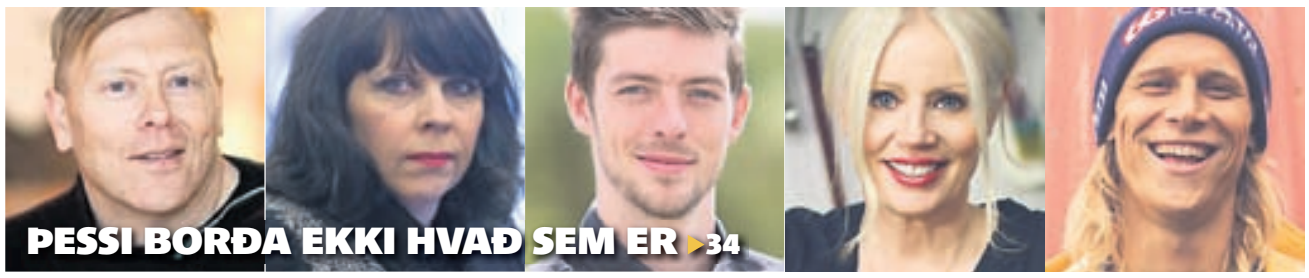


ÞESSI BORÐA EKKI HVAÐ SEM ER ▸34

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HELGARBLAÐ
11. júlí 2015
161. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

Er öll von úti fyrir Grikkland?

Grískur almenningur er á barmi örvæntingar enda gríðarlegt óvissuástand í efnahagsmálum þjóðarinnar. Enn frekari blóðugur niðurskurður gríska ríkisins blasir við. ▸18

> **Við erum til í málamiðlanir.**
> *Alexis Tsipras, forsætisráðherra Grikklands*

> **Líf fólks er lagt í rúst.**
> *Panagiotis Mellos, slátrari og kjötinnflytjandi í Apenu*

> **Ef evran fellur, fellur Evrópa.**
> *Angela Merkel, kanslari Þýskalands*

> **Tsipras hefur brennt allar brýr á milli Grikklands og Evrópu.**
> *Sigmar Gabriel, varakanslari og efnahagsmálaráðherra Þýskalands*

NORDICPHOTOS/GETTY

UPPISTAND OG INNLÖGN
Anna Þóra Björnsdóttir talar um uppistandið, þunglyndið og móralinn inni á geðdeild. ▸20

MAGGA VALA GEFUR KARLREMBUGRÍNI LANGT NEF ▸46

GUNNAR NELSON
BERST Í VEGAS UM HELGINA
▸38

Frábært úrval
af nýjum og eldri bókum
á bókamarkaðnum
í Hveragerði

Markaðurinn er opinn
allar helgar í sumar.

Opnunartími 12-18
frá föstudegi til sunnudags

...kemur með góða bragðið!

SMÁRALIND

Norðaustan 10-15 norðvestanlands á morgun og með suðausturströndinni fyrripartinn, en annars hægari vindur. Rigning sunnan- og austanlands, annars skýjað en væta víðast hvar í kvöld. Hiti 6 til 16 stig, hlýjast á Vesturlandi.

SJÁ SÍÐU 26

GLEÐIFRÉTTIN

Opna Dúfnahóla 10 í miðbænum

Arnar Finnur Arnarsson og Unnar Helgi Daníelsson opna núna um helgina skemmtistaðinn Dúfnahóla 10 í Hafnarstræti, þar sem Kaffi Zimsen var áður.

„Við vildum gera eitthvað öðruvísi," sagði Unnar Helgi við Fréttablaðið.

FIMM Í FRÉTTUM MALBIK OG NAUÐSYNLEG TÚLKAÞJÓNUSTA

PÁLL GUÐMUNDSSON, framkvæmdastjóri Ferðafélags Íslands, segir skálaverði hafa unnið björgunarafrek á hálendinu síðustu vikur. Hraktir og bugaðir ferðamenn hafi verið bornir í skála.

MARGRÉT FRÍMANNSDÓTTIR, fangelsisstjóri á Litla-Hrauni, vill að föngum verði hleypt á netið. Hún segir algengt að netpungum sé smyglað í leyfisleysi í fangelsið.

ÓLÖF NORDAL innanríkisráðherra talar fyrir auknu frelsi á leigubílamarkaði og er hrifin af bandaríska leigubílafyrirtækinu Uber.

ILLUGI GUNNARSSON menntamálaráðherra vill ekki áfrýja máli Snædísar Ránar Hjartardóttur sem stefndi íslenska ríkinu fyrir að veita henni ekki nauðsynlega túlkaþjónustu.

→ Jón Þór Ólafsson er hættur á Alþingi eftir að hafa verið þingmaður Pírata í tvö ár. Jón Þór er farinn að malbika á ný en ætlar að vera virkur í innra starfi Pírata.

SYRGJA ÆTTINGJA Fjöldi fólks safnaðist saman við flutningabíl sem flytur líkamsleifar fórnarlambanna til hinstu hvílu. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Tuttugu ár eru frá fjöldamorðum á múslimum í Srebrenica:

Fórnarlömbin færð til greftrunar

BOSNÍA Líkamsleifar 136 einstaklinga verða færðar til greftrunar í dag í bænum Srebrenica í Bosníu.

Tuttugu ár eru síðan grimmileg fjöldamorð áttu sér stað í Srebrenica í Bosníu. Um átta þúsund múslimskir menn og drengir voru myrtir árið 1995 af bosníu-serbneskum hermönnum.

Nýlega var lokið við að bera kennsl á þá 136 einstaklinga sem fluttir voru til greftrunar í dag en búið er að bera kennsl á 6.241 fórnarlamb fjöldamorðanna.

Fyrir skemmstu beittu Rússar neitunarvaldi sínu í öryggisráði Sameinuðu þjóðanna til að koma í veg fyrir að fjöldamorðin yrðu skilgreind sem þjóðarmorð. - srs

Neyðarástand í Túnis:

Ferðaviðvörun til Íslendinga

UTANRÍKISMÁL Utanríkisráðuneytið hefur gefið út ferðaviðvörun til þeirra sem ætla að ferðast til Túnis.

Ráðuneytið ræður Íslendingum frá ferðum til Túnis vegna hættu á hryðjuverkum. Ferðaviðvöruninni svipar til viðvarana sem gefnar hafa verið út á Norðurlöndum og í Bretlandi en bent er á að fylgjast með viðvörunum hinna Norðurlandanna þar sem ástandið getur breyst með skömmum fyrirvara. Neyðarástandi hefur verið lýst yfir í Túnis vegna morða á 38 ferðamönnum þar í landi fyrir tveimur vikum. - srs

Ráðgefandi fyrir stjórnvöld:

Hópur skipaður gegn spillingu

STJÓRNSÝSLA Innanríkisráðuneytið hefur skipað starfshóp sem hefur það hlutverk að bregðast við tilmælum og ábendingum um innleiðingu alþjóðasamninga hér á landi um aðgerðir gegn spillingu og mútum.

Starfshópurinn mun einnig þjóna sem ráðgjafi fyrir stjórnvöld og upplýsa þau um alþjóðlegar aðgerðir gegn spillingu.

Formaður hópsins er Sveinn Helgason sérfræðingur. Hann er tilnefndur af innanríkisráðherra. - srs

Á ÞINGVÖLLUM Ekki verður ókeypis að stíga út úr bílnum á Þingvöllum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rukka 500 krónur á bílinn á Þingvöllum

Þingvallanefnd ætlar að taka upp bílastæðagjald í þjóðgarðinum. Ekki verður innheimt við Peningagjá. Þurfum fyrirvara segja Samtök ferðaþjónustunnar.

ÞJÓÐGARÐAR „Það er búið að vinna lengi í þessu og vanda vel til verka með lagalegu hliðina," segir Ólafur Örn Haraldsson þjóðgarðsvörður um nýtt bílastæðagjald sem Þingvallanefnd hefur ákveðið að taka upp á þremur bílastæðum.

Bílastæðagjaldið verður 500 krónur á fólksbíl, 750 krónur á jeppa og hópferðabíla fyrir 8 farþega, 1.500 krónur fyrir 9 til 14 manna bíla og loks 3.000 krónur fyrir 15 farþega eða fleiri. Gjaldið, sem veitir heimild til að leggja í einn sólarhring, verður innheimt á þremur stöðum; á Hakinu, á Þingplani neðan Almannagjár og á gamla Valhallarreitnum.

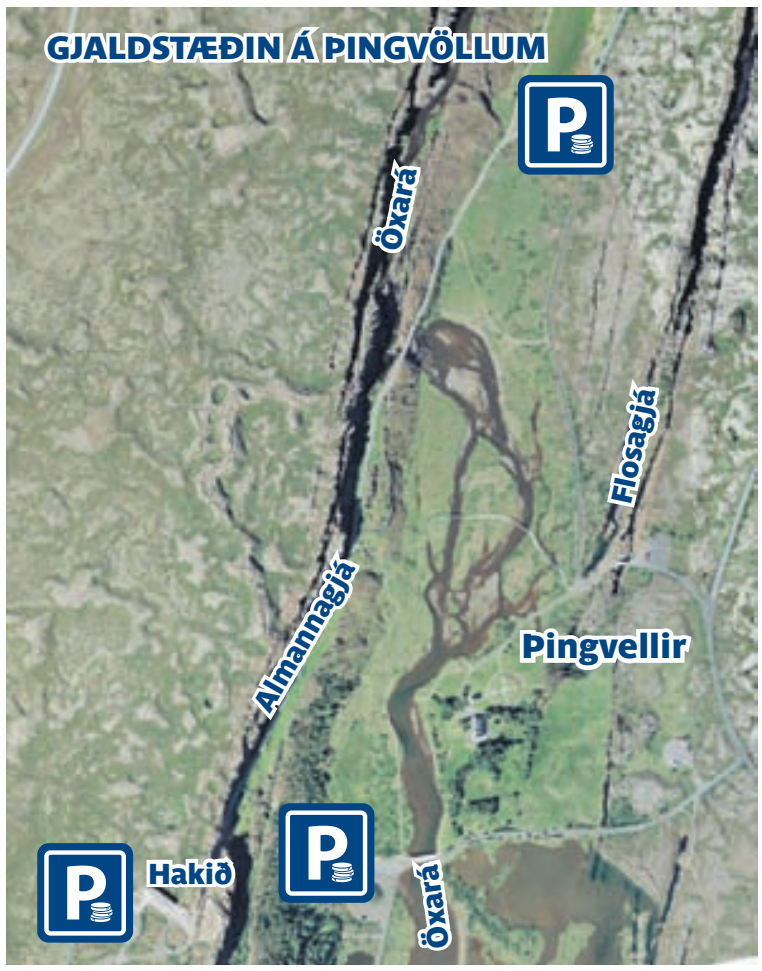
„Við höfum viljað fara rólega af stað en höfum líka horft á svæðið við Flosagjá, sem sagt við Peningagjána. Margir leggja þar en við viljum sjá hverju fram vindur," segir Ólafur.

Óljóst er hvenær gjaldtakan hefst. Ólafur segir gjaldmæla hafa verið pantaða en að það taki minnst fjórar til sex vikur að fá þá afhenta og síðan eigi eftir að setja þá upp. Um 50 milljónir króna eru sagðar fara í rekstur og viðhald bílastæða á Þingvöllum á ári. Vonast er til að nýja gjaldið skili 40 til 50 milljónum.

Hægt er að leggja á ýmsum öðrum stöðum í þjóðgarðinum en á áðurnefndum stæðum, til dæmis á útskotum og vegaröxlum þar sem ekki verður innheimt gjald. Að sögn þjóðgarðsvarðar hefur málið verið lengi í undirbúningi bæði af tæknilegum ástæðum og vegna samráðs sem menn vilja hafa um gjaldtökuaðferðina.

Annað fyrirkomulag verður á innheimtu gjalds fyrir rútur en einkabíla. „Þar verðum við með mann sem tekur við gjaldinu en við eigum eftir að útfæra það í smáatriðum. Við ætlum að ræða við ferðaþjónustuaðila hvernig er hentugast að gera þetta," segir Ólafur.

Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, kveðst ekki hafa heyrt af hinu nýja gjaldi fyrr. Ekki sé óeðlilegt að innheimt sé gjald fyrir virðisaukandi

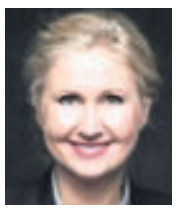


GJALDTÖKUSTÆÐIN Aðspurður hvort fjölga eigi bílastæðum eða stækka svarar þjóðgarðsvörður að það sé þvert á móti ætlunin að draga úr bílaumferð og stæðum sem næst þinghelginni.

þjónustu endurspegli gjaldið þjónustuna sem er veitt.

„Mér finnst mikilvægt að þetta sé unnið í góðu samstarfi við ferðaþjónustuna og með þeim fyrirvara sem greinin þarf til þess að geta lagað sig að breyttu umhverfi. Varðandi gjaldið á Þingvöllum þá hefur það samtal við okkur ekki farið fram," segir Helga Árnadóttir.

gar@frettabladid.is



„Varðandi gjaldið á Þingvöllum þá hefur það samtal við okkur ekki farið fram.

Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar.

HÚSASMIÐJAN | blómaval

GARÐPLÖNTU-ÚTSALA

50% afsláttur af trjáplöntum, matjurtum og fjölærum plöntum, sumarblóm á **20%** afslætti

30% afsláttur af garðhúsgögnum

20% afsláttur
af reiðhjólum og fylgihlutum

Helgartilboð

Broil King

Broil King Baron 320

Þrír ryðfríir brennarar, 8,8kw.

63.900 kr.

Fullt verð: 79.900 kr. 3000611

Brandenburg

Með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana. Gildir til 15. júní meðan birgðir endast. Tilboð gildir ekki af vörum merktum "Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar„ og tilboðsvörum.

525 3000 • husa.is

06.07.2015 → 12.07.2015

500 KRÓNUR

verður bílastæðagjald á Þingvöllum fyrir einkabíl en

3.000 KRÓNUR

fyrir rútur.

1,6 MILLJARÐAR

króna voru heildarútgjöld gesta á Iceland Airwaves í fyrra.

147 voru þingfundirnir á nýyfirstöðnu þingi og stóðu þeir alls í tæpar

838 klst.

157 MILLJÓNIR

króna, rúmlega, er kostnaður vegna utanlandsferða ríkisstjórnarinnar frá 23. maí 2013 til 1. júní 2015.

204

ÍSLENSKAR KONUR hafa höfðað mál gegn eftirlitsaðila framleiðanda PIP-brjóstafyllinga.

90 AF **123**

LAGAFRUMVÖRPUM ríkisstjórnarinnar voru samþykkt á nýyfirstöðnu þingi.

1,5

KÁRAHNJÚKAVIRKJUNUM jafngildir uppsett afl virkjanakosta í nýtingarflokki.

MILLJÓNIR Yfir fjórar milljónir manna hafa nú flúið Sýrland. Fréttastofa CBS kallar áfangann grátlegan. NORDICPHOTOS/AFP

Grátlegum áfanga náð:

Fjórar milljónir flóttamanna

SÝRLAND Flóttamenn sem yfirgefið hafa Sýrland frá upphafi borgarastyrjaldarinnar í landinu vorið 2011 eru nú orðnir fleiri en fjórar milljónir. Frá því greindu Sameinuðu þjóðirnar í gær.

Um sjö og hálf milljón manna er þar að auki heimilislaus innan landsins.

Hópurinn er sá stærsti síðan í borgarastyrjöldinni í Afganistan sem hófst árið 1992. Þá flúðu rúmlega hálfri milljón fleiri.

Flæði flóttamanna frá Sýrlandi er enn að aukast, segja Sameinuðu þjóðirnar, en á síðustu tíu mánuðum hefur milljón manna flúið. - þea

Launakjör bankamanna:

Ofurlaun eru smitandi

KJARAMÁL Sérfræðingar í greiningardeildum banka sem vilja fá eins há laun og mögulegt er ættu að sækja um í þeim bönkum þar sem bankastjórarnir eru best launaðir.

Vefurinn emomulent.com hefur safnað upplýsingum um laun sérfræðinga í greiningardeildum banka í Evrópu og Bandaríkjunum fyrstu þrjú ár þeirra í starfi. Hæstu launin voru greidd í bönkum sem gerðu vel við bankastjóra sína. Deutsche Bank er þó undantekning. - ibs

Litháísk móðuramma deilir um forræði íslensks barns

Litháískir fjölmiðlar hafa undanfarið fjallað um mál Marija Anzeliené, litháískrar konu sem deilir við íslensk barnaverndaryfirvöld um forræði yfir barnabarni sínu. Dóttir Marija dó árið 2013 og barnið var ættleitt til íslenskra foreldra.

SAMFÉLAG „Það er svo óréttlátt að geta ekki faðmað barnabarnið sitt og að geta ekki séð barnið þroskast. Ég ól barnið upp með dóttur minni," segir Marija Anzeliené, litháísk kona á sextugsaldri sem lengi hefur staðið í deilum við íslensk barnaverndaryfirvöld um forræði yfir barnabarni sínu sem var ættleitt til íslenskra foreldra.

Litháískir fjölmiðlar hafa undanfarið fjallað um málið og þar hefur Marija lýst sorgum sínum.

Marija og dóttir hennar voru búsettar á Íslandi í nokkur ár. Dóttir hennar fæddi barn hér á landi árið 2010. Marija flutti aftur til Litháen en dóttir hennar bjó áfram hér á landi. Dóttir Marija lést árið 2013 og sóttist Marija eftir forræði þriggja ára barnabarns síns. Barnið var forsjárlaust eftir að móðirin dó.

„Barnið vildi aldrei fara frá mér og grét í hvert skipti sem við kvöddumst," segir Marija en eftir andlát dóttur sinnar fékk hún að heimsækja barnið sem þá var hjá barnaverndaryfirvöldum.

Marija var tilkynnt sama ár að barnið hefði verið ættleitt til íslenskra forelda og að hún mætti ekki hafa samband við barnið.

„Íslensk barnaverndaryfirvöld komu í veg fyrir að ég fengi forræði þó að barnið sé með litháískt vegabréf," segir Marija og bætir við að dóttir hennar hafi gengið frá litháísku vegabréfi fyrir barnið í síðustu heimsókn sinni til Litháen.

„Ég er miður mín að ég fái ekki forræði. Barninu líkaði vel í Litháen og var ánægt hér með mér," segir María og bætir við að það hafi verið vilji dóttur sinnar að hún fengi forræði. „Áður en dóttir mín dó tók hún fram að ég ætti að sjá um barnið."

Í FJÖLMIÐLUM Marija lýsir sorgum sínum í sjónvarpsþætti á litháískri sjónvarpsstöð.

FORRÆÐISDEILUR Mikið hefur verið fjallað um málið í litháískum fjölmiðlum. MYND/SKJÁSKOT

Nokkrum vikum eftir að dóttir Marija dó komu starfsmenn Barnaverndar Reykjavíkur til Litháen að kanna aðstæður á heimili Marija. „Það eru barnaverndaryfirvöld í Litháen sem hefðu átt að meta aðstæðurnar og var þetta ekki eðlileg heimsókn," segir Marija og bætir við að ef hún gæti snúið til baka myndi hún ekki hleypa þeim inn.

„Það eru gerðar mjög strangar kröfur um að senda börn ekki úr landi án þess að vita raunverulega hvað bíður þeirra," segir Halldóra Dröfn Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Barnaverndar Reykjavíkur.

Halldóra segir að þegar svona aðstæður komi upp sé ekki sjálfgefið að börn fari til aðstandenda sinna. „Lögin gera ráð fyrir því að eftir að ættingjar forsjárlauss barns gefa sig fram séu aðstæður kannaðar. Ef ættingjar búa erlendis er stundum gengið svo langt að farið er til landsins þar sem ættinginn er til þess að kanna aðstæður," segir Halldóra og bætir við að í tilfellum sem þessu sé væntanlega eitthvað því til fyrirstöðu að ættinginn fái forræði.

„Það fer fram heildstætt mat á aðstæðum í svona málum. Matið er gert í samráði við barnaverndaryfirvöld í því landi sem viðkomandi býr," segir Halldóra. „Það þarf að meta stöðu barnsins á Íslandi, dvalartíma, tengsl á Íslandi og tengsl barnsins við ættingja. Þá eru aðstæður ættingja kannaðar," segir Halldóra. nadine@frettabladid.is

> **Það fer fram heildstætt mat á aðstæðum í svona málum. Matið er gert í samráði við barnaverndaryfirvöld í því landi sem viðkomandi býr.**
>
> *Halldóra Dröfn Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Barnaverndar Reykjavíkur.*

Dómurinn yfir Danutu er sá þyngsti sem fallið hefur yfir konu hér á landi:

Sextán ára fangelsi fyrir morð

SAKAMÁL Danuta Kaliszewska var dæmd í 16 ára fangelsi í Héraðsdómi Reykjaness í gær fyrir að hafa banað sambýlismanni sínum á heimili þeirra við Skúlaskeið í Hafnarfirði þann 14. febrúar síðastliðinn.

Þetta er þyngsti dómur sem kona hefur hlotið hér á landi. Henni er gert að greiða 3,8 milljónir í sakarkostnað.

Konan var grunuð um að hafa stungið manninn einni stungu í hægra lunga. Banamein hans mun hafa verið blæðing inn á hægra lunga.

Danuta neitaði sök við þingfestingu málsins í maí síðastliðnum en hún bar fyrir sig minnisleysi í aðalmeðferð málsins og sagðist hafa neytt áfengis morguninn sem morðið átti sér stað.

Geðlæknir sem bar vitni í málinu og framkvæmdi sálfræðimat á Danutu sagði að ekkert benti til þess að hún ætti við geðræn vandamál að stríða.

Foreldrar hins látna fóru fram á þrjár milljónir króna í miskabætur hvort fyrir sig en móðurinni voru dæmdar 1,3 milljónir í miskabætur og föðurnum 1,1 milljón króna.

Frá árinu 1992 hafa fimm konur verið dæmdar fyrir morð á Íslandi. - srs/sks

FÆRÐ FYRIR DÓM Danuta banaði sambýlismanni sínum í febrúar síðastliðnum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Pór Steingrímsson hlynur@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@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 Porláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **PJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Er ekki kominn tími á Tiguan?

Tiguan R-Line vel búinn, dísil, fjórhjóladrifinn og sjálfskiptur:

5.990.000 kr.

VW Tiguan er vel útbúinn með öllu því helsta sem gerir bíl að jeppa. Taktu skrefið til fulls og fáðu þér Tiguan. Opið frá kl. 12 til 16 í dag. Hlökkum til að sjá þig!

Staðalbúnaður í Tiguan R-Line 4Motion 2.0 TDI dísil, fjórhjóladrifnum og sjálfskiptum

- R-Line ytra útlit og 18" álfelgur
- Litað gler
- Alcantara áklæði
- Webasto bílahitari með fjarstýringu
- Hraðastillir
- Bluetooth fyrir farsíma og tónlist
- Climatronic - 3ja svæða loftkæling
- Bílastæðaaðstoð
- Aðfellanlegt dráttarbeisli
- Bakkmyndavél
- Leiðsögukerfi fyrir Ísland
- Panorama sólþak

Das Auto.

www.volkswagen.is | **HEKLA** · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Auglýsing um

skipulagsreglur fyrir Keflavíkurflugvöll

Skipulagsnefnd Keflavíkurflugvallar f.h. innanríkisráðuneytisins auglýsir hér með kynningu á skipulagsreglum fyrir Keflavíkurflugvöll.

Í samræmi við heimild í 59. gr. laga um loftferðir, nr. 60/1998, með síðari breytingum, hefur innanríkisráðherra ákveðið að setja skipulagsreglur fyrir Keflavíkurflugvöll. Reglurnar hafa m.a. að geyma fyrirmæli um:

a) Skipulag innan flugvallarsvæðisins.
b) Svæði utan flugvallar þar sem rétt er að setja takmörkun á hæð mannvirkja og annarra hluta, t.d. húsa, stanga og trjáa, eða takmörkun á meðferð fasteigna eða hlutar, enda eru slíkar kvaðir eða fyrirmæli nauðsynleg í þágu almenns öryggis.
c) Svæði utan flugvallar þar sem rétt er að setja takmörkun á notkun sýnilegra leysigeisla eða sambærilegra ljósa, enda eru slíkar kvaðir eða fyrirmæli nauðsynleg í þágu almenns öryggis.

Tilgangur og markmið skipulagsreglnanna er:

- Að tryggja flugöryggi vallarins með því að binda í skipulag hæðartakmarkanir sem nauðsynlegar eru vegna öryggis flugvallarstarfseminnar.
- Að einfalda umfjöllun og ákvarðanatöku um hæðir húsa innan og í nágrenni flugvallarins.
- Að tryggja flugöryggi vallarins og flugumferðar með því að binda í skipulag leysigeislatakmarkanir.

Með reglunum er verið að festa í sess skipulag hindranaflata vallarins og þar með takmarkanir á hæðum húsa á tilteknum svæðum. Eru hindranafletir þessir byggðir á skilgreiningum alþjóðlegra skuldbindinga t.d. Chicago-samningsins, viðauka hans og annars leiðbeinandi efnis Alþjóðaflugmálastofnunarinnar, lögum um loftferðir nr. 60 frá 1998 og reglugerð um flugvelli nr. 464 frá 2007. Einnig er verið að festa í sessi, eftir ákvæðum sömu skuldbindinga, laga og reglugerða, skipulag takmörkunarsvæða á notkun leysigeisla.

Tillagan tekur til svæðis með takmörkunum vegna hindrana og svæðis með banni eða takmörkunum á notkun sýnilegra leysigeisla eða sambærilegra ljósa. Tillagan nær yfir Keflavíkurflugvöll og svæði í nágrenni flugvallarins. Tillagan er sett fram í textaskjali og á 4 uppdráttum (I, II, III og IV).

Tillaga að skipulagsreglum fyrir Keflavíkurflugvöll verður til sýnis á skrifstofu skipulagsfulltrúa Keflavíkurflugvallar í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og á heimasíðu Keflavíkurflugvallar (http://www.kefairport.is/Flytileidir/Um-felagid/Skipulagsmal/) frá og með 10. júlí 2015 .

Skorað er á fasteignaeigendur á og í nágrenni við Keflavíkurflugvöll og aðra hagsmunaaðila að kynna sér fyrirliggjandi drög að skipulagsreglum. Athugasemdir eða ábendingar við tillöguna skulu vera skriflegar og berast til:

Skipulagsfulltrúi Keflavíkurflugvallar, Flugstöð Leifs Eiríkssonar, 235 Keflavíkurflugvelli eða sveinn.valdimarsson@isavia.is.

Frestur til að gera athugasemdir rennur út **24. ágúst 2015**. Eftir þann tíma verður ekki tekið við athugasemdum. Litið er svo á að þeir sem ekki gera athugasemdir við tillöguna teljist henni samþykkir.

Eftir kynningartíma verða athugasemdir og ábendingar sem berast teknar til ítarlegrar athugunar. Verði ákveðið að ráðast í breytingar á tillögunni vegna athugasemdanna verða slíkar breytingar kynntar hlutaðeigandi áður en gengið verður endanlega frá reglunum. Auglýsing um gildistöku reglnanna verður birt í Lögbirtingablaðinu. Nánari upplýsingar veitir Sveinn Valdimarsson hjá Isavia ohf., netfang: sveinn.valdimarsson@isavia.is, s : 425-6419

Skóli ABC í Kenía hefur hafið starfsemi í nýju húsnæði í Naíróbí:

Skólinn kominn í nýtt húsnæði

SAMFÉLAG „Gamla húsnæðið var talið óviðunandi vegna klósettmála, skolpmála, svefnaðstöðu og öryggismála. Þetta er allt vanræksla frá þeim tíma þegar Þórunn Helgadóttir var formaður," segir Einar Gautur Steingrímsson, lögmaður ABC barnahjálpar á Íslandi.

Skóli ABC í Kenía hefur hafið starfsemi í nýju húsnæði í Naíróbí en Fréttablaðið greindi frá því á dögunum að skóla ABC á Íslandi hefði verið lokað nú á dögunum. „Skólinn er byrjaður aftur og krökkunum líður vel," segir Einar.

Þórunn Helgadóttir, fyrrverandi formaður samtakanna í Kenía, og ABC á Íslandi eru þó ekki sammála um ástæður lokunarinnar, en illvígar deilur hafa staðið milli aðilanna.

„ABC á Íslandi hefur sent á síðustu árum um 250 milljónir til ABC í Kenía. Þeim hefði verið í lófa lagið að hafa ástand skólans í lagi," segir Einar.

Þórunn sagði að lokun skólans hefði reynst algjörlega nauðsynleg svo byrja mætti upp á nýtt. - ngy

KENÍA Illvígar deilur hafa staðið milli ABC á Íslandi og Þórunnar Helgadóttur, fyrrverandi formanns ABC í Kenía. MYND/GUNNARSALVARSSON

Fleiri hjólhýsi seld en allt árið í fyrra

Sprenging hefur orðið í sölu hjólhýsa en búið er að selja fleiri ný hjólhýsi það sem af er ári en allt árið 2014. Farið er að bera á lántökum við kaup á hjólhýsum á ný.

VIÐSKIPTI Sprenging hefur orðið í sölu nýrra hjólhýsa á þessu ári. Búið er að selja fleiri ný hjólhýsi en allt árið 2014.

Söluaðilar eru hins vegar hættir að flytja inn fellihýsi sem fyrir nokkrum árum voru vinsælli en bæði hjólhýsi og tjaldvagnar.

Alls hafa 172 ný hjólhýsi selst í ár miðað við 151 í fyrra. Þá hafa einungis tvö ný fellihýsi selst á árinu miðað við 15 í fyrra og 58 árið þar áður. Sala tjaldvagna er hins vegar svipuð og á sama tíma í fyrra.

Sævar Davíðsson, verslunarstjóri hjá Útilegumanninum, segir aukna sölu hjólhýsa vera merki um að efnahagsástandið sé að breytast. „Það virðist vera að fólk hafi eitthvað meira á milli handanna," segir hann.

Útilegumaðurinn flutti inn 50 fellihýsi á þessu ári og þau eru við það að klárast. „Það eru bara örfá eftir," segir Sævar.

Verslunarstjórinn segir hjólhýsi mun þægilegri ferðamáta en fellihýsi. „Fólk vill bara hafa það betra og hafa meiri ferðagæði," segir Sævar. Þá hafi Bandaríkjadalur styrkst svo mikið að ef farið væri að flytja inn fellihýsi á ný myndu þau kosta hátt í þrjár milljónir króna, sem fari nærri verði nýs hjólhýsis. Hægt sé að fá ný hjólhýsi frá þremur milljónum króna og allt að átta milljónum króna.

Sævar segist sjá merki þess að þeim fari fjölgandi sem taka lán fyrir kaupum á hjólhýsum. „Það er auðveldara að fá lán og menn eru viljugri til að taka lán aftur," segir hann.

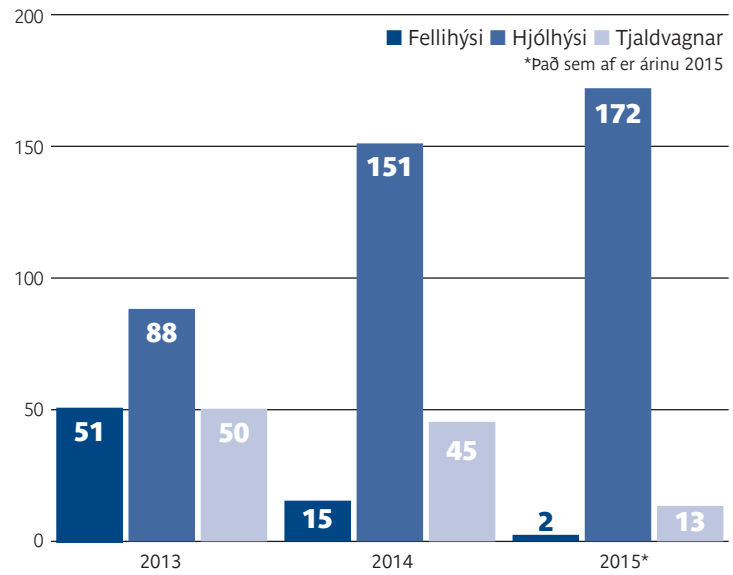
Lánin séu þó ekkert í líkingum við það sem var á árunum fyrir hrun. „Skuldsetningin er minni. Við erum ekkert að sjá svona 90 prósenta lán eins og var hérna 2007," segir Sævar.

Arnar Barðdal, framkvæmdastjóri Víkurverka, tekur undir að hjólhýsi séu langvinsælustu ferðavagnarnir. „Nú eru hjólhýsin número eitt, tvö og þrjú," segir hann og bætir við: „Fólk er mikið að skipta úr fellihýsum yfir í hjólhýsi. Þetta hentar okkur svo milljón sinnum betur við íslenskar aðstæður. Hjólhýsum fylgir miklu meiri lúxus og þægindi," segir Arnar.

ingvar@frettabladid.is

ÚTILEIGUMAÐURINN Sævar segir mun meiri þægindi fylgja hjólhýsum miðað við fellihýsi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SALA NÝRRA FELLIHÝSA, HJÓLHÝSA OG TJALDAVAGNA 2013-2015



Bæjarfulltrúi minnihlutans í Mosfellsbæ gagnrýnir niðurskurðartillögur:

Vill að barnafólki verði hlíft

SVEITARSTJÓRNARMÁL „Ég hefði viljað að þeir beindu sjónum að einhverju öðru en barnafólki," segir Sigrún H. Pálsdóttir, fulltrúi Íbúahreyfingar Mosfellsbæjar í bæjarráði Mosfellsbæjar.

Meirihluti bæjarráðs samþykkti í gær að hækka gjaldskrár leikskóla og mötuneyta grunnskóla um 5 prósent. Þá á að fresta upptöku á systkinaafslætti frístundaávísunar um ár. Einnig á að leggja óútfærða hagræðingarkröfu á öll svið bæjarins sem grunnskólar verða undanskildir. Sá niðurskurður á að skila bænum 43 milljónum króna.

Kolbrún G. Þorsteinsdóttir, fulltrúi sjálfstæðismanna í bæjarstjórn, segir sparnaðartillögurnar tilkomnar vegna hærri launakostnaðar í kjölfar nýlegra kjarasamninga og lægri framlaga frá jöfnunarsjóði sveitarfélaga vegna málefna fatlaðs fólks.

Sigrún gagnrýnir að ekki sé tilgreint með hvaða hætti skera eigi niður. Kolbrún segir það ekki stjórnmálamanna að ákveða nákvæmlega hvað eigi að skera niður. „Við verðum að treysta forstöðumönnum stofnana til að reka sínar stofnanir," segir hún. - ih

SIGRÚN H. PÁLSDÓTTIR

MOSFELLSBÆR Tekist er á um niðurskurðartillögur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

VIÐ ERUM MEÐ ÞÉR

ALLA LEIÐ UPP

Öryggismiðstöðin vill að allir geti notið útsýnisins af Esjunni, óháð líkamlegri getu. Í tilefni 20 ára afmælis fyrirtækisins bjóðum við fólki sem hefur ekki tök á að ganga sjálft á Esjuna að fá sér far með Joëlette torfæruhjólastól.

PIPAR\TBWA • SÍA

Hefur þig alltaf dreymt um að komast á toppinn?

Sæktu um að vera með á www.oryggi.is/esjanrullar. Umsóknarfrestur er til **1. ágúst** en farið verður dagana **14.-16. ágúst**. Athugið að takmarkaður fjöldi plássa er í boði.

