



NÍU AF TUTTUGU SKATTAKÓNGUM ÚTGERÐARFÓLK ▶ 6

FLUGFÉLAG FÓLKSINS



FRÉTTABLAÐIÐ

HELGARBLAÐ

25. júlí 2015
173. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

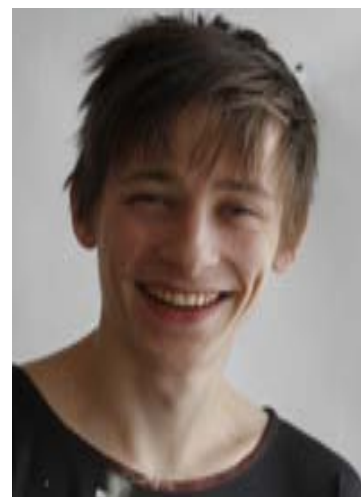
MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmáttömmun Laugavegurinn 2014



AF HVERJU ERUM VIÐ SVONA VEIK?

Matarfíkn var nýlega viðurkennd sem sjúkdómur. En hvað er matarfíkn? Elín Guðný segir frá því þegar hún leitaði sér hjálpar, 16 ára gömul og 120 kíló. ▶ 22 og 24



STYTTIST Í FYRSTA LEIKINN

Klang Games hefur vaxið hratt og gefur bráðlega út sinn fyrsta tölvuleik fyrir snjallsíma. ▶ 12



PASSAR UPP Á PÍANÓIÐ

Embla Gísladóttir lærði að hjóla án hjálpardekkja í sumar. ▶ 26



JÓN GNARR HVAÐ LÖGÐUM VIÐ AF MÖRKUM? ▶ 16

REIKNADU
DÆMIÐ
á 365.is

365.is | Sími 1817 **365**

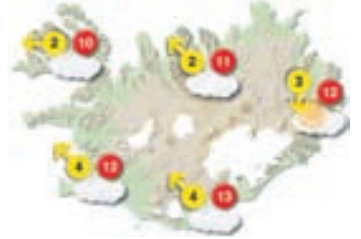
ÞESSI GÖMLU GÓÐU
Á EINUM STAÐ
BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960-1985

GULL
BYLGJAN

ISIO 4

Einstök blanda úr 4 olíum

VEÐUR



Hæg breytileg átt eða hafgola á morgun og er líklegt að víða sjáist til sólar. Skýjafarið verður þó eitthvað köflótt og eru líkur á síðdegisskúrum, einkum sunnanlands. Hitatölurnar verða áfram á bilinu 8 til 13 stig.

SJÁ SÍÐU 32

GLEÐIFRÉTTIN

Hlaupa með frænda sinn

Feðgarnir Hlynur Gestsson, ellefu ára, og Gestur Hreinsson ætla að hlaupa tíu kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu með Sindra Pálsson, sex ára frænda sinn, sem bundinn er hjólastól vegna afar sjaldgæfs heilkennis.



FIMM Í FRÉTTUM KYNJAKVÓTAR OG FERÐAMENN



Smári Sigurðsson, formaður Slysavarnafélagsins Landsbjargar, vill að ferðamenn sem þarf að bjarga borgi í auknum mæli fyrir björgunina.



Halldóra Dröfn Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Barnaverndar Reykjavíkur, furðar sig á því að leikskólafólk og tilkynni síður vanrækslu og ofbeldi til barnaverndarnefnda.



Baltasar Kormákur leikstjóri segist vilja koma á kynjakvóta í úthlutunum Kvikmyndasjóðs Íslands með það að markmiði að fjölga konum í stéttinni.



Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra er bjartsýn á að Ísland geti tekið á móti fimmtíu flóttamönnum að lágmarki á næstu tveimur árum.

→ **Annþór Karlsson**, fangi á Litla-Hrauni, gagnrýnir harðlega að það hafi tekið þrjú ár að rannsaka hvort hann hafi orðið samfanga sínum að bana árið 2012. Mat erlendrar sérfræðinga er að maðurinn hafi ekki látist af þeim áverkum sem Annþór er sakaður um að hafa veitt honum.



FLUTNINGAR Verkamenn og hermenn flytja stytta af Nairu konungi í Ratchapakdi-almenningsgarðinn.

Byggja almenninggarð til heiðurs konungsfjölskyldunnar: Nairu konungur settur á stall

TAÍLAND Taílenskir hermenn og verkamenn unnu þrekvirki þegar þeir fluttu gríðarstóra stytta af Nairu Taílandskonungi frá verksmiðjunni sem annaðist smíðina yfir í Ratchapakdi-almenningsgarðinn í Hua Hin í gær.

Taílenski herinn er um þessar mundir að byggja almenninggarðinn sem er tileinkaður taílensku konungsfjölskyldunni.

Nairi var konungur í Ayutthaya-konungsveldinu árin 1656 til 1688 og er almennt talinn farsælasti konungur veldisins. Ayutthaya-veldið teygði sig yfir stóran hluta Suðaustur-Asíu og stóð frá 1351 til 1767. -sfs

Lögregla kölluð að Nettó: Neituðu að fara af lóð Nettó

LÖGREGLUMÁL Lögregla hafði afskipti af fólki í Reykjanesbæ sem safnaði undirskriftum fyrir íbúakosningu vegna fyrirhugaðs kílvers í Helgavík.

Fólkið var að safna undirskriftum fyrir utan Nettó í Reykjanesbæ þegar verslunarstjórinn hafði afskipti af því og það þáð um að færa sig af lóð verslunarinnar. Fólkið varð ekki við beiðinni og kallaði verslunarstjórinn því til lögreglu.

Einstaklingarnir neituðu að færa sig um set en lögregla tók niður kennitölur þeirra og fór svo af vettvangi. -sfs

Priðja matið sem hækkar: Fitch hækkar lánshæfi Íslands

EFNAHAGSMÁL Alþjóðlega matsfyrirtækið Fitch Ratings hefur hækkað lánshæfismat ríkissjóðs Íslands fyrir langtímaskuldbindingar í erlendri mynt í BBB+ frá BBB.

Fitch er þriðja matsfyrirtækið til að hækka lánshæfi ríkissjóðs á skömmum tíma en áður höfðu Standard & Poor's og Moody's hækkað lánshæfiseinkunn Íslands.

Sömu forsendur eru tilgreindar og hjá hinum matsfyrirtækjunum; trúverðug áætlun um afnám fjármagnshafta og von um batnandi skuldastöðu ríkissjóðs. -ih

Ráðherra segir rök Balta sannfærandi

Menntamálaráðherra segir hugmyndir Baltasars um tímabundinn kynjakvóta í úthlutunum frá kvikmyndasjóði skynsamlegar. Hann skoðar tillöguna alvarlega.

„Það er ljóst að það gengur ekki að helmingur þjóðarinnar, sem eru konur, eigi sér ekki sína rödd í kvikmyndum, öflugasta miðli nútímans. Það er ekkert bara vandamál kvikmyndagerðarmanna, heldur samfélagsins alls,“ segir Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra.

Baltasar Kormákur lagði fram hugmynd í föstudagsviðtali Fréttablaðsins um hvernig ætti að auka hlut kvenna í kvikmyndagerð. Framlög til kvikmyndasjóðs yrðu aukin, potturinn stækkaður og allt umfram það sem þegar er færi til kvenna í kvikmyndagerð.

„Baltasar er að leggja til tímabundinn kynjakvóta og horfa til þeirrar aukningar sem væri möguleg á sjóðinn. Þetta er hugmynd sem ég er tilbúinn að skoða alvarlega,“ heldur Illugi áfram. Hann segir þurfa að huga að útfærslum. Almennt sé hann ekki hrifinn af kynjakvótum.

„Það eitt og sér að bæta við fjármagni er ekki nóg. Það skiptir máli að fyrirtækin sem starfa í greininni nýti sér þá fjármuni og ýti áfram konum, opni fyrir þær tækifærin. Það er ekki bara ríkið sem getur gert það, en við getum sannarlega hvatt til þess.“

Illugi segir tillögu Baltasars skynsamlega og rökinn sannfærandi. „Við erum að missa af hæfileikaríkum konum. Ef við látum þetta standa óáreitt þá breytist ekkert. Þetta er óæskileg staða, eins og hún er í dag.“ Hann segir það vissulega skipta máli að maður með bakgrunn eins og Baltasar stígi fram með slíka hugmynd. „Það hefur auðvitað mikið að segja, þegar menn hafa náð árangri eins og Balti þá hefur hann tækifæri til að hafa mótagandi



VILL SETJA Á KYNJAKVÓTA Baltasar segir engin rök halda í því að konur séu síðri leikstjórar en karlmennt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

og jákvæð áhrif á þessu sviði. Ég er sannarlega ánægður með að heyra þennan tón. Þetta skiptir máli.“

En þarf þá karlmennt til þess að hvetja konur til þess að búa til kvikmyndir? „Nei. Það á ekki að skipta máli hvort það er karl eða kona því þetta varðar okkur öll. Þetta er jafn mikið hagsmunamál karla og kvenna, jafnrétti. Hvort sem er í menningu, listum eða efnahagslífinu. Við þurfum á öllum að halda, öllum sjónarmiðunum og ólíku þáttunum. Ef við nýtum það ekki erum við öll að tapa. Ég tek jákvætt í þetta, ég tek undir. Ég er algjörlega, heils hugar



MISSUM AF HÆFILEIKARÍKUM KONUM Illugi Gunnarsson segir hugmyndir Baltasars Kormáks orð í tíma töluð. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

sammála forsendunum sem þarna eru gefnar. Ég held að þetta séu orð í tíma töluð.“ -ósk/vh

Fimm dæmd fyrir handrúkkun, eignaspjöll og að kveikja í bifreið: Reyndu að kúga fé af nauðgara

LÖGREGLUMÁL Fjórir karlar og ein kona voru dæmd í Héraðsdómi Norðurlands eystra á fimmtudag fyrir margvísleg brot, þar á meðal að kveikja í bíl með bensínsprengru.

Tveir mennanna og konan eru meðal annars dæmd fyrir að hafa hótad öldruðum manni ofbeldi og að saka hann um kynferðisofbeldi á heimili hans í apríl 2014.

Við rannsókn málsins kom í ljós að maðurinn hafði árið 1997 verið dæmdur fyrir að nauðga konunni, sem þá var þriggja ára gömul. Markmið árársinnar á manninn var að fá fébætur frá honum fyrir verknadinn.

Í dómnum er upptaka af heimsókn þremminganna til mannsins rakin. Þar ítrekar konan að atvikið árið 1997 hafi haft alvarlegar sálrænar afleiðingar fyrir hana. Hún var gráti næst.

Áðrir í dómnum eru meðal annars dæmdir fyrir að kveikja í bifreið lögreglumanns með bensínsprengru. Málin eru alveg óskyld nema að því leyti að um sömu gerendur er að ræða.



VALDSTJÓRNIN Menntirnir voru meðal annars dæmdir fyrir að ráðast á lögreglumann á heimili hans. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Alicante

Síðustu sætin í sólina í ágúst

Tilboðsverð frá 109.900 kr.

Innifalið: flug og gisting á Melia Benidorm **** með hálfu fæði 14.-21. ágúst.

Skráðu þig í netklúbbinn - VITA.is
VITA - Skógarhlíð 12 - Sími 570 4444



RÝMINGAR-SALA

Á SUMARVÖRUM



RÝMINGARSALA & ÚTSALA

Allt að 50% afsláttur

GARÐHÚSGÖGN **30-40%**, SUMARBLÓM **20%**, GARÐLEIKFÖNG **30-40%**,
RAFMAGNS- OG BENSÍNORF **20%**, REIÐHJÓL **20-30%**, GASGRILL **20%**,
TRÉ OG RUNNAR **50%**, RAFMAGNSSLÁTTUVÉLAR **25%**, ÚTIPOTTAR **30%**,
GARÐSTYTTUR **30%**, CLABER GARÐVÖRUR **40%** OG MARGT FLEIRA.

ÚTSALA Á FERÐAVÖRUM 30% AFSLÁTTUR

TJÖLD, FERÐAHÚSGÖGN, KÆLIBOX O.FL.



Með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana. Afsláttur gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar“, tilboðsvörum og Weber grillum.

525 3000 • husa.is

19.07.2015 → 25.07.2015

3,2%



atvinnuleysi mældist á Íslandi í júní.



105 PÚSUND

komu með skemmtiferðaskipum til Reykjavíkur í fyrra.

50

FLÓTTA-MENN



koma til Íslands á næstu tveimur árum.



hælsleitendur voru sendir úr landi.

8 STAÐIR

gætu falið gull í vinnanlegu magni á Íslandi að mati Iceland Resources.



99,97% KJÖRSÓKN

var í sveitarstjórnarkosningum í Norður-Kóreu.



JOHN RUSSEL HOUSER Árásarmaðurinn framdi sjálfsmorð. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Prír látnir eftir skotárás: Hóf skothríð í kvikmyndahúsi

BANDARÍKIN Tvær konur létu lífið í skotárás í kvikmyndahúsi í bænum Lafayette í Louisiana í Bandaríkjunum á fimmtudag.

Árásarmaðurinn, John Russel Houser, hafði keypt miða á grínmyndina Trainwreck. Þegar um 20 mínútur voru liðnar af myndinni hóf hann skothríð í salnum með þeim afleiðingum að tvær konur létust.

Ef ekki hefði verið fyrir einn áhorfandanna sem setti brunaþjöllu í gang hefði Houser eflaust getað valdið meiri skaða. Lögregla var afar fljót að bregðast við en fyrstu lögregluþjónar voru mættir á staðinn einungis mínútu eftir að brunabjallan fór af stað.

Þegar Houser sá að honum yrði ekki undankomu auðið beindi hann byssunni að sjálfum sér og svipti sig lífi.

- sfs

LEIÐRÉTTING

Rangt var farið með nafn leikara í myndinni Mara í Fréttablaðinu í gær. Annar aðalleikara myndarinnar, Gunnar Kristinsson, var þar sagður vera Kristjánsson sem er rangt. Þá vantaði millinafn leikkonunnar Vivian Didriksen Ólafsdóttur í greinina.

Beðist er velvirðingar á þessum mistökum.

Rannsóknarlögreglan enn við störf í íbúð hins grunaða

Karlmaður er grunaður um að hafa haft óvarin kynmök við konur á Íslandi vitandi að hann væri smitaður af HIV-veirunni. Maðurinn býr í Hlíðunum í Reykjavík. Nágrannar hafa kvartað undan miklum umgangi og látum.

DÓMSMÁL Nágrannar nígeríska karlmansins sem grunaður er um að hafa haft óvarin kynmök við konur á Íslandi vitandi að hann væri smitaður af HIV-veirunni hafa margir orðið varir við mikinn umgang um íbúð hans síðustu mánuði. Að sögn nágrannanna sést oft til ungra kvenna fara inn í íbúðina.

Maðurinn var úrskurðaður í gæsluvarðhald til 20. ágúst í Héraðsdómi Reykjavíkur á fimmtudaginn. Þeim úrskurði hefur verið áfrýjað til Hæstaréttar.

Maðurinn er hælsleitandi og hefur verið hér á landi í um eitt ár. Hann er búsettur ásamt sambýlismanni í fjölbýlishúsi í eigu Reykjavíkurborgar í Hlíðunum og hefur búið þar í um sjö mánuði.

Lögreglan rannsakar nú málið og voru rannsóknarlögreglumenn við störf að heimili mannsins um miðjan dag í gær. Lögreglan fór inn í íbúðina um stund og tók skýrslu af sambýlismanninum.

Lögreglan segir rannsóknina snúa meðal annars að því að skoða hvort fleiri konur kunni að hafa átt samneyti við manninn og hvort þær séu smitaðar.

Á annan tug kvenna eru á lista yfir þá sem verið er að reyna að hafa samband við vegna málsins. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er að minnsta kosti ein kona smituð.

Sambýlismaður hins grunaða vissi ekki að maðurinn væri smitaður af HIV-veirunni. Hann segist ekki hafa þekkt manninn vel en staðfestir að ungar konur hafi verið tíðir gestir og að hann neyti fíkniefna.

Upp komst um málið eftir að erlend kona, fyrrverandi kærasta



RANNSÓKN Rannsóknarlögreglumenn við störf að heimili mannsins um miðjan dag í gær. Lögreglan fór inn í íbúðina um stund og tók skýrslu af sambýlismanninum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

mannsins, hafði samband við íslenska stúlku sem hún vissi að hann hefði átt kynferðislegt samneyti við. Stúlkan leitaði til læknis þann 13. júlí síðastliðinn sem tilkynnti um málið til embættis sóttvornarlæknis. „Eftir það fóru hlutirnir af stað. Það er algjörlega eðlilegt að svona



MALSOR TAF
Nágranni

hlutir taki tíma og það hefur verið unnið hratt í málinu,“ segir Haraldur Briem, fráfarandi sóttvornarlæknir, og bætir við að samkvæmt lögum sé skylda á mönnum að tilkynna lækni ef grunur vaknar um að einstaklingur sé haldinn alvarlegum sjúkdómi. „Nú gengur þetta út á að ná til allra sem geta hafa smitast,“ segir Haraldur.

„Við hjónin kvörtuðum nokkrum sinnum vegna hans. Það var stanslaus umgangur þarna og alltaf mjög mikil læti,“ segir Malsor

Tafa, nágranni mannsins. Malsor er hælsleitandi frá Kósóvó og býr ásamt fjölskyldu sinni í íbúð við hliðina á íbúð mannsins.

„Það hefur verið ömurlegt að búa hérna með börn. Ég vissi alltaf að það væri eitthvað skrítið í gangi.“

Að sögn Malsors var umgangur um íbúðina á hverjum degi.

Guðmundína Ragnarsdóttir, lögmaður mannsins, segir að hann haldi því fram að hafa ekki vitað að hann væri með veiruna.

nadine@frettabladid.is

Rannsókn á dauða Alexanders Litvinenko árið 2006 dregst enn á langinn: Sá grunaði hættur við að mæta

BRETLAND Dimitry Kovtun, maðurinn sem sakaður er um að hafa myrt fyrrverandi leyniþjónustumanninn Alexander Litvinenko árið 2006, er hættur við að gefa vitnisburð fyrir breskri rannsóknarnefnd.

Kovtun og Andrei Lugovoi, sem nú er þingmaður á rússneska þinginu, eru grunaðir um að hafa laumað póloni út í te Litvinenkos í nóvember árið 2006 sem dregið hafi hann til dauða.

The Guardian greinir frá því að þegar rannsóknarnefndin hafi verið við það að ljúka störfum í mars hafi Kovtun sagt að hann vildi gefa vitnisburð í gegnum vefmyndavél frá Mosku. Vegna þessa fékk Kovtun aðgang að fimmtán þúsund blaðsíðum af sönnunargögnum í málinu.

Kovtun átti að bera vitni frá



FYRIR DAUÐANUM Litvinenko lést af völdum pólon-eitrunar.

MYND/LITVINENKO-RANNSÓKNARNEFNDIN

næsta mánudegi og fram á miðvikudag en er nú hættur við. Á föstudaginn sagðist vitni, sem kallað er D3 í málaskjölum, hafa

hitt Kovtun þann 30. október 2006. Þar á Kovtun að hafa sagt frá fyrirætlunum sínum um að myrða Litvinenko.

- ih

FJÓRAR SÍGILDAR ÍSLENSKAR PLÖTUR

LOKSINS FÁANLEGAR AFTUR Á VÍNYL



... í næstu plötuverslun

sena

Við elskum íslenska tónlist

Gríptu tækifærið - gæðavörur á ótrúlegu verði!

SUMMAR-MARKAÐUR

ELLINGSEN

**20-70%
AFSLÁTTUR**
af öllum vörum

DEVOLD
ULLARFÓT
**20%
afsláttur**



COLEMAN SILVERTON
150 SVEFNPOKI
10.392 KR.
VERÐ ÁÐUR 12.990 KR.

KÆLIBOX
**30%
afsláttur**



CAMPINGAZ KÆLIBOX
7.973 KR.
VERÐ ÁÐUR 11.390 KR.



DIDRIKSONS
REGNGALLAR 80-130
6.995 KR.
VERÐ ÁÐUR 8.990 KR.



ZAMBERLAN
NEW TRAIL
22.813 KR.
VERÐ ÁÐUR 32.590 KR.



DIDRIKSONS CAMPO
15.992 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.900 KR.



COLUMBIA
DRAINMAKER
9.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 18.990 KR.



MERIDA MONTEZUMA
74.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 99.990 KR.



SCARPA MOJITO
GÖNGUSKÓR
19.752 KR.
VERÐ ÁÐUR 24.690 KR.



CHAR BROIL GASGRILL
2 BRENNARAR
52.425 KR.
VERÐ ÁÐUR 69.900 KR.



GÖNGUBUXUR
**50%
afsláttur**

COLUMBIA PASSO
GÖNGUBUXUR
9.895 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.790 KR.



CONWAY
GÖNGUSKÓR
11.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 17.790 KR.



DIDRIKSONS AVON
REGNSETT
6.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 9.990 KR.



GÚMMÍSKÓR +
VARMA ULLAR-
SOKKAR
4.800 KR.
VERÐ ÁÐUR 7.390 KR.

30%



COLEMAN BERING 6
6 manna tjald
48.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 69.990 KR.



COLEMAN TASMAN 2
2ja manna tjald
20.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 29.990 KR.

LEITAÐU RÁÐA HJÁ OKKUR

Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK

Fiskislóð 1
Sími 580 8500

AKUREYRI

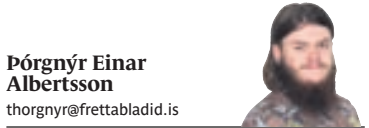
Tryggvabraut 1-3
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI

Mán.-fös. 10-18
Lau. 10-16

Skattakóngur aldrei borgað meira

Útgerðarmaðurinn Þórður Rafn Sigurðsson greiddi mest í skatt á síðasta ári, alls tæpar 672 milljónir króna. Enginn hefur greitt meira á einu ári en skattakóngurinn Þórður Rafn. Ríkisskattstjóri gerði álagningarseðla opinbera í gær. Á skattgrunnskrá voru 271.806 framteljendur.



Þórgrýr Einar Albertsson
thorgnyr@frettabladid.is

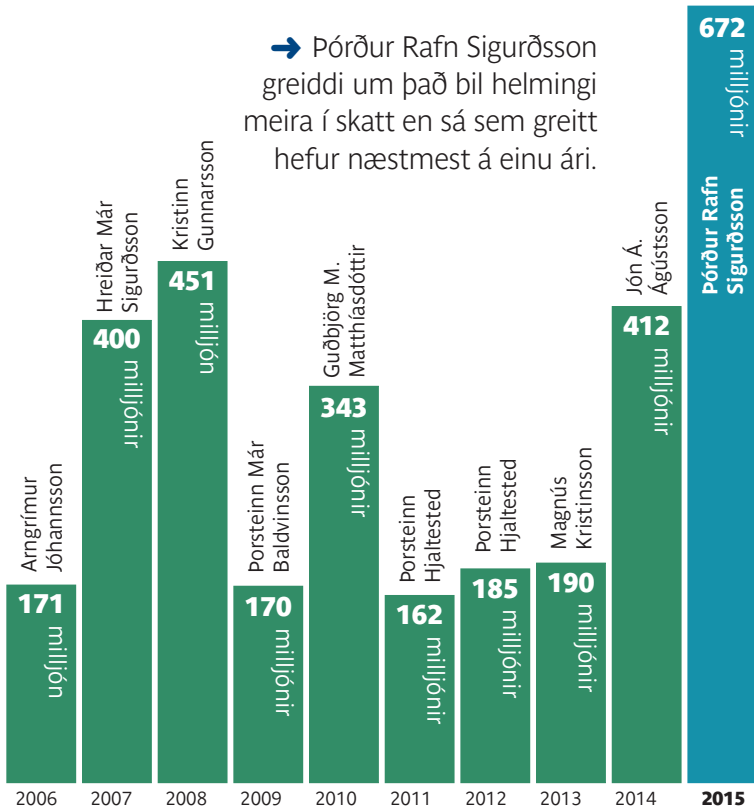
Ísfélags Vestmannaeyja. Þórður Rafn greiddi alls tæplega 672 milljónir króna í skatt á árinu og er því sá sem greitt hefur hæsta skatta í manna minnum.

Næstmest greiddi Þorsteinn Sigurðsson, kenndur við Stálskip, sem seldi útgerð sína í upphafi síðasta árs.

Aðeins þrjár konur eru á lista yfir þau tuttugu sem mest greiddu.

Útgerðarmaðurinn Þórður Rafn Sigurðsson greiddi mest í skatt á Íslandi á síðasta ári og er því skattakóngur ársins eftir að hafa selt útgerð sína, Dala-Rafn, til

Skattakóngar síðustu ára



→ Þórður Rafn Sigurðsson greiddi um það bil helmingi meira í skatt en sá sem greitt hefur næstmest á einu ári.

→ Níu af tuttugu eru útgerðarfólk

Níu af þeim tuttugu sem mestan skatt greiddu á síðasta ári eru annaðhvort núverandi eða fyrrverandi útgerðarfólk. Þórður Rafn Sigurðsson, Þorsteinn Sigurðsson, Gunnar Torfason, Adolf Guðmundsson, Guðjón Harðarson og María Vigdís Ólafsdóttir seldu öll hlut sinn í útgerðum í fyrra. Þorsteinn Már Baldvinsson, Kristján V. Vilhelmsson og Guðbjörg M. Matthíasdóttir eru þó enn hluthafar í stórum útgerðum. Útgerðarfólk nemur því nærri helmingi þeirra sem mest greiddu.

Tveir af tuttugu, þeir Grímur Karl Sæmundsen og Gunnar Guðmundsson, hafa hagnast á ferðapjónustu.

Hin níu hafa auðgast á öðrum sviðum, til dæmis á fasteignum, fjárfestingum, hugbúnaði og innflutningi.

Einungis tveir skattakóngar síðustu tíu ára ná aftur inn á listann, Guðbjörg M. Matthíasdóttir og Þorsteinn Már Baldvinsson.

Pessi greiddu mest í skatt á síðasta ári

Númer	Nafn	Skattur (milljónir ISK)	Ástæða
1	Þórður Rafn Sigurðsson	672	Seldi útgerð sína, Dala-Rafn.
2	Þorsteinn Sigurðsson	305	Hluthafi í útgerðinni Stálskip sem seldi útgerð sína.
3	Kári Stefánsson	277	Forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar.
4	Davíð Freyr Albertsson	173	Framkvæmdastjóri fasteignafélagsins SMI ehf. sem seldi fasteignir að Smáratorgi og Glerártorgi.
5	Jón Guðmann Pétursson	136	Hætti sem forstjóri Hampiðjunnar og fékk starfslokasamning upp á um 240 milljónir króna.
6	Árni Harðarson	122	Lögmaður Alvogen og í stjórn fyrirtækisins.
7	Stefán Hrafnkelsson	103	Framkvæmdastjóri Betware og á hlut í fyrirtækinu.
8	Grímur Karl Sæmundsen	97	Forstjóri og hluthafi í Bláa lóninu.
9	María Vigdís Ólafsdóttir	94	Seldi hlut sinn í útgerðinni Gullbergi.
10	Þorsteinn Már Baldvinsson	92	Forstjóri Samherja og stærsti eigandi fyrirtækisins.
11	Gunnar Guðmundsson	82	Einn eigenda ferðapjónustunnar Guðmundar Jónssonar.
12	Þórður Rafn Sigurðsson	672	Seldi hlut sinn í útgerðinni Gullbergi.
13	Bert Martin Hanson	140	Seldi framleiðslu- og innflutningsfyrirtækið Íslensk-ameríska.
14	Guðbjörg M. Matthíasdóttir	127	Á stærstan hlut í útgerðinni Ísfélag Vestmannaeyja.
15	Kristján V. Vilhelmsson	110	Hluthafi í Samherja og framkvæmdastjóri útgerðarsviðs Samherja.
16	Adolf Guðmundsson	102	Seldi hlut sinn í útgerðinni Gullbergi.
17	Guðjón Harðarson	97	Seldi hlut sinn í útgerðinni Gullbergi.
18	Patrick Maurice Francois Sulem	93	Vísindamaður hjá Íslenskri erfðagreiningu.
19	María Rúnarsdóttir	92	Einn stofnenda nýsköpunarfyrirtækisins Mint Solutions.
20	Jákup Napoleon Purkhús	77	Einn eigenda Rúmfatalagersins og ILVA.

Fyrir pallinn og stéttina

MÚRBÚÐARVERÐ

- Lavor háþrýstidæla STM 160
 - 160 bar Max
 - 8,5 lítrar/min.
 - 2500W
 - Pallabursti
 - 8 metra slanga
 - Turbo stútur
 - Slanga fyrir stillufilosun
 - Þvottabursti**27.990**
- Bio Kleen pallahreinsir
 895
5 lítrar kr. 3.295
- Landora tréolla
 2.690
- Mako penslasett
 590
- Meistar fúgubursti með krók #4360430
 2.590 (með auka virbursta)
- ODEN EDAL OLJA á palla. Hágæða Silikonalkyd efni. 3 l.
 4.390

Kletthálsi Reykjavík Reykjanesbæ

MÚRBÚÐIN
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Obama er fyrsti sitjandi Bandaríkjaforsetinn til þess að koma til Kenía: Vill sýna samstöðu með Afríku

KENÍA Obama Bandaríkjaforseti kom í fyrstu opinberu heimsókn sitjandi Bandaríkjaforseta til Kenía í gær.

Obama á ættir að rekja til Kenía en hann mun meðal annars heimsækja þorpið Kogelo þar sem faðir hans bjó.

Obama mun funda með forseta Kenía, Uhuru Kenyatta, ásamt öðrum ráðamönnum og munu þeir meðal annars ræða viðskipti, fjárfestingar, öryggismál og baráttuna gegn skipulögðum hryðjuverkum.

Þá hefur Obama sagt að hann muni verða hreinskilinn þegar kemur að mannréttindamálum á borð við hjónabönd samkynja fólks í viðræðum við ráðamenn. Í Kenía eru samkynja hjónabönd ekki viðurkennd og fangelsisvist getur legið við samkynja samböndum.

Obama verður fyrsti Bandaríkjaforsetinn til að ávarpa fund Afríkusambandsins þegar hann ferðast svo til Eþíópíu á sunnudaginn.

Með ferðalaginu til Austur-



SLÓÐIR FORFEÐRANNA Obama á ættir að rekja til Kenía.

FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Afríku vonast bandarísk stjórnvöld til að sýna fram á að þau standi með ríkjum Afríku í baráttunni gegn alþjóðlegum hryðjuverkum.

Mikill undirbúningur hefur

verið í Kenía fyrir komu Obama en um 10.000 lögreglumenn eru að störfum í Nairóbí, höfuðborg Kenía, vegna komu forsetans.

- 5/5

Rafmagnaður í alla staði.



Led-framljós spara orku.



Frí heimahleðslustöð.

Nýr rafdrifinn e-Golf
4.590.000 kr.



8 ára ábyrgð á rafhlöðu.

Til afhendingar strax!

Ný hugsun. Nýr rafdrifinn e-Golf.

Með e-Golf stígur Volkswagen skrefinu lengra með vinsælu Golf fjölskylduna. Þetta er fyrsti fjölskyldu rafbíllinn sem byggir á áratuga reynslu og býður upp á öll þægindin sem þú finnur í venjulegum Golf. Skiptu yfir í framtíðina með nýjum e-Golf. **Opið í dag milli kl. 12 og 16.**

Think Blue.



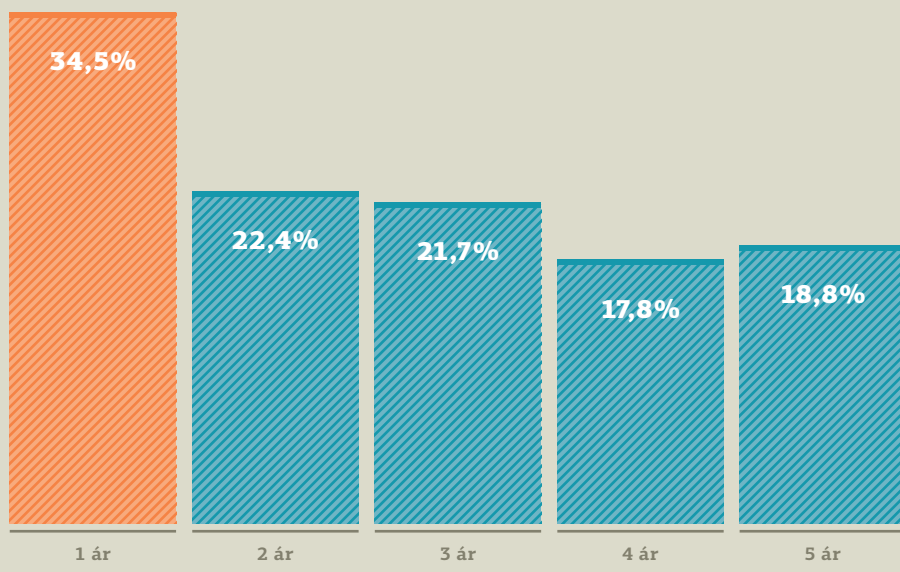
Das Auto.



Góð ávöxtun Úrvalsbréfa

Landsbréf – Úrvalsbréf hafa skilað góðri ávöxtun síðastliðin ár. Sjóðurinn er hlutabréfasjóður. Að baki Úrvalsbréfum er teymi fólks með mikla reynslu, víðtæk tengsl við markaðinn og þekkingu á íslensku viðskiptalífi.

Meðaltal nafnávöxtunar Úrvalsbréfa á ársgrundvelli miðað við 30.06. 2015



Hafa ber í huga að ávöxtun í fortíð er ekki ávísun á framtíðarárangur. Gengi sjóðsins getur bæði hækkað og lækkað og fjárfestar kunna að fá minna til baka en upphaflega var fjárfest fyrir. Ávöxtunartölur eru fengnar hjá Landsbankanum sem er vörsluadili sjóðsins.

Fjárfesting í hlutabréfasjóðum felur ætíð í sér áhættu. Fjárfesting í hlutdeildarskírteinum fjárfestingarsjóða er þó að jafnaði öruggari en þegar keyptir eru einstakir fjármálagerninga, þar sem hver sjóður dreifir áhættu fjárfesta með kaupum í fleiri en einum flokki fjármálagerninga. Hlutabréf eru í eðli sínu áhættusöm fjárfesting og afkoma þeirra félaga sem sjóðurinn á hlutabréf í hefur bein áhrif á gengi sjóðsins. Nauðsynlegt er að fjárfestar kynni sér vel þá áhættu sem fólgin er í því að fjárfesta í hlutabréfasjóðum með því að kynna sér útboðslýsingu sjóðsins áður en ákvörðun er tekin um fjárfestingu.

Landsbankinn er söluadili sjóða Landsbréfa. Komdu við í næsta útibúi eða hafðu samband við Verðbréfa- og lífeyrisráðgjöf í síma 410 4040.

Landsbréf – Úrvalsbréf eru fjárfestingarsjóður, starfræktur í samræmi við lög nr. 128/2011 um verðbréfasjóði, fjárfestingarsjóði og fagfjárfestingsjóði og lúta eftirliti Fjármálaeftirlitsins. Rekstrarfélag sjóðsins eru Landsbréf hf. og vörslufélag er Landsbankinn hf. Fjárfesting í fjárfestingarsjóði telst almennt áhættumeiri en fjárfesting í verðbréfasjóði vegna rýmri fjárfestingaheimilda. Innlausrvirði hlutdeildarskírteina sjóðsins er virði samanlagðra eigna að frádregnum skuldum sjóðsins, s.s. ógreiddri umsýslu, þóknunum og öðrum gjöldum. Nánari upplýsingar um sjóðinn, skattlagningu hlutdeildarskírteina og áhættuþætti við fjárfestingu í sjóðnum má sjá í útboðslýsingu sjóðsins og lykilorðupplýsingum sem finna má á vefsvæði Landsbréfa, landsbréf.is.



Segir engum gögnum hafa verið haldið leyndum:

„Vítaverð“ ummæli

NEYTENDAMÁL Mjólkursamsalan ber af sér ásakanir Félags atvinnurekenda (FA) þess efnis að hafa leynt gögnum fyrir Samkeppniseftirlitinu.

Á fimmtudaginn birti Félag atvinnurekenda áskorun félagsins til Samkeppniseftirlitsins um að hraða ætti máli Mjólkurbúsins Kú sem hefur kvartað yfir verðlagningu MS á hrá mjólk.

„Það er óþolandi að markaðsráð-



ARI EDWALD

andi fyrirtæki komist upp með að draga málsmeðferð á langinn með því að leynd gögnum fyrir Samkeppniseftirlitinu eins og MS gerði í þessu máli,“ segir í erindi Ólafs Stephensen, framkvæmdastjóra FA, til Samkeppniseftirlitsins.

Ari Edwald, forstjóri MS, segir ummæli Ólafs „vítaverð“ í tilkynningu í gær og að þau gætu ekki staðið óleiðrétt.

- srs / skh



MÓTMÆLI Samtökin No Borders hafa ítrekað mótmælt brottflutningi hælisleitenda.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Engar athugasemdir við brottflutning

Aðgerðasinni segir skyndilegan brottflutning sjö hælisleitenda frá landinu hafa verið skepnuskap. Innanríkisráðherra segir að öllum reglum hafi verið fylgt. Málaflókkurinn sé erfiður en öllum málum sé sinnt eins.

LÖGREGLUMÁL „Ef það er löglegt þá er helber skepnuskapur að gera þetta. Rífa fólk frá vinum sínum án þess að leyfa þeim að kveðja eða gera nokkrar ráðstafanir áður en það er flutt úr landi. Þú myndir ekki flytja fyrirvaralaust á milli húsa,“ segir Haukur Hilmarsson aðgerðasinni, sem hefur meðal annars barist fyrir réttindum hælisleitenda og gegn brottvísunum með samtökunum No borders.



HAUKUR HILMARSSON

Sjö albönskum hælisleitendum var fyrirvaralaust vikið úr landi á miðvikudag. Að minnsta kosti einn þeirra var boðaður til lögreglu til þess að birta honum úrskurð en hann var handtekinn þegar þangað var komið.

Um kvöldið var flogið með hann og sex aðra með leiguflogi á vegum FRONTEX, landamæra- stofnunar Evrópusambandsins, úr landi. Flogið var með hópinn, ásamt þrettán lögreglumönnum, til Vilnius í Litháen, þaðan til Düsseldorf í Þýskalandi og loks til höfuðborgar Albaníu, Tírana.

Í hópnum var meðal annars þriggja manna fjölskylda. Heimildir Fréttablaðsins herma að um foreldra og barn hafi verið að ræða.

Ólöf Nordal innanríkisráðherra segir að ráðuneytið hafi ekki haft neinar athugasemdir við framkvæmd brottflutningsins.

„Það er tekin ákvörðun um að þessir aðilar fái ekki hæli í landinu, eins og alltaf er gert. Þetta fer fyrst fyrir Útlendingastofnun og svo kærufund útlendingamála.

„Auðvitað er fólk þarna undir, manneskjur. Við þurfum að gæta okkar hvernig við göngum fram og við reynum að gera það eins vel og hægt er.“



Ólöf Nordal, innanríkisráðherra.

Þetta var í samræmi við þær reglur sem í gildi eru.“

„Þarna er um að ræða aðila sem eru ekki að fá hæli hér á landi og þá er bara næsta skref að þeir fari úr landinu,“ segir Ólöf.

Aðspurð hvort brottflutninginn hafi ekki borið fullbrátt að segir Ólöf: „Auðvitað er fólk þarna undir, manneskjur. Við þurfum að gæta okkar hvernig við göngum fram og við reynum að gera það eins vel og hægt er.“

Hún segir að lögreglan reyni að ganga frá sambærilegum málum með sama hætti í hvert sinn. „Það er alveg vitað að stundum gengur birtingin og aðgerðin frekar hratt fyrir sig. Það er bara hluti af þessum málum að það er þannig.“

Ólöf segir að vegna synjunar Útlendingastofnunar hafi fólk víð og víð vafandi. „Ég legg mikla áherslu á að það eru manneskjur þarna á bak við. Það verður að fara varfærnislega að þessu fólki. Ég geri ekkert lítið úr því að þetta er ekkert auðvelt. En við reynum að fara eftir þeim reglum sem gilda.“

snaeros@frettabladid.is

ÚTIMÁLNING

og allt til viðhalds eigna

Á MÚRBÚÐARVERÐI

Maston Hammer Spray 400ml
1.195



Elite þakbursti 22cm
4.595



Pakmálning 10 lítrar
12.695



DEKAPRO útimálning, 10 lítrar
7.490



Mako Viðarvarnarpensill, 50mm
295

Truper vírbursti m/sköfu
435

Maston Hammer 250ml
1.095



Drive málararmotta 10m²
1.590



Oden Grunnolía 1 líter
1.295



Oden útigrunnur á tré, 1 líter
1.595



Oden þekjandi viðarvörn 1 líter, A stofn
2.095



Bio Kleen pallahreinsir
895
5 lítrar kr. **3.295**

Scala Steypugrunnur Betoprime glær. 1 líter
895



DEKA SÍLAN vatnsfæla 5 lítrar
6.590
1 líter kr. **1.790**



ODEN EDAL OLÍA á palla. Hágæða Silikonalkyd efni. 2,7 l.
4.390



Landora tréolía Col-51903 3 l.
2.690



Meister fúgubursti með krók #4360430
2.590 (með auka vírbursta)

Bíla & gluggabvotta-kústur, gegn um rennandi 116>180cm, hraðtengi með lokun
2.690

Mako penslasett
595



Weber Milligróf múrblanda 25 kg
1.890



Weber Rep 980 5kg
1.650



Deka Hrað 5 kg
1.770



MAR16266
395

LLA-308 PRO álstigi 3x8 þrep 2,27-5,05 m
17.990



MIKIÐ ÚRVAL AF STIGUM OG TRÖPPUM

Lavor Vertico 20 Háþrýstidæla 140 Max Bar 450 lítrar/klst 1900W 9 kg
19.990



Steypugljái á stéttina – þessi sem endist



Dicht-Fix þéttiefni 750ml
1.995



Malartvatt Paint Wash
1.195



MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

Sérfræðingar matsfyrirtækisins Moody's telja orðræðu Pírata ekki til vansa: Píratar ekki ógn við stöðugleika

EFNAHAGSMÁL Í ársskýrslu matsfyrirtækisins Moody's um Ísland kemur fram að fyrirtækið telji uppgang Pírata ekki ógn við efnahagsstöðugleika á Íslandi.

Skýrslan var gefin út í kjölfar heimsóknar sérfræðinga Moody's til landsins í júní.

Í skýrslunni er það rekið að Íslendingar eru almennt miðjusæknari en nágrannar þeirra á hinum Norðurlöndunum þegar kemur að kosningum en að Pírataflokkurinn hafi óvænt tekið stökk í könnun-

um. Fyrirtækið leggur mat á ræður þingmanna Pírata og ummæli þeirra um afnám gjaldeyrishafta, ríkisfjármálin og málefni þrotabúa föllnu bankanna og fleira.

Með þeim hætti meta skýrsluhöfundar það þannig að Píratar séu ekki ógn við efnahagslegan stöðugleika á Íslandi.

Þá skilgreinir fyrirtækið Pírata ögn vinstri sinnaðri flokk en Samfylkinguna sem skýrsluhöfundar meta sem rökrétt stjórnarsamstarf ef spá skoðanakannana rætist. - sfs



EKKI HÆTTULEG Moody's gefur Pírötum grænt ljós. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



SYRGJA FALLNA FÉLAGA Yfirvöld í Tyrklandi stefna á hefndir fyrir árásir undanfarna daga. FRÉTTABLAÐIÐ/AFÞ

Tilbúin til að gera innrás

Forsætisráðherra Tyrklands segir landið tilbúið til að senda landgöngulið til Sýrlands til að verja tyrkneska hagsmunum. Um 300 handteknir í aðgerðum í gær.

TYRKLAND Lögregluþyrirvöld og tyrkneski herinn hrintu af stað umfangsmikilli lögregluaðgerð gegn flugumönnum ISIS í Tyrklandi og liðsmönnum herskárra Kúrda í gær. Alls voru 297 handteknir í aðgerðunum en um 5.000 lögreglumenn tóku þátt í þeim og leitað var í 150 hýbýlum víða um Tyrkland.

