera í félaginu. Einhverju sinni losnaði eitt sæti og tveir kunningjar mínir sóttu um. Ég gat ekki gert upp á milli þeirra og gaf því báðum atkvæði mitt. Forseti klúbbsins hló hæðislega þegar hann opnaði atkvæðaseðilinn og sagði: „Hér er einn sem gat ekki ákveðið sig.“

Ákvarðanafælni hefur alltaf fylgt mér. Stundum er eins og ég taki ákvörðun um að taka ekki ákvörðun og láta reka á reiðanum sem lengst. Það er reyndar ávisun á óbreytt eða versnandi ástand. Sálfræðingurinn minn segir að mestu máli skipti að taka einhverja ákvörðun og standa undir henni. Mér gengur það illa.

Ég sagði honum að þetta væri fjölskyldusjúkdómur. Sturla Sigvatsson frændi minn var eins og ég, ákvarðanafælinn sveimhugi. Á ögurstundu eigin lífs að Örlýgsstöðum gat hann ekki ákveðið hvort hann mundi berjast eða ekki. Andstæðingarnir gengu á lagið og drápu Sturlu áður en hann gat ákveðið sig.

Mér datt þetta í hug á dögnum þegar konan mín vildi kaupa bíl. Við skoðuðum mikinn fjölda bíla og ræddum við tungulípra sölumenn. Einn bíll var valinn og okkar metinn og samið um milligjöf. En ég var sem lamaður. Á endanum var ákveðið að eiga gamla bílinn áfram.

Um nóttina dreymdi mig Sturlu frænda sem sagði: „Við hefðum verið góðir saman á Örlýgsstöðum. Mér finnst samt að þú hefðir átt að kaupa nýja bílinn.“ Ég vaknaði upp með andfælum og hringdi í sölumanninn sem sagði að því miður væri bíllinn seldur.

Fyrir svanga  
ferðalanga

Kvikk

ORKAN

PANTAÐU Á SKUBB.IS  
OG FÁÐU HEIMSENT



SKUBB  
REYKJAVÍK

Laugarásvegur 1

© Inter IKEA Systems B.V. 2020



1.390,-

PHALAENOPSIS  
pottaplanta, orkidea  
með tveimur stilkum



KAFFEBÖNA  
blómapottur  
Ø15cm 1.190,-

COFFEA ARABICA  
pottaplanta  
kaffiplanta  
995,-



Nýtt

STRELITZIA  
pottaplanta  
paradisarfugl  
7.990,-

4.990,-

DYPSIS LUTESCENS pottaplanta, gullpálmi  
BOYSENBÄR blómapottur, inni/úti Ø24cm 2.490,-

MUSKOT  
blómapottur  
Ø32cm 3.190,-



SUCCULENT  
pottaplöntur í potti  
Ø6cm 995,-/stk.

### VEITINGASTAÐURINN

Á matseðli  
til 1. ágúst

Kalkúnaleggur  
með maís, kartöflum  
og sveppasósu

1.195,-



Bleikja í grill-  
marineringu  
með kartöflum  
og brokkólísalati

995,-



## Lífgaðu upp á heimilið

Plöntur hressa upp á heimilið og færa því fegurð og líf. Að auki stuðla plöntur að vellíðan, virkja sköpunargáfu og draga úr stressi. Í versluninni er glæsilegt úrval af plöntum sem hressa, bæta og kæta, allt frá smáum þykkblöðungum að stórum og framandi plöntum – eitthvað fyrir alla!

SUCCULENT pottaplöntur  
Ø9cm 1.190,-/stk.



GRADVIS blómapottar  
Ø12cm 695,-/stk.



995,-/stk.

SUCCULENT pottaplöntur  
í potti Ø6cm

BROMELIACEAE  
pottaplanta  
purpurastjarna  
1.290,-



DRÖMSK  
blómapottur  
Ø15cm 850,-

KALANCHOE  
pottaplöntur  
ástareldur  
895,-/stk.



VINDFLÁKT  
blómapottar Ø15cm  
1.590,-/stk.

2.990,-

MONSTERA  
pottaplanta  
rifblaðka



VALLMOFRÖN  
blómapottur  
Ø24cm 2.990,-

Úrval af  
garðhúsgögnum og  
sumarblómum á  
tilboðsverði, líttu við!



TILBOÐ  
Nellika 1.290,-  
950,-



TILBOÐ  
SJÁLLAND  
hægindastóll 12.950,-  
6.950,-



Verslun opin 11-20 - veitingastaður opin 11-19:30 - IKEA.is

LOKAÐ sunnudaginn 2. ágúst og mánudaginn 3. ágúst