Joëlette hjólastólarnir eru sérhannaðir til notkunar á svæðum sem eru erfið yfirferðar. Þeir gera fólki með fötlun eða færniskerðingu kleift að komast í fjallgöngur og stunda útivist.

#esjanrullar

VIÐ ERUM MEÐ ÞÉR TIL ÖRYGGIS

ÖRYGGIS MIÐSTÖÐIN

Askalind 1 | Kópavogur | Sími 570 2400

Lúpínan farin að sækja á hálendið

Landgræðslustjóri segir fátt breyta þeirri þróun að lúpínan breiði úr sér. Hann telur vænlegra að slá jurtina og reyta á réttum tíma í stað þess að eitra fyrir henni. Hann hvetur fólk til þess að stuðla ekki að auknum vextir lúpínu á hálendinu.

NÁTTÚRA Sveinn Runólfsson landgræðslustjóri telur að lúpínan sé að breiða meira úr sér eftir því sem árin líða. „Já, ég held það. Þetta magnast ár frá ári," segir Sveinn. Jurtin finnist sífellt á nýjum stöðum og þá breiði hún úr sér þar. „Ég sé ekkert breyta þeirri þróun í sjálfu sér."

Sveinn segir lykilatriði að stöðva útbreiðsluna á hálendinu. „Það er hægara um vik og þar á hún alls ekki heima," segir Sveinn. Á öðrum stöðum sé hægt að planta í hana og nýta hana þannig.

Sveinn segir ekki ráðlegt að drepa lúpínuna með því að eitra fyrir henni, betra sé að slá hana og reyta á réttum tíma. „Við erum með afar athyglisverðar prófanir á eyðingu hennar í samstarfi við Stykkishólmsbæ. Það eru nú ekki komnar neinar niðurstöður úr því en þó er nú heldur hagstæðara að sleppa eitrinu og slá og reyta á hárréttum tíma," segir Sveinn. Þetta þýðir að það þurfi að slá og reyta hana áður en hún fer að fella fræ. Lúpínan fellir fræ í lok júlí.

Sveinn segir að það hafi verið auðveldara fyrir lúpínuna að breiða úr sér í sumar, vegna þess að hún byrjar að vaxa á undan öðrum gróðri á vorin. „Þannig að hún fékk gott forskot í ár. Þegar annar gróður var lítt kominn af stað þá hélt hún sínu striki," segir Sveinn og bendir á að lúpínan sé mjög harðger planta. Þá bendir Sveinn á að skógarkerfillinn sé víða að sækja inn í lúpínuna. Skógarkerfillinn er algjörlega gagnslaus og mjög hvimleiður, að mati Sveins. „Hann skapar engan ríkan jarðveg eins og lúpínan gerir," segir hann. Sveinn segist ekki hafa hugmynd um hvaðan skógarkerfillinn komi, en grunur leiki á að fólk dreifi lúpínunni. „Við teljum að því miður séu einhverjir enn þá að dreifa lúpínu með fræi eða plöntum. En ég trúi því ekki að nokkur einasti maður dreifi skógarkerfli vegna þess að hann er skaðræði," segir Sveinn.

LÚPÍNA Víðast hvar er lúpínan farin að vaxa mjög þétt upp að öðrum gróðri. Landgræðslustjóri hvetur fólk til að dreifa henni ekki. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Ég höfða til skynsemi fólks, það má ekki dreifa lúpínu. Og allra síst á hálendinu.

Sveinn Runólfsson landgræðslustjóri

jonhakon@frettabladid.is

Indland aftur í brennidepli viðskipta og fjárfestinga

TÆKIFÆRI Í VIÐSKIPTUM ÍSLANDS OG INDLANDS

Morgunverðarfundur fimmtudaginn 16. júlí kl. 8.30

Íslensk-indverska viðskiptaráðið, Félag atvinnurekenda og utanríkisráðuneytið boða til morgunverðarfundar um tækifæri í viðskiptum Íslands og Indlands. Fundurinn verður haldinn í húsnæði Félags atvinnurekenda í Húsi verzlunarinnar kl. 8.30 – 10.00 fimmtudagsmorguninn 16. júlí.

Dagskrá:

Bala Kamallakharan, formaður Indversk-íslenska viðskiptaráðsins, býður gesti velkomna.

Þórir Ibsen, sendiherra Íslands í Nýju-Delí, fjallar um stöðu og horfur í indversku efnahagslífi, þróun viðskipta- og fjárfestingaumhverfis á Indlandi, tækifæri, erfiðleika og áskoranir, reynslu annarra norrænna ríkja af Indlandsviðskiptum og leiðir til að ná fótfestu á indverska markaðnum.

Högni Kristjánsson, skrifstofustjóri viðskiptaskrifstofu utanríkisráðuneytisins, fjallar um magn og tegund viðskipta Íslands og Indlands, áhersluríki íslenskra stjórnvalda og fríverslunarviðræður við Indland og önnur nýmarkaðsríki.

Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri FA og Íslensk-indverska viðskiptaráðsins, stýrir fundi.

PÓRIR IBSEN

Að fundi loknum geta fyrirtæki og einstaklingar sem hafa áhuga á Indlandsviðskiptum bókað viðtalstíma á skrifstofu FA hjá Þóri Ibsen sendiherra, frá klukkan 10 til 13. Sendið póst á netfangið olafur@atvinnurekendur.is til að ganga frá tíma.
Léttur morgunverður í boði.

Skráning á vef FA, atvinnurekendur.is

ÍSLENSK-INDVERSKA VIÐSKIPTARÁÐIÐ · FÉLAG ATVINNUREKENDA · UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

HALDLAGNING Hér sést lögregla leggja hald á hass. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Enginn reykir lengur afgan:

Hass í sögulegu lágmarki í ár

LÖGREGLUMÁL Það sem af er ári hefur lögreglan á höfuðborgarsvæðinu einungis lagt hald á sextán grömm af hassi. Það er minna en nokkru sinni.

Hassneysla hefur verið í rénun á undanförnum árum. Árið 2006 lagði lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hald á 22.675 grömm af efninu, sem er margfalt á við magnið í ár.

Ástæða minnkaðrar hassneyslu er innanlandsræktun á marijúana sem hefur stóraukist. - snæ

Framkvæmdastjórinn hættir:

Breytingar hjá Norðlenska

VIÐSKIPTI Sigmundur Ófeigsson, framkvæmdastjóri Norðlenska, lætur af störfum innan tíðar samkvæmt gagnkvæmu samkomulagi.

SIGMUNDUR ÓFEIGSSON

Sigmundur mun gegna starfinu þar til nýr framkvæmdastjóri hefur verið ráðinn en auglýst verður eftir nýjum um mánaðamótin.

Norðlenska var stofnað á grunni Kjötiðnaðarstöðvar KEA árið 2000 er hún var sameinuð Kjötiðjunni á Húsavík. Í kjölfarið keypti félagið þrjár kjötvinnslur Goða hf. - jhh

RENAULT CLIO
DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR

RENAULT **CLIO**
DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR. **3,7 l/100 km***
VERÐ: **3.050.000 KR.**
BEINSKIPTUR, VERÐ: **2.850.000 KR.**

RENAULT **CLIO SPORT TOURER**
DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR. **3,7 l/100 km***
VERÐ: **3.250.000 KR.**
BEINSKIPTUR, VERÐ: **3.050.000 KR.**

„ÞÚ TANKAR SJALDNAR Á RENAULT“

ENNEMM / SÍA / NM67838 / *Miðað við uppgefnar eðlur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri

DÍSILBÍLARNIR FRÁ RENAULT SLÁ Í GEGN

Renault var þriðji mest keypti billinn á Íslandi 2014. Nýju Renault bílarnir hafa slegið í gegn með hagstæðu verði, ríkulegum búnaði og úrvali sparneytinna bensín- og dísilvéla með einstaklega hagkvæmri „Dual Clutch“ sjálfskiptingu. Komdu og reynsluaktu nýjum Renault.

RENAULT

OPIÐ Í DAG FRÁ KL. 12–16

B|L

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

Trump nýtur mests fylgis repúblikana

Donald Trump trónir á toppnum í nýrri könnun. Jeb Bush þykir líklegasti sigurvegarinn. Trump vill sprengja olíusvæði á yfirráðasvæði Íslamska ríkisins í Írak og segir ólöglega innflytjendur glæpamenn. Bernie Sanders vinnur á Hillary Clinton.

BANDARÍKIN Auðkýfingurinn Donald Trump er með mest fylgi þeirra sem sækjast eftir útnefningu flokks repúblikana til forsetaframboðs í Bandaríkjunum samkvæmt nýrri könnun The Economist og YouGov. Trump nýtur stuðnings um fimmtán prósenta þeirra sem hyggjast kjósa í forsetakosningunum. Á hæla honum koma Jeb Bush, fyrrverandi ríkisstjóri Flórída, og Rand Paul, öldungadeildarþingmaður frá Kentucky, með ellefu prósent hvor.

Jeb Bush þykir hins vegar líklegasti sigurvegarinn. 29 prósent telja hann sigurstranglegastan. Einungis sjö prósent telja Trump sigurstranglegastan, innan við helmingur hugsanlegra kjósenda hans.

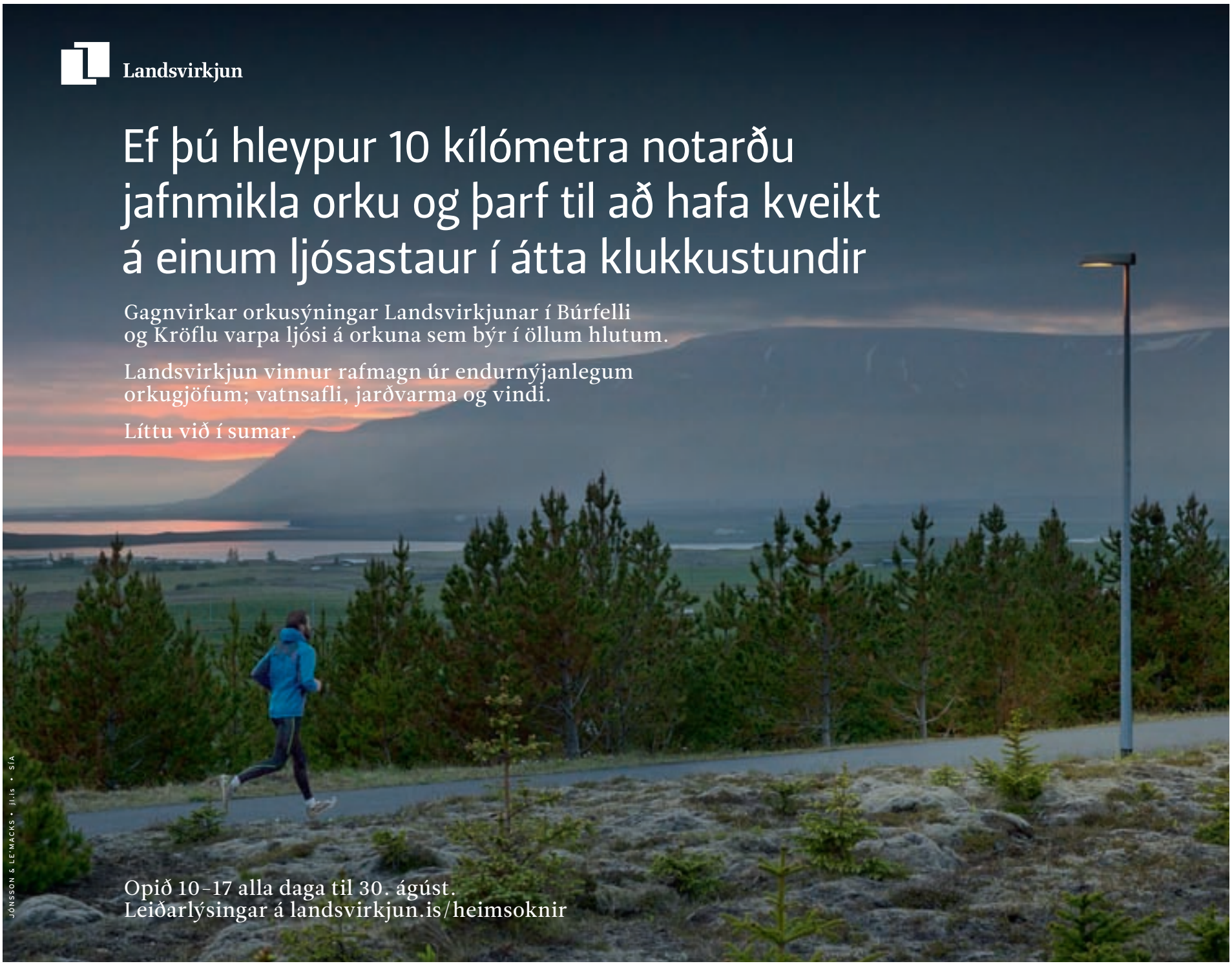
Fylgi Trumps kemur í kjölfar harðra ummæla hans um ólöglega innflytjendur en hann sagði í ræðu þar sem hann tilkynnti um framboð sitt að margir þeirra Mexíkóa sem flyttu ólöglega til Bandaríkjanna væru glæpamenn og kynferðisbrotamenn.

Trump sagði í viðtali við CNN í gær að ef hann yrði forseti myndi hann varpa sprengjum á olíusvæði undir stjórn Íslamska ríkisins í Írak. Rick Francona, fyrrverandi hershöfðingi í Bandaríkjaher, sagði áform Trumps skaðleg fyrir Írak til lengri tíma. Í framtíðinni, eftir að Íslamska ríkinu hefði verið bolað burt, myndu olíusvæðin vera nauðsynleg fyrir uppbyggingu Íraks.

Hillary Clinton, fyrrverandi utanríkisráðherra, leiðir listann hjá demókrötum. Hún nýtur stuðnings 55 prósenta hugsanlegra kjósenda. Fylgi hennar hefur þó dalað á síðustu vikum þar sem Bernie Sanders, öldungadeildarþingmaður frá Vermont, hefur klifrað upp í 24 prósenta fylgi.

thorgnyr@frettabladid.is

UMDEILDUR Donald Trump nýtur mikils fylgis þrátt fyrir skiptar skoðanir landsmanna á honum. NORDICPHOTOS/AFP



STEFNIR

Ávöxtun *sjóða* Stefnis

Sjóður	Árleg nafnávöxtun 1 ár*	2 ár*	3 ár*	4 ár*	5 ár*	Árleg nafnávöxtun frá stofnun*
Blandaðir sjóðir						
Stefnir – Samval[1]	22,9%	18,8%	17,0%	16,8%	15,6%	
Stefnir – Eignastýringarsjóður[1]	14,3%	9,1%	9,5%	10,2%	9,4%	
Íslensk hlutabréf						
Stefnir – ÍS 15[1]	30,9%	23,4%	23,8%	21,3%	20,6%	
Íslensk skuldabréf og innlán						
Stefnir – Ríkisvíxlasjóður[2]	3,6%	3,4%	3,3%	3,1%	3,2%	
Stefnir – Ríkisbréfasjóður óverðtryggður[2]	5,9%	2,9%	5,1%	6,1%	5,1%	
Stefnir – Ríkisverðbréfasjóður stuttur[2]	3,5%	1,8%	2,7%	3,6%		3,6% (Stofnaður 20.01.2011)
Stefnir – Ríkisverðbréfasjóður millilangur[2]	7,5%	3,5%	4,0%	5,6%	5,8%	
Stefnir – Ríkisverðbréfasjóður langur[2]	9,5%	4,3%	4,1%	6,2%	6,6%	
Stefnir – Ríkisskuldabréf verðtryggð[2]	8,2%	3,4%	3,5%	5,7%	6,4%	
Stefnir – Skuldabréf stutt[1]	4,4%	3,1%	3,9%	4,7%	5,3%	
Stefnir – Lausafjársjóður[1]	5,1%	5,4%	5,4%			5,3% (Stofnaður 27.04.2012)
Erlend hlutabréf **						
KF – Global Value[2]	14,1%	15,3%	14,8%	9,8%	12,4%	
KMS – Global Equity[2]	16,9%	12,5%	13,8%	10,0%	10,8%	
KMS BRIC[2]	9,9%	5,8%	2,6%	-3,1%	-1,6%	
Stefnir – Scandinavian Fund[2]	5,5%	11,7%	12,9%	7,0%	10,4%	
Stefnir – Erlend hlutabréf[2]	12,9%	11,9%	11,9%	9,0%	9,9%	

** Grunnmynt sjóðanna er EUR en ávöxtun er uppreiknuð í íslenskar krónur. Gengi tekur þannig mið af gengi gjaldmiðilsins á hverjum tíma. Vakin er sérstök athygli á því að sökum gjaldeyrishafta Seðlabankans er ekki hægt að fjárfesta í íslenskum krónum í þessum sjóðum.

* 1 ár: 30.06.2014 – 30.06.2015. 2 ár: 30.06.2013 – 30.06.2015. 3 ár: 30.06.2012 – 30.06.2015. 4 ár: 30.06.2011 – 30.06.2015. 5 ár: 30.06.2010 – 30.06.2015.
Árleg nafnávöxtun frá stofnun: Ef sjóður er yngri en 5 ára.

Stefnir hf. er sjálfstætt starfandi fjármálafyrirtæki sem rekur innlenda og alþjóðlega verðbréfasjóði, fjárfestingarsjóði og fagfjárfestasjóði fyrir einstaklinga og fagfjárfesta. Stefnir er stærsta sjóðastýringarfyrirtæki landsins með um 413 milljarða króna í virkri stýringu. Frekari upplýsingar um Stefni og sjóðina má finna á www.stefnir.is

Ávöxtun í fortíð gefur ekki áreiðanlegar vísbendingar um ávöxtun í framtíð

Allar ávöxtunartölur eru í íslenskum krónum. Tekið er tillit til umsýsluþóknunar við daglegan útreikning á gengi sjóðanna. Upplýsingar eru fengnar frá Arion banka hf. sem er vörslufyrirtæki sjóðanna og frá upplýsingaveitu Bloomberg.

Verðbréfaþjónusta Arion banka er söluaðili sjóða Stefnis

Kynntu þér sjóðina hjá starfsfólki Arion banka í síma 444 7000, í næsta útibúi eða á arionbanki.is/sjodir

1) Sjóðurinn er fjárfestingarsjóður samkvæmt lögum nr. 128/2011 um verðbréfasjóði, fjárfestingarsjóði og fagfjárfestasjóði.
2) Sjóðurinn er verðbréfasjóður samkvæmt lögum nr. 128/2011 um verðbréfasjóði, fjárfestingarsjóði og fagfjárfestasjóði.

Vakin er sérstök athygli á að áhætta fylgir fjárfestingu í hlutdeildarskírteinum verðbréfasjóða og fjárfestingarsjóða, t.d. getur fjárfesting rýrnað eða tapast að öllu leyti. Fjárfestingarsjóðir hafa rýmri fjárfestingarheimildir, sem geta leitt til minni áhættudreifingar en í verðbréfasjóðum. Fjárfesting í fjárfestingarsjóði telst því almennt vera áhættumeiri en fjárfesting í verðbréfasjóði. Fyrri ávöxtun sjóða gefur ekki áreiðanlega vísbendingu um framtíðarávöxtun þeirra. Nánari upplýsingar um sjóðina, þ. á m. nánari upplýsingar um áhættu við fjárfestingu í hlutdeildarskírteinum þeirra, má finna í útboðslýsingu og lykilupplýsingum þeirra, sem nálgast má á www.arionbanki.is/sjodir

Arion banki

Raunveruleg samkeppni er engin:

Hræddir um sérhagsmuni

Mikil eftirspurn er eftir leigubílaþjónustunni Uber á Íslandi. Nú hafa safnast nægilega margar undirskriftir svo fyrirtækið gæti boðið þjónustu sína í Reykjavík. Í vikunni sagðist Ólöf Nordal innanríkisráðherra vera talsmaður aukins frelsis á íslenskum leigubílamarkaði. Aðspurð um snjallsímaforritið Uber sagðist hún hrifin af þjónustunni. Æskilegt væri að kanna hvort auka mætti frelsi á markaðnum.

Kristín Þorsteinsdóttir

kristin@frettabladid.is

Leigubílaakstur á Íslandi er leyfisskyld starfsemi. Útgáfa leyfa er háð fjöldatakmörkunum. Þeir einir sem fengið hafa atvinnuleyfi geta ekið leigubíl. Leyfishafar þurfa að tengjast einhverri þeirra bifreiðastöðva sem reknar eru í landinu. Gjaldskrá leigubifreiða er samræmd og virðist verðmiðinn óháður gæðum bifreiða og reynslu ökumanna. Raunveruleg samkeppni er engin.

Takmarkanir á leigubílamarkaði hafa löngum verið umdeildar. OECD og Samkeppniseftirlitið hafa lagst harðlega gegn aðgangshindrunum og segja engin rök styðja áframhaldandi fjöldatakmarkanir – þær þjóni ekki hagsmunum neytenda, brengli markaðinn og takmarki samkeppni. Stofnanirnar eru hvattar til aukins frjálsræðis – slíkt muni hafa jákvæð áhrif á aðgengi og gæði þjónustunnar.

Stjórnendur bifreiðastöðva taka ekki í sama streng. Þeir segja ummælin fásinnu og stofnanirnar ganga erinda peningastefnu í samfélaginu. Framkvæmdastjóri Hreyfils gengur enn lengra og segir aukið frjálsræði skapa vettvang fyrir eiturlyfjasölu, nauðganir og aðra glæpastarfsemi.

Ljóst er að alvarlegar samkeppnishindranir ríkja á íslenskum leigubílamarkaði. Fjöldatakmarkanir á atvinnuleyfi voru upphaflega settar að beiðni Hreyfils. Takmarkanirnar höfðu í för með sér vernd sérhagsmuna – tilgangurinn ávallt sá að tryggja hagsmuni leyfishafa, efla verkefnastöðu þeirra og auka tekjur. Tilgangurinn var aldrei sá að vernda neytendur. Hræðsluáróður handhafa sérhagsmuna slær því ryki í augu neytenda.

Snjallsímaforritið Uber er mörgum kunnugt. Fyrirtækið er nú starfrækt í um 250 borgum og býður viðskiptavinum hagstæða leigubílaþjónustu. Bílstjórar aka eigin bifreiðum og eru ekki leyfisskyldir. Fyrirtækið setur þó strangar gæðakröfur hvað varðar aldur bifreiða og feril ökumanna. Íslenska leigubílastöðin Taxi Service hyggst nú bjóða viðskiptavinum leyfisskylda ökuþjónustu með sambærilegu snjallsímaforriti. Það er fagnaðarefni þegar fyrirtæki bæta þjónustu sína og gera aðgengið notendavænna. Ný þjónustuleið breytir þó engu um þær samkeppnishömlur sem enn ríkja á markaðnum.

Samkeppni hefur margsinnis fært neytendum betri þjónustu og aukna hagkvæmni. Það er gömul saga og ný. Þá hreyfa veitendur eldri þjónustu yfirleitt andmælum – hræddir um eigin sérhagsmuni. Neytendur víðs vegar um heim virðast sáttir við snjallsímaforritið Uber – þjónustan sé traust, hagstæð og notendavæn. Framkvæmdastjóri Hreyfils lýsir þó enn frekari áhyggjum af þjónustunni – erfitt verði að bera fram kvartanir, fá endurgreiðslu eða heiðarlega afgreiðslu. Þessar áhyggjur eru tilhæfulausar og koma upp um algert reynsluleysi framkvæmdastjórans af þjónustunni.

Það er löngu tímabært að endurskoða leyfisveitingar um leigubílaakstur á Íslandi. Skapa þarf heilbrigt samkeppnisumhverfi með aukin gæði og betra verð að leiðarljósi. Stjórnvöld þurfa að meta hverra hagsmuni núverandi fyrirkomulag verndar. Sérhagsmunir leyfishafa ættu ávallt að víkja fyrir hagsmunum neytenda. Minnka þarf afskipti ríkisins, auka frjálsræði á markaðnum og stuðla að heilbrigðri samkeppni. Einungis þannig verður hagsmunum neytenda best borgið.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Andri Ólafsson *andri@365.is,* Hrund Þórsdóttir *hrund@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

GUNNAR

MÍN SKOÐUN: JÓN GNARR

Ábyrgð er Kung fu

Á uppgangstímum íslenska bankakerfisins fóru í fyrsta skipti í Íslandssögunni að birtast fréttir og viðtöl við fólk sem var að fá áður óþekkt ofurlaun eða bónusgreiðslur. Þessar upphæðir gátu jafnvel hlaupið á milljörðum. Þegar fólk var spurt út í þetta þá var því gjarnan borið við að það væri mjög eðlilegt að það fengi góð laun því það tæki svo mikla ábyrgð.

Ábyrgð er líklega mikilvægasta en um leið misskildasta hugtak í heimi. Það er erfitt að skilgreina hana en hún er nauðsynlegur hluti af öllu sem fólk gerir. Okkur verður samt ekkert sérstaklega tíðrætt um hana dagsdaglega. Hún þykir leiðinleg. Hún drepur niður stemningu. Það eru engin grípandi dægurlög samin um ábyrgð. En þegar hún er höfð út undan kemur hún yfirleitt til baka með miklum látum. Ábyrgð er einn af þessum einkennilegu hlutum sem geta flætt á milli fólks og lendir oft á þeim sem síst skyldi og oft er einhver einn sem tekur ábyrgð fyrir stóran hóp. Sumir hafa ríka ábyrgðartilfinningu en aðrir virðast nokkuð lausir við hana. Margir eru með fleiri ástæður fyrir því af hverju þeir ættu ekki að taka ábyrgð heldur en af hverju þeir ættu að gera það.

Ábyrgð er systir yfirvalds. Hún er íþyngjandi bæði í orði og á borði. Foreldrar „taka“ ábyrgð á börnum sínum og „bera“ svo ábyrgð á þeim. Ábyrgð þýðir að vera vakandi, greina rétt frá röngu og horfast í augu við hvað sem maður telur vera sannleika og raunveruleika hverju sinni og taka ákvarðanir. Ábyrgð er tegund fyrirhyggjusemi. Það er fyrirhöfn og mjög lýjandi til lengdar að vera ábyrgur. Oft fer líka sérkennilegur vítahringur af stað; þegar einn er móttækilegur fyrir því að taka ábyrgð verður það gjarnan til þess að aðrir sjá tilefni og tækifæri til að láta frá sér ábyrgð. Þá skapast ójafnvægi. Þetta ójafnvægi er regla frekar en undantekning í mannlegu samfélagi. Því prímitífari og tjúllaðri sem samfélög eru því meira er ójafnvægið. Það er aðeins í mjög sivílíseruðum borgarsamfélögum sem jafnvægið er gott. Þar er meðvitund um ábyrgð og vilji til að hún skiptist nokkuð jafnt á milli manna.

Vítahringur ábyrgðarleysis

Afstaðan til ábyrgðar er misjöfn eftir löndum. Það er til dæmis meiri almenn áhersla á ábyrgð einstaklingsins í Bandaríkjunum heldur en í Evrópu. Afstaðan til ábyrgðar á Íslandi er um margt sérstök. Mér verður oft hugsað til umræðunnar um rusl í miðborginni. Margir vilja að borgaryfirvöld verji meiri peningum í að þrífa upp ruslið. Fáir benda á leiðir til að fá fólk til að hætta að henda rusli á götuna.

Það væri þó það sem réttast væri að gera. Það eru einstaklingar sem búa þetta rusl til. Íslenskur ruslaralýður. Hreinsun ýtir undir meira rusl og úr verður vítahringur ábyrgðarleysis.

Vald er ábyrgð

Hin svokölluðu yfirvöld verða að svo mörgu leyti til vegna ábyrgðarleysis þegnanna. Fólk er á launum við að taka ábyrgð. Ef samfélag er fjölskylda er ríkisvaldið foreldrarnir. Og því ábyrgðarlausara sem fólk er því öflugri verður forræðishyggja hins opinbera. Stofnanir og embætti stækka og eflast og nýjar stofnanir, sem hafa það að markmiði að fylgjast með okkur og passa okkur, verða til. Og það getur verið erfitt að fá þessa ábyrgð til baka því ábyrgð er vald.

Gott íslenskt dæmi um það er ÁTVR. Ef allir væru alltaf fullkomlega ábyrgir fyrir sjálfum sér og gjörðum sínum þá mætti líklega skera ríkisvaldið niður um svona helming. Það þyrfti engar eftirlitsstofnanir lengur og lögreglufólk hefði ekkert að gera.

Ábyrgð er oft það sem skilur á milli framgangs og klúðurs. Hún er gjarnan innihaldsefnið sem lætur hluti virka. Þeir sem skilja ábyrgð sjá þetta en flestir aðrir halda að yfirleitt sé það fyrst og fremst að þakka heppni eða hæfileikum þegar eitthvað gengur upp.

Vald er ábyrgð. Ábyrgðarlaus stjórnandi eða leiðtogi er eins og drukkið eða annars hugar foreldri. Ábyrgðarlaust vald er vondur húsbóndi. Eins er engin ást án ábyrgðar. Sönn ást er að viðurkenna frelsi og sjálfstæði annarrar manneskju en vera jafnframt tilbúinn að grípa hana ef henni skrikar fótur og telja sig njóta þess sama til baka. Það verður heldur ekkert frelsi án ábyrgðar.

Ábyrgðarlaust frelsi er skrípaleikur. Maður sér því miður alltof mikið af slíku í okkar ágæta landi. Harmleikurinn um íslenska efnahagsundrið er örugglega besta dæmið um það. Það er mín staðfasta skoðun að ábyrgð sé best komið eins mikið hjá einstaklingum og hægt er og fólk sé látið taka ábyrgð og sæta henni líka því þannig verður samfélagið bæði þroskaðra og heilbrigðara. Ábyrgð er burðarbitinn í mannlegum þroska. Að taka ábyrgð þjálfar heilann okkar eins og bestu heilabrot. Hún þvingar okkur til að horfa fram á við, sjá orsakasamhengi og gerir okkur hæfari til að leysa verkefni. Hvert minnsta ábyrgðaratriði er æfing. Að henda ekki rusli á götuna er „wax on, wax off“ æfing í ábyrgð. Og ef við tileinkum okkur þessar einföldu æfingar þá verðum við með tímanum tilbúin í stóra og merkilega bardaga.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **PRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Mallorca

Vikuleg flug út september

Royal Cristina ★★★★

PLAYA DE PALMA | 24. september - 6 nætur

Verð frá 127.800 kr.

Á mann m.v. tvo í herbergi með morgunverði. Hótelið er allt nýuppgert og glæsilegt!

JS Palma Stay ★★★★

PLAYA DE PALMA | 17. september - 7 nætur

Verð frá 129.900 kr.

Á mann m.v. tvo í herbergi með hálfu fæði. Hótelið er eingöngu fyrir 18 ára og eldri.

Royal Cupido ★★★★

PLAYA DE PALMA | 24. september - 6 nætur

Verð frá 139.900 kr.

Á mann m.v. tvo í herbergi með hálfu fæði. Hótelið er eingöngu fyrir 18 ára og eldri.

Portofino Sorento ★★

SANTA PONSA | 17. september - 7 nætur

Verð frá 99.900 kr.

Á mann m.v. tvo í íbúð með 1 svefnherbergi.

Verslaðu á Mallorca

Fjölda glæsilegra verslana er að finna í höfuðborginni Palma. Meðal annars hina nýju verslunarmiðstöð, Porto Pi, sem hýsir fjölda verslana þar á meðal stóra og flotta H&M verslun en minna má á að haustlínan kemur í lok ágúst.

H&M

Úrval gististaða með og án fæðis. Verð og gæði fyrir alla – sjá nánar á vita.is

Skráðu þig í netklúbbinn - VITA.is

VITA
Skógarhlíð 12
Sími 570 4444

vita

VITA er lífið

MÁ BJÓÐA ÞÉR

SÆTI?

ALEXA borðstofustóll. Ekta leður og burstað stál.

VERÐ KR. **27.990** FULLT VERÐ 34.990

IDdesign

VERÐ KR. **13.990** FULLT VERÐ 19.990

ANDREW borðstofustóll. Svart, brúnt eða hvítt leður.

CLEVELAND HORNTUNGUSÓFI

Stærð: 308x140/203 cm. H: 81 cm. Fæst bæði með vinstri og hægri tungu. Verð: 189.990. **Tilboðsverð: 159.990.**

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

FRIDAY HORNTUNGUNSÓFI

VERÐ KR. **259.990** FULLT VERÐ 319.990

Slitsterkt grátt eða brúnt áklæði.
Stærð: 330 x 260. H: 88 cm.

SYLVESTER borðstofustóll með krómfótum

VERÐ KR. **9.990** FULLT VERÐ 13.990

FIMON SÓFASETT

FIMON 2JA OG 3JA SÆTA SÓFI. Slitsterkt grátt áklæði.
Stærð 3ja: 208 x 83. H: 77 cm. – Stærð 2ja: 148 x 83. H: 77 cm.

3JA SÆTA SÓFI VERÐ KR. **209.990** FULLT VERÐ 239.990

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • **OPIÐ** Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17

TWIST HÆGINDASTÓLL

Hægindastóll og skemill í ljósgráu, dökkgráu, ljósbláu eða appelsínugulu áklæði.

TAKTU TIL VIÐ AÐ **TWISTA**

TWIST hægindastóll
Tilboð: 59.990
Fullt verð: 69.990

TWIST skemill
Tilboð: 24.990
Fullt verð: 29.990

ASTRO
NÝTT
Í HÖLLINNI

ASTRO hægindastóll, Dökkgrár, kakí, appelsínugulur og dökkrauður.
Verð: 59.990. **Tilboðsverð: 49.990.**

FALLEG
SMÁVARA

iittala

VIDIVÌ

VERÐ KR.
259.990
FULLT VERÐ
319.990
MEÐ SKEMLI

JOY hægindastóll, í svörtu eða hvítu leðri, með skemli.

HAVANA hægindastóll

MARGIR
LITIR
FÁANLEGIR

VERÐ KR.
69.990
FULLT VERÐ
79.990

FLAIR sófaborð

VERÐ FRÁ KR.
54.990

HÚSGAGNAHÖLLIN
REYKJAVÍK | AKUREYRI

OG Dalsbraut 1 • Akureyri **OPIÐ** Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 **EITT SÍMANÚMER** 558 1100

HELGIN

Logi Pedro Stefánsson, tónlistarmaður

Gunnar Nelson og Prikið

Ég ætla að horfa á Gunnar Nelson keppa ásamt góðum vinum, kíkja á Happy Festival og svo auðvitað á Prikið í #litelimetime til Jeffs!

Lilja Katrín Gunnarsdóttir, bakari á blaka.is

Bakar og slakar

„Ég ætla að sjálfsögðu að henda í nokkrar uppskriftir af bollakökum. Svo setjumst við nýfæddi hnoðrinn minn fyrir framan sjónvarpið og slökum.“

Magnús Berg, verslunarmaður

Hittir vini á 101

Á laugardeginum stend ég vaktina í NORR11 en byrja daginn hjá nágrönnum okkar á Gráa kettinum. Þegar við skellum svo í lás klukkan 4 ætlum við Sól að labba með soninn og hundinn um bæinn og hitta vini í drykk á 101 hótel.