Aðgerðinni var hrint af stað eftir að grunur vaknaði um að liðsmaður ISIS hefði myrt 32 í sjálfsvígssprengjuárás í Suruc á mánudag og vegna morða herskárra Kúrda á tveimur lögregluþjónum á miðvikudaginn.

Það er hinn herskái vængur kúrdíska Verkamannaflokksins sem ber ábyrgð á morðunum á lögregluþjónum en meðlimir flokksins og ungliðahreyfingar hans voru handteknir auk meðlima úr öfga vinstri-flokki byltingarsinnaðra marxista.

Enn fremur sprengdu þrjár F-16 orrustuþotur tyrkneska hersins þrjú skotmörk í Sýrlandi á yfirráðasvæði Íslamska ríkisins í gær.

Að sögn Ahmets Davutoglu, forsætisráðherra Tyrklands, munu þoturnar hafa geryðilagt skot-



„Minnstu aðför að Tyrklandi verður svarað af fullum mætti.“

Ahmet Davutoglu.

mörk sín en þetta er í fyrsta sinn sem Tyrkir beita loftárásunum gegn ISIS síðan uppgangur samtakanna hófst árið 2013.

Davutoglu segir að Tyrkland muni ráðast gegn hverjum þeim sem vegur gegn tyrkneskum hagsmunum og að Tyrkland sé tilbúið að gera innrás í Sýrland sé þess þörf.

Tyrkir og Bandaríkjamenn komust að samkomulagi um afnot Bandaríkjahers af herstöðinni í Incirlik en með þeim hætti getur bandaríski flugherinn aukið umsvif sín gegn ISIS.

Aðgerðir Tyrklandshers þykja stefnubreyting hjá stjórnvöldum en hingað til hefur Tyrkland ekki viljað beita beinum aðgerðum gegn ISIS.

stefanrafn@frettabladid.is

Nýjar íslenskar skólatöskur frá Tulipop



VERÐ: 10.900 KRÓNUR

Sölustaðir: Epal, verslanir Pennans Eymundsson um land allt, Heimkaup, vefverslun Tulipop (www.tulipop.is) og fleiri.

www.tulipop.is
www.facebook.com/tulipop

FULLKOMINN FYRIR SÆLKERA

með karamellufyllingu og ristudum möndlum



NÝTT



GOLFMÓT VM

Golfmót VM verður haldið á **Keilisvellinum** **7. ágúst** nk. Ræst verður frá kl. 12:00 - 14:00.

ATH. - Allir þátttakendur verða að hafa skráða forgjöf. Sett verður forgjöf á þá sem hafa hana ekki.

Þátttökugjald er kr. 3.800.

Skráning er hafin í síma **575-9800** eða senda tölvupóst á vm@vm.is.



- okkur er annnt um þinn hag

Markaðunum eftir
nettó
í samarskapi!

NÝTT KORTATÍMABIL!



**KJÚKLINGABRINGUR
DANPO, 900 GR**
1.479
ÁÐUR 1.761 KR/PK



-40%
**GRÍSABÓGSSNEIÐAR
GRILL**
899
ÁÐUR 1.498 KR/KG



-30%
**LAMBAKJUÐAR
Í NY MARINERINU**
839
ÁÐUR 1.198 KR/KG



-20%
**NAUTAMJADMASTEIK
ERLEND**
2.238
ÁÐUR 2.798 KR/KG



-20%
**NAUTASÍÐA
SNYRT, ERLEND**
2.060
ÁÐUR 2.575 KR/KG



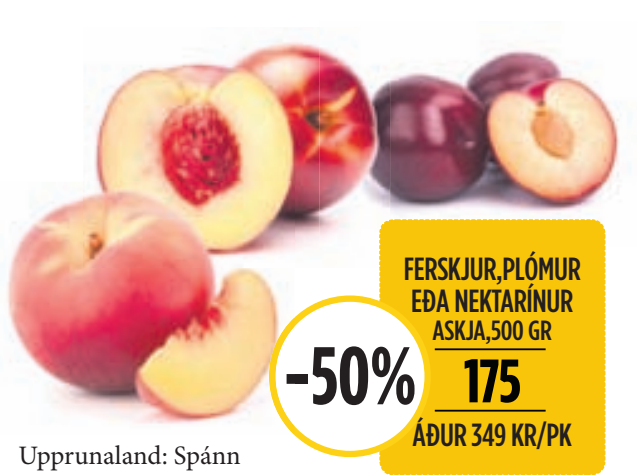
-30%
**KINDA INNRALÆRI
KRYDDAÐ**
2.960
ÁÐUR 4.228 KR/KG



-30%
**KARTÖFLUBÁTAR
COOP, 900GR**
349
ÁÐUR 498 KR/PK



-36%
**BLÁBER 225 GR
GREAT TASTE, FROSIN**
198
ÁÐUR 309 KR/PK



-50%
**FERSKJUR, PLÓMUR
EDA NEKTARÍNUR
ASKJA, 500 GR**
175
ÁÐUR 349 KR/PK

Upprunaland: Spánn

Nýtt í Nettó! Toro bökunarlínan 10% afsláttur!



Tilboðin gilda 23. júlí - 26. júlí 2015

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.



SIGLÓ HÓTEL Einn slasaðist í brunanum. MYND/ JÓN BJÖRGVIN ÓLAFSSON

Betur fór en á horfðist:

Eldur í eldhúsi Sigló Hótel

BRUNI „Við fengum boð frá Neyðarlínunni um 12.20 og við hlupum í raun yfir götuna,“ segir Ámundi Gunnarsson, slökkviliðsstjóri Fjallabyggðar, um eld sem kom upp í hinu nýopnaða Sigló Hótel á Siglufirði um hádegisbilið í gær.

Greiðlega gekk að slökkva eldinn. Einn skar sig á hendi og fékk vott af reykeirun í brunanum og var fluttur á Sjúkrahúsið á Akureyri. Eldhúsið er mjög illa farið, að sögn Ámunda. -jós

Útvíkka tollasamning:

Fimmtíu ríki fella niður tolla

NEYTANDAMÁL Ísland er á meðal fimmtíu ríkja innan Alþjóðavískaftastofnunarinnar sem hafa komist að samkomulagi um niðurfellingu tolla á upplýsingatæknivörum.

Stefnt er á að samningurinn taki gildi 1. júlí 2016 og munu tollar falla niður í fjórum áföngum til ársins 2019. Um er að ræða ýmsar vörur á borð við rafeindavogir, röntgentæki og ýmis fjarskiptatæki. -srs

Virði Klang Games tæpur milljarður eftir fjárfestingu

Breskir fjárfestar hafa keypt hlut í hinu íslenska Klang Games. Eftir kaupin er fyrirtækið metið á tæpan milljarð. Unnið er að útgáfu fyrsta leiks fyrirtækisins, ReRunners. Auðveldara þykir að starfa í Berlín en á Íslandi.

VIÐSKIPTI Íslenska tölvuleikja-fyrirtækið Klang Games er metið á tæpan milljarð króna eftir hlutafjárkaup breska fjárfestingarfélagins London Venture Capital í fyrirtækinu. Fjárfestarnir keyptu hlut í félaginu fyrir 630 þúsund Bandaríkjadali, eða um 85 milljónir íslenskra króna.

Klang Games var stofnað árið 2013 af Ívari Emilssyni, Oddi Snæ Magnússyni og Guðmundi Hallgrímssyni listamanni, sem jafnan er kallaður Mundi Vondi. Ívar og Oddur eru fyrrverandi starfsmenn CCP og hafa talsverða reynslu af hönnun tölvuleikja. Stofnendurnir eiga fyrirtækið enn að mestu.

Ívar segir að við fjárfestingu London Venture Capital hækki virði fyrirtækisins enn frekar þar sem það sé afar virt innan tölvuleikjaheimsins. Þá muni sambönd breska fyrirtækisins og reynsla þess hjálpa frekari vexti Klang Games.

David Lau-Kee, meðeigandi hjá London Venture Capital, tekur sæti í stjórn fyrirtækisins. Lau-Kee var áður varaforseti tölvuleikjarisans Electronic Arts.

Klang Games er við það að gefa út sinn fyrsta tölvuleik, ReRunners, sem kemur út á snjallsíma. Til að byrja með



FRUMKVÖÐLAR Ívar, Oddur og Guðmundur stofnuðu Klang Games árið 2013 og eiga enn stærstan hlut í fyrirtækinu. MYND/KLANG GAMES

verður leikurinn prufukeyrður á Filippseyjum, Nýja-Sjálandi og í Ástralíu. Í kjölfarið er stefnt að því að leikurinn komi út um allan heim í október. Leikurinn kemur út á ensku, frönsku, ítölsku, þýsku og spænsku en nú stendur yfir vinna við að þýða leikinn.

Ívar lýsir ReRunners sem risastórum heimi þar sem hægt er að ferðast um og keppa við aðra spilara.

Framtíðarsýn Klang Games er skýr að mati Ívars. „Okkar mark-



RERUNNERS Í leiknum verður hægt að keppa við aðra spilara í hinum ýmsu leikjum. MYND/KLANG GAMES

mið er að slá í gegn. Við erum að búa til alveg frábæran leik og við ætlum að halda áfram að reyna að búa til frábæra fjölspilunarleiki,“ segir hann.

Klang Games er staðsett í Berlín. Ívar segir einkum tvær ástæður fyrir því að fyrirtækið hafi valið að starfa þar. „Það er rosalega erfitt að fá erlenda fjárfesta til Íslands því peningurinn er fastur. Það er samt ekki aðalástæðan. Aðalástæðan er betri aðgangur að starfsfólki. Eins og

„Eins og ástandið er í dag er auðveldara að fá fólk til að flytja til Berlínar en Íslands.“

Ívar Emilsson, framkvæmdastjóri Klang Games.

ástandið er í dag er auðveldara að fá fólk til að flytja til Berlínar en Íslands,“ segir Ívar. -ih

on
STUÐLAR AÐ VISTVÆNNI SAMGÖNGUM

Rafmagnið er komið í umferð

Fylltu á rafbílinn með Orku náttúrunnar

Nú liggur straumurinn í rafbíla og þess vegna hefur Orka náttúrunnar opnað **10 hraðhleðslustöðvar** fyrir rafbíla á rúmu ári. Þannig leggjum við hinni hljóðlátu samgöngubyltingu lið og stuðlum að vistvænum samgöngum.

Kynntu þér staðsetningu hraðhleðslustöðvanna og kosti rafbíla á heimasíðu okkar **on.is**

ORKA NÁTTÚRUNNAR · Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn um allt land og sér höfuðborgarbúum fyrir heitu vatni. Við nýtum auðlindir af ábyrgð til að bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

FRJÁLS VERSLUN

TEKJUBLAÐIÐ



TRYGGÐU ÞÉR EINTAK!

Takmarkað upplag - aðeins selt í 13 daga*

*skv. ákvörðun Tölvunefndar

FRJÁLS VERSLUN

www.heimur.is

**Áskriftarsími
512-7575**


heimur

SKOVBY

Komdu og litastu um í nýjum og stórglæsilegum Skovby sýningarsal okkar á 3. hæð.

skovby



ASTRO

Þessi hefur verið ófáanlegur í 30 ár. Ólíuborin eik á viðarlöppum. Fæst í fjórum litum. Grár, appelsínugulur, rauður og dökkgrár. Náðu honum!

Stærð: 77 x 73 x 82 cm

49.990 kr. ~~59.990 kr.~~

PASADENA

Borðstofuborð, 6–12 manna, spón lagd með olíuborinni villtri eik. Stærð: 100 x 200/300 x 74 cm

289.990 kr.

~~339.990 kr.~~



MARIBOWL

Vatnsgræn, græn og skógargræn. Stærð: 15,5 cm

5.190 kr. ~~6.390 kr.~~

iittala

TWIST

Nýr af nálinni, en er þó gamall í anda. Fáanlegur appelsínugulur og dökkgrár. Gegnheil eikargrind og lappir.

Stærð: 84 x 90 x 94 cm

Stóll

59.990 kr. ~~69.990 kr.~~

Skemill

24.990 kr. ~~29.990 kr.~~



DEVON

Einfaldur og traustur svefnsófi.

Stærð: 151 x 86 x 82 cm



109.990 kr.

~~139.990 kr.~~



ABSALON

Þriggja sæta sófi með slitsterku ljósgráu áklæði. Stærð: 178 x 83 x 86 cm

79.990 kr. ~~99.990 kr.~~

DEVON

Tungusvefnsófi. Geymsla undir tungu.

Stærð: 241 x 160 x 86 cm

159.990 kr. ~~199.990 kr.~~



Reykjavík
Bíldshöfði 20

10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1

10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

www.husgagnahollin.is
558 1100



IDdesign

CLEVELAND

Tungusófi. Hægri eða vinstri tunga. Dökk- eða ljósgrátt slitsterkt áklæði. Stærð: 231 x 140 x 81 cm

99.990 kr. -119.990 kr.

Vertu eins og heima hjá þér

Skoðaðu úrvalið í blaðinu okkar



ABSALON

Hægindastóll með slitsterku ljósgráu áklæði. Stærð: 83 x 84 x 86 cm

39.990 kr. -69.990 kr.

CLEVELAND

Hornsófi með tungu. Hægri eða vinstri tunga. Dökk- eða ljósgrátt slitsterkt áklæði. Stærð: 308 x 140/203 x 81 cm

159.990 kr. -189.990 kr.



CLEVELAND

Þriggja sæta sófi, ljóst eða dökkgrátt slitsterkt áklæði. Stærð: 208 x 86 x 81 cm

74.990 kr. -89.990 kr.



Nýtt blað er komið í dreifingu
<http://www.youblisher.com/p/1180021-Vertu-eins-og-heima/>

HÚSGAGNA HÖLLIN

Hættum þessum skrípaleik

Víxlverkun verðlags og kaupgjalds er hugtak sem dunið hefur á okkur oftar en við kærur okkur um. Verðbólgan, fyrsta sjúkdómseinkenni víxlverkunarinnar, sýkti hagkerfið svo heiftarlega lengi vel að fólk og fyrirtæki vissu ekki sitt rjúkandi ráð. Enginn vill upplifa þá tíma aftur.

Dyggðir eins og ráðdeild og útsjónarsemi snerust upp í andhverfu sína. Sparifé í bönkum rýrnaði dag frá degi á vöxtum sem ekki héldu í við verðhækkunir. Engar áætlanir stóðust. Annaðhvort var að eyða hverri krónu strax í misviturlega neyslu eða festa hana í steinsteypu upp á von og óvon.

Kristín Þorsteinsdóttir

kristin@frettabladid.is



Nú ómar söngurinn um víxlverkunina á ný undir tónsprotu Sigurðar Inga Jóhannssonar landbúnaðarráðherra. Á laugardegi um hásumar þegar margir eru á ferð og flugi berst tilkynning frá verðlagsnefnd búvöru um hækkun verðs á mjólkurafurðum, langt umfram kauphækkunir. Nefndin er á ábyrgð ráðherrans. Blekið var ekki þornað undir samningum um kaup og kjör. Framið var myrkraverk á bjartasta tíma ársins.

Enn á eftir að semja við stóra hópa. Á opinbera markaðnum ríkir ófriður, sem ekki sér fyrir endann á. Myrkraverk nefndarinnar kemur eins og köld vatnsgusa framan í launafólk og er ógn við þann stöðugleika, sem gæti verið í sjónmáli. Orðspor ríkisstjórnarinnar er í húfi.

Gerningurinn magnar skerandi falskan tón í landsföðurlegum hvatningarorðum ráðherranna, sem nýta hvert tækifæri til að brýna launafólk til að stilla launakröfum í hóf og raska ekki ró verðbólgu draugsins, sem blessunarlega hefur blundað vært um skeið. Verðlagsnefnd ráðherrans hefur vakið drauginn.

Málatilbúnaður forráðamanna MS bætir olíu á eldinn. Forstjórinn ber tvo hatta. Hann er talsmaður einokunar og fákeppni hjá MS og svo málsvari viðskiptafrelsis í hlutverki varaformanns Samtaka verslunar og þjónustu. Er hægt að þjóna þessum ólíku herrum árekstralaust?

Það er tækifæri til sátta á vinnumarkaði. Kaupmáttur hefur aukist undanfarin misseri. Samkvæmt tölum Hagstofunnar fæst meira fyrir launin nú en árið 2006. Líklega er innistæða fyrir kjarabótunum, sem hefur ekki alltaf verið raunin. Í framhaldinu þurfa allir að leggja á eitt. Eðlileg krafa er að ríkisstjórnin gangi á undan með góðu fordæmi. Geri hún það ekki mun hún áfram mæta andbyr.

Aldrei hafa verið fleiri tækifæri til að skapa arðbær störf í sveitum. Höfuðborgin annar ekki sívaxandi straumi ferðamanna og það er hrein og bein nauðsyn að ýta undir fjölbreytni og dreifa velkomnum ferðalögum víðar um landið. Um leið skapast svigrúm til að beina kröftum sveitafólks frá hefðbundnum landbúnaði, sem bindur bændur og búalið í óþarfa fátæktarfjötra. Opinberi stuðningurinn á að losa fjötrana en ekki herða þá. Nóg er af hugmyndum til að vinna úr.

Það á að nota tækifærið og leggja niður forneskjulega verðlagsnefnd búvöru og brjóta upp staðnað kerfi, sem enginn gagnast á – nema hugsanlega þeir sem lifa á því að viðhalda óbreyttu ástandi á fínnum kontórum í höfuðborginni. Þannig mun mannlíf í sveitum blómgastr sem aldrei fyrr.

Hættum skrípaleik víxlverkana sem allir vita að leiðir okkur í ógöngur.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefánía Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Práinsson ÚTGEFANDI OG ADALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson andri@365.is, Hrunð Þórsdóttir hrun@stod2.is, Kolbeinn Tumi Daðason kolbeinntumi@365.is. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

GUNNAR



MÍN SKOÐUN: JÓN GNARR

Íslensk dagskrárgerð

Ég hef alla tíð haft mikinn áhuga á innlendri dagskrárgerð. Sjónvarp hefur verið mér ástríða. Mér finnst fátt skemmtilegra en að fá að vinna við sjónvarp og útvarp og fá að hræstast í þeim heimi. Mér hefur yfirleitt tekist vel upp í því sem ég hef tekið mér fyrir hendur og þá yfirleitt í góðu samstarfi við aðra. Ég er meiri sjónvarpsmaður heldur en kvikmyndaáhugamaður. En ég hef líka alltaf lesið frekar mikið. Ég held að menningarlegt mikilvægi sjónvarpsins fyrir nútímann sé jafnmikið og Íslend-



ingasögur voru fyrir fornöldina. Íslenskar bókmenntir hafa gegnt lykilhlutverki í sögu og menningu þessarar þjóðar. Mér finnst að sjónvarpið eigi að standa þar jafnfætis og kjarni íslenskra miðla eigi að vera innlend framleiðsla, eftir efnun og aðstæðum, og það sem dýrmætast er; vandað, leikið og íslenskt sjónvarpsefni. Þetta er sérstaklega

mikilvægt nú á tímum þegar bóka-lestur fer minnkandi, sérstaklega hjá ungu fólki.

Íslensk dagskrárgerð á að veita okkur sjálfum betri innsýn í það samfélag sem við búum í og okkur sjálf um leið, hver við erum og hvaðan við komum. Við föngum og varðveitum blæbrigði hversdagsleikans. Á sama tíma búum við til heimildir um okkar samtíma fyrir kynslóðir framtíðarinnar að skoða svo þær geti skilið okkur betur og sjálfar sig um leið og undirbúið sig svo undir sína framtíð. Við erum jú öll afurð fortíðarinnar.

Að kubba setningar

Manneskja sem lifir í dag þarf að taka inn umtalsvert meira af upplýsingum en manneskja sem var uppi fyrir hundrað árum. Þetta mikla magn upplýsinga getur orðið ansi þurrt og yfirþyrmandi. Það er hlutverk þeirra sem starfa að innlendri dagskrárgerð að taka þessar upplýsingar, setja þær í samhengi og raða þeim saman á aðgengilegan og áhugaverðan hátt. Við stöðjumst við myndræna framsetningu í auknum mæli. Aðalatriðið er samt tungu-

málið. Íslenskt mál er hornsteinn íslenskrar menningar. Þegar við glötum orði þá týnum við ekki bara því heldur allri sögu þess og vitum ekkert um öll skiptin sem það var notað. Kunnátta í tungumálinu er því lykilatriði í því hvernig okkur gengur í lífinu. Frumhugsun eða hugmynd getur verið myndræn. Hún er oft löðin og óljós en skýrist þegar hún er sett í orð. Það má líkja tungumálinu við legókubba þar sem hver stafur eða orð er mismunandi kubbur. Hugmynd eða minning er

eins og mynd af einhverju módeli. En við getum ekki kubbað það ef við erum ekki með réttu kubbanu. Því fleiri kubba sem vantar því erfiðara verður það. Það verður svekkjandi og leiðinlegt og við líklegri til að gefast upp og fara að leika okkur með eitthvað annað. Og þá þurfum við hvatningu og uppörvun frá umhverfinu. Og það er ekki á ábyrgð LEGO eða ríkisins eða mesta þjánans sem við getum fundið úr röðum stjórn-málamanna. Þetta er á okkar ábyrgð.

Saga

Við höfum tilhneigingu til að skipta hlutum í mikilvæga og ómikilvæga í hlutfalli við alvöru og glens. Allt sem er leiðinlegt og erfitt er gott og uppbyggilegt á meðan það sem er skemmtilegt og leikrænt er ekki gott og líklegt til spillingar og úrkynjunar en uppbyggingar. Samkvæmt þessu gildismati eru bækur í eðli sínu slæmt. Þessu hef ég aldrei verið sammála. Og ég held að með starfi mínu hafi ég átt þátt í að breyta þessu hugarfari. Ég held að hvort tveggja hafi sitthvað mikilvægt fram að færa en bara á ólíkan hátt. Ég held að lykillinn að farsælli fram-

tíð okkar sé í sjónvarpinu. Og ég held að okkur takist best upp með því að reyna að sameina þetta tvennt; upplýsingar og skemmtun. Hvernig munu komandi kynslóðir dæma okkur sem nú erum til? Hvað verða okkar tímar kallaðir í sögubókum framtíðarinnar? Hvað löggðum við af mörkum til að viðhalda menningu okkar og tungu? Hvað verður kaflinn 2000-2020 kallaður í kennslubókum framtíðarinnar? Það verður örugglega eitthvað talað um Hrunið. Og Eyjafjallajökul. Viljum við ekki láta minnst okkar sem fólks sem gekk í gegnum hremmingar og harðindi en bar sig alltaf vel, horfðist í augu við

raunveruleikann en gerði grín að honum um leið og talaði sig í gegnum erfiðleika? Hefur það ekki alltaf verið hin íslenska leið að reyna að segja góða sögu? Ég held meira að segja að sjálfstjórnin „saga“ sé okkar helsta framlag til heimstungumálsins. Og ég vona að okkar saga verði ekki sögð með barlómi og röfli heldur með sjálfstrausti og gleði. Og ég held að hún verði sögð í sjónvarpi og í vandaðri íslenskri dagskrárgerð. Dauðinn hefur mörg stig. Enginn er alveg dauður fyrr en eftir að nafnið hans er sagt í síðasta sinn. Orð deyja í þögn. Íslenskan getur bara dáið ef hún er látin í friði. Og útförin mun fara fram í kyrrþey.

BONUS BONUS BONUS BONUS



Rauð amerísk vínber *Ný uppskera* **898 kr.kg**



Íslenskir tómatar 1 kg. **369 kr.kg**



Íslenskir kirsuberjatómatar 250g. **259 kr.**



Hollensk Jarðarber 500g **598 kr.**



Íslensk pökkuð paprika **798 kr.kg**



Pýsk Bláber 500g **1498 kr.**

Hollensk Kirsuber 400g **898 kr.**



BONUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
Gilda a.m.k. til 26.júlí

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

HELGIN

Vala Grand, stílisti

Slaka á eftir útsölnar

Mitt plan er að slappa af og róa mig eftir allt fólkið sem er búið að vera að missa sig á útsölnum. Ég er að vinna í Levi's og Benetton og þar er alveg brjáláð að gera. Planið er að fara út í sveit og þar ætla ég að fara nakin í sjósund.



Helgi Sæmundur Guðmundsson
tónlistarmaður

Skemmta og kíkja í Ikea

Ég og Arnar Freyr verðum í Drusluggöngunni og ætlum að spila á Austurvelli. Svo um kvöldið erum við að fara að spila á Rey Cup-ballinu og í garðpartí hjá félagi okkar. Á sunnudaginn ætla ég í Ikea með kærustunni en við erum í miðjum flutningum.



Nökkvi Fjalar Orrason
dagskrágerðarmaður

Flippbrúðkaup á Hvammstanga

Ég og vinir mínir erum að fara í flippbrúðkaup á Hvammstanga um helgina en Eldur í Húnaþingi verður líka í gangi á sama tíma. Þar mun ég sjá besta vin minn ganga í það heilaga sem verður mjög falleg stund.



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir,
laganemi og lögreglukona

Nóg að gera í vinnunni

Það er lítið um plön hjá mér um helgina þar sem ég verð bara að vinna. Ég er að vinna hjá lögreglunni á Selfossi og það er brjáláð að gera núna enda er ferðamannastraumurinn mestur núna.



STILLANLEG
RÚM
25-35%
AFSLÁTTUR

Verðdæmi
Céj stillanlegt heilsurúm með
infinity dýnu 2x80x200 cm.
Fullt verð kr. 558.000
ÚTSÖLUVERÐ KR. 390.600

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

ÚTSALA

20-50%

AFSLÁTTUR

SÍÐUSTU DAGAR!



MARGAR GERDIR
**SÆNGUR-
FATASETT**
20-50%
AFSLÁTTUR

GOLD heilsurúm

Með Classic botni 160x200 cm.
ÚTSÖLUVERÐ KR. 114.675

Með Classic botni 180x200 cm.
ÚTSÖLUVERÐ KR. 123.675

GOLD - HEILSU-
RÚM
25%
AFSLÁTTUR

Gafl ekki
innifalinn í verði

Fáanlegt
90x200 cm
120x200 cm
140x200 cm
160x200 cm
180x200 cm

Betra BAK

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477

Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100 og Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566

Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is



SKEMMTILEG FJÖLBREYTNÍ Undirbúningur fyrir opnun var í fullum gangi þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði en nokkrum af verkunum verður stillt upp á þessa stöpla.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kornflögur og strá á meðal viðfangsefna

Hversdagslegir hlutir og kyrralíf eru viðfangsefnið á sýningunni sem opnuð verður í galleríi Kunstschlager í dag. Nítján listamenn taka þátt í sýningunni.

Í dag verður opnuð sýningin Kyrralíf / Still Life í Kunstschlager.

Þar sýna nítján listamenn jafn mörg verk og er markmið sýningarinnar að vekja upp samtal við kyrralífið og tilraun til að sjá hvað gerist þegar hið gamla mætir hinu nýja.

„Kyrralífið er gamalt hugtak sem er oft tengt við til dæmis ávexti, borðbúnað og þetta hefðbundna málverk og við erum svolítið að poppa það upp,“ segir Helga Páley Friðbjófsdóttir, einn af meðlimum Kunstschlager sem jafnframt á verk á sýningunni.

„Við fengum hvern og einn listamann til þess að teygja þetta hugtak og leika sér með það. Þeir

velja sér einhvern hlut og vinna út frá honum,“ segir Helga, en dæmi um hluti sem unnið var með eru strá, kornflögur, steinn og uppþvottagrind.

Helga segir hópinn skemmtilega fjölbreyttan og nálganirnar ólíkar og verður verkunum stillt upp á ólíkan máta.

Listamenn sem taka þátt í sýningunni eru þau Auður Lóa Guðnadóttir, Arna Óttarsdóttir, Björk Viggósdóttir, Bergur Thomas Anderson, Starkaður Sigurðarson, Sindri Leifsson, Skúli Árnason, Ragnar Már Nikulásson, Ragnar Jónasson, Loji Höskuldsson, Ívar Glói Gunnarsson, Helga Páley Friðbjófsdóttir, Hrefna Sigurðardóttir,

“Kyrralífið er gamalt hugtak sem er oft tengt við til dæmis ávexti, borðbúnað og þetta hefðbundna málverk og við erum svolítið að poppa það upp.

Logi Bjarnason, Einar Garibaldi Eiríksson, Þuríður Rós Sigurbjörnsdóttir, Þór Sigurbjörnsdóttir, Þórhildur Jónsdóttir og Þorvaldur Jónsson.

Kunstschlager er í D-sal Hafnarhússins og verður sýningin opnuð klukkan 15.00 og stendur til 9. ágúst næstkomandi. -gi

Tvöföld HUNDASÝNING

Hundaræktarfélag Íslands



25.-26. júlí á túninu við reiðhöllina í Víðidal

Dómar standa frá 9:00 - 15:00

Miðaverð: 700 kr.

Frítt fyrir börn 12 ára og yngri í fylgd með fullorðnum.

Yfir 1.000 hundar • 76 tegundir • 7 erlendir dómarar • Fjöldi kynningarbása

Nánar á www.hrfi.is

SÓFADAGAR 25% afslátt

af öllum sófum - 24.júlí - 9.ágúst.

Andorra-hornsófi

Nú 139.900 kr.

Sparaðu 50.000,-

Andorra-hornsófi

Hornsófi með legubekk. Ljósgrátt áklæði. L 308 cm x D 203 cm. 189.900 kr. Nú 139.900 kr.

Fæst einnig í dökkgráu áklæði og með legubekk hægri megin.

Angel-hægindastóll

Nú 89.900 kr.

SPARAÐU
30.000 kr.



Angel-hægindastóll

Grár hægindastóll. H 92. 119.900 kr. Nú 89.900 kr. Fæst einnig í gulu og gráu áklæði.

Button-sófi

Nú 74.900 kr.

SPARAÐU
25.000 kr.



Button-sófi

3ja sæta sófi. Grátt áklæði úr 100% Polýpropylene. L 200 cm x D 88 cm 99.900 kr. Nú 74.900 kr. 2ja sæta sófi 89.900 kr. Nú 64.900 kr.

Kingston-sófi

Nú 224.900 kr.

SPARAÐU
75.000 kr.



Kingston-sófi

Legubekkur + 2ja sæta sófi. L 271 cm X D 161 cm. Verðflokkur A2. 299.900 kr. Nú 224.900 kr. Einnig hægt að fá hann með legubekk hægra megin.

Andorra-hægindastóll

Nú 19.900 kr.

SPARAÐU
10.000 kr.

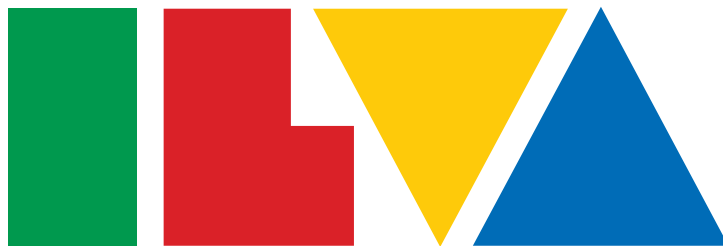


Andorra 2014-hægindastóll

Hægindastóll með ljósgráu áklæði. H 75 cm. 29.900 kr. Nú 19.900 kr. Fæst einnig í dökkgráu áklæði.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

* afsláttur gildir af öllum vörum nema áður lækkuðum vörum eða merktum "Everyday Low Price"



Smile-hægindastóll

Nú 64.900 kr.

SPARAÐU
25.000 kr.

Smile-hægindastóll

Hægindastóll með dökkbláa áklæði úr 100% bómul. H 87. 89.900 kr. Nú 64.900 kr.

Ballu-sófi

Nú 149.900 kr.

SPARAÐU
50.000 kr.

Ballu-hornsófi

Hornsófi 2+3. Áklæði úr pólýester og akrýl. L 278 cm x D 220 cm. 199.900 kr. Nú 149.900 kr. Einnig hægt að fá sófann 3+2.

Kingston city-sófi

Nú 164.900 kr.

SPARAÐU
55.000 kr.

Kingston city-sófi

Legubekkur + 1 1/2 sæti. Sandlitað eða grátt áklæði úr 100% pólýpropone. 219.900 kr. Nú 164.900 kr. Einnig hægt að fá sófann með legubekk hægra megin.

Smile-sófi

Nú 124.900 kr.

SPARAÐU
45.000 kr.

Smile-sófi

3ja sæta sófi. Ljósgrátt áklæði úr 100% bómul. L 216 cm 169.900 kr. Nú 124.900 kr.

Flip-sófi

Nú 109.900 kr.

SPARAÐU
40.000 kr.

Flip-hornsófi

2ja sæta sófi með legubekk. Ljósgrátt áklæði úr 100% pólýpropylene. L 228 x D 202 cm. 149.900 kr. Nú 109.900 kr.

Polo-sófi

Nú 124.900 kr.

SPARAÐU
45.000 kr.

Polo-sófi

Þriggja sæta sófi með gráum hnöppum. L 160 cm, 169.900 kr. Nú 124.900 kr.

Mindy-hægindastóll

Nú 99.900 kr.

SPARAÐU
40.000 kr.

Mindy-hægindastóll

Hægindastóll nude áklæði og eikar fætur. H 105 cm. 139.900 kr. Nú 99.900 kr.

Smilla-sófi

Nú 134.900 kr.

SPARAÐU
45.000 kr.

Smilla-sófi

3ja sæta blár sófi. L 205 cm. 179.900 kr. Nú 134.900 kr. Fæst einnig í gráu áklæði.

Polo-hægindastóll

Nú 79.900 kr.

SPARAÐU
30.000 kr.

Polo-hægindastóll

Sæblár hægindastóll með gráum hnöppum. 109.900 kr. Nú 79.900 kr.

Nero-sófi

Nú 99.900 kr.

SPARAÐU
40.000 kr.

Nero-sófi

Sófi með legubekk. Ljósgrátt áklæði úr 100% pólýester. L 250 x D 140 cm. 139.900 kr. Nú 40.000 kr. Einnig hægt að fá með legubekk vinstra megin.

VEXTIR
0%*

*Nú getur þú fengið 12 mánaða vaxtalaus greiðsludreifingu þegar verslað er með VISA eða MasterCard. Þegar verslað er fær kaupandi að sjá yfirlit yfir greiðsluáætlun sem sýnir áætlaðar mánaðarlegar greiðslur, þ.e. afborgun ásamt lántökukostnaði og færslugjaldi.

shop  online

Matarfíklar missa sig í stjórnleysi

Matarfíkn eða ofátröskun hefur nýlega verið viðurkennd sem sjúkdómur. Stór hluti þeirra sem eru í ofþyngd eru með svokallað lotuofát og taka átköst. Það á þó ekki við um alla feita. Margir segja matarfíkn vanda sem byggist á sömu rökum fíknar og áfengi og vímuefni.



PÖSSUM FITUFORDÓMANA Það er margt sem spilar inn í ofþyngd.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Reglurnar eru vandamálið

Sálfræðingur í átröskunarteymi LSH segir stærsta áhættuþáttinn í því að þróa með sér átröskun vera megrun. Hún segir ekkert til sem heitir fullkomin stjórn.

„Okkar nálgun er sú að við lítum ekki á þetta sem matarfíkn, heldur óheilbriggt samband við mat. Slíkt getur orðið af ýmsum ástæðum,“ segir María Þóra Þorgeirsdóttir, sálfræðingur í átröskunarteymi Landspítalans. Hún segir stærsta áhættuþáttinn í því að þróa með sér átröskun vera megrun.

„Það sem gerist í megrun er oft það að fólk fer að búa til ósveigjanlegar og strangar reglur. Að annaðhvort sé eitthvað í lagi eða alls ekki. Þegar maður býr sér til slíkar reglur, þá oft ekyst þráhyggjan um það sem má ekki. Maður fer meira að hugsa um súkkulaðið sem má alls ekki borða.“

Brjóta reglur og leita í öfga

Hún segir átraskanir vera margt konar, en þegar fólk sé að glíma við átköst hafi það yfirleitt sett sér strangar reglur um það sem má og má ekki borða, sé með langan bannlista.

„Þegar fólk svo brýtur þessar reglur fer það yfir í öfgarnar, þar sem það hefur hvort sem er brotið þessar reglur og getur því allt eins misst sig í stjórnleysi.“

Reglurnar eru vandamálið

Þegar fólk kemur inn til ykkar og lýsir því yfir að það sé matarfíklar, hvað gerir þið þá?

„Við byrjum á því að skoða mynstrið. Þá koma þessar reglur oft í ljós. Stjórnleysið gagnvart mat hefur svo oft áhrif á sjálfsmat, fólk finnst það ómurlagt og ekki geta neitt. Þessi vanlíðan eykur oft á stjórnleysið. Það eru þessar reglur sem eru vandamálið. Við viljum að fólk hafi heilbrigð viðmið. Það er að segja, við borðum ekki súkkulaði í öll mál en ef okkur langar virkilega í það er það allt í lagi.“

Fólk má borða eitthvað gott

María segir reglurnar geti leitt til þess að fólk svelti sig en missi sig svo og borði of mikið. „Svo getur það tekið ákvörðun um að borða ekkert daginn eftir. En líkaminn og hugarinn kallar á næringu, og líkaminn kallar ekki á brokkólí þegar hann er sveltur heldur fljóta orku og þess vegna missir fólk sig í sykr



María Þóra Þorgeirsdóttir, sálfræðingur í átröskunarteymi Landspítalans.

og kolvetnaríukum mat. Við erum mikið í því að reyna að útrýma þessum reglum, eða milda þær til muna. Fólk má borða eitthvað gott.“

Áföll oft að baki

María segir aðra hluti oft liggja að baki átröskunum. „Það er þá tilfinningatengt át og vanlíðan. Af hverju er það að leita í mat? Það geta verið ýmsar ástæður fyrir fíkn, til dæmis alkóhólisma. Oft er það undirliggjandi vandi sem fólk er að meðikera með áfengi eða mat. Oft eru áföll þarna á bak við eða brotin sjálfsmynd. Það þarf að vinna í því að uppræta það og finna hjálplegri leiðir til þess að komast út úr vanlíðan. Þú getur ekki tekið út óheilbrigð bjargráð án þess að hafa önnur í staðinn.“

Ekki nóg að fjarlægja matinn

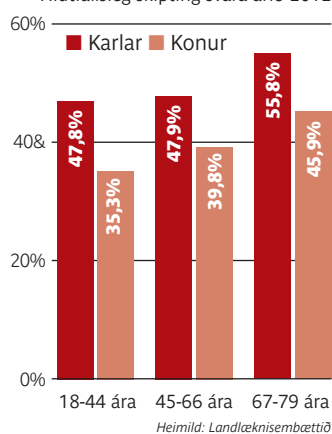
Hvað með 12 spora samtök, líkt og Grey Sheet Anonymous (GSA) og Overeaters Anonymous (OA)?

„Það er alltaf gott að fólk finni eitthvað sem hjálpar. Ég held að fyrir manneskju sem upplifir stjórnleysi gagnvart mat sé oft ekki nóg að fjarlægja bara ákveðinn mat. Ég held að það sé ekki endilega hjálpegasta leiðin til að takast á við vandann. Það þarf að skoða af hverju maturinn er vandamál. Ég held að margir sem taka út fæðutegundir, sykur eða hveiti eða hvað sem er, séu svolítið á hnefanum. Ég þekki það úr minni vinnu að fólk sem fellur eftir að hafa lengi neitað sér um

„Oft er það undirliggjandi vandi sem fólk er að meðikera með áfengi eða mat. Oft eru áföll þarna á bak við eða brotin sjálfsmynd.“

→ Hversu sátt/ur eða ósátt/ur ert þú við eigin líkamsþyngd?

Hlutfallsleg skipting svara árið 2012



Heimild: Landlæknisebættið

ákveðnar fæðutegundir upplifir sig enn stjórnlausari eftir fallið og með enn brotnari sjálfsmynd en áður.“

María segir fólk sem á í óheilbrigðu sambandi við mat geta verið af öllum stærðum og gerðum. „Stór hluti þeirra sem eru í ofþyngd eru með það sem heitir lotuofát, taka átköst. Það eru samt alls ekki allir í yfirþyngd sem glíma við það. Svo halda margir að til þess að vera með átröskun þurfi maður að vera mjög horaður, það er heldur ekki rétt.“

Purfum ekki að hætta að borða

Okkar mottó er að það er allt leyfilegt í hófi. Þessi allt eða ekkert hugsun, hún er mjög slæm og leiðir til óhófs í hvora áttina sem er. Það að kljást við átröskun er mikil vinna og getur tekið tíma. Það þarf að meðhöndla þetta og þá ættirðu ekki að þurfa að hætta að borða ákveðinn mat. Matur er ekki vandamálið heldur viðhorfið, tilfinningarnar og hugsanirnar. Við viljum byggja upp manneskjuna, byggja upp sjálfsmynd hennar. Svo er ekki neitt til sem heitir fullkomin stjórn. Þá erum við aftur komin í þessar öfgar.“

Ofátröskun er viðurkenndur sjúkdómur

„Það er búið að bæta ofátröskun inn í greiningarskilmærki DSM-V sem fjallar um geðraskanir og þar með viðurkenna hana sem sjúkdóm í læknavísindunum ásamt öðrum átröskunum,“ segir Teitur Guðmundsson, læknir hjá Heilsuvernd.

halda sér í kjörþyngd með þjálfun á móti eða eru erfðafræðilega betur í stakk búnir til að takast á við slíkan vanda og fitna síður,“ útskýrir Teitur og bætir við að samspil erfða, umhverfis og annarra slíkra þátta hafi áhrif á þróun offitu sem sértæks vanda.

Byggir á sömu rökum og áfengisfíkn

Hann segir marga þeirra skoðunar að matarfíkn sé vandi sem byggir á sömu grundvallarrökum fíknar og eigi við um áfengi, vímuefni og þess háttar. „Rannsóknir staðfesta að sömu svæði heilans virðast virkjast við slíka fíkn og er því haldið fram að ákveðin efni séu verri en önnur. Sérstaklega er þá verið að horfa til einfaldra kolvetna en einnig fitu, þetta samhengi er þó enn á rannsóknarstigi í raun og umdeilt. Ljóst er að við skiljum þessa ferla ekki enn til hlítar.“

Hann segir hópa sem halda því fram að þessi fíkn sé til hafa verið til um margra ára skeið. „Peir hinir sömu hafa talið að meðferðin eigi að byggja á sama grunni og við áfengisfíkn svo dæmi sé tekið, með AA-nálgun og 12 spora kerfi sem hefur vafalítið hjálpað mörgum, en eins og við aðra fíkn er hættan á því að falla alltaf til staðar.“

Matarfíklar ekki endilega of feitir

„Það er ákveðinn misskilningur að þeir sem þjáist af ofátröskunum, matarfíkn eða hvaða nafni við viljum kalla það séu endilega of feitir. Margir ná að

Þóssum okkur á fitufordómum

„Peir sem glíma við offitu eru líklegri til að þróa með sér svokallaða lífsstílsjúkdóma en aðrir með tímanum, það er þó ekki neitt línulegt samhengi á milli heilbrigðis og líkamsþyngdar í raun, mun fleiri þættir spila þar inn í og er vert að passa sig á fitufordómum sem grundvallast á útliti einu saman.“

Teitur segir þá nálgun á vanda sem felst í fíkn, ofáti, offitu og andlegum eða líkamlegum birtingarmyndum felast alltaf í þverfaglegri nálgun. „Einfaldar lausnir við flóknum vanda duga sjaldnast og þessi eina pilla eða eina meðferð sem virkar er ekki til í dag, því miður. Það gildir jafnt um megrunarkúra, skurðaðgerðir eða annað viðlíka þó að hvert um sig geti vissulega haft einhver áhrif. Í dag er talið að það að hafa innsæi í vanda sinn, að bregðast við honum, leita sér aðstoðar og iðulega breyting á lífsstíl sé líklegust til árangurs þegar til lengri tíma er lítið.“



Er ég matarfíkill?

1. Notar þú stundum mat, skyndibita, sælgæti til að „fylla upp í tómarúm“ þegar þér leiðist eða þú ert einmana?
2. Borðar þú stundum meira en þú ætlaðir þér?
3. Hefur neysla þín á mat, skyndibita eða sælgæti aukist á einhvern hátt frá því fyrir einhverjum mánuðum eða árum?
4. Eyðir þú stundum meiri fjármunum í mat, skyndibita eða sælgæti en þú ættir að gera?
5. Hafa fjölskylda, vinir eða atvinnurekandi verið áhyggjufull vegna átheðunar þinnar eða útlits?
6. Gerir þú lítið úr áti þínu með því að segja öðrum að þú sért annaðhvort í átaki eða á leiðinni í það?
7. Hefur þú beitt þig hörðu og fastað eða fara í stranga megrun til að sýna að þú hafir stjórn á vandanum?
8. Hefur þú byrjað í eða ætlað að byrja í átaki þrisvar eða oftari á síðastliðnum 6 mánuðum?
9. Heldur þú áfram að borða ákveðna fæðuflokk vegna þeirrar fróunar sem þeir veita þér, jafnvel þótt þú vitir að þeir séu skaðlegir fyrir þig?
10. Hefur þú tilhneigingu til að borða áberandi meira þegar þú ert undir miklu álagi?
11. Finnst þér að ástæðurnar fyrir ofáti þínu séu vegna þeirra vandamála sem þú átt við að etja í lífi þínu?

*Spurningalistinn er tekinn af heimasíðu MFM – Meðferðar- og fræðslumiðstöðvar vegna matarfíknar og átraskanar

MATUR Í FERÐINA

LAUGARDAGUR 25. JÚLÍ 2015

Kynningarblað Nestishugmyndir, uppskriftir og góð útileguráð.



„Við byggjum á langri hefð en á sama tíma hefur nýsköpun og vöruþróun forgang í starfsemiinni,“ segir Steinþór Skúlason, forstjóri SS.

Í takt við tíðarandann

Þrátt fyrir stöðuga vöruþróun og nýjar vörur í takt við tíðarandann skipta gæðin alltaf mestu máli hjá SS. Á undanförunum árum hafa bragðgóðar og skemmtilegar nýjungar litið dagsins ljós, s.s. hálfúrbeinuð læri, háflæri og vörulínur fyrir grillið án allra aukaefna. SS pylsan stendur einnig alltaf fyrir sínu.

Það er skemmtileg áskorun að lesa í spilin og sjá fyrir hvernig þarfir neytenda þróast til að bjóða nýjar og breyttar vörur í takt við tíðarandann hverju sinni. En þó að margt breytist þá skipta gæði alltaf mestu máli og svo í auknum mæli vitund um uppruna og aðstæður framleiðslunnar,“ segir Steinþór Skúlason, forstjóri SS.

Hann segir sögu fyrirtækisins vera merkilega því félagið hafi verið stofnað af bændum fyrir meira en heilli öld til að koma skipulagi á kjötverkun og sölu og ekki síður til að tryggja gæði sem hafa alla tíð verið aðalsmerki SS. Félagið sé í eigu bænda og í raun verkfæri þeirra til að koma afbragðs afurðum sínum milliliðalaust úr íslenski sveit til neytenda. „Við byggjum á langri hefð en á sama tíma hefur nýsköpun og vöruþróun forgang í starfsemi-

inni og við erum sífellt að leita leiða til að þróa nýjar og endurbættar vörur fyrir neytendur.“



Hálfúrbeinuð læri

Sem dæmi nefnir hann að síðasta haust hafi SS breytt öllum krydduðum lærum úr hefðbundnum lærum í hálfúrbeinuð læri sem eru án hækils, rófubeins og mjaðmarbeins. „Neytendur fá því vöru sem er með meira kjöti og minna beini. Þeir sem hafa prófað þessi læri sjá ávinninginn og kaupa þessa vöru aftur og aftur.“



Bragðgóð fjörulambslínan

Annað sem SS hefur gert á undanförunum árum að sögn Steinþórs er að þróa vörulínur fyrir grillið sem eru án allra aukaefna. „Þar má nefna vörulínur eins og ítölsku línuna, grísku línuna og þá nýjustu, sem við kynntum í vor, sem er fjörulambið. Það er margra mánaða þróunarvinna sem liggur að baki nýjum vörulínunum til að finna rétta bragðið. Ég hef ekki séð að aðrir hafi notað íslensk sjávarsöl með þeim hætti sem við gerum sem gefur mjög bragðgóða en einnig öðruvísi vöru.“

Ljúffeng háflæri

En heilt læri, þó að það sé hálfúrbeinað, er frekar seinlegt í matreiðslu og um leið matur fyrir 4-6 manneskjur. „Stundum eru færri í mat og ekki langur tími til eldunar. SS þróaði því öðruvísi læri sem við köllum háflæri. Það er klofið læri án leggs og um eitt kg að þyngd. Það hentar því í matinn fyrir 2-3 manneskjur og eldunin tekur helmingi styttri tíma en á heilu læri.“

Þjóðarréttur Íslendinga

Það er ekki hægt að tala um sumar og grill án þess að nefna hina einu sönnu SS pylsu sem alltaf stendur fyrir sínu og hentar í allar grillveislur. „Það ber fagmennsku okkar



góða starfsfólks og smekk Íslendinga frábært vitni að slík vara sem er búin að vera á markaði í rúm 80 ár skuli vera með góða söluaukningu.“



MYNDVALLI

Fínni matseld á fjöllum

Halla Hauksdóttir var orðin leið á því að borða einhæfan mat í útilegu. Hún hefur gaman af því að elda og fann leið til að borða sinn eigin mat á fjöllum. Það varð til þess að hún skrifaði bókina Veisluréttir ferðalangansins og gefur Halla hér uppskriftir úr bókinni.

Við hjónin ferðumst mikið um landið og vorum orðin svo leið á þessum hefðbundna ferðamat. Ég hafði vanið mig á það einhvern veturinn að þegar ég eldaði góðan mat, súpur eða pottrétti, þá frysti ég afgangana til að nota seinna. Þegar sumarið kom átti ég fullan frysti af góðum mat og datt í hug að prófa að taka hann bara með í útileguna í kæliboxi. Og það reyndist svona líka vel,“ segir Halla sem gaf út matarbókina Veisluréttir ferðalangansins fyrir nokkrum árum, sem inniheldur ráðleggingar um hvernig er hægt að fara með eldamennskuna sína út úr bænum, jafnvel upp á fjöll. „Þarna uppgötvaði ég að ég gat tekið með mér eitthvað gott í útileguna sem ég hafði búið til heima.“ Lykillinn að öllu saman er að nota ferköntuð box sem hægt er að stafla í kælitösku. „Frosni maturinn viðheldur kuldanum í töskunni í allt að því fimm daga og þar sem við vorum oft í lengri ferðum þá var hægt að borða dýrindis fiskisúpu við jökulrætur á fimmta degi og drekka jökulkælt hvítvín með. Stundum frysti ég fiskisúpuna með öllu en hún verður enn þá betri ef ég er með grunninn í einu boxi og fiskinn í öðru og blanda því saman á

staðnum.“ Hún hefur líka prófað sig áfram með fisk. „Fólk er ekkert endilega að taka með sér fisk í útilegu. Okkur þykir fiskur mjög góður og ég marinera til dæmis lax sem á öðrum degi er prýðilega góður. Lúða á teini er líka góður matur sem hægt er að undirbúa áður en farið er af stað. Með því að marinera kjöt er hægt að geyma það í nokkra daga áður en það er eldað.“ Halla eldar á einni gashellu en hefur aðeins prófað að grilla í seinni tíð. „Við erum nú ekki mikið grillfólk en fengum ferðagrill í fimmtugsafmælisgjöf og við notum það líka stundum.“ Halla telur ekkert eftir sér að elda lúxusmat á fjöllum fyrir sextán manns. „Þetta fer eftir því hvað fólk vill borða. Það er hægt að elda allt og ástæðulaust að borða einhæft þótt fólk sé á fjöllum.“ Bókina Veisluréttir ferðalangansins má nálgast í Íðu og Máli og menningu Laugavegi.

Fiskréttir

Kryddleginn lax eða lúða

Undirbúið heima og lagað á staðnum
Í þennan rétt er hægt að nota lax, skötusel eða lúðu, jafnvel ýsu, fyrir 4-6



Halla Hauksdóttir leggur ríka áherslu á að nota ferköntuð box þar sem þau fara betur í kælitösku. Hér má sjá vel merkt tyrkneskt gúllas sem fryst var í júní leggja upp í langferð.

- 1 kg fiskur
- Safi úr hálfri sítrónu
- 3 msk. olía
- 1 msk. sítrónupipar
- 2 msk. saxaður ferskur kerfill eða basilíka
- 1 msk. paprika
- 1/2 tsk. salt

Fiskflakið er beinhreinsað og roðhreinsað og lagt á álpappír eða í ílangt þunnt plastbox. Fæst kælibox taka heilt fiskflak svo betra er að skipta því í hæfilega bita. Sítrónusafanum er hellt yfir. Ólíunni og kryddinu blandað saman og henni

smurt á flakið. Fiskinum pakkað þétt í álpappírinn eða plastlátinu lokað vel og geymt í kæli þar til fiskurinn fer í kæliboxið. Ef fiskurinn er í álpappír þarf að setja plastpoka utan um hann svo ekkert leki í kæliboxið. Best er að útbúa réttinn degi fyrir brottför, svo hægt sé að bera hann fram á öðrum degi ferðalagsins.

Fiskinn má grilla í heilu eða skera flakið niður og steikja á pönnu. Ef grillað er má hafa með grænmetisspjót með tómötum, lauk, papriku og sveppum, annars ferskt grænmetissalat eða „nýstárlega salatið“.

Hrísgrjón eða pönnusteikt kartöflur, örliðið saltaðar, henta einnig vel með þessum mat.

Nýstárlegt salat sem meðlæti

Undirbúið heima og lagað á staðnum.

- 1 mangó, skorið í bita
- 1 lárpera, skorið í bita
- 1/2 melóna, skorið í bita
- 1 rauðlaukur, skorið smátt
- Safi úr einni sítrónu
- 1 búnt ferskt kóríander

Öllu blandað saman.

Melónuna og rauðlaukinn er hægt að skera niður áður en lagt er af stað, en mangó og lárpera verður ólystugt sé það geymt niðurskorið.

- Box 1 melóna og rauðlaukur heilt mangó og avókadó

Lúða á teini

Undirbúið heima – eldað á staðnum. Fyrir 4.

- 800 g stórlúða í um 2 cm bitum
- Kryddlögur:
- 1/2 dl sítrónusafi
- 1 dl olía
- 1 hvítlausrif marið
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. sítrónupipar
- 1 tsk. salt
- nýmalaður pipar

1 rauð paprika, skorið í hæfilega bita fyrir grillspjót

2 stórar gulrætur, skornar í sneiðar (má forsjóða í nokkrar mínútur ef vill)

1 laukur soðinn í 5 mín., skorið í báta

Kryddleginum blandað saman og hellt yfir fiskbitana. Geymt í góðu plastboxi með þéttu loki. Fiskur og grænmeti þrætt á teina og glóðarsteikt þar til fiskurinn er rétt steiktur í gegn.



Halla hefur haldið fjölmennar matarveislur í óbyggðum, einu sinni fyrir átján gesti.



Kryddleginn lax sem auðvelt er að útbúa áður en lagt er af stað.



Salatið er best að gera á staðnum.



Grillaðar apríkósur í eftirrétt með marsípani. Gott er að hafa sýrðan rjóma eða mascarpone-ost með.

Borið fram með hrísgrjónum og fersku salati á öðrum degi.

- Box 1 fiskur og kryddlögur
- Box 2 paprika, laukur og gulrætur

Grillaðar apríkósur eða ferskjur með marsípani

Eldað á staðnum

Stór dós af niðursoðnum apríkósum eða ferskjum
200 g marsípan, rífið

Álpappír er smurður með olíu og settur á grillið. Rífið marsípan sett í holuna á ávöxtunum og þeir settir á hvolf á álpappírinn og grillaðir í 1 mínútu eða þar til marsípanið fer að bakast. Borið fram með sýrðum rjóma (eða ís ef í hann næst) eða blöndu af mascarpone og sýrðum rjóma.

BPI KJÚKLINGASPJÓT

FULLELDUÐ KJÚKLINGASPJÓT
Tilvalin með í ferðalagið



EINFALT, FLJÓTLEGT OG BRAGDGOTT
Fæst í BÓNUS

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512-5429

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

ora



Njóttu

Grillum saman í sumar

www.ora.is

Nýtt

Einn pottur fyrir margar máltíðir

Elín Esther Magnúsdóttir, dagskrárstjóri hjá Útilífsmiðstöð skáta á Úlfljótsvatni, er vön útilegum í gegnum starf sitt í skátunum, sem félagi í björgunarsveit og almennur ferðalangur. Hún er líka sérfræðingur í útileguviðbúnaði, þar á meðal mataráhöldum.

Hver eru helstu mataráhöld og ílát sem þarf að taka með sér í útilegu?

„Ég er alltaf að reyna að læra það að pakka færri og léttari hlutum. Yfirleitt reyni ég að velja hluti sem hafa margþætt notagildi og þar ber Leatherman-vasahnífurinn minn algjörlega af. Hann var gjöf frá konunni minni og fyrir utan að vera skrufjárn, sög, töng og margt fleira er á honum gott hnífblað sem er ómissandi við eldamennsku. Næst má kannski nefna góðan prímus. Það fer eftir óskum hvers og eins hvað er gott í því samhengi, en fyrir venjulega tjaldútilegu skiptir mestu máli að það sé auðvelt að fá eldsneyti í prímusinn og að hann sé stöðugur. Það er hægt að fá fína og dýra prímusu sem eru margir hverjir mjög sniðugir, en sá sem ég nota mest var frekar ódýr og kemst fyrir í vasa.“

Í seinni tíð er ég líka farin að taka með mér lítið skurðarbretti í bakpokanum, til að skera grænmeti og þess háttar, því það verður hálfkauðslegt að gera það á disk. Þá get ég líka skilið grunna diskinn eftir heima í staðinn og bara tekið þann djúpa með. Loks ber svo að nefna góðan pott. Hann þyngir farangurinn, en til að fá jafnari hita og minnka hættuna á að maturinn brenni við þá þarf maður að velja pottinn vel. Bakpokaferðalangar geta eldað margra rétta mál-



Elín Esther Magnúsdóttir, dagskrárstjóri hjá Útilífsmiðstöð skáta á Úlfljótsvatni, er vön útilegum og undirbúningi þeirra.

MYND/EINKASAFN

tíðir upp úr einum og sama pottinum, svo það er allt í lagi að eyða smá tíma og púðri í að prófa sig áfram með rétta pottinn. Annars er algengasta ástæðan fyrir viðbrenndum prímusmat sá að fólk notar of mikinn hita.“

Er dýrt að koma sér upp slíkum búnaði?

„Það er eins með útivistarbúnaðinn og svo margt annað – það eru til ódýrar lausnir og svo eru til dýrar lausnir. Ég mæli nú yfirleitt með því að fólk byrji á ódýra búnaðinum til að öðlast reynslu og sjá hvað það er sem því líkar eða líkar ekki. Það er ekki til nein ein rétt leið til að fara í fjallgöngu eða útilegu og því henta

mismunandi lausnir fyrir mismunandi fólk. Þegar fólk er farið að öðlast reynslu og fara í sérhæfðari ferðir má svo íhuga að uppfæra í dýrari græjur ef þörf er á því. Sannast sagna held ég líka að fólk eyði oft miklum peningum í hluti sem það notar svo sáralítið eða ekkert, og það á alveg líka við um útivistarbúnað.“

Er óhætt að kveikja upp í einnota grilli úti í náttúrunni?

„Nú er ekki víst að allir séu samála mér, en ef farið er að öllu með gát ætti það að vera hættulaust. Það er fátt betra í útilegu en góður grillmatur! Á sumum svæðum er bannað að vera með slík grill, og vitaskuld á að virða það, en annars staðar þarf

bara að hugsa vel um eldhættu og skemmdir á gróðri. Það er ekki í lagi að skella grillinu beint ofan á gras og jafnvel þótt grillið sé sett upp á litla steina getur það hitað út frá sér og sviðið gróður. Best er að setja grillið á steina yfir gróðurlausri jörð, í góðri fjarlægð frá tjöldum og öðrum eldsmat, og passa svo að farga því á réttan hátt eftir notkun.“

Hvernig er best að geyma matinn þegar maður fer í útilegu?

„Það er ekki alltaf hlaupið að því að kæla mat á ferðalögum. Kælibox duga eitthvað en fæst þeirra halda ísskápshita heila helgi. Á hinn bóginn er umhverfishiti ekki beinlínis stærsta vandamálið í útilegu á Íslandi, svo plastkassi sem er geymdur í skugga dugur fyrir flest matvæli. Mér hefur sýnst að það borgi sig að velja matinn með hliðsjón af þessu, taka til dæmis frekar með sér eldaðan kjúkling en hráan, og reyna að pakka matnum þannig að umbúðirnar eru bara opnaðar einu sinni. Þeir sem eru séðir tjalda við lítinn læk og koma fyrir kassa í honum sem heldur köldu.“

Í bakpokaferðum er þetta jafnvel enn flóknara – þá er allur maturinn í pokanum, innan um fót og svefnpoka. Þá er til dæmis gott að vera búinn að pakka fyrir hverja máltíð, þannig að það sé til dæmis einn plastpoki af pasta, einn plast-

poki af skornu grænmeti og einn smurostur í eina máltíð, frekar en að setja aftur opnar matarumbúðir í pokann. Í bakpokaferðum einblínir maður líka á mat sem er léttur en vill samt fá kolvetni, fitu og prótein í hverri máltíð. Oftar en ekki snýst það því meira um að verja matinn fyrir hnjaski en fyrir hita. Margir félagar mínir úr björgunarsveitum nota einfaldlega gömul ísbox til þess.“

Er eitthvað sem ekki má gleyma að taka mér sér?

„Trítíð“. Útilegumatur einkennist af takmörkunum svo smá lúxus getur breytt deginum. Í útilegunni verður maturinn að vera frekar einfaldur og mega geymast í plastkassa, en í bakpokaferðinni erum við með pasta, hrísgrjón og þess háttar þurrmeti sem verður óspennandi með tímanum. Þá er alveg nauðsynlegt að eiga einhvers staðar rúsínu í pylsuendanum. Ég þekki einn sem tók alltaf með sér jólaköku og appelsín, jafnvel upp á jökul, til að hafa sem eftirrétt eftir erfiðasta hluta ferðarinnar. Sumir eru með flösku af uppáhaldsgosinu sínu í sama tilgangi. Lúxusinn gæti verið góð sósa, fín glös eða hnífapör, steik eftir þriggja daga pastaát eða niðursoðnir ávextir með rjóma í eftirrétt. Allt sem fólk lætur eftir sér á þennan hátt lyftir upp mórálnum og deginum öllum.“

FRÁBAÆRIR FERÐAFÉLAGAR



Fæst í flestum matvöruverslunum og heilsubúðum

Yggdrasill



Perspi Guard

Bakteríusápa og svitastoppari

Til meðhöndlunar á vandamálum vegna ofsvitunar

Fæst í apótekum

Dreifing: Ýmus ehf



EINS OG AÐ BÚA Á 5 STJÖRNU HÓTELI

ÆVINTÝRALÍF Gréta Salóme Stefánsdóttir, söngkona, tónskáld og fiðluleikari, hefur starfað sem skemmtikraftur um borð í Disney Magic-skemmtiferðaskipinu í eitt ár. Gréta hefur siglt um heimsins höf í tæpt ár en hún kemur heim eftir tvær vikur og þá kemur út nýtt lag með henni.

Landsmenn muna eftir Grétu eftir að hún tók þátt í Eurovision-keppninni í Bakú árið 2012. Síðan hefur margt ævintýralegt gerst í lífi hennar. Sýning Grétu um borð í Disney Magic er glæsileg að allri umgjörð og hún hefur hlotið mikið lof fyrir frammistöðu sína. Gréta segir að sér líki mjög vel um borð. „Skipið er svakalega stórt og hafnirnar fjölbreyttar svo það er ekki hægt að láta sér leiðast,“ segir hún.

Gréta var stödd í Kaupmannahöfn á leið til Rússlands þegar við náðum tali af henni. „Þetta er búið að vera mjög skemmtilegt og ekki síður lærdómsríkt. Ég hef starfað með frábæru, hæfileikaríku fólki og hef lært helling af því. Disney er stærsta fyrirtæki í heimi á sviði skemmtikrafta og það er stórkostlegt tækifæri fyrir mig að starfa fyrir það,“ segir hún. Skipið er núna á siglingu um N-Evrópu en yfirleitt fer fólk í sjö daga ferð.

DAGUR Í REYKJAVÍK

Gréta segir að ferðamenn um borð séu á öllum aldri. „Það hefur komið mér á óvart hversu fjölbreytt mannflóran er, allt frá ungum pörum og fjölskyldufólki upp í elstu kynslóðina. Það er margt gert fyrir börn sem þá eldri um borð, enda stórt skip með margvíslegri afþreyingu.“

Gréta er alltaf með sömu sýninguna þar sem hún flytur eigin lög í bland við Disney-lög og síðan nokkur lög sem hún samdi sérstaklega fyrir þetta verkefni. Fiðlan leikur að sjálfsgöðu stórt hlutverk.

Þegar Gréta er spurð hvað hafi komið henni mest á óvart, svarar hún. „Eiginlega hvað þetta ferðalag hefur farið fram úr mínum bjartsýnustu væntingum. Að auki hef ég fengið að sjá marga eftirminnilega staði, eins og til dæmis



St. Pétersborg sem er mögnuð. Þá var sömuleiðis mögnuð tilfinning að koma til Reykjavíkur í einn dag, eiginlega langbest. Það var ótrúlega skemmtilegt að sigla inn í Reykjavíkurhöfn. Mér finnst ▶

MIKIL LÍFSREYNSLA

Gréta Salóme hefur nú siglt um heimsins höf í tæpt ár og upplifað margt skemmtilegt og nýtt.

MYND/ANTON

Þjáist þú af aukum og stíðum liðum?



Náttúrulegt „smurefni“ fyrir liðina



www.gengurvel.is

Einstök þrenna fyrir útivistina, hjólreiðarnar eða gönguna

Sore No More
Náttúrulegt verkjagel. Öflug hita- og kæli-meðferð.



Nutrilenk Gold
Eitt mest selda bætiefnið fyrir liðina á Íslandi

Magnesium Sport sprej
Hefur hjálpað til við að lina krampa og harðsperrur



Útsöluastaðir: flest apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

www.gengurvel.is

habitat



TEKK
COMPANY

KAUPTÚNI 3 | SÍMI 564 4400 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

ÚTSALA! ÚTSALA!

20-60% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

20-40%
af öllu frá
ETHNICRAFT



20-60%
af öllum vörum frá
HABITAT



20-40%
af öllu frá
HOUSEDOCTOR



20-40%
af öllum vörum frá
UMBRA



Opið

mánudaga-laugardaga kl. 11-18

sunnudaga kl. 13-18



**ÞESSI GÖMLU GÓÐU
Á EINUM STAÐ**

BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960 - 1985

GULL
BYLGJAN



AÐDÁENDUR

Flestir vilja mynd af sér með söngkonunni eftir sjóíð og fá eiginhandar-áritun.

► ótrúleg forréttindi að sjá svona marga nýja staði og hitta fólk sem ég hefði annars ekki gert," segir Gréta.

EIGINHANDARÁRITANIR OG MYNDATÖKUR

Á hverja sýningu mæta tæplega eitt þúsund manns og fylgjast með Grétu. Hún segir að „show-ið“ sé farið að rúlla léttilega og það gefur henni tækifæri til að halda áfram í vetur án þess að vera stöðugt um borð. „Ég get flogið út þangað sem skipið er statt og síðan heim aftur.“

Eftir hverja sýningu er gestum boðið upp á myndatöku með Grétu og að fá eiginhandar-áritun. „Flestir nýta sér það eftir sýninguna en síðan er líka boðið upp á myndatökur í lok hverrar siglingar," segir hún. Gréta hefur því mikið verið ljósmynduð síðasta árið.

SVEIFLADIST Í LOFTINU

Svo geta óvæntir atburðir gerst, eins í síðustu viku. „Í loklaginu flýg ég í vírum í blálökin en það klikkaði eitthvað þetta kvöld og ég byrja að fljúga í byrjuninni á sex mínútna loklaginu. Það var mikill veltingur þetta kvöld þannig að ég endaði á að hanga átta metra uppi í lofti allar sex mínúturnar og sveiflast fram og til baka með skipinu. Mjög skemmtilegt," segir Gréta og hlær en bætir við að hún njóti þess mjög að vera um borð. „Þetta er svolítið eins og að búa á fimm stjörnu hóteli," segir hún en þar sem Gréta er svokölluð „Guest Entertainer“ fær hún að njóta alls þess sem farþegum er boðið upp á.

NÝ PLATA

Starfsmenn skipsins í þjónustustörfum vinna hins vegar langan vinnudag og geta ekki skemmt sér með farþegum. „Staða mín er allt önnur en þjónustufólksins og ég þekki ekki vel reglur hjá þeim. Hins vegar er Disney frábrugðið öðrum skipafélögum og ég er ekki viss um að mig hefði langað til að vinna hjá öðrum. Það eru margar dyr sem opnast þegar maður starfar fyrir Disney. Svo er maturinn um borð alveg meiri-háttar svo það er betra að passa sig," segir hún og viðurkennir að stundum fái hún auðvitað bullandi heimþrá. „En þetta er líka búinn að vera langur tími og styttest í heimkomu eftir tvær



FLOTT SÝNING Hér eru myndir úr sýningunni þar sem Gréta sveiflast um loftin, syngur og spilar.



vikur. Þegar ég kem heim mun ég einbeita mér að nýju plötunni minni. Ég er að vinna hana með Daða Birgissyni og annað lagið af henni kemur út þegar ég kem heim. Svo er ég að undirbúa tónleika með Sinfóníuhljómsveit Norðurlands í janúar þar sem ég flyt Disney-sjóíð mitt að hluta og efni af nýju plötunni. Það eru

skemmtilegir tímar fram undan og mörg gigg heima sem mig langar til að gera," segir Gréta Salóme. ■ elin365.is

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

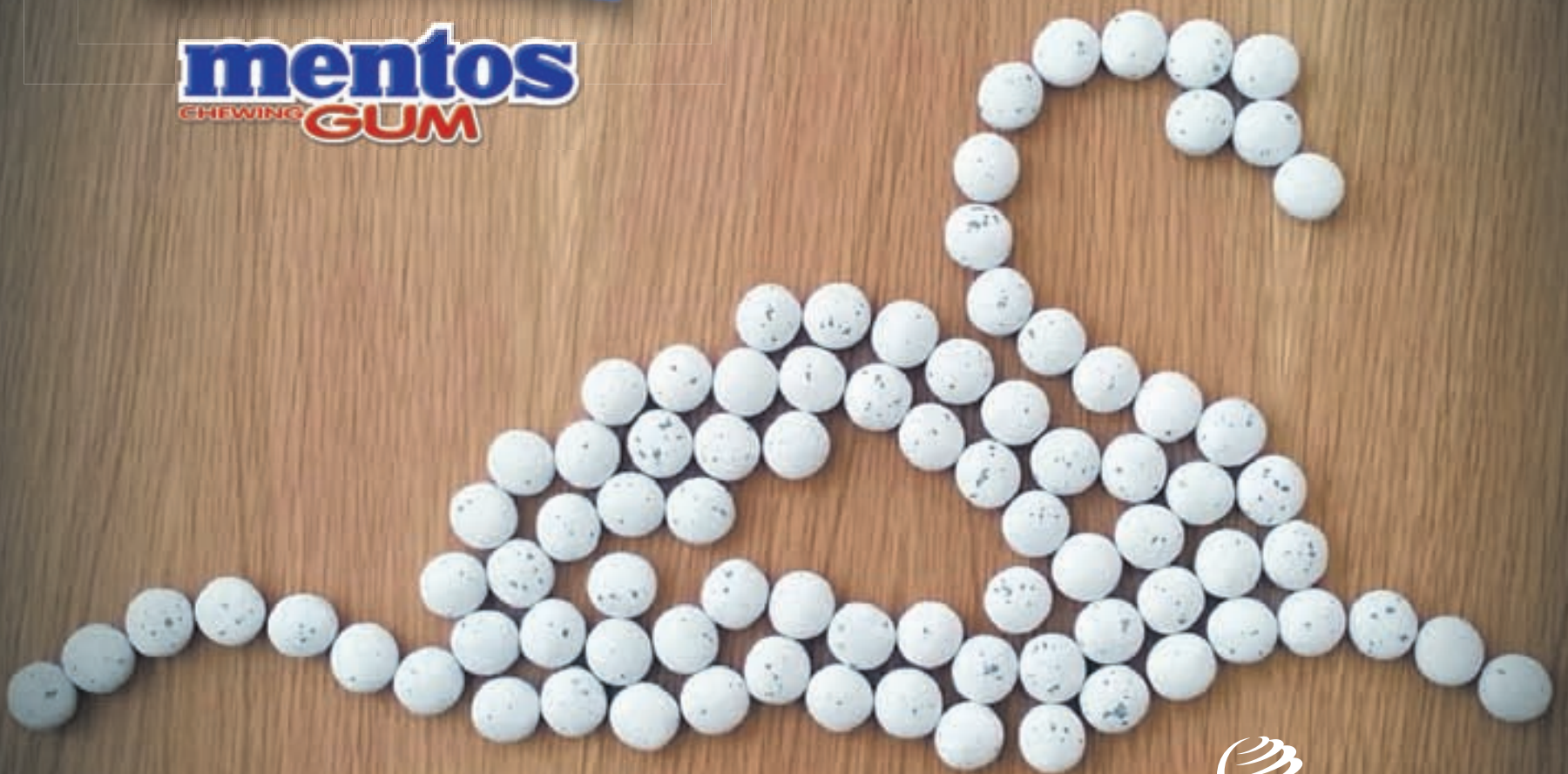
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**



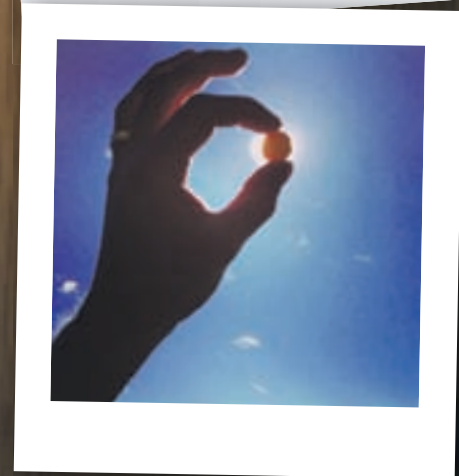
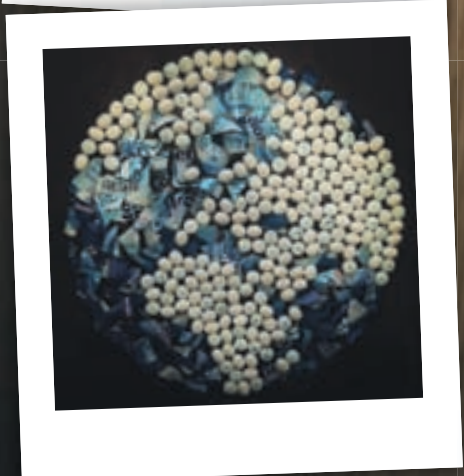
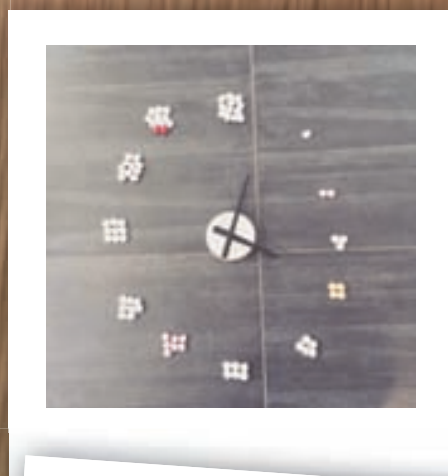
mentos
CHEWING GUM

Vinnur þú 500.000 kr. gjafabréf frá Heimsferðum?

Smelltu Mentosmyndinni þinni
á Instagram, **#mentosmynd**.
Fylgstu svo með á Facebook.



 Heimsferðir



Útsala Útsala



40%
til 50%
afsl. af öllum
útsöluvörum

Opið mán - föst frá 10-18 og
laugardaga frá 10-17



Laugavegi 53b • Sími: 552-3737
www.dimmalimmreykjavik.is

Facebook/lanaReykjavik

Betra blóðflæði

Rauðrófu kristall 100% náttúrulegt

Einstök virkni og gæði - þú finnur muninn

Eftir fertugt framleiðir líkaminn 50% minna Nitric Oxide. SUPERBEETS örvar Nitric Oxide framleiðslu strax. Bætt blóðflæði og aukin súrefnisupptaka hefur jákvæð áhrif á alla starfsemi líkamans, þ.m.t. hjarta og æðakerfi.

ATH: Breyting nitrats úr fæðu í Nitric Oxide. (NO) byrjar í munni, þess vegna er SuperBeets tekið inn í vökvaformi, en ekki töfluformi.



Íslensk vottun á virkni NO³

Sýni rannsóknarstofa - Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Nitric Oxide Superbeets allt að 5 sinnum öflugri

1. dós superbeets jafngildir 30 flöskum af 500 ml rauðrófusafa

Fæst í flestum apótekum og heilsubúðum

Nánari upplýsingar WWW.SUPERBEETS.is Umboð: vitex ehf - Upplýsingasími 896 6949



UNDIRBYR SIG FYRIR ÍSLANDSMEISTARAMÓT Björk byrjaði að stunda hjólréiðar af kappi í fyrra og æfir nú stíft fyrir Íslandsmeistaramótið sem haldið verður sunnudaginn 9. ágúst. „Þetta er ágætis upphitun,“ segir hún spök.

KONUR HJÓLA 100 KÍLÓMETRA

HEIMSVIÐBURÐUR Á níunda þúsund kvenna um allan heim hjóla 100 kílómetra á morgun. Verslunin Kría hjól stendur að baki viðburðinum hér á landi og er búist við því að fjöldi íslenskra kvenna taki þátt. Björk Kristjánsdóttir fer fyrir íslenska hópnum og segir sífellt fleiri konur leggja stund á hjólréiðar.

Átta þúsund konur hjóla 100 kílómetra, ýmist í hópi eða á eigin vegum, en þetta er í fyrsta skipti sem hópur íslenskra kvenna tekur þátt,“ segir Björk. „Við hittumst fyrir utan Kríu að Grandagarði 7 klukkan níu. Þaðan liggur leið upp að Rauðavatni og svo Nesjavallavegin. Við stoppum á ION hóteli þar sem okkur verður boðið upp á súpu og brauð en þaðan förum við Grafningsveginn, fram hjá Þingvöllum og svo Mosfellsheiðina til baka,“ upplýsir Björk.

Aðspurð segir hún á þriðja hundrað konur hafa skráð sig til þátttöku á viðburðinum á Facebook. „Einhverjir skrá sig þó eflaust aðeins til stuðnings en við búumst við að minnsta kosti fimmtíu til hundrað.“ Björk segir það hafa komið á daginn að mörgum konum þyki gott að hjóla í hóp og þá sérstaklega til að byrja með á meðan þær eru að ná upp öryggi. Hingað til hafa fleiri karlar lagt stund á hjólréiðar en það er að breytast. Kría hefur staðið fyrir hálfsmánaðarlegum stelpuhjólaferðum í vetur og hafa allt upp undir 80 konur verið að mæta.

Aðspurð segir Björk mælst til þess að þátttakendur í ferðinni á morgun séu annað hvort á Racer- eða Cyclo-cross-hjólum. „Ekki að það sé ekki hægt að



BYST VIÐ FJÖLDA KVENNA Hátt í 300 konur hafa skráð sig á viðburðinum á Facebook en Björk telur sumar aðeins skrá sig til stuðnings. Hún á að minnsta kosti von á 50 til 100 þátttakendum.

MYND/ANDRI MARINÓ

komast þetta á annars konar hjóli. Þetta er frekar spurning um að halda tíma og að við getum nokkurn veginn haldið hópinn. Það bætir ánægjuna og öryggið. Ef eitthvað kemur upp á verðum við svo með bíl svo hægt sé að skipta um dekk og þess háttar og svo verðum við með drykkjarstöðvar á leiðinni,“ segir Björk.

Hún segir enn hægt að skrá sig til þátttöku á Facebook-síðunni Kría Wmn 100 ride en það er líka hægt að mæta bara á svæðið klukkan níu. „Eins hvetjum við alla þátttakendur til að skrá sig á heimasíðu Rapha; pages.rapha.cc/womens100 en þar er haldið utan um fjölda þátttakenda í heiminum öllum.“

vera@365.is

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

Leikskólinn Skerjagarður

Við á Leikskólanum Skerjagarði, Bauganesi 13 í Reykjavík, erum að leita að metnaðarfullum og jákvæðum leikskólakennara eða leiðbeinanda, sem hefur brennandi áhuga að starfa með börnum.

Framtíðarstarf í boði. Skerjagarður er lítill einkarekinn leikskóli, þar sem frumkvæði og gleði eru í fyrirrúmi.

Umsókn og frekari upplýsingar sendist á netfangið

SKERJAGARDUR@SKERJAGARDUR.IS.

EÐA Í SÍMA 8485213 SÓLDÍS



Húsvörður hjá Knattspyrnufélaginu Val

Knattspyrnufélagið Valur leitar af húsvörði í vinnu aðra hverja helgi: föstudag frá 16:00 til lokunar og laugardag og sunnudag (opnartímar um helgar gefið upp síðar).

Æskilegt væri að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni eru m.a.:

- Umsjón hússins og afgreiðsla.
- Þrif á göngum, anddyrum, ípróttasölum (vél), búningaklefum og fleirra.
- Hafa umsjón með búningaklefum fyrir heimalið og lið í heimsóknum.
- Hafa eftirlit með því að settum umgengnisreglum sé hlítt.
- Þvottur á fatnaði.
- Flest allt sem kemur að húsvörði í stóru mannvirki.

Menntun og reynsla:

- Reynsla af húsvörslu er æskileg.
- Æskileg reynsla við ábyrgðastörf.
- Góð þjónustulund.

Vinsamlega sendið umsókn/ferilskrá og mynd á valur@valur.is fyrir 1. ágúst. Ætlast er til að umsækjandi sýni hreint sakavottorð. Knattspyrnufélagið Valur, Laufásvegi Hlíðarendi 101 Reykjavík www.valur.is

Húsvörður

Hagstofa Íslands er miðstöð opinberrar hagskýrslugerðar á Íslandi. Hlutverk hennar er að vinna hlutlæggar hagskýrslur, hafa forystu um samhæfingu hagtalna, stunda rannsóknir og stuðla þannig að upplýstri umræðu og faglegum ákvörðunum.



Hagstofa Íslands

Borgartúni 21a · 105 Reykjavík
Sími: 528 1000 · Bréfasími: 528 1099
www.hagstofa.is

Hagstofa Íslands

óskar eftir að ráða metnaðarfullan og áhugasaman starfsmann

Sérfræðingur í gagnasöfnun

Hagstofa Íslands óskar eftir að ráða sérfræðing til starfa í gagnasöfnunardeild. Deildin hefur umsjón með gagnasöfnun og framkvæmir úrtaksrannsóknir á vegum Hagstofunnar. Starfið felur í sér sérhæfð tæknileg verkefni við undirbúning, framkvæmd og frumúrvinnslu gagna vegna úrtaksrannsókna sem og innsöfnun gagna frá fyrirtækjum og stofnunum. Jafnframt kallar starfið á teymisvinnu við hönnun, innleiðingu og spurningalistagerð vegna nýrra gagnasafnana í samræmi við viðurkenndar aðferðir og verklagsreglur í hagskýrslugerð.

Hæfniskröfur

- ✓ Háskólapróf sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun er kostur
- ✓ Reynsla af vinnu og forritun í gagnagrunnum (svo sem SQL) er nauðsynleg
- ✓ Góð þekking á tölfræðihugbúnaði (svo sem R, SPSS, STATA) er æskileg
- ✓ Reynsla af gagnasöfnun er kostur
- ✓ Góð ritfærni á íslensku og ensku
- ✓ Góð samstarfs- og samskiptahæfni
- ✓ Frumkvæði, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 10. ágúst 2015.

Um er að ræða fullt starf og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og hlutaðeigandi stéttarfélags. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Póstáritun Hagstofa Íslands, starfsumsókn, Borgartúni 21a, 105 Reykjavík
Netfang starfsumsokn@hagstofa.is
Upplýsingar Ólafur Arnar Þórðarson [olafur.thordarson@hagstofa.is]



Reykjavíkurborg
Menningar- og ferðamálasvið

Slær hjartað fyrir Reykjavík?

Við leitum að nýjum forstöðumanni Höfuðborgarstofu með brennandi áhuga á að gera góða ferðamannaborg enn betri.

Höfuðborgarstofa ber ábyrgð verkefnum tengdum ferðamálaum og vinnur að því að nýta sóknarfæri og styrkleika Reykjavíkur á því sviði. Höfuðborgarstofa rekur fjölþætta upplýsingamiðlun fyrir ferðamenn og sér um framkvæmd stórra borgarhátíða ásamt samráði og ráðgjöf við skipuleggjendur annarra viðburða í borginni.

Næstu 3 - 5 árin mun starfsemi Höfuðborgarstofu taka mið af nýrri aðgerðaáætlun Ferðamálastefnu Reykjavíkur. Þar eru sett í forgang verkefni tengd innviðum, gæðum og skipulagi áfangastaðarins, móttaka gesta, samstarf og þróun ferðaþjónustu á höfuðborgarsvæðinu. Jafnframt er fyrirsjáanlegt að málefni miðborgarinnar munu í auknum mæli verða á ábyrgð Höfuðborgarstofu. Forstöðumaður mun því leiða framkvæmd nýrrar forgangsröðunar og þær breytingar á starfsemi sem hún kallar á. Sjá nánar um starfsemi og stefnumótun: www.visitreykjavik.is og <http://reykjavik.is/utgefing-efni-menningar-og-ferdamalasvid>

Ábyrgðarsvið forstöðumanns:

- Stjórnun, rekstur og stjórnsýsla stofnunarinnar.
- Fjármál, starfsmannamál og framkvæmd ákvarðana menningar- og ferðamálaráðs og borgaryfirvalda sem að Höfuðborgarstofu snúa.
- Skipuleggur þjónustu stofnunarinnar og leiðir aðra faglega starfsemi hennar.

Starfið gerir kröfu um:

- Menntun á háskólastigi sem nýtist í starfi. Framhaldsmenntun kostur.
- A.m.k. 5 ára stjórnunarreynsla með áherslu á breytingastjórnun.
- Leiðtogaþæfileika, hugmyndaauðgi og mikla skipulagshæfni.
- Haldbæra reynslu af áætlanagerð, fjármála- og verkefnisstjórnun.
- Umtalsverða þekkingu og reynslu á vettvangi ferðamála og viðburða.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulund.
- Mikla hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti.
- Góða tungumálakunnáttu.

Umsókn skal gera grein fyrir hvernig umsækjandi mætir öllum ofangreindum kröfum. Jafnframt er óskað eftir greinargerð að hámarki 2 A4 bls. þar sem umsækjandi lýsir hugmyndum sínum og áherslum fyrir Höfuðborgarstofu og ferðaþjónustu í Reykjavík.

Launakjör heyrir undir kjaraákvörðun kjaranefndar Reykjavíkurborgar og um ráðningarréttindi gilda reglur um réttindi og skyldur stjórnenda hjá Reykjavíkurborg. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Næsti yfirmaður er sviðsstjóri Menningar- og ferðamálasviðs sem fer með framkvæmd menningar- og ferðamála hjá Reykjavíkurborg. Sviðinu tilheyrir auk Höfuðborgarstofu, menningarstofnanir Reykjavíkurborgar: Borgarbókasafn Reykjavíkur - menningarhús, Borgarsögusafn Reykjavíkur og Listasafn Reykjavíkur.

Nánari upplýsingar veita: svanhildur.konradsdottir@reykjavik.is og berglinde.olafsdottir@reykjavik.is auk þess sem vakin er sérstök athygli á markmiðum starfsmanna- og mannréttindastefnu Reykjavíkurborgar sem er að finna á www.rvk.is. Umsóknarfrestur er til og með 10. ágúst nk. Umsóknir skulu sendar á vef Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf.

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

Yfirverkstjóri garðyrkjumála

Framkvæmdamiðstöð Akureyrarbæjar óskar eftir að ráða í stöðu yfirverkstjóra garðyrkjumála. Um er að ræða umfangsmikið og fjölbreytt 100% starf fyrir drifandi einstakling. Á Framkvæmdamiðstöð starfa um 28 fastráðnir starfsmenn að jafnaði við hin ýmsu verk. Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni eru:

- Verkstjórn.
- Umhirða opinna svæða.
- Nýframkvæmdir.
- Jólaskreytingar.
- Aðstoð við vinnuskóla.
- Starfsmannamál.
- Samskipti við bæjarbúa og stofnanir.