Regína Rourke, yfirhönnuður Glamour á Íslandi

Drykkur og Glamour

„Ég ætla að fá mér drykk með góðum vinum í þakgarði í New York og sökkva mér ofan í nýja Glamour-tölublaðið sem við vorum að leggja lokahönd á og er komið í verslanir.“

FARÐU HLUSTAÐU LESTU HORFÐU...

Á KALEO TÓNLEIKA í Gamla bíói á laugardagskvöld. Hljómsveitin VAR hitar upp.

Á TRÚI ÞVÍ Björgvin Halldórsson hefur safnað saman sínum helstu gospel-perlum og sett á eina plötu.

DAVÍÐS-STJÖRNUNA

Glæpasaga eftir Kristinu Ohlsson í þýðingu Eyrúnar Eddu Hjörleifsdóttur.

Á GUNNAR NELSSON KEPPA Í UFC þegar hann stígur í hringinn aðfaranótt sunnudags klukkan 02.00 og slæst við Brandon Thatch.

FRELSIÐ Kara og Owen eru miklir stuðningsmenn listar, í hvaða formum sem hún kann að leynast. MYND/AÐSEND

Það er engin regla um að þarna skuli grínast

Owen Fiene og Kara Hergils standa fyrir Open mic-kvöldum á Húrra þar sem fjölbreytileikanum er fagnað og allir geta stigið á svið og tjáð sig eftir eigin höfði – jafnt reyndir sem óreyndir.

Gunnar Leó Pálsson
gunnarleo@frettabladid.is

„Þarna getur fólk gengið inn af götunni, gripið í míkrafóninn og gert það sem því sýnist, reyndir og óreyndir,“ segir Owen Fiene ljósmyndari, sem stendur fyrir Open mic-kvöldum á skemmtistaðnum Húrra ásamt eiginkonu sinni, Köru Hergils dansara. Brenna þau fyrir að búa til pláss fyrir fólk til að tjá sig og sína list. Segir Owen þau ekki jafn hungruð og áður í að fylla í slík pláss sjálf með sínu listformi, en iða í skinninu yfir að fá að opna möguleikann fyrir aðra.

„Við einblínum ekki á neitt sérstakt, það er engin regla um að þarna skuli grínast. Alls ekki. Þetta snýst meira um fólk sem hefur áhuga á að tjá sig og jafnvel prófi brot úr verkum sem það hefur lokað ofan í skúffu fyrir áhorfendur. Helst viljum við fá að blanda saman óreyndum áhugamönnum og atvinnumönnum,“ útskýrir Owen.

Segir Owen sannkallaða slembilukku hafa ráðið að þau Kara hafi sett kvöldin á fót. „Við höfðum oft rætt um þetta, og svo æxlaðist það þannig að Jón Mýrdal sem á Húrra sat við hliðina á okkur í kvöldverðarboði og sagðist í óspurðum fréttum hafa pláss og spurði hvort við hefðum hugmynd. Kjálkarnir á okkur skullu beint í gólfið,“ segir Owen og skellir upp úr. Open Mic-kvöldið verður haldið á sunnudag og þá í sjötta skiptið. Þar hefur kennt ýmissa grasa og fjöldi fólks eignað sér sviðið, svo sem Hugleikur Dagsson, Snorri Helgason, Saga Garðarsdóttir og fleiri. „Maður veit einhvern veginn aldrei hvað gerist, þetta flæðir bara áfram,“ útskýrir Owen og skýtur að: „Vonandi fáum við að vera áfram í húsinu og krossum fingur í von um að Húrra fái að halda velli.“

Hvar? Húrra
Hverjir? Owen Fiene og Kara Hergils standa fyrir Open mic-kvöldi
Hvenær? Klukkan 21.00
Hversu mikið? Frítt inn

Svakalega sumarlegar sítrónubollakökur

Það væri nú ekki amalegt að skella í þessar sítrónubollakökur og bjóða í sumarlegt helgarkaffi um helgina.

Sítrónubollakökur

280 g hveiti
1 tsk. lyftiduft
115 g sykur
2 egg
250 ml mjólk
85 g brætt smjör
Rifinn börkur af 1 sítrónu

Hitið ofn í 200°C. Sigtið hveiti og lyftiduft saman og blandið sykrinum saman við. Pískið egg saman í skál, blandið mjólkinni og smjörinu saman við en gætið þess að smjörið sé orðið kalt. Setjið sítrónubörkinn saman við og blandið vel saman. Bætið hveitiblöndunni saman við í nokkrum pörtum og hrærið vel í. Skiptið deiginu jafnt niður í pappaform og bakið við 200°C í 20 mínútur. Kælið kökurnar vel áður en þið setjið á þær krem. Uppskriftin gefur um það bil 12–14 bollakökur.

Sítrónukrem

85 g smjör, við stofuhita
190 g flórsykur
1 msk. mjólk
1 msk. sítrónusafi
½ vanilluextrakt (eða vanilludropar)

Hrærið smjörið í hrærivél þar til það er orðið mjög mjúkt. Sigtið flórsykur saman við og hrærið vel saman í 2–3 mín. Bætið mjólkinni, sítrónusafanum og vanilluextraktinu við, hrærið mjög vel saman í nokkrar mín.

Til þess að fá krem í margs konar litum er hægt að bæta matarlit út í kremið. Setjið kremið á kökurnar þegar þær eru orðnar kaldar.

Uppskrift fengin af Evalaufeykjaran.com

25-50% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SUMARVÖRUM

Copenhagen-stóll
Nú 17.900 kr.

Copenhagen-stóll
Svartur plaststóll með gúmmítré fótum. H 84 cm.
24.900 kr. Nú 17.900 kr.

Summer-stóll
Nú 8.900 kr.
SPARAÐU 6.000 kr.

Summer-stóll
Stóll með 7 stillingum. 14.900 kr. Nú 8.900 kr.

Panama-stóll
Nú 9.900 kr.
SPARAÐU 5.000 kr.

Panama-stóll
Staflanlegur stóll. 14.900 kr. Nú 9.900 kr.

Summer-sett
Nú 74.900 kr.
SPARAÐU 25.000 kr.

Summer-sett
Garðsett, sófi,2 stólar, borð. 99.900 kr. Nú 74.900 kr.

Heimdal-sófaborð
Steypt borðplata og fætur úr eik. 40 cm. 17.900 kr. Nú 11.900 kr. 50 cm. 24.900 kr. Nú 16.900 kr. 60 cm. 34.900 kr. Nú 23.900 kr.

Summer-garðsett
Garðsett grábrúnt/málmur. 34.900 kr. Nú 16.900 kr.

Summer-sólhlíf
Nú 6.900 kr./stk.
SPARAÐU 3.000 kr.

Summer-sólhlíf
Sólhlíf 3m. Ýmsir litir. 9.900 kr./stk. Nú 6.900 kr./stk.

Click-stóll
Nú 17.900 kr.
SPARAÐU 7.000 kr.

Click-stóll
Svartur plaststóll með bambus armhvílum. 61 x 79 cm. 24.900 kr. Nú 17.900 kr.

Borð + 4 stólar
Nú 47.500 kr.
SPARAÐU 32.000 kr.

Garðsett - borð og 4 stólar
Summer-garðborð með glerplötu. 150 x 85 cm. 39.900 kr. Nú 23.900 kr. Summer-stóll. Staflanlegur. 9.900 kr. Nú 5.900 kr. Heildarverð á setti 79.500 kr. Nú 47.500 kr. Sparaðu 32.000 kr.

LAGERSALA
40-80% afsláttur
sýningareintök, útlitsgölluð húsgögn og smávara

Aðeins þessa helgi 11. og 12. júlí

Summer-sólbekkur
Sólbekkur með hjólum. 29.900 kr. Nú 14.950 kr.

Heitur Matur
Alla virka daga milli kl. 12 og 15
Réttur dagsins og gos
kr. 1.395

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

TILLÖGUR UM EFNAHAGSÚRBÆTUR SEM GRÍSKA RÍKISSTJÓRNIN SENDI TIL BRUSSEL Á FIMMTUDAGSKVÖLD

TILLÖGURNAR KOSTA UM **12 MILLJARÐA EVRA**

ÓSKA EFTIR NÝJUM LÁNUM UPP Á **53,5 MILLJARÐA EVRA**

HEILDARSKULDIR GRIKKJA NEMA **320 MILLJÖRÐUM EVRA**

HEILDARSKULDIR ERU **180% AF VERGRI LANDSFRAMLEIÐSLU GRIKKLANDS**

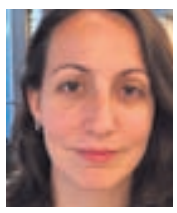
Hver dagur er kvölin ein

Það eru erfiðir tímar fram undan hjá Grikkjum. Forsætisráðherra vill semja. Hann sendi tillögur um efnahagsúrbætur á ríkjaráðstefnu til Brussel. Örlög grísks efnahagslífs gætu ráðist á sunnudag.

Þorbjörn Þórðarson
tobbi@stod2.is
Frá Aþenu

„Vonin er öll farin," segir Nikolia Apostolou, grísk samstarfskona mín hér í Aþenu. Apostolou er fulltrúi hámenntaðrar kynslóðar ungra Grikkja. Með meistarapróf í blaðamennsku frá Columbia-háskóla í New York.

„Fólk var að vonast eftir því að Syriza-flokkurinn myndi ekki innleiða frekari aðhaldsaðgerðir en það lítur út fyrir að það verði raunin," segir hún og er þar að vísa til tillagna um efnahagsúrbætur sem gríska ríkisstjórnin sendi til Brussel á fimmtudagskvöld. Tillögurnar fela í sér umfangsmiklar skattkerfisbreytingar, niðurskurð í ríkisútgjöldum og sparnað. Samhliða óska Grikkir eftir nýjum lánum auk endurskipulagningar á skuldum ríkisins. Það er mat flestra að skuldastaða gríska ríkisins sé algjörlega ósjálfbær.



NIKOLIA APOSTOLOU

Örlög grísks efnahagslífs gætu ráðist á sunnudag þegar farið verður yfir tillögur um efnahagsúrbætur á ríkjaráðstefnu í Brussel. Gríski seðlabankinn er að verða uppiskroppa með laust fé. Louka Katseli, seðlabankastjóri, sagði án frekari lánveitinga ætti bankinn bara seðla til að anna eftirspurn fram á mánudag.

Allur innflutningur erfiður

Kreppan hefur leikið atvinnulífið grátt. Sérstaklega lítil og meðalstór fyrirtæki, sem eru kjölfestan í grísku efnahagslífi. 60 prósent fyrirtækja í Grikklandi eru með tíu starfsmenn eða færri. Gjaldeyrishöft sem voru nýlega tekin upp í landinu bitna verst á þessum fyrirtækjum. Ólíkt því sem gildir á Íslandi eru vöru- og þjónustuviðskipti ekki undanþegin höftunum.

„Allur innflutningur er erfiður. Fyrirtæki í innflutningi geta ekki sent greiðslur til framleiðenda í Evrópu og öðrum ríkjum. Ég kýs skjótan dauðdaga í stað þess að þetta gerist svona hægt. Hver dagur er kvölin ein. Verslunum er lokað. Líf fólks er lagt í rúst. Kaupsýslumenn fremja sjálfsmorð. Þeir voru kannski vel stæðir og áttu allt en á einum degi eða viku hafa þeir misst allt sitt," segir Panagiotis Mellos, slátrari og kjötinnflytjandi í Aþenu.

Það eru erfiðir tímar fram undan hjá Grikkjum hvort sem þeir verða áfram í myntsamstarfinu eða ekki. Það er ekki gert ráð fyrir því í regluverki myntbandalagsins að ríki hætti í því. Hin ríkin á evrusvæðinu vilja sennilega ekki taka áhættuna af því að Grikkir gangi út. Slíkt gæti skapað hættulegt fordæmi.

„Engir nýir milljarðar lánaðir"

Þær raddir heyrast þó hátt í Þýskalandi að betra sé að Grikkir hætti í myntsamstarfinu. Þýska dagblaðið Bild birti í vikunni mynd af Angelu Merkel, kanslara Þýskalands, og sagði að nú þyrftu Þjóðverjar „Járnkanslarann" og krafðist í fyrirsögn að „engir nýir milljarðar" yrðu lánaðir Grikkjum. Án nýrra lána þurfa Grikkir að yfirgefa evrusvæðið.

Alexis Tsipras, forsætisráðherra Grikkja, virðist ætla að leggja allt í sölurnar til að tryggja áframhaldandi veru Grikkja í myntsamstarfinu. Yanis Varoufakis, hinn vígreifi fjármálaráðherra Grikkja, sem var ólatur við að sýna kröfuhöfum hnefann, lét af embætti á mánudag að beiðni Tsipras. Varoufakis, hagfræðingur og sérfræðingur í leikjafræði, hætti til að liðka fyrir samningum. Þessi ákvörðun Tsipras að fórna Varoufakis á altari diplómatískrar velvildar hinna evruríkjanna þykir vera til vitnis um samningsvilja.

Drög að efnahagsúrbótum lágu fyrir aðeins nokkrum sólarhringum síðar. Tsipras hefur lagt ríka áherslu á samstöðu um tillögurnar sem sendar voru til Brussel. Gríska þjóðþingið hafði ekki afgreitt tillögurnar þegar Fréttablaðið fór í prentun en frumvarp um þær átti að ganga til atkvæða eigi síðar en í dag. Þær koma síðan til umfjöllunar á ríkjaráðstefnunni í Brussel á morgun.

SKULDA MEIRA EN ALLIR NEMA JAPAN Skuldavandi Japans er ekki af sömu stærðargráðu því Japanar eru ekki í myntsamstarfi og geta brugðist við á annan hátt. MYND/GETTY

PJÓÐVERJAR VIÐ STJÓRNVÖLINN OG BERA MIKLA ÁBYRGÐ

Gríðarlegur aðstöðumunur er á milli Þjóðverja og Grikkja. Grikkir bera sjálfir mikla ábyrgð á þeirri stöðu sem þeir eru í. Aðeins eitt ríki í heiminum skuldar meira sem hlutfall af landsframleiðslu: Japan. Skuldastaða Japans er samt ekki vandamál af sömu stærðargráðu. Japanir eru ekki í myntsamstarfi og geta því brugðist við vandamálum með aðferðum á færi ríkja sem reka eigin peningastefnu.

Skattskil eru vandamál í Grikklandi. Það skorti aðhald í ríkisfjármálum fyrir og eftir banka- og gjaldeyrishrunið. Þjóðverjar, langöflugasta ríki ESB, bera hins vegar mikla ábyrgð á því að Grikkir náðu ekki viðspyrnu. Aðhaldskrafan sem gerð var til Grikkja, og teiknuð upp í Brussel og Berlín, varð til þess að dýpka kreppuna í Grikklandi. Atvinnuleysi nálgast nú 30% (er 60% meðal ungs fólks) og horfur eru dökkar.

Þjóðverjar bera líka ábyrgð á ójafnvægi á evrusvæðinu með sinni stefnu. Mikill viðskiptaafgangur Þjóðverja er að verða sjálfstætt vandamál. Þeir flytja miklu meira út en þeir kaupa sjálfir af öðrum ríkjum. Eðlilegt er að mikil eftirspurn sé eftir þýskri framleiðslu, enda vönduð, en það er óeðlilegt að skila viðskiptaafgangi sem nálgast núna 7% af VLF Þýskalands, ár eftir ár. Ekkert annað ríki í heiminum skilar meiri viðskiptaafgangi. Ben Bernanke, fyrrverandi seðlabankastjóri BNA, hefur sagt þennan mikla viðskiptaafgang Þjóðverja skapa ójafnvægi á myntsvæðinu og Þjóðverjar verði að bregðast við. Þýsk stjórnvöld hafa ekki gert það með aðgerðum til að örva einkaneyslu og innflutning, t.d. með skattkerfisbreytingum eins og skattafslætti við fjárfestingu. Þá hafa þýsk stjórnvöld ekki ráðist í samgönguúrbætur eins og vegagerð sem gæti dregið úr viðskiptaafgangi, þótt rík þörf sé á slíku víða í Þýskalandi og þeir geti fjármagnað slíkt með skuldabréfum til tíu ára á 0,2% vöxtum, með því lægsta sem þekkist í heiminum.

→ **Atvinnuleysi nálgast nú 30%** (er 60% meðal ungs fólks) og horfur eru dökkar.

Við erum til í málamiðlanir.

Alexis Tsipras, forsætisráðherra Grikklands.

Líf fólks er lagt í rúst.

Panagiotis Mellos, slátrari og kjötinnflytjandi í Aþenu.

Ef evran fellur, fellur Evrópa.

Angela Merkel, kanslari Þýskalands.

Tsipras hefur brennt allar brýr á milli Grikklands og Evrópu.

Sigmar Gabriel, varakanslari og efnahagsmálaráðherra Þýskalands.

STAÐA GRIKKLANDS Í SÖGULEGU SAMHENGI

1981

1. janúar Grikkir ganga í ESB. Í kjölfarið verður efnahagsleg uppsveifla þar sem byggingariðnaður blómstrar, fjárfest er í innviðum.

2001

1. janúar Grikkir taka upp evru. (Gjaldmiðillinn er tekinn í notkun 1. janúar 2002.) Á næstu sjö árum þrefaldast landsframleiðsla. Stjórnvöld, hvött áfram af framkvæmdastjórn ESB, Seðlabanka Evrópu (ECB), bankastofnunum í einkaeigu og viðskiptalífi taka há lán til uppbyggingar.

2007-2010

Alþjóðlega bankakrísan hefur mikil áhrif. Landsframleiðsla fellur um nærri 20% frá 2008-2010. Greiðslugeta stjórnvalda minnkar. Sósíalistaflokkurinn PASOK vinnur þingkosningar. Lánshæfiseinkunnir ríkisins hrynja.

2010

9. febrúar Fyrsti niðurskurðarpakki ríkisstjórnar af sjö kynntur.

23. apríl Páverandi forsætisráðherra, George Papandreou, óskar eftir fjárhagsaðstoð. ESB, ECB og Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn (AGS) samþykkja að taka þátt. 110 milljarðar evra yfir þrjú ár.

5. maí Miklar óeirðir. 48 klukkustunda allsherjarverkfall. Þrír láta lífið.

7. júlí Þingið samþykkir breytingar á eftirlaunakerfi, eftirlaunaaldurinn hækkaður úr 60 árum í 65 hjá konum. Greiðslur eru lækkaðar.

2011

6. nóvember Papandreou forsætisráðherra segir af sér.

10. nóvember Lucas Papademos verður forsætisráðherra og leiðir nýja samsteypuríkisstjórn.

2012

21. febrúar Annar fjárhagsaðstoðarpakki. Samtals nær fjárhagsaðstoð evruríkja og AGS 246 milljörðum fram að 2016.

6. maí Þingkosningar. Ekki tekst að mynda ríkisstjórn. Boðað til kosninga 17. júní. Antonis Samaras er forsætisráðherra nýrrar samsteypustjórnar. Niðurskurður og aðhaldsaðgerðir halda áfram.

2013-2014

Ólga í stjórnmálum, stokkað upp í ríkisstjórn oftar en einu sinni.

2015

25. janúar Kosningar sem Syriza vinnur. Myndar ríkisstjórn með Sjálfstæðum Grikkjum. Alexis Tsipras er forsætisráðherra. Yanis Varoufakis er fjármálaráðherra.

20. febrúar Lengt í lánalínum Grikkja um fjóra mánuði.

4. júní Grikkir biðja AGS að fresta afborgunum.

27. júní Tsipras ákveður að halda þjóðaratkvæðagreiðslu um efnahagsaðgerðir Grikkja 5. júlí.

28. júní Tsipras tilkynnir að bankar verði áfram lokaðir og setur gjaldeyrishöft.

30. júní Grikkland borgar ekki af AGS-láni.

1.-3. júlí 1.000 bankaútibú eru opnuð til að leyfa ellilífeyrisþegum að taka út pening.

5. júlí Þjóðaratkvæðagreiðsla – yfir 61% hafnar aðgerðum ESB, AGS og ECB.

6. júlí Varoufakis fjármálaráðherra segir af sér.

7. júlí Fjármálaráðherrar evruríkjanna funda með Grikkjum sem vilja nýjan samning um neyðaraðstoð.

9. júlí Ríkisstjórnin sendir tillögur um efnahagsúrbætur.

AKUREYRI
Icelandair Hotels

Nýútsprungið blóm í veitingahúsaflóru Akureyrar

Veitingastaðurinn Aurora tekur nú á móti gestum í nýjum og flottum skrúða. Við bjóðum upp á hlýlegt og líflegt umhverfi hvort sem þú vilt njóta veitinganna inni eða í frábærri aðstöðu utandyra.

Úrval ljúffengra drykkja og girnilegra rétta er á boðstólum allan daginn. Helgarbrunchinn okkar vinsæli er á sínum stað og það sama má segja um happy hour og ekta enskt High Tea. Aurora er rétti staðurinn þegar þig langar að gleðja bragðlaukana og njóta góðrar stundar í fallegu umhverfi.

Icelandair hótel Akureyri, Þingvallastræti 23
Bókanir og upplýsingar í síma 518 1000 og á icelandairhotels.is

Icelandair Hotels
www.icelandairhotels.com

ENNEMM / SIA • NM62892

Segir brandara á líknardeild

Anna Þóra Björnsdóttir er eigandi Sjáðu. Hún er líka uppistandari, fór á námskeið í fyrra og sló í gegn. Hún hefur síðan haft nóg að gera, kemur fram í partíum, gæsapartíum og sjónvarpi. Undirtónninn er oft alvarlegur, hún hefur upplifað bróðurmissi og innlögn á geðdeild svo eitthvað sé nefnt, en er gædd þeim hæfileika að geta séð spaugilegu hliðarnar á þessu öllu saman.

Ólöf Skaftadóttir
olof@365.is

Strákurinn minn er búinn með Listaháskólann og er að skrifa leikrit og tengdadóttir mín er fyrsti klarínettleikari, en þau fá engin viðtöl. Þannig að ég verð endilega að reyna að koma þeim að, það er mjög hæfileikaríkt fólk í fjölskyldunni," segir Anna Þóra hlæjandi. Hún segist ekkert endilega hafa ætlað í uppistand. „Ég ætlaði að læra að skrifa. Það voru allir búnir að segja mér að ég væri svo fyndin og ætti að fara að skrifa. Ég á fullt af sögum sem eru fyndnar, ég hef lifað rosalega fyndnu og skemmtilegu lífi oft. En svo gerðum við, ég og vinkona mín, samkomulag um að við myndum ekki skrifa bókina okkar fyrr en mæður okkar væru dauðar. Mamma hennar er enn á lífi, svo það er einhver bið á þessu," segir Anna Þóra og hlær innilega.

Vinurinn skotinn í Hollandi

Anna Þóra fór á námskeið fyrir nokkrum árum til að læra að skrifa smásögur. „Ég fór og skrifaði sögu. Hún var mjög sönn um fólk sem drepur og tengdist mér persónulega. Góður vinur minn var skotinn í Hollandi. Ég skrifaði um mín viðbrögð og vinkonu minnar við því þegar þessi vinur okkar var drepinn. Hann var eftirlýstur af Interpol og var mjög stór eiturlyfjasali, sem við höfðum reyndar ekki hugmynd um fyrr en eftir að hann lést. En ég meina, fólk vinnur við alls konar," rifjar Anna Þóra upp, létt í bragði. „En kennarinn sagði við mig að ég ætti ekkert í það að vera að skrifa og ég hefði engan veginn vald á efninu. Þannig að ég mætti bara í þessi tvö skipti." Kennarinn vildi frekar að Anna læsi sögurnar hans sem henni fannst ekkert varið í. „Þetta var eitthvað um þras í þvottahúsi og eitthvað. Þarna var ég búin að borga fimmtíu þúsund kall fyrir námskeiðið. Ég er búin að borga rosalega oft fyrir námskeið sem ég klára ekki. Ég fer yfirleitt og fæ mér hvítvín með þeim sem áttu að vera með mér á námskeiðinu."

Anna Þóra segist hafa setið með vinum á Jómfrúnni þegar hún ákvað að fara í uppistandið. „Þau sögðu að ég væri svo góð í að herma eftir fólki og djóka og það var verið að auglýsa uppistandsnámskeið og þau sögðu: Af hverju ferðu ekki á þetta námskeið? Og ég sló til."

Ekki ólöglegt að hringja seint

Hún er þekkt innan vinahópsins fyrir að vera enn að gera símaat. „Ég get ekki hætt því. Ég hef meira að segja fengið á mig kæru. En lögreglan hringdi svo og sagði málið lagt niður því það er ekki ólöglegt að hringja í fólk og segjast elska það þó að klukkan sé margt." Hún segist alla tíð hafa verið að gera grín. „Ég hugsa að þetta sé eitthvað tengt því að ég er víst með bullandi ADHD, sem er reyndar nýgreint." Anna Þóra hefur einnig kynnst því að verða döpur. „Ég held að allir kynnist því. Ég kynntist því að verða mjög döpur. Ég held að það hafi verið afleiðing, því það hafði mikið gengið á og ég held að þetta hafi verið að gerjast í svona tíu, fimmtán ár. Bróðir minn dó 39 ára í sjóslysi og pabbi var með MS, svo við mamma höfðum borið uppi fjölskylduna. Svo þegar þeir tveir voru látnir og við vorum tvær eftir, þá veikist hún. Hún fékk briskrabbameinsgreiningu, sem kom í ljós að var ekki briskrabbi en var meðhöndlaður sem slíkur. Ég hugsaði um hana og annaðist hana auðvitað og kveið því rosalega að missa hana. Ég sá ekki lífið fyrir mér án hennar. Við vorum rosalega miklar vinkonur."

HEFUR ALLTAF GERT GRÍN Anna Þóra segir nauðsynlegt að líta á björtu hliðarnar. Allir lendi í áföllum og húmor sé verkfæri til að takast á við þau. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Lögreglan hringdi svo og sagði málið lagt niður því það er ekki ólöglegt að hringja í fólk og segjast elska það þó að klukkan sé margt.**

> **Þetta var kona sem ég hélt að væri sálfræðingur og kynnti sig sem slíkan, en ég komst svo seinna að því að hún var það ekkert.**

> **Ég kynntist því að verða mjög döpur. Ég held að það hafi verið afleiðing, því það hafði mikið gengið á og ég held að þetta hafi verið að gerjast í svona tíu, fimmtán ár.**

Mamma Önnu Þóru, Ingibjörg, var með sjálfsofnæmi í brisi. „Þetta hafði hrokkið í gang því hún var með ofnæmi fyrir sykursýkitöflum sem hún var að taka. Það hafði enginn greinst með þetta á Íslandi. Þetta voru sjö ár af endurtekinni einangrun og sýkingum. Þetta tók rosalega á okkur fjölskylduna, en við gátum alltaf grínast þó að hún væri svona veik. Ég man einhvern tímann að það gekk einhver mynd á Facebook, það var kona í lopapeysu, í legghlífum og húfu, allt þakið lundum. Þetta var hræðileg mynd. Ég prentaði hana út, hengdi upp á skápinn hjá mömmu og sagði: Ef þú lætur þér ekki batna þá prjóna ég þetta dress á þig."

Leitaði sér að nýrri mömmu

Þegar hún svo dó fór Anna Þóra í að ganga frá heimilinu. „Ég fór á fullu gasi í það að þurrka heimilið út. Ég gerði þetta allt of hratt. Stuttu seinna fékk ég taugaáfall og leitaði mér aðstoðar, en fékk ekki réttu hjálpina. Ég leitaði mér að annarri mömmu," útskýrir Anna Þóra, sem fann konu sem er nú á áttræðisaldri.

„Hún reyndist mjög góð til að byrja með, en svo fór hún að skipta sér af málum sem hún var ekki menntuð til að gera, sem voru geðlyfin sem ég var á. Þetta var kona sem ég hélt að væri sálfræðingur og kynnti sig sem slíkan, en ég komst svo seinna að því að hún var það ekkert og á alls ekki að vera að ráðleggja fólki um lyf. Hún gerði mig háða sér. Ég gat ekki tekið eina einustu ákvörðun án þess að bera það undir hana. Það er ekki faglegt, það er stórhættulegt. Fagaðilar eiga að hjálpa þér til að hjálpa þér sjálfur. Markmiðið á að vera að útskrifa, en hún vildi það ekkert," segir Anna Þóra og segist skilja af hverju í dag. „Ég borgaði svart og fékk aldrei nótu. Ég hef leitað eftir því að fá nótu en það er ekki hægt. Þetta eru mjög háar upphæðir. Hún tók mig af léttu þunglyndislyfi, sem ég hafði verið á árum saman út af álagi og hentaði mér bara vel, en það er þekkt aukaverkun að þegar þú hættir á þessu lyfi geturðu farið í maníu. Ég lenti í því. Þegar ég sit með norskum kvennakór í sundlaug Vesturbæjar klukkan sjö um morgun er það merki um að það sé eitthvað mikið að," útskýrir Anna Þóra og hlær. Eftir að hafa rokið upp í maníu fór Anna Þóra niður í þunglyndi. „Það er miklu alvarlegra. Ég lét þetta ganga of langt, ég var mjög veik. En svo fékk ég innlögn og þá fóru hlutirnir að gerast. Ég var fjórar vikur inni á deild."

Anna Þóra segir mjög flott starfsfólk á geðdeild. „Mér fannst upplifunin samt eins og ég hefði gert eitthvað af mér. Ég var með rosalegan móral yfir að vera þarna. Ég vildi ekki að neinn sæi mig í þessum aðstæðum, móðursystir mín og börnin mín, því ég skammaðist mín. En það var margt mjög undarlegt við að veikjast svona. Til dæmis er ég mjög heitfeng, en þarna var ég alveg með það á hreinu að við myndum öll drepast úr kulda. Sem var alveg út í bláinn. Þetta var í september og ég var að hringja í vinkonu mína sem er með prjónastofu og panta lopasokka. Ég sagði henni að ég yrði að fá sex pör strax. En það var ekkert að veðrinu. Mér var bara kalt í sálinni."

„Hún er klikkuð"

Anna Þóra segir marga hafa reynst henni vel í erfiðleikunum. „Já, en það er líka fólk sem talar niður til þeirra sem lenda í svona og sögðu bara: Hún er klikkuð. Ég losaði mig við það fólk. Maður hefur ekkert að gera með það. Það er fullt af fólki sem maður heldur að séu vinir sínir en lítur mann ekki sömu augum eftir að hafa verið á geðdeild."

Hún hefur undanfarin ár haft það mjög gott og ekki kennt sér meins. „Ég hef verið heppin og hef líka farið eftir því sem mér hefur verið sagt," útskýrir hún og bætir við að hún hreyfi sig reyndar ekki neitt. „Nei, en maður tekur þessu alvarlega. Ég smakkaði ekki áfengi í hálft ár. Ég held að áfengi og þunglyndi sé skelfileg blanda. Ég passa upp á svefn. Svo á ég rosalega góða að sem halda utan um mig."

Datadrive - Hugbúnaður sem safnar upplýsingum frá bílum og sendir í snjallsíma eigandans.

Delphi - Nýta þekkingu fjöldans til þess að spá fyrir um tiltekna viðburði í framtíðinni.

Elsendia - Samtvinnar rafræn skilríki og rafræna lyfseðla. Lyf keypt á netinu og send til viðtakanda með öruggum hætti.

Ludis - Þróa leikjavettvang sem byggir á samskiptum á milli sjónvarps og síma.

Hún / Hann Brugghús - Örbrugghús með frumlega gæðabjóra í takmörkuðu upplagi.

Study Cake - Vettvangur fyrir nemendur og kennara þar sem heimavinnan er gerð skemmtilegri og árangur mælanlegri.

Viking Cars - Markaðstorg þar sem hægt er að deila bílum með öruggri yfirstjórn. Airbnb fyrir bíla.

Spor í sandinn - Sjálfbær gróðurhús tengd sundlaugum borgarinnar. Sala staðbundinna matvæla, nýjung í ferðaþjónustu, fræðslu og afþreyingu.

Genki instruments - Þróa raftónlistarhljóðfæri sem tengjast með áður óséðum hætti.

Wasabi Iceland - Hágæða wasabiræktun á Íslandi með hreinu vatni og endurnýjanlegri orku.

Tíu ferskar hugmyndir í Startup Reykjavík 2015

Tíu sprotafyrirtæki voru valin úr hópi 140 umsækjenda og hafa hafið þátttöku í **Startup Reykjavík verkefninu**. Arion banki leggur fyrirtækjunum til aðstöðu, fjárfestir í þeim og veitir þeim, ásamt samstarfsaðilum, ráðgjöf til að auðvelda þeim að vaxa og dafna.

Startup Reykjavík er samstarfsverkefni **Arion banka** og **Klak-Innovit**. Fylgstu með á **www.startupreykjavik.com**, **Facebook.com/Arionbanki** og **Facebook.com/StartupReykjavik**.

Arion banki

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 15-1557

ÞEGAR VENTIDÍUS HEFÐI GETAÐ SIGRAÐ HEIMINN

FLÆKJUSAGA

Illugi Jökulsson rifjar upp söguna um múldýrarekann sem stóð allt í einu andspænis þeim möguleika að leggja undir sig heimsveldi.

Ef ég væri að skrifa hjásögu um Rómaveldi á fyrstu öld fyrir Krist, þá myndi ég velta fyrir mér hvað hefði getað orðið um Ventidíus Bassus. Hefði hann getað breytt sögunni í grundvallaratriðum og til frambúðar? Ég er eiginlega á því. Ágústus, Markús Antoníus, Kleópatra, þau hefðu þá ekki orðið nema aukapersónur í sögunni, og nýtt Rómaveldi hefði átt þungamiðju í austri en ekki vestri. Og Ventidíus Bassus hefði ríkt yfir því sem mestur valdamaður í öllum heiminum.

Hjásaga? Jú, það er það sem kallast á erlendum málum „alternatíf“ saga, eða „hvað ef“ saga. Ekki skoðun á því sem gerðist, heldur á því sem hefði getað gerst. Tilgangurinn er stundum að reyna að koma auga á undirliggjandi ástæður þess sem ræður gangi sögunnar, en stundum er meiningin fyrst og fremst að skemmta sér. Og svo er um hugleiðingar þær um Ventidíus Bassus sem hér fylgja. En þegar um hjásögu er að ræða, þá veit maður þó aldrei.

Utanbæjarmaður

Ventidíus var frá héraðinu Picenum á Ítalíuskaga, það er við Adríahaf. Þegar Ventidíus fæddist um árið 90 fyrir Krist var Picenumhérað fyrir löngu orðið partur af Rómaveldi en þó ekki tryggara Rómverjum en svo að íbúar tóku þátt í mikilli uppreisn gegn ofurvaldi Rómar og stóð hún allt til ársins 83. Það var aðeins með mestu harmkvælum að rómverskum hersveitum tókst að brjóta uppreisnina á bak aftur. Faðir Ventidíusar hefur líklega fallið í bardaga við Rómarherinn en sonurinn var handsamaður ungur að árum ásamt móður sinni og var fárra ára gamall meðal þeirra fanginna Picenum-búa sem þurftu að marsera um götur Rómar þegar herforinginn Strabó hélt upp á lokasigur sinn gegn uppreisnarmönnum. Og hefur væntanlega ekki farið fram hjá neinum sú kaldhæðnislega staðreynd að Strabó þessi var einmitt frá Picenum líka.