Menntun- og/eða hæfniskröfur:

- Garðyrkjufærðingur af garðplöntubraut eða skrudgarðyrkjubraut.
- Sveinspróf í skrudgarðyrkju kostur.
- Reynsla af verkstjórn/flokkstjórn.
- Góð þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Frumkvæði, stundvísi og samvirkusemi.
- Jákvæðni, samstarfsvilji og sveigjanleiki.
- Góð almenn tölvukunnátta nauðsynleg.
- Gerð er krafa um vammleysi, s.s. að vera með gott orðspor og að framkoma og athafnir á vinnustað og utan hans samrýmst starfinu.

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

Umsóknarfrestur er til og með 14 ágúst 2015.



Akureyrarbær · Geislagata 9 · Sími 460 1000 · Bréfasími 460 1001

Spennandi störf hjá Sveitarfélaginu Hornafirði

Hornafjörður er blómstrandi 2200 manna samfélag sem byggir á sjávarútvegi og ferðaþjónustu. Óflugt menningar- og félagslíf er í sveitarfélaginu. Fjölbreytt íþróttastarf fyrir börn og ungmenni. Nýheimar þekkingarsetur er mennta- og fræðastofnun þar koma saman Rannsóknasetur Háskóla Íslands, Náttúrustofa Suðausturlands, Framhaldsskóli, Hornafjarðarsófn, Matis og Fræðslunet Suðurlands. Stuðningur við frumkvöðla t.d. FAB LAB smíðja er í Vöruhúsi. Öll almenn þjónusta er til staðar í sveitarfélaginu og má þar nefna tónskóla, líkamsrækt, knattús, sundlaug og heilbrigðisstofnun. Samgöngur til Hafnar eru greiðar, beint flug og strætó.

Sveitarfélagið leitar að öflugum starfsfólki sem vill starfa á skemmtilegum og fjölskylduvænum vinnustað

- Skipulagsstjóri
Yfirmaður skipulags- og tæknisviðs
- Verkefnastjóri Heimaþjónustudeild
Þroskajálfi eða sambærileg menntun
- Ljósmyndir HSU Hornafirði
Mæðra- og ungbarnavernd
- Heimaþjónustudeild
Frekari liðveisla og félagsleg heimaþjónusta
- Hjúkrunardeild HSU Hornafirði
Sjúkraliðar og aðhlyning
- Húsvörður Nýheimum
Almenn húsvarsla, viðhald og þríf
- Leikskólar
Leikskólakennarar og starfsfólk á deild

Nánari upplýsingar á heimasíðu sveitarfélagsins www.hornafjordur.is/atvinna eða í síma 470 8000. Umsóknarfrestur er til og með 16. ágúst.

Sveitarfélagið Hornafjörður / Hafnarbraut 27 / S: 4708000 / www.hornafjordur.is



Skrifstofa Alþingis auglýsir eftir starfsfólki í mótuneyti og þingvörslu.

Sjá nánar á starfatorg.is.



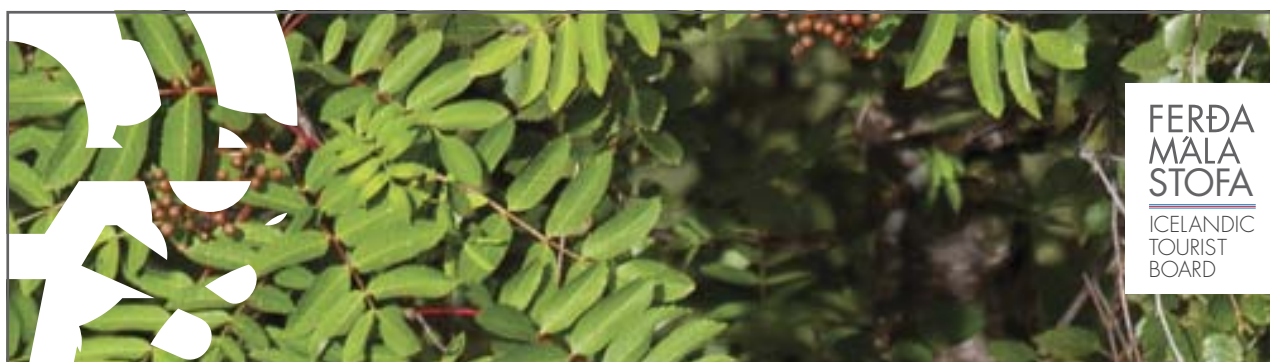
Keahótel í Reykjavík óska eftir að ráða starfsfólk í eftirfarandi stöður:

- Gestamóttaka (dagvakt og næturvakt)
- Yfirþerna
- Þernur
- Húsvörður
- Starfsfólk í morgunverð (eldhús og sal)
- Barþjónar

Vinsamlegast athugið að einungis reyklausir einstaklingar koma til greina.

Umsóknir ásamt starfsferiskrá og mynd berist á netfangið gyffi@keahotels.is

Umsóknarfrestur er til 27.07.2015.



FERÐA
MÁLA
STOFA
ICELANDIC
TOURIST
BOARD

UMHVERFISSTJÓRI FERÐAMÁLASTOFU

Ferðamálastofa óskar eftir að ráða umhverfisstjóra í 100% starf. Umhverfisstjóri heyrir undir stjórnslu- og umhverfissviði, en starfstöð getur verið í Reykjavík eða á Akureyri. Laun eru samkvæmt kjarasamningum opinberra starfsmanna.

Starfssvið m.a.:

- Mat á umsóknum og önnur fagleg þjónusta Ferðamálastofu vegna Framkvæmdasjóðs ferðamannastaða.
- Umsagnir um þingmál, skipulagsmál og önnur erindi er varða starfssvið umhverfisstjóra.
- Verkefni sem tengjast ferðamannaleiðum, t.d. göngu- og hjólaleiðum.
- Umsjón með útgáfu- og fræðslumálum Ferðamálastofu er snerta umhverfis- og skipulagsmál á sviði ferðaþjónustu.
- Ábyrgð á umhverfisstefnu Ferðamálastofu

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði skipulagsmála, byggingaframkvæmda eða hönnunar áfangastaða.
- Framhaldsmenntun á sviði umhverfismála er æskileg.
- Reynsla af ferðaþjónustu- eða útivistarframkvæmdum er æskileg.
- Reynsla af styrkúthlutunum og eftirfylgni við styrkúthlutanir æskileg.

Leitað er að hæfum einstaklingi, karli eða konu, sem hefur til að bera frumkvæði, sjálfstæði, hæfni í mannlegum samskiptum, nákvæmni í vinnubrögðum og forystu- og skipulagshæfileika.

Gott vald á íslensku máli í ræðu og riti og hæfni í framsetningu upplýsinga er skilyrði. Góð kunnátta í ensku og a.m.k. einu norðurlandamáli er æskileg, sem og góð tölvuþekking, bæði til öflunar og úrvinnslu upplýsinga.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Helena Þ. Karlsdóttir, forstöðumaður stjórnslu- og umhverfissviðs (helena@ferdamalastofa.is), en upplýsingar um starfsemi Ferðamálastofu er að finna á samskiptavef stofnunarinnar, www.ferdamalastofa.is.

Umsóknarfrestur er til 8. ágúst 2015 og er óskað eftir því að viðkomandi einstaklingur geti hafið störf í september. Umsóknir með upplýsingum um menntun og starfsferil skulu berast með tölvupósti á upplýsingar@ferdamalastofa.is eða á skrifstofu Ferðamálastofu, Geirsgötu 9, 101 Reykjavík og vera merktar "Umhverfisstjóri". Ekki er um sérstök umsóknareyðublöð að ræða, en öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um starfið hefur verið tekin.

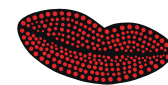
PORT hönnun



Elskar þú kaffi?

Viltu verða kaffibarþjónn hjá Kaffitári?

Okkur vantar kröftuga og lífsglaða einstaklinga til starfa á kaffihúsum Kaffitárs í Reykjavík.



Störfin:

Kaffibarþjónar í fullt starf og helgarstörf.

Starfssvið:

Störfin felast í framreiðslu á kaffidrykkjum, veitingum og sölu á úrvalkaffi og kaffivörum.

Hæfniskröfur:

Við leitum að brosandandi og kraftmiklum einstaklingum með áhuga á sölu og þjónustu og brennandi ástríðu fyrir kaffi. Starfsmenn munu fá starfsþjálfun og kennslu í fagi kaffibarþjónsins.

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Kaffitárs, www.kaffitar.is. Umsóknarfrestur er til 6. ágúst.

Frekari upplýsingar veitir Lilja Pétursdóttir í síma 420 2722

Kaffitár framleiðir og selur einungis úrvalkaffi. Við leggjum áherslu á gæði og ferskleika. Við erum skemmtileg, alúðleg, umhverfisvæn, litaglöð og líka röff og töff. Við setjum fólk í fyrirrúm og opnum hjarta okkar til að koma boðskap Kaffitárs til skila og tengjast viðskiptavinum okkar traustum böndum. Við kaupum beint frá byli til að stuðla að því að við fáum besta kaffi sem völ er á og að bændurnir fái sanngjarnt verð fyrir vöru sína.

kaffitar.is





Stígamót óska eftir götukynnum í ágúst

Stígamót leita að duglegu og skemmtilegu fólki til þess að taka að sér kynningarstörf og fjáröflun.

Um er að ræða hálfstarf við götukynningar þar sem starfsemi Stígamóta er kynnt og fólki boðið að verða styrktaraðilar. Vinnutíminn er eftir hádegi. Starfsmaðurinn þarf að vera opinn, ábyrgur, kraftmikill og sjálfstæður.

Vinsamlegast sendið umsókn og ferilsskrá á steinunn@stigamot.is sem fyrst, en **fresturinn rennur út 26. júlí**. Nánari upplýsingar fást í s. 562-6868.



Ert þú jákvæður og drífandi einstaklingur sem á auðvelt með mannleg samskipti í söluhvetjandi umhverfi?

Við hjá Cu2 erum að leita af hressum, ábyrgum og ráðagóðum einstakling í sölu- og markaðsstarf.

Starfið felst í þjónustu og sölu til núverandi viðskiptavina, öflun nýrra viðskiptavina, vörukynningum og ýmsum tilfallandi verkefnum. Um er að ræða framtíðarstarf í 70 - 100% starfshlutfalli.

Hæfniskröfur:

- Góð tölvukunnátta
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Rík þjónustulund
- Stundvísi
- Frumkvæði
- Reynsla af sölu skilyrði

Umsóknir og frestur:

Áhugasamir sendi starfsumsókn ásamt ferilsskrá á thora@cu2.is fyrir 15. ágúst. Fyrirspurnum verður eingöngu svarað í pósti. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Cu2 er traust og vaxandi fyrirtæki á heildsölu- og neytendamarkaði. Við leggjum áherslu á samstarf, framúrskarandi þjónustu og vörugæði. Okkar markmið er að vera fyrsta val neytenda.



Lífland er framsækið þjónustufyrirtæki við íslenskan landbúnað. Starfsemi fyrirtækisins lýtur annars vegar að framleiðslu á fódri og þjónustu tengdri landbúnaði, hestaþróttum, dýrahaldi og útivist og þjónustu við matvælagæirann hins vegar.

Söluráðgjafi

Lífland óskar eftir að ráða öflugan og reyndan ráðgjafa í söluteymi fyrirtækisins. Starfið er fjölbreytt, snýst um mannleg samskipti og krefst ferðalaga innanlands.

Starfssvið:

- Ráðgjöf og sala er varðar fódur, sáðvöru og aðrar rekstrarvörur bænda
- Viðhald viðskiptasambanda og eftirlit með þjónustu
- Öflun nýrra viðskiptavina
- Heimsóknir til bænda og annarra viðskiptavina

Hæfniskröfur:

- Góðir söluhæfileikar
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Menntun sem nýtist í starfi er mikill kostur
- Starfsreynsla tengd landbúnaði æskileg
- Góð enskukunnátta, skilningur á Norðurlandamálum og staðgóð tölvukunnátta er æskileg

Upplýsingar veitir:

Rannveig J. Haraldsdóttir
rannveig@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á
www.hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 4. ágúst nk.



HAGVANGUR

SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK Sími 520 4700
www.hagvangur.is

Eld
smiðjan

VILT ÞÚ VERÐA ELDSMIÐUR?

Okkur vantar öflugan aðstoðarveitingastjóra til starfa á Eldsmiðjunni, Suðurlandsbraut.

Viðkomandi þarf að búa yfir skipulagshæfni, eldmóð og félagslyndi. Um er að ræða vaktavinnu og starfshlutfallið er 100%.

Ef þú hefur gaman af fólki og góðum mat, ert eldri en 25 ára og vilt vinna hjá traustu og skemmtilegu fyrirtæki með einstakan starfsanda — þá skaltu endilega sækja um.

Upplýsingar veitir Herwig á: hs@foodco.is eða á umsokn.foodco.is

www.n1.is

facebook.com/enneinn

N1 vill bæta við fólki í öfluga liðsheild

N1 sér fólki og fyrirtækjum fyrir eldsneyti, rekstrarvörum, veitingum og afþreyingu á þjónustustöðvum félagsins um allt land. Okkar hlutverk er að halda samfélaginu á hreyfingu með persónulegri þjónustu og markvissu vöruvali.

Í starfsemi N1 eru þrjú grunnildi höfð að leiðarljósi: virðing, einfaldleiki og kraftur. Við erum með vel staðsettar þjónustustöðvar og verslanir, fyrsta flokks bílaþjónustu og öfluga fyrirtækjaþjónustu sem gerir N1 að sterkri heild.



Áhugasamir sækja um starf á n1.is

Hluti af íslensku samfélagi



Starfsmenn til Noregs

Suðurverk óskar eftir að ráða vanan viðgerðamann, bílstjóra og vélamann til Noregs tímabundið.

Upplýsingar veittar í síma 577-5700.

Umsóknir skulu berast á skrifstofu okkar að Hlíðasmára 11 eða sendar á vef www.sudurverk.is.



STARFSMAÐUR Í VARAHLUTAVERSLUN

Bernhard ehf óskar að ráða starfsmann í varahlutaverslun við afgeiðslu á varahlutum fyrir Honda og Peugeot bifreiðar, mótörhjól og smávélar. Óskað er eftir starfsmanni ekki yngri en 25 ára með brennandi áhuga á bílum og hjólum, einnig þarf starfsmaður að búa yfir haldgóðri tölvu- og enskukunnáttu.

Bernhard ehf býður uppá gott starfsumhverfi með samheldnum hópi starfsmanna.

Hægt er að sækja um starfið á heimasíðu Bernhard ehf eða senda ferilskrá á netfangið halli@bernhard.is

Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Innanríkisráðuneytið auglýsir lausar til umsóknar stöður héraðssaksóknara og varahéraðssaksóknara.



INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

Samkvæmt lögum nr. 47/2015 um breytingu á lögum um meðferð sakamála og lögreglulögum (skipan ákærvalds, rannsókn efnahagsbrota o.fl.) mun embætti héraðssaksóknara taka til starfa þann 1. janúar 2016. Samkvæmt 22. gr. laga nr. 47/2015 getur innanríkisráðherra skipað í embætti frá 15. júlí 2015.

Embætti héraðssaksóknara mun fara með ákærvald á lægra ákærvaldsstigi, þ.e. ákærumeðferð sakamála og saksókn fyrir héraðsdómi, sbr. 23. gr., 146. gr. og 147. gr. laga um meðferð sakamála nr. 88/2008, sbr. lög nr. 47/2015. Þá mun embætti héraðssaksóknara annast lögreglurannsóknir í skatta- og efnahagsbrotamálum, ásamt rannsókn-um á brotum starfsmanna lögreglu og brotum gegn valdstjórninni. Héraðssaksóknari er hliðsettur lögreglustjórum við meðferð ákærvalds og rannsóknir. Héraðssaksóknari annast einnig móttöku tilkynninga á grundvelli laga nr. 64/2006 um aðgerðir gegn peningþvætti og fjármögnun hryðjuverka og annast endurheimt ólöglegs ávinnings af hvers kyns refsiverðri háttsemi í tengslum við lögreglurannsóknir við embætti héraðssaksóknara og lögreglustjóra-embætta. Um verkefni og starfsskyldur embættis héraðssaksóknara vísast nánar til laga um meðferð sakamála nr. 88/2008, sbr. lög nr. 14/2015.

Auglýstar eru lausar til umsóknar stöður héraðssaksóknara og varahéraðssaksóknara.

Héraðssaksóknari er forstöðumaður embættisins og stýrir starfi þess. Hann ber ábyrgð á ákvörðunum þeirra sem við embætti hans starfa og skiptir hann verkum með varahéraðssaksóknara og saksóknurum og úthlutar þeim málum, sbr. 2. mgr. 22. gr. laga um meðferð sakamála nr. 88/2008.

Varahéraðssaksóknari er héraðssaksóknara til aðstoðar, sbr. 1. mgr. 22. gr. laga um meðferð sakamála nr. 88/2008.

Hæfisskilyrði

Héraðssaksóknari og varahéraðssaksóknari skulu uppfylla hæfisskilyrði héraðsdómara, sbr. 2. mgr. 12. gr. laga nr. 15/1998 um dómstóla. Þá er æskilegt að umsækjendur hafi reynslu af stjórnun, ásamt því að hafa mjög gott vald á íslensku og ensku og þekkingu á einu Norðurlandamáli. Áhersla er enn fremur lögð á styrkleika í samvinnu og samskiptum, sem og frumkvæði og metnað til að ná árangri í starfi.

Í umsóknum skulu koma fram upplýsingar um, eftir því sem við á:

1) Menntun, 2) reynslu á sviði sakamálaréttarfars, saksókn mála og/eða annarri meðferð ákærvalds, 3) stjórnunar-reynslu, 4) reynslu af dómstörfum, 5) reynslu af stjórnarsýslustörfum, 6) reynslu af lögmansstörfum, 7) reynslu af störfum á alþjóðavettvangi, 8) reynslu af öðrum störfum sem nýtast í embætti héraðssaksóknara, 9) meðmælendur og 10) önnur atriði sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf héraðs- og varahéraðssaksóknara.

Konur jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um embættin.

Innanríkisráðherra skipar í embætti héraðs- og varahéraðssaksóknara ótímabundið. Gert er ráð fyrir að skipað verði í embætti héraðssaksóknara frá og með 1. september 2015 og í embætti varahéraðssaksóknara frá og með 1. janúar 2016. Um laun og starfskjör fer eftir ákvörðun kjararáðs, sbr. lög um kjararáð nr. 47/2006.

Innanríkisráðherra hefur ákveðið að fela nefnd að fara yfir þær umsóknir sem berast og á nefndin að skila ráðherra rökstuddu álit á hæfni umsækjenda. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir. Taka skal fram að ráðuneytið kann að óska eftir upplýsingum frá umsækjendum um fjárhag þeirra og hagsmunatengsl sem kunna að hafa áhrif á hæfi héraðs- og varahéraðssaksóknara.

Upplýsingar um embættin veitir Ragnhildur Hjaltadóttir, ráðuneytisstjóri í síma 545-9000. Umsóknir með upplýsingum um menntun og starfsferil sendist innanríkisráðuneytinu, Sölvhólsgötu 7, 101 Reykjavík eða á postur@irr.is. Umsóknarfrestur er til og með 4. ágúst 2015. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir.

Innanríkisráðuneyti,
16. júlí 2015.



Fjölskylduþjónustan í Hafnarfirði óskar eftir að ráða félagsráðgjafa til starfa í fullt starf. Um tímabundna ráðningu er að ræða til 1. ágúst 2016. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Fjölskylduþjónustan ber ábyrgð á fjölbreyttri þjónustu við íbúa Hafnarfjarðar þar sem leitast er við að tryggja fjárhagslegt og félagslegt öryggi íbúanna. Hjá Fjölskylduþjónustunni er lögð áhersla á heildstæða félagslega þjónustu og þverfaglega vinnu.

Verkefni viðkomandi verða í málaflokkum sem falla undir verksvið félagsþjónustu sveitarfélaga s.s. barnavernd, málefnum fatlaðra, málefnum aldraðra, fjárhagsaðstoð, almennri félagsráðgjöf o.fl.

Hæfniskröfur:

- Starfsréttindi í félagsráðgjöf
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Áhugi á þverfaglegri teymisvinnu
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Fjölskylduþjónustan býður upp á:

- Fjölskylduvænan vinnustað
- Fjölbreytt verkefni á sviði velferðarmála
- Þverfaglega samvinnu með metnaðarfullu starfsfólki
- Góðan starfsanda

Umsóknarfrestur er til og með 30. júlí n.k.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun liggur fyrir. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum Launaneftar sveitarfélaga og Félagsráðgjafafélags Íslands.

Nánari upplýsingar veitir Ólína Birgisdóttir, deildarstjóri olina@hafnarfjordur.is

Samkvæmt jafnréttisstefnu Hafnarfjarðarbæjar eru karlar, jafnt sem konur, hvattir til að sækja um starfið.

VERKSTJÓRI Í VÉLSMIÐJU, VÉLVIRKI.

Skipasmíðastöð Njarðvíkur h.f. óskar að ráða verkstjóra í vélsmiðju sína. Hæfniskröfur eru iðnfræðingur eða meistaraþéttindi í vélvirkjun og reynsla af skipaviðgerðum.

Einnig vantar okkur vélvirkja vanan skipaviðgerðum.

Áhugasamir hafi samband við Þráinn Jónsson í síma 420 4801 eða thrainn@skn.is.



VINNA Í „The Viking“

22 ára+sölufólk óskast í minjagripaverslunina

„The Viking“ Góð tungumálakunnátta nauðsynleg.

Framtíðarstörf. Vaktavinna.

Kvöld og helgarvaktir, önnur hver helgi.

Hlutastörf möguleg.

Laghentur lagermaður með bílpróf óskast.

Parf að tala íslensku.

Áhugasamir hafi samband.

Sendið umsókn og ferilskrá á netfangið:

gummi1945@gmail.com

„The Viking“ Minjagripaverslun

Laugavegi 1 og Hafnarstræti 1-3



Flóaskóli leitar af þroskaþjálfra í 100% starfshlutfall

Starf í Flóaskóla grundvallast af því lífsviðhorfi að mæta hverjum einstaklingi þar sem hann er svo hann fái tækifæri til þess að vaxa og dafna og vera besta útgáfan af sjálfum sér. Skólinn styðst við uppbyggingarstefnuna og vinnur eftir Olweus áætlun gegn einelti. Í skólanum er góður starfsandi og starfsfólk vinnur markvisst að skólaþróun og er því Flóaskóli góður staður fyrir einstaklinga með áhuga á að vinna áhugavert starf með börnum í góðum skóla. Í Flóaskóla eru 93 nemendur í 1.-10. bekk. Flóaskóli er staðsettur á Villingaholti í Flóahreppi, (í u.þ.b. 15 mín. akstursfjarlægð frá Selfossi).

Helstu verkefni og ábyrgð

- Veitir fræðslu og ráðgjöf til starfsfólks skólans og forráðamanna eins og þurfa þykir.
- Vinnur með og aðstoðar nemanda/nemendur við að ná markmiðum sínum.
- Tekur þátt í skipulagningu faglegs starfs innan skólans.
- Vinnur í nánú samstarfi við foreldra, kennara og annað starfsfólk skólans er viðkemur nemanda/nemenda.
- Hefur umsjón með skipulagningu og framkvæmd á sérhæfðum verkefnum og sérhæfðri þjálfun nemanda/nemenda

Hæfniskröfur

- Réttindi sem þroskaþjálfri (önnur menntun sem nýtist í starfi ef ekki fæst einstaklingur með réttindi sem þroskaþjálfri)
- Reynsla af starfi með einhverfum börnum kostur
- Færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði í starfi
- Jákvæðni og áhugi

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitafélaga og Þroskaþjálfafélags Íslands.

Umsóknarfrestur 10.08.2015

Samskiptadeild



GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR

Við leitum eftir drifandi liðsmanni sem hefur næmt auga fyrir útliti og hönnun til að ganga í lið öflugt teymi samskiptadeildar. Hlutverk samskiptadeildar er að skipuleggja virka upplýsingamiðlun um stefnu og starfsemi spítalans.

Helstu verkefni

- Útlitshönnun prent-, skjá- og vefefnis fyrir Landspítala, m.a. fræðslubæklinga, leiðbeininga og vef- og starfsauglýsinga
- Þátttaka í mótun hönnunarstaðals og ábyrgð á innleiðingu hans
- Framsetning upplýsinga á myndrænu formi
- Glærugerð og aðstoð við glærugerð
- Umsjón með prentun, öflun tilboða og gæðaeftirlit
- Ársskýrslur Landspítala og ýmissa starfseininga
- Auglýsingar fyrir starfsmannafélag Landspítala
- Sæti í samstarfshópi um uppbyggingu og þróun vefmála

Hæfniskröfur

- Frumkvæði, skipulögð vinnubrögð og faglegur metnaður
- Góð hæfni í samskiptum og geta til að starfa í teymi
- Reynsla í grafískri hönnun og frágangi verkefna í prent
- Góð þekking á InDesign, Photoshop, Illustrator, Edge Animate, Acrobat Pro, Power Point og Word
- Háskólapróf í grafískri hönnun úr Listaháskóla Íslands eða sambærilegt nám

Umsóknarfrestur er til og með 3. ágúst 2015.

Starfshlutfall er 100% og laun skv. kjarasamningi fjármálaráðherra og stéttarfélags. Sótt er um starfið rafrænt á landspitali.is, undir „Laus störf“. Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum. Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá.

Nánar upplýsingar veitir Guðný Helga Herberthsdóttir, deildarstjóri, (godnyh@landspitali.is, 825 3838).

Landspítali er lífandi og fjölmennur vinnustaður með um 5.100 starfsmenn. Hann er aðalsjúkrahús landsins og miðstöð menntunar og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Á Landspítala er lögð áhersla á öryggi, jafnrétti, skilvirka verkferla, ábyrgan rekstur, góðan starfsanda og bættan húsakost.



ICELANDAIR HÓTEL REYKJAVÍK MARINA LEITAR AÐ REYNDUM STARFSMANNI Í ELDHÚS

Hæfniskröfur

- Reynsla af starfi í mótuneyti eða sambærilegu starfi er skilyrði
- Menntun á sviði matreiðslu er kostur
- Lipurð í mannlegum samskiptum og góð þjónustulund
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Snyrtimennska og stundvísi
- Jákvæðni og vilji til að takast á við fjölbreytt verkefni

Starfssvið

- Undirbúningur og umsjón með veitingum á Kaffislipp
- Umsjón með mótuneyti starfsmanna
- Frágangur og þrif
- Önnur tilfallandi verkefni

Viðkomandi þarf að geta hafið störf í ágúst.

Sótt er um rafrænt á heimasíðu félagsins, www.icelandairhotels.is.

Umsóknarfrestur er til og með 31. júlí 2015.

Nánari upplýsingar um starfið veita:

Jóhannes Steinn Jóhannesson, yfirmatreiðslumaður: johannesj@icehotels.is

Björk Baldvinsdóttir, starfsmannastjóri: bjorkbal@icehotels.is

Flugleiðahótel reka tvær hótelleiðir; Icelandair Hotels og Hótel Eddu, samtals 21 hótél ásamt því að reka Hilton Reykjavík Nordica og Canopy by Hilton.

Icelandair Hotels



Hjá Icelandair hótélum starfar úrvalshópur með sameiginleg markmið þar sem borin er virðing fyrir gestum og samstarfsmönnum. Icelandair hótélin leggja áherslu á samvinnu, ábyrgð og frumkvæði í starfi ásamt vilja til að takast á við krefjandi verkefni.

Nýir starfsmenn fá vandaða kynningu á fyrirtækinu og fara í gegnum markvissa þjálfun til þess að geta tekið á við störf sín af öryggi. Unnið er að stöðugri framþróun og starfsmönnum veitt tækifæri til vaxtar og þroska í starfi.

Starfsmaður þjónustudeild

Johan Rönnung óskar eftir að ráða starfsmann í þjónustudeild fyrirtækisins að Klettagörðum 25 Reykjavík. Þjónustudeild sér um alla umsýslu á vörum félagsins gagnvart viðskiptavinum og útibúum. Um er að ræða framtíðarstarf þar sem viðkomandi hefur möguleika á að vinna sig upp innan fyrirtækisins.

Starfið:

- Tiltekt og frágangur á pöntunum
- Samskipti við viðskiptavini
- Önnur tilfallandi störf innan þjónustudeildar

Hæfniskröfur:

- Öguð og áreiðanleg vinnubrögð
- Rík þjónustulund
- Samskiptahæfni
- Lyftararéttindi kostur



Upplýsingar um starfið veitir Hallur Vilhjálmsson þjónustustjóri á hv@ronning.is.

Umsóknarfrestur er til og með 6. ágúst.

Johan Rönnung hf. var stofnað árið 1933. Fyrirtækið er leiðandi á sviði rafbúnaðar og rekur jafnframt verslunar- og þjónustufyrirtækin Sindra og Hebron.

Hjá félaginu starfa 75 starfsmenn í Reykjavík, Hafnarfirði, Selfossi, Fjarðarbyggð, Reykjanesbæ og á Akureyri. Höfuðstöðvar félagsins eru að Klettagörðum 25 í Reykjavík.

Johan Rönnung hf. er þekkt sem góður og eftirsóttur vinnustaður.



REYKJAVÍK
Klettagörðum 25
Sími 5 200 800

SELFOSSI
Eyrarvegi 67
Sími 4 800 600

AKUREYRI
Draupnisgötu 2
Sími 4 600 800

REYÐARFIRÐI
Nesbraut 9
Sími 4 702 020

REYKJANESBÆ
Hafnargötu 52
Sími 4 207 200

HAFNARFIRÐI
Bæjarhrauni 12
Sími 5 200 800

Fjallsárlón ehf.

Óskar eftir öflugum starfsmanni

Öflugt ferðaþjónustufyrirtæki sem sinnir siglingum með ferðamenn um Fjallsárlón (um 50 km austan við Skaftafell). Gisting í boði.

Umsóknir óskast sendar á info@fjallsarloun.is. S: 6668006.

Loftorka Reykjavík ehf

Óskar eftir að ráða vanan mann til viðgerða á vinnuvélum og vörubílum.

Upplýsingar á mánudag í síma 891 9669 - Róbert.



Galdrastál - Málmiðnaðarmaður

Óskum eftir að ráða vanan TIG og MIG suðumann í smíði og uppsetningu á framleiðsluvörum okkar.

Umsóknir sendist á galdrastal@gmail.com.

Einnig er hægt að fá uppl. í síma 869-8595, Sigurður.

VIÐ LEITUM AÐ VERKEFNA-STJÓRA



UMF Stjarnan leitar að öflugum og kraftmiklum verkefnastjóra í fullt starf.

HÆFNI OG EIGINLEIKAR

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er æskileg.
- Jákvæðni og þjónustulund.
- Öguð og sjálfstæð vinnubrögð.
- Áhugi á því að vinna með fólki.

MEÐAL VERKEFNA

- Samskipti við bæjaryfirvöld, skóla og ýmis íþróttasambönd.
- Fulltrúi Stjórnunnar í eineltis- og forvarnarmálum.
- Annast og bera ábyrgð á iðkendaskráninga-kerfinu Nóra.
- Starfa með fjölmörgum sjálfboðaliðum félagsins og veita víðtæka þjónustu til deilda félagsins.

Umsókn með ferilskrá berist til johannes@stjarnan.is fyrir 5. ágúst nk.

Nánari upplýsingar veitir Jóhannes Egilsson framkvæmdastjóri UMF Stjórnunnar í síma 661 9707.



Vertu með í frábærum hóp

ILVA er glæsileg húsgagna- og gjafavöruslun sem orðin er þekkt meðal landsmanna fyrir gæði, verðlagningu og þjónustu.

Þjónustufulltrúi - fullt starf

Við leitum að þjónustuliprum einstaklingi til starfa á þjónustuborði. Vinnutími er frá 11:00 - 18:30 alla virka daga. Viðkomandi þarf að hafa ríka þjónustulund, skipulagshæfileika og góða alhliða tölvukunnáttu. Þarf að geta unnið undir álagi. Þekking á Navision er kostur.

Helgarstarf

Við leitum að þjónustuliprum einstaklingum til afgreiðslu- og þjónustustarfa um helgar. Leggjum áherslu á snyrtimennsku, reglusemi og metnað fyrir að skila árangri í starfi.

Nánari upplýsingar veitir Halldór Ingi - halldor@ilva.is / 842-4931.

Við bjóðum glæsilegt vinnuumhverfi og góða starfsþjálfun. Áhugasamir geta sótt um á www.ilva.is



Brammer er leiðandi dreifingaraðili í Evrópu á vörum fyrir iðnaðarviðhald, viðgerðir, enduruppgerðir og þjónustu.

Meðal helstu vara eru legur, vélrænar skiptingar, loftþrýstikerfi, vökváprýstikerfi og verkfæri ásamt heilsu- og öryggisbúnaðar. En eitt af helstu einkennum Brammer er að skoða birgðakerfi í heild og finna út sparnaðarleiðir fyrir fyrirtæki. Brammer kom til landsins árið 2005 vegna uppbyggingar Fjarðáls á Reyðarfirði. Árið 2010 var ákveðið að fara í frekari fjárfestingar og byggja upp íslenskt fyrirtæki. Reynslan af samvinnu Alcoa og Brammer héraðs hefur verið nýtt í verkefnum í flestum verksmiðjum Alcoa í Evrópu.

Rekstrarstjóri Brammer á Austurlandi

Starfssvið

- Ábyrgð á daglegum rekstri starfsstöðvarinnar, þ.m.t. starfsmannamálum
- Mikil samskipti og þjónusta við viðskiptavini
- Mikil samskipti við aðrar deildir fyrirtækisins
- Þróun og endurbætur á ferlum
- Samskipti við birgja
- Mikil greiningarvinna í excel
- Áætlanagerð og stefnumótun í samstarfi við næsta yfirmann

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Haldbær stjórnunarreynsla
- Reynsla af mannaforráðum
- Reynsla og skilningur á starfssemi vöruhúsa
- Mikil frumkvæði og geta til að finna lausnir
- Mikil þjónustulund og góð samskiptahæfni
- Mjög góð excelkunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Reynsla af störfum í alþjóðlegu umhverfi æskileg

Búseta á Austurlandi er skilyrði. Upplýsingar veitir Marías Ben. Kristjánsson, malli@starfsfolk.is.

Umsóknir óskast fylltar út á www.starfsfolk.is. Konur jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um starfið

Starfshlutfall
Fullt starf.

Dagsetning ráðningar
Sem fyrst eftir samkomulagi

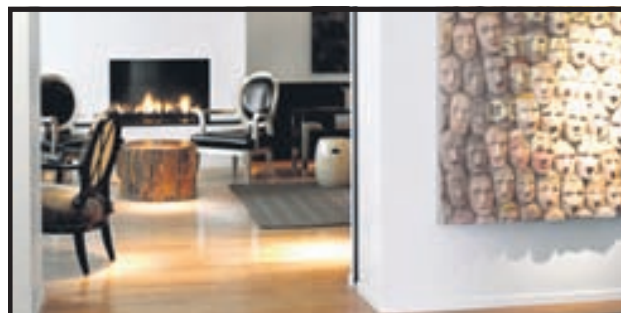
Umsóknarfrestur er til og með 9. ágúst 2015

www.brammer.is • www.starfsfolk.is



STARFSFÓLK.IS er ný ráðningarskrifstofa og starfsmannamiðlun sem hefur tekið til starfa.

Við erum á Facebook.



Herbergisþernur Housekeeping staff

101 hótel óskar eftir að ráða herbergisþernur. Framtíðarstarf. Unnið er kl. 8-16.30, eftir 2-2-3 vaktakerfi, ásamt u.þ.b. einni kvöldvakt í viku. Starfshlutfall er 80%, en aukavaktir bjóðast á sumrin og á álagstímum.

Gerðar eru eftirfarandi kröfur:

- Enskukunnátta.
- Jákvæð framkoma
- Þjónustulund
- Samstarfsgleði
- Viðkomandi þarf að vera reyklaus

Áhugasamir sendi umsókn á job@101hotel.is fyrir 10. ágúst n.k. Vinsamlegast takið fram um hvaða starf er sótt.

101 hotel Wishes to hire housekeeping staff, permanently. Housekeeping staff work from 8-16.30, with a 2-2-3 shift pattern, as well as ca. one evening shift per week. This is 80% position, but extra shifts are available during busy times.

The following demands are made:

- Basic English
- Positive attitude
- Responsibility
- Cooperative
- Non-smokers only

Those interested should send an application to job@101hotel.is before 10. august. Please state which job you are applying for.



101 Hotel - Hverfisgata 10, - 101 Reykjavík – Iceland
Tel: +354 580-0101 | 101hotel@101hotel.is

Leikskólinn Aðalþing

óskar að ráða
háskólamenntað fólk
til starfa

Aðalþing er einkarekinn leikskóli í Kópavogi, sem leggur áherslu á margskonar þróunarstarf og skemmtilega nýbreytni.

Við leitum að starfsfólki með margvíslega háskólamenntun, t.d. á sviði félags- eða heilbrigðisvísinda og listgreina.

Karlar jafnt sem konur eru sérstaklega hvattir til að sækja um starf með okkur en nú þegar er hátt hlutfall karlanna starfandi við skólann.

Upplýsingar veitir Hörður leikskólastjóri í síma 7703553 eða á netfanginu hordur@adalthing.is

Nánari upplýsingar um starfið í Aðalþingi er að finna á heimasíðu skólans www.adalthing.is



LEIKSKÓLINN
ADALÞING



Flugvirki Maintenance Manager

AviJet er breskt fyrirtæki með starfsstöð á Reykjavíkflugvelli og sérhæfir sig í rekstri á einkapotum. Óskað er eftir tæknistjóra til að sjá um þöfluflota fyrirtækisins og framkvæmdir á viðhaldi þeirra. Starfið krefst reglulegra ferðalaga erlendis.

Umsóknir sendist á jobs@avijet.is

Starfsmaður óskast

í ca. 50% starf á bókhaldsskrifstofu

Uppgjör ehf. óskar eftir öflugum starfsmanni til starfa hjá félaginu, viðkomandi þarf að hafa góða reynslu á bókhaldi, launavinnslu og uppgjörum einstaklinga og fyrirtækja, ársreikningum og skattframtölum

**Góð reynsla og þekking skilyrði.
Þarf að geta hafið störf sem fyrst.**

Áhugasamir vinsamlegast
sendið umsókn ásamt
ferilskrá á sigrun@uppgjor.is



Bókhaldsskrifstofa



Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Sjúkraliðar	Heilsugæslan	Garðabær	201507/752
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan	Garðabær	201507/751
Starfsmaður í flutningaþjónustu	LSH, Flutninga- og símaþjónusta	Reykjavík	201507/750
Íhlaupamaður	LSH, Flutninga- og símaþjónusta	Reykjavík	201507/749
Starfsmaður í vaktavinnu	LSH, Flutninga- og símaþjónusta	Reykjavík	201507/748
Starfsmaður í rúmaþjónustu	LSH, Flutninga- og símaþjónusta	Reykjavík	201507/747
Starfsmaður í vörumóttöku	LSH, Flutninga- og símaþjónusta	Reykjavík	201507/746
Starfsmaður í flutninga	LSH, Flutninga- og símaþjónusta	Reykjavík	201507/745
Deildarstjóri	LSH, Göngudeild mæðraverndar	Reykjavík	201507/744
Yfirmatráður	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Hvammstangi	201507/743
Starfsfólk í aðhlyningu	Sólvangur, hjúkrunarheimili	Hafnarfjörður	201507/742
Framhaldsskólakennari	Flensborgarskólinn	Hafnarfjörður	201507/741
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Seyðisfjörður	201507/740
Aðstoðarfólk í umönnun	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Seyðisfjörður	201507/739
Starfsmaður í mötuneyti	Fjölbrautaskóli Vesturlands	Akranes	201507/738
Verkefnastjóri á dag- og göngud.	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Húsavík	201507/735
Verkefnastjóri í bráðahjúkrun	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Húsavík	201507/732

Kvenna- og barnasvið



DEILDARSTJÓRI

Leitað er eftir kraftmiklum leiðtoga í starf deildarstjóra göngudeildar mæðraverndar og fósturgreiningar. Deildarstjóri er yfirmaður ljósmæðraþjónustu á deild, stjórnar daglegum rekstri og er leiðandi um ljósmóður- og hjúkrunarfræðileg málefni.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Deildarstjóri ber faglega og fjárhagslega ábyrgð ásamt starfsmannaábyrgð í samræmi við ábyrgðarsvið stjórnenda á Landspítali.

Hæfnikröfur

- Leiðtogahæfileikar, hæfni til að starfa í teymi og framúrskarandi samskiptahæfni
- Faglegur metnaður og skipulögð vinnubrögð
- Stjórnunarreynsla er æskileg
- A.m.k. 3-5 ára starfsreynsla sem ljósmóðir
- Ljósmóður- og hjúkrunarfræðimenntun
- Framhaldsnám í ljósmóður- og/eða hjúkrunarfræði er æskilegt

Umsóknarrestur er til og með 17. ágúst 2015.

Starfið veitist til 5 ára frá 1. október 2015 eða eftir samkomulagi. Næsti yfirmaður er framkvæmdastjóri kvenna- og barnasviðs. Laun eru skv. kjarasamningi fjármálaráðherra og stéttarfélags. Sótt er um starfið rafrænt á landspitali.is, undir „Laus störf“. Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu við ráðningar á spítalanum. Umsókn fylgi vottfestar upplýsingar um nám, fyrri störf, kennslu og vísindavinnu.

Nánari upplýsingar veita Jón Hilmar Friðriksson, framkvæmdastjóri (jhf@landspitali.is, 825 3586) og Anna Dagný Smith, mannauðsráðgjafi (annads@landspitali.is, 825 3675).

Landspítali er lífandi og fjölmennur vinnustaður með um 5.100 starfsmenn. Hann er aðalsjúkrahús landsins og miðstöð menntunar og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Á Landspítali er lögð áhersla á öryggi, jafnrétti, skilvirka verkferla, ábyrgan rekstur, góðan starfsanda og bættan húsakost.

Leyfishafar óskast

Vegna mikilla vaxandi verkefna og samninga óskar leigubílastöðin Taxi Service ehf eftir leyfishöfum til samstarfs í leigubíla- og akstursþjónustu á vegum fyrirtækisins. Fyrirtækið leitar leyfishafa sem áhuga hafa á að starfa með metnaðarfullu fyrirtæki í uppbyggingu akstursþjónustu í hvítvetna og að tileinka sér nýjustu tækni í leigubílaakstri, þjónustu og síðareglum sem fyrirtækið hefur sett sér. Taxi Service ehf hefur hafið samstarf með danska hugbúnaðarfyrirtækinu drivr í þróun og uppsetningu hugbúnaðar og stýrikerfis fyrir Taxa Service ehf til að tryggja hámarks þjónustuhraða, einföldun og hagkvæmni fyrir notendur leigubílaþjónustu í formi app þjónustu, hugbúnaðar og bókunarkerfis fyrir smáa sem og stóra notendur akstursþjónustu.

Áhugasamir sendi fyrirspurn á taxiservice@taxiservice.is eða á Daða Hreinsson framkvæmdastjóra fyrirtækisins í síma 660-4566 frá mánudeginum 27. júlí næstkomandi.



taxiserviceiceland.com
+354 5885500



App fyrir leigubíla



Hamrar hjúkrunarheimili í Mosfellsbæ

Óskum eftir starfsfólki við umönnun á Hömrum hjúkrunarheimili Mosfellsbæ.

Um er að ræða fastar stöður við umönnun auk tímabundinna afleysinga.

Nánari upplýsingar veita:

Fríða Pálmadóttir deildarstjóri Hömrum

í síma 560 2090 og

Sigríður Jóna Kjartansdóttir verkefnastjóri hjúkrunar

í síma 522 5700.

Umsóknir má einnig senda rafrænt á:

frida@eir.is og sigridur@eir.is



Hjúkrunarheimili og öryggisibúðir
Hlíðarhúsum 7, 112 Reykjavík
Sími: 522 5700

Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar

- Deildarstjóri í leikskólann Austurkór
- Leikskólakennari í leikskólann Austurkór
- Leikskólakennarar í leikskólann Marbakka
- Leikskólasérkennari, þroskaþjálfari eða sérmenntaður starfsmaður í leikskólann Marbakka

Grunnskólar

- Umsjónarkennari á miðstigi í Vatnsendaskóla
- Starfsmaður í dægradvöl í Vatnsendaskóla
- Starfsmaður í dægradvöl í Kársnesskóla
- Starfsmaður í dægradvöl í Salaskóla

Velferðarsvið

- Starfsmaður í búsetukjarna fyrir fatlað fólk

Nánari upplýsingar og fleiri störf er að finna á vef Kópavogsbæjar

Eingöngu er hægt að sækja um störf rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is

Vakin er athygli á að öll laus störf hjá bænum eru auglýst www.kopavogur.is



Kópavogsbær

kopavogur.is



Sunnulækjarskóli

Vegna forfalla er staða umsjónarkennara með 9. bekk við Sunnulækjarskóla á Selfossi laus til umsóknar.

Meðal kennslugreina er stærðfræði.

Umsækjandi þarf að hafa kennsluréttindi, góða skipulagshæfileika og mikla hæfni í mannlegum samskiptum. Reynsla af teymisvinnu og áhugi á þróunarstarfi eru mikilvægir eiginleikar.

Í skólanum er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólastarfinu koma. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Launaneftdar Sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Nánari upplýsingar má fá hjá skólastjóra í síma 861 1737 og á vefsíðu skólans: <http://www.sunnulaekjarskoli.is>

Umsóknarfrestur er til 3. ágúst 2015.

Umsókn með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðilum sendist Birgi Edwald, skólastjóra, birgir@sunnulaekjarskoli.is eða Sunnulækjarskóli, Norðurhólum 1, 800 Selfoss.

Skólastjóri

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Flataskóli

- starfsmaður í mótuneyti starfsmanna
- stuðningsfulltrúi

Hofsstaðaskóli

- stuðningsfulltrúi
- skólaliði

Sjáländsskóli

- stuðningur og aðstoð
- starfsmenn í tómtundaheimili

Álftanesskóli

- kennarastaða á elsta stigi
- umsjónarkennari í 3. bekk

Nánari upplýsingar á vef Garðabæjar, www.gardabaer.is

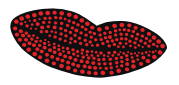


GARÐABÆR
www.gardabaer.is

Elskar þú kaffi?

Viltu verða kaffibarþjónn hjá Kaffitári?

Okkur vantar kröftuga og lífsglaða einstaklinga til starfa á kaffihúsum Kaffitárs í Reykjavík.



Störfin:

Kaffibarþjónar í fullt starf og helgarstörf.

Starfssvið:

Störfin felast í framreiðslu á kaffidrykkjum, veitingum og sölu á úrvalkaffi og kaffivörum.

Hæfniskröfur:

Við leitum að brosandri og kraftmiklum einstaklingum með áhuga á sölu og þjónustu og brennandi ástríðu fyrir kaffi. Starfsmenn munu fá starfsþjálfun og kennslu í fagi kaffibarþjónsins.

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Kaffitárs, www.kaffitar.is. Umsóknarfrestur er til 6. ágúst.

Frekari upplýsingar veitir Lilja Pétursdóttir í síma 420 2722

Kaffitár framleiðir og selur einungis úrvalkaffi. Við leggjum áherslu á gæði og ferskleika. Við erum skemmtileg, alúðleg, umhverfisvæn, litaglöd og líka röf og töf. Við setjum fólk í fyrirrúm og opnum hjarta okkar til að koma boðskap Kaffitárs til skila og tengjast viðskiptavinum okkar traustum böndum. Við kaupum beint frá býli til að stuðla að því að við fáum besta kaffi sem völ er á og að bændurnir fái sanngjarnt verð fyrir vöru sína.

kaffitar.is



365 óskar eftir góðu fólki

FRÉTTAMAÐUR Á STÖÐ 2

VILTU SLÁST Í HÓP ÖFLUGUSTU FRÉTTAMANNA LANDSINS?

Okkur vantar sjónvarpsfréttamann, í boði er áhugaverð vinna á skemmtilegum vinnustað í stöðugri sókn.

Umsækjandi þarf:

- að hafa góða þekkingu á íslensku samfélagi og brennandi áhuga á málefnum líðandi stundar
- að hafa gott vald á íslenskrri tungu
- að vera fær í mannlegum samskiptum
- að geta unnið undir álagi

Upplýsingar gefur Kristín Þorsteinsdóttir, aðalritstjóri 365, kristin@frettabladid.is
Umsóknarfrestur er til og með 10. ágúst.
Reynsla af fréttamennsku er skilyrði
Áhugasamir sækja um á: 365midlar.is

365 er framsækið fjölmiðla- og fjarskiptafyrirtæki sem veitir lífandi og upplýsandi þjónustu við landsmenn, 365 daga ársins. 365 starfar á öllum sviðum fjölmiðlunar; sjónvarps- og útvarpsrekstri, blaðaútgáfu og vefmiðlun, auk þess að bjóða fjarskiptaþjónustu, bæði net og farsíma.

Félagið á auk þessa Midi.is sem annast miðasölu á mannfagnaði og viðburði, svo sem á leiksýningar, tónleika, kvikmyndasýningar, íþróttaleiki og fleira. Hjá 365 starfa um 410 manns.

365

Starfsmenn til Noregs

Suðurverk óskar eftir að ráða vanan viðgerðamann, bílstjóra og vélamann til Noregs tímabundið.

Upplýsingar veittar í síma 577-5700.

Umsóknir skulu berast á skrifstofu okkar að Hlíðasmára 11 eða sendar á vef www.sudurverk.is.



Sala á fasteignum og úthlutun byggingarréttar

Kópavogsbær auglýsir eftir áhuga þróunarfélaga, fjárfesta og öðrum áhugasömum aðilum á kaupum á fasteignum og byggingarétti í Fannborg í Kópavogi.

Kópavogsbær hefur til skoðunar hvort hagkvæmt sé að flytja stjórnarsýslu bæjarins úr fasteignum við Fannborg 2, 4 og 6. Við flutning myndi Kópavogsbær selja umræddar fasteignir og jafnframt skoða möguleika á að gera breytingar á skipulagi svæðisins sem gæfu möguleiki á að byggja nýtt húsnæði á svæðinu.

Áhugasamir aðilar hafi samband við Steingrím Hauksson og Birgi H. Sigurðsson skipulagsstjóra fyrir 9. ágúst 2015.



Kópavogsbær

kopavogur.is



Framkvæmdastjóri lyflækningasviðs Sjúkrahússins á Akureyri

Staða framkvæmdastjóra lyflækningasviðs við Sjúkrahúsið á Akureyri (SAK) er laus til umsóknar. Staðan veitist frá og með 1. október nk. eða eftir samkomulagi.

Lyflækningasvið

Undir lyflækningasvið heyrja barnalækningar, geðlækningar, lyflækningar, endurhæfingarlækningar, öldrunarlækningar, barnadeild, geðdeild, lyflækningadeild, almenn göngudeild, Kristnesspítali og sjúkrahúspótek. Lyfjanefnd og næringarteymi heyrja til sviðsins auk fagtengdrar verktakaþjónustu. Á sviðinu eru um 160 stöðugildi og áætluð velta um 2.100 mkr.

Ábyrgð

Framkvæmdastjórinn heyrir beint undir forstjóra og á sæti í framkvæmdastjórn. Hann ber fjárhagslega ábyrgð á rekstri sviðsins, ábyrgð á starfsmönnum og faglega ábyrgð með þeim takmörkunum sem greinir í lögum um heilbrigðisþjónustu nr. 40/2007. Næstu undirmenn framkvæmdastjóra eru forstöðumenn á lyflækningasviði. Mögulegt er að sinna klínískri eða akademískri vinnu með framkvæmdastjórarstarfinu.

Menntunar og hæfniskröfur

Gerð er krafa um:

- próf í heilbrigðisvísindum og framhaldsmenntun sem nýttist í starfi,
- leiðtogaþæfni og getu til að hvetja aðra til árangurs,
- farsæla stjórnunar- og rekstrarreynslu,

- framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og miðlun upplýsinga,
- frumkvæði og metnað til að ná árangri í starfi,
- reynslu af teymisvinnu og breytingastjórnun í heilbrigðisþjónustu.

SAK er sérgreinasjúkrahús, sem sinnir flestum greinum læknisfræðinnar fyrir íbúa Norður- og Austurlands. Þjónustuvæði sjúkrahússins nær frá Blönduósi og að Neskaupsstað. Íbúafjöldi upptökusvæðisins er um 35.000 manns. Á ársgrundvelli eru gerðar 2.800 skurðaðgerðir á sjúkrahúsinu, legudagar eru 29.000, dagdeildarkomur um 4.500, göngudeildarkomur lækna 13.400, komur á bráðamóttöku um 16.000 og sjúkraflug eru um 500. Starfsmenn sjúkrahússins eru að jafnaði 580 í um 450 stöðugildum. **Gildi SAK eru: Öryggi – samvinna – framsækni.** Unnið er að því að starfsemi sjúkrahússins fái alþjóðlega vottun. Samstarf er við Háskóla Íslands, Háskólann á Akureyri og Verkmenntaskólann á Akureyri um menntun nema í heilbrigðisgreinum og um vísindarannsóknir.

Ráðið er í stöðuna til fimm ára. Starfskjör byggjast á kjarasamningum og lögum um starfsmenn ríkisins.

Nánari upplýsingar veitir Bjarni Jónasson forstjóri í síma 463-0100 eða/og í tölvupósti bjarnij@sak.is.

Ábyrgðarsvið stjórnenda og frekari upplýsingar um starfið eru á vef sjúkrahússins www.sak.is.

Umsóknarfrestur er til og með 31. ágúst 2015.

Umsóknnum skal skilað á umsóknareyðublaði sem fæst á vef sjúkrahússins www.sak.is

Umsóknnum skulu fylgja ítarlegar upplýsingar um nám, fyrri störf, reynslu af stjórnunarstörfum ásamt með upplýsingum um fræðilegar rannsóknir og ritstörf, auk kennslustarfa eftir því sem við á. Starfsleyfi skulu einnig fylgja umsókn.

Stöðunefndir heilbrigðisstétta meta hæfni umsækjenda eftir því sem við á.

Öllum umsóknnum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Við ráðningar er tekið mið af jafnréttisstefnu sjúkrahússins, sem er reyklaus vinnustaður.

STRÁ

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

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

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

EFTIRLITSMANNA Í LOFTHÆFI- OG SKRÁSETNINGAR- DEILD

Samgöngustofa er stjórnsýslustofnun samgöngumála með um 140 starfsmenn. Stofnuninni er ætlað að stuðla að öruggum, sjálfbærum, greiðum og hagkvæmum samgöngum. Samgöngustofa annast eftirlit er varðar flug, siglingar, umferð og öryggis- eftirlit með samgöngumannvirkjum og leiðsögu. Upplýsingar um Samgöngustofu má finna á www.samgongustofa.is.

Samgöngustofa
Ármúli 2
108 Reykjavík
Sími: 480 6000

Samgöngustofa

Samgöngustofa óskar eftir að ráða eftirlitsmann í lofthæfi- og skrásetningardeild. Starfið felst í skrásetningu loftfara, lofthæfi þeirra og flugtæknilegra framleiðsluvara, vottun og eftirliti með fyrirtækjum sem annast viðhald og viðhaldsstýringu sem og þeim er annast kennslu flugvéltækna. Í starfinu getur einnig falist mat á umsóknum og afgreiðsla skírteina og tegundaáritana til flugvéltækna.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Krafist er menntunar flugvéltækni með Part 66 skírteini eða tæknilegs náms á háskólastigi sem tengist lofthæfi loftfara.
- A.m.k. fimm ára reynsla af viðhaldi eða viðhaldsstjórnun loftfara hjá fyrirtæki skv. kröfum EASA, þekking á hönnun loftfara og á EASA reglugerðum.
- Umsækjandi þarf að tileinka sér mjög öguð vinnubrögð, þ.m.t. alþjóðlegar kröfur sem gilda í flugi.
- Mjög góð tök á íslensku og ensku er skilyrði sem og gott vald á úrvinnslu og framsetningu upplýsinga.

Leitað er að einstaklingi með góða samskiptahæfileika, örugga og þægilega framkomu og mikinn áhuga á flugstarfsemi. Viðkomandi þarf að sýna frumkvæði, sjálfstæði og fagmennsku í starfi, vera skipulagður og agaður í verkum sínum og geta unnið undir miklu álagi. Í boði er áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi umhverfi sem reynir á faglega hæfni og frumkvæði einstaklings.

Umsóknarfrestur er til 3. ágúst 2015

Hægt er að sækja um starfið rafrænt á www.samgongustofa.is/storf

Samgöngustofa hvetur jafnt konur sem karla til að sækja um þessa stöðu.

Nánari upplýsingar veitir Ómar Þór Edvardsson, deildarstjóri lofthæfi- og skrásetningardeilda, í síma 480 6000. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Samgöngustofa áskilur sér rétt til þess að hafna öllum umsóknum. Umsóknir gilda í a.m.k. sex mánuði ef staða losnar á ný. Starfskjör eru í samræmi við kjara- samning ríkisins og viðkomandi stéttarfélag.

Leyfishafar óskast

Vegna mikilla vaxandi verkefna og samninga óskar leigubílastöðin Taxi Service ehf eftir leyfishöfum til samstarfs í leigubíla- og akstursþjónustu á vegum fyrirtækisins. Fyrirtækið leitar leyfishafa sem áhuga hafa á að starfa með metnaðarfullu fyrirtæki í uppbyggingu akstursþjónustu í hvívetna og að tileinka sér nýjustu tækni í leigubílaakstri, þjónustu og siðareglum sem fyrirtækið hefur sett sér. Taxi Service ehf hefur hafið samstarf með danska hugbúnaðarfyrirtækinu drivr í þróun og uppsetningu hugbúnaðar og stýrikerfis fyrir Taxa Service ehf til að tryggja hámarks þjónustu, einföldun og hagkvæmi fyrir notendur leigubílaþjónustu í formi app þjónustu, hugbúnaðar og bókunarkerfis fyrir smáa sem og stóra notendur akstursþjónustu.

Áhugasamir sendi fyrirspurn á taxiservice@taxiservice.is eða á **Daða Hreinsson framkvæmdastjóra** fyrirtækisins í síma 660-4566 frá mánudeginum 27. júlí næstkomandi.



taxiserviceiceland.com
+354 5885500



Hækkun stöðubrotsgjalda

Þann 1. ágúst tekur gildi hækkun stöðubrotsgjalda

Stöðvunarbrottagjald vegna j-liðar 1. mgr. 28. gr., sbr. b-lið 1. mgr. 108. gr. umferðarlaga nr. 50/1987, lagningar bifreiðar í stæði fyrir hreyfihamlaða án heimildar, verður 20.000 kr.

Stöðvunarbrottagjald vegna annarra stöðubrota, sbr. a-e-lið 1. mgr. 108. gr. umferðarlaga nr. 50/1987, að undanskildum j-lið 1. mgr. 28. gr., sbr. b-lið 1. mgr. 108. gr. verður 10.000 kr. Þetta eru stöðubrotsgjöld t.d. vegna lagningar bifreiðar á gangstétt, gangbraut, vegamótum, í stæði fyrir hópbifreiðar eða þar sem umferðarmerki gefur til kynna bann við lagningu/stöðvun bifreiðar.

Veittur er 1.100 kr. afsláttur ef greitt er í bankastofnun eða heimabanka innan þriggja virkra daga frá álagningu gjaldsins.

Gjald sem er ógreitt 14 dögum frá álagningu gjaldsins tekur 50% hækkunum og sé það ógreitt 28 dögum eftir álagningu tekur það 100% hækkun.

Breytingin tók gildi með auglýsingu nr. 568/2015 um breytingu á auglýsingu um gjaldskrá vegna stöðvunarbrotta í Reykjavíkurborg, nr. 798/2012.

Bilastæðasjóður Reykjavíkur
Vonarstræti 4
101 Reykjavík

ÚTBOÐ

Útboð nr. 20136 VÍ Kælikerfi tölvubúnaðar

Ríkiskaup fyrir hönd Veðurstofu Íslands (VÍ) óskar eftir áhugasömum aðilum til að taka þátt í opnu útboði. VÍ óskar eftir að kaupa kælikerfi tölvubúnaðar í samræmi við útboðsgögn. Afhending miðast við 20.10.2015. Nánari upplýsingar má finna í útboðsgögnum, sem verða aðgengileg á vef Ríkiskaupa (www.rikiskaup.is), laugardaginn 25. júlí nk. Tilboðum skal skila til Ríkiskaupa, Borgartúni 7c, 105 Reykjavík þar sem þau verða opnuð 11. ágúst 2015, kl. 13:00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

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

RÍKISKAUP

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Opin svæði - Framkvæmd. Gullengi, Krosshamrar, Smáramími, Útboð nr. 13514.**

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



Reykjavíkurborg
Innkaupadeild

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048
Netfang: utbod@reykjavik.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Rammisamningur um hópbifreiða-þjónustu, EES útboð nr. 13565.**

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



Reykjavíkurborg
Innkaupadeild

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048
Netfang: utbod@reykjavik.is



Háaleitisbraut 111

endaíbúð í Sigvaldahúsi m bílskúr



Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir
Lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Endaíbúð á þriðju hæð
Íbúðin að stærð 141,1 m²
Bílskúr að stærð 32,5 m²
Hönnun eftir Sigvalda nýtur sín vel
Endurnýjað baðherbergi

Verð: **44,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **569 7000** Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

GOTT TÆKIFÆRI

Til sölu er framleiðsla á frábærum síldarvörum og steiktum fiskibollum. Þekkt vörumerki síðan árið 1988 og er í vörubúð í flestum verslunum landsins.

Áhugasamir sendi nafn og símanúmer á netfangið budeitt@gmail.com og verður þá haft samband



Skipasund 5, 104 Reykjavík



OPÍÐ HÚS

Stærð: 68.4 fm.
Verð: 23.9 m.

OPÍÐ HÚS Á ÞRIÐJUDAGINN 28. JÚLÍ KL. 17.00 - 17.30
EIGNIN ER LAUS TIL AFHENDINGAR VIÐ KAUPSAMNING
Þriggja herbergja íbúð á jarðhæð á þessum vinsæla stað.

Naustabryggja 54-56



Stærð: 130.5 fm.
Verð: 48.9 m.

NAUSTABRYGGJA 54-56, FRÁBÆR STAÐSETNING.
MEÐFRAM ÍBÚÐINNI ERU SVALIR MEÐ EINSTÖKU ÚTSÝNI YFIR
SMÁBÁTAHÖFNINA. SVALRINAR ERU 22,6 FM AÐ STÆRÐ.
Um er að ræða 130,5 fm 4ra herbergja íbúð á 2.hæð í lyftuhúsi.
Íbúðin er 123,9 fm ásamt geymslu á jarðhæð sem er 6,6 fm.

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is,
s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



HAFDU SAMBAND VIÐ STARFSFÓLK OKKAR
OG FÁÐU ALLAR UPPLÝSINGAR.

535 1000
stakfell@stakfell.is



FJÖLSKYLDUHREIÐUR OG ÚTIVISTARPERLA

Í 12 KM FJARLÆGÐ FRÁ STYKKISHÓLMI

SUMARHÚS / HEILSÁRSHÚS
5.620 fm. eignarlóð í Helgafellssveit

Stærð: 56 fm.
+ 15 fm svefnloft
Herb.: 4

Húsið stendur í birkigrónu landi við enda Skjaldarvatns, umlukið stórbrotnum fjallahring. Einstök staðsetning til náttúruskoðunar, bæði til sjós og lands, svo og sögulega séð. Húsið er byggt árið 1992 en var tekið til gagngerðra endurbóta árið 2005 af núverandi eigendum. Hitastilltur gólfhiti í hverju herbergi. Heitt og kalt vatn úr Svelgsá. Tveir útgangar á stóra verönd, sem er hringinn í kringum húsið, heitur pottur, sérsníðað eldús, Miele heimilistæki, nettenging í gegnum ljósleiðara, góð geymsla undir veröndinni. Ca 2ja klst. akstur frá Reykjavík.

VERÐ: 22.900.000 KR



Upplýsingar gefur
**ADALHEIÐUR
KARLSDÓTTIR**,
lögilltur fasteignasali.
Bókið skoðun: GSM 893 2495.
adalheidur@stakfell.is

LIND FASTEIGNASALA / 510 7900



Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

OPÍÐ HÚS > 28. júlí 18:30 - 19:00



Vesturbrú 1
200 GARÐABÆR
STÆRÐ: 126,3 fm
FJÖLDI HERBERGJA: 4

Falleg 4ja herbergja íbúð á fyrstu hæð ásamt stæði í bílageymslu í Sjálandshverfinu í Garðabæ. Þrjú svefnherbergi, rúmgóðar stofur, granitborðplötur í eldhúsi og baðherbergi. Suðurverönd.

47.900.000K



Heyrumst
Þórunn Gísladóttir
Lögilltur fasteignasali
> 510 7900
> thorunn@fastlind.is



Heyrumst
Kristín Skjaldardóttir
Sölufulltrúi
> 824 4031
> kristin@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

LIND FASTEIGNASALA / 510 7900



Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

OPÍÐ HÚS > 27. júlí 17:30 - 18:00



Grandahvarf 1a
203 KÓPAVOGUR
STÆRÐ: 136 fm
FJÖLDI HERBERGJA: 4

Fallega fjögurra herbergja íbúð með sérinngangi í sex íbúða húsi. Fallegt útsýni. Gott skipulag, rúmgóð svefnherbergi. Stórt og bjart alrymi. Eikar innréttingar. Stórar yfirbyggðar svalir.

44.900.000K



Heyrumst
Þórunn Gísladóttir
Lögilltur fasteignasali
> 510 7900
> thorunn@fastlind.is



Heyrumst
Kristín Skjaldardóttir
Lögilltur fasteignasali
> 824 4031
> kristin@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

LIND FASTEIGNASALA / 510 7900



Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



Lyngholt 3
225 GARÐABÆR

STÆRÐ: 299 FM EINBÝLI HERB: 7

Sérlega glæsilegt einbýlishús á einni hæð. Eign í sérflokki, þar sem ekkert hefur verið til sparað við hönnun og frágang hússins. Húsið er virkilega fjölskylduvænt, björt og skemmtileg rými með stórum gluggum.

Eignin skiptist í fimm svefnherbergi sem öll eru rúmgóð og með stórum skápum, stofu, sjónvarpsrými, borðstofu, glæsilegt eldhús, tvö baðherbergi, þvottahús og rúmlega 50 fm bílskúr.

#Skipti á minni eign koma til greina#

Bókaðu skoðun í s: 892-9966 eða stefan@fastlind.is

84.900.000K



Heyrumst
Hannes Steindórsson
Lögilltur fasteignasali
Sölustjóri
> 510 7900



Heyrumst
Stefán Jarl Martin
Lögilltur leigumíðlari
Sölufulltrúi
> 892 9966
> stefan@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

f BYLGJAN989

🐦 #BYLGJAN



ÞAÐ ER GOLF Í LOFTINU

EITT STÆRSTA GOLFMÓT ÁRSINS MEÐ
GLÆSILEGUM VINNINGUM - SKRÁNING Á GOLF.IS

Á GOLFVELLI GKG 8. OG 9. ÁGÚST, MEÐ NIÐURSKURÐI

1. SÆTI

HELSURÚM FRÁ REKKJUNNI | GJAFABRÉF FRÁ ZO-ON
GJAFABRÉF FRÁ HÚSGAGNAHÖLLINNI | GULL FRÁ ÖLGERÐINNI
SKEMMTIPAKKINN FRÁ STÖÐ 2

2. SÆTI

GJAFABRÉF FRÁ ÚRVAL ÚTSÝN | ÁRSKORT Í SPORHÚSÍÐ FRÁ LÝSI
GJAFABRÉF FRÁ HÚSGAGNAHÖLLINNI
GULL FRÁ ÖLGERÐINNI | SKEMMTIPAKKINN FRÁ STÖÐ 2

3. SÆTI

GJAFABRÉF FRÁ HÚSGAGNAHÖLLINNI | GJAFABRÉF FRÁ ZO-ON
SKEMMTIPAKKINN FRÁ STÖÐ 2 | GULL FRÁ ÖLGERÐINNI

TEIGGJAFIR FRÁ JOE & THE JUICE, SPORTÞRENNNA FRÁ LÝSI
OG DERHÚFA FRÁ BYLGJUNNI
NÁNDARVERÐLAUN Á PAR 3 HOLUM OG LENGSTA DRIVE
DREGIÐ VERÐUR ÚR SKORKORTUM VIÐ
VERÐLAUNAAFHENDINGU



ZO-ON
ICELAND



Benna



SJÓNVARP



BYLGJAN.IS



BYLGJUAPPIÐ



ÚTVARP

HLUSTAÐU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ER

BYLGJAN

989

MELTINGIN MIKLU BETRI NÚNA

ICECARE KYNNIR Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflórana. Sigrúnu og Margréti Fanneyju líður betur eftir að þær fóru að taka Bio-Kult Original.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult Original-hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau. „Ég hef lengi verið með mikil maga-óþægindi, sérstaklega hefur mér verið óglatt eftir máltíðir en það hvarf eftir að ég byrjaði að nota Bio-Kult og heyrir nú sögunni til. Nú get ég borðað hvað sem er án þess að verða óglatt eða fá óþægindi eftir máltíðir. Ég tek alltaf tvö hylki með morgunmat og kem aldrei til með að vera án þeirra því Bio-Kult hefur algjörlega breytt lífi mínu til hins betra. Ég hef mælt með Bio-Kult Original við fullt af fólki og ég veit að margir nota það.“



FÉKK LAUSN Margrét Fanney fékk lausn við áralöngum meltingarvandamálum þegar hún fór að taka inn Bio-Kult Original.

MELTINGIN MIKLU BETRI

Margrét Fanney Bjarnadóttir segir Bio-Kult Original hafa komið meltingunni í jafnvægi og að hún sé allt önnur eftir að hún fór að taka það. „Ég hef alla tíð átt í vandræðum með meltinguna, það hefur ýmist allt verið stíflað hjá mér eða að ég held engu niðri. Árið 2012 veiktist ég mjög, hélt engum mat niðri og léttist um fjórutíu kíló. Ég fór í allar mögulegar rannsóknir sem hægt var



að senda mig í, til dæmis ristil- og magaspeglun, ísótópa-rannsókn og alls konar myndatökur. Ég fékk reyndar gallsteina líka á þessu tímabili og þurfti að fara í aðgerð við því og svo var skjaldkirtillinn orðinn vanvirkur,“ lýsir Margrét.

Hún segir að sér finnst erfitt að þurfa að segja frá því að hún hafi þurft að skipta um meltingarsérfræðing en það hafi hún þurft að gera vegna þess að hún hafi ekki fengið neina lausn



EKKI ÓGLATT LENGUR Sigrúnu líður betur í maga eftir að hún fór að nota Bio-Kult Original.

MYND/ANDRI MARINÓ

sinna vandamála hjá þeim fyrsta. „Hann rannsakaði mig vissulega vel en ég fékk enga lausn nema þá að ég væri með ofvirknan ristil. Ég reyndi ítrekað að fá hann til að leiðbeina mér um mataræði og hvort hann vissi um eitthvað sem gæti hjálpað mér, en hann skrifaði bara upp á hægðalösandi og hægðastemmandi töflur. Ég skipti því um meltingarsérfræðing og hann ráðlagði mér

að taka Bio-Kult Original til að koma meltingunni í jafnvægi. Það hefur bjargað mér algjörlega og ég er allt önnur núna. Ég tek eitt hylki af Bio-Kult Original með kvöldmat og þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af maganum,“ segir Margrét ánægð í bragði.

BIO-KULT FYRIR ALLA
Innihald Bio-Kult Original er

öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflórana. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn.

Fólk með mjólkur- og soja-óþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell-McBride.

LAGAÐIST AF BLÖÐRUBÓLGUNNI

Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Edda Snorradóttir losnaði við sýklalyf.

Edda Snorradóttir er 81 árs. Hún vill gjarnan deila reynslu sinni af Bio-Kult Pro-Cyan sem vinnur á þvagfærasýkingum. „Ég hef frá því að ég var rétt rúmlega 70 ára fengið þvagfærasýkingar og þurfti alltaf að vera á lyfjum vegna þess. Það er mjög hvítleitt að þurfa að kljást við blöðrubólgu og ég var orðin frekar þreytt á því. Ég kynntist Bio-Kult Pro-Cyan fljótlega eftir að það kom á markað eða fyrir um það bil tveimur árum. Ég hef notað það síðan. Ég tek tvö hylki á dag og sleppi aldrei úr degi því að mér líður svo vel að vera laus við blöðrubólgu. Ég er svo ánægð með að vera laus við þetta vandamál



BETRI LÍÐAN Edda Snorradóttir er ánægð með Bio-Kult Pro-Cyan.

og mæli heilshugar með Bio-Kult Pro-Cyan,“ segir Edda.

Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás.

HYLKIN INNIHALDA

- Trönuberjabykkni (Cranberry extract 36 mg PACs)
- Mjólkursýrugerla (Lactobacillus acidophilus PXN 35 og Lactobacillus plantarum PXN 47, styrkur: 1 milljarður)
- A-vítamín 320 xg (900 iu, 40% af RDS).



ÁRANGURINN KOM Á ÓVART

Sólarexem hefur plagað Hrönn Ægisdóttur lengi en eftir að hún fór að nota Perfect Tan er hún laus við það og nýtur þess að vera í sólinni.

Hrönn Ægisdóttir hefur lengi verið með sólarexem og hefur orðið sérstaklega slæm þegar hún fer í frí til sólarlanda. „Ég fæ alltaf sólarexem þegar ég fer í sól og það hefur bara aukist með árunum. Ég er einnig mjög oft þurr í húðinni vegna vanvirkni í skjaldkirtli,“ útskýrir Hrönn.

Þegar hún sá umfjöllun um Perfect Tan í blöðunum og að Perfect Tan-töflurnar frá New Nordic gætu fyrirbyggt að fólk fái sólarexem í fríinu leist henni svo vel á það að hún ákvað að prófa. „Ég sé ekki eftir því, ég fór í sólina í fyrirasumar og aftur í vetur og fann ekki fyrir neinu sólarexemi. Ég varð einnig mun betri í húðinni, fékk ekki þennan mikla þurrk í sólinni. Þvílíkur munur því ég var alltaf mjög slæm af sólarexeminu, sérstaklega á bringunni og einnig á handleggjum. Til viðbótar varð ég svo ánægð með húðlitinn, ég fékk mun fyrir brúnan og fallegan húðlit í sólinni. Þetta kom mér verulega á óvart og ég er mjög ánægð með



MUN BETRI HÚÐ Hrönn finnur mikinn mun eftir að hún fór að taka Perfect Tan-töflurnar og nú er hún laus við sólarexem.

MYND/GVA

árangurinn því það er svo gott að vera laus við sólarexemið,“ segir Hrönn. Hún bætir við að enn annað hafi komið henni skemmtilega á óvart. „Það var að neglurnar urðu svo sterkar. Það varð svona til að auka ánægjuna enn frekar.“

PERFECT TAN

- Getur komið í veg fyrir sólarexem
- Húðin verður ekki eins þurr
- Brúnni og fallegri húðlitur
- Vara sem virkar

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

IceCare
Þín heilsa

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverstunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.



smaar@frettabladid.is / visir.is

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf



KYNNINGARVERÐ 1.990PÚS
Niewiadow hjólhýsin hafa verið frábær og traustur ferðafélagi Íslendinga í áratugi! Frábært kynningarverð á nýjum hjólhýsum aðeins 1.990p.!!! Skipti mögulegt. Allt að 80% lán mögulegt. Rnr.126608. Erum með hjólhýsin á staðnum tilbúin til afhendingar. Til sýnis og sölu á Bílalíf s:562-1717.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is



LEXUS Ct200h exe. Árgærd 2013, ekinn 34 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.590.000. Rnr.301535. Meðaleyðsla 3,6 L/100. Á staðnum.



LMC Caravan 530 k. Árgærd 1998, sólarsetla. Verð 1.490.000. Rnr.262474.



PALOMINO Yearling iy-4102 10 fet. Árgærd 2014, fortjald o.fl.. Verð 2.390.000. Rnr.105712. Á staðnum.

Bílasalan Planid
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opíð 10-18. Lau 12-16
www.planid.is

Bíla & FerðavagnaMarkaður



Tabbert Davinci 460 árg 2014 með tveimur rúmum, ein vönduðustu hús á markaðnum v. 4280 þús, tilboð 3.900 þús, bein sala. Skipti á ódyrra. raðn.121957

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfði, 110 Reykjavík
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

CLASSICBILAR.IS



HARLEY DAVIDSON Road King . Árg 2006, ek 9 P.KM, 5 girar. Innflutt nýtt af umboði . Einn eigandi! Verð 3.490p Rnr.100971. Mikið af aukabúnaði fylgir!

Óskum eftir bilum á söluskrá okkar
www.classicbilar.is

Classicbilar.is
Gilsbúð 3, 210 Garðabær
Sími: 517 9500
www.classicbilar.is

STÓRA BÍLASALAN

Óskum eftir bilum á staðinn.
Mikil sala.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is



ALLT AÐ MILLJÓN KRÓNA AFSLÁTTUR

Á NÝJUM SÝNINGARHJÓLUM. Ýmsar gerðir til, sjón er sögu ríkarí. EKKI MISSA AF PESSU.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



Kia Picanto 5/2014 ek 52 þús km - bensín - bsk - Ásett verð er 1590 þús - Er á staðnum - raðnr 152016.

100 bílar ehf
í miðbæ Mosfellsbæjar, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opíð 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
www.100bilar.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu



Glæsilegur VW Polo 1.4 2006 5g bsk, sko 2016, nýtt tímareimasett, ný dekk ofl, góð þjónustusaga. Ásett verð er 790þús gott staðgreiðslutilboð. S: 7756035



Góður bíll. Toyota Corolla árg ,01, ekinn 120.000. Nýleg heilsársdekk. Verð 450.000. Uppl. í s. 864-9609



Góður Rav4 til sölu. Árgærd 2000 ekinn rúm 200 þúsund. Tveir eigendur, fimm dyra, heilsársdekk, beinskiptur, fjórhjóladrif. Nýr bensintankur og tímareim. Uppl. í s. 822 4880.



Mazda 323 árg ,99 ek. 219.600 km, nýjar bremsur aftan og framan, ný heilsársd, smurbók, verð 290.000,-Uppl.í s. 864-3974



MITSHUBITSHI SPORT 2001

Gott eintak, bensín bíll, leður útgáfa, einn eigandi, ekinn 160 þús km, ný skoðaður. TILBOÐ 590 þús kr. Hafid samband í síma 8622582.



VW Golf Comfortline, árgærd 2014, Sjálfssk., ekinn 17.000 km. Verð 2.850 þús.kr. S. 899 5189

Chevrolet Lacetti árg. 2005, nýskoðaður, nýsmurður, einn eigandi frá upphafi, ásett verð 650þús. staðgreiðsluverð 450þús. Uppl í s: 8212506

0-250 þús.

Til sölu Honda CRV 4x4, árg ,98, krókur. Cd, topplúga, nýtt í bremsum, nýtt þúst og góð dekk. Verð 170 þús, stgr. S. 864 4842

Bílar óskast

Óska eftir bíl á bilinu 30-500p. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250PÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Jeppar



Patrol 99. 44t. breyttur. Skriðgír, læsingar, styrktar hásingar, góð sumar- og vetrardekk. GPS, VHF. Sk. 2015. Góður bíll. Verð 2.700 þ.kr. Uppl. í s. 8258135

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.



Vörubílar - Kranabílar Sandur - Mold Jarðvinna Sími 577 5400

Hópfæribílar



Til sölu MB Vario árg 2001, ek. 264.000. Farþegar 22+1. Uppl. í s. 897 5976

Vörubílar



TIL SÖLU HJÁ OLÍUDREIFINGU EHF.
MAN 6x6 aldrífs grindarbill 26.480 árgærd 2004 ekinn 604.000 km.

MAN 6x4 grindarbill 26.480 árgærd 2006 ekinn 575.000 km.
Upplýsingar í síma 5509946/8606884, gjons@odr.is



Húsbílar



Dótabúð húsvagnaegenda

Rótor ehf, s. 5554900
Helluhrauni 4, H.F.

Reiðhjól



Reiðhjólaviðgerðir



Gerum við allar gerðir reiðhjóna. Fljót og góð þjónusta. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S: 554 0661 GSM: 897 4996 - 699 2502 velaverkjs@simnet.is velaverkjs.is - slattuvel.is

Hjólhýsi



Esterel árg ,96 Húsinu fylgir stórt fortjald, sólarsetla og nýr geymir. Verð: 1,150,000,- Uppl. í s. 867-3313 & 898-1313

Tabbert Davinci 525 skráð 11/2006. Nýleg sólar, og rafg. Fortjald. V. 2.950.-þús. Uppl. í s. 869 8111

Fellihýsi



Viking fellihýsi til sölu. Nýskoðað, uppsett til sýnis í Grafarvogi. Yfirfarið af Bílara í júní, verð aðeins 330 þús, 100%lánamöguleiki. Uppl í síma 7700950

vantar bíla á skrá

BETRI NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA

Við erum sérfræðingar í Toyota

Það er mikil sala á notuðum Toyota bílum og okkur vantar allar gerðir á skrá.

Frábært tækifæri til þess að selja bílinn og fá sér nýjan.

Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Sími: 570 5070
info@toyota.is

Opíð mán - fös:
07.45 - 18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

Tjaldvagnar

Fellihús Húsbílar Hjólhýsi

Umboðssala á risasýningarsvæði á Korputorgi

Korputorg 1 112 Reykjavík
Síma 501 5600 í uttílegumráðum.is



Palomino 12 feta fellihýsi 2002 árgærd. Fortjald, kælskápur, gaskútur og eldavel fylgir, nýlegt segl er á báðum endum. Hugsanleg skipti á eyðslugrönnum bíl. Verðhugmynd 650.000 kr. Sími 8982288

Tjaldvagnar

TJALDVAGN TIL SÖLU.
Camp Let frá 2002 til sölu. Er mjög vel farinn. Verðhugmynd 450.000 Uppl. í s. 699 7712

Vinnuvélar

VINNUVÉLA OG VÖRUBÍLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkoludekk-hjólaskófludekk Ofi Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@simnet.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

KRAFTVÉLAR



BT rafmagnstjakkur, lyftigeta 2.200kg, pallur fyrir ökumann.
Verð 99.000,- kr (án vsk).



BT staffari, lyftigeta 1.200kg, lyftihæð 3,3m, pallur fyrir ökumann.
Verð 350.000,- kr (án vsk).



TCM rafmagnslyftari, lyftigeta 1.500kg, lyftihæð 4,7m, árgærd 1994.
Verð 535.000,- kr (án vsk).



Yale hillulyftari, lyftigeta 1.400kg, lyftihæð 6,7m, hliðarfærsla.
Verð 790.000,- kr (án vsk).

Nánari upplýsingar veita sölumenn Kraftvéla í síma 535-3500 eða 898-3523.

Bátar



SEGLSKÚTAN ARIA TIL SÖLU

Til sölu glæsileg 35 feta Bavaria Match seglskúta. Skútan var smíðuð 2004 í Þýskalandi. Neðanþilja er setustofa, eldunarástaða, snyrting og tvær lokaðar káetur. Svefnástaða er fyrir 6 manns. Miðstöð er í öllum rýmum. Uppl. í s. 898 4814



Lítið notaður Bella 5,61 metra plastbátur með 90 hestafla Mercury utanborðsmótör. Ásett verð kr. 3,5 millj. Skipti á dýrari eða ódýrari bíl eða góðu hjólhýsi koma til greina. Uppl. í s. 8242310.




Nimbus 320 Coupé skemmtibátur til sölu, árgærd 2004. Seljandi skoðar skipti á fasteign. Upplýsingar í síma +47 92277655 eða 697-8548



Til sölu 30 feta skemmtibátur árgærd 1998 báturinn er allur sem nýr að innan sem utan. Vél Volvo Penta 260hó ekin aðeins ríflega 800 tíma, vagn fylgir. Uppl. í s. 893-7900

Bílaþjónusta




Vissir þú að...
börneiga rétt á þægum sveti ni



B.S. VERKTAKAR

Malbiksviðgerðir - máln bilastæða - vélsöpun - skilti www.verktak.is S: 5514000

ÞJÓNUSTA

Öll almenn garðvinna og sláttur. Halldór garðyrkjum. Sími 6981215

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Hreingerningar

HREINVERK

Teppahreinsun, gluggahreinsun, rennuhreinsun, flutningsþrif, húsgagnahreinsun og fl. Uppl. í s. 699 6762 og www.hreinverk.is

Garðyrkja

Útsala stórar plöntur allar gerðir veljum íslenskt. Blómsturvellir v. Reykjalund s.8641202



Lárokot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.
Mætum og gerum tilboð.
Uppl. í s. 892 2257
Geymið auglýsinguna.

GRÖFUPJÓNUSTA AUBERTS.

Allar stærðir af grófum með fleyg og jarðvegsbor, kranabílar, vörubílar, gámaleiga, hlöðum grjótkanta og útvegum holtgrjótt og allt fyllingarefni, jöfnum lóðir, grófum grunna. Einnig endurnýjun á drenn og klóaklögnum.
Sími 892 1663.

Öll almenn garðvinna og sláttur. Halldór garðyrkjum. Sími 6981215

Bókhald

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

Málarar

Málningarþjónusta - húsamálun, inni og úti. Uppl. s. 660 7606 og 846 5305.

PAK OG HÚSAMÁLUN

Get bætt við mig verum. Vönduð vinnubrögð, fag og snyrtimennska í fyrirrúmi. Agúst S.G Málarameistari S: 699-4464 og 695-4464. asgmalun@gmail.com

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

Alhliða málningarþjónusta. Fáðu ástandsskoðun og verðtilboð þér að kostnaðarlausu. Sími 776-0000

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is



99% RYKFRITT



ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smíðavinna - Pípulagnir
Rafagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flísalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna

Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?



Við þjónustum þig með litil sem stór verk.
Tímavinna eða tilboð.
Sími 544-4444 / 777-3600
www.jaiðnaðarmenn.is

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flötun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 896 5778

til sölu



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.
Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is



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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SÍMASPÁ 555 2927
Draumaráðningar, fyrirbærir. Opið frá 13 Hanna s. 847 7596

SPÁSÍMI 908 7000
Spámiðun, tarot, fyrirbærir, algjör trúnaður. Opið til 22.

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumaráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is



Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

Sérverslun með meðgöngu- og brjóstgöngufatnað

Móðir Kona Meyja

Fallegar konur á fallegum tíma

Útsalan hafin allar vörur á **30-50%**

Hamraborg 14, Kópavogi | sími 5517444 | mkm.is
facebook.com/moðir.kona.meyja



Dáleiðsla

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

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslutæknir
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

VARAHLUTIR

Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutabjónusta

VÉLANAUST ehf

Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

LOK Á HEITA POTTA



- Einangrunarlok
- Yfirbreiðslur
- Metum ástand og gerum við

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 fjardarbolstrun@gmail.com

Iveco

Viðgerðar- og varahlutabjónusta

VélRás

Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA

alhliða bílaviðgerðir

Tímamantani s: 445 4540/697 4540
Viðarhöfði 2b 110 Reykjavík



BLIKK

Rör • Tengiefni • Viftur • Loftræsting
Heildsala • Smásala

ishúsið ehf

Smíðjuvegur 4a, Græn gata, Kópavogur | 566 6000

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is



99% RYKFRITT

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

Háþrýstipvottur og Sandblástur

Á nánast hverju sem er. Öflug tæki - Gott verð S. 860 2130

FATABREYTINGAR

ÁRNI GÆRDBO KLÆÐSKERI

Allar fatabreytingar og viðgerðir.

Skiptum um rennilása.

Fljót og góð þjónusta.

Opið alla virka daga frá kl. 10-12 & 13-16.

Geymið auglýsinguna. Skraddarinn á Horninu, Skúlagata 26

Sími 861 4380.

KEYPT & SELT

Til sölu



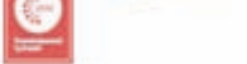
Til sölu Hillukerfi Constructor frá Rými. 2 stk af 2x1000mm lengd, 500mm breidd, 2100mm, með 21 lausum hillum og einni lokaðari hlið. Myndin sýnir hillu sem er 1000mmx500mmx2100mm. Verð 100.000 kr. Nánari uppl. í s. 7736898 og 8258015.