Ekki veit ég hvað mamma Ventidíusar var lengi lífs til að halda verndarhendi yfir drengnum, en hann þurfti að glíma við margvíslega erfiðleika í æsku, föðurlaus, fátækur og af niðurlægðri þjóð. Sögur eru til um að hann hafi unnið við múldýrarekstur, en svo gekk hann í herinn. Rómverski herinn hafði að vísu sigrað þjóð hans og vafalaust drepið föður hans, en þessi her var samt besta leið ættlauss utanbæjarmanns til að komast þó eitthvað áleiðis í lífinu. Og Ventidíus endaði í hersveitum Júlíusar Sesars sem héldu í landvinningastríð til Gallíu árið 58. Þar stóð Ventidíus sig vel, hann mun framan af hafa séð um birgðaflutninga til hersveita Sesars en fór svo að taka æ meiri þátt í bardögum og reyndist hafa hæfileika til herstjórnar svo Sesar trúði honum fyrir sífellt þýðingarmeiri verkefnum. Að lokum sigraði Sesar í borgarastríði í Róm og þegar hann knésetti hættulegasta andstæðing sinn í orrustu við Farsalus í Grikklandi, þá hefur Ventidíus áreiðanlega verið viðstaddur og hugsað sitt: hinn sigraði andstæðingur var nefnilega Pompeius mikli, sonur þess Strabós sem fyrrum hafði sigri hrósandi leitt Ventidíus og móður hans í böndum um götur Rómar.

Parþar ráðast fram

Árið 44 var Sesar orðinn allsráðandi í Róm en var þá myrtur af pólitískum andstæðingum. Þegar upphófst mikil togstreita um hver af mönnum hans skyldi hreppa ríkið. Þar áttust helst við kornungur frændi Sesars, Oktavíanus, og svo Markús Antoníus, einn af hershöfðingjum Sesars sem bjó um sig í Egiftalandi og lét þar fallerast af hinni frægu drottningu Kleópötru. Ventidíus hélt sig á Ítalíu og taldist í liði Antoníusar en lét um hríð lítt að sér kveða.

Nú var svo málum háttað að í austri var þá voldugt ríki Parþa svonefndra, en þeir voru persneskrar ættar og réðu stóru landflæmi sem nú myndi ná yfir bæði Íran og Írak og hluta Sýrlands. Parþar og Rómverjar höfðu lengi eldað grátt silfur og það var eitt helsta metnaðarmál rómverskra herforingja að sigra Parþa; Sesar sjálfur hafði verið að undirbúa herferð gegn þeim þegar hann var myrtur. Antoníus hafði því í hyggju að fara í herferð austur og taldi með heilmiklum rétti að ef hann knésetti Parþa yrði hann í svo sterkri stöðu í Róm að Oktavíanus hlyti að lyppast niður. Og Antoníus yrði allsráðandi í gríðaröflugu Rómaveldi og gæti gert sína heittelskuðu Kleópötru að drottningu sinni yfir mesta stórveldi heimsins.

En Parþar voru engir asnar og ákváðu að vera fyrri til. Árið 40 héldu hersveitir þeirra frá Mesópótamíu (Írak) og lögðu á skömmum tíma undir sig allt Sýrland, Palestínu og að endingu nær alla Litlu-Asíu (Tyrkland). Eiginlega allur austasti hluti Rómaveldis, nema Egiftaland, var á einu sumri fallinn í hendur Parþa. Og þeir voru farnir að ógna Grikklandi.

Rómverskur svikari

Reyndar voru Parþar ekki einir að verki, því annar af tveimur herstjórum Parþaveldis í þessari sigurför var Quintus Labienus, rómverskur herforingi og sonur frægs herforingja frá fyrri tíð er hét Títus Labienus. Títus hafði verið einn af æðstu foringjum Sesars í Gallastríðinu, ásamt Ventidíusi, en síðan gengið til liðs við Pompeius í borgarastyrjöldinni. Ástæðan fyrir því var líklega sú að Labienus-feðgar voru náttúrlega frá Picenum eins og Pompeius. Quintus sonur Títusar hafnaði svo í Parþíu og þátttaka hans í herferð þeirra vestur á bóginn olli því að fjöldi rómverskra hermanna gekk til liðs við Parþa, og var nú allt í uppnámi.

Þetta mikla hættuástand sem steðjaði að Rómaveldi og hefði getað kippt illilega undan því fótunum, að minnsta kosti í austri, er undarlega lítið þekkt í sögunni, sennilega vegna þess hve skjótt Rómverjar náðu að snúa blaðinu við. En þar var ekki Antoníus að verki, þótt hann hefði ætlað sér að sigra Parþa, heldur vinur vor Ventidíus sem var kallaður út á þessari hættustundu og falið það verkefni að hrekja Parþa til baka. Á meðan hélt Antoníus áfram valdatafli sínu við Oktavíanus á Ítalíu og stússaði við sín flóknu kvennamál.

> **En þar var ekki Antoníus að verki, þótt hann hefði ætlað sér að sigra Parþa, heldur vinur vor Ventidíus sem var kallaður út á þessari hættustundu og falið það verkefni að hrekja Parþa til baka. Á meðan hélt Antoníus áfram valdatafli sínu við Oktavíanus á Ítalíu og stússaði við sín flóknu kvennamál.**

ANTONÍUS HITTIR KLEÓPÖTRU Örlög þessara skötuhjúa hefðu engu máli skipt ef Ventidíus hefði sýnt ögn meiri metnað.

Skemmst er frá því að segja að herferð Ventidíusar var ein skjótasta og mest afgerandi sigurganga rómverskra herja í sögunni og er þó af ýmsu að taka. Ventidíus bjó greinilega að reynslu sinni við múldýrarekstur og birgðaflutninga því allt var mjög vandlega undirbúið og skipulagt í þaula, og skyndilega var Ventidíus lentur með ellefu legióir á strönd Litlu-Asíu og hótaði að sækja inn í Mesópótamíu. Labíenus varð að hörfa, og í mikilli orrustu í Kilisíu beið rómverski liðhlaupinn algjöran ósigur fyrir fyrrverandi stríðsfélaga föður síns. Þetta var í raun í fyrsta sinn sem Ventidíus stýrði aleinn stórum her í orrustu og hann leysti verkefnið óaðfinnanlega af hendi, sýndi í senn kænsku og yfirvegun, dirfsku og útsjónarsemi, og hefðu frægustu herforingjar fornaldar varla getað gert betur. Quintus Labienus beið algeran ósigur, hann reyndi að dulbúa sig og flýja en féll í hendur Rómverja og var tekinn af lífi sem svikari. Annars sýndi Ventidíus hins vegar slíka miskunn hinum sigruðu að rómversku hermennirnir úr liði Parþa gengu flestallir til liðs við hann. Hann sigraði svo leifar parþneska hersins í Litlu-Asíu í annarri orrustu og þegar sonur Parþakóngs kom á vettvang með nýjan og fjölmennan her árið eftir, þá sigraði Ventidíus þann her líka í miklum slag. Orrustan fór fram við Gindarusfjall í Sýrlandi og sigur Ventidíusar var jafn alger og afgerandi og sigurinn yfir Labienusi árið áður. Ventidíus gekk ævinlega til orrustu eins og stórmeistari í skák, undirbjó hverja orrustu af mikilli nákvæmni og hugkvæmni en lét svo höggið ríða af öllu afli á hárréttu andartaki.

MYNT VENTIDÍUSAR

Fátt um varnir

Nú vissu allir að ósigrarnir höfðu gengið svo nærri Pörþum að ef her Ventidíusar hefði látið kné fylgja kviði og gert þegar í stað innrás í Mesópótamíu, þá hefði ekkert orðið um varnir. Ventidíus gæti meira að segja gert sér góðar vonir um að geta haldið rakleiðis inn í Persíu eða Parþíu sjálfa og gengið endanlega milli bols og höfuðs á Pörþum. Ljóst er að hermennirnir voru tilbúnir til að fylgja foringja sínum í slíkan leiðangur. Ventidíus var geysivinsæll meðal manna sinna og þeir voru farnir að slá mynt í hans nafni í austurvegi sem sýndi að þeir litu á hann sem nýjan Sesar. Og ef Ventidíus hefði fyrst lagt undir sig Parþíu og svo tekið þann pól í hæðina að gerast fyrsti raunverulegi keisari Rómaveldis, þá höfðu hvorki Oktavíanus né Antoníus yfir að ráða nokkrum þeim hersveitum sem hefðu getað staðist þrautreyndum dátum Ventidíusar snúning. Báðir hefðu þeir áreiðanlega horfið hljóðalítið úr sögunni ásamt Kleópötru og öllu sínu hyski. Tíberíus, Caligúla, Neró – enginn þeirra hefði orðið Rómarkeisari seinna meir, og heimsveldið mikla hefði orðið mjög forvitnileg blanda Miðausturlanda og Evrópu ef ný þungamiðja Rómaveldis hefði myndast í Mesópótamíu svo snemma. Og er til dæmis víst að kristindómurinn hefði endilega komið fram í Palestínu í þeirri mynd sem við þekkjum ef menningarlegir og trúarlegir straumar hefðu orðið meiri og fallþyngri milli nýrra nágranna í ríki Ventidíusar? Það er reyndar afar ólíklegt.

Horft yfir Adríahafið?

En Ventidíus notaði ekki tækifærið til að verða herra heimsins. Hann sneri til baka af tillitssemi við Antoníus, sem var orðinn dauðöfundsjúkur út í hann. Það hefði Ventidíus ekki þurft að gera, hann hafði sannarlega öll spil á hendi en kannski kviknaði í honum litli smeyki strákurinn frá Picenum þegar hann stóð andspænis þeim möguleika að sigra heiminn. Hann afhenti Antoníusi hinn brynklædda og sigursæla her sinn og sneri heim til Rómar þar sem mikið var látið með hann um stund vegna sigranna á Pörþum. Antoníus klúðraði hins vegar gjörsamlega herferðinni sem hann stýrði í austur, þótt hann hefði 100.000 manna her, og varð að hrökklast til baka til Kleópötru sinnar heima í Egiftalandi með skottið milli lappanna. Og hlaut hann síðan að tapa árið 31 valdabaráttunni við Oktavíanus sem varð fyrsti Rómarkeisarinn undir nafninu Ágústus. En þá var horfinn gjörsamlega og sporlaust úr sögunni maðurinn sem hefði getað sigrað þá báða og breytt gangi heimsveldanna, því enginn veit semsé hvað varð um Ventidíus Bassus. Kannski fór hann bara heim til Picenum og horfði yfir Adríahafið og reyndi að stilla sig um að hugsa um allt það sem hefði getað orðið.

DEBENHAMS

Sumar

ÚTSALAN

HELDUR ÁFRAM

ENN MEIRI LÆKKUN

40-70 %

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP!

Finndu okkur á facebook

DEBENHAMS SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Konráð og félagar á ferð og flugi 156

Bragi Halldórsson

Konráð horfði hugsi á gátuna. „Hverskonar gáta er nú þetta?“ „Örugglega eitthvað til að rugla mann og plata,“ sagði Kata snúðug eins og venjulega. „Alltaf verið að plata mann,“ bætti hún við. Lísaloppa las leiðbeiningarnar fyrir gátuna. „Þetta er orðagáta og hér stendur,“ las hún. „Búið er að rugla stöfunum í nöfnum nokkra dýra í hverri línu. Ef þú getur raðað þeim rétt í kassana, mynda stafirnir í hringjunum nafn dýrs ef lesið er niður.

Getur þú ráðið orðaruglið og séð hvaða dýr þetta eru?

UDNRUH						○
RALE	○					
IÁKLF	○					
UTNA			○			
TKRUÖT						○

LAUSN:REFUR

Útileikur

HASAR Vatnsbyssustríð er vinsæll leikur yfir sumarið. MYND/NORDICPHOTOS

TEIKNAR ÞÚ FLOTTAR MYNDIR?

Sendu okkur myndina þína í pósti til Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á krakkar@frettabladid.is

Lestrarhestur vikunnar

Kristján Elvar Jónsson átta ára

Hvað er skemmtilegast við bækur? Að lesa þær!

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? Síðasta bók sem ég las heitir Víti í Vestmannaeyjum og er um krakka sem æfa fótbolta.

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér? Þegar ég var lítill þá fannst mér allt með Leiftri McQueen mjög skemmtilegt en svo þegar ég fór að lesa sjálfur, þá voru Vísindabækur Villa í uppáhaldi.

Hvernig bækur þykja þér skemmtilegastar? Ævintýrabækur eins og Þín eigin þjóðsaga eftir Ævar Þór.

Í hvaða skóla gengur þú? Háaleitisskóla.

Ferðu oft á bókasafnið? Já, ég fer oft með mömmu minni og stóru systur.

Hver eru þín helstu áhugamál? Körfubolti og fótbolti en ég er einmitt að æfa körfubolta hjá Val.

Á BÓKASAFNINU Kristján Elvar var heppinn með vinning sem lestrarhestur vikunnar.

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.

ÚTI Í NÁTTÚRUNNI Klara Kristín þekkir marga fugla og finnst himbriminn flottastur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Óð út í sjóinn sem náði upp að höku

Klara Kristín er bæði búin að fara í Tívolíið í Kaupmannahöfn í sumar og í bústað nálægt Geysi. Hún safnar ýmsu og segir frá því dýrmætasta sem hún á.

Hvað ertu gömul, Klara Kristín? Ég er fimm ára.

Hvað þykir þér skemmtilegast við sumarið? Að fara á strönd-ina og fara alveg hingað upp í sjónum (setur höndina á hökuna a sér).

Hefur þú farið í einhver ferðalög í sumar? Já, til Danmerkur.

Nú, hvað gerðir þú þar? Á þremur dögum fór ég út í rigningu og á einum degi fór ég út í sól, það var fyrsta daginn. Ég fór í City 2-mollið alla dagana og fór líka í Tívolíið, þar prófaði ég í fallturninn og sjóræningjaskipið.

En hefurðu eitthvað ferðast um Ísland? Já, ég fór á Selfoss um daginn og skoðaði gamla húsið hans pabba, svo vorum við í bústað rétt hjá Geysi og fórum í gönguferð um svæðið. Við skoðuðum líka Gullfoss.

Þekkir þú einhverjar plöntur í íslenskri náttúru? Ummm ... ja, grasplöntur, fífla, biðukollur, baldursbrá og bara öll blóm sem ég þekki.

Hvaða blóm er í mestu uppáhaldi hjá þér? Baldursbrá.

Þekkir þú einhverja fugla? Já, dúfur, himbrima, endur, máva, lóuna, starra, krumma, hrossagauk og bláskaða. Ég þekki ekki fleiri.

Hver finnst þér fallegasti íslenski fuglinn? Himbrimi, hann er hvítur og svartur og ég elska hvítt og svart.

Safnar þú einhverju? Já, ég safna dýrum, böngsum og fötum. En á ég að segja þér hvað er það dýrmætasta sem ég á?

Já, endilega. Peningar.

NAMMIDAGUR

LAUGARDAGUR **11. JÚLÍ 2015**

Pipp-ostakakan er vel heppnuð hjá Erlu.

Mars-ostakakan er ljúffeng og lítur vel út.

Ekta eftirlætis nammidagskaka

Nammi-ostakökurnar hennar Erlu Guðmundsdóttur eru bæði ljúffengar á bragðið og fallegar á að líta. Erla hefur gaman af því að elda og baka og heldur úti uppskriftablogginu Matar & kökuuppskriftir Erlu þar sem finna má fullt af góðum hugmyndum.

Erla Guðmundsdóttir háskólanemi segist hafa byrjað að hanga yfir mömmu sinni í eldhúsinu þegar hún var þriggja ára gömul og að mamman hafi ekkert losnað við hana þaðan eftir það. „Áhuginn á matargerð og bakstri er líklega ættgengur. Mamma er mjög dugleg í eldhúsinu og svo voru ömmur mínar tvær einnig þekktar fyrir góðan bakstur. Mér finnst eiginlega allt mjög skemmtilegt sem tengist eldhúsinu en ég hugsa að það allra skemmtilegasta sé að skreyta kökur, þá er ég bara í mínum eigin heimi að dunda mér," segir Erla og brosir.

Erla féllst á að deila ljúffengum uppskriftum með lesendum Nammidags sem hún segir, létt í bragði, að komi að mestu leyti frá nammifíklinum sem býr innra með henni. „Mér finnst mjög gaman að prófa mig áfram í bakstrinum og svo er það bara happa og glappa hvort það heppnast. Pipp-ostakakan er ein af þeim sem heppnuðust og er í miklu uppáhaldi. Maður þykist ætla að fá sér bara eina sneið en áður en maður veit af þá er kakan horfin. Mars-ostakakan er líka mjög ljúffeng og ég get mælt með henni."

Pipp-ostakaka

Botn:

- 1½ Oreo-kexpakki
- 120-150 g íslenskt smjör (við stofuhita)

Kexið er sett í matvinnsluvél og hún sett á fullt. Þegar kexið er orðið vel mulið þá er smjörinu bætt við og vélin sett aftur í gang. Næsta skref er að setja þetta í kökuform. Ég nota 24 cm hringlaga form og set bökunarpappír í botninn. Mér finnst best að dreifa vel úr og búa til botninn með fingrunum, en þá þéttist hann jafnt og vel. Botninn er geymdur í kæli í um tvær klukkustundir. Þegar botninn er tilbúinn er gott að fjarlægja bökunarpappírinn strax svo þið lendið ekki í vandræðum þegar fyllingin er komin ofan á.

Fylling:

- 225 g Philadelphia-rjómaostur
- 250 ml rjómi
- 1 tsk. vanillusykur
- 2 tsk. kakó
- 200 g piparmyntu Pipp
- 2 tappar piparmyntudropar/stevia

Bræðið saman 100 g Pipp og smávegis rjóma, setjið það til hliðar og látið kólna. Þeytið rjómann og setjið hann til hliðar á meðan rjómaosturinn er hrærður. Þegar rjómaosturinn er orðinn sléttur og fínn þá er rjómanum blandað varlega saman við. Næst er vanillusykri, kakói og piparmyntudropum bætt við. Þegar Pipp og rjómablandan hefur kólnað vel er henni hellt út í fyllinguna og blandað vel saman við. Mig langaði að hafa smá nammi í kökunni svo ég skar niður 100 g Pipp í viðbót, frekar smátt, og blandaði því við fyllinguna. Fyllingunni er svo hellt ofan á Oreo-botninn. Best er að geyma kökuna í kæli yfir nótt en annars er líka í lagi að skera hana eftir um það bil fjórar klukkustundir.

Mars-ostakaka

Botn:

- 80 g smjörlíki
- 100 g suðusúkkulaði
- 1 lítið Mars-stykki
- 3 msk. síróp
- 150 g Rice Krispies

Smjörlíki, suðusúkkulaði, Mars og síróp er allt brætt vel saman í potti. Setjið Rice Krispies út í blönduna og blandið því vel saman við. Í þessa uppskrift nota ég 24 cm hringlaga form, set bökunarpappír í botninn og skelli Rice Krispies-blöndunni í formið. Mig langaði að hafa smá skel utan um fyllinguna og ýtti því Rice Krispies upp allar hliðar og passaði að botninn væri vel þykkur.

Fylling:

- 220 g Philadelphia-rjómaostur
- 250 ml rjómi
- 2 lítil Mars-stykki
- 1 tsk. vanillusykur

Setjið Mars-stykkin í pott með smá rjóma út í, látið bráðna og setjið svo til hliðar. Þeytið rjómann og setjið hann til hliðar á meðan rjómaosturinn er hrærður. Rjómanum og rjómaostinum er síðan blandað varlega saman í hrærivélinni. Síðast er vanillusykrinum og Mars-rjómablöndunni bætt við. Þá er fyllingunni hellt í Rice Krispies-skelina og kakan geymd í kæli í fjórar klukkustundir eða yfir nótt.

Erla hefur gaman af því að elda og baka og gerir mikið af því.
MYND/GVA

Samband salts og karamellu

Saltkaramellubragð hefur náð miklum vinsældum þótt mörgum finnist það skrítið þegar þeir heyra um það fyrst. Saga saltkaramellunnar er ekki löng en hún hefst hjá súkkulaðisnillingnum Henri Le Roux.

Fyrir ekki svo löngu þóttu karamellur og salt almennt frekar sérkennileg samsetning sem varla var að finna nema í skrítnustu skúmaskotum Normandí en nú bráðna saltkaramellur á allra vörum. Og ekki nema von. Þessi ólíku bragðsystkin eiga svona gríðarlega vel saman og þau eru nú leidd saman í hverri vörutegundinni á fætur annarri. Saltkaramellurís, saltkaramelluostakaka, popp, kjúklingur…

En hver var fyrstur til að stofna til þessa stórkostlega sambands og hvernig breiddist það út? Uppruna saltkaramellunnar má rekja til súkkulaðisnillingsins Henri Le Roux. Henri fæddist árið 1942 inn í mikla sætmetisfjölskyldu. Pabbi hans var bakari sem var þekktur fyrir eftirrétti og átti ættir að rekja til eftirréttasmiða aðalsmanna. Henri stundaði meistaranám við eina súkkulaðiskóla heims, sem var að sjálfsögðu í Sviss, og átti eftir það farsælan feril í París þar sem hann rak nokkrar súkkulaðiverslanir. Hann seldi þær 1977 og flutti búferlum til Normandí þaðan sem konan hans, hún Lorraine, var ættuð.

Þegar þarna var komið sögu langaði Henri að breyta til og finna upp á einhverju sælgæti sem væri algerlega einstakt og ætti engan sinn líka. Hann var líka orðinn þreyttur á súkkulaði og langaði að breyta til. Og tilbreytingin kom eiginlega upp í hendurnar á honum. Normandí er landbúnaðarhérað sem stærir sig af ýmsu, en meðal annars er þar framleitt besta saltaða smjör í heimi að margra mati. Þetta nýtti Henri sér. Hann þróaði karamellu með möndlum, hnetum – og saltbragði. Saltkaramellurnar hans Henri Le Roux slógu svo í gegn að fyrsta árið seldust 400 kíló og næsta ár 700 kíló og þannig koll af kolli. Árið 1980 vann saltkaramellan til fyrstu verðlauna í virtustu sælgætiskeppni Frakka og þá urðu til ýmsar eftirlíkingar sem náðu þó aldrei alveg í skottið á saltkaramellunni hans Henris.

Saltkaramellurnar voru um nokkra hríð vel geymt leyndarmál í Frakklandi en Japanar og Bandaríkjamenn tóku við sér upp úr aldamótum. Dýrir og framsæknir veitingastaðir fóru að bjóða upp á saltkaramellueftirrétti í kringum 2010 og smám saman var saltkaramella orðin uppáhaldsbragðtegund allra. Saltkaramellusósa gerir bara allt sætmeti einfaldlega aaaðeins betra.

Saltkaramellusósa

200 g sykur
125 ml vatn
100 g smjör í teningum (hér má nota sérsaltað smjör í anda uppruna saltkaramellunnar)
100 ml rjómi
1 tsk. sjávarsalt (og ef til vill önnur bragðefni ef ykkur vantar spennu í lífið)

Mælið öll innihaldsefnin og hafið tilbúin innan seilingar. Setjið sykurinn á stóra, þunga og þykka pönnu og hellið vatninu yfir. Mikilvægt er að bleyta allan sykurinn. Hitið á miðlungshita og hafið auga með því þegar sykurinn bráðnar og byrjar að brúnast. Þegar sykurinn minnir á raf (eftir um það bil sjö mínútur), takið hann þá af hellunni og hrærið smjörinu saman við með trésleif þar til smjörið er alveg bráðnað. Hrærið rjóma og salti þá saman við. Þegar þetta fer að líkjast karamellusósu er ráð að taka bragðprufu með lítilli teskeið og bæta meira salti í eftir smekk (hér má líka bæta öðrum bragðtegundum við eins og vanillu eða chili, prófið ykkur áfram). Athugið að bíða smástund svo bragðlaukarnir brenni sig ekki. Notið strax eða geymið í krukku, til dæmis gamalli sultukrukku, inni í ísskáp. Sósuna má hita og bæta örlítilli mjólk saman við ef ykkur finnst hún of þykk. Þessa uppskrift má líka nota til að búa til karamellur og þá er málið að hita blönduna meira eða þangað til hún stenst karamelluprófið sem er svona: setjið hálfa teskeið af sjóðheitri karamellublöndu í ískalt vatn og ef hún myndar kúlu í vatninu er karamellan tilbúin til að vera hellt í smjörpappírsklætt form og leyft að storkna áður en hún er skorin í passlega bita. Þá er kjörið að strá grófu salti yfir karamelluna áður en hún storknar og bæta enn fremur í hnetum, trönuberjum eða poppkorni ef löngunin leitar í þær áttir.

Saltkaramellusósa fer vel í fallegri krukku.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 **Umsjónarmenn auglýsinga:** Jónatan Atli Sveinsson, s. 512 5446, jonatan@365.is **Ábyrgðarmaður:** Svanur Valgeirsson.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

Víkingar og valkyrjur

Það verða víkingar og valkyrjur á Austurvelli um helgina þegar Ingólfshátíð fer þar fram. Hátíðin er til minningar um Ingólf Júlíusson ljósmyndara.

SÍÐA 4

natures aid

Hafþyrniolían er sérlega rík af Omega 7 fitusýrum en inniheldur einnig 3, 6 og 9.

Hrein Omega 7 Hafþyrniolía

Omega 7 fitusýrur þykja góðar fyrir slímhúðina, augun, hjarta og æðakerfið og ýmis konar húðvandamál.

Heilsuhúsið
1979

VINSÆLA GLOWIE ER ÍSLENSKA SARA

Á UPPLEIÐ *Sara Pétursdóttir er aðeins 18 ára en hún syngur eitt vinsælasta lag landsins undir listamannanafninu Glowie ásamt hinum snjalla Stony frá Akureyri. Lagið heitir No More eftir StopWaitGo og hefur verið ofarlega á vinsældarlistum í fimm vikur.*

MYND/ERNIR

Sofðu rótt í alla nótt...

með Anti Leg Cramps

1-2 Anti Leg Cramps hylki á hverju kvöldi sporna gegn næturkrampa í fótum

Fæst í apótekum

Ýmus ehf - Dalbrekka 28 - 200 kópavogur - www.ymus.is

Láttu verðið koma þér á óvart

„Beetroot hefur gefið mér **aukna orku** í íþróttum og losað mig við **hand- og fótkuldann**!"

Kristbjörg Jónsdóttir
Zumba kennari og hlaupari

GMP vottað hráefni

Rauðrófu„extrakt"

- í hylkjum -

Vissir þú að:

Rannsóknir hafa sýnt að neysla á rauðrófu getur bætt blóðflæðið og haft góð áhrif á blóðþrýsting, kólesteról, hjarta- og æðakerfi.

www.gengurvel.is

Útsölustaðir: flest apótek, heilsubúðir og verslanir

Betra blóðflæði

Rauðrófu kristall 100% náttúrulegt

Einstök virkni og gæði - þú finnur muninn

Eftir fertugt framleiðir líkaminn **50%** minna **Nitric Oxide.** SUPER**BEETS** 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 nítrats úr fæðu í **Nitric Oxide. (NO)** byrjar í **munni,** þess vegna er Super**Beets** 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

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN?

KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer **800 1177** eða á **dreifing@postdreifing.is**

Póst dreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

SÖNGELSK FJÖLSKYLDA Sara er alin upp innan um mikinn tónlistaráhuga. Faðir hennar hefur spilað með hljómsveitum. MYND/ERNIR

Sara bar sigur úr býtum í Söngkeppni framhaldsskólanna árið 2014 en hún keppti fyrir hönd Tækniskólans. Lagið sem hún flutti var To make you feel my love eftir Bob Dylan. Sigurinn varð til þess að vekja áhuga félaganna í StopWaitGo á henni. „Strákarnir í StopWaitGo höfðu samband við mig í fyrra eftir söngvakeppnina og buðu mér að syngja lag sem þeir voru að semja. Einn þeirra var staddur hér á landi en tveir í Los Angeles. Lagið fæddist þó ekki fullkomlega fyrr en í vor. Tekin var ákvörðun um að koma laginu út og sjá viðbrögðin en þau hafa verið mjög góð. Lagið fór strax í spilun á útvarpsstöðvunum og það var ótrúlega skemmtilegt," segir Sara. „Draumur minn var eiginlega að rætast með þessu," heldur hún áfram.

NÝIR SMELLIR Í VINNSLU

Sara segir að í vinnslu séu tvö ný lög sem StopWaitGo hafa samið fyrir hana. Þau eru væntanleg á markað í byrjun ágúst. „Vonandi nýir sumarsmellir," segir Sara. Hún var að læra hárgreiðslu hjá Tækniskólanum en hætti námi og ætlar að reyna að feta sig á braut söngsins, auk þess sem hún hefur hug á að læra grafíska hönnun. Þá starfar hún sem fyrirsæta hjá Eskimo models og hefur aðallega sýnt á tískusýningum.

PLÖTUSAMNINGUR VIÐ USA?

Það eru spennandi tímar fram undan því Sara á að hitta bandaríska útgefendur í næstu viku með plötuútgáfu í huga. Hún segir að félagarnir í StopWaitGo, þeir bræður Ásgeir Orri Ásgeirsson og Pálmi Ragnar Ásgeirsson og Sæþór Kristjánsson, séu að vinna í þeim málum. Hún geti lítið tjáð sig um það á þessu stigi en tvö stór útgáfufyrirtæki hafa haft samband við StopWaitGo í framhaldi af laginu No More. „Við stefnum á að gera fleiri lög, stærri pakka, en ég má ekki tjá mig um þetta frekar," segir hún.

ÍSLENSK GLOWIE

En hvernig kom listamannanafnið, Glowie, til? „Fyrst ætlaði ég að heita Sarah með hái en svo langaði mig að kalla mig einhverju nafni sem væri allt öðruvísi. Við veltum upp nöfnum og þegar þetta kom upp var ég mjög sátt við það. Hins vegar eru rosalega margir sem halda að Glowie sé útlend söngkona og ekki allir sem átta sig á að þetta er ég," segir hún. „Það verða því margir hissa þegar ég segi að ég hafi sungið þetta lag. Reyndar fannst mér skrítið að heyra rödd mína fyrst í útvarpinu en svo hefur það vanist," segir hún og hlær.

Sara segir að sig langi mikið til að gera sönginn að framtíðarstarfi. Hún segist ekki mundu hafna tilboðum um að koma fram. „Það er mikill tónlistaráhugi í fjölskyldunni minni og það hefur verið draumur minn frá því ég var barn að syngja opinberlega," segir hún. Sara hefur sungið jólalög á plötu, meðal annars með föður sínum, Pétri Hrafnssyni, og bróður, Andra Péturssyni, og hljómsveitinni Regni. „Andri er á samningi hjá plötuútgáfu í Los Angeles en starfar sem trúbador hér heima núna. Hann stefnir á plötu fljótlega. Pabbi er mikill tónlistarmaður og hefur kennt mér allt sem ég kann. Hann spilaði með hljómsveitum þegar hann var yngri," segir hún.

Sara var ein af jólastjörnum Björgvins Halldórssonar árið 2012. Hún kom fram á jólatónleikunum og gefin var út plata í kjölfarið. „Það var mjög skemmtilegt að vera með, góð reynsla og upplifun," segir hún.

Á TOPPNUM

Lagið No More hefur verið ofarlega á vinsældarlistum útvarpsstöðvanna í fimm vikur. Margir halda að lagið sé útlent en það er 100% íslenskt.

SYNGUR MEÐ STONY

Þegar Sara er spurð hvort hún gæti hugsað sér að taka þátt í Eurovision, segist hún vera til í það. „Ég horfi alltaf á Eurovision en hef þó aldrei verið með einhvern sérstakan draum varðandi þá keppni," svarar hún. Eins og flestum er kunnugt átti StopWaitGo Eurovision-lagið okkar síðasta, Unbroken, sem María Ólafsdóttir flutti.

Þorsteinn Sindri Baldvinsson, Stony, syngur með Söru í laginu No More. Stony er orðinn vel þekktur hérlendis frá því hann lék í alþjóðlegri Pepsi-auglýsingu. Hann hefur gert mörg skemmtileg myndbönd sem hafa flogið um netheima eins og Gerði það ekki, þar sem Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir borgarfulltrúi fór á kostum. Nýlega gerði hann myndband um Seinfeld fyrir afþreyingarrisann Hulu.

FLOTT MYNDBAND

Myndbandið með laginu No More þykir vel gert en kærasti Söru, Guðlaugur Andri Eyþórsson, klippti það saman. Þau eru búin að vera vinir síðan þau voru sex ára og kærustupar í eitt ár. „Við höfum sömu áhugamál og smellum vel saman," segir Sara og bætir við að það séu mjög spennandi tímar hjá sér um þessar mundir og hún hlakki til að vita hvernig þeir munu þróast.

elin@365.is

Veiðiflugur eru einna sérhæfða fluguveiðiverslun landsins.

Þú, áin og LOOP

Ný glæsileg sending af vörum var að detta í hús

Við kynnum nýja einstaka fatalínu frá meisturum LOOP

▲ Leipik primaloft
Hinn fullkomni útivistarjakki fyrir íslenskar aðstæður. Svo er hann líka hrikalega töff!

▲ Akka strech
Ótrúlega léttur og þægilegur alhliða útivistar jakki. Pottþéttur undir vöðlujakkann.

▲ Lainio vöðlujakki
Önnur eins gæði eru vandfundin. Ný hönnun, nýjir litir.

▲ Cross S1 – „stöngin sem breytir leiknum“
Maður verður að prófa sjálfur til að sannfærast um hversu ótrúleg þessi stöng er. Fæst fyrir línu 6 - 7 - 8 og 9

▼ Opti línan
Afhverju ekki að lengja köstin?

◄ Opti og Evotec G4
Við segjum hiklaust að þessi hjól séu með þeim bestu sem fáanleg eru...

VAXTALAUSAR RAÐGREIÐSLUR Í 12 MÁN

GUIDELINE LOOP patagonia
Hareline SAGE ATLANTIC FLIES Einarsson COSTA DEL MAR

Langholtsvegi 111
www.veidiflugur.is
Sími: 527 1060
hilmar@veidiflugur.is

Veiðiflugur

RADAR

VALKYRJA Agnes Jónsdóttir hefur mikinn áhuga á víkingatímanum. Hún tekur þátt í Ingólfshátíð í dag. MYND/GVA

VÍKINGAR OG VALKYRJUR Á VELLI

INGÓLFSHÁTÍÐ *Gestir og gangandi geta fylgst með daglegu lífi og störfum fólks á víkingatímum á Austurvelli í dag og fengið að prófa sverð og skildi. Hátíðin er nefnd eftir Ingólfi Júlíussyni ljósmyndara og er henni ætlað að heiðra minningu hans.*

Víkingar og valkyrjur hertaka Austurvöll í dag en á milli klukkan tólf og sex fer fram þriðja Ingólfshátíðin, sem er árleg Víkingahátíð Reykjavíkur. „Á Ingólfshátíð fögnum við arfleifð okkar í fallegu umhverfi í hjarta borgarinnar. Þetta er í fyrsta skipti sem hátíðin verður á Austurvelli en áður vorum við í Hljómskálagarðinum. Um fimmtán íslenskir víkingar verða á svæðinu auk gesta frá Bretlandi en Bretarnir eru víkingar nánast að atvinnu," útskýrir Agnes Jónsdóttir, valkyrja úr Víkingafélaginu Einherjum, en Einherjar, Víkingafélag Reykjavíkur, stendur með stolti fyrir hátíðinni með dyggri aðstoð annarra víkinga.