STUBBASTANDAR - STUBBAHÓLKAR

Bæði frístandandi og á vegg S:842-2535

Hágæða sláttutraktórar



Verð frá 300.000 m/vsk.

STIGA

Vetrarsól ehf. Askalind 4 • Kópavogi • S 564 1884

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

Sjónvarp

Sjónvarps/videovíðgerðir. Afsl. til ellí/örorkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2014, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HEIMILIÐ

Dýrahald



GRINDARBÚR Á GÓÐU VERÐI

Stærð 61 cm verð 6.990,-
Stærð 76 cm verð 8.990,-
Stærð 91 cm verð 10.990,-
Stærð 107 cm verð 12.990,-
Stærð 122 cm verð 14.990,-
Dýraland Mjódd s.587-0711
Dýraland Kringlan 7 s.588-0711
Dýraland Spöngin 23 s.587-0744



VOFF.IS - NÝ HVOLPASÍÐA

www.voff.is er hvolpasíða Hundaræktarfélags Íslands, þar geturðu fengið upplýsingar um got, ræktendur, tegundir ásamt greinum um hvolpauppeldi, allt á einum stað. Hundaræktarfélag Íslands stuðlar að góðri meðferð, aðbúnaði, uppeldi og heilsufari hvolpa. Leitaðu þér nánari upplýsingar á www.hrfi.is og www.voff.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU AÐEINS Á AÐEINS 950 KR FM!

129 - 280 fm bíl með allt að 10 m lofthæð, stórar innkeryrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

www.lundurfasteignir.is
S. 690 3031 / 661 7000

WWW.LEIGUHERBERGI.IS

Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.

gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

ÍBÚÐ TIL LEIGU

3 herb. 90fm íbúð í kjallara til leigu í hverfi 104. Laus 1. ágúst. Áhugasamir sendi upplýsingar ásamt símanr., á: arnagunnar@gmail.com

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR! Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Til leigu 6 herb. einbýlishús í Giljasei. Í lokaðri götu. Uppl. s. 77700750

Húsnæði óskast

Hjón á fimmtugsaldri óska eftir studíó eða 1-3ja herb íbúð í Rvk, Kópav. eða Seltjarnarnesi. Uppl. í S: 7718013

maður á fertugsaldri óskar eftir herbergi m/sturtu, eldhúsi og þvottastöðu. s.7767624

Húsnæði til sölu

TIL SÖLU - 101 Reykjavík



3-4 herb., 67m2 íbúð á Njálsgötu. Mikil uppgerð og endurskipulögð, nær tilbúin til lokafrágangs og innréttinga. Verð 33.400.000

Nánari uppl. á: 101njalg@gmail.com

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLÓDAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

SUMARTILBOÐ

GEYMSLULAUSNIR.IS

Verð frá 2900kr.mán Sækjum og sendum. S: 615-5005

GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskilóð í Reykjavík. S. 555 3464

ATVINNA

Atvinna í boði

MARKMIÐ VERKTAKAR

óskar eftir að ráða smíð, múrara, málara og verkmann til starfa.

Uppl. sendist á:

markmid@markmid-ehf.is



MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ.

Óskum eftir þjónustulundunni, hressu og samvirkusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar í Mosfellsbæ. Tvær vaktir eru í boði, frá 12:00 - 18:30 virka daga og aðra hverja helgi annann daginn frá kl. 07:00-16:30 eða frá 06:30 - 13:00 virka daga og einn dag aðra hverja helgi frá kl. 07:00-16:30. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublið er hægt að nálgast á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/ atvinnu-umsokn/

SNYRTIVÖRUHEILDSALA

leitar að samvirkusömu og áreiðanlegu starfsfólki.

Lagerstarfsmanni og bílstjóra í útkeyrslu. Kynningar, lagervinna og afgreiðsla eru einnig hluti af þessum störfum.

Viðkomandi þarf helst að vera eldri en 25 ára, snyrtilegur með ljúfa framkomu, vera nákvæmur og eiga auðvelt með mannleg samskipti. Vinnutími er að mestu frá kl. 9-17, stundum teygjanlegur.

Umsóknir sendist á: tjonusta@365.is

merkt „Heildsala“



Wilson's pizza Eddufelli óskar eftir sendlum og pizzabökurum í hlutastarf. Reynsla æskileg en ekki skilyrði. Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á atvinna@wilsons.is

Jói Fel

HJÁ JÓA FEL HOLTAGARÐAR

Óskum eftir fólki til afgreiðslustarfa í bakari okkar í Holtagarðum. Tvískiptar vaktir: önnur vikur 7-13 og hin vikan 12-18:30 og önnur hver helgi.

Vinsamlega sendið umsóknir á linda@joifel.is

LEITUM VIÐ AÐ PÉR?

Er að leita að barngóðri og reyklausri manneskju til að aðstoða mig með 9 ára gamlan son minn. Við búum á Suðurnesjum og leitast ég eftir manneskju sem getur haft aðsetur hjá okkur feðgum að stórum hluta mánaðarinn. Skilyrði er að viðkomandi sé reyklaus og með bílpróf þar sem þarf að skutla drengum á æfingar og þ.h. Vinnutími minn er mjög sveiflukenndur því þarfnast ég manneskju sem er áreiðanleg og traust til að gæta drengsins auk léttu heimilisverka þegar ég er að vinna. Viðkomandi þyrfti að geta hafði störf fljótleiga svo allir aðilar hafi náð að aðlagast áður en skóli hefst nú í haust. Eingöngu barngóð, þolinmód og áreiðanleg manneskja með reynslu af börnum kemur til greina. Áhugasamir hafi samband í gegnum e-mail: hodd22@simnet.is

Óskum eftir glaðlyndri konu til að koma heim og hjálpa fullorðinni konu sem er sjúklingur við athafnir daglegs lífs. Vinnutími er þrjár dagar í viku frá kl. 10-14. Hentar þeim sem hættr eru að vinna úti og gætu hugsað sér léttu vinnu og ágæt laun. Upplýsingar í s.659-9631

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit ávintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922

Símadómur • Liveþjall
908-6000 • 535-9999

HEITAR KONUR

Heitar íslenskar konur geta fengið ævilanga ókeypis áskrift að Íslendingum.eu. Frekari upplýsingar á „heitarkonur.eu“

ÍSLENDINGAR.EU

Nýr frjálslýndur íslenskur samskiptavefur. Líttu við!

skemmtanir

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

STÓRSVEITIN UPPLÝFTING

KRISTJÁN B. SNORRAS, ARI JÓNS, SIGURÐUR DAGBJARTS, MAGNÚS STEFÁNS. SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

Blaðberinn

bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... góðar fréttir fyrir umhverfið



MÚFFUR Í NESTI

Múffur er bæði hægt að búa til sem sætabrauð en einnig sem morgunverðarsprengju. Hægt er að búa til múffur og taka með sér í ferðalag en þær eru finasta nesti, sérstaklega þessi uppskrift sem er með fetaosti og sólþurrkuðum tómötum. Það má nota glútenlaust hveiti og haframjöl í þessa uppskrift.

Uppskriftin gefur 20 múffur.

Það sem þarf:

- 5 dl hveiti
- 2 dl hafragrjón
- 1 tsk. lyftiduft
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. pipar
- Örlítill cayenne-pipar**
- 1 dl ólífuolíu
- 3 dl mjólk
- 2 egg
- 100 g fetaostur
- 200 g sólþurrkaðir tómatar
- 200 g steinlausar ólífur
- 1 búnt basilíka

Byrjið á að blanda öllum þurr-efnum í skál. Léttþeytið egg, mjólk og ólífuolíu í annarri skál. Hrærið síðan þurr-efnum og eggjablöndunni saman. Loks er fetaosti, sólþurrkuðum tómötum í litlum bitum, ólífum og smátt skorinni basilíku bætt við.

Setjið deigið í múffuform og síðan í 240°C heitan ofn. Bakið í 15-20 mínútur. Má geyma í frysti.



AFSLÖPPUN Í ÚTILEGU

Þó að farsímasamband sé nokkuð gott á flestum stöðum eru enn til „dauðir punktar“. Ef fólk vill fara í virkilega afslappandi tjaldútilegu ætti það að velja sér slíkan stað. Farsímenn getur aukið á streitu og jafnvel skapað heilsufarsleg vandamál. Þess vegna er það mjög slakandi að vera laus við hann í smá tíma. Það verður þó að vera meðvituð ákvörðun ella getur stressið orðið enn verra en ella. Sumir eru mjög háðir snjallsímanum og samskiptamiðlum. Prófaðu að fara í útilegu án símans.

Rannsóknir hafa sýnt að fólk sefur vel í tjaldi. Ef þú ákveður að fara í slökunarferð og sofa í tjaldi ætti líkaminn að vakna úthvíldur. Þar fyrir utan hefur útveran mjög góð áhrif á andlega líðan. Skapið batnar til muna þegar fólk kemur út í kyrrðina í sveitinni. Þá má nefna að andrúmsloftið í náttúrunni hefur góð áhrif á skilningarvitin því hljóðin eru tærari sem heyrast og þú ert næmari fyrir þeim, til dæmis lækjar- eða fossniði, fuglakovaki og dýrahljóðum.

MÍNÍ-PITSUR Í FERÐALAGIÐ

Það er upplagt að taka með sér míní-pitsur í ferðalagið. Þær má vel borða kaldar.

Það sem þarf:

- 3 dl vatn
- 25 g ger
- 2 msk. olía
- ½ tsk. salt
- 8 dl hveiti
- 350 g salamí
- 1,5 dl pitsusósa
- 2 msk. óreganó
- 3 dl rifinn ostur
- ½ tsk. pipar

Hrærið gerið út í volgt vatn. Hnoðið olíu, salti og hveiti saman við þar til deigið verður jafnt og fint. Breiðið plastfilmu yfir skálina og látið deigið hefast þar til það hefur stækkað um helming.

Það má bæði búa til litlar pitsur og svo rúlla þeim upp í snúða. Þá fletur maður deigið út, smyr sós- unni yfir og raðar salamí á deigið og kryddar. Loks er osturinn settur ofan á. Rúllið deigið upp í pylsu sem skorin er í 1,5 cm sneiðar. Leggið snúðana á bökunarplötu sem klædd hefur verið með bökun-arpappír. Dreifið meira af osti yfir. Látið hefast í 10 mínútur aftur áður en sett er í 225°C heitan ofn. Bakið í 10-15 mínútur. Ef gerð er venjuleg pitsa er deiginu skipt niður í litlar pitsur og áleggið sett á.



Grillaðu með HEINZ í sumar



Hrossabjúgu voru besta nestið

Nestismenning Íslendinga á ferðalögum innanlands hefur breyst mikið undanfarna áratugi. Um miðja síðustu öld voru bjúgu, saltkjöt og saltfiskur algengur matur á lengri ferðalögum. Seinna bættust fiskbúðingur í dós og mjólkurkex í hópinn.

Matur skipar stóran sess hjá mörgum á ferðalögum, hvort sem um er að ræða styttri eða lengri ferðir. Ferðamenn sem kjósa nesti að heiman geta valið úr óendanlegum möguleikum en þeir sem kjósa að gera vel við sig í mat og drykk án mikillar fyrirhafnar geta valið úr fjölda góðra veitingastaða um allt land.

Þegar Kristján Erling Þórðarson, fyrrverandi vélstjóri, hóf að ferðast um landið árið 1951, þá fjórtán ára gamall, var nesti hans talsvert frábrugðið því sem fólk á að venjast í dag. „Ég fór hins vegar í fyrsta alvöru ferðalag mitt, ásamt tveimur vinum mínum, um hvítasunnuhelgina árið 1956. Þá hjóluðum við saman frá vesturbæ Reykjavíkur að Esju og gengum upp á hana.“

Sama ár fóru vinirnir í Landmannalaugar og dvöldu þar í tvær vikur og gengu mikið um svæðið. Fyrri vikuna voru þeir einir þar að sögn Kristjáns en seinni vikuna var eitthvað um fólk enda verslunarmannahelgi. „Nesti okkar í þeirri ferð samanstóð að mestu leyti af hangikjötslæri sem búið

var að sjóða, soðnu saltkjöti, sviðum og bjúgu. Þar sem kjötmeti var í miklum meirihluta tókum við einnig með ORA fiskibúðing í dós og óútvatnaðan saltfisk. Með í för var svo steinolíuþrúsi og tveggja lítra steinolíubrúsi.“

Tveimur árum síðar voru þeir félagar á svipuðum slóðum og eyddu fyrri vikunni í Landmannalaugum en gengu síðari vikuna að Skaftártungu. „Maturinn í þeirri ferð var svipaður og tveimur árum áður og samanstóð helst af hangikjöti, saltfiski, flatkökum en einnig normalbrauði, sem er mjög saðsamt en um leið frekar þungt í bakpoka.“

Purrmatur breytti miklu

Kristján hóf að ganga með Ferðafélagi Íslands árið 1954 og gekk í Flugbjörgunarsveitina árið 1955. Árið 1964 fór hann á sjóinn og starfaði sem vélstjóri til ársins 1970. Á siglingum sínum á sjöunda áratug síðustu aldar

komst hann í kynni við þurrmat sem var þá aðallega frostþurrkað kjöt og oft vel kryddað. „Upp úr 1964-1965 kom ég til Svíþjóðar og kaupi þar fyrsta gasprímusinn minn. Það var toppurinn, að losna við steinolíuna. Í kjölfarið fór ég að elda þurrmat á ferðalögum sem minnkaði fyrir vikið þungd bakpokans töluvert mikið.“

Seinna meir stofnaði Kristján fjölskyldu en þegar börnin voru vaxin úr grasi byrjaði hann aftur að ganga á fullu. „Margt hafði breyst á þessum árum og þægindin orðin meiri, bæði hvað varðar eldamennsku og annan aðbúnað. Þegar ég geng Laugavegin árið 1994 erum við til dæmis að borða plockfisk, bjúgu, sem voru alltaf vinsæl enda bragðmikil, kjötbúðing og brauð.

Bakpokinn gat orðið yfir 20 kg með slíkan mat en með tilkomu þurrmatar varð pok-



Félagarnir Ormar Skeggjason, Gunnar Benediktsson, sem er látinn, og Kristján Þórðarson á leið í veiðitúr inn í Kýlingar úr Landmannalaugum árið 1956. MYND/ÚR EINKASAFNI

inn töluvert léttari, eða um 15-18 kg.“

Spurður hver uppáhaldsmatur hans hefði verið á ferðalögum fyrstu áratugin segir hann að hrossabjúgu hafi verið besti maturinn. „Þau geymdust vel og voru bragðmikil. Við leyfðum okkur að hafa kartöflur með fyrsta kvöldið en gátum að öðru leyti ekki borið mörg kíló af kartöflum á bakinu. Í eftirréttrétt vorum

við líka oft með gamla góða mjólkurkexið frá Frón sem var alltaf jafn vinsælt.“

Kristján er orðinn 78 ára gamall og segist vera hættur að mestu leyti lengri gönguferðum en láti frekar jeppaferðir duga. „Nú er öllu meiri lúxus í boði þegar kemur að mat og meðlæti. Rauðvinsbeljan er með í för og við grillum góðar steikur á grillinu og höfum gott meðlæti með matnum.“





www.bocusedor.is





**Tilboð
á lambakórónu
frá KS í verslunum
Króunnar
24.-31. júlí.**



Sigurður Helgason
Yfirmatreiðslumaður á Grillinu Hótel Sögu
og fulltrúi Íslands í keppninni Bocuse d'Or árið 2015

Einiberja & sítrónu mareneruð

LAMBAKÓRÓNA

með jógúrt byggsalati og grilluðum vorlauk

<p><i>Innihald:</i></p> <p>1000 gr. lambakóróna</p> <p>Marenering:</p> <p>1 dl mild repjuolia</p> <p>20 gr. einiber</p> <p>Börkur af 2 sítrónum</p> <p>10 gr. saxað dill</p> <p>Salt / Pipar</p> <p>Vorlaukur:</p> <p>16 stk. vorlaukur</p> <p>Mild repjuolia</p> <p>Salt</p> <p>Ólífuolíu / Sítrónusafi</p>	<p>160 gr. bankabygg</p> <p>640 ml vatn</p> <p>300 gr. jógúrt</p> <p>100 gr. 36% sýrður rjómi</p> <p>3 gr. graslaukur</p> <p>1 gr. dill</p> <p>5 gr. steinselja</p> <p>1 gr. mynta</p> <p>2 gr. fáfnisgras</p> <p>Börkur af ½ sítrónu</p> <p>Sjávarsalt</p>
--	---

Aðferðir:

Marenering:
Maukið saman einiberin og olíuna í blandara. Hellið yfir lambakórónuna. Skrælið börkinn af 2 sítrónum og stráið yfir. Kryddið með pipar og látið kórónuna marenerast á kæli yfir nótt.

Bygg:
Sjóðið bankabyggið í vatni með ögn af sjávarsalti í um það bil 40 mín. Kælið byggið þegar það er soðið. Þegar byggið er kalt, blandið það því við jógúrt og sýra rjómann. Bætið söxuðum kryddjurtum úti ásamt rifnum berki af hálfri sítrónu og smakkið til með sjávarsalti.

Grilluð lambakóróna:
Takið lambakórónuna úr mareneringunni og kryddið vel með salti. Brúnið á vel heitu grilli þangað til að kórónan hefur fengið fallegan brúnan lit. Slökkvið þá öðrum megin á grillinu og færið kórónuna á þann hluta sem slökkt er á. Lokið grillinu og eldið kórónuna áfram þar til hún hefur náð 58°C í kjarnhita. Takið kórónuna af grillinu og látið hvíla á bakka í 10 mín. Saxið dillið og sáldrið yfir kórónuna áður en það berist fram.

Grillaður vorlaukur:
Veltið vorlauknum upp úr olíu og salti. Grillið þar til hvíti hlutinn af vorlauknum er orðinn mjúkur. Gott er að blanda saman góðri ólífuolíu og sítrónusafi til að velta vorlauknum upp úr eftir að hann kemur af grillinu.

Verði gættur að góðu







Moringa-laufin eru ein næringarríkasta ofurfæða jarðar og hafa lengi verið þekkt sem lækningajurt.



Með því að kaupa lífrænt baobab eða moringa getur þú hjálpað fjölmörgum afrískum heimilum.

MARGVERÐLAUNADAR HEILSUVÖRUR MEÐ Í FRÍIÐ

Orkustangir og ofurduft úr afrískum undrajurtum til að viðhalda orku og létta lund í fríinu.

Til að halda orkunni og góða skapinu á ferðalaginu má benda á náttúruleg næringarduft og hollustuorkustangir frá Aduna sem eru unnar úr baobab-ávexti og moringa-laufum frá Afríku.

Baobab-ávöxturinn vex á samnefndu tré sem er að finna á sléttum Afríku og er talinn vera einn næringarríkasti ávöxtur jarðar. Tréð er margrómað meðal innfæddra sem tákn um lífsorku í umhverfi þar sem lítið annað þrífst og hefur hlotið nafnið „tré lífsins“. Ávöxturinn þykir einstaklega gómsætur og bragðast eins og blanda af peru og sítrónu. Baobab-ávöxturinn er einstaklega ríkur af C- og B-vítamínum, kalki, kalíumi, trefjum og andoxunarefnum. Þessi náttúrulegu efni vinna saman að því að veita meiri orku og gleði, styrkja ónæmiskerfið, bæta meltinguna og hreinsa húðina. Baobab frá Aduna er 100% lífrænt og náttúrulegt, glútenlaust, vegan og inniheldur engan viðbættan sykur né aukaefti.

Bæði er hægt að fá duft og orkustangir frá Aduna. Lauf moringa-trésins eru ein næringarríkasta ofurfæða jarðar og



Aduna er í samvinnu við framleiðendur frá afrískum þorpum og stundar sanngjörn viðskipti eða „fair trade“.

hafa lengi verið þekkt sem lækningajurt. Moringa er 100% lífræn græn ofurfæða búin til úr náttúrulega þurrkuðum laufum moringa-trésins. Moringa er fullkomlega hreint og ómengað ólíft annarri grænni ofurfæðu, sem getur verið mikið unnin. Moringa inniheldur 25% prótein, 13 vítamín og steinefni og er kjörrið fyrir grænmetisætur.

Aduna framleiðir aðeins úr 100% náttúrulegum hráefnum eftir yfstrustu gæðakröfum í samvinnu við framleiðend-

ur frá afrískum þorpum Aduna og stundar sanngjörn viðskipti, eða „fair trade“. Með því að kaupa Organic baobab eða moringa frá Aduna getur þú hjálpað um 10 milljónum afrískra heimila. Aduna er einnig með ýmsar spennandi nýjungar sem munu koma í sölu með haustinu, svo sem te og lífrænt kakóduft og orkustöng.

Útsölustaðir: Heilsutorg Blómavals, Heilsuver, Heilsuhúsið, Lyfja, Fjarðarkaup, Lifandi markaður, Heimkaup.is og Orkusetrið.



Baobab tréð er margrómað sem tákn um lífsorku í umhverfi þar sem lítið annað þrífst.



Moringa-orkustangirnar innihalda 25% prótein, 13 vítamín og steinefni og eru kjörnar fyrir grænmetisætur.



Baobab-orkustöngin hlaut fyrstu verðlaun á Beauty Awards-hátíðinni 2015 sem besti heilsubitinn.



Duftið má nota út á súpu, í salöt, út á grauta og í drykki.

Einfaldur og hollur hafragrautur sem hægt er að borða hvar sem er

Þeir sem hugsa vel um mataræðið og hafa jafnvel smá áhyggjur af því hvað þeir láta ofan í sig á ferðalögum ættu að skoða síðuna Balsam.is. Þar er bent á nokkra bragðgóða og holla rétti til að taka með sér í ferðalagið.

Hafragrauturinn frá Perkier er einstaklega þægilegur til að hafa með í ferðalagið. Hann er glútenfrír og fæst í fjórum mismunandi bragðtegundum: venjulegur, með gullnu sírópi, eplum, rúsinum og kanil og berja- og ávaxtblöndu. Hafragrauturinn hefur unnið til fjölmargra verðlauna fyrir frábært bragð. Hafragrauturinn er einfalt að búa til.

Það er nóg að hella heitu vatni út á, hræra og bíða svo í tvær mínútur eftir dásamlega bragðgóðum, hollum og næringarríkum hafragraut.

Perkier-hafragrauturinn má fá á stærstu bensínstöðvum N1, í Fjarðarkaupum og hjá Heimkaup.is.



Perkier-grauturinn fæst í fjórum mismunandi bragðtegundum.





KÚNSTIN AÐ PAKKA

Gott skipulag auðveldar útilegulífið svo um munar og getur skipt miklu hvernig hlutunum er pakkað og raðað. Það er til dæmis óráðlegt að troða sem mestu í eina stóra tösku. Betra er að vera með fleiri minni svo ekki þurfi að róta til botns í leit að því sem vantar hverju sinni. Gott er að hver um sig hafi eina tösku fyrir fót og aðra fyrir sundföt og handklæði svo dæmi séu nefnd. Þá er gott að vera með eina tösku fyrir snyrti- og hreinlætisvörur og eina tóma fyrir óhreint tau.

Gott er að hafa það í huga að velja töskur sem eru svipaðar í laginu svo auðvelt sé að stafla þeim upp. Þá er gott að setja eldhúshöld, matvöru, leikföng og annan búnað í glæra plastkassa. Bæði vegna þess að það er auðvelt að stafla þeim upp og eins er gott að geta séð hvað er í hverjum fyrir sig. Minni plastbox eru líka ómissandi utan um matinn og er sniðugt að hafa þau öll eins í laginu til að sem auðveldast sé að raða þeim hverju ofan á annað og koma þeim fyrir. Víða er hægt að fá misstór ferkentuð eða hringlaga box með loki sem hægt er að setja hvert ofan í annað eftir notkun. Það sparar mikið pláss.



HEIMAGERÐIR BITAR

Þó að snakk, sykarpúðar, hraunbitar og grillkjöt séu ómissandi í útileguna er eitthvað notalegt við að geta stungið upp í sig heimagerðum bitum inni á milli.

Það er til dæmis sniðugt að baka skinkuhorn, frysta og grípa þau með rétt áður en lagt er í hann. Sömuleiðis að gera hið sívinsæla döðlugott sem skorið er í litla munnbita og fer vel í boxi. Þá má skera hjónabandsælu í kubba og raða í box með bökunarpappír á milli. Rice Crispies-kökur geymast líka vel og eru því tilvaldar í ferðalagið. Þeir sem nenna að leggja það á sig að útbúa litlar kjötbollur sjá yfirleitt ekki eftir því en þær eru afbragð, kaldar eða upphitaðar, með góðri ídýfu. Þá er sniðugt að skera niður gulrætur, rófur og annað grænmeti sem geymist vel.

GAMALDAGS GOTT NESTI

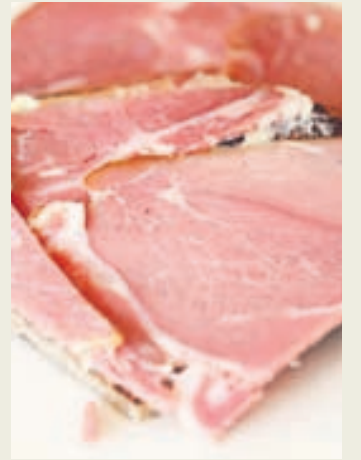
Þeir sem lásu Ævintýrabækurnar eftir Enid Blyton muna eflaust eftir nestiskörfunum sem börnin í bókunum voru send með þegar þau fóru í svaðilfarir að leysa dularfull mál. Í þeim mátti finna kúrennukökur, kalt nautakjöt, samlokur með aldinmauki og mjólk á flöskum ásamt gæludýrafæði þegar við átti. Enda ekki hægt að ástunda glæpalausnir á fastandi maga, ekkert frekar en ferðalög, gönguferðir og útilegur ganga upp án þess að næringin sé góð og í réttu magni.

Það er mikilvægt að huga vel að því hvaða matur fer með í útileguna en það er hins vegar alveg óþarfi að gera nesti eitthvað flókið. Dæmigert íslenskt nesti frá síðari hluta tuttugustu aldar stendur enn þá fyrir sínu:

Flatkökur með hangikjöti, sem eru lagðar saman á hangikjötinu og staflað í nestisbox, harðsoðin egg og tómatar í eggjabakka, samlokur með smjöri, osti og tómötum eða rækjusalati og upp-rúllaðar pönnukökur með sykri að



ögleymdri hjónabandsælu eða súkkulaðiskúffuköku sem var skorið í ferninga og raðað í makkintossdósir og boðið upp á í eftirrétt. Kaffi á brúsa, djús í fernum, mjólk í flösku og útilegan getur hafist.



Tímalaus máltíð

ORA Heimilismatur lætur tímann og hjartað ráða för því réttirnir eru tilbúnir á aðeins örfáum mínútum. Ljúffengir, hollir og fjölbreyttir réttir fyrir alla fjölskylduna.

Ding og maturinn er tilbúinn.

*Ferskir taktar
í tilbúnum réttum*

Vild

Fríðindakerfi fyrir áskrifendur 365

LAUGARDAGSPASSI Í DALINN

Áskrifendum 365 býðst 2.000 kr. afsláttur á laugardagspassa á Þjóðhátíð í Eyjum ásamt fari með Herjólfu. Verð til áskrifenda Vildar: 14.420 kr. Venjulegt verð: 16.420 kr. Nánari upplýsingar á 365.is/vild

KOMDU OG
UPPLIFÐU
ÞJÓÐHÁTÍÐ



SMELTU ÞÉR Á
LAUGARDAGSPASSA

JÚNÍUS MEYVANT · AMABADAMA
NÝDÖNSK · JÓN JÓNSSON · MAUS

FLUGELDASÝNING
FM BELFAST

BALL MEÐ SÁLINNI HANS JÓNS MÍNS
OG INGÓ OG VEÐURGUÐUNUM





HLÖÐVERSDÆTUR Kolfinna Hagalín, Elín Guðný og María Peta.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hæ, ég heiti Elín og er matarfíkill

Elín Guðný Hlöðversdóttir er matarfíkill í fráhaldi. Hún leitaði á náðir 12 spora samtaka fyrir matarfíkn sextán ára gömul, þá 120 kíló. Hún segir marga telja það aumingjaskap að vera feitur. Elín hefur upplifað að vera bæði feit og grönn og segir fordómanna gríðarlega. Hún segir að maður eigi ekki að þurfa að mæta með hauspoka til að glíma við eða ræða matarfíkn.

Ólöf
Skaftadóttir
olof@365.is



Það er svo mikil skömm í kringum þetta. Þú ert á einhvern hátt öðruvísi. Þú þarft að ferðast um með nesti og vigt og fara eftir öllum reglunum. Vigtin mín er eins og gleraugun hjá öðrum,“ segir Elín Guðný Hlöðversdóttir, matarfíkill í fráhaldi.

Elín lifir eftir ströngum reglum 12 spora samtaka, sem taka á matarfíkn. „Ég borða þrjár vigtaðar og mældar máltíðir á dag. Ég borða ekkert á milli mála nema svart kaffi, sykurlaust gos og sykurlaust tyggjó. Ég borða ekki sykur, hveiti, sterkju eða rjóma, ekki kartöflur eða pasta. Ég borða eiginlega allt grænmeti, flesta ávexti og svo kjöt, egg, mjólk og fisk. Ég má til dæmis alveg borða smjör, majónes og beikon. Að halda sig innan þessa ramma heitir fráhald, en ef fólk í samtökunum tekst ekki að halda sig innan rammans er talað um það sem fall.“

Alin upp á Hlöllabátum

Elín Guðný er alin upp á Hlöllabátum, en segir það engin áhrif hafa haft á þróun matarfíknar. „Mér fannst auðveldara að halda mig í fráhaldi meðan ég var að vinna á Hlöllabátum. Það er engin orsök eða afleiðing að ég sé dóttir Hlöllu. Mér fannst ekki hvetjandi að borða þegar ég var inni á Hlöllabátum.

Allt sem var í boði þar var leyfilegt fyrir utan brauðið, ofátið hófst frekar þegar ég kom heim.“

Þabbi Elínar stofnaði Hlöllabáta fyrir 29 árum. „Þar unnum við öll fjölskyldan. Þau seldu svo fyrirtækið árið 2012, þegar mamma veiktist. Ég fór í það að eignast börn og svona, en þegar ég var að vinna þar þá var ég byrjuð í þessu sem við köllum að vigta og mæla – en það er að mæla allt nákvæmlega sem maður setur ofan í sig samkvæmt reglum 12 spora samtaka.“

Vigta og mæla

„Fyrst voru þetta bara nokkrir matarfíklar sem ég þekkti sem komu og fengu sér að borða hjá mér. En mig langaði alltaf að gera meira úr þessu, stofna veitingastað þar sem það er ekkert feimnis-mál að fá matinn sinn vigtaðan og mældan.“

Elín Guðný og fjölskylda hennar létu drauminn rætast á dögnum, og stofnuðu veitingastaðinn Juniorinn í Kópavogi.

„Við lögðum mikið upp úr því að veitingastaðurinn væri fyrir alla, ekki bara þá sem vigta og mæla. Þannig að það sé hægt að koma með fjölskylduna eða vini án þess að allir séu endilega í svoleiðis prógrammi.“

Fór á fund fyrir matarfíkla 16 ára

Elín kynntist 12 spora samtökum fyrir ofætur 16 ára gömul, en hafði þá glímt við matarfíkn síðan hún mundi eftir sér. Hún var 120 kíló. „Ég var lítil og feimin þegar ég gekk inn á fyrsta fundinn. Ég hef alltaf verið feit og alltaf fund-

„Maður fer kannski til læknis sem segir manni að grenna sig, en rannsakar ekkert annað. Ég er feit og þá er ég annars flokks.“

ist gott að borða. Ég var ein af þeim sem voru alltaf á leiðinni í megrun. Ég var ekkert rúllandi feit barn, en ég var alltaf aðeins of þung. Svo var ég alltaf að þæla í þessu, alltaf í hausnum á mér: Af hverju borðaði ég þetta? Er ég of feit? Er ég grönn? Hvað á ég að borða? Hvað á ég ekki að borða?“

Upplifði sig í fangelsi

Hún segir rammann sem hún setur sér sem mælt er með af 12 spora samtökunum aflétta þessari þráhyggju. „Ég ákveð á eftir hvað ég ætla að borða á morgun og þá þarf ég ekkert að þæla meira í því. Þetta hefur hjálpað mér helling og fullt af fólk sem ég þekki. Þegar þú labbar inn á svona fund þá taka þér langflestir opnum örmum. Þetta er á einhvern hátt opið samfélag. Þarna finnur þú samhljóm. Einhvern sem skilur þig.“

Ganga Elínar innan samtakanna hefur ekki alltaf verið jafn auðveld. „Þegar ég kom inn sextán ára gömul var ég auðvitað bara ung og langaði að gera eitthvað annað. Ég upplifði þetta sem hálf-gert fangelsi. Ég hef síðan þá verið svona inn og út úr samtökunum, og hef inn á milli náð mjög góðum árangri. En núna er ég inni. Þetta er það sem ég vil, það sem mig langar. Mér líður vel.“

„Þú vilt ekki fara út á meðal fólks því þú ert tuttugu kílóum þyngrri en síðast þegar það sá þig. Það finnst mér vont.“

Feitir eru annars flokks

Elín hefur rokkað mikið í þyngd síðan hún man eftir sér. „Já, tuttugu eða þrjátíu kíló, upp og niður. Ég hef tvisvar náð mér almennilega niður, verið grönn. Þannig að ég hef upplifað að vera feit og að vera grönn og það er tvennt ólíkt. Samfélagið horfir öðruvísi á feitt fólk en á grannt fólk. Ég fer kannski inn í búð, ætla að kaupa mér pils – labba inn og er sagt að það sé ekkert til á fólk eins og mig. Eins og ég sé annars flokks. Maður labbar inn á veitingastað og ætlar að fá sér að borða og það er horft á mann. Ég upplifi það allavega, en ég veit svo sem ekkert hvað fólk er að hugsa. En þetta er öll þjónustan. Maður fer kannski til læknis sem segir manni að grenna sig, en rannsakar ekkert annað. Ég er feit og þá er ég annars flokks.“

Aumingjaskapur að vera feitur

Elín hefur prófað alla megrunarkúra í bókinni. „Já. Danska kúrin, Herbalife, ekkert virkar. Eða jú, það virkar, en í takmarkaðan tíma. Það er alltaf þetta sem er bak við. Mig vantar róna. Eitthvað sem virkar fyrir mig. Þegar ég var á þessum kúrum var ég alltaf að bíða eftir einhverju, að missa tíu, fimmtán kíló og þá gæti ég leyft mér að fá mér eitthvað sem ég var

að neita mér um. Þetta finn ég ekki þegar ég er að vigta og mæla.“

Hún segir matarfíkn vera eina tegund átröskunar. „Og það er svo mikil skömm í kringum þetta. Það er aumingjaskapur að vera feitur. Þú átt bara að borða minna og hreyfa þig meira. Ég hef hreyft mig heilan helling, en greinilega bara borðað það mikið að ég næ þessu ekki, að borða og brenna jafnóðum.“

Sjálfsöryggið lítið sem ekki neitt

Hún segir ýmisleg vandamál fylgja matarfíkn. „Þegar maður er á vondum stað kemst maður ekki í fötin sín, manni líður illa með sjálfan sig. Sjálfsöryggið er lítið sem ekki neitt. Þú vilt ekki fara út á meðal fólks því þú ert tuttugu kílóum þyngrri en síðast þegar það sá þig. Það finnst mér vont. Ég leyfi þessu ekki að loka mig inni, en þetta er rosalega hamlandi.“

Vill ekki vera með hauspoka

Elín hefur einnig leitað á náðir Miðstöðvar fyrir matarfíkla. „Þar eru auðvitað fagaðilar sem er gott að hafa með. En samtökin hafa breytt mér og mínu lífi. Alveg klárlega. Það er alltaf eitthvað nýtt, nýi kúrin. Það verður niðurrif í því að lofa sér einhverju og standa ekki við það. Í stað þess að vera ánægður með sig í deginum í dag, sama hvað þú ert að gera. Það er dálítið það sem ég hef tekið út úr minni 12 spora vinnu. Og maður á ekki að þurfa að mæta með hauspoka til að ræða matarfíkn eða glíma við hana. Það er bara fátallegt. Ég vil opna á þetta og ræða þetta opinskátt.“

STÖÐ 2 KYNNIR

Í SAMSTARFI VIÐ HLJÓÐX

HÁSKÓLABÍÓ LAUGARDAGINN 26. SEPTEMBER

BESTU LÖG BJÖRGVINS

BJÖRGVIN HALLDÓRSSON VERÐUR Á PERSÓNULEGUM NÓTUM OG FLYTUR MÖRG AF SÍNUM BESTU LÖGUM ÁSAMT FRÁBÆRRI HLJÓMSVEIT

MÍÐASALA HAFIN Á MÍÐI.IS OG Í SÍMA 540 9800



HLJÓÐX



midi.is

Konráð og félagar á ferð og flugi ¹⁵⁸

Bragi Halldórsson

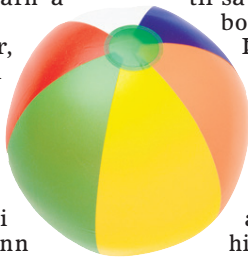
„Heyrðu, heyrðu,“ sagði Kata. „Þessar myndir eru ekki eins!“

Það er rétt, á neðri myndina vantar fimm hluti. Getur þú séð hvaða hlutir það eru?



Útileikur Hollý hú

Þátttakendur raða sér upp við húsvegg, nema einn sem „er hann“, stendur fyrir framan hina og heldur á bolta. Hann velur orð í huganum og segir hinum hvort það sé dýraheiti, nafn á tónlistarmanni/konu, bíl eða hverju sem er, kastar boltanum til þess fyrsta í röðinni og segir fyrsta stafinn í orðinu. Sá kastar boltanum til baka og giskar, ef tilgátan er ekki rétt fær næsti tækifæri. Ef enginn



getur rétt eru tveir fyrstu stafir orðsins gefnir upp í næstu umferð. Þegar einhver giskar rétt kastar sá sem „er hann“ boltanum í jörðina, kallar „hollý!“ og hleypur þar til sá sem giskaði á orðið nær boltanum og kallar „hú!“ Þá stoppar sá sem „er hann“ og myndar körfu með handleggjunum. Sá sem er með boltann má taka fimm risa skref og reyna að hitta í körfuna. Ef hann hittir fær hann að „vera hann“ næst, og hinn fer aftast í röðina.

Lestrarhestur vikunnar Oddur Auðunsson 10 ára

Hvað er skemmtilegast við bækur? Að lifa sig inn í ævintýraheim bókanna.

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? Risa-eðlur í Reykjavík. Hún er um risaeðlur sem rústa Reykjavík.

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér? Þegar ég var lítill voru Lúllabækurnar í miklu uppáhaldi.

Hvers lags bækur þykir þér skemmtilegastar? Þjóðsögur.

Í hvaða skóla gengur þú? Vesturbæjarskóla.

Ferðu oft á bókasafnið? Já, stundum. Núna um daginn var ég í ritmiðju hjá Ævari vísindamanni á bókasafninu.

Hver eru þín helstu áhugamál? Að fara á hestbak og í ferðalög– og leika við Spora, hundinn hennar ömmu á Heiðarbæ.



Að venju efna Borgarbókasafnið, Bókmenntaborgin og Forlagið til sumarlesturs meðal barna. Fyrir hverja lesna bók skrá lesendur nafn sitt og titil bókarinnar á þar til gerða miða, búa til úr þeim skutlur og skutla þeim í net sem eru í öllum söfnum Borgarbókasafns. Vikulega er einn þátttakenda útnefndur Lestrarhestur vikunnar og sá eða sú hlýtur bók að launum frá Forlaginu.

Finnst skemmtilegast að fara í Klifurhúsið

Embla Gísladóttir er fimm að verða sex ára, henni finnst gaman að fara í Klifurhúsið, er nýbúin að læra að hjóla án hjálpardekkja og uppáhaldsmaturinn hennar er sushi.

Hvað ert þú gömul Embla? Ég er fimm ára og tíu mánaða.

Ert þú spennt að byrja í skólanum í haust? Ég er alveg geggjað spennt fyrir að fara að læra stærðfræði. Mér finnst gaman að læra stærðfræði.

Hvað ertu búin að gera skemmtilegt í sumar? Ég er búin að fara í sveitina, leika mér, fara á línuskauta og æfa mig í því að hjóla án hjálpardekkja.

Hvernig gekk að læra að hjóla án hjálpardekkja? Bara fínt, ég er búin að læra það.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Mér finnst skemmtilegast að fara í Klifurhúsið, í sund og fara á hestbak.

Förstu á hestanámskeið í sumar? Já. Hesturinn minn hét Stjarna. Hún var svona gullinbrún. En hún Stjarna hún steig á mig, það var rosa vont. En ég sagði bara: Allt í lagi Stjarna.

Hver er uppáhaldsmaturinn þinn? Það er sushi, ég borðaði það líka þegar ég var fimm ára.

Hver eru uppáhaldsdýrin þín? Hestur og kettlingur, kettlingar eru svo sætir og hestar eru líka svo sætir.

Ertu búin að fara eitthvað til útlanda í sumar? Já, ég fór til Grikklands. Það var rosa-lega gaman, ég fór að synda í djúpu lauginni og fór í stórar rennibrautir. Það var rosa-lega gaman í sveppnum. Það var



PASSAR PÍANÓ Embla er að passa þetta píanó fyrir vin sinn sem er í útlöndum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

skemmtilegast í rennibrautunum sem fóru hraðast.

Hver á þetta flotta píanó sem þú situr við á myndinni? Ég fékk það þegar Eiríkur vinur minn var að fara til Svíþjóðar og ég er að passa það fyrir hann. Það er rosa-lega gaman að spila á það.

„Hesturinn minn hét Stjarna. Hún var svona gullinbrún. En hún Stjarna hún steig á mig, það var rosa vont. En ég sagði bara: Allt í lagi Stjarna.“



Veldu nýtt krydd í tilveruna

Maggi býður nú þrjár nýjar kryddblöndur sem gefa uppáhaldsréttum fjölskyldunnar ómótstæðilegt bragð.

Tofraðu fram einfalda og gómsæta rétti á augabragði.

Afmælistónleikar

19. september 2015

MAGGI EIRÍKS

70 ára

Reyndu aftur

Braggablús

Elska þig

Vegurinn heim

Samferða

Ó, þú

Magnús Eiríksson fagnar sjötíu ára afmæli sínu með stórtónleikum í Eldborg, þann 19. september. Dregnir verða fram gimsteinar, konfektmolar og blúsaðar perlur úr óviðjafnanlegu lagasafni Magnúsar sem fyrir löngu er samofið þjóðarsál Íslendinga. Nýir og gamlir vinir líta við s.s. KK, Ellen Kristjánsdóttir, Valdimar Guðmundsson, Pálmi Gunnarsson o.fl. Hljómsveit ásamt strengjasveit leikur undir stjórn Þóris Úlfarssonar. Ómissandi tónleikar fyrir ómissandi fólk.

Aukatónleikar

Kl. 21 – Uppselt

Kl. 17 – Aukatónleikar

Miðasala hafin á aukatónleika: harpa.is | 528 5050 | tix.is



HARPA

DÆGURFLUGAN

365 Lofthraði

MEIRI HRAÐI Í BÚSTAÐINN



- **MEIRI HRAÐI**

Allt að 30 Mb/s hraði.

- **STÖÐUGRA SAMBAND**

Mikil notkun truflar ekki aðra viðskiptavini.

- **INNLENT NIÐURHAL INNIFALIÐ**

Allt innlent niðurhal er innifalið.

Athugaðu hvort að þú getir fengið Lofthraða í bústaðinn þinn, kynntu þér málið á lofthradi.is

✝

Okkar ástkæri
SIGURÐUR JÓHANN HELGASON
Birkihæð 6, Garðabæ,



sem lést mánudaginn 20. júlí, verður jarðsönginn frá Frikirkjunni í Reykjavík föstudaginn 31. júlí kl. 13.00.

Birna Benjaminsdóttir
María Sigurðardóttir
Helga Sigurðardóttir
Jóhann Þór Sigurðsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Marius Ólafsson
Júliana Gunnarsdóttir

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
GUÐRÚN ÞÓRUNN ÁRNADÓTTIR
ljósmóðir,
frá Hyrningsstöðum, Reykhólasveit,



lést á dvalarheimilinu Höfða, Akranesi, þriðjudaginn 21. júlí. Útförin fer fram frá Reykhólakirkju fimmtudaginn 30. júlí kl. 14.00.

Jóhannes Páll Halldórsson
Margrét Jóhannesdóttir
Þorsteinn Jóhannesson
Nína Erna Jóhannesdóttir
Bryndís Jóhannesdóttir
Halldór Jóhannesson
Heiðar G. Jóhannesson

Bryon Rowlinson
Hörður Sigurharðarson
Jóhanna Katrín Eggertsdóttir
Hrafnhildur Konný Hákonardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur sambýlismaður minn, faðir okkar, afi og langafi,
BJARNI ÓLAFSSON
Skerjabraut 9, Seltjarnarnesi,



lést á gjörgæsludeild Landspítalans þann 20. júlí síðastliðinn. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 28. júlí kl. 13.00.

Kristín Þórarinsdóttir
Ingibjörg Elísabet Bjarnadóttir
Anna Betty Bjarnadóttir
Runólfur Bjarnason
Guðleif P. Stefánsdóttir
Ólafur Guðmundsson
Þórarinn Guðmundsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Trond Haave
Trond Ingebrigtsen
Ragnheiður Helgadóttir
Kristján Kristjánsson
Lára M. Jónsdóttir
Hrefna Ingvarsdóttir

✝

Ástkær móðir okkar,
HAFDÍS INGVARSDÓTTIR
Hábergi 5, Reykjavík,
(lengst af í Kópavogi),



lést þann 18. júlí sl. á líknardeild Landspítalans umvafin fjölskyldu og vinum. Útförin fer fram frá Háteigskirkju, þriðjudaginn 28. júlí kl. 13.00.

Ingvar Örn Hilmarsson
Svana Fjóra Hilmarsdóttir
Birna Svanhvít Hilmarsdóttir

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,
HALLDÓR EINARSSON
Setbergi,



andaðist laugardaginn 18. júlí. Útförin mun fara fram frá Víðistaðakirkju þriðjudaginn 28. júlí kl. 13.00.

Unnur I. Jónsdóttir
Þórdís Halldórsdóttir
Halldór Magnús Guðbjartsson

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

Vaktímar: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is • Allan sólarhringinn



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

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUT • REYNSLA

Fagnar ýmsum tímamótum

Sirry fagnar fimmtugsafmæli á morgun og heldur rækilega upp á það með stórri veislu í næstu viku þar sem hún fagnar stórafmælinu, 30 árum í fjölmiðlum og silfurbrúðkaupi.

„Sonur minn er að keppa á Íslandsmeistaramótinu í golfi og ég ætla að vera uppi á Skaga að fylgjast með því á sjálfan afmælisdaginn og svo ætla ég að halda stóra veislu í næstu viku,“ segir Sigríður Arnardóttir, sem flestir þekkja sem Sirry, fjölmiðlakona og stjórnandi þáttanna Fólki með Sirry og Lífsins list sem sýndir eru á Hringbraut.

Sirry segir fögnuðinn helst koma til vegna þess að hún hafi mörgu að fagna á árinu og því kjörið að efna til einnar stórrar veislu.

„Ég verð fimmtug á sunnudaginn og á þrjátíu ára starfsafmæli í fjölmiðlum og silfurbrúðkaupsafmæli á næstunni,“ segir hún létt í lund og bætir við: „Ef einhvern tímann

er ástæða til að halda veislu þá er það núna.“

Það er nóg um að vera hjá Sirry en hún segist þó gæta þess að slaka á með góðan kaffibolla úti í garði og horfa á rósirnar blómstra.

Sirry er ekki upptekin af afmælisgjöfum en man vel eftir ákveðinni afmælisgjöf úr æsku, fyrsta dúkkuvagninum sem hún eignaðist. „Þegar ég fékk dúkkuvagninn varð ég svo hamingjusöm og ég finn þessa hamingju þegar ég rifja það upp, það er eitthvað minni í frumunum,“ segir hún glöð í bragði og bætir að lokum hlæjandi við: „Ég verð að hugsa um þennan dúkkuvagn oftar greinilega.“

gydaloa@frettabladid.is



ÁNÆGD Það er nóg um að vera hjá Sirry þessa dagana sem er snúin aftur í sjónvarp, skrifar bækur og kennir en gætir þess líka að gefa sér tíma til að njóta líðandi stundar með kaffibolla við hönd.

MYND/HELMAPORSTEINSDÓTTIR

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,
PÓRÓLFUR INGVARSSON
rennismiður og vélstjóri,
frá Birtingaholti, Vestmannaeyjum,
til heimilis að Skuggagili 6 á Akureyri,



lést þann 20. júlí sl. á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 28. júlí kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Minningarsjóð Heimahlyningar á Akureyri.

Jónheiður Pálmey Þorsteinsdóttir
Ingunn Þórólfsdóttir
A. Júliana Þórólfsdóttir
Elva Eir Þórólfsdóttir
afa-, langafa- og langalangafabörn.

G. Rúnar Guðnason
Björn Gestsson

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
INGIBJÖRG JÓHANNSDÓTTIR
frá Vörum,
Garði,



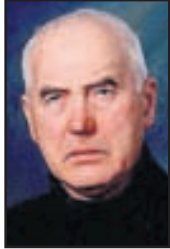
lést á Landspítalanum v/Fossvog, miðvikudaginn 22. júlí. Útförin fer fram frá Útskála-kirkju, miðvikudaginn 29. júlí kl. 14.00.

Valgerður Þorvaldsdóttir
Halldór Kr. Þorvaldsson
Ingimar J. Þorvaldsson
Vilberg J. Þorvaldsson
Þorvaldur Þorvaldsson

Bragi Guðmundsson
Kolbrún Valdimarsdóttir
Elin Kjartansdóttir
Helena Rafnsdóttir
Mikkalina Þ. K. Finnbjörnsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,
ÓLAFUR BJÖRNSSON
útgerðarmaður,
Kirkjuvegi 1, Keflavík,



lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja 20. júlí sl. Jarðarförin fer fram frá Keflavíkurkirkju þriðjudaginn 28. júlí kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á að styrkja Velferðarsjóð Keflavíkurkirkju, kt. 680169-5789, banki: 0121-05-1151.

Hrefna Ólafsdóttir

Þórir Jóhann
Borgar Unnbjörn
Elin Inga
Sigrún Birna
Björn Guðbrands
og fjölskyldan.

✝

Ástkær móðir mín, amma og langamma,
SIGURBJÖRG ELÍSBET
GUÐLAUGSDÓTTIR
Melgerði 17, Kópavogi,



lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð mánudaginn 20. júlí. Útför hennar verður gerð frá Kópavogskirkju, fimmtudaginn 30. júlí, kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á hjúkrunarheimilið Sunnuhlíð.

Grétar Halldórsson
Arnaldur Grétarsson
Auður Ástráðsdóttir
Röskva Arnaldardóttir
Urður Arnaldardóttir

✝

Elskuleg eiginkona, móðir og dóttir,
LILJA JÓHANNA BRAGADÓTTIR
Birkiholti 10, Álftanesi,



lést þriðjudaginn 21. júlí síðastliðinn. Útförin fer fram frá Bessastaðakirkju fimmtudaginn 30. júlí kl. 15.00.

Sigurður Reginn Ingimundarson
Sylvía Rós Sigurðardóttir
Brieta Eva Sigurðardóttir
Bragi Guðmundsson

✝

Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og systir,
JÓHANNA JÓHANNSDÓTTIR
Snælandi 7,



lést í faðmi fjölskyldunnar þriðjudaginn 21. júlí. Útförin fer fram frá Áskirkju föstudaginn 31. júlí kl. 11.00.

Jóhann Kristos Lapas
María Lapas
Alexander Lapas
Kristín Jóhannsdóttir
Áslaug Jóhannsdóttir

Jóna Björk Helgadóttir
Vilhjálmur Þór Arnarsson
Margrét Guðmundsdóttir
Sigurður Sigurðsson
og barnabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, dóttir, systir og tengdadóttir,
KATRÍN ÓLÖF BÖÐVARSDÓTTIR
læknir,



lést á Landspítalanum miðvikudaginn 22. júlí. Útförin fer fram frá Lindakirkju fimmtudaginn 30. júlí kl. 15.00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarsjóð krabbameinsdeilda Landspítala.

Þórólfur Heiðar Þorsteinsson
Matthías Örn Þórólfsen
Böðvar Örn Sigurjónsson
Sigurjón Örn Böðvarsson
Þorsteinn H. Gunnarsson

Benedikt Arnór Þórólfsen
Gestný K. Kolbeinsdóttir
Inga Þórunn Halldórsdóttir

✝

Elskuleg eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,
GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR
matreiðslumeistari,
Hjallabraut 25, Hafnarfirði,



lést á Landspítalanum við Hringbraut miðvikudaginn 22. júlí. Útförin mun fara fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 28. júlí kl. 13.00.

Guðmundur Hlökkversson
Jón Ingi Þorvaldsson
Birta Guðrún Jónsdóttir
Hákon Jaki Jónsson

Unnur Erlendsdóttir

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@365.is.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 512 5000.

INTERSPORT ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI!

30%
afsláttur

50%
afsláttur

70%
afsláttur



KLÚBBTILBOÐ!
GLÆSILEGT TILBOÐ TIL KLÚBBFÉLAGA!

Gildir til og með 26. júlí



PRIMUS KOK TWIN
Með tveimur hellum.

FRÁBÆRT
VERÐ!

3.290
(Fullt verð: 10.990)

30%
afsláttur

Af
öllum
tjöldum!



Núna **10.990**
(Fullt verð: 15.990)

MCKINLEY NEVADA 3
3 manna tjald. Þyngd: 3,6 kg. Ytra tjald
2000 mm vatnsheldni. Gólf 10000 mm
vatnsheldni.

HÁGÆÐA ÚTIVISTARFATNAÐUR

ÁTH: ALLAR VÖRUR FÁST Í INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA, MINNA ÚRVAL ER Á AKUREYRI OG SELFOSSI

NÚNA
14.990
(Fullt verð: 29.990)

HAGLÖFS ECLIPSE Q JACKET
2,5 laga skel, 15.000 mm vatnsheldni.
Dömustærðir.

NÚNA
34.990
(Fullt verð: 69.990)

HAGLÖFS ASTRAL Q JACKET
Tveggja laga GoreTex jakki. 28.000 mm
vatnsheldni. Dömustærðir.

30-70%
afsláttur af
Haglöfs
útivistar-
fatnaði

NÚNA
34.990
(Fullt verð: 69.990)

HAGLÖFS ROC Q JACKET
Tveggja laga GoreTex jakki. 28.000 mm
vatnsheldni.
Herra- og dömustærðir.

INTERSPORT AKUREYRI / Sími 460 4891 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

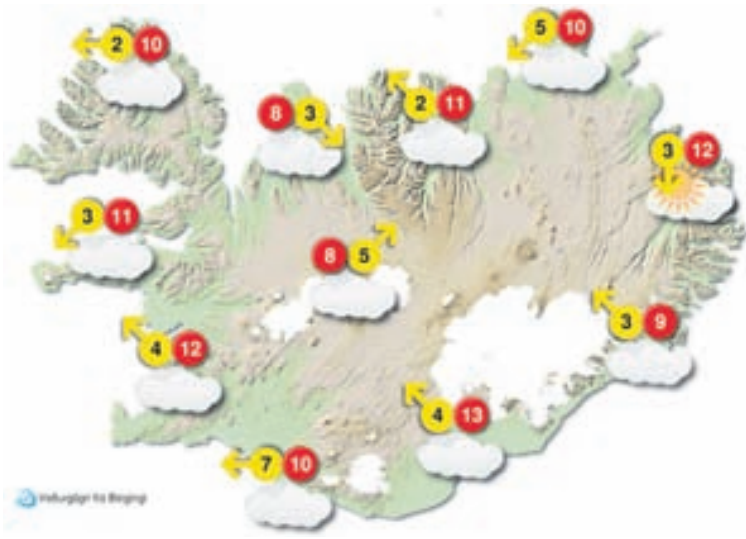
INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA / Sími 585 7220 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 18. SUN. 13 - 17.

INTERSPORT SELFOSSI / Sími 480 4611 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16. SUN 11-15.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

Veðurspá



Laugardagur

Hæg breytileg átt eða hafgola og er líklegt að víða sjáist til sólar. Skyjafarið verður þó eitthvað köflótt og eru líkur á síðdegisskúrum, einkum sunnanlands. Hitatölurnar verða áfram á bilinu 8 til 13 stig.

Flóð og fjara

REYKJAVÍK		ÍSAFJÖRÐUR		AKUREYRI		Tunglstaða Vaxandi Fylling: 3%	Sólarupprás Kl. 3.48	Sólarlag Kl. 23.35
FLÓÐ	FJARA	FLÓÐ	FJARA	FJARA	FLÓÐ			
7.51	1.44	9.47	03.53	17.57	12.20			
3,5M	0,3M	1,9M	0,3M	0,3M	1,4M			
20.06	13.53	21.53	15.56	18.04	24.20			
3,8M	0,3M	2,2M	0,3M	0,4M	1,4M			

Kaupmannah.	Oslo	Stokkholmur	Gautaborg	Helsinki	Börshöfn	Nuuk
18°	18°	20°	14°	19°	11°	5°
London	Amsterdam	Paris	Berlin	Madrid	Brussel	Róm
18°	16°	20°	29°	31°	16°	33°
Boston	New York	Orlando	Moskva	Singapúr	Tókyó	Sydney
19°	23°	24°	23°	27°	27°	12°

Reykjavík



Sun	Mán	Þri	Mið	Fim
11°	12°	10°	12°	11°
↘5	↗4	↘3	↗2	↗4

Ísafjörður



Sun	Mán	Þri	Mið	Fim
9°	10°	8°	9°	10°
↘3	↖3	↖4	↖6	↘3

Akureyri



Sun	Mán	Þri	Mið	Fim
12°	10°	8°	8°	10°
↘4	↘2	↘3	↘2	↘4

Egilsstaðir



Sun	Mán	Þri	Mið	Fim
7°	10°	8°	7°	12°
↘5	↘6	↘6	↘7	↘4

Kirkjubæjarklaustur



Sun	Mán	Þri	Mið	Fim
12°	11°	12°	12°	13°
↗2	↗2	↖4	↖5	↗4

Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli

Jaja, þetta var frekar ljótt! Viltu tjá þig eitthvað um þetta?

Já! Dómarinn ætti að fjárfesta í tveimur hlutum! Laseraðgerð á augunum og dómaraámskeiði! Og göngugrind!

Prír hlutir!

En það hjálpar sjálfsagt ekki að vörnin okkar galpni sig svona! Algjör ringulreiði á aftari línum líka!

Og svona okkar á milli... markvörðurinn var mjög þyrstur í gær en í dag hefði hann ekki getað gripið risabolta þó honum hefði verið bargað fyrir það!

Meðal annarra þróa... skrifaðu það!

Ég var nú að meina hvort þú vildir kommenta eitthvað um meißl varnarmannsins?

Aaaa...

Einmitt það.

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Mamma, mig vantar sjampó!

Hvaða tegund?

Aloe Vera sjampó með tröllatrésilm og lífrænt ræktaðri kamillu sem djúphreinsar og gefur hámarksgljáa og lyftir hárinu.

Náði því.

Mamma, mig vantar sjampó!

Hvaða tegund?

Eru til tegundir?

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Ég ætla inn í eldhús að ná í kex... ... á meðan ég held jafnvægi á kalli á tveimur hjólabrettum og bananahýði!!!

Leiðindi eru fyrir þá sem eru leiðinlegir.

Segðu starfsfólkinu á sjúkrahúsinu að ég biðji að heilsa.

PEPSI MAX OG WOW AIR KYNNNA

KINGS OF LEON

NÝJA LAUGARDALSHÖLLIN 13. ÁGÚST

wow air | pepsi MAX | sena

#KOLICELAND | WWW.SENA.IS/KOL

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

LAUGARDAGUR

HVAD?
HVENÆR?
HVAR?

25. JÚLÍ 2015

Tónleikar

12.00 Orgelleikarinn János Kristófi leikur á tónleikum á Alþjóðlegu orgelsumri í Hallgrímskirkju í dag og mun leika verk eftir J.S. Bach og Franz Liszt. Miðaverð er 2.000 krónur.

14.00 Sigurður Flosason spilar á tónleikum í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri ásamt djass- og blúsböndinu Blue Shadows. Einnig verða tvennir tónleikar á sunnudaginn, klukkan 14.00 og 20.00. Miðaverð er 2.900 krónur.

16.00 Þóra Einarsdóttir sópran og Steinunn Birna Ragnarsdóttir píanóleikari leika á tónleikum á Reykholtshátíð í Reykholtskirkju. Á tónleikumunum verður brugðið upp svipmyndum frá upphafsárum tónleikahefðar á Íslandi til aldamótanna 1900. Miði á staka tónleika á hátíðinni kostar 3.500 krónur og hátíðarpassi 9.000 krónur.

20.00 Finnslagið Átte Kilpeläinen spilar á kammertónleikum á Reykholtshátíð í Reykholtskirkju. Miðaverð á staka tónleika er 3.500 krónur og hátíðarpassi á 9.000 krónur.

21.00 Belgíski hönnuðurinn og listamaðurinn Nicolas Kunysz spilar í Mengi í kvöld en hann gefur einnig út plötuna Music for Islands í dag. Miðaverð er 2.000 krónur.

22.00 Rúnar Þór og hljómsveit spila á Græna hattinum á Akureyri í kvöld. Miðaverð er 2.500 krónur.

22.00 Börn, Kælan mikla og Antimony spila á tónleikum á Dillon í kvöld. Aðgangur ókeypis.

22.00 Andrea Gylfa og Bíóbandið halda tónleika á Café Rosenberg í kvöld. Miðaverð er 2.000 krónur.

23.00 Hljómsveitin Autonomous heldur tónleika á Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Á undan verður flutt Chili Peppers tribute dagskrá. Aðgangur ókeypis.

Opnanir

15.00 Sýningin Kyrralíf / Still life verður opnuð í Kunstschlagel í D-sal Hafnarhússins í dag.

Söfn

14.00 Kínasafn Unnar á Njálsgötu 33 er opið til klukkan 16.00 í dag.

Uppákomur

14.00 Afraunakeppnin Reykvikingurinn 2015 verður haldin fyrir utan Frederiksen Ale House. Ókeypis aðgangur verður að svæðinu og hefst keppnin með drumbalyftu.

14.00 Ljóðadagskrá á Loft hosteli í Bankastræti í dag. Gregory Betts flytur eigin ljóð og Ewa Marcinek og Randi Stebbins lesa báðar úr verkum sínum í fyrsta sinn. Anna Valdís Kro stýrir dagskránni en að henni stendur Reykjavík Bókmenntaborg UNESCO. Allir velkomnir.

Tónlist

21.00 Dj Simon FKNHNSM þeytir skífum á Bravó í kvöld.

22.00 Dj Kári þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

22.00 Dj Sir Danselot þeytir skífum á Slippbarnum í kvöld.

22.00 Logi Pedro þeytir skífum á Prikinu í kvöld.

23.55 Jón Eðvald og Steindór þeyta skífum á Paloma í kvöld.

Markaðir

13.00 Götumarkaðurinn KRÁS verður haldinn í fjórða sinn í sumar í Fógetagarðinum.

13.00 Listamarkaður á Bernhöfts Bazaar á Bernhöftstorfu í dag á horni Bankastrætis og Lækjargötu. Málverk, grafík, tiskuteikningar, skúlptúrar og fleiri listaverk verða til sölu og sýnis á seinasta Bazaar sumarsins. Dj Thelma og Louise þeyta skífum.

SUNNUDAGUR

HVAD?
HVENÆR?
HVAR?

26. JÚLÍ 2015

Tónleikar

15.00 Andri Ívarsson heldur tónleika í gróðurhúsi Norræna hússins þar sem hann fléttar tónlist inn í uppistand. Tónleikarnir eru hluti af Pikknikk tónleikaröðinni og er aðgangur ókeypis.

16.00 Fjölbreyttir lokatónleikar Reykholtshátíðar í Reykholtskirkju. Þrjár útsetningar eftir Herbert Ágústsson fyrir fiðlu og selló á þekktum þjóðlögum, strengjatrío Jean Sibelius í g-moll flutt, þrjú íslensk dægurlög í útsetningu Þórðar Magnússonar flutt og píanókvartett í Es-dúr op. 47 eftir Robert Schumann. Miðaverð er 3.500 krónur.

17.00 János Kristófi leikur verk eftir J.S. Bach og Franz Liszt á Alþjóðlegu orgelsumri í Hallgrímskirkju. Miðaverð er 2.500 krónur.

21.00 Þýska hljómsveitin Urubugalinhas spilar á tónleiku í Frystiklefanum á Rífi.

Síðustu Forvöð

14.00 Lokadagur einkasýningar Helga Þórssonar, Benelúx verkstæðið í Kling&Bang.

Uppákomur

13.00 Jógaleikhús og leikir á Árbæjar safni. Þrjú blómálfur og Skringill skógarálfur bjóða alla velkomna á jógaleiksfyrirspá klukkan 14.00 og einnig verður boðið upp á leikjadagskrá. Frítt inn á safnið fyrir börn yngri en 18 ára.

Tónlist

20.00 Trúbadorinn Andri P verður á English Pub.

21.00 Dj Halli Einars þeytir skífum á Lebowski Bar.

21.00 Trúbadorinn Soggi Þorbergs verður á American Bar.

21.00 Dj Árni Vector þeytir skífum á Kaffibarnum.

21.00 Dj Teksole þeytir skífum á Bravó.



Söfn

14.00 Kínasafn Unnar á Njálsgötu 33 er opið í dag, fornir munir, nýtt te og piparkökur.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

Snúið aftur til hins trausta vígisins, þér bandingjar sem væntið lausnar.

www.versdagsins.is



DRUSLUGANGA í dag verður druslugangan gengin í fimmta sinn.

MYND/ANDRI

Pöggunin er enn til staðar

Druslugangan verður gengin frá Hallgrímskirkju klukkan tvö í dag. Átakið „drusluákall“ hefur vakið mikla athygli seinustu daga.

Átak á vegum druslugöngunnar sem ber nafnið „drusluákall“ fór af stað fyrir aðeins tveimur dögum og nú þegar hafa hundruð kvenna og karla sagt sögu sína og tekið afstöðu með málstaðnum.

Viðbrögðin við drusluákallinu hafa ekki látið á sér standa en þetta er það sem skipuleggjendur druslugöngunnar voru að vonast eftir. „Það er ekki alveg hægt að gera sér grein fyrir hvort svona grípi eða ekki en við vitum að það eru margir sem hafa lent í einhverju og þetta er góð leið til þess að kalla eftir breytingum hjá lögreglu og stjórnvöldum. Eftirfylgnin í þessum málum í dag er lítil sem engin. Nú er þessi bylting orðin of stór til þess að við náum að fylgjast með enda er þetta einhvers konar sameining á öllum þeim byltingum sem hafa átt sér stað á þessu ári. Slagorð göngunnar er „Ég á mig sjálf“ og það á vel við það sem er að gerast í samfélaginu,“ segir María Rut Kristinsdóttir, talskona druslugöngunnar.

Guðfinna Jóhanna Guðmundsdóttir borgarfulltrúi sagði í gær

frá því að hún hefði orðið fyrir kynferðisofbeldi þegar hún var ung. María telur þetta setja sterkt fordæmi fyrir eldri kynslóðir þar sem þöggunin er hvað mest. „Guðfinna er að sýna ótrúlegt hugrekki með því að segja frá þessu. Það sem við viljum er að fleiri af hennar kynslóð segi sögu sína þar sem svo margir eru að burðast með sína skömm sem er svo tilgangslaust. Ég veit hvernig þetta er og frelsið sem ég upplífi með því að segja frá.“

Druslugangan verður farin frá Hallgrímskirkju klukkan tvö í dag og endar á Austurvelli þar sem verða fluttar ræður og tónlistaratriði. „Það er allt klárt. Við verðum með skiltagerð fyrir gönguna og svo erum við búin að redda meiri varningi. Drusluderhúfurnar seldust upp á 20 mínútum í partíinu okkar á miðvikudaginn og við þurftum að grátbiðja um meira. Hægt verður að kaupa druslugarvarning hjá Hallgrímskirkju og á Austurvelli á meðan birgðir endast.“

gunnhildur@frettabladid.is



VARMA & VÉLAVERK EHF.

Vandað og varanlegt

VIÐ ERUM GÓÐIR Í FRÁVEITUHREINSUN



Biorock ódýrar lífrænar hreinsistöðvar fyrir fráveituvatn

- Hreinsieiningar fyrir íbúðarhús og húsaþyrpingar
- Lífræn hreinsun, ekkert rafmagn. Geta verið eftirlitslausar í langan tíma
- Henta vel fyrir hótél í sveit, bóndabæi, tjaldstæði, sumarhús og fjallaskála
- Tengjast við rotþró, einfaldar í uppsetningu, stuttur gangsetningartími



VARMA & VÉLAVERK EHF.

Vandað og varanlegt

Knarrarvogi 4 104 Rvk. Sími 585 1070 vov@vov.is www.vov.is



MENNING

Nýjar raddir skálda

Ljóðadagskrá með nýjum grasrótarhópi skálda og kanadískum gesti verður á Lofti Hosteli, Bankastræti 7, í dag. Stjórnandi er Anna Valdís Kro frá Lómatjörn.

„Ós er nýr félagsskapur skálda af ólíkum uppruna. Hann varð til úr ritlistarhópi sem starfaði í vetur á vegum Reykjavíkur, bókmenntaborgar UNESCO, undir handleiðslu Angelu Rowlings, kanadísks ljóðskálds sem býr hér á landi.“ Þetta segir Anna Valdís Kro, ein úr hópnum Ós sem heldur ljóðadagskrá á 4. hæð Lofta Hostels í dag klukkan 14 til 16.

Dagskráin kallast Plunderverse, Reading 101. Þar lesa tvær skáldkonur upp, þær Ewa Marcinek frá Póllandi sem hefur búið á Íslandi í tvö ár og hin bandaríska Randi Stebbins sem flutti til Íslands á síðasta ári. Auk þeirra kemur fram kanadíska skáldið Gregory Betts sem nú á leið um Reykjavík.

Dagskráin í dag er bara byrjunin á starfsemi Óss, að sögn Önnu Valdísar. „Okkur dreymir um að gefa út tímarit með skrifum okkar, halda svona viðburði eins og í dag og leyfa röddum okkar að heyrast,“ segir hún. Sjálf skrifar hún ekki aðeins á íslensku heldur kveðst vera að prófa sig áfram með enskuna og jafnvel pólsku og búlgörsku líka, enda hafi tvær úr hópnum hjálpað henni með það.

Enn eru bara konur í Óshópnum en Anna Valdís segir formlegan stofnfund ekki hafa verið haldinn enn og fleiri geta bæst við. Hún hvetur sem flesta til að mæta í dag á Loft Hostel því auk þess að hlýða á upplestur gefist þar tækifæri til að spjalla.

gun@frettabladid.is



EIN ÚR ÓSHÓPNUM Anna Valdís ætlar að vera kynnrir á ljóðadagskránni í dag en hún yrkir og skrifar á nokkrum ólíkum tungumálum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Bestu þýddu glæpa-sögurnar á íslensku

Tilnefningar til Ísnálarinnar 2015 liggja fyrir.

Verðlaunin Ísnálin (The IcePick) eru veitt fyrir bestu þýddu glæpa-söguna á íslensku þar sem góð saga og góð þýðing fara saman. Tilnefndar í ár eru:

Afturgangan (Gjenferd) eftir Jo Nesbø í þýðingu Bjarna Gunnarssonar.

Alex (Alex) eftir Pierre Lemaitre í þýðingu Friðriks Rafnssonar.

Blóð í snjónum (Blod på snø) eftir Jo Nesbø í þýðingu Bjarna Gunnarssonar.

Konan í lestinni (The Girl on the Train) eftir Paulu Hawkins í þýðingu Bjarna Jónssonar.

(I grunden utan skuld) eftir Vivecu Sten í þýðingu Elínar Guðmundsdóttur.

Þetta er annað árið sem verðlaunin verða veitt en að þeim standa Iceland Noir glæpasagnahátíðin, Hið íslenska glæpafélag og Bandalag þýðenda og túlka.



Iðnaðarmenn gerðu tónskáld brjálað

TÓNLIST ★★★

In Kontra

Pamela de Sensi og Júlíana Rún Indriðadóttir fluttu blandaða dagskrá í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar þriðjudaginn 21. júlí.

Kontrabassaflautan í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar hljómaði fallega en leit undarlega út. Hún var mjög löng. Svo löng að hún var brotin saman til að hljóðfæraleikarinn næði að meðhöndla hana. Auðvitað er ekkert nýtt að það þurfi að sveigja lúðra, sem útlitslega búa yfir fegurð og þokka. En kontrabassaflautan hér var hálfgerð umhverfisslys. Hún leit út eins og pípa sem einhver hafði unnið skemmdarverk á.

Pamela de Sensi flautuleikari lék á kontrabassaflautuna á tónleikum í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar á þriðjudagskvöldið. Eitt af verkunum var eftir Jónas Tómasson og hét Postlúde nr. 4. Þetta var snyrtileg, stílhrein músík þar sem viðteknum venjum var snúið við. Sönglínan var djúpt í bassanum en undirleikshljómarnir hátt í diskanti píanósins. Á það spilaði Júlíana Rún Indriðadóttir. Tónlistin kom vel út, meginstefin voru fallega þróuð af tónskáldinu, heildarmyndin samsvaraði sér þrýðilega.

Tónsmíð eftir Harald Sveinbjörnsson skiptist í fimm hugleiðingar sem einnig voru hrífandi. Tónmálið var dálítið rómantískt, en ekki þannig að það virkaði banalt. Það var þrungið tilfinningu, þarna voru heillandi melódíur, en inn á milli kostuleg umhverfishljóð. Haraldur mun hafa samið hugleiðingarnar þegar hann var að verða brjálaður á ofurvinnusömum verk-tökum í næsta nágrenni. En honum greinilega tókst að umbreyta viðbjóðslegu áreiti í hástemmdan og fallegan skáldskap.

Síðri var Una selva oscura eftir Oliver Kentish. Það var hugleiðing um línur úr Canto I eftir Dante Alighieri: „Um miðbik lífsferðalags okkar fannst mér ég vera í myrkum skógi því ég hafði týnt hinni beinu leið.“ Tónlistin varð þó aldrei

spennandi þrátt fyrir háleitar tilvísanir í sköpun snillingsins. Þetta voru fyrst og fremst klisjur úr tónlist frá síðustu áratugum 20. aldarinnar, sem fyrir löngu eru orðnar þreytandi.

Talandi um klisjur: Pamela lék á bassaflautu stykki eftir Steingrím Þórhallsson. Það var einkennileg samsuða. Titillinn, Nautilus, vísaði til kafbáts Nemós kaftens úr sögunni eftir Jules Verne. Verkið hljómaði eins og kvikmyndatónlist frá 1950, en framvinnan var afar ósannfærandi. Fyrst kom fjörlegur inngangur sem var sérkennilega snubbóttur. Síðan tók við (alveg út úr kú eftir innganginn) fremur dapurlegur og langdreginn söngur sem smám saman fíkraði sig niður tónstigann. Tónlistin „sökk“ og átti þannig að líkja eftir sökkvandi kafbát. Því miður sukku gæði tónlistarinnar líka. Klisjur úr eldri tónlist voru allsráðandi og útkoman var óttalega barnaleg.

Ekki er heldur hægt að gefa La Primavera eftir Sigurð Sævarsson sérlega góða einkun. Pamela spilaði á altflautu og svokallaða hrynstafi sem gáfu frá sér smelli. Tónlistin var flöt, lagræn vissulega en aldrei svo að það væri gripandi.

Sonnetur eftir Mike Mover voru hins vegar skemmtilegar, en besta verkið á tónleikunum, Album, var eftir Elínu Gunnlaugsdóttur. Þar lék Pamela án Júlíönu. Í staðinn fyrir hana bárust svokallaðar tónalykkjur (síendurteknar hendingar) úr hátölurum. Tónalykkjurnar voru mismunandi flaututónar, svo það var eins og tveir flautuleikarar væru að spila saman. Tónmálið var einbeitt, framvinnan var eðlileg og seiðandi, þetta var magnaður kveðskapur.

Pamela spilaði ágætlega á tónleikunum og Júlíana líka, þótt báðar væru nokkra stund að komast almennilega í gang. Verst hvað dagskráin sjálf var misjöfn.

Jónas Sen

NIÐURSTADA: Fremur misjafnir tónleikar. Sumt var frábært, annað var slæmt. Flutningurinn var yfirleitt góður.



FLYTJENDURNIR „Pamela spilaði ágætlega á tónleikunum og Júlíana líka,“ segir í dómmum.



BREAKING BAD MARAPON

Allar fimm seríurnar af **Breaking Bad** eru komnar á **Stöð 2 Marapon**. Njóttu þess að horfa á þátt eftir þátt af magnaðri spennu þegar þér hentar.

800 klst. af sjónvarpsefni á Maraponinu.



MEGATILBOÐ

Ótrúlega flott úrval af pizzum
á frábæru verði



54
FYRIR
AF ÖLLUM PIZZUM

299 kr. pk.

Verð áður 399 kr.

CHICAGO TOWN
PIZZUR



399 kr. pk.

THIN & CRISPY OG DEEP PAN
PIZZUR Í MIKLU ÚRVAL



99 kr. stk.

APPELSÍN, PEPSI OG PEPSI MAX
500 ML DÓS



Borgaðu með símanum á einfaldan og öruggan máta með Netgíró.
Við sendum þér reikning í netbankann og þú færð allt að 14 daga vaxtalausn greiðslufrest.
Skráðu þig á www.netgiro.is

 **Netgíró**
Betri leið til að borga

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ

Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

LAUGARÁS BÍÓ

miði.is
Miðasala og nánari upplýsingar

LAUGARÁS BÍÓ Sýningartímar

PIXELS	2, 5, 8, 10:15
ANT-MAN 3D	8, 10:30
SKÓSVARNARNIR 2D	2, 4, 6
MINIONS 2D	4, 6
TED 2	10:35
JURASSIC WORLD 2D	8
SKÓSVARNARNIR 3D	2

SAMBÍÓINN SAMbio.is

FRÁ ÞEIM SÖMU OG FÆRÐU OKKUR AVENGERS OG GUARDIANS OF THE GALAXY

SAMBÍÓINN ALFABAKKA

THE GALLOWES	kl. 8:20 - 10:20
ANT-MAN 2D	kl. 1:30 - 4:10 - 5:50 - 8 - 10:40
ANT-MAN 2D VIP	kl. 2:30 - 5:20 - 8 - 10:40
MAGIC MIKE XXL	kl. 8 - 10:40
SKÓSVARNARNIR is.Tal. 2D	kl. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8
SKÓSVARNARNIR is.Tal. 3D	kl. 1:30 - 3:40
TERMINATOR 2D	kl. 10:50
INSIDE OUT is.Tal. 2D	kl. 1 - 1:30 - 3:10 - 3:40 - 5:50
ENTOURAGE	kl. 10:10
JURASSIC WORLD 2D	kl. 5:50 - 8:20

SAMBÍÓINN EGILSHÖLL

THE GALLOWES	kl. 10:40
ANT-MAN 3D	kl. 1 - 8
ANT-MAN 2D	kl. 3:10 - 5:30 - 10:30
MAGIC MIKE XXL	kl. 5:30 - 8 - 10:30
SKÓSVARNARNIR is.Tal. 2D	kl. 1 - 3:20
TERMINATOR 2D	kl. 3 - 5:30 - 8 - 10:30
TED 2	kl. 5:30 - 8
INSIDE OUT is.Tal. 2D	kl. 1 - 3:10

SAMBÍÓINN KRINGLUNNI NÚMÉRUD SÆTI

THE GALLOWES	kl. 10:30
ANT-MAN 3D	kl. 2:40 - 5:20 - 8 - 10:40
MAGIC MIKE XXL	kl. 5:30 - 8
TERMINATOR 2D	kl. 10:10
INSIDE OUT is.Tal. 2D	kl. 1:30 - 2:40 - 3:40 - 5:50
INSIDE OUT Exst.Tal. 2D	kl. 8

SAMBÍÓINN AKUREYRI

THE GALLOWES	kl. 10:40
ANT-MAN 3D	kl. 2:40 - 5:20 - 8 - 10:40
MAGIC MIKE XXL	kl. 8
INSIDE OUT is.Tal. 2D	kl. 1:30 - 3:40 - 5:40

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU Eða APPELSÍNUGULU KR. 950 Á APPELSÍNUGUT OG KR. 1250 Á GRÆNT

Góða skemmtun í bíó

FJÖLSKYLDUPAKKINN
Allir borga barnaverð
MINNST 4 MÍÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-11 ÁRA
NÁNAR Á WWW.SMARBIO.IS/BYLTING

DAGSKRÁ OG MIDASALA ER Á EMÍÐLIS

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ



ELSKAR STYTTUR Þórey á þrjár bækur sem fjalla um dýrastyttur frá merkjunum sem hún kaupir frá.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

LAUGARÁS BÍÓ Ódýrt í bíó **miði.is**
Miðasala og nánari upplýsingar

TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

Sættir sig ekki við hvaða styttnu sem er

Frá því að hún fékk fyrstu postulínsdýrastyttuna aðeins 16 ára gömul hefur Þórey Svana safnað 66 styttnu á 15 árum. Meirihluti safnsins eru fuglar.

Þórey Svana Þórisdóttir hefur verið að safna postulínsstyttnu af dýrum í yfir 15 ár. Safnið telur í kringum 66 styttnu en það eru ekki hvaða dýrastyttur sem er sem fá að vera með í safninu. „Þetta eru þrjú dönsk merki sem ég er að safna frá. Það eru Royal Copenhagen, Bing & Grøndal og Dahl Jensen. Ég kaupi þær ýmist sjálf eða set þær á óskalistann fyrir jólin eða afmælið. Upphaldsstyttnar mínar eru frá Dahl Jensen en þær eru svo lifandi, eins og þær séu á hreyfingu.“

Bæði Bing & Grøndal og Dahl Jensen hafa nú verið sameinuð Royal Copenhagen og framleiðslan verið færð til Taílands. „Allar þær styttnu sem ég á eru framleiddar í Danmörku. Þær eru allar gamlar og ég fæ þær oftast í antikubúum og skranmörkuðum. Þeim hefur farið fækkandi hér á landi en ég er nýkomin frá Danmörku og ég keypti mér níu styttnu í þeirri ferð.“

Þrátt fyrir að Þórey eigi mikinn fjölda af styttnu þá er safnið ekki nærri því fullkomið. „Það eru enn

þá styttnu sem mig langar í sem ég hef ekki enn þá tímt að kaupa mér. Mig langar mjög mikið í uglu í raunstærð og íslenskan fálka. Ég myndi segja að helmingur safnsins sé fuglar en ég er að reyna að vinna í því að lækka hlutfallið og hafa meiri fjölbreytni. Það er bara oft þannig að fuglastyttnar eru langfallestar. Þegar ég vel mér styttnu þá er mikilvægt að hún tali til mín og sé lifandi, það þarf að vera tenging. Ég hef ekki farið út í það að safna styttnu af mannfólki þar sem þær horfa oftast niður og mér finnst það mjög leiðinlegt og líflaust. Dahl Jensen gerði þó flottar mannstyttnu en þær eru allt of dýrar. Sú dýrasta sem ég hef keypt mér kostaði 60.000 krónur en sú ódýrasta var í kringum 3.000 krónur.“

Þórey er með sér glerskáp þar sem hún geymir styttnar en hann er orðinn alltof lítill fyrir sívaxandi safnið. „Ég var alltaf með þær úti á hillu en nú þegar þær eru komnar inn í skápinn þá þarf ég ekki að þurrka jafn mikið af þeim. Ég þríf þær alltaf vel



KONUNGLEGT POSTULÍN Styttnar hennar Þóreyjar eru með sinn eigin skáp.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þegar ég er nýbúin að kaupa þær og svo þarf ég voða lítið að hugsa um þær.“

gunnhildur@365.is

MISSION: IMPOSSIBLE ROGUE NATION

HEIMSRUMSÝNING 29. JÚLÍ

Taktu þátt í bíóleik Fréttablaðsins

Í tilefni af heimsfrumsýningu Mission: Impossible – Rogue Nation bjóðum við þér að taka þátt í laufléttum leik. Það eina sem þú þarft að gera er að senda okkur tölvupóst á leikur@frettabladid.is með nafni, kennitölu, símanúmeri og netfangi.

Glæsilegir vinningar í boði

1. Dróni
2. Armbandsúr með myndavél
3. Miðar á Mission: Impossible – Rogue Nation

Dregið verður 4. ágúst



Allt sem þú þarft ...

Sunna og Axel í forystu á Skaganum

GOLF Axel Bóasson úr Keili og Sunna Víðisdóttir úr Golfklúbbi Reykjavíkur eru með forystu á Íslandsmótinu í högguleik þegar tveimur hringjum er lokið af fjórum. Þriðji dagurinn verður spilaður í dag, en leikið er á Garðavelli á Akranesi.

Sunna hefur verið allra kvenna stöðugust, en hún spilaði á pari vallarins í gær eftir að vera einum undir eftir fyrsta hring og er í heildina á einum undir pari. Hún er með fjögurra högga forskot á Signýju Arnórsdóttur, GK, og Valdísi Þóru Jónsdóttur úr Leyni sem er að spila á heimavelli. Báðar eru þær á þremur höggum yfir pari.

Axel Bóasson er með tveggja högga forskot í karlaflokk eftir að hafa spilað á 69 höggum í gær, en Ragnar Már Garðarsson, GKG, og Þórður Rafn Gissurarson, GR, eru í 2.-3. sæti á fjórum höggum undir pari.

Vísir verður með beina textalýsingu frá þriðja hringnum í dag og lokahringnum á sunnudaginn.



Rúna Sif skaut Stjörnunni í úrslit

FÓTBOLTI Íslands- og bikarmeistarar Stjörnunna fá tækifæri til að verja bikarmeistaratitilinn en Stjarnan vann Fylki, 2-1, í framlengdum leik á Fylkisvelli í gærkvöldi. Berglind Björg Þorvaldsdóttir kom Fylki yfir í fyrri hálfleik en hin brasilíska Francielle Manoel Alberto tryggði Stjörnunni framlengingu. Það var svo í henni sem Rúna Sif Stefánsdóttir skoraði sigurmarkið á 97. mínútu leiksins. Í dag mætast svo Selfoss og Valur í seinni undanúrslitaleikum. - tom



TILPRIF Rúna Sif Stefánsdóttir, sem skaut Stjörnunni í úrslitaleikinn, sýnir hér glæsileg tilþrif gegn Fylki í Árbenum í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINO

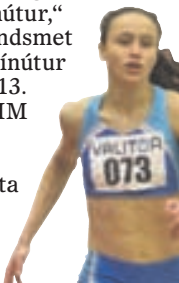
Aníta stefnir á HM-lágmarkið

FRJÁLSAR Aníta Hinriksdóttir mun taka þátt í sterku móti í Belgíu í byrjun næsta mánaðar að sögn þjálfara hennar, Gunnars Páls Jóakimssonar.

Aníta tókst ekki að verja Evrópumeistaratitil sinn nítján ára og yngri fyrr í mánuðinum en eftir mótið sagði Gunnar Páll að stefnt væri að því að finna mót fyrir hana með sterkari andstæðingum.

„Þarna verða keppendur sem eru að hlaupa undir og í kringum tvær mínútur,“ segir hann en Íslandsmet Anítu er 2:00,49 mínútur og var sett árið 2013. Lágmarkið fyrir HM í Kína í sumar er 2:01,00.

„Ég vona að Aníta nái lágmarkinu. Við stefnum að því.“



ÚRSLIT

BORGUNARBIKAR KVENNA

UNDANÚRSLIT

FYLKIR - STJARNAN 1-2 (E. FRAML.)
1-0 Berglind Björg Þorvaldsdóttir (42.), 1-1 Francielle Manoel Alberto (70.), 1-2 Rúna Sif Stefánsdóttir (97.).