ANDRÚMSLOFT GAMALLA TÍMA

Á hátíðinni má sjá víkinga og valkyrjur sem skarta handverki úr leðri, silfri, ull og hör sinna daglegum athöfnum víkingatímans. Þar má gjarnan sjá víkingakonur vattarsauma og vinna að spjaldvefnaði og víkinga ganga til orrustu í fullum hertygjum. „Þetta verður eins og að ganga inn í gamla tíma. Það verður frítt inn á hátíðina enda verður hún haldin á opnu svæði og hver sem er getur komið og kíkt á okkur. Gestir geta líka gætt sér á súpu sem við eldum og verðum með til sölu."

Agnes segir hátíðir fyrri ára hafa verið ágætlega sóttar en þar geta bæði börn og fullorðnir sett sig í spor víkinga. „Við verðum með litla skildi og lítil sverð fyrir börn að prófa. Einnig verður hægt að máta hjálma. Fullorðnir fá að prófa æfingasverðin okkar en það verður lögð áhersla á börnin. Haddi í Mótorsmiðjunni verður með leðurvörur sem hann vinnur líka á staðnum, einnig verður gullsmiður á svæðinu. Fyrst og fremst ætlum við að endurskapa þennan víkingatíma og andrúmsloftið sem þá ríkti."

SOGAÐIST INN Í VÍKINGATÍMA

Víkingafélagið Einherjar hefur verið til í sjö ár og segir Agnes að hugmyndin að víkingahátíðinni hafi komið upp fyrir fimm árum. „Ingólfur Júlíusson ljósmyndari kom með hugmyndina að hátíðinni. Stuttu seinna veiktist hann af bráðahvítblæði og lést nokkrum mánuðum síðar. Það stóð til að halda hátíðina í fyrsta sinn ári eftir að hann féll frá en við ákváðum að halda hana sama ár til að heiðra minningu hans. Ingólfshátíð dregur því nafn sitt af honum og nafna hans Arnarsyni," segir Agnes.

Ingólfur heitinn var einmitt sá sem fékk Agnesi til að ganga í Einherja en hún hafði alltaf haft áhuga á norrænni goðafræði og víkingatímum. „Þegar ég byrjaði sogaðist ég algjörlega inn í þetta og víkingatíminn er orðinn stór hluti af mínu lífi í dag. Þetta er mjög skemmtilegt og þegar við hittumst þá tökum við skylmingaæfingar en við erum með þjálfara sem hefur stúderað skylmingar þessa tíma vel. Þegar nýtt fólk kemur kennum við því að handsauma víkingaföt, að vattarsauma og smíða alls kyns víkingahluti," segir Agnes og bætir við að þau séu alltaf að leita að nýju fólki til að vera með. ■ *Lliljabjork@365.is*

VÍKINGAR Víkingar verða á sveimi á Austurvelli í dag á Ingólfshátíð. MYND/ROMAN GERASYMENKO

VÍKINGASVEIT

„Við erum alltaf í Nauthólsvíkinni á laugardögum og sunnudögum á milli klukkan tólf og tvö ef fólk hefur áhuga á að kíkja."

Í BARDAGA Á Ingólfshátíð í dag má sjá víkinga ganga til orrustu í fullum hertygjum. MYND/ROMAN GERASYMENKO

HARPA

Getur þú fyllt Hörpu?

Starfsmaður miðasölu starfar á fjármálasviði Hörpu og heyrir undir miðasölustjóra. Unnið er á vöktum og viðkomandi þarf að geta hafið störf 15. ágúst.

Starfssvið
- Þjónusta gesti við kaup á aðgöngumiðum á viðburði í Hörpu
- Símsvörun og upplýsingagjöf um viðburði og húsið almennt
- Önnur þau verkefni sem yfirmaður felur starfsmanni

Hæfniskröfur
- Reynsla af vinnu við miðasölukerfi er kostur
- Nákvæm og öguð vinnubrögð
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum, jákvæðni og góð þjónustulund
- Stundvísi, reglusemi og snyrtimennska

Nánari upplýsingar veitir Jóna Björk Gunnarsdóttir, miðasölustjóri: jona@harpa.is

Umsóknafrestur er til 31. júlí 2015. Umsóknum skal skilað til Huldu Kristínar Magnúsdóttur, huldakristin@harpa.is. Þeim skal fylgja ítarleg ferilskrá og mynd.

Spennandi atvinnutækifæri á Geysi

Verslunin á Geysi í Haukadal óskar eftir starfsfólki í allar deildir fyrirtækisins. Við leitum að duglegum einstaklingum með góða þjónustulund til að vinna með okkur á ört vaxandi vinnustað.

- Mikil tækifæri í boði, framtíðarstörf og tímabundin ráðning
- Vinnutími og starfshlutfall eftir samkomulagi
- Umsóknir berist á netfangið: lovisa@geysir.com

GEYSIR HAUKADALUR

15-1544 - HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Framkvæmdastjóri
innanlandsflugvallasviðs

Isavia leitar að öflugum stjórnanda í spennandi starf

Leitað er að öflugum stjórnanda sem hefur örugga framkomu, samskiptahæfni, drifkraft og vinnur skipulega.

Gerð er krafa um reynslu í stjórnun og háskólamenntun sem nýtist í starfi.

Meðal verkefna framkvæmdastjóra eru:
- Að hafa yfirumsjón með rekstri og þróun innanlandsflugvalla og sjá til þess að rekstur sé í samræmi við ytri og innri kröfur
- Að annast öll samskipti við hagsmunaaðila og þjónustukaupendur
- Áætlanagerð og eftirlit með hagkvæmum rekstri, framkvæmdum og öryggismálum
- Stjórnun starfsmannamála

Nánari upplýsingar gefur Katrín S. Óladóttir – **katrin@hagvangur.is**
Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**
Umsóknarfrestur er til 12. ágúst

HAGVANGUR

Gildi Isavia eru öryggi, þjónusta og samvinna

Hjá Isavia og dótturfélögum starfa um 1050 manns. Helstu verkefni fyrirtækisins eru umsjón með uppbyggingu og rekstri flugvalla og að veita flugleiðsöguþjónustu fyrir innanlandsflug, jafnt sem millilandaflug, auk yfirflugsþjónustu fyrir Norður-Atlantshafið. Isavia leggur áherslu á jafnan rétt karla og kvenna til starfa.

isavia

Skólaliði óskast
við Tækniskólann

Starfssvið skólaliða er dagleg umsjón með húsnæði skólans auk þjónustu við nemendur og starfsfólk. Fjölbreytt starf sem hentar báðum kynjum þar sem margþætt reynsla nýtist vel. Góðir samskiptahæfileikar, jákvæðni og rík þjónustulund mikilvæg.

Áhugasamir sendi inn umsókn ásamt ferilskrá á *gsi@tskoli.is* merkt „Skólaliði" fyrir 1. ágúst 2015.

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

www.tskoli.is

Íþróttakennara vantar á Vopnafjörð

Vopnafjarðarskóli auglýsir eftir íþróttakennara fyrir næsta skólaár. Skólinn er heilsueflandi grunnskóli og er með fleiri íþróttatíma en ætlast er til. Við skólann er ágætt íþróttahús með heilsurækt.

Einherji, íþróttafélag, heldur uppi öflugu íþróttastarfi í byggðarlaginu og góðir möguleikar eru á íþrótta- og einkaþjálfun samhliða íþróttakennslunni.
Flutningsstyrkur og húsnæðishlunnindi í boði.

Upplýsingar hjá skólastjóra í síma 861 4256, adalbjorn@vopnaskoli.is og aðstoðarskólastjóri í síma 848 9768, sirra@vopnaskoli.is

---

» Ráðningarþjónusta

Starf á þjónustuverkstæði

Bílasmiðurinn hf. óskar eftir að ráða fjölhæfan og lausnamiðaðan einstakling til starfa við ísetningar og viðgerðir á miðstöðvum.

Leitað er að einstaklingi með menntun og/eða reynslu sem nýtist í starfi.

» Hæfniskröfur

- Menntun á sviði bifvélavirkjunar, vélvirkjunar eða bílasmíði mikill kostur
- Reynsla af sambærilegu starfi kostur
- Sjálfstæð og vönduð vinnubrögð
- Stundvísi og heiðarleiki
- Almenn tölvukunnátta
- Góð enskukunnátta

Bílasmiðurinn hf er innflutnings- og smásölufyrirtæki sem m.a. selur og þjónustar Webasto miðstöðvar.

BÍLASMIÐURINN hf.

Webasto Feel the Drive

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu HH Ráðgjafar www.hhr.is og eru áhugasamir beðnir um að sækja um starfið þar.

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fiskislóð 81 • 101 Reykjavík • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

---

Samskiptadeild

LANDSPÍTALI

GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR

Við leitum eftir drífandi liðsmanni sem hefur næmt auga fyrir útliti og hönnun til að ganga í lið öflugs teymis 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

Hæfnikröfur

- 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 Herbertsdóttir, deildarstjóri, (gudnyh@landspitali.is, 825 3838).

Landspítali er lifandi 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.

---

unicef

Landsnefnd UNICEF á Íslandi auglýsir til umsóknar starf fjáröflunarfulltrúa

UNICEF, Barnahjálp Sameinuðu þjóðanna, er leiðandi í hjálparstarfi fyrir börn í heiminum. UNICEF á Íslandi er ein af 34 landsnefndum víða um heim sem einbeita sér að fjáröflun, rettindagæslu- og fræðslu sem byggir á Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna.

Ábyrgðarsvið:

- Skipuleggja áætlanir og fjáröflunarverkefni í samvinnu við fjáröflunarstjóra og fjáröflunardeild
- Umsjón með verkferlum og gagnagrunni er lýtur að einstaklingsfjáröflun
- Þátttaka í neyðarsöfnunum og tilfallandi herferðum
- Aðstoð við mánaðarlega innheimtu

Æskilegt er að viðkomandi hefji störf eigi síðar en 1. september, 2015

Kröfur sem viðkomandi þarf að uppfylla:

- Háskólamenntun sem nýtist starfi
- Góð samskiptahæfni
- Kunnátta á notkun félaga- og bókhaldskerfa (t.d DK, Microsoft CRM, Salesforce) er kostur
- Þekking á alþjóðlegri þróun og umræðu sem snýr að fjáröflun er æskileg
- Reynsla af mannúðarstarfi og þekking á helstu málefnum sem starf UNICEF byggir á er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 31. júlí nk.

Umsóknir skulu berast til skrifstofu UNICEF á Íslandi: **unicef@unicef.is** merkt: **„Umsókn – Fjáröflunarfulltrúi"**.

Umsókninni þarf að fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi.

Slástu í Hekluhópinn

Við hjá HEKLU leitum að kraftmiklum og hæfileikaríkum einstaklingum til starfa.

Sölumaður varahluta

Starfssvið

- Sala á varahlutum til verkstæða um allt land.
- Markmiðasetning og eftirfylgni.
- Greina varahlutamarkaðinn og leita nýrra sölutækifæra.
- Kynning á nýjungum til samstarfsaðila.
- Þátttaka í markaðs- og sölumálum vegna varahluta og önnur tilfallandi verkefni.

Hæfniskröfur:

- Reynsla og menntun sem nýtist í starfi.
- Framúrskarandi söluhæfileikar.
- Skipulagshæfni, frumkvæði og metnaður.
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Geta til að geta unnið sjálfstætt.

Nánari upplýsingar veita Guðjón Ingi Guðmundsson, deildarstjóri varahluta, í síma 590 5000 eða gigu@hekla.is, og Ásmundur Pétursson, hópstjóri, í síma 590 5000 eða ap@hekla.is.

Starfsmaður á hjólbarðaverkstæði

Starfssvið

- Almenn dekkjaþjónusta.
- Umsjón með dekkjasölu og birgðahaldi.

Hæfniskröfur:

- Góð reynsla af þjónustu og sölu dekkja.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, metnaður og vandvirkni.
- Góð íslensku- og tölvukunnátta.
- Liðlegheit í samskiptum og létt lundarfar.
- Stundvísi og almenn reglusemi.

Nánari upplýsingar veita Gísli Elíasson, hópstjóri, í síma 590 5000 eða gel@hekla.is og Brynjar Páll Rúnarsson, verkstæðisformaður, í síma 590 5000 eða bpr@hekla.is.

Starfsmaður á smurstöð

Starfssvið

- Almenn smurþjónusta.

Hæfniskröfur:

- Góð reynsla af smurþjónustu.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, metnaður og vandvirkni.
- Góð íslensku- og tölvukunnátta.
- Liðlegheit í samskiptum og létt lundarfar.
- Stundvísi og almenn reglusemi.

Nánari upplýsingar veita Gísli Elíasson, hópstjóri, í síma 590 5000 eða gel@hekla.is og Brynjar Páll Rúnarsson, verkstæðisformaður, í síma 590 5000 eða bpr@hekla.is.

Bifvélavirkjar

Starfssvið

- Viðgerðir og viðhald á bifreiðum í háum gæða- og tækniflokki.
- Þátttaka í námskeiðum og símenntun á vegum HEKLU.

Hæfniskröfur:

- Menntun á sviði bíla-, véla- eða rafmagnsviðgerða.
- Reynsla af viðgerðum á Volkswagen, Audi, Skoda og Mitsubishi æskileg.
- Góð íslensku-, ensku- og tölvukunnátta.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, metnaður og vandvirkni.
- Liðlegheit í samskiptum og létt lundarfar.
- Stundvísi og almenn reglusemi.

Bifvélavirkjar óskast til starfa hjá HEKLU í Reykjavík og í Reykjanesbæ.

Nánari upplýsingar veitir Brynjar Páll Rúnarsson, verkstæðisformaður, í síma 590 5000 eða bpr@hekla.is.

Sölumaður bifreiða

Starfssvið

- Sala nýrra eða notaðra bíla.
- Samskipti við viðskiptavini og viðhald viðskiptatengsla.
- Öflun nýrra viðskiptavina.

Hæfniskröfur:

- Brennandi áhugi á bílum, tækni og nýjungum.
- Reynsla og þekking á sölu.
- Rík þjónustulund, frumkvæði og framúrskarandi söluhæfileikar.

Nánari upplýsingar veitir Viktor Ólason, framkvæmdastjóri sölusviðs í síma 590 5000 og viktor@hekla.is.

Umsjón og þjónusta með uppítökum notaðra bíla

Starfssvið

- Þjónusta sölumenn nýrra bíla og umboðsmenn með uppítökuverð notaðra bíla.
- Umsýsla Bílo kerfis.
- Sala og innkaup notaðra bíla.
- Umsýsla með lager eigin bíla.

Hæfniskröfur

- Mikil reynsla af markaði með notaða bíla.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Vandvirk vinnubrögð.
- Þjónustulundaður.

Nánari upplýsingar veitir Viktor Ólason, framkvæmdastjóri sölusviðs í síma 590 5000 og viktor@hekla.is

Umsóknarfrestur er til og með 19. júlí n.k.
Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um störf á heimasíðu HEKLU, www.hekla.is

HEKLA

Rúmlega 130 manns starfa hjá HEKLU hf. en félagið er leiðandi fyrirtæki í innflutningi, sölu og þjónustu við nýjar og notaðar bifreiðar.

Félagið er með umboð fyrir Volkswagen, Audi, Skoda og Mitsubishi og annast þjónustu við þessar tegundir.

Höfuðstöðvar HEKLU eru við Laugaveg 170-174 í Reykjavík.

Tannlæknastofa

Aðstoðarmann vantar á Tannlæknastofuna Vegmúla 2 í Reykjavík. Um er að ræða fullt starf. Vinnutíminn er til 17 virka daga.

Vinsamlegast sendið umsóknir ásamt ferilskrá á gunniros@mmedia.is. Umsóknarfrestur er til 1. ágúst.

Starfsmenn óskast

Óskum eftir að ráða reglusama og handlagna menn við uppsetningar á granít og kvartsborðplötum.

Upplýsingar gefa Ragnar og Sigurður í síma 566 7878. Einnig er hægt að senda umsóknir á rein@rein.is

Steinsmiðjan Rein - Viðarhöfða 1 - 110 Reykjavík

Meiraprófsbílstjórar

BM Vallá ehf. óskar eftir að ráða meiraprófsbílstjóra til starfa í Reykjavík.

Verið að leita að bílstjórum í efnisakstur og á steypubíla.

Vinsamlega sendið umsóknir á netfangið sigurdur@bmvalla.is

BM·VALLÁ

BM Vallá ehf.
Bíldshöfða 7

Viltu ganga til liðs við

FYRIRTÆKI Í SÓKN?

Valka hefur vaxið mikið á undanförnum árum og er ljóst að framhald verður á þeim vexti. Við leitum því að öflugum einstaklingum í hópinn. Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um.

Vélvirki/Stálsmiður

Starfssvið:

- Smíði og samsetning á tækjum sem Valka framleiðir
- Þátttaka í uppsetningu á tækjabúnaði innanlands og erlendis

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Vélsmíði eða sambærileg iðnmenntun
- Reynsla af smíði á ryðfríu stáli er nauðsynleg
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Frumkvæði og metnaður
- Nákvæm vinnubrögð og góðir skipulagshæfileikar
- Góð þekking á vélum og tækjum er æskileg

Valka er hátæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í hönnun og smíði á tækjum og hugbúnaði fyrir fiskvinnslu og býður margskonar lausnir og búnað frá stökum tækjum til heildarkerfa.

Valka leggur mikla áherslu á nýsköpun og hlaut Nýsköpunarverðlaunin árið 2013. Félagið var stofnað árið 2003 en þar starfa nú yfir 30 manns við hönnun, þróun, verkefnastýringu, framleiðslu og sölu. Góður starfsandi og öflugt starfsmannafélag.

Kría hönnunarstofa www.kria.is

Umsóknarfrestur er til og með 20. júlí nk. Nánari upplýsingar um störfin veitir Róbert Hafsteinsson og umsóknir sendist á **robert@valka.is**

Allar fyrirspurnir og umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og öllum umsóknum verður svarað.

Valka

ICEWEAR ICELAND

Icewear leitar eftir jákvæðu, ábyrgðarfullu og kraftmiklu starfsfólki sem hefur gaman af mannlegum samskiptum, flottri hönnun og sölumennsku

Sölumaður

Icewear óskar eftir að ráða sölumann á fyrirtækjasvið.

Hæfniskröfur:

- Reynsla af sölumennsku skilyrði
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Góð framkoma og rík þjónustulund
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Tölvu og enskukunnátta
- Skipulögð og öguð vinnubrögð

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á fridrik@icewear.is fyrir 24. Júlí

Umsóknum er ekki svarað í síma.

Viltu vinna í ferðaþjónustu?

Gray Line

Your Iceland Tour Expert

Gray Line Iceland leitar að drífandi einstaklingum sem búa yfir mikilli þjónustulund. Við bjóðum upp á lifandi, krefjandi og skemmtilegt starfsumhverfi.

Sölufulltrúi – framtíðarstarf

Í boði er:

- 100% starf – dagvinna

Helstu verkefni:

- Sala og úrvinnsla ferða
- Tilboðsgerð
- Upplýsingagjöf
- Önnur tilfallandi störf

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Góð þekking á Íslandi
- Góð enskukunnátta
- Önnur tungumálakunnátta kostur
- Háskólamenntun kostur

Þjónustufulltrúi – framtíðarstarf

Í boði er:

- 100% starf
- Vaktavinna eða dagvinna

Helstu verkefni:

- Upplýsingagjöf til ferðamanna
- Sala á ferðum
- Innritun farþega

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Góð þekking á Íslandi
- Góð enskukunnátta
- Önnur tungumálakunnátta kostur

Gray Line Iceland
Gæði – Öryggi
Þjónusta

grayline.is

Umsóknir berist til: Elínar Hlífar Helgadóttur, mannauðsstjóra, elin@grayline.is.
Umsóknarfrestur er til og með 13. júlí 2015.

Gray Line Iceland er leiðandi íslenskt ferðaþjónustufyrirtæki í örum vexti. Fyrirtækið er handhafi viðskiptasérleyfis Gray Line Worldwide sem er stærsta skoðunarferðafyrirtæki í heimi. Félagið er ferðaskipuleggjandi, ferðaskrifstofa og hópferðafyrirtæki með starfsemi einkum í skipulögðum dagsferðum með yfir 60 áfangastaði víðs vegar um Ísland. Gray Line á Íslandi á einn yngsta rútubílaflota landsins, 65 hópferðabíla sem taka frá 9 til 71 farþega. Félagið flutti rúmlega 510 þúsund ferðamenn árið 2014 í eigin ferðum. Fyrirtækið kappkostar að veita góða og persónulega þjónustu við ferðamenn á Íslandi.

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Hafnarfjarðarbær er þriðja stærsta sveitarfélag landsins og þar starfa um 2000 manns. Áhersla er lögð á að hjá bænum starfi fólk sem getur veitt bestu þjónustu sem völ er á af þekkingu, ábyrgð og metnaði.

Viltu bætast í hópinn – sendu okkur umsókn.

Grunnskólar

- Almenn kennsla á yngsta stigi í Hraunvallaskóla
- Sérkennsla í Hraunvallaskóla
- Kennsla í sviðslistum í Hraunvallaskóla
- Deildarstjóri í Hraunvallaskóla
- Skólaliðar í Hraunvallaskóla
- Baðvörður í Hraunvallaskóla
- Stuðningsfulltrúar og frístundaleiðbeinendur á frístundaheimilinu Hraunseli
- Tómstundaleiðbeinendur í félagsmiðstöðinni Mosanum, Hraunvallaskóla
- Deildarstjóri sérkennslu í Lækjarskóla
- Baðvörður kvenna í Lækjarskóla
- Skólaliði í Lækjarskóla
- Stuðningsfulltrúi í Lækjarskóla
- Tómtundaleiðbeinendur í félagsmiðstöðinni Vitanum, Lækjarskóla
- Almenn kennsla í Áslandsskóla
- Tómstundaleiðbeinendur í tómstundamiðstöðinni Áslandsskóla
- Skólaliðar í Setbergsskóla

Leikskólar

- Deildarstjóri Hlíðarbergi
- Aðstoðarmaður í eldhúsi í Hlíðarbergi
- Leikskólakennari í Hlíðarbergi
- Leikskólakennari í Vesturkoti
- Leikskólakennari Hlíðarenda
- Aðstoð í eldhúsi í Norðurbergi
- Leikskólakennari í Norðubergi
- Sérkennari í Hraunvallaskóla
- Deildarstjóri í Hraunvallaskóla

Sótt er um störfin á www.hafnarfjordur.is

Ráðgjafi á sviði starfsendurhæfingar

VIRK Starfsendurhæfingarsjóður í samvinnu við stéttarfélögin Ölduna og Samstöðu leitar að ráðgjafa í 50% stöðu í Skagafirði og Húnavatnssýslum með starfsstöð á Sauðárkróki. Um er að ræða mjög krefjandi og fjöl-breytt starf og einstakt tækifæri til þátttöku í þróun og þjónustu á sviði starfsendurhæfingar á vinnumarkaði.

Helstu verkefni

- Ráðgjöf, stuðningur og hvatning við einstaklinga með skerta starfsgetu
- Upplýsingaöflun, skráning og mat samkvæmt gildandi verkferlum
- Umsjón og eftirfylgd með einstaklingsbundnum áætlunum sem gerðar eru í samvinnu við þverfagleg teymi VIRK
- Vinnur í nánu samstarfi við sérfræðinga VIRK, fagaðila í starfsendurhæfingu og vinnustaði

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun á sviði heilbrigðis- eða félagsvísinda, s.s. á sviði félagsráðgjafar, hjúkrunar, iðjuþjálfunar, sálfræði eða sjúkraþjálfunar
- Víðtæk reynsla og þekking á sviði einstaklingsráðgjafar og/eða starfsendurhæfingar
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Sveigjanleiki og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Skipulagshæfni og kostnaðarvitund
- Góð þekking á vinnumarkaði og nærumhverfi
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti

Hlutverk VIRK er að móta, samþætta og hafa eftirlit með þjónustu á sviði starfsendurhæfingar sem miðar markvisst að atvinnuþátttöku einstaklinga í kjölfar veikinda eða slysa. Ráðgjafar VIRK starfa hjá stéttarfélögum samkvæmt samningi við VIRK. Gildi VIRK eru fagmennska, virðing og metnaður.

Nánari upplýsingar er að finna á

www.virk.is

Umsóknarfrestur er til og með 17. júlí 2015.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að senda ítarlega ferilskrá á netfangið **audur@virk.is**

Nánari upplýsingar veita Auður Þórhallsdóttir hjá VIRK og Þórarinn Sverrisson hjá Öldunni.

ALDAN stéttarfélag · Samstaða · VIRK STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

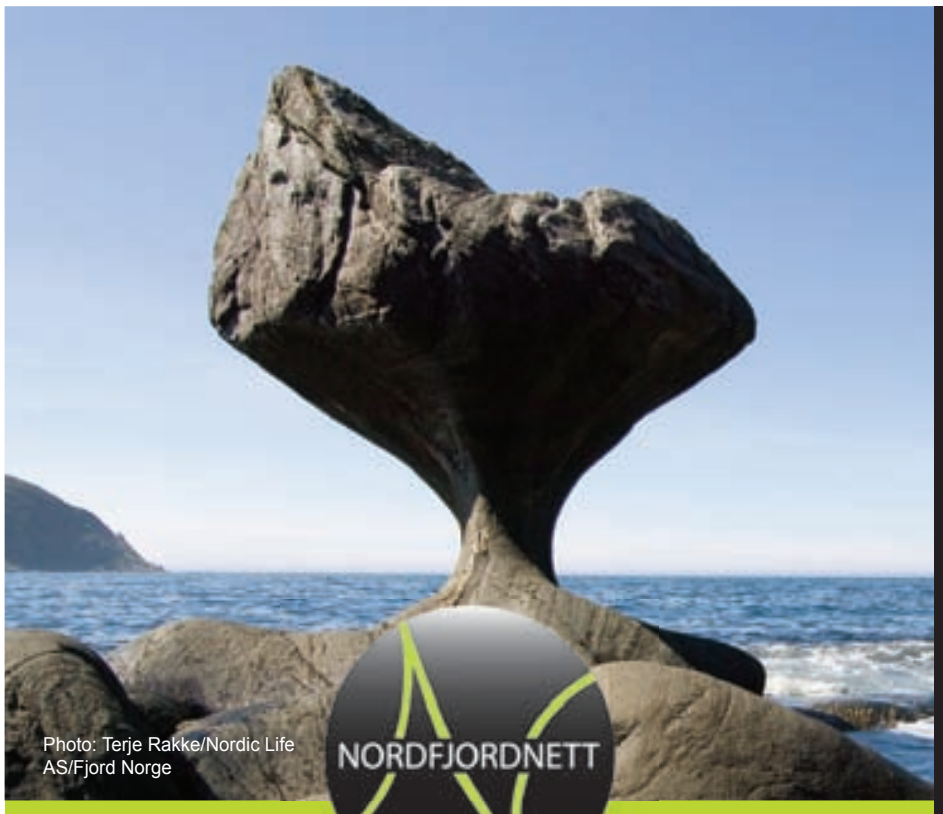


Photo: Terje Rakke/Nordic Life AS/Fjord Norge

VÅGSØY – SVEITARFÉLAG Á FRAMTÍÐARBRAUT Í VESTUR-NOREGI MEÐ ÁHERSLU Á VELLÍÐAN ÍBÚA

Náttúruperluna Vågsøy er að finna yst í Nordfjord á vesturströnd Noregs. Atvinnulíf í sveitarfélaginu er öflugt en mest áhersla er þar lögð á atvinnugreinar tengdar fiskveiðum og fiskeldi auk framsækinna tæknifyrirtækja. Vågsøy er mitt á milli bæjanna Ålesund og Bergen og þar eru í boði vel skipulagðir leik- og grunnskólar, menningar- og íþróttalíf og heillandi útivistarsvæði. Í sveitarfélaginu búa um 6000 manns og fer fjölgandi. Bærinn Måløy er stjórnsýslumiðstöð sveitarfélagsins.

REKSTRARRÁÐGJAFI/YFIRREKSTRARRÁÐGJAFI INNRA SKIPULAGS

Við leitum að þér sem hefur áhuga á því að taka þátt í móta framtíð upplýsinga- og samskiptatækni í netþjónustu fyrir sveitarfélögin í Nordfjord.

Innra skipulag Nordfjordnett byggist að mestu á HP-búnaði. Nordfjordnett er nú að koma upp umfangsmiklum innviðum og tölvuneti á svæðinu. Um er að ræða afar spennandi og ögrandi verkefni fyrir rétta einstaklinginn.

VERKEFNI

Að skipuleggja netkerfi og innviði
Að skipuleggja öryggislausnir, hrinda þeim í framkvæmd og starfrækja
Að skjalfesta og tryggja öryggi í tölvuneti sveitarfélaganna
Að tryggja öryggi í rekstri, aðgengi og afköst kerfana
Að taka þátt í verkefnum

ÆSKILEG STARFSHÆFNI

BA- eða MA-gráða á sviði upplýsinga- og samskiptatækni
Mjög góð og viðeigandi starfsreynsla getur komið í stað kröfu um formlega menntun
Það er kostur að hafa ökuréttindi og ráða yfir eigin bíl

STARFSHÆFNI Á FLEIRI EN EINU EFTIRFARANDI SVIÐA

Tölvunet og tækni tölvuneta
Routing, Switching, Firewall
VPN
Öryggi
Sýndargerving tölvuneta og miðlara

Við leitum einkum að einstaklingi með afbragðsgóða þekkingu á uppsetningu, stillingu og rekstri geymslunets (SAN)

Nánari upplýsingar gefur Dan Barmen í síma +47 954 02 533 eða í netfanginu:
dan.barmen@nordfjordnett.no

Senda ber umsókn rafrænt með umsóknareyðublaði á vefsetrinu
www.vagsoy.kommune.no
Merktu umsóknina með 15/628 í reit fyrir skjalvistunarnúmer (arkivsaknr.)
Æskilegt er að tilgreina einn eða fleiri meðmælanda.

Umsóknarfrestur er til 20. ágúst

Frequency.no

Hótel - Næturvarsla í gestamóttöku

Starfssvið:
- Almenn gestamóttökustörf á hóteli á höfuðborgarsvæðinu.

Skilyrði:
- Reynsla af sambærilegum störfum er skilyrði.

Um er að ræða vaktavinnu.
Góð tölvu- og tungumálakunnátta æskileg og sjálfstæð vinnubrögð.

þarf að geta hafið störf sem fyrst !

Umsóknir sendist á box@frett.is ásamt ferilskrá, farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

ÁS STYRKTARFÉLAG

Fjölbreytt og spennandi störf í skemmtilegu vinnuumhverfi

Ás styrktarfélag leitar eftir starfsmönnum til að aðstoða fatlað fólk sem býr í heimahúsum. Um er að ræða fullt starf og hlutastörf í vaktarvinnu, strax eða eftir nánara samkomulagi. Unnið er eftir hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf.

Frekari upplýsingar veitir
Hrafnhildur Þórðardóttir í síma 859-5912.
Atvinnuumsókn sendist á **hrafnhildur@styrktarfelag.is.**

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningum Eflingar.

sinnum heimaþjónusta

Starfsfólk óskast

Getum bætt við starfsfólki í heimaþjónustu á kvöldin og um helgar á höfuðborgarsvæðinu og í Reykjanesbæ. Við leitum að jákvæðum og liprum einstaklingum sem hafa ánægju af því að sinna fólki. Gott vald á íslensku er skilyrði. Umsækjendur þurfa að hafa bíl til umráða. Nánari upplýsingar eru veittar í síma 519-1400.

Umsóknum skal skilað inn á heimasíðu Sinnum, www.sinnum.is

Glímufélagið Ármann óskar eftir að ráða íþróttafulltrúa í 75% starf. Ármann er fjölgreina íþróttafélag, með aðsetur í Laugardalnum. Félagið er með um 2.600 virka iðkendur í 12 deildum.

Starfssvið:
- Að stuðla að metnaðarfullu og faglegu starfi félagsins.
- Samskipti við allar deildir Ármanns.
- Samskipti við ÍSÍ, ÍTR, ÍBR, sérsambönd og önnur félög.
- Umsjón og ábyrgð á skráningakerfum sem félagið notar s.s Felix og Nora. Skýrslugerðir fyrir félagið.
- Fagleg aðstoð við ráðningu þjálfara deilda Ármanns.
- Úthlutun æfingatíma ÍBR í samráði við framkvæmdastjóra.
- Skipulag skólastarfs á vegum Ármanns t.d sumarskóla.
- Samskipti við skóla, kirkju, félagsmiðstöðvar, lögreglu og aðra sem koma að íþrótta- og félagsmálum barna og unglinga á starfssvæði Ármanns.
- Aðstoð við viðburði á vegum félagsins.
- Önnur störf sem stjórn eða framkvæmdastjóri óskar eftir á hverjum tíma.

Hæfniskröfur:
- Framúrskarandi mannleg samskipti og vilji til að starfa með öðrum.
- Þjónustulund og faglegur metnaður.
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð.
- Háskólapróf og/eða mikil reynsla sem nýtist í starfi.
- Æskilegt að umsækjandi hafi þekkingu og/eða reynslu í notkun á skráningar- og skýrslukerfum félagsins s.s Nora og Felix.

Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf í haust þegar ný önn hefst.

Umsóknarfrestur er til 24 júlí. Umsóknir og fyrirspurnir skal senda á netfangið jon.thor@armenningar.is og verður farið með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Samkvæmt lögum ÍSÍ verða umsækjendur að skila inn sakavottorði eða heimila félaginu að óska eftir því.

Starfsmenn óskast

ÍSLANDSLYFTUR

Vegna góðrar verkefnastöðu vantar okkur fleiri starfsmenn:
Rafvirkja, uppsetninga eða verkamönnum, vönum eða viljugum til að læra að setja upp fólks og vörulyftur í byggingar.
Laun samkvæmt samkomulagi. Skilirði hreint sakavottorð.
Uppl. Í s. 860 7602 Helgi eða islandslyftur@islandslyftur.is

ERT ÞÚ EINS OG KLETTUR?

Klettur leitar að starfsmanni í tæknideild.

Við leitum að:
Metnaðarfullum starfsmanni sem á gott með að starfa með öðru fólki og getur unnið sjálfstætt. Við leitum að fólki með háskóla- eða sambærilega menntun í tæknigreinum eða mikla reynslu af sambærilegu starfi.

Umsvif tæknideildar eru mikil og margvísleg og starf tæknimanna felst meðal annars í tæknilegum stuðning við starfsfólk þjónustusviðs og söludeildar. Þá sér tæknideild um tæknileg samskipti við birgja, samstarfsaðila úti á landi og viðskiptavini. Stór liður í starfi tæknideildar er einnig utanumhald og umsjá með endurmenntun starfsmanna.

KLETTUR:
Hjá KLETTI starfa um 70 manns við þjónustu og sölu á gæðamerkjum eins og Caterpillar, Scania, IR loftpressum, Dunlop og Goodyear hjólbörðum. Hjá okkur er góður starfsandi og öll starfsaðstaða til fyrirmyndar.

Umsóknir skilist inn til Sveins Símonarsonar þjónustustjóra á netfangið svsi@klettur.is eða í síma 825 5752 fyrir 25.07.2015.
Farið verður með allar umsóknir af fullum trúnaði og öllum umsóknum verður svarað.