LEIKIR HELGARINNAR

BORGUNARBIKAR KVENNA

Selfoss - Valur laugardag kl. 14.00

PEPSI-DEILD KARLA

Valur - Víkingur laugardag kl. 16.30

Stjarnan - ÍBV sunnudag kl. 17.00

Fylkir - Fjölnir sunnudag kl. 19.15

ÍA - Leiknir sunnudag kl. 19.15

1. DEILD KARLA

Fram - Þór laugardag kl. 14.00

BÍ/Bolungarvík - Þróttur laugardag kl. 14.00

visir.is

Meira um leiki helgarinnar á íþróttavef Vísir.

Vissi að ég gæti þetta

Hilmar Örn Jónsson bætti Norðurlandamet unglinga í sleggjukasti í vikunni og vonast eftir enn frekari bætingu í Meistaramótinu í frjálsíþróttum um helgina. Flest af sterkasta frjálsíþróttafólki landsins tekur þátt í mótinu í Kópavogi.

FRJÁLSAR Hápunktur frjálsíþróttatímabilsins hér innanlands verður um helgina þegar Meistaramót Íslands fer fram í 89. sinn. Að þessu sinni verður mótið haldið á Kópavogsvelli en alls eru 365 keppendur frá nítján íþróttafélögum skráðir til leiks.

Nánast allt sterkasta frjálsíþróttafólk landsins tekur þátt í mótinu. Hlaupararnir Kári Steinn Karlsson og Hlynur Andrésson eru ekki með, en flestir aðrir afreksmenn í íþróttinni eru skráðir til leiks.

„Eitt af aðalmarkmiðum sumarsins hjá keppendum er að ná hámarksárangri á þessu móti,“ segir Gunnar Páll Jóakimsson, þjálfari hjá Ármanni. „Það er frábært að svo margir öflugir séu með, ekki síst fyrir þann hóp íþróttamanna sem er rétt á eftir þeim bestu.“

Léttir að ná löngu kasti

Hilmar Örn Jónsson sleggjukastari stefnir á að bæta sig á mótinu en aðeins eru örfáir dagar síðan hann bætti sex ára gamalt Norðurlandamet nítján ára og yngri í greininni með kasti upp á 79,81 m á móti á heimavelli sínum í Kaplakrika.

Það var sárabót fyrir Hilmar Örn eftir vonbrigðin á EM U-19 í Eskilstuna í Svíþjóð, þar sem hann gerði þrívégis ógilt í forkeppninni. Ekkert kastanna hans komst úr búrinu. Í Kaplakrika kastaði hann sex sinnum og aldrei undir 75 m.

„Það var léttir að ná þessu kasti,“ segir Hilmar við Fréttablaðið um metkastið sitt. „Þetta var búið að liggja lengi á mér og ég vissi að ég gæti þetta.“

Erfitt að vera sigurstranglegur

Hann segir að það hafi heilmargt farið úrskaiðis í Eskilstuna. „Ég hef tekið þátt í stórum mótum áður en aldrei þótt jafn sigurstranglegur og nú. Það er allt öðruvísi að keppa á stórmótum þegar maður á góðan séns á verðlaunum,“ segir hann. „Þetta var helvítis klúður. En það er bara eins og það er – maður kemur sterkari til baka.“

Hilmar er á sínu síðasta ári



STEFNIR LANGT Hilmar Örn Jónssyni líður vel á heimavelli sínum í Kaplakrika en hann vonast til að kasta langt á Meistaramótinu um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINO

í unglingaflokk og þar með að kasta með 6,0 kg sleggju. Hann kastar alfarið með fullorðins-sleggju frá og með næsta tímabili en hún er 7,26 kg.

„Ég ætla bara að láta vaða um helgina,“ segir Hilmar, sem stefnir á að bæta sig með fullorðins-sleggju um helgina. „Fyrir tímabilið setti ég mér það markmið að kasta 150 m samanlagt með báðum sleggjum. Ég þarf að kasta 70,19 m með stóru sleggjunni til að ná því,“ segir Hilmar sem á best 69,31 m með stærri sleggjunni.

Vonast eftir stóru stökki Hafðisar Gunnar Páll reiknar fremur með því að sjá bætingu í kastgreinum en í hlaupagreinum, enda erfitt fyrir bestu hlaupara landsins að

„Þetta var helvítis klúður. En það er bara eins og það er.“

Hilmar Örn Jónsson, FH.

fá samkeppni innanlands. Einnig hefur hann trú á því að Hafðís Sigurðardóttir geti náð góðum árangri í langstökki.

„Hún hefur verið afar stöðug í sumar og verið mikið á milli 6,30 og 6,45 m. Það gæti verið komið að því um helgina að hún hitti á eitt verulega stórt stökk,“ segir Gunnar Páll.

Fylgst verður náið með mótinu á íþróttavef Vísis alla helgina.

eirirur@frettabladid.is

Körfuknattleikssamband Íslands
LANDSLIÐ KARLA Í KÖRFUBOLTA

ÍSLAND

HOLLAND

7. ÁGÚST · ÞORLÁKSHÖFN KL. 19:15
9. ÁGÚST · LAUGARDALSHÖLL KL. 16:00

Miðasala á leikina er hafin á **tix.is**

Landslið karla leikur tvo landsleiki gegn Hollandi hér heima í undirbúningi sínum fyrir lokamót EM, EuroBasket 2015, sem hefst í Þýskalandi í haust. Hollenska liðið leikur einnig á mótinu í öðrum riðli. Mætum og styðjum strákana okkar í síðustu heimaleikjunum þeirra fyrir EM.



Ísland aldrei í betri stöðu en nú

Dregið í riðla fyrir undankeppni HM 2018 í Sankti Pétursborg í Rússlandi.

FÓTBOLTI Það dregur til tíðinda í dag er dregið verður í undankeppni HM 2018. Úrslitaleikinn fer fram í Rússlandi en drátturinn fer fram í Konstantinovský-höllinni í Sankti Pétursborg.

Ísland verður í fyrsta sinn í öðrum styrkleikaflokkum fyrir undankeppni stórmóts en, þökk sé góðum árangri undanfarinna ára, staða Íslands á

styrkleikalista FIFA hefur aldrei verið betri.

Til samanburðar má nefna að Ísland var í sjötta og neðsta styrkleikaflokki fyrir undankeppni HM 2014 en komst engu að síður alla leið í umspil þar sem strákarnir okkar töpuðu fyrir Króatíu.

Athöfnin hefst klukkan 15.00 í dag að íslenskum tíma en fylgst verður með henni á Vísi.

→ STYRKLEIKAFLOKKARNIR

1. fl.: Þýskaland, Belgía, Holland, Portúgal, Rúmenía, England, Wales, Spánn og Króatía.
2. fl.: Slóvakía, Austurríki, Ítalía, Sviss, Tékkland, Frakkland, Ísland, Danmörk og Bosnía.
3. fl.: Úkraína, Skotland, Pólland, Ungverjaland, Svíþjóð, Albanía, Norður Írland, Serbía og Grikkland.
4. fl.: Tyrkland, Slóvenía, Ísrael, Írland, Noregur, Búlgaría, Færeyjar, Svartfjallaland og Eistland.
5. fl.: Kýpur, Lettland, Armenía, Finnland, Hvíta-Rússland, Makedónía, Aserbaidsjan, Litháen og Moldóva.
6. fl.: Kasakstan, Lúxemborg, Liechtenstein, Georgía, Malta, San Marínó, og Andorra.

GYLFI ÞÓR SIGURÐSSON



PALLA- OG GIRÐINGAREFNI Í MIKLU ÚRVALI

FURA

Græn, alhefluð og gagnvarin

AB-gagnvarin, 22x95 mm. **185** kr./lm.*
0058254

Gagnvarin Eco-grade, 27x95 mm. **185** kr./lm.
0058274

AB-gagnvarin, 27x95 mm. **215** kr./lm.*
0058324

AB-gagnvarin, 45x95 mm. **295** kr./lm.*
0058504

AB-gagnvarin, 45x145 mm. **485** kr./lm.*
0058506

A-gagnvarin, 95x95 mm. **715** kr./lm.*
0059954
*4,5 m og styttra

LERKI

Alhefluð 27x117 mm. **595** kr./lm.
0053265

Alhefluð 27x143 mm. **785** kr./lm.
0053266

Rásað 27x117 mm. **675** kr./lm.
0053275

Rásað 27x143 mm. **795** kr./lm.
0053276

BANGKIRAI

harðviður með rásum

Ein hlið rásuð 19x90 mm. **815** kr./lm.
0039479

Tvær hliðar rásaðar 21x145 mm. **1.395** kr./lm.
0039481



BYKO BÝÐUR KORTALÁN ÁN VAXTA Í ALLT AÐ 12 MÁNUÐI.

Sjá nánar á www.byko.is.

PALLURINN Á SKILIÐ ÞAÐ BESTA

Náttúruvæn leið til að lengja líftíma timbers, tilvalið sem klæðning á sólpallinn.

HITAMEDHÖNDLAÐ GRENI

Hitamedhöndlað greni 27x140 mm.

845 kr./lm.
0053296

VIÐHALDSLÍTID PLASTPALLAEFNI

Plastpallaefni, 23x146 mm, 3,6 m, brúnt, ljósgrátt eða dökkgrátt.

3.895 kr.
0039510/14/20



Blikkhólkur, 315 mm, 0,75 m.

1.695 kr.
0251658

ENDURUNNIÐ PLAST

Plasthólkur, 220 mm, 0,7 m.

895 kr.
0251653

Staurahattur. Verð frá:

375 kr.
31563010/ 0291477



SAKRET staurasteypa BE, 25 kg.

1.175 kr.
0225333



Tröppukjálki, þriggja, fimm eða sjö þrepa.

Verð frá: **1.895** kr.
0291530/1/2



MALTA bjálkahús, 8,7 m², 28 mm bjálki, 3,2 x 3,2 m utanmál, hæð að þakbrún 188 cm, hæð að stafni 217 cm, innra rými 17,28 m³.

259.995 kr.
0291811

Styrkingar: 3.695 kr.
Festingar: 3.995 kr.
Samtals: 267.685 kr.



Sorptunnugeymsla, tvöföld, 1560x950x1220 mm, gagnvarin.

48.995 kr.
0291700

Sorptunnugeymsla, einföld, 800x900x1220 mm, gagnvarin.

24.795 kr.
0291701

SUMARÚTSALA Á VÖLDUM SUMARVÖRUM

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR



Barnagarðborð, 19 mm.

5.495 kr.
0291458
Almennt verð: 6.895 kr.



Garðborð, gagnvarin fura, 154x177x71 cm, 26 mm.

12.795 kr.
0291451
Almennt verð: 15.995 kr.



Garðborð, gagnvarin fura, þvermál 120 cm, hæð 73 cm.

31.195 kr.
0291454
Almennt verð: 38.995 kr.



byko.is

AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS
SENDUM UM ALLT LAND

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

DAGSKRÁ

LAUGARDAGUR

STÖÐ 2

- 07.00** Barnaefni Stöðvar 2
08.00 Algjör Sveppi
09.35 Kalli kanína og félagar
10.00 Kalli á þakinu
10.25 Loonatics Unleashed
10.45 Tommi og Jenni
11.10 Beware the Batman
11.35 Victorious
12.00 Bold and the Beautiful
13.45 Mr. Selfridge
14.35 Sumar- og grillréttir Eypórs
15.00 Stuðmenn – Tívolí-tónleikar Stórskemmtilegir tónleikar sem haldnir voru í Hörpu í september 2014.
16.20 How I Met Your Mother
16.45 ET Weekend
17.30 Íslenski listinn
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir
18.55 Sportpakinn
19.05 Lottó
19.10 Modern Family
19.35 Manstu
20.15 Skeleton Twins Kristen Wiig og Bill Hader leika tvíbura sem eru löngu hættir að tala saman. Dag einn lenda þau bæði í þeirri lífsreynslu að sleppa naumlega frá því að deyja og það fær þau til að endurhugsa málin.
21.50 Sex Tape Cameron Diaz og Jason Segel leika hjón sem verða fyrir því óhappi að kynlífsmyndband sem þau taka upp heima hjá sér kemst á netið. Þau höfðu gert myndbandið sér til gamans en átta sig síðan á að allar upp-tökur á iPad þeirra vistast sjálfvirkir í gagnaskýi.
23.25 Phantom Demi er skipsherra sovéskra kaþbátsins K-129 og lendir á milli steins og sleggju þegar útsendarar KGB skipa honum að skjóta kjarnorkuflugskeyti á Bandaríkin.
01.05 Noah
03.15 Anchorman 2: The Legend Continues
05.10 Fun With Dick and Jane

SPORT besta sætið

- 08.55** Formúla 1 - Ungverjaland - Æfing 3 Bein útsending.
10.00 FH - KR
11.50 Formúla 1 - Tímataka - Ungverjaland Bein útsending.
13.35 NBA Roundtable: Stars of the 90's
14.00 Demantamótaröðin - London 2 Bein útsending.
16.00 Síamótið
16.40 Formúla 1 - Tímataka
18.00 Demantamótaröðin - London 1
20.00 Demantamótaröðin - London 2
22.00 Shaqin' a Fool: Midseason
22.25 UFC Now 2015
23.15 UFC Unleashed 2015
00.00 UFC Fight Night: Dillashaw vs. Barao 2 Bein útsending.

SPORT 2 enski boltinn

- 10.10** Benfica - Fiorentina
11.55 AC Milan - Inter Bein útsending.
14.00 Man. City - Real Madrid
15.45 NY Red Bulls - Chelsea
17.30 Manstu
18.10 AC Milan - Inter
19.55 Barcelona - Man. Utd. Bein útsending.
22.00 PSG - Chelsea Bein útsending.
00.05 Barcelona - Man. Utd.

INN

- 17.00** Hvíta tjaldíð **17.30** Eldhús meistaranna
18.00 Hrafnáping **19.00** Hvíta tjaldíð **19.30** Eldhús meistaranna **20.00** Hrafnáping **21.00** Haga í maga **21.30** Páll í Húsafelli **22.00** Björn Bjarna **22.30** Auðindakistan **23.00** Eldað með Holta **23.30** Sjónvarp Kyflings.is **00.00** Landsbyggðin á Hrafnápingi.

STÖÐ 3

- 17.20** Junior Masterchef Australia
18.10 World's Strictest Parents
19.10 One Born Every Minute
20.00 Bob's Burgers
20.25 American Dad
20.50 Cougar Town (8:13) Fimmta þáttaröð þessara frábæru gamanþátta með Courteney Cox úr Friends í hlutverki kynþokkafullrar en afar ódruugar, einstæðrar móður unglingsdrengrs.
21.15 The Listener (7:13)
22.00 Damages (3:10)
23.00 Brickleberry
23.25 Work It
23.50 Wilfred
00.15 Cougar Town
00.40 The Listener
01.25 Damages
02.25 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin

- 07.00** Áfram Diego, áfram! **07.24** Svampur Sveins **07.49** Tommi og Jenni **07.55** UKI **08.00** Brunabíllarnir **08.22** Kalli á þakinu **08.47** Ævintýraferðin **09.00** Lína langsokkur **09.25** Latibær **09.47** Mæja býfluga **10.00** Könnuðurinn Dóra **10.24** Mörgæsinn frá Madagaskar **10.45** Doddi litli og Eyrnastór **10.55** Sumardalsmyllan **11.00** Áfram Diego, áfram! **11.24** Svampur Sveins **11.49** Tommi og Jenni **11.55** UKI **12.00** Brunabíllarnir **12.22** Kalli á þakinu **12.47** Ævintýraferðin **13.00** Lína langsokkur **13.25** Latibær **13.47** Mæja býfluga **14.00** Könnuðurinn Dóra **14.24** Mörgæsinn frá Madagaskar **14.45** Doddi litli og Eyrnastór **14.55** Sumardalsmyllan **15.00** Áfram Diego, áfram! **15.24** Svampur Sveins **15.49** Tommi og Jenni **15.55** UKI **16.00** Brunabíllarnir **16.22** Kalli á þakinu **16.47** Ævintýraferðin **17.00** Lína langsokkur **17.25** Latibær **17.47** Mæja býfluga **18.00** Könnuðurinn Dóra **18.24** Mörgæsinn frá Madagaskar **18.45** Doddi litli og Eyrnastór **18.55** Sumardalsmyllan **19.00** Happy Feet

GULLSTÖÐIN

- 18.00** Strákarnir
18.25 Friends
18.50 New Girl
19.15 Mike and Molly
19.40 How I Met Your Mother
20.00 Stelpurnar
20.25 The Goodwin Games (6:7) Gamanþættir um þrjú systkini sem talast ekki við vegna illdeilna en við jarðarför föður þeirra komast þau að því að þau muni ekki erfa milljónirnar hans nema að þau komist yfir þessar deilur og sameinist í gegnum sérstakan fjölskylduleik sem faðirinn bjó til.
20.50 Sælkeráferðin (7:8)
21.10 Derek (6:8) Frábær gamanþátta-röð með Ricky Gervais í aðalhlutverki.
21.35 Without a Trace (22:24)
22.15 Anna Pihl
23.00 Covert Affairs
23.40 Stelpurnar
00.00 Sælkeráferðin
00.20 Derek
00.45 Without a Trace
01.25 Anna Pihl
02.10 Covert Affairs
02.55 Tónlistarmyndbönd

BÍÓSTÖÐIN

- 06.20** Did You Hear About The Morgans?
08.05 Won't Back Down
10.05 Percy Jackson: Sea of Monsters
11.50 Catch Me If You Can
14.10 Did You Hear About The Morgans
15.55 Won't Back Down
17.55 Percy Jackson: Sea of Monsters
19.40 Catch Me If You Can
22.00 Godzilla
02.15 Homefront
03.55 Godzilla

RÚV

- 07.00** Morgunstundin okkar
10.20 Hvolpafjör
10.50 Útvar
11.55 Silkileiðin á 30 dögum
12.40 Golfíð
13.10 Minnisverð máltíð – Anders Lund Madsen
13.20 Kvöldstund með Jools Holland
14.25 Íþróttafrek sögunnar
15.00 Íslandsmótið í golfi (1:2) Bein útsending frá Íslandsmótiinu í höggleik sem fram fer á Garðavelli á Akranesi. Dagskrárgerð: Vilhjálmur Siggeirsson.
18.05 Táknafréttir
18.20 Hið sæta sumarlíf
18.30 Best í Brooklyn
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.40 Saga af strák (3:20) (About a Boy II)
20.05 Í Hvergílandi (Finding Neverland) Hjartnæm saga byggð á ævi J.M. Barrie, höfundar sagnanna um Pétur Pan. Sagan segir frá kynnum hans af fjórum föðurlausum drengjum sem verða til þess að hann skrifar söguna frægu um börn sem neita að fullorðnast.
21.45 Sex eiginkonur föður míns (Six Wives of Henry) Gamanmynd með Tim Allen í aðalhlutverki. Syrgjandi dóttir reynir að undirbúa útför föður síns en þarf um leið að umbera allar sex fyrrverandi eiginkonur hans.
23.15 Hringrás (Looper)
01.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

- 06.00** Pepsi MAX tónlist
10.15 The Talk
12.13 Dr. Phil
13.34 Cheers
13.59 Playing House
14.20 Men at Work
14.41 30 Rock
15.03 Parks & Recreation
15.24 Reckless
16.05 The Voice
18.12 Psych
18.54 Scorpion
19.37 Jane the Virgin
20.18 Eureka (13:14)
21.01 An Unfinished Life
22.47 Karate Kid
01.03 Fargo
02.05 Unforgettable
02.46 CSI
03.29 Eureka
04.15 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.55** PGA Tour 2015
11.55 Golfing World 2015
12.45 PGA Tour 2015
15.45 Inside The PGA Tour 2015
16.10 Golfing World 2015
17.00 PGA Tour 2015
22.00 PGA Tour 2015

HRINGBRAUT

- 00.00** Lífsins list **00.30** Kvinnaráð **01.00** Herrahornið **01.15** Vesturfarar **01.45** Grillspáðinn **02.00** Lífsins list **02.30** Kvinnaráð **03.00** Herrahornið **03.15** Vesturfarar **03.45** Grillspáðinn **04.00** Lífsins list **04.30** Kvinnaráð **05.00** Herrahornið **05.15** Vesturfarar **05.45** Grillspáðinn **06.00** Lífsins list **06.30** Kvinnaráð **07.00** Herrahornið **07.15** Vesturfarar **07.45** Grillspáðinn **08.00** Lífsins list **08.30** Kvinnaráð **09.00** Herrahornið **09.15** Vesturfarar **09.45** Grillspáðinn **10.00** Herrahornið **10.15** Matjurtir **10.30** Kíkt í skúrinn **11.00** Úr smíðju Páls Steingrímssonar **12.00** Fólk með Sirrý **13.00** Atvinnulífið **13.30** Fólk og frumkvæði **14.00** Mannamál **14.30** Matjurtir **14.45** Heimsljós **15.15** 433 **15.45** Grillspáðinn **16.00** Við árbakkann **16.30** Lífsins list **17.00** Afsal **17.30** Vesturfarar **18.00** Fólk og frumkvæði **18.30** Kvinnaráð **19.00** Herrahornið **19.15** Vesturfarar **19.45** Fólk með Sirrý **20.45** Grillspáðinn **21.00** Mannamál **21.30** Vesturfarar **22.00** Kvinnaráð **22.30** Lífsins list **23.00** 433 **23.30** Matjurtir **23.45** Grillspáðinn



19:50

ONE CHANCE

Kvikmynd byggð á sannsögulegum atburðum og fjallar um Paul Potts, hlédrægan afgreiðslumann sem átti eftir að verða heimsfrægur þegar hann sló í gegn og söng sig inn í hug og hjörtu fólks í þættinum Britain's Got Talent árið 2007.

MEIRIHÁTTAR
SUNNUDAGUR!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365



NÝTT!

22:20

THE THIRD EYE

Hörkuspennandi og vandaðir norskir þættir um rannsóknarlögreglumann sem verður fyrir því áfalli að dóttir hans hverfur sporlaust í hans umsjá. Hann reynir að hafa uppi á henni í kappi við að leysa önnur glæpamál.



LOKAPÁTTUR!

19:25

ÞÆR TVÆR

Stórskemmtilegir grínþættir með leikkonunum Völu Kristínu Eiríksdóttur og Júlíönu Söru Gunnarsdóttur.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag.

Nánari upplýsingar á 365.is

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó **FM 90,1** Rás 2
FM 89,5 Retro **FM 90,9** Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan

FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga

FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

SUNNUDAGUR

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 07.01 Strumparnir
- 07.25 Elías
- 07.35 Ævintýraferðin
- 07.55 UKI
- 08.00 Algjör Sveppi
- 09.35 Scooby-Doo!
- 10.00 Xiaolin
- 10.20 Ben 10
- 11.15 Ofurhetjusérsveitin
- 11.35 iCarly
- 12.00 Nágrannar
- 12.20 Nágrannar
- 13.20 Nágrannar
- 13.45 Íslenskir ástríðuglæpir
- 14.15 Ísland Got Talent
- 15.05 Ísland Got Talent
- 16.05 Mike & Molly
- 16.30 Restaurant Startup
- 17.15 Feðgar á ferð
- 17.45 60 mínútur
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.55 Sportpakinn
- 19.05 Modern Family

19.25 Þær tvær Frábærir nýir sketsaþættir með leiknonunum Völu Kristínu Eiríksdóttur og Júlíönu Söru Gunnarsdóttur en þær skrifa og leika öll hlutverk sín sjálfar. Í þáttunum bregða þær sér í gervi skrautlegra persóna sem takast á við lífið og tilveruna sem getur verið bæði skrítn og skemmtileg.

19.55 One Chance Kvikmynd byggð á sannsögulegum atburðum og fjallar um Paul Potts, hlédægum afgreiðslumann sem átti eftir að verða heimsfrægur. En hann sló í gegn og söng sig inn í hug og hjörtu fólks í þættinum Britain's Got Talent árið 2007.

21.40 Rizzoli & Isles

22.20 The Third Eye

23.10 Shameless Fimmta þáttaröðin af þessum bráðskemmtilegu þáttum um skrautlega fjölskyldu. Fjölskyldufaðirinn er forfallinn alkóhólisti, mamman löngu flúin að heiman og uppátækjasamir krakkarnir sjá um sig sjálfir.

00.15 60 mínútur

01.00 True Detective

02.00 Orange is the New Black

02.50 A Fish Called Wanda

04.35 The Vow

SPORT

besta sætið

- 11.05 Bballography: Cousy
- 11.30 Formúla 1 2015 - Ungverjaland
- 14.35 Demantamótaröðin - London 1
- 16.35 Demantamótaröðin - London 2
- 18.35 Símmótíð
- 19.15 Pepsímörkin 2015
- 20.45 Stjarnan - Celtic
- 22.30 Box - Kovalev vs. Mohammed

SPORT 2

enski boltinn

- 11.15 Bayern Munchen - Inter
- 12.55 AC Milan - Inter
- 14.35 Manstu
- 15.15 Barcelona - Man. Utd.
- 16.55 Premier League World 2014
- 17.25 PSG - Chelsea
- 19.05 PL Classic Matches: Liverpool - Arsenal, 2001
- 19.35 Goðsagnir
- 20.10 FH - KR
- 22.00 Pepsímörkin 2015
- 23.30 NY Red Bulls - Benfica

INN

- 14.00 Frumkvöðlar
- 14.30 Græðlingur
- 15.00 Matvælandið
- 15.30 Soggi stormur
- 16.00 Hrafnábingi
- 17.00 Haga í maga
- 17.30 Páll í Húsafelli
- 18.00 Björn Bjarna
- 18.30 Auðlindakistan
- 19.00 Eldað með Holta
- 19.30 Sjóntvarp Kyllings.is
- 20.00 Landsbyggðin á Hrafnábingi
- 21.00 Landsbyggðin á Hrafnábingi
- 21.30 Sjóntvarp Vikurfréttá
- 22.00 Hrafnábingi
- 23.00 Hvíta tjaldið
- 23.30 Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

- 17.25 Who Do You Think You Are
- 18.10 One Born Every Minute
- 19.00 Cristela
- 19.25 Last Man Standing
- 19.50 Bob's Burgers
- 20.15 American Dad
- 20.40 Brickleberry
- 21.05 Work It Gamanþættir um tvo atvinnulausa bílasölumenn.
- 21.30 Wilfred
- 21.55 Drop Dead Diva
- 22.40 No Ordinary Family
- 23.25 Strike Back Þriðja þáttaröðin sem byggð er á samnefndri sögu eftir fyrrum sérsveitarmann í breska hernum.
- 00.15 Bob's Burgers
- 00.40 American Dad
- 01.05 Brickleberry
- 01.30 Work It
- 01.55 Wilfred
- 02.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

- 07.00 Lína langsokkur
- 07.25 Latibær
- 07.47 Mæja býfluga
- 08.00 Könnuðurinn Dóra
- 08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 08.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 08.55 Sumardalsmyllan
- 09.00 Áfram Diego, áfram!
- 09.24 Svampur Sveins
- 09.49 Tommi og Jenni
- 09.55 UKI
- 10.00 Brunabíllarnir
- 10.22 Kalli á þakinu
- 10.47 Ævintýraferðin
- 11.00 Lína langsokkur
- 11.25 Latibær
- 11.47 Mæja býfluga
- 12.00 Könnuðurinn Dóra
- 12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 12.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 12.55 Sumardalsmyllan
- 13.00 Áfram Diego, áfram!
- 13.24 Svampur Sveins
- 13.49 Tommi og Jenni
- 13.55 UKI
- 14.00 Brunabíllarnir
- 14.22 Kalli á þakinu
- 14.47 Ævintýraferðin
- 15.00 Lína langsokkur
- 15.25 Latibær
- 15.47 Mæja býfluga
- 16.00 Könnuðurinn Dóra
- 16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 16.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 16.55 Sumardalsmyllan
- 17.00 Áfram Diego, áfram!
- 17.24 Svampur Sveins
- 17.49 Tommi og Jenni
- 17.55 UKI
- 18.00 Brunabíllarnir
- 18.22 Kalli á þakinu
- 18.47 Ævintýraferðin
- 19.00 Skrímsli í París

GULLSTÖÐIN

- 18.05 Strákarnir
- 18.40 Friends Monica og Phoebe velta því fyrir sér hver skyldi vera faðir barnsins sem Rachel gengur með og Rachel veit ekki hvort hún eigi að segja tilvondandi föðurnum frá þunguninni.
- 19.05 New Girl
- 19.25 Mike and Molly
- 19.50 How I Met Your Mother
- 20.15 Viltu vinna milljón? Vandaður spurningaþáttur frá árinu 2002. Stjórnandi er Þorsteinn J.
- 20.55 Twenty Four
- 21.40 Anna Pihl
- 22.25 Crossing Lines Sakamálaþáttaröð sem fjallar um hóp þrautþjálfara rannsóknarlögreglumanna sem ferðast um Evrópu og rannsaka dularfull sakamála.
- 23.15 Sisters
- 23.55 Hostages
- 00.40 Viltu vinna milljón?
- 01.25 Twenty Four
- 02.05 Anna Pihl
- 02.50 Crossing Lines
- 03.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

- 07.45 Tenure
- 09.15 Pay It Forward
- 11.15 The Mask
- 12.55 The Secret Life Of Walter Mitty
- 14.50 Tenure
- 16.20 Pay It Forward Pessi hlýja mynd fjallar um ungan dreng sem fær allsérstætt heimaverkefni frá kennaranum sínum.
- 18.20 The Mask
- 20.05 The Secret Life Of Walter Mitty
- 22.00 Noah Russell Crowe leikur hinn sögufræga Nóa úr bíblíusögunni um örkinna hans Nóa.
- 00.15 Bless Me, Ultima
- 02.00 How I Spent My Summer Vacation
- 03.35 Noah

RÚV

- 07.00 Morgunstundin okkar
- 07.01 Kioka
- 07.08 Kóalabræður
- 07.18 Kalli og Lóa
- 07.30 Lundaklettur
- 07.37 Sara og önd
- 07.44 Kosmó
- 07.54 Vinabær Danna tígers
- 08.05 Hæ Sámur
- 08.12 Elías
- 08.23 Sigga Liggala
- 08.36 Kúlugúbbarnir
- 09.00 Disneystundin
- 09.01 Finnbogi og Felix
- 09.23 Sígildar teiknimyndir
- 09.30 Gló magnaða
- 09.52 Millý spyr
- 10.00 Vísindahorn Ævars
- 10.10 Vísindahorn Ævars
- 10.15 Með okkar augum
- 10.45 Matador
- 12.05 Matador
- 13.30 Íslandsmótið í golfi
- 17.35 Tákn málsfréttir
- 17.44 Ævintýri Berta og Árna
- 17.49 Tilly og vinir
- 18.00 Stundin okkar
- 18.25 Gleðin í garðinum
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Íþróttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.40 Íslendingar
- 20.40 Öldin hennar
- 20.45 Íslenskt bíósumar – Gaurangur
- 22.20 Stúlkurnar í Anzac
- 23.20 Villingarnir
- 01.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 11.15 The Talk
- 11.53 The Talk
- 12.32 Dr. Phil
- 13.55 Dr. Phil
- 14.36 Cheers
- 15.00 Hotel Hell
- 15.42 Læknirinn í eldhúsinu
- 16.07 Bachelor Pad
- 17.32 Top Chef
- 18.16 Parks & Recreation
- 18.39 The Office
- 19.00 Top Gear
- 19.53 Gordon Ramsay Ultimate Home Cooking
- 20.17 Psych
- 21.00 Law & Order: UK
- 21.49 American Odyssey
- 22.33 Hannibal
- 23.16 The Walking Dead
- 23.58 Rookie Blue
- 00.43 State Of Affairs
- 01.26 Law & Order: UK
- 02.15 American Odyssey
- 03.00 Hannibal
- 03.45 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.20 PGA Tour 2015
- 13.20 Golfing World 2015
- 14.10 LPGA Tour 2015
- 16.10 Golfing World 2015
- 17.00 PGA Tour 2015
- 22.00 The Open Championship 2015

HRINGBRAUT

- 12.00 Fólk með Sirrý (e)
- 13.00 Atvinnulífið (e)
- 13.30 Fólk og frumkvæði (e)
- 14.00 Mannamál (e)
- 14.30 Matjurtir (e)
- 14.45 Heimsljós (e)
- 15.15 433 (e)
- 15.45 Grillspaðinn (e)
- 16.00 Víð árbakkann (e)
- 16.30 Lífsins list (e)
- 17.00 Afsal (e)
- 17.30 Vesturfarar (e)
- 18.00 Fólk og frumkvæði (e)
- 18.30 Kvennaráð (e)
- 19.00 Herrahornið (e)
- 19.15 Vesturfarar (e)
- 19.45 Fólk með Sirrý (e)
- 20.45 Grillspaðinn (e)
- 21.00 Mannamál (e)
- 21.30 Vesturfarar (e)
- 22.00 Kvennaráð (e)
- 22.30 Lífsins list (e)
- 23.00 433 (e)
- 23.30 Matjurtir (e)
- 23.45 Grillspaðinn (e)

BYLGJAN
989

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

NÆRMYND

Guðfinna Jóhanna Guðmundsdóttir

borgarfulltrúi og lögmaður

MAKI: Svanur Guðmundsson
FÆDD: 14. apríl 1969

Guðfinna Jóhanna er borgarfulltrúi Framsóknarflokksins. Hún er lögfræðimenntuð og starfar við það ásamt því að vinna hjá borginni. Hún á einn son og tvo sonarsyni. Í gær gerðist Guðfinna hugrökk og sagði frá kynferðisofbeldi sem hún varð fyrir þegar hún var ung og áfallastreituröskun sem hún hefur þurft að glíma við síðan. Guðfinna ásamt fleiri fórnarlömbum kynferðisofbeldis hefur sett frábært fordæmi með því að segja frá reynslu sinni í aðdraganda Druslugöngunnar sem fer fram í dag.

Svanur Guðmundsson
eiginmaður

Guðfinna er elskuleg, öflug, eldklár og ákveðin. Við erum búin að vera saman 24/7 frá því að við kynntumst fyrir tæpum tíu árum.

Þórunn Hrefna Sigurjónsdóttir
vinkona

Guðfinna er svo dugleg og drífandi að ég verð stundum hálfhrædd við hana. Hún er manneskjan sem slær upp veislu fyrir átján með klukkustundar fyrirvara og sú sem kaupir sextíu jólagjafir á hálf-tíma.

Kristján Guðmundsson
bróðir

Ég er nýfluttur heim og hlakka til þess að eyða meiri tíma með henni. Ég ber gífurlega mikla virðingu fyrir henni og hennar störfum. Hreinskilnari manneskju hef ég ekki hitt.

f BYLGJAN989

#BYLGJAN

SPRENGISANDUR
ER Í LOFTINUSIGURJÓN M. EGILSSON OG ÞJÓÐMÁLIN
Í BEINNI

SUNNUDAG KL. 10:00 - 12:00



SIÓNVARP



BYLGJAN.IS



BYLGJANAPP



ÚTVARP

HLUSTADU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ERBYLGJAN
989

SJÓMENN Auðunn Blöndal og Steindi jr. leggja ýmislegt á sig í myndbandinu.

MYND/ADSEND

Bakkað á bílinn
og missa af Herjólfí

Auðunn Blöndal og Steindi Jr. hafa lokið við að taka upp tónlistarmyndband við Þjóðhátíðarlagið sitt. Þeir félagar lentu í ýmsu við gerð myndbandsins.

„Þetta voru erfiðustu tölur sem við höfum tekið þátt í. Við erum eiginlega búin að vera á fullu í tókum frá því klukkan tíu á miðvikudagsmorgni og þangað til núna,“ segir fjölmiðlamaðurinn Auðunn Blöndal. Hann og Steindi Jr. hafa undanfarna daga verið í tókum fyrir nýtt tónlistarmyndband, sem er við Þjóðhátíðarlag þeirra félaga í útvarpsþættinum FM 95Blö.

Lagið er tölulag en útgáfa Blöbræðranna ber titilinn Ég fer á Þjóðhátíð. „Við lofuðum Þjóðhátíðarlagi, síðast tókum við Backstreet boys-lagið Incomplete en núna er það lagið Titanium. Ég, Steindi og Ásgeir úr StopWaitGo sömdum textann og þeir í StopWaitGo hjálpuðu okkar að útfæra þetta,“ segir Auði um lagið.

Egill Einarsson var þó megin-drifkrafturinn í myndbandsgerðinni þó svo að hann hafi verið vant við látinn í tókunum. „Ástæðan fyrir því að við ákváðum að kýla

á að gera myndband og lag var sú að Egill var alltaf að tuða í okkur um að við yrðum að vera með nýtt lag og myndband klárt fyrir Þjóðhátíð. Hann var samt staddur í 30 stiga hita á Tenerife með mojito þegar hann var að tuða í okkur, á meðan ég og Steindi þurftum að klífa fjöll og synda í sjó,“ segir Auði um upphafið.

„Myndbandið fjallar um það að Steindi ætlaði að koma að sækja mig fyrir Þjóðhátíð en hann kemur of seint og við reynum allt sem við getum til þess að ná að komast á Þjóðhátíð, styttnum okkur leiðir og ég veit ekki hvað og hvað,“ útskýrir Auði. Þess má til gamans geta að söguþráður myndbandsins varð til í raun og veru því þeir félagar misstu af Herjólfí þegar þeir ætluðu til Vestmannaeyja til að skjóta hluta myndbandsins. „Við misstum af Herjólfí því Steindi var of seinn, hann fékk aldeilis að heyra það,

kallinn. Við náðum samt að nýta tímann í aðrar tölur.“

Auði lenti þó í smá hremmingum þegar í Landeyjahöfn var komið. „Það var bakkað á bílinn minn þannig að hann er klesstur. Ég þurfti að skilja hann eftir og við gerðum tjónaskýrsluna í Herjólfí,“ bætir Auði við.

Útvarpsþátturinn FM 95Blö verður sendur út beint frá veitingastaðnum 900 Grill í Eyjum næsta föstudag og þá ætla þeir félagar einnig að troða upp á Brekkusviðinu í dalnum. „Þetta er FM 95Blö og gestir. Þarna verða Steindi og Bent, Sverrir Bergmann, Egill Einarsson ætla að dj-a og svo verðum við með leynigest. Ég lofa þéttri og óvæntri skemmtun,“ segir Auði spurður út í atriðið þeirra á Þjóðhátíð.

Myndbandið við Þjóðhátíðarlagið, sem framleitt er af framleiðsluteyminu IRIS, verður frumsýnt á Vísi um helgina.

gunnarleo@frettabladid.is

Sigurganga Hrúta heldur áfram

Hrútar var valin besta kvikmyndin á Kvikmyndahátíðinni í Palic í Serbíu í gær.

Alþjóðleg dómnefnd Evrópsku kvikmyndahátíðarinnar í Palic í Serbíu, sem nú er haldin í 22. skiptið, valdi Hrúta Gríms Hákonarsonar sem bestu mynd hátíðarinnar af þeim tólf sem kepptu í aðalkeppninni og hlýtur hún því Golden Tower-verðlaunin þetta árið.

Grímur Hákonarson leikstjóri og Grímar Jónsson, framleiðandi myndarinnar, voru gestir hátíðarinnar. „Þetta er mikill heiður, það voru sterkar myndir og reynslu-miklir leikstjórar með okkur í keppninni, menn eins og Nanni Moretti og Jaco Van Dormael,

þannig að maður bjóst ekki við neinu. En það er vissulega gaman og ekki slæmt að hafa unnið til verðlauna alls staðar þar sem við höfum verið í keppni fram að þessu. Fram undan eru hátíðir og frumsýningar víðast hvar í heiminum og því mjög spennandi tímar fyrir Hrúta. Myndin er enn þá í bíó hérna heima og gengur bara vel,“ segir Grímar Jónsson. „Það eru mikil forréttindi að ferðast og hitta kollega sína á hátíðum sem þessum. Ég hitti sænska leikstjóran Roy Anderson þarna, sem var heiðursgestur hátíðarinnar, og við töluðum um að það



SÁTTIR Grímur Hákonarson og Grímar Jónsson voru gestir á hátíðinni.

gæti verið áhugavert að gera mynd um rabarbarabönda í Færeyjum. Sjáum hvað setur með það,“ segir Grímur Hákonarson.

-glp

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401: Guðstaf Bjarnason guðstaf@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@365.is, Sigfrús Örn Einarsson sigfrus@365.is, Svanhildur Ólóf Þorsteinsdóttir svansi@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Þorlákssdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarssdóttir vera@365.is RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

ALLT AÐ
80%
AFSLÁTTUR



LAGERSALA

PYLSUR OG BLÖÐRUR Í BOÐI
Í DAG MILLI KL. 12:00-15:00



-50%

VERMA
DÖMU SUPERSTRETZ PEYSA
~~18.990 KR.~~
9.490 KR.



-87%

FREISTA
DÖMU GOLFVESTI
~~14.990 KR.~~
2.000 KR.



-65%

STORMUR
HERRA VINDJAKKI
~~22.990 KR.~~
7.990 KR.



-55%

GEISLI
HERRA POLOBOLUR
~~10.990 KR.~~
4.990 KR.

Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframbod

OPNUNARTÍMI

FIMMTUD. 23. JÚLÍ - FÖSTUD. 31. JÚLÍ

VIRKA DAGA
LAUGARDAG
SUNNUDAG

KL. 12:00 - 19:00
KL. 11:00 - 18:00
KL. 12:00 - 18:00

FACTORY STORE

NÝBÝLAVEGI 6 | 200 KÓPAVOGI | 412-5869

ZO·ON

ICELAND



Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

Opið allan sólarhringinn
 í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka

Iceland



BAKPANKAR
 Bergs Ebba

Ef ég væri Kani

Ég horfði á baseball-leik í sjónvarpinu um daginn. Á meðan leikmennirnir hituðu upp og sveifluðu kylfum sínum var „All Along the Watchtower“ með Jimi Hendrix blastað úr hátalara-kerfinu á meðan Coors Lite auglýsingar rúlluðu á stórum skjá. Skömmu síðar gengu sjóliðar inn á völlinn haldandi á 800 fermetra bandarískum fána. Þrjár F-14 orrustuþotur flugu yfir og tóku lykkju. Þetta var upptakturinn að þjóðsöngnum sem 40 þúsund manns sungu hástöfum með derhúfurnar þrýstar að brjóstinu. Svo var gert auglýsingahlé og nýir pallbílar frá GM og Ford voru kynntir til sögunnar, 400 hestöfl en kosta samt bara 200 dollara á mánuði í greiðsludreifingu. Svo aftur baseball. Ég veit lítið um baseball en var samt með gæsaúð allan tímann yfir því sem ég sá af hræðslu fremur en hrifningu. Ég hræðist hvernig manneskja ég væri ef ég væri Kani.

Ég sé fyrir mér útgáfu af sjálfum mér þar sem ég er Kani. Líkamlega er ég svipaður. Ég hef sömu menntun og svipaða reynslu. Eini munurinn er að ég á bandarískt vegabréf og er allt af í kakí-buxum. Ég væri líka með annað orkustig. Líklega gir-aður í botn frá morgni til kvölds yfir því einu að vera Kani. Ég myndi byrja daginn á að öskra af gleði og borða svo fimm beyglur og drekka 2 lítra af kaffi. Svo myndi ég setjast upp í átta sílindra loftkældan pallbíl og blasta sjálfshjálparspólum með öskrandi stemnings-predikurum sem myndi gíra mig enn frekar upp. Svo kæmi ég í vinnuna og hrósaði fólki stanslaust í 10 klukkutíma og svo bara heim til að sitja í sófanum í nýju Nike Air Monarch IV strigaskónum mínum, drekka 10-12 Coors lite og horfa á baseball-leik og þakka mínum sæla fyrir að vera Kani. Ég myndi gera allt til að viðhalda þessu: kyssa fánann, senda börnin mín í stríð. Þetta er mín játning.

Í þessu felast engin siðferðis-skilaboð. Ég veit bara að svona væri ég, ef ég væri Kani.

Stk.	Vöruheiti	Vörunúmer	Ver
1	HJÄLMAREN handklæðaslá	7592	4.95
1	STOCKHOLM 3ja sæta sófi	063	199.90
3	ALGOT hilla	0	2.55
1	GUDINGEN sturtuhengi		2.750
5	BYHOLMA karf		1.390
7	KLOR LERN		18.65
1			990



ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI

MARGIR
LITIR
 FÁANLEGIR

HAVANA
 hægindastóll

VERÐ FRÁ KR.
79.990

HÚSGAGNAHÖLLIN



Verlun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is