ÁRNASYNIR

KLETTUR

Klettagörðum 8-10 | 104 Reykjavík | Sími: 590-5100 | klettur.is

SEÐLABANKI ÍSLANDS

Seðlabanki Íslands er sjálfstæð stofnun í eigu íslenska ríkisins en lýtur sérstakri stjórn. Seðlabankinn fer með stjórn peningamála á Íslandi og er meginmarkmið hennar stöðugleiki í verðlagsmálum. Seðlabankinn skal ennfremur sinna viðfangsefnum sem samrýmast hlutverki hans sem seðlabanka, svo sem að varðveita gjaldeyrisvarasjóð og stuðla að virku og öruggu fjármálakerfi, þ.m.t. greiðslukerfi í landinu og við útlönd.

Laust starf hjá Seðlabanka Íslands

Sérfræðingur - Fjárstýring

Seðlabanki Íslands óskar eftir að ráða sérfræðing til starfa á markaðviðskipta- og fjárstýringarsviði bankans. Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík

Meginviðfangsefni markaðsviðskipta og fjárstýringar eru fyrirgreiðsla við fjármálafyrirtæki og dagleg samskipti við þau, eftirlit með innlendum gjaldeyrismarkaði og krónumarkaði, ávöxtun gjaldeyrisforða og umsjón með stýringu erlendra og innlendra skulda ríkissjóðs.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Greining og mat á fjárhagslegum áhættuþáttum bankans
- Eftirfylgni með starfsreglum um varðveislu gjaldeyrisforða
- Ritari fjárfestingarnefndar
- Skýrsluskrif
- Aðstoð og samstarf við fjárstýringu
- Verkefni tengd erlendum lánum ríkissjóðs
- Gagnaöflun og greining upplýsinga
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfnikröfur
- Háskólamenntun (BS/BA) í viðskiptafræði, hagfræði, verkfræði eða sambærilegum greinum
- Þekking og reynsla af fjármálastarfsemi er mjög æskileg
- Mjög gott vald á ensku og íslensku, bæði á töluðu og rituðu máli
- Góð almenn tölvukunnátta
- Frumkvæði, nákvæmni og metnaður í starfi
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Færni í mannlegum samskiptum og geta til að halda kynningar og erindi á íslensku og ensku

Sótt skal um starfið á heimasíðu Seðlabanka Íslands, www.sedlabanki.is. Umsóknir gilda í sex mánuði. Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknarfrestur er til og með 27. júlí 2015.

Nánari upplýsingar veitir Freyr Hermannsson forstöðumaður fjárstýringar. Sími 569-9600.

Traust starf í hressum hópi

Samskip óska eftir dugmiklu fólki til starfa í vöruhúsi. Starfið felst meðal annars í móttöku, meðferð og afgreiðslu vöru.

Starfsmenn þurfa að hafa metnað til að takast á við krefjandi verkefni og ná góðum árangri.

- Gerð er krafa um sterka öryggisvitund, stundvísi og samviskusemi
- Starfsmenn verða að búa yfir lipurð í þjónustu og samskiptum
- Góður skilningur á verklagsreglum er nauðsynlegur ásamt færni til að fylgja þeim
- Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri og hafa hreina sakaskrá
- Bílpróf er skilyrði og lyftarapróf er kostur

Áhugasamir, konur jafnt sem karlar, eru hvattir til að sækja um. Umsóknarfrestur er til **19. júlí nk**.

Tekið er á móti umsóknum í gegnum vefsíðu okkar **www.samskip.is** og óskað er eftir að ferilskrá fylgi umsókn.

Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.

samskip
Saman náum við árangri

KITCHEN FOR FOOD LOVERS — salt ELDHÚS — KENNSLUELDHÚS SÆLKERANNA

Ert þú kokkur í leit að dagvinnu?

Salt Eldhús leitar að matreiðslumanni eða eldheitum mataráhugamanni í lifandi og fjölbreytt starf sem m.a. felur í sér kennslu og umsjón með rekstri. Hæfni í mannlegum samskiptum, rík þjónustulund og góð enskukunnátta eru skilyrði.

Sendu tölvupóst á netfangið **audur@salteldhus.is** og fáðu allar nánari upplýsingar.

www.salteldhus.is

STEYPUSTÖÐIN

Starfsmenn óskast

Steypu- og dælubílstjórar óskast til starfa

Steypustöðin ehf. óskar eftir að ráða bílstjóra á steypubíla og dælur.

Starfsstöðvar eru á höfuðborgarsvæðinu, Selfossi og Reykjanesbæ.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem allra fyrst. Um er að ræða bæði tímabundin störf og framtíðarstörf.

Umsóknarfrestur er til 17. júlí 2015

Umsókum skal skilað til á netfangið: steypustodin@steypustodin.is eða á skrifstofu Malarhöfða 10.

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

SAGA TRAVEL

Framkvæmdastjóri

MEÐ STARFSAÐSTÖÐU Á AKUREYRI

Ferðaþjónustufyrirtækið Saga Travel leitar að framkvæmdastjóra. Saga Travel er framsækið ferðaþjónustufyrirtæki þar sem áhersla er lögð á fjölbreytta þjónustu og vöruþróun. Leitað er eftir einstaklingi með mikla skipulags- og samskiptahæfileika og sérstök áhersla lögð á sjálfstæð og öguð vinnubrögð.

Starfs- og ábyrgðarsvið

- Ábyrgð á daglegum rekstri
- Ábyrgð og eftirfylgni með rekstraráætlun
- Aðkoma að stefnumótun
- Mannauðsstjórnun
- Upplýsingagjöf til stjórnar

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf og / eða mikil reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af mannauðsstjórnun
- Reynsla af verkefnastýringu
- Leiðtogahæfni
- Geta til að leiða mál til lykta
- Sveigjanleiki
- Geta til að vinna undir álagi
- Mjög gott vald á ritaðri enskri tungu

Umsóknarfrestur er til og með 31. júlí 2015 og viðkomandi þarf að geta hafið störf eigi síðar en 1. september 2015.

Óskað er eftir ítarlegri starfsferilskrá með umsókn.

Saga Travel hvetur jafnt konur og karla til að sækja um starfið.

Öllum umsóknum verður svarað og farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Frekari upplýsingar um starfið veitir Sævar Freyr í síma 825 8888 eða á netfanginu job@sagatravel.is.

www.sagatravel.is

Ert þú IP sérfræðingur?

Svar tækni leitar að einstaklingi með reynslu í hönnun og rekstri netkerfa sem myndi bætast í stækkandi hóp tæknimanna fyrirtækisins. Hjá Svar tækni er áhersla lögð á endurmenntun og tækifæri til að vaxa í starfi.

Starfið

Starfið felst í hönnun, uppsetningu og rekstur netkerfa (LAN/WAN/WiFi), aðkomu að rekstri hýstra lausna auk annarra daglegra þjónustuverkefna sem falla til.

Hæfniskröfur

Æskilegt er að umsækjandi hafi sérfræðigráðu á sviði netkerfa (CCNP eða sambærilegt). Umsækjandi þarf að búa yfir skipulagshæfileikum og geta unnið sjálfstætt. Framúrskarandi viðhorf til þjónustu og mannlegra samskipta auk áhuga á að tileinka sér nýja tækni og þekkingu eru eiginleikar sem við leitum eftir.

Umsóknarfrestur

Umsóknarfrestur er til og með 27. júlí 2015. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Umsókn ásamt vandaðri ferilskrá skal senda á netfangið umsokn@svar.is.

svar tækni

SVAR TÆKNI - SÍÐUMÚLA 35 - SÍMI 510 6000 - WWW.SVAR.IS

FERÐAMÁLASTOFA ICELANDIC TOURIST BOARD

UMHVERFISSTJÓRI FERÐAMÁLASTOFU

Ferðamálastofa óskar eftir að ráða umhverfisstjóra í 100% starf. Umhverfisstjóri heyrir undir stjórnsýslu- og umhverfissvið, 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 stjórnsýslu- 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 upplysingar@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.*

PÖRT hönnun

Geirsgata 9 | 101 Reykjavík | Sími 535 5500
Hafnarstræti 91 | 600 Akureyri | Sími 535-5510

SÖLUFULLTRÚI HJÁ 1819

VERTU UPPLÝSTUR
NÚ KOSTAR MINNA AÐ VITA MEIRA

Starfssvið
- Kynning á fjölbreyttri þjónustu 1819 á fyrirtækjamarkaði
- Sala á skráningum ásamt auglýsingum
- Önnur verkefni á sviði söludeildar

Hæfniskröfur
- Reynsla af sölustörfum er skilyrði
- Framúrskarandi þjónustulund og samskiptahæfni
- Frumkvæði
- Árangursdrifni
- Samvinnuseemi og heiðarleiki
- Fljótfær á hesi og tileinka sér nýja hluti

Nýr valkostur er nýtt, öflugt og framsækið félag sem býður fyrsta flokks þjónustu í miðlun upplýsinga og upplýsingatækni. Nýr valkostur ber **upplýsingarnúmerið 1819** og vefsíðuna **1819.is.**
Félagið býr yfir gagnagrunni með upplýsingum um einstaklinga og fyrirtæki.

Áhugasamir geta nálgast nánari upplýsingar um starfið á **halldor@1819.is.**
Umsóknir skulu sendar á same netfang ásamt **ferilskrá** og **mynd.**
Umsóknarfrestur er til og með **21. júlí 2015.**

Organisti við Fella- og Hólakirkju

Starf organista og kórstjóra við Fella – og Hólakirkju, Reykjavík, er laust til umsóknar. Um fullt starf er að ræða og verður ráðið í starfið frá og með 1. september 2015 eða eftir samkomulagi. Organisti hefur forystu um allt tónlistarstarf safnaðanna.

Gerð er krafa um að umsækjandi hafi lokið kantorsprófi frá Tónskólanum eða sambærilegri menntun, hafi víðtæka reynslu og þekkingu á sviði tónlistar og mikla reynslu af kórstjórn.

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi sem er góður í mannlegum samskiptum, hefur brennandi áhuga á öllu kirkjustarfi, kórastarfi og fjölbreyttri tónlist fyrir alla aldurshópa. Starfskjör, réttindi og skyldur eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar Þjóðkirkjunnar og FÍO/organistadeildar FÍH.

Umsóknarfrestur er til 1. ágúst 2015 og Skulu umsóknir berast til formanns frmakvæmdanefndar Fella – og Hólakirkju, Benediktu G. Waage, Lundahólum 1, 111 Reykjavík.

Tónlistarstarf kirkjunnar er nánar til umfjöllunar á heimasíðu hennar. Sjá: **http://kirkjan.is/fellaogholakirkja/tonlistarstarf/**
Frekari upplýsingar um starfið veita sr. Svavar Stefánsson, sóknarprestur í síma 860-2266, netfangið **svavar.stefansson@kirkjan.is** og
sr. Guðmundur Karl Ágústsson, sóknarprestur í síma 896-4853, netfangið **gudhjor@simnet.is**

Sóknarnefndir Fella- og Hólbrekkusafnaða

Hjúkrunarfræðingur

Vinnuvernd ehf. auglýsir eftir hjúkrunarfræðingi til að sinna verkefnum á sviði heilsuverndar og heilsueflingar. Viðkomandi þarf að geta hafið störf eigi síðar en 1. september nk. Starfshlutfall eftir samkomulagi.

Lögð er áhersla á frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð auk framúrskarandi hæfni í samskiptum og samvinnu.

Bókari

Vinnuvernd ehf. leitar að áreiðanlegum einstaklingi í 50-60% starfshlutfall til að annast bókhald fyrirtækisins. Um er að ræða færslu fjárhags- og launabókhalds, skráningu og innheimtu reikninga auk annarra verkefna í tengslum við fjármál og rekstur fyrirtækisins í samvinnu við framkvæmdastjóra. Viðkomandi þarf að geta hafið störf eigi síðar en 1. september nk.

Lögð er áhersla á frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð auk framúrskarandi hæfni í samskiptum og samvinnu.

Vinnuvernd ehf. er vaxandi þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig á sviði vinnuverndar, heilsuverndar og heilsueflingar og er leiðandi hér á landi í þróun þjónustu á sínu sviði. Hjá Vinnuvernd starfa læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfarar, lýðheilsufræðingur og vinnusálfræðingur.

Nánari upplýsingar veitir Valgeir Sigurðsson, framkvæmdastjóri.
Umsókn ásamt ferilskrá berist til valgeir@vinnuvernd.is fyrir 22. júlí 2015.

Vinnuvernd ehf.
Brautarholt 28
105 Reykjavík
s: 578 0800
www.vinnuvernd.is
vinnuvernd@vinnuvernd.is

VINNUVERND ehf
vellíðan í vinnu

Erum við að leita að þér?

Okkur vantar sölufulltrúa í framtíðarstarf

Hópkaup er að stækka og leitar því að öflugum liðsmönnum sem hafa reynslu af sölustörfum, eru óhræddir við að leita nýrra viðskipta, grípa tækifærin þegar þau gefast ásamt því að viðhalda góðu sambandi við núverandi viðskiptavini. Við leitum að skipulögðu, öguðu og jákvæðu fólki í framtíðarstörf. Viðkomandi þarf að geta hafið störf í síðasta lagi um miðjan ágúst 2015.

Helstu verkefni
Sala á þjónustu Hópkaupa
Samningaviðræður við söluaðila
Öflun nýrra viðskipavina og tækifæra
Samskipti við viðskiptavini fyrirtækisins

Menntunar- og hæfniskröfur
Stúdentspróf
Reynsla af sölu er skilyrði
Ökuréttindi og bíll til umráða
Góð íslensku- og enskukunnátta er skilyrði
Góð tölvukunnátta er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 23. júlí.
Vinsamlegast sendið umsóknir ásamt ferilskrá á netfangið umsokn@hopkaup.is
Frekari upplýsingar um starfið má einnig nálgast með pósti á umsokn@hopkaup.is

HÓPKAUP
í krafti fjöldans

Sóltún 26 – 105 Reykjavík – Hopkaup.is – Sími 520 1030

REYKJAFELL

Gjaldkeri og starfsmaður á lager

Við leitum að drífandi og hressum einstaklingum sem vilja ganga til liðs við okkar frábæra teymi hér hjá Reykjafelli. Vinnutíminn er 8-17 og æskilegt er að viðkomandi geti haft störf sem fyrst.

Gjaldkeri söludeildar

Helstu verkefni:
- Almenn gjaldkerastörf, daglegt uppgjör og afstemming
- Útgáfa fylgibréfa og utanumhald
- Nótuprentanir, utanumhald og uppgjör
- Umsjón með móttöku viðskiptavina
- Aðstoð við símsvörun á álagstímum
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntun og hæfniskröfur:
- Reynsla af sambærilegum störfum kostur
- Góð almenn tölvukunnátta
- Tölugleggni og vönduð vinnubrögð
- Góðir samskiptahæfileikar og framúrskarandi þjónustulund
- Metnaður til að takast á við áskoranir
- Góð enskukunnátta

Starfsmaður á lager

Helstu verkefni:
- Almenn lagervinna
- Pantanir og móttaka pantana
- Tiltekt á pöntunum
- Lagertalningar
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntun og hæfniskröfur:
- Reynsla af sambærilegum störfum kostur
- Skipulögð vinnubrögð
- Stundvísi og heiðarleiki
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Grunnþekking á tölvum

Umsóknir sendist á Hannes@reykjafell.is
Nánari upplýsingar veitir Ingi Freyr í síma 699-0769.
Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til og með föstudeginum 17. júlí.

Reykjafell hf er einn af stærstu innflutningsaðilum á sviði rafbúnaðar á Íslandi. Við erum framsækið fyrirtæki og leitum að starfsmönnum til að starfa með skemmtilegum hópi í krefjandi umhverfi. Hjá okkur eru 35 starfsmenn við sölu-, lager-, skrifstofu- og framleiðslustörf.

Starfskraftur óskast fyrir hádegi 8:00 – 13:00

Dælur og þjónusta ehf. óskar eftir starfskrafti í verslun.
Erum að leita að aðila með jákvætt viðmót og góða þjónustulund. Viðkomandi þarf að geta starfað sjálfstætt, svarað í síma og hellt uppá gott kaffi. Æskilegt ef viðkomandi hefur bakgrunn í pípulögnum og / eða vélstjórn.

Vinsamlega sendið upplýsingar eða ferilskrá til: hjalti@daelur.is

Dælur og þjónusta ehf
-dælur til allra verka-

Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar
- **Leikskólakennari í leikskólann Baug**
- **Leikskólasérkennari eða þroskaþjálfi í leikskólann Baug**
- **Matráður í leikskólann Austurkór**

Grunnskólar
- **Leiklistarkennari í Snælandsskóla**
- **Umsjónarkennari á yngsta stig í Salaskóla**

Félagsmiðstöð aldraðra
- **Matráður í félagsmiðstöðina Gullsmára**

Velferðarsvið
- **Deildarstjóri á heimili fyrir fatlað fólk í Kópavogi**

Nánari upplýsingar og fleiri störf er að finna á vef Kópavogsbæjar

Eingöngu er hægt að sækja um störfin 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

Ölgerðin leitar eftir starfsfólki í vöruhús sitt við Grjótháls. Umsækjendur þurfa að hafa náð 22 ára aldri og geta hafið störf um mánaðarmótin júlí-ágúst nk.

Vinnutími:
Dagvaktir 50% starf 09:00-14:00 mánudaga til föstudaga.

Tvískiptar vaktir, til skiptis dagvakt og kvöldvakt, mánudaga til föstudaga frá 07:00-15:00 dagvaktir, og vikuna á eftir 15:00-23:00 kvöldvaktir.

Miðvakt, 10 tíma vaktir,
aðra vikuna mánudag – föstudag 13:00-23:00
og næstu viku á eftir mánudag - miðvikudag 13:00-23:00

Helstu verkefni:
- Tiltekt og afgreiðsla pantana
- Móttaka á vörum
- Önnur tilfallandi störf sem tilheyra í stóru vöruhúsi

Hæfniskröfur
- Aldur 22 +
- Bílpróf
- J réttindi á lyftara kostur
- Hreint sakavottorð
- Rík þjónustulund
- Öguð og vönduð vinnubrögð
- Geta unnið sjálfstætt og í hóp
- Geta sýnt frumkvæði
- Stundvísi og góð framkoma
- Reglusemi og snyrtimennska
- Íslensku eða ensku kunnátta
- Geta unnið undir álagi
- Góð líkamleg heilsa
- Geta unnið yfirvinnu þegar eftir því er leitað.

Áhugasamir sendi
Umsóknir á **styrkar@olgerdin.is**
fyrir 16.07.2015

Ölgerðin

Hjartarannsóknarstofa

LANDSPÍTALI

LÍFEINDAFRÆÐINGUR

Laust er til umsóknar starf við hjartaómun á hjartarannsóknarstofu við Hringbraut. Þekking og reynsla af hjartaómun er æskileg en til greina kemur að þjálfa einstakling sem áhuga hefur á verkefninu. Möguleiki er að vinna að mastersverkefni tengt starfinu.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ómanir af hjarta og varðveisla gagna þar að lútandi
- Úrvinnsla og túlkun niðurstaðna í samvinnu við hjartalækna
- Þátttaka í öðrum verkefnum á hjartarannsókn eftir nánari ákvörðun stjórnanda

Hæfnikröfur

- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum
- Þekking og reynsla af hjartaómun æskileg
- Góð íslenskukunnátta skilyrði
- Íslenskt starfsleyfi sem lífeindafræðingur

Umsóknarfrestur er til og með 27. júlí 2015.

Starfshlutfall er 100% eða eftir samkomulagi og unnið er í dagvinnu. 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 LSH við ráðningar á spítalanum. Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá.

Nánari upplýsingar veita Davíð Ottó Arnar, yfirlæknir (davidar@landspitali.is, 543 1000) og Jóhanna S. Gunnlaugsdóttir, yfirlífeindafræðingur (johsgunn@landspitali.is, 543 6158).

Landspítali er lifandi 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.

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Embætti hæstaréttardómara	Hæstiréttur Íslands	Reykjavík	201507/710
Sérfræðilæknir	LSH, Bæklunarskurðlækningar	Reykjavík	201507/709
PhD student in immunology	LSH, Ónæmisfræðideild	Reykjavík	201507/708
Doktorsnemi í ónæmisfræði	LSH, Ónæmisfræðideild	Reykjavík	201507/707
Nýdoktor	HÍ, Verkfræði- og náttúruvísindasvið	Reykjavík	201507/706
Dean of the School of Humanit.	University of Iceland	Reykjavík	201507/705
Forseti Hugvísindasviðs	HÍ, Hugvísindasvið	Reykjavík	201507/704
Lektor í heilbrigðisupplýsingaf.	HÍ, Heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201507/703
Kennsluþróunarstjóri	HÍ, Heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201507/702
Bókari	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201507/701
Starfsfólk í mötuneyti	Alþingi	Reykjavík	201507/700
Sérfræðingur	Seðlabanki Íslands	Reykjavík	201507/699
Hjúkrunarfræðingur	Landspítalinn, Flæðisdeild	Reykjavík	201507/698
Starfsmaður í ræstingum	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201507/697
Umhverfisstjóri	Ferðamálastofa	Rvík/Akureyri	201507/696
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan	Reykjavík	201507/695
Listgreinakennari	Fjölbrautaskóli Suðurnesja	Reykjanesbær	201507/694
Verkefnastjóri	Háskólinn á Akureyri	Akureyri	201507/693
Lífeindafræðingur	LSH, Hjartarannsóknarstofa	Reykjavík	201507/692
Grafískur hönnuður	LSH, Samskiptadeild	Reykjavík	201507/691
Lögreglumaður	Lögreglan á Vestfjörðum	Hólmavík	201507/690

Sölumaður óskast

Ísbillinn leitar að sölumönnum í fullt starf eða kvöld og helgarvinnu.

Góð laun fyrir góða starfsmenn.

Umsókn og ferilskrá sendist fyrir 19.júli á isbillinn@isbillinn.is.

Ísbillinn
Þú þekkir mig á bjöllunni

www.isbillinn.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **240 L grænar og 120 L gráar sorptunnur,** útboð nr. 13566.

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

INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

Embætti hæstaréttardómara laust til umsóknar

Innanríkisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti dómara við Hæstarétt Íslands. Stefnt er að því að skipa í embættið frá og með 1. október 2015 eða hið fyrsta eftir að nefnd um hæfni dómara hefur lokið starfi sínu í samræmi við 4. gr. a laga um dómstóla nr. 15/1998 og reglur um störf dómnefndar sem fjallar um hæfni umsækjenda um dómaraembætti nr. 620/2010. Laun eru samkvæmt ákvörðun kjararáðs.

Umsækjendur skulu fullnægja skilyrðum 4. gr. laga um dómstóla nr. 15/1998. Í samræmi við 4. gr. reglna nr. 620/2010 er áskilið að í umsókn komi fram upplýsingar um 1) núverandi starf 2) menntun og framhaldsmenntun, 3) reynslu af dómstörfum, 4) reynslu af lögmannsstörfum, 5) reynslu af stjórnsýslustörfum, 6) reynslu af fræðistörfum, s.s. kennslu og öðrum akademískum störfum og upplýsingar um útgefnar ritrýndar greinar og bækur, fræðilega fyrirlestra o.s.frv., 7) reynslu af stjórnun, 8) reynslu af öðrum aukastörfum sem nýtast dómaraefni, s.s. vinnu í tengslum við undirbúning lagasetningar o.fl., 9) upplýsingar um almenna og sérstaka starfshæfni, 10) upplýsingar um andlegt atgervi og sjálfstæði í vinnubrögðum, 11) upplýsingar um tvo fyrrverandi/núverandi samstarfsmenn/yfirmenn sem geta veitt dómnefnd bæði munnlega og skriflega upplýsingar um störf og samstarfshæfni umsækjanda, sbr. 5. mgr. 5. gr. reglna nr. 620/2010 og 12) aðrar upplýsingar sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf hæstaréttardómara.

Umsóknir óskast sendar til innanríkisráðuneytisins, Sölvhólsgötu 7, 101 Reykjavík og á netfangið postur@irr.is. Með umsókn skal fylgja eftir því sem við á: 1) afrit af prófskírteinum, 2) afrit dóma í munnlegum fluttum málum sem umsækjandi hefur samið atkvæði í síðustu 12 mánuði, 3) afrit af stefnu og greinargerð í málum sem umsækjandi hefur samið og flutt munnlega síðustu 12 mánuði, 4) afrit af úrskurðum stjórnvalda sem umsækjandi hefur samið síðustu 12 mánuði og 5) útgefin fræðirit og ljósrit af tímaritsgreinum umsækjenda. Þess er óskað að þær tímaritsgreinar sem hafa verið ritrýndar verði auðkenndar. 6) Önnur gögn sem varpa ljósi á faglega færni umsækjanda til starfa sem hæstaréttardómari

Til þess að hraða afgreiðslu umsókna og bréfaskiptum er áskilið að umsækjendur gefi upp netfang sem notað verður til að eiga samskipti við umsækjendur. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir

Umsóknir skulu berast innanríkisráðuneytinu eigi síðar en 4. ágúst nk.

Innanríkisráðuneytinu,
10. júlí 2015.

LANDSNET

Rammasamning um hugbúnaðagerð - samningskaup

Landsnet óskar eftir áhugasömum aðilum til þátttöku í samningskaupum um rammasamning vegna hugbúnaðargerðar. Gögn um samningskaupin má finna á vef Landsnets **www.landsnet.is eftir kl. 16. þann 16. júní 2015.** Frestur til að skila þátttökutilkynningum rennur út þann 3. júlí 2015 kl. 12.00.

FISKMARKAÐURINN & GRILLMARKAÐURINN

VILT ÞÚ VERÐA BESTI KOKKURINN Á ÍSLANDI?

Við leitum að matreiðslunemum og verðandi meisturum til að slást í hópinn. Fyrir eru fagmenn með metnað fyrir matargerð á tveimur af vinsælustu veitingastöðum borgarinnar.

Áhugasamdir endilega sendi mér umsókn og upplýsingar á netfangið hrefna@fiskmarkadurinn.is

hrefna og gengið

FISKMARKAÐURINN

GRILLMARKAÐURINN

SELTJARNARNESBÆR

Laust starf

- **Íþróttakennsla, fullt starf.**

Í skólanum er góð aðstaða til íþrótta- og sundkennslu, öflugir og áhugasamir íþróttakennarar og nemendur sem almennt sýna hreyfingu áhuga. Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðlaug Sturlaugsdóttir skólastjóri **gustur@grunnskoli.is**

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um störf.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hluteigandi stéttarfélaga. Umsóknir skulu sendar rafrænt á netfangið **gustu@grunnskoli.is** eða **grunnskoli@grunnskoli.is**

Umsóknarfrestur er til 26. júlí næstkomandi

ÁSeltjarnarnesi eru um 500 nemendur í heildstæðum grunnskóla. Skólinn er rekinn í tveimur starfstöðvum; Mýrarhúsaskóla fyrir nemendur í 1. - 6. bekk og Valhúsaskóla fyrir nemendur í 7. - 10. bekk.

www.grunnskoli.is

www.seltjarnarnes.is

STARFSMAÐUR Í STANDSETNINGU

Bernhard leitar að starfsmanni í standsetningu fyrirtækisins. Starfið felur m.a. í sér standsetningu bifreiða og mótorhjóla, ásetningu aukabúnaðar, umfelganir og bílaþrifs. Um er að ræða 100% starf þar sem vinnutími er frá kl. 09:00 til kl. 18:00.

Hæfniskröfur:

- Handlaginn einstaklingur með gott verkvit.
- Hafa óbilandi áhuga á bílum sem og mótorhjólum.
- Geta sýnt frumkvæði og sköpun í starf.
- Gilt bílpróf.
- Stundvís.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

BERNHARD

Vatnagörðum 24 - 26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

BORGARBYGGÐ

Borgarbyggð auglýsir:

Starfsmaður í félagsþjónustu

Borgarbyggð auglýsir laust til umsóknar starf í félagsþjónustu. Starfshlutfall er 70% og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Verkefni

- Vinna í barnaverndarmálum.
- Þjónusta við fólk með fötlun; ráðgjöf og meðferð.
- Ráðgjöf og þjónusta við börn og fjölskyldur.
- Handleiðsla starfshópa.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi t.d. sálfræði, félagsráðgjöf.
- Reynsla af vinnu í barnavernd og/eða félagsþjónustu.
- Þekking og reynsla í vinnu með einstaklinga og fjölskyldur.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þverfaglegu starfi.

Upplýsingar veitir Inga Vildís Bjarnadóttir félagsráðgjafi í síma 433-7100.

Umsóknarfrestur er til og með 31.júlí.

Umsækjendur eru beðnir um að skila inn umsóknum á netfangið **vildis@borgarbyggd.is**.

Endurnýting
á gervigrasi í Egilshöll

Á næstunni verður gervigrasið í Egilshöll endurnýjað. Núverandi gervigras verður fjarlægt og nýtt lagt í staðinn. Eigandi Egilshallar, Reginn fasteignafélag, hefur áhuga á því að núverandi gervigras verði endurnýtt.

Þeir sem áhuga hafa á að endurnýta gervigrasið geta sent tölvupóst á netfangið reginn@reginn.is, fyrir kl. 17.00 miðvikudaginn 5. ágúst 2015, merkt GERVIGRAS, með eftirfarandi upplýsingum:

- Nafn, heimilsfang, sími og netfang
- Fjölda fermetra af gervigrasi sem óskað er eftir og fyrirhugaða notkun
- Tilboðsverð í gervigrasið. Lágmarksverð miðast við að efnið verði fjarlægt af geymslusvæði seljanda að kostnaðarlausu.

Gervigrasið verður til afhendingar á geymslusvæði við Egilshöll. Grasið er af gerðinni Polytan með 40 mm háum (monofiber) stráum og verður afhent án innfylliefna, sandi og gúmmíkurli. Gervigrasið verður afhent á rúllum með 6 - 8 m breidd. Mögulegt er þó að fá gúmmíkurlið (svokallað SBR gúmmí) með. Heildarstærð gervigrass er um 7.600 m².

Reginn
FASTEIGNAFÉLAG

Hagasmári 1, 201 Kópavogur Sími: 512 8900 reginn@reginn.is

Auglýsing um próf til endurskoðunarstarfa

Með vísan til laga nr. 79/2008 um endurskoðendur, er fyrirhugað að halda próf til löggildingar til endurskoðunarstarfa í október 2015 sem hér segir:

Fyrri hluti mánudaginn 12. október
Seinni hluti miðvikudaginn 14. október

Prófin hefjast kl. 9 hvorn dag og standa til kl. 17.

Um efnissvið prófanna vísast til 3. gr. reglugerðar nr. 589/2009 um próf til löggildingar endurskoðunarstarfa.

Próftökugjald er kr. 290.000.-

Væntanlegir prófmenn skulu skila umsóknum fyrir föstudaginn 7. ágúst nk. til prófnefndar. Tilkynningar sendist formanni prófnefndar, Árna Tómassyni, Hraunbraut 20, 200 Kópavogi.

Tilkynningu skulu fylgja nafn prófmanns og kennitala, heimilisfang, tölvupóstfang og staðfesting um að fullnægt sé skilyrðum 4. og 6. tl. 1. mgr. 2. gr. laga nr. 79/2008. Prófþegar fá þá sendan reikning fyrir prófgjaldinu sem ber að greiða fyrir 25. ágúst n.k

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

Reykjavík 11. júlí 2014.
Prófnefnd löggiltra endurskoðenda

Benedikt Ólafsson
Aðstoðarmaður fasteignasala

661 7788
Heilindi - Dugnaður - Árangur

Íris Hall
Löggiltur Fasteignasali
Sími: 512 4900

Landmark leiðir þig heim!

100% þjónusta = árangur*

OPIÐ HÚS AÐ FARBRAUT 13 INNAF KÓNGSVEG Í GRÍMSNESI
BEINT Á MÓTI ÖNDVERÐARNESI FRÁ KL 15:00 TIL 16:00

- Sérstaklega vel við haldið sumarhús með heitum potti og sauna ásamt góðri verönd á 3300 fm eignarlóð.
- Stórbrotið fjallasýn og mikið fuglalíf, einstök staðsetning. Eign sem vert er að skoða. Gott viðhald.
- HRINGIÐ Í SÍMA 661 7788 OG VIÐ OPNUM HLIÐIÐ FYRIR YKKUR.
- AÐEINS 45 MÍN. AKSTUR FRÁ REYKJAVÍK.
- V. AÐEINS 19,9 milljónir.
  BENEDIKT SÝNIR EIGNINA S: 661 7788

Benedikt Ólafsson
aðstoðarmaður fasteignasala
Sími 661 7788

Landmark leiðir þig heim!

LANDMARK
FASTEIGNASALA
Sími 512 4900
landmark.is
Íris Hall, löggiltur fasteignasali

Þakka þér fyrir að sýna eigninni áhuga sem ég er með í sölu. Ef þú vilt skoða eignina, ekki hika við að hafa samband og ég finn tíma fyrir skoðun. Ef það er eitthvað sem ég get gert fyrir þig í sambandi við kaup eða sölu á fasteign þá er minn er heiðurinn að vera þinn og þinna sölufulltrúi fasteigna.

* Starfsemi Landmark byggir á öflugum mannauði sem veitir afburðaþjónustu! Okkur er sönn ánægja að sjá um þín fasteignaviðskipti – þú hringir við seljum!

Skyndibitastaður
– þekktur verslunarkjarni –

Höfum fengið til sölu mjög góðan skyndibitastað í þekktasta verslunarkjarna borgarinnar.

Öll tæki og innréttingar hafa verið endurnýjuð.
Góð velta og mjög góð rekstaraðstaða.

Opnunartími 11.00-19.00 nema fimmtudaga 11.00-21.00.

Upplýsingar veitir Kristinn B. Ragnarsson viðskipfr./lögg. fasteignasali, á skrifstofunni eða í síma 898-4125.

Allt fasteignir – fasteignasala
Síðumúla 29 – 108 Reykavík sími 5651233

Capacent Ráðningar

capacent

EIGNAMIÐLUN
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

Sala fasteigna frá
Elsta starfandi fasteignasala landsins
1957

2014
Framúrskarandi fyrirtæki

Höfum fengið í sölu þessi sögufrægu endurbyggðu hús í hjarta Reykjavíkur. Heildareignin er 2.386 fm og er hún öll í leigu. Óskað er eftir tilboðum í eignina.
Fasteignin Austurstræti 22 er í raun þrjú hús, Lækjargata 2, Austurstræti 22 auk bakhússins Lækjargötu 2b.
Húsin voru endurbyggð eftir verðlaunatillögu um uppbyggingu á reitnum eftir að þau hús sem fyrir stóðu eyðilögðust í bruna árið 2007. Arkitektastofurnar Gullinsnið, Studio Granda og Argos unnu tillöguna.

Upplýsingar veitir:

Kjartan Hallgeirsson
lögg. fasteignasali
GSM 824 9093
kjartan@eignamidlun.is

Austurstræti – fágætt tækifæri

Vönduð og fagleg þjónusta. **Hringdu núna!**

Ástþór Reynir
Löggiltur fasteignasali
899 6753

Gunnar Sverrir
8622001

RE/MAX Senter

Hyrjarhöfði 9
110 Reykjavík

Stærð: 665 fm
Fjöldi herbergja: 0
Byggingarár: 1979
Fasteignamat: 66.600.000

RE/MAX Senter

ca.488 fm á grunnfleti, ca. 177 fm milliloft

Verð: 83.500.000

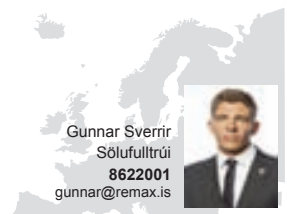
Atvinnuhúsnæði á vinsælum stað

RE/MAX SENTER KYNNIR Snyrtilegt og vel skipulagt atvinnuhúsnæði við Hyrjarhöfða 9 til sölu eða leigu. Um er að ræða enda hús með góðu afgirtu útiplássi. Húsnæðið skiptist í stóran vélarsal með opnarlegum hurðum og góðri lofthæð. Á jarðhæðinni er einnig skrifstofu aðstaða, starfsmanna aðstaða og fl. Yfir eigninni er milligólf sem rúmar góðar skrifstofur og möguleika fyrir lagerrými.

Eigandinn skoðar einnig leigutilboð til langtíma.

Eigandinn skoðar skipti á mini eign.

Allar nánari upplýsingar um eignina veitir Ástþór Reynir í síma 899-6753 arg@remax.is



Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

Hvaleyrarbraut 24
220 Hafnarfjörður

Stærð: 2007 fm
Fjöldi herbergja: 0
Byggingarár: 1948
Fasteignamat: 165.950.000

RE/MAX Senter

Stórt hús á ca. 4.000 fm lóð

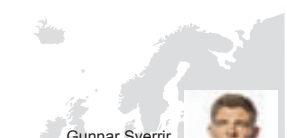
Verð: 98.000.000

Atvinnuhúsnæði með mikla möguleika!

ATVINNUHÚS Á EINNI HÆÐ MEÐ MIKILLI LOFTHÆÐ OG STÓRUM INNKEYRSLUDYRUM. AUK SKRIFSTOFU Á MILLILOFTI AÐ LITLUM HLUTA. HÚSIÐ HEFUR VERIÐ NOTA SEM FISKVERKUN OG ER STAÐSETT Á GÓÐUM STAÐ Á HAFNARSVÆÐINU. LAUST EFTIR SAMKOMULAGI. SELST Í EINU LAGI. EIGN SEM BÝUR UPP Á MIKLA MÖGULEIKA.

Um er að ræða 2.007 fm eign sem stendur á ca. 4.000 fm lóð. Húsnæðið er í tvennu lagi og er framhlutinn í tvennu lagi ca. 450 fm. og ca. 750 fm. sem eru með mikilli lofthæð og stórum innkeyrsludyrum. Aftari hlutinn sem er ca. 800 fm. Þar vantar á hann þak, en útveggir og sperrur eru til staðar. Framhlutinn er í leigu. Stór og góð lóð. Eignin þarfnast öll gagngerðar endurbóta við.

Allar upplýsingar gefur Ástþór Reynir LGF. Í síma 8996753 eða á arg@remax.is



Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

MELTINGIN MIKLU BETRI NÚNA

ICECARE KYNNIR *Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Margrét Fanney Bjarnadóttir þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af meltingunni eftir að hún fór að taka Bio-Kult Original reglulega.*

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 fjörutíu 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 finnist 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 sinna vandamála hjá þeim fyrsta. „Hann rannsakaði mig vissulega vel en ég fékk enga lausn nema þá að ég væri með ofvirkan 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 hægðalosandi 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 þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell-McBride.

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

AÐSEND MYND

FRUTIN ER FRÁBÆR LAUSN VIÐ BRJÓSTSVIÐA

Frutin eru náttúrulegar tyggitöflur unnar úr trefjum. Með því að nota þær er hægt að njóta þess að neyta fæðu sem annars veldur brjóstsviða. Helga Linda Gunnarsdóttir notar Frutin-tyggitöflurnar, hún er ánægð með þær og finnst þær virka vel fyrir sig.

Ýmsar matvörur eða of stórir matarskammtar geta valdið útþenslu og örvað sýruframleiðslu magans. Við það myndast aukið álag á ákveðna vöðva þannig að magasýrurnar flæða upp í vélindað og valda brjóstsviða. Frutin-töflurnar innihalda náttúrulegar trefjar sem geta komið í veg fyrir einkenni brjóstsviða.

LAUS VIÐ BRJÓSTSVIÐANN

Helga Linda Gunnarsdóttir hefur góða reynslu af náttúrulegu Frutin-tyggitöflunum við brjóstsviða. „Undanfarin ár hef ég alltaf haft brjóstsviða og var alltaf með lyf við brjóstsviðanum á mér. Ég gat ekki verið án þeirra og mér leið ekki vel. Ég var komin í yfirþyngd og var alveg að nálgast þriggja stafa tölu á vigtinni. Þá ákvað ég að taka mig til og leita leiða til að ná heilsunni góðri. Ég fór til Ingu Kristjánsdóttur heilsuþerapista og það var alveg ótrúlegt hvað hún gerði fyrir mig. Hún sá fljótlega að ég var með óþol fyrir hveiti og mjólkurvörum og lagði upp nýtt mataræði sem hentaði mér,“ útskýrir Helga Linda.

Það var eins og við manninn mælt, Helga Linda missti fljótlega mörg kíló, brjóstsviðinn lagaðist og hún fór að forðast fæðu sem olli henni vanda. „Þó er það þannig að mig langar nú alltaf annað slagið í eitthvað sem ég veit að ég fæ brjóstsviða af, svo sem vínglas, súkkulaði og þess háttar. Þegar ég sá Frutin auglýst vakti það áhuga minn þar sem það er alveg náttúruleg vara, ekki tilbúið lyf. Það höfðaði til mín og ég ákvað að prófa það, og fann fljótt að það virkar mjög vel á mig. Núna get ég stolist í að fá mér góðgæti án þess að sofna með brjóstsviða! Frábær lausn fyrir mig.“

FRUTIN VIRKAÐI STRAX

Hanne er ein þeirra sem hafa átt í stríði við magasýrurnar. „Ég á erfitt með að viðurkenna að ég borða ekki eins hollan mat og ég ætti að gera. Ég á það til að borða of stóra matarskammta og elska feitan mat og franskar kartöflur. Þegar ég borðaði slíkan mat flæddu magasýrurnar upp í vélinda úr maganum með tilheyrandi vanlíðan. Þetta var hræðileg brunatilfinning og ég þurfti samstundis að drekka vatn eða mjólk. Stundum flæddu magasýrurnar líka upp í vélinda þegar ég lagðist upp í rúm. Sérstaklega þegar ég borðaði seint. Það var hræðilegt. Ég fór í heilsubúð og spurði hvort þau ættu náttúrubætiefni sem ég gæti tekið inn,“ segir Hanne. Það kom Hanne á óvart þegar konan sem rekur verslunina sagði að til væru töflur sem hægt er að tyggja og innihalda náttúrulegar trefjar úr appelsínum. „Afgreiðslukonan útskýrði fyrir mér að þetta væru einu töflur sinnar tegundar sem innihalda þessar einstöku trefjar úr appelsínum. Trefjar sem eru svo sérstakar að þær mynda náttúrulega róandi froðu yfir efsta hluta magans sem hjálpar til við að hindra að magasýrurnar flæða upp í vélindað. Það hljómaði vel og ég var tilbúin að prófa þær náttúrulegu meðferðir sem eru í boði,“ segir Hanne. Töflurnar virkuðu strax og nú er Hanne alltaf með töflurnar meðferðis, hvert sem hún fer. „Ég er með pakka í eldhúsinu, á náttborðinu og í bílnum.“

ÁNÆGÐ Hanne er ánægð með að geta verið laus við brjóstsviða með því að nota Frutin.

MARGT VELDUR BRJÓSTSVIÐ

Ákveðnar fæðutegundir sem margir eru hrifnir af og myndu helst vilja neyta í hvert mál eru þekktar fyrir að valda brjóstsviða. Kaffi, gos, te og annan vökva eða mat sem inniheldur koffín ætti að varast því það getur valdið brjóstsviða. Vín, bjór og kokteilar geta valdið brjóstsviða því alkóhól slakar á hringvöðva vélindans og því ná magasýrurnar að flæða upp í vélindað. Sömu sögu er að segja af súkkulaði. Hnetur, ostar, lárperur og safaríkar steikur eiga það sameiginlegt að vera feitur matur. Fita hægir á tæmingu magans sem getur aukið þrýsting á hringvöðva vélindans og valdið brjóstsviða. Einnig geta sítrusávextir; appelsínur, greipaldin og ávaxtasafar, valdið brjóstsviða. Frutin getur hjálpað þér að neyta þessarar fæðu án þess að eiga á hættu að fá óþægindi eftir máltíðina.

Takið 1-2 töflur eftir þörfum. Barnshafandi konur geta notað Frutin. Börn undir 12 ára mega ekki nota Frutin.

Inniheldur eingöngu náttúruleg efni svo sem Dolomita-kalk og piparmyntu.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

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

IceCare
Þín heilsa

smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **9-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

M.Benz E250 CDI Diesel 12/2012 ek.6þús. Sjálfskiptur. Leður. Topplúga. Ásett verð 6.950.000.- Rnr.104616

Dodge Dakota 5/2008 ek.24þús. Sjálfskiptur. Ásett verð 1.890.000.- TILBOÐSVERÐ 1.490.000.- Rnr.287353

Honda CR-V Executive 6/2009 ek. 105þús. Sjálfskiptur. Leður. Ásett verð 3.690.000.- Rnr.287553

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

Bílalíf

NÝ HJÓLHÝSI 2015

Niewiadow hjólhýsin hafa verið frábær og traustur ferðafélagi Íslendinga í áratugi! Frábært verð á nýjum hjólhýsum aðeins 2.490þ.!!! Skipti möguleg. 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
Kletthals 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

PLANIÐ bílasala 517 0000

M.BENZ 812d. Árgerð 1997, ekinn 76 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 4.900.000. Rnr.106334. Vel búinn- á staðnum.

HYUNDAI I30 comfort. Árgerð 2012, ekinn 36 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.301224. Á staðnum.

FIAT Carado t 348. Árgerð 2011, ekinn 28 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 9.700.000. Rnr.301722. Moli, á staðnum.

HOBBY 350tb de luxe. Árgerð 2011, Verð 2.290.000. Rnr.106566. Á staðnum.

NISSAN Qashqai se. Árgerð 2014, ekinn 57 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.790.000. Rnr.301248. Á staðnum.

LEXUS Ct200h exe. Árgerð 2013, ekinn 34 Þ.KM, bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Verð 4.590.000. Rnr.301535. Vel búinn, á staðnum.

TABBERT Puccini w28 560. Árgerð 2013, Sólarsella og markísa. Verð 4.990.000. Rnr.105643. Á staðnum.

TESLA Model s 85. Árgerð 2013, ekinn 37 Þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur. Verð 11.400.000. Rnr.301580. Á staðnum.

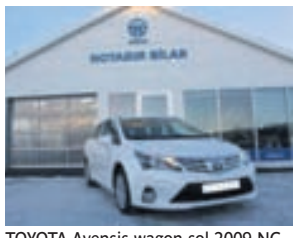
Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið 10-18. Lau 12-16
www.planid.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

Kia cee'd EX 1.6 dísel sjálfsk.. Árgerð 2014, ekinn 29 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.161401.

MERCEDES-BENZ Ml 320 cdi 4matic. Árgerð 2007, ekinn 112 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.240699.

NISSAN Patrol gr. Árgerð 2005, ekinn 174 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.890.000. Rnr.260068.



TOYOTA Avensis wagon sol 2009 NG. Árgerð 2013, ekinn 50 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.790.000. Rnr.210652.

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

SUZUKI

ALLT AÐ MILLJÓN KRÓNA AFSLÁTTUR

Á NÝJUM SÝNINGARHJÓLUM. Ýmsar gerðir til, sjón er sögu ríkari. EKKI MISSA AF ÞESSU.

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

TOPPBÍLAR

MERCEDES BENZ M ml350. Árgerð 2003, ekinn 160 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.690.000. TILBOÐ 1.290.000.- Rnr.410063.

HYUNDAI Getz gls dísel. Árgerð 2008, ekinn 154 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.090.000.- Tilboð 790.000. Rnr.286634.

Toppbílar
Kletthálsi 2, 110 Rvk.
Sími: 587 2000
www.toppbilar.is

Bílar til sölu

Skoda Actavis 2006 árg. túrbó dísel 4x4, 920þús S: 6162597

Volkswagen Golf Sport ssk með topplúgu 2.0 FSI árgerð 2005. Mjög vel með farinn bíll. Ekinn 109 Þ.km. Verð 1.490 þús GSM:8214077

Toyota LC100 árg.2006. Ek. 300þús. Mjög góð viðhaldsbók. Webasto m.fjarstýringu. Sk."16. Verð 4,2millj. Uppl. í síma 6699830.

Mótorhjól Suzuki GSXR 1000 árg 2007 ek. 26.000 ásett verð 1.250.000 S: 8937181

Lítið keyrður, 33Þ km Suzuki SX4 4WD árg 2010 einn eigandi, kr 1.995.000 ekki skifti s. 898 6375

Hiace ,06 - Bensín og Bluetooth. Ekinn 123.000km. Nýjar bremsur, Ný heilsársdekk, nýskoðaður. Topp eintak. Verð kr.1.9m. Uppl. í síma 899 1860

MERCEDES BENZ A160

Til sölu gæða bíll, í topp standi. Árgerð 1999, keyrður 100 þús. Km. Upplýsingar í s.7722791.

VW Carvella 2006 Mini bus. 8sæti+hjólastóll. Sanngjarnt verð. Bílauppboð.is. S: 5524610

VW Golf árg. 2000. Sjálfskiptur. Ekinn 200.000, búið að skipta um tímareim, glertopplúga. Ásett 380.000.- TILBOÐ 250 þús. Uppl. í síma 893-5517

Ford Focus Station árg. 2003. Ekinn 230 þús. Ásett 490 þús. TILBOÐ 350 þús. Uppl. í síma 893-5517

Til sölu Ford escape XLT 2007. ek 133þ. Skoðun ,16. verð 1.590.000. Bein sala. Uppl s:6594403

250-499 þús.

Ford Focus station árg. ,01 ek. 160þús sjálfssk. krókur. Góður bíll. Verð 450þús Uppl. í s. 822 1927

TILBOÐ 450 ÞÚS

VW PASSAT 2003 ek.180 þús, beinskiptur, skoðaður 16 góður bíll bíll ásett verð á bílasölu 690 þús TILBOÐ 450 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955

LÍTIÐ KEYRÐUR YARIS!!!

TOYOTA YARIS 1.0 VVT-I árg'00 ek.134 þús, 3ja dyra, tímakeðja, smurbók, ný smurður, gott viðhald, snyrtilegur smábíll sem eyðir mjög litlu, verð 450 þús möguleiki á 100% visláni, s.841 8955

Bílar óskast

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

Árgerð 2012.
Ekinn 20 Þ. KM

Billinn er eins og nýr og mjög vel útbúinn.
Umboðsbíll.

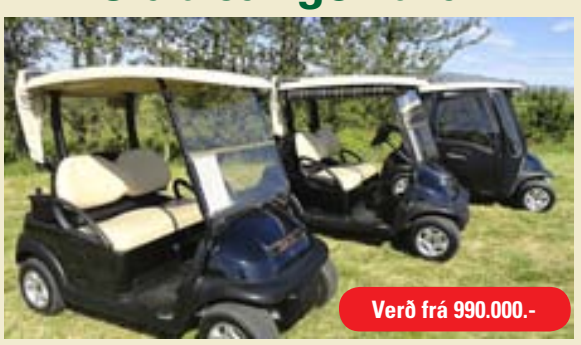
Verð:
kr. 10.900.000.

LAND ROVER RANGE ROVER EVOQUE PRESTIGE

Höfðabílar, Fossháls 27, 110 RVK
577 4747 www.hofdabilar.is

HÖFÐABÍLAR

Club car golfbílar



19019 ehf • sími 893 3393 Gunnsteinn • www.19019.is

TERHI
Bátar á sjó og vötn

NÝ SENDING

Vegna mikillar sölu er komin ný sending af Terhi bátum.

Þar á meðal nýtt model Terhi 445.
Vinsamlega leitið upplýsinga hjá sölumönnum okkar.

VÉLASALAN
Til sjávar og sveita í 75 ár

www.velasalan.is
S. 520 0000, Dugguvogi 4, 104 Reykjavík

Sendibílar

Vörubílastöðin Þróttur
Vörubílar - Kranabílar
Sandur - Mold
Jarðvinna
Sími 577 5400

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hópferðabílar

Til sölu nokkrir MB-Sprinter 412, árg 1998 á góðu verði. Einnig tilvalin sem húsbílaefni. Uppl. S 660 1303. og á runar@grayline.is

TIL SÖLU EÐA LEIGU !
GLÆSILEGUR IVECO 19 MANNA RÚTA ÁRGERÐ 2005 SKOÐAÐUR HÓPFERÐALEYFI BILLINN ER MEÐ LOFTKÆLUNGU OLIUMIÐSTÖÐ LESLJÓSUM HÁTALARAKERFI EINHVER VINNA GETUR FYLGT UPPLÝSINGAR GEFUR ALBERT SIMI 866 6684.

Húsbílar

rotor.is

Dótabúð
húsvagnaeigenda
Rótor ehf, s. 5554900
Helluhrauni 4, H.f.

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að... börn eiga rétt á að leita sér

Mótorhjól

Suzuki Intruder 1400 ág. 2001. Ek. 4þ. km. Flott hjól, svart á lit. Tilboð óskast. Guðmundur 8937174

Vespur

BENSÍNVESPA
Prince Linhai LH50QT- 2 49 cc. Árg 2013, ekin 1925 km. Alltaf geymd inni. Götuskráð og í topp standi. Nýr rafgeymir. Verð 115 þús. Uppl. gefur Valgeir í s. 6915591.

Kerrur

Tökum að okkur kerruviðgerðir. Vaka hf. Skútuvogi 8 s. 567-6700

Reiðhjól

JS Ljósasmiðjan
Reiðhjólaviðgerðir

Gerum við allar gerðir reiðhjóla. 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

Tjaldvagnar

TILBOÐ TILBOÐ 239.000.- 100% LÁNAKJÖR
HOLICAMP Holi space. Árgerð 1997 upphækkaður á loftpúðum Tilboð 239.000.- 100% visa eða euro lán til 36 mánaða Hafið samband í síma 6914441

Hjólhýsi

Vel með farið Caravelair Osiris 480 hjólhýsi árg. 2007, pallur og verkfæraskúr ásamt stórri leigulóð á besta stað á Laugarvatni. Verð 3,7 milljónir. Uppl. 821 7513

Fellihýsi

Tjaldvagnar
Fellihús
Húsbílar
Hjólhýsi
Umboðssala á risasýningarsvæði á Korputorgi
Korputorg | 112 Reykjavík
Útilegumaðurinn

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að... börn eiga rétt á mannsæmandi lífi

Vinnuvélar

OK VARAHLUTIR

VINNUVÉLA OG VÖRUBÍLADEKK
Vorum að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofl Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@simnet.is

Til sölu Atlas Copco LH804 jarðvegsþjappa með fjarstýringu. Árgerð 2014 og þyngd 860 kg. Sýningareintak í topp ástandi. Verð 2.200.000.- kr án vsk. Nánari upplýsingar hjá Kraftvélum ehf í síma 535-3500 eða 856-5590.

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Pjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is
Tjaldaleiga Skáta
Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

ERU KÖNGULÆRNAR AÐ PLAGA ÞIG?
Hringdu og ég redda því.
Er einnig með garðaúðun.
Uppl. í síma 863 1291
Magnús Stefánsson meindýraeyðir

Móðir Kona Meyja
Sérverslun með meðgöngu- og brjóstagjafafatnað
Fallegar konur á fallegum tíma
Hamraborg 14, Kópavogi
sími 5517444 | mkm.is
facebook.com/móðir kona meyja

FIAT VARAHLUTIR S. 5 400 800
CHRYSLER Jeep

Jeep Sérhæfð viðgerða -og viðhaldsþjónusta
Verkstæði VARAHLUTIR S. 564 2004
CHRYSLER Jeep
SÍMAR 564 2004 / 864 4571 / 864 4572 - Óseyrarbraut 7 Hafnarfirði

FIAT Sérhæfð viðgerða -og viðhaldsþjónusta fyrir húsbílaeigendur
Verkstæði VARAHLUTIR S. 564 2004
CHRYSLER Jeep
SÍMAR 564 2004 / 864 4571 / 864 4572 - Óseyrarbraut 7 Hafnarfirði

LOK Á HEITA POTTA

• Einangrunarlok
• Yfirbreiðslur
• Metum ástand og gerum við
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 fjardarbolstrun@gmail.com

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
Viðarhöfði 2b 110 Reykjavík

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Golflist

BLIKK
Rör • Tengiefni • Viftur • Loftræsting
Heildsala • Smásala
ÍSHÚSIÐ ehf
Smiðjuvegur 4a, Græn gata, Kópavogur | 566 6000

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Bátar

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

Bílaþjónusta

B.S.VERKTAKAR

Malbiksviðgerðir - málun bílastæða - vélsópun - skilti www.verktak.is S: 5514000

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

PJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

HREINVERK

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

Garðyrkja

Túnþökusala Oddsteins
- Lóðaþökur
- Holtagróður
- Fótboltaþökur
- Þökulagning
- Golfvallagras

Margra ára reynsla
S: 663 6666 / 663 7666
www.tso.is

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

TIL LEIGU HJÓLAGRAFA

Leigjum hjólagröfu með manni. Tek að mér lóðafrágang og fl. Uppl. Hrannar í s. 854 4481

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

Bókhald

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

Málarar

Verk og efni ehf
Fasteignaviðhald • Allt viðhald fasteigna
Málningavinna • Smíðavinna
Þakviðgerðir • Flísalagnir • Múrviðgerðir
Uppl. í s. 867 4968 Njáll
verkogefni@gmail.com

Inni og útimálun - fagmennska og vönduð vinnubrögð. Án efa besta verðið. Fáðu frítt tilboð og gerðu verðsamanb. S:8587531

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

REGNBOGALITIR

Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

ÞAK OG HÚSAMÁLUN

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is
Golflist
99% RYKFRÍTT

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

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?
IÐNAÐARMENN
Við þjónustum þig með litil sem stór verk.
Tímavinna eða tilboð.
Sími 544-4444 / 777-3600
www.jáiðnaðarmenn.is

ALLT FYRIR ÞIG !

Vantar þig iðnaðarmann ? Við erum með alhliða iðnaðarþjónustu til allra verka einn staður eitt númer 770 2055

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR.

Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav.

S. 896 5778

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SÍMASPÁ 555 2927

Draumaráðningar, fyrirbænir. Opið frá 13 Hanna s. 847 7596

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Hágæða sláttutraktórar
Verð frá 300.000 m/vsk.
STIGA
Vetrarsól ehf.
Askalind 4 • Kópavogi • S 564 1884

SILFURHNÍFAPÖR MEÐ KAKTUSMYNSTRI. VEL MEÐ FARIÐ.

Vel með farið. 4 matarskeiðar 60.000,- 4 matargafflar 60.000,- 4 desertskeiðar 40.000,- 4 smáhnífar 35.000,- 1 kökuspaði 19.000,- 6 teskeiðar 24.000,- 4 kökugaflar 20.000,- 1 kökuhnífur 15.000,- 1 sykurskeið 5.000,- Uppl. 8602955

KOMDU ÚT ÞVÍ SÓLIN VILL SJÁ ÞIG!

Komdu út á 4ra hjóla Rafskutlu, 3 litir til, nokkur eintök eftir. Sýningar salur: Auðbrekka 23. Kóp. V. 329 þús s. 783-3003

Vagnstykki, Kerrustykki og Skiptitaska Verð kr.99.000 Barnið Okkar, Hlíðasmára 4, 201 Kóp. S:553 8313

myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Nýjung minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204.

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is

Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS **S: 520-3500 og 773-4700**

Glæsileg sérverslun með dansfatnað og fimleikafatnað

Til sölu glæsileg sérverslun með vandaðan dansfatnað og fimleikafatnað. Eingöngu vönduð vörumerki. Verslunin er í rúmgóðu og björtu húsnæði. Þjónustar líka landsbyggðina. Nú fer aðaltími sölu í hönd með haustinu. Einstakt tækifæri.

Uppl. Veitir Óskar í síma 773-4700 eða á oskar@atv.is

ÓSKAR MIKAELSSON, LÖGGILTUR FASTEIGNA OG FYRIRTÆKJASALI 773-4700

TIL LEIGU

Kistumelar 16, Reykjavík

AÐEINS kr. 950 fm.
9 m lofthæð.

LUNDUR FASTEIGNAFÉLAG

Hringdu núna í síma 690 3031 eða 661 7000

Vantar þig smiði, múrara, málara eða hótel starfsmenn?

Höfum á skrá menn og konur sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar!

PROVENTUS.IS STARFSMANNAÞJÓNUSTA **S. 782 8800**

HVAÐA GÓU KARAKTER ERT ÞÚ?

Taktu prófið á Facebook-síðu Góu
og þú gætir unnið þér inn
birgðir af Góunammi!

facebook.com/goa.is

Góa
Stofnað 1968

PIPARTBWA • SÍA • 153379

Frábærar ídýfur í sumarveisluna

Girnilegar ídýfur sem allir eru sólgnir í. Hægt að hafa í partíum eða sem laugardagsnasl með góðri bíómynd. Mjög einfalt að útbúa.

Tex Mex ídýfa

1 dós mexíkóbaunir
1 bolli guacamole
¼ bolli majónes
1 dós sýrður rjómi
1 pakki taco seasoning mix
2 bollar rifinn ostur
1 tómatur, skorinn í bita
¼ bolli vorlaukur, smátt skorinn
¼ bolli svartar ólífur

Setjið baunirnar í botn á fati. Dreifið guacamole yfir þær.

Hrærið saman majónesi, sýrðum rjóma og taco seasoning mix. Setjið yfir guacamole-sósuna.

Dreifið ostinum yfir, því næst lauk, tómötum og ólífum.

Borið á borð með tortilla-nasli.

Bökuð ídýfa

Þessi ídýfa er einstaklega góð og hentar öllum. Hana er líka einfalt að útbúa.

2 bollar rifinn ostur, helst bragðmikill ostur
2 bollar rifinn piparostur
230 g mjúkur rjómaostur
¾ smátt skorin rauð paprika, grilluð
½ bolli majónes
3 vorlaukar, smátt skornir
1/3 bolli ferskt kóríander
2 jalapeño, fræhreinsaðir og mjög smátt skornir
1 msk. Worcestershire-sósa
¼ tsk. paprikuduft
Salt og nýmalaður pipar
Olía

Hitið ofninn í 170°C. Hrærið saman ostinum, papriku, majónesi, kóríander, lauk, jalapeño, Worcestershire-sósu, paprikudufti, salti og pipar. Penslið ofnfast fat með olíu og setjið blönduna í. Bakið í 20-25 mínútur eða þar til blandan er farin að krauma.

Hið fullkomna guacamole

Þessi mexíkóska ídýfa passar fullkomlega með tortilla-nasli og ýmsum tex mex-réttum. Allt sem þarf er vel þroskaðar lárperur, tómatar, rauðlaukur, salt og límónusafi. Margir kjósa að hafa chili-pipar til að fá smá hita í maukið.

2 þroskaðar lárperur
½ tsk. gott salt
Límónusafi úr hálfri límónu
½ rauðlaukur, smátt skorinn
1 rauður chili-pipar, fræhreinsaður og smátt skorinn
2 msk. ferskt kóríander, smátt skorinn
Nýmalaður pipar
1 þroskaður tómatur, fjarlægið fræ og skerið í bita

Skerið lárperur í tvennt og fjarlægið steininn. Takið kjötið úr hýðinu með skeið og setjið í skál. Maukið lárperurnar með gaffli og stráið salti yfir. Því næst er límónan kreist yfir. Safinn kemur í veg fyrir að lárperan verði brún og gefur að auki gott bragð. Hrærið síðan saman við (ekki mauka) tómat, lauk, kóríander, chili-pipar og svörtum pipar.

Það eru margar girnilegar uppskriftir til þegar maður vill halda mexíkóveislu.

Alvöru tómatsalsa

Ómissandi í veisluna og auðvelt að útbúa.

3 stórir tómatar, smátt skornir
½ rauðlaukur, mjög smátt skorinn
2 msk. ferskt kóríander
Safi úr 1 límónu
1 msk. sítrónusafi
2 msk. chili-flögur
2 msk. chili-sósa
1 tsk. steinselja
1 pressað hvítlauksrif
Salt og nýmalaður pipar

Setjið allt í skál og maukið létt með gaffli. Það má borða salsað strax en enn betra er að láta það standa yfir nótt.

Heimagert salsa er sérstaklega ljúffengt.

HARIBO

UPPÁHALDSPOKINN Í ÚTILEGUNA

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

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

HEIMILIÐ

Húsgögn

Glæsilegur Mahoní fataskápur til sölu með hillum og slá. H: 2, Br: 1.57, D: 0.60. Verðhugmynd: 110.000. steinunnolafs@internet.is/ s. 6153043

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU AÐEINS Á AÐEINS 950 KR FM!
129 - 280 fm bil með allt að 10 m lofthæð, stórar innkeryrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
www.lundurfasteignir.is
S. 690 3031 / 661 7000

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 í Fossvogi, neðri hæð í raðhúsi. 4-5 herbergi, 2 baðherbergi og eldhús. Garður fylgir íbúð. Upplýsingar í síma 8996724

Húsnæði óskast

VANTAR Í SUMARBÚSTAÐ Í SKIPTUM FYRIR ÍBÚÐ Í REYKJAVÍK !
Er einhver sem vill skipta á sumarbústað og íbúð í Reykjavík eina helgi eða viku, 24. - 26. júlí. Íbúðin, 45 fm. er afar notaleg á góðum stað.

Áhugasamir hafi samb. við Steinunni 615- 3043.

Vantar íbúð til leigu í 101 RVK f. 150þús per mán. Uppl. í s. 821 5600

Óska eftir 4-5 herbergja í búð í Árbæ eða nágrenni. Hægt er að hafa samband í s. 693-3767.

Par óskar eftir 2ja herb.íbúð. Má vera utan höfuðborgarsv. Reglusemi og skilvísar greiðslur. S. 784 7040

Óska eftir að leigja 30-50 ferm. vinnupláss, með vaski á stór-Reykjavíkursvæðinu (má vera bílskúr) uppl í S: 8941333

Húsnæði til sölu

HÚS TIL SÖLU
Lítið gamalt einbýlishús í Reykjanesbæ til sölu. Fasteignamat 7.8 milljónir. Tilboð Óskast. Upplýsingar í síma 8484899.

Atvinnuhúsnæði

Skrifstofa til leigu í vandaðri húseign á besta stað í miðbæ 101. Kaffieldhús, snyrting og nettenging. Uppl. 895 1236

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

WWW.BUSLODAGEYMSLA.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

ATVINNA

Atvinna í boði

Óskum eftir að ráða þjónustufólk í sal, unnið á kokkavöktum hádegi og kvöld. Ísl. kunnátta skilyrði. Aðeins 20 ára og eldri. Umsóknir sendist á frakkar@islandia.is

kvosin
FERSKT OG FLJÓTT

VERSLUNIN KVOSIN, AÐALSTRÆTI.
Leitar að framtíðarstarfsmanni á dagvaktir frá kl.7:45-15:45/10:00-18:00 alla virka daga með möguleika á kvöld og helgarvöktum. Leitum að áreiðanlegum, stundvísum, heiðarlegum og vinnusömum einstaklingi með reynslu af afgreiðslustörfum. 18 ára eða eldri, reyklaus með hreint sakavottorð. Verður að geta byrjað um sem fyrst. Óskum einnig eftir helgarstarfsmanni á aðra hverja helgi. Laun samkvæmt kjarasamningum VR. Vinsamlegast sendið ferilskrá og uppl. um meðmælendur á telma@kvosin.is fyrir 17. júlí

HOUSEKEEPERS
Apartment Hotel in 101 Reykjavik seeks full time and part time housekeepers. Please send applications to: headhousekeeper@apartmentk.is

GRÖFUMENN - MEIRAPRÓF
Óskum eftir að ráða gröfumenn, meiraprófsbílstjóra og verkamenn til starfa. Góð laun í boði. Uppl: í síma 7847453

Múrarar og flísalagningamenn óskast sem fyrst, helst vanir menn. Uppl. í s. 896 6656 og 860 3600

115 SECURITY AUGLÝSIR EFTIR

ÖRYGGISVÖRÐUM Í VERSLUNARÞJÓNUSTU
Skilyrði:

-Hreint sakavottorð

-Íslenskukunnátta

-20 ára lágmarksaldur

-Góð þjónustulund.

Umsókn með mynd og ferilskrá sendist á 115@115.is Nánari upplýsingar um starfið eru veittar í síma 5 115 115

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999

ÍSLENDINGAR.EU
Nýr frjálslyndur íslenskur samskiptavefur. Líttu við!

Bryndís býður upp á dekur. Gefur upp símanúmer. Rauða Torgið, s. 905-2000, augl.nr. 8359.

Ákaflega heitur karlmaður vill kynnast undirgefnum strákum. Rauða Torgið, s. 905-2000, augl.nr. 8313.

Heit auglýsing ungrar konu að leika sér. Rauða Torgið, s. 905-2000, augl. nr. 8694.

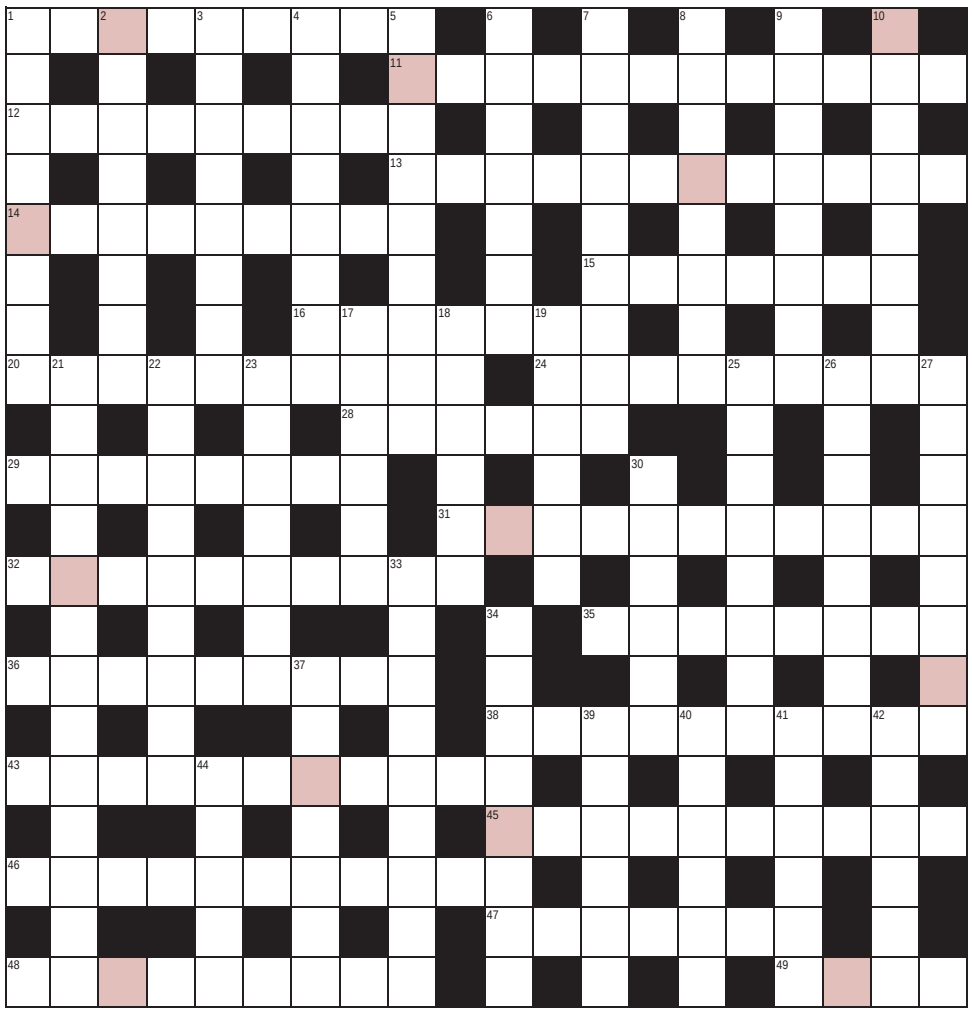
FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4
SÍMI 570 4500,
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is
www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, lögg. fast.sali.
Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

LÚXUS SUMARHÚS Í GRÍMSNESI
VAÐNES - SNÆFOKSSTAÐIR.

Opið hús á morgun sunnudaginn 12. júlí frá kl. 12.00 - 15.00.
Heilsárs bjálkahús - einstök eign.
Fimm herbergi. Gestahús og heitur pottur á verönd. Lóðin er 1,15 ha. að stærð. Mikill gróður og gott skjól.
Útsýnis nýtur að Ingólfsfjalli. Frábær staðsetning. Stutt í marga golfvelli. Aðeins um 45 mín. akstur frá Reykjavík.
Verð 39,9 millj. Nánari leiðarlýsing í síma 893-4066. Ath. lokað rafmagnshlið.

KROSSGÁTA

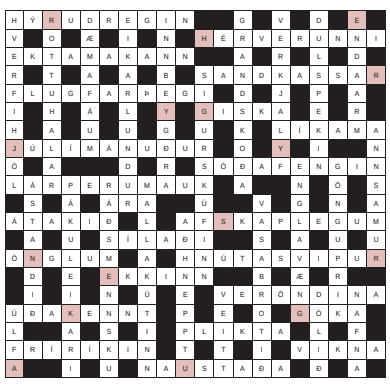


LÁRÉTT

1 Þjálfað í að greina rödd sem vekur tortryggni (9)
11 Snæðum það sama milli tarna félagsfælinna sérvitringa (12)
12 Þetta er nú bara ventill, segir gasgutti (9)
13 Brakandi fersk skáldsaga fangar tíðaranda nítjándualdarskáldanna (12)
14 Nótt vandræða og glundurs úr óræktinni (9)
15 Mála nautgrip og rússneska stórbændur (7)
16 Ætlastu til að ég fari frá rest? (7)
20 Sigraði stórmenni þar sem ein aðalgata Reykjavíkur liggur (10)
24 Þeir sem mættir eru í risið teljast fullorðnir (9)
28 Þola að svífa hring eftir hring (6)
29 Finn kepp krossblómakvæmis í kálgarðinum (8)
31 Gandur Ilions geymir óvin í iðrum sér (11)
32 Geisa um gerðið fyrir tryggingarnar (10)
35 Svei sker góðan bita (8)
36 Vol vestrænnar sker í eyru (9)
38 Dúndurleiðsla og æðibunugangur, þetta var nú meiri svakalesturinn (10)
43 Vil að gull taki tillit til stöðu á því sem ómerkilegt er (11)
45 Arka um stúku sem strikmát (10)
46 Stór köttur Skagaklúbbs og hans torfundna tröð (11)
47 Uppgötva ílát sem fiskurinn passar í (7)
48 Kvartar ekki vegna köfnunartilfinningar, þvert á móti (9)
49 Tómt taut og rugl (4)

LÓÐRÉTT

1 Eigum kost á sárum smiðum en góðum (8)
2 Ranataug og hryggur jafnast á við sóðalegt fíkniefni (8)
3 Tannskemmdir nagdýranna (8)
4 Koma klárar að neðan til hvílubragða (8)
5 Legg staf að nýjum stilkum (9)
6 Stundin stutta þegar stöngin á móti birtist (7)
7 Um veröld togara og fljúgandi furðuhluta (9)
8 Hlemmur boðar enda kagga (8)
9 Meðal annars samansaumuðum en þó áköfum (8)
10 Talaði mikið um lítið meðan ég maulaði flögur (8)
17 Skaufi á rugluðum gömlum karli (6)
18 Slagsmálaskorpa milli kossa og káfs (6)
19 Þú ert hann sjálfur bak við tjöldin (6)
21 Erum ekki hætt að rukka þá sem rukka (13)
22 Sútað skinn á sálugum minnir á gervibjór (9)
23 Feiti var bæði gild og auðsótt (7)
25 Ýkir hann það sem þú apar fram úr hófi? (8)
26 Er næturregn að gera það sem það er skapað til að gera? (8)
27 Húðbeinin hafbúanna hafa verið húðflett (8)
30 Iðkum ólifnað, enda fórum við á botninn (6)
33 Hjartnæmur fetar sig í áttina (9)
34 Afmá innanklæði (8)
37 Jókst röfl er það byggðuð húsið? (7)
39 Fröken giftist snemma (6)
40 Vænti nautnar er ég kem skikki á rununa (6)
41 Borðandi bifast þau fyrir afa og ömmu og allt þeirra fólk (6)
42 Segja að áhlaup sé ekki áreiti (6)
44 Hægara um að tala en binda (5)



Lausnarorð síðustu viku var
REYKJANESHRYGGUR

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni **Breyttur heimur** eftir Jón Orm Halldórsson frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Katrín Magnúsdóttir, Seltjarnarnesi.**

LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist ákveðið tímabil í mannkynssögunni. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 15. júlí næstkomandi á **krossgata@frettabladid.is** merkt „11. júlí“.

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

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Hversu mikið hefur eignin þín hækkað í verði ?

Þú getur komist að því með fríu verðmati.

Kristján Þ. Hauksson
Sölufulltrúi.
696 1122
kristjan@fastlind.is

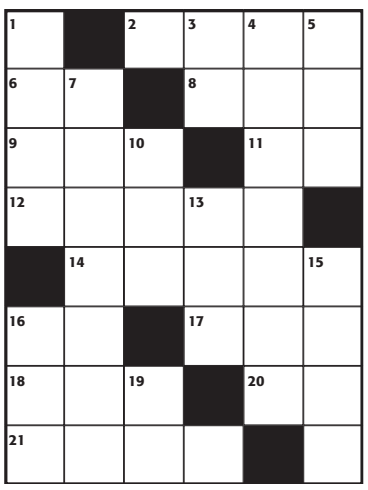
Þórunn Gísladóttir
Löggiltur fasteignasali.
510 7900
www.fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA
Framúrskarandi þjónusta í þína þágu

SPAKMÆLI DAGSINS

Mannshöfuð er nokkuð þungt en samt skulum við standa uppréttir.

Sigfús Daðason.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. sníkjur, **6.** karlkyn, **8.** ýlfur, **9.** hluti verkfæris, **11.** berist til, **12.** hluta, **14.** hljóðfæri, **16.** hróp, **17.** festing, **18.** niður, **20.** tvíhljóði, **21.** nabbi.

LÓÐRÉTT
1. grín, **3.** ung, **4.** land í S.-Evrópu, **5.** fálm, **7.** þröngur, **10.** orlof, **13.** skrá, **15.** ómskoðun, **16.** rjúka, **19.** tveir eins.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. snap, **6.** kk, **8.** ýla, **9.** orf, **11.** bt, **12.** parta, **14.** píanó, **16.** óp, **17.** lím, **18.** suð, **20.** au, **21.** arða.
LÓÐRÉTT: 1. skop, **3.** nýj, **4.** albanía, **5.** pat, **7.** krappur, **10.** frí, **13.** tal, **15.** ómun, **16.** ósa, **19.** óð.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Sinowjew hafði svart gegn Bykow í Odessa árið 1983.
Svartur á leik

1...**Hc3!!** Allt krossleppað hjá hvítum sem gafst upp enda liðstap óumflýjanlegt.

www.skak.is: Ávallt nýjustu skákfréttirnar.

LIND
FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Þórunn Andri Hannes Stefán Jóhanna Kristján Bjarni Gunnar Arna Venni Anton Kristín Þórey Lára Harpa Magnús

OPIÐ HÚS › 13. júlí 17:30 – 18:00

Fannafold 185
112 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 125,5 fm TVÍBÝLI HERB: 3

Sérbýli með bílskúr og sérinngangi, 2 svefnherbergi í dag en húsið er teiknað með þremur herbergjum. Hátt til lofts og sólpallur til suðurs.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 **41.900.000 kr**

OPIÐ HÚS › 13. júlí 17:30 – 18:00

Mosarimi 9
112 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 90,5 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Falleg og vel skipulögð fjögurra herbergja endaíbúð með sérinngangi af svölum á þriðju hæð. Stæði í opnu bílskýli fylgir íbúðinni.

Heyrumst
Kristín › 824 4031 **29.500.000 kr**

Nökkvavogur 13
104 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 103 fm EINBÝLI HERB: 4

Mjög falleg fjögurra herbergja hæð á jarðhæð í tvíbýli. Sameiginlegur inngangur með risi. Fallegur og gróinn garður, sér bílastæði.

Heyrumst
Hannes › 699 5008 **34.900.000 kr**

Álfheimar 15
105 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 163,8 fm SÉRHÆÐ HERB: 5

Mikið endurnýjuð og falleg sérhæð auk bílskúrs. Búið er að endurnýja dren og skólp að hluta og settur nýr brunnur. Skipt var um járn, pappa og þakrennur. Fasteignamat 2016 kr.43.450.000.-

Heyrumst
Stefán › 892 9966 **47.800.000 kr**

OPIÐ HÚS › 13. júlí 18:00 – 18:30

Foldasmári 12
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 179 fm RAÐHÚS HERB: 5

Fallegt og mjög vel staðsett raðhús á tveimur hæðum. Mikil lofthæð, gegnheilt eikar parket, eikarhurðir, stórt bílastæði og góð aðkoma. Ekkert byggt fyrir aftan húsið, mikið grænt svæði.

Heyrumst
Hannes › 699 5008 **54.900.000 kr**

Kleifarvegur 13
104 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 253,1 fm EINBÝLI HERB: 7

Reisulegt hús á glæsilegri lóð við Kleifarveg 13. Einstök staðsetning og miklir möguleikar. Glæsilegur og gróinn garður. Bóka skoðun s:892-9966 eða stefan@fastlind.is.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 **78.600.000 kr**

OPIÐ HÚS › 13. júlí 17:00 – 17:30

Arnarhraun 15
220 HAFNARFIRÐI

STÆRÐ: 168 fm SÉRHÆÐ HERB: 6

Tvær íbúðir, báðar mikið endurnýjaðar. Björt og falleg fjögurra herbergja 111 fm efri sérhæð ásamt 56 fm neðri hæð, báðar eignir með sérinngangi og alveg aðskildar.

Heyrumst
Hannes › 699 5008 **49.500.000 kr**

OPIÐ HÚS › 12. júli 16:15 – 17:00

Eskihlíð 11
105 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 188,9 fm SÉRHÆÐ HERB: 6

Mjög falleg, vel skipulögð og mikið endurnýjuð efri hæð og ris með sérinngangi ásamt bílskúr á eftirsóttum stað í Hlíðunum. Mögulegt að breyta risinu í séríbúð.

Heyrumst
Andri › 690 3111 **59.000.000 kr**

OPIÐ HÚS › 13. júlí 17:00 – 17:30

Garðsendi 11
108 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 180,4 fm SÉRHÆÐ HERB: 8

LIND Fasteignasala kynnir: Mjög fallega og vel skipulagða sérhæð og ris ásamt bílskúr við Garðsenda 11 í Reykjavík.

Heyrumst
Gunnar › 699 3702 **44.900.000 kr**

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Hlúa að grasrótinni

Golfklúbburinn Leynir á Akranesi er hálfrar aldar gamall. Hann heldur Íslandsmótið í ár.

„Þetta er eins og stórt fyrirtæki. Ég hugsa um félagsmennina sem starfsmenn sem ég þarf bæði að stýra og þjónusta, einkum þegar mikið stendur til eins og nú þegar Íslandsmótið í golfi er fram undan," segir Guðmundur Sigvaldason, framkvæmdastjóri Golfklúbbsins Leynis á Akranesi.

Golfklúbburinn Leynir var stofnaður 1965. Stofnfélagar voru 22 en nú eru um 400 manns í klúbbnum og endurnýjun stöðug, að sögn Guðmundar. „Við erum alltaf að reyna að hlúa að grasrótinni í víðum skilningi þess orðs."

Leynir hefur alið af sér góða kylfinga á landsvísu. Hvað þekktastir eru Birgir Leifur Hafþórsson og Valdís Þóra Jónsdóttir. „Margir eldri kylfingar klúbbsins hafa einnig orðið Íslandsmeistarar, til dæmis formaðurinn, Þórður Emil Ólafsson," lýsir Guðmundur og segir staðsetningu vallarins hafa sitt að segja fyrir framgang íþróttarinnar á Akranesi. „Garðavöllur er í útjaðri bæjarins og í göngufæri. Hann er fjölsóttur enda léttur fyrir fótinn og þægilegur fyrir alla aldurshópa. Þó ekki auðveldur þegar út í alvöruna er komið heldur ögrandi keppnisvöllur sem getur refsað." Leynir heldur um 40 mót á sumri og auk þess stórmót árlega fyrir Golfsambandið. Nú hefst Íslandsmótið þar 23. júlí og Guðmundur á von á fjölda fólks. „Það er mikil tilhlökkun hjá okkur að halda þetta mót sem hefur verið í undirbúningi. Við ætlum að gera upplifun keppenda og gesta sem besta."

Á GARÐAVELLI „Völlurinn er fjölsóttur og vinsæll enda léttur fyrir fótinn og þægilegur fyrir alla aldurshópa," segir Guðmundur. MYND/SIGURÐUR ELVAR

gun@frettabladid.is

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

SVEINBJÖRG ÞÓRA BRYNJÓLFSDÓTTIR
Lækjargötu 34e, Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum 5. júlí síðastliðinn. Útför hennar verður gerð frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 15. júlí kl. 13.00.

Alfreð Guðmundsson
Pálmi Alfreðsson
Ásthildur Gréta Alfreðsdóttir
Jóhan Alexander Olsen Pálmason
Gabríel Dagur Hauksson
Jökull Máar Pálmason
Alex Jacobsen
Tinna Björnsdóttir
Þröstur Marel Valsson

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓN VIÐAR TRYGGVASON
múrari,
Kópavogsbraut 1b, Kópavogi,

er látinn. Útförin fór fram í kyrrþey að hans ósk. Þökkum auðsýnda samhúð og hlýhug. Þeim sem vildu minnast hans er bent á Hjúkrunarheimilið Sunnuhlíð í Kópavogi.

Guðmunda Sigurðardóttir
Tryggvi Jónsson
Sigurður Jónsson
Jón Viðar Jónsson
Hreinn Jónsson
Ingveldur Bragadóttir
Liv Kari Tyvand
Þorbjörg Hróarsdóttir
Aðalheiður Þorsteinsdóttir
afabörn og langafabörn.

Elsku móðir okkar, tengdamóðir og amma,

GUÐBJÖRG GYLFADÓTTIR

lést á heimili sínu fimmtudaginn 2. júlí. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 16. júlí kl. 15.00.

Unnur María Þorbergsdóttir
Eyrún Eiðsdóttir
og barnabörn.
Ívar Örn Þrastarson
Ásgeir Snær Vilhjálmsson

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

HELENA G. GUNNLAUGSDÓTTIR
lífeindafræðingur,

lést að heimili sínu í Lundi, Svíþjóð, sunnudaginn 28. júní. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 24. júlí kl. 13.30.

Guðmundur Örn Gunnarsson
Lilja Guðmundsdóttir
Hulda Edda Guðmundsdóttir
Anna Hildur Guðmundsdóttir
og barnabörn.
Fredrik Åkesson
Gustav Nilsson

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

HÓLMFRÍÐUR GUÐJÓNSDÓTTIR
Sléttuvegi 23,
Reykjavík,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans við Hringbraut fimmtudaginn 2. júlí. Útför hennar verður gerð frá Grafarvogskirkju mánudaginn 13. júlí kl. 11.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Valur Sigurbergsson
Ingveldur J. Valsdóttir
Björg Valsdóttir
Theódór Hjalti Valsson
Hreggviður Daníelsson
Jörgen H. Valdimarsson
Auður Inga Þorsteinsdóttir
barnabörn og langömmubörn.

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts föður okkar, tengdaföður, afa, langafa og bróður,

SIGURÐAR ÞORKELSSONAR
Grænagarði, Garðabæ.

Þökkum starfsfólki heimahjúkrunar í Garðabæ og Hafnarfirði og hjúkrunarheimilisins Sóltúns fyrir einstaka umönnun, virðingu og vináttu.

Bjarney Sigurðardóttir
Hólmfríður Sigurðardóttir
Jóhann Sigurðsson
Guðrún Þorkelsdóttir
Þór Sverrisson
Ágúst Þór Gunnarsson
Ingibjörg St. Sigurðardóttir
Jón Helgason
og afkomendur.

Elskulegur bróðir okkar og frændi,

ERLINGUR ÍSLEIFSSON
Dúfnahólum 2, Reykjavík,

lést á Landspítalanum þann 8. júlí sl. Útförin fer fram frá Fella- og Hólakirkju miðvikudaginn 15. júlí kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Hallbera Ísleifsdóttir
Margrét Ísleifsdóttir
Tómas Ísleifsson

Innilegar þakkir fyrir samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför ástkærs sambýlismanns, föður, tengdaföður, fósturföður og afa,

HALLGRÍMS ÞORSTEINS TÓMASSONAR
Snægili 14, Akureyri.

Svanhildur Dagný Karlsdóttir
Tómas Hallgrímsson
Guðmundur Örn Hallgrímsson
Kolfinna María Níelsdóttir
Karen Dúa, Elfar Dúi, Anna Dúa og Örn Dúi Kristjánsbörn
og afabörnin.

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

JÓNÍNA H. HANSEN
Reykjavíkurvegi 31,
Hafnarfirði,

lést á Landakoti sunnudaginn 5. júlí. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 16. júlí kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir, þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarfélög.

Gíslína Henný Einarsdóttir
Jónína Helga Ólafsdóttir
Sigurborg Anna Ólafsdóttir
Sædís Ólafsdóttir
Ólafur A. Gíslason
Guðbjörn Gylfason
Andri Þór Gestsson
og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, dóttir og amma,

MARTA KRISTÍN ÁSGEIRSDÓTTIR
Jörundarholti 110,
Akranesi,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi, fimmtudaginn 9. júlí.

Gylfi Þórðarson
Ása Björg Gylfadóttir
Þórður Már Gylfason
Birkir Örn Gylfason
Harpa Lind Gylfadóttir
Garðar Axelsson
Margrét Magnúsdóttir
Jóhann Guðmundsson
Aðalbjörg Guðmundsdóttir
og ömmustrákarnir fjórir.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

GUÐRÚN ÁRNADÓTTIR
fyrrv. stöðvarstjóri Pósts og síma Hellu,

lést miðvikudaginn 1. júlí sl. á hjúkrunarheimilinu Ísafold Garðabæ. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Þökkum auðsýnda samúð og vinarhug, sérstaklega þökkum við starfsfólki Ísafoldar fyrir frábæra umönnun og hlýhug.

Særún Jónasdóttir
Helgi Jónasson
Guðrún Kjartansdóttir
Sigurrós Oddný Kjartansdóttir
Jónas Helgason
Michael Toby Helgason
Kjartan Hjaltalín
Viktor Freyr
Kjartan Sigurðsson
Bodil Mågensen
Sacha Þór Ásgeir Medina
Dorothy Maria Bisse Groth

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.

LAUFLÉTTUR FERÐAFÉLAGI

Ýmsar stærðir (22-42 lítra) og útfærslur í fjölmörgum litum.

AIRCOMFORT BURÐARKERFI veitir mikil þægindi og frábæra öndun.

Dömu- og herraútgáfur, sem eru með sérhönnuðum ólum, baki og mittisólum fyrir ólíkar þarfir kynjanna.

Létt en ótrúlega sterkt efni sem endist vel.

Snjallar lausnir á vösum og festingum fyrir allt það nauðsynlegasta.

Innbyggð regnvörn.

DEUTER FUTURA BAKPOKARNIR ERU MARGVERÐLAUNAÐIR GÆÐABAKPOKAR SEM HAFA SANNAÐ SIG VIÐ MARGVÍSLEGAR AÐSTÆÐUR. DEUTER ER FERÐAFÉLAGI SEM ÞÚ GETUR TREYST Í SUMAR. VERÐ FRÁ 19.750 KR

deuter

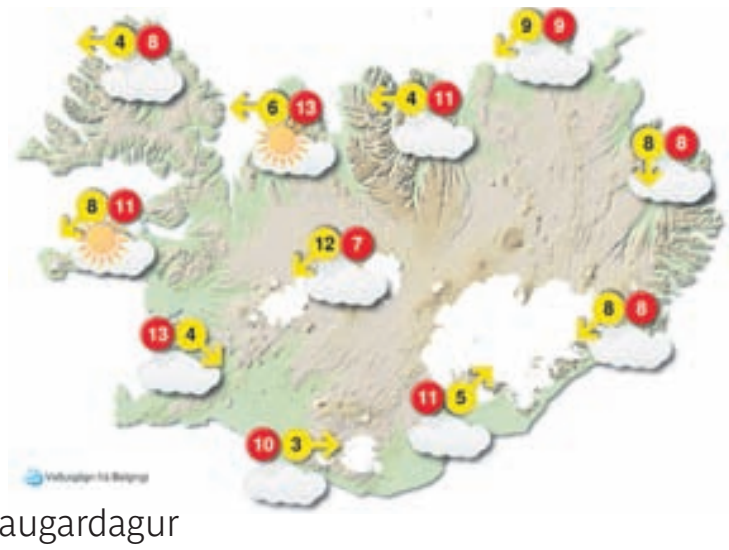
Bakpoki á mynd 25.670 kr

ÚTILÍF
síðan 1974

GLÆSIBÆ KRINGLUNNI SMÁRALIND utilif.is

ARNASYNIR

Veðurspá



Laugardagur

Norðaustan 10-15 norðvestanlands í dag og með suðausturströndinni fyrripartinn, en annars hægari vindur. Rigning sunnan- og austanlands, annars skýjað en vætu víðast hvar í kvöld. Hiti 6 til 16 stig, hlýjast á Vesturlandi.

Flóð og fjara

REYKJAVÍK FLÓÐ	REYKJAVÍK FJARA	ÍSAFJÖRÐUR FJARA	ÍSAFJÖRÐUR FLÓÐ	AKUREYRI FJARA	AKUREYRI FLÓÐ
1.59	**8.20**	**10.29**	**4.06**	**24.00**	**6.08**
3,1M	0,8M	0,5M	1,7M	0,5M	1,2M
14.40	**21.05**	**23.19**	**16.52**	**12.14**	**18.50**
3,2M	0,9M	0,6M	1,8M	0,5M	1,4M

Tunglstaða
Vaxandi
Fylling: 31%

Sólarupprás Kl. 3.28
Sólarlag Kl. 23.35

Kaupmannah.	Oslo	Stokkhólmur	Gautaborg	Helsinki	Þórshöfn	Nuuk
21°	23°	20°	22°	16°	11°	6°
London	Amsterdam	Paris	Berlin	Madrid	Brussel	Róm
24°	25°	26°	20°	34°	26°	34°
Boston	New York	Orlando	Moskva	Singapúr	Tókýó	Sydney
21°	22°	26°	20°	28°	23°	13°

Reykjavík

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim
11°	10°	9°	12°	13°
↓3	↘3	→3	↙2	←5

Ísafjörður

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim
5°	7°	6°	5°	5°
↙6	↙5	←9	↙9	↙6

Akureyri

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim
11°	10°	7°	6°	6°
↖6	↙4	↙5	↓5	↓5

Egilsstaðir

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim
11°	9°	7°	6°	7°
←6	↙5	↓6	→3	↓5

Kirkjubæjarklaustur

Sun	Mán	Þri	Mið	Fim
8°	12°	9°	11°	12°
↗0	↖2	↗1	↗4	↖4

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

HUNDRUÐIR VARA!

RISA SUMARÚTSALAN ER HAFIN!

Sjáðu allar útsöluvörurnar á byggtogbuid.is

20-70% afslátturr!

KAFFIVÉLAR, ELDHÚSÁHÖLD, POTTAR OG PÖNNUR, VÖFFLUJÁRN, BLANDARAR, DISKAR OG GLÖS, HEILSUGRILL, BORÐBÚNAÐUR, SAFAPRESSUR, BÖKUNARVÖRUR, RYKSUGUR, SUMAR- OG GRILLVÖRUR, BRAUÐRISTAR, HRAÐSUÐUKÖNNUR, ELDFÖST MÓT, HITAKÖNNUR OG BRÚSAR, BAÐVOGIR OG MARGT FLEIRA!

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

byggtogbúið

568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni

facebook.com / byggtogbuid

Sjáðu allar útsöluvörurnar á byggtogbuid.is

Líkaðu við okkur á Facebook: www.facebook.com/byggtogbuid

MENNING

LAUGARDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

11. JÚLÍ 2015

Tónleikar

12.00 Hörður Áskelsson, organisti Hallgrímskirkju, leikur á tónleikum Alþjóðlegs orgelsumars í Hallgrímskirkju í dag og hefjast þeir klukkan 12.00. Miðaverð er 2.000 krónur og er miðasala við innganginn.

14.00 Sumartónleikar í Skálholti í dag. Klukkan 14.00: Stefán Arason, staðartónskáld. Kynning í Skálholtsskóla á nýju verki Stefáns sem frumflutt verður í dag klukkan 15.00. Klukkan 15.00 flytur Kammerkórinn Hljómeyki nýtt verk eftir staðartónskáld Sumartónleika, Stefán Arason, ásamt eldri kirkjulegum kórverkum eftir hann. Klukkan 17.00 leikur Elfa Rún Kristinsdóttir,fiðluleikari og Elina Albach semballeikari tónlist eftir J.S. Bach, G.A.P. Mealli, James Dillon og Sciarrino.

14.00 Hrafnagaldur mun spila á Listamannadegi Álfagarðsins í Hellisgerði í Hafnarfirði í dag klukkan 14.00.

14.00 Kvartett Sigurðar Flosasonar með Andreu Gylfadóttur kemur fram í menningarhúsinu Hofi á Akureyri í dag klukkan 14.00.

15.00 Á sjöttu tónleikum sumarjazztónleikaraðar veitingahússins Jómfrúarinnar við Lækjargötu í dag, kemur fram söngkonan Margrét Eir. Með henni leika þeir Andrés Þór Gunnlaugsson á gítar, Valdimar Olgeirsson á kontrabassa og Jóhann Hjörleifsson á trommur.

17.00 Peterhouse Chapel Choir er frábær kór frá Cambridgeháskóla sem syngur í Hallgrímskirkju í dag klukkan 17.

20.30 Sigurgeir Sigmundsson kemur fram ásamt hljómsveit í Reykjahlíð í kvöld klukkan 20.30.

22.00 Tónlistamennirnir KK (gítar&söng), Þorleifur Guðjónsson (kontrabassi&söng) og Magnús R. Einarsson (gítar&söng) koma fram á Café Rosenberg í kvöld og hefjast tónleikarnir klukkan 22.00 og kostar 2.000 krónur inn.

22.00 Hljómsveitin Lights on the highway kemur fram á Græna hattinum á Akureyri í kvöld og hefjast tónleikarnir klukkan 22.00 og kostar 2.500 krónur inn.

23.00 Það verður veisla á Kaffi Krók þar sem Böddi Reynis, oft kenndur við Dalton, mun trúbba fram að bardaga Gunnars Nelsonar og svo tekur Böddi sigurlagið ásamt viðstöddum að loknum bardaga, svo er bara áframhaldandi tjútt fram á morgun.

23.00 Konungar Kokteiltónlistarinnar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8 í kvöld klukkan 23.00. Aðgangur er ókeypis!

Sýningar

12.00 Sirkus Íslands ferðast um landið í sumar og verður á Klambratúni í Reykjavík 9.-12 júlí og 7.-23. ágúst. Í Reykjavík sýnir sirkusinn þrjár mismunandi sýningar: Fjölskyldusýninguna Heima er best, krakkasýninguna S.I.R.K.U.S. og fullorðinskabarettinn Skinnsemi. Sirkusinn sýnir í sirkustjaldinu Jöklu sem verður tjaldað á Klambratúni. Sýningarnar í dag fara fram klukkan 12.00, 16.00 og 20.00.

13.00 Í dag hefst Blönduóstorfæran á Blönduósi klukkan 13.00. Þar er um að ræða 4. umferð Íslandsmeistaramótsins í torfæru. Eknar verða sex brautir og öllu til tjaldað. Átján keppendur eru skráðir til leiks. Aðgangseyrir er 1.500 krónur, frítt fyrir 12 ára og yngri.

14.00 Kínasafn Unnar, Njálsgötu 33a, sýnir forna kínverska muni.

20.00 GusGus og Reykjavík Dance Productions bjóða áhorfendum í framandi ferðalag á sumarkvöldi í Reykjavík. Verkinu hefur verið lýst sem veislu fyrir skilningarvitin þar sem dans, tónlist og sjónlist leika saman í fallegum arkitektúr Hörpu. Sýningin var frumflutt á Listahátíð 2012 við frábærar undirtektir og hefur síðan þá ferðast víða og verið í stöðugri þróun. Að þessu sinni frumflytur Urður Hákonardóttir lag eftir President Bongo. Sýningin fer fram klukkan 20.00 í Hörpu.

Dansleikir

23.00 Hið árlega Bryggjuball Bryggjuhátíðar verður í stærri kantinum í ár þar sem Ingó og Veðurguðirnir munu mæta og sprengja kofann eins og þeim einum er lagið! Taktu þátt í frábærri bæjarhátíð.

Dmitry A. Torkin
tannlæknir

Ég hef hafið störf á tannlæknastofunni Krýnu ehf. að Grensásvegi 48 í Reykjavík.

Tímapantanir eru í síma 553-4530 eða á heimasíðu Krýnu: www.kryna.is. Bókum á netinu.

ATHUGIÐ AÐ TANNLÆKNASTOFNAN KRÝNA ER OPIN Í ALLT SUMAR!

KRÝNA TANNLÆKNASTOFA

SUNNUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

12. JÚLÍ 2015

Tónleikar

11.00 Í dag syngur Peterhouse Chapel Choir, sem er kór frá Cambridgeháskólakórinn við messu klukkan 11 og síðan á stuttum tónleikum eftir messu.

14.00 Kvartett Sigurðar Flosasonar með Andreu Gylfadóttur kemur fram á tvennum tónleikum í menningarhúsinu Hofi á Akureyri í dag klukkan 14.00 og 20.00. Alvöru djass frá okkar bestu tónlistarmönnum að ógleymdri drottningunni sjálfri.

15.00 Björn Thoroddsen kemur fram á tónleikum í Norræna húsinu í dag klukkan 15.00.

15.00 Kammerkórinn Hljómeyki frumflytur nýtt verk eftir staðartónskáld Sumartónleika, Stefán Arason, ásamt eldri kirkjulegum kórverkum eftir hann. Tónleikarnir fara fram í Skálholti.

16.00 Í dag mun kammerhópurinn Stilla halda stofutónleika á Gljúfrasteini. Tónleikarnir eru þeir síðustu í sumar hjá hópnum en Stilla heimsótti Austurland í síðustu viku og hélt þrenna tónleika. Tónleikarnir hefjast klukkan 16 og taka um 30 mínútur. Miðaverð er 1.500 kr.

17.00 Hörður Áskelsson, organisti Hallgrímskirkju, leikur á tónleikum Alþjóðlegs orgelsumars í Hallgrímskirkju í dag og hefjast þeir klukkan 17.00. Miðaverð er 2.500 krónur og er miðasala við innganginn.

Listasmiðja

14.00 Verum græn – Listasmiðja í Sesseljuhúsi á Sólheimum í Grímsnesi í dag á milli klukkan 14.00 og 16.00. Gestum Sólheima gefst kostur á að taka þátt í listasmiðju sem nýtir náttúruna og nærumhverfi Sólheima sem efnivið listsköpunar. Smiðjan gefur þátttakendum tækifæri til gæðastunda þar sem þeir vinna saman að skapandi listrænum verkefnum sem tengja börn og fullorðna í gegnum skemmtilega upplifun á náttúrunni sem er að finna á Sólheimum í Grímsnesi. Þátttaka í smiðjunni er frí og öllum opin.

Fræðsla

11.00 Í dag mun Grasagarður Reykjavíkur standa að fræðslu um notkun einærra sumarblóma í görðum. Fræðslugangan hefst við aðalinngang Grasagarðsins. Þátttaka er ókeypis og eru allir velkomnir.

Sýningar

11.00 Sirkus Íslands ferðast um landið í sumar og verður á Klambratúni í Reykjavík 9.-12 júlí og 7.-23. ágúst. Í Reykjavík sýnir sirkusinn þrjár mismunandi sýningar: Fjölskyldusýninguna Heima er best, krakkasýninguna S.I.R.K.U.S. og fullorðinskabarettinn Skinnsemi. Sirkusinn sýnir í sirkustjaldinu Jöklu sem verður tjaldað á Klambratúni. Sýningarnar í dag fara fram klukkan 11.00 og 14.00.

14.00 Vatnslitamyndir Ásgríms Jónssonar skoðaðar sérstaklega á sýningunni Í BIRTU DAGANNA. Fjallað verður um nokkrar aðferðir við gerð vatnslitamynda. Rætt verður um litafræði Goethe og litahringur málaður. Smiðjan hentar bæði börnum og fullorðnum. Viðburðurinn fer fram í Vatnslitasmiðju í safni Ásgríms Jónssonar, Bergstaðastræti 74.

14.00 Kínasafn Unnar, Njálsgötu 33a, sýnir forna kínverska muni. Í dag klukkan 14.00.

Hátíðir

14.00 Englar og menn – tónlistarhátíð Strandarkirkju 2015 hefst með tónleikum á sunnudag klukkan 14.00. Fram koma Björg Þórhallsdóttir sópran, Hrólfur Sæmundsson baritón og Helga Bryndís Magnúsdóttir á harmóníum. Yfirskrift tónleikanna er Rómantík að sumri og á efnisskránni eru verk eftir Árna Thorsteinsson, Eyþór Stefánsson, Inga T. Lárusson, Sigvalda Kaldalóns, Tryggva M. Baldvinsson, Schubert, Schumann, Mendelssohn, Elgar, Bizet og Chopin.

Listamannaspjall

15.00 Hrafnhildur Schram og Helga Hjörvar ræða við gesti um sýninguna Júlíana Sveinsdóttir og Ruth Smith: TVÆR STERKAR sem nú stendur yfir á Kjarvalsstöðum.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

Nýta tímann vel heima á Íslandi

Kaleo kemur fram á tónleikum í Gamla bíói. Einu tónleikarnir hér á landi í ár.

„Við erum mjög spenntir, það er svo langt síðan við spiluðum heima síðast," segir Jökull Júlíusson, söngvari og annar gítarleikari hljómsveitarinnar Kaleo.

Sveitin kemur fram á tónleikum í Gamla bíói í kvöld og eru það jafnframt einu formlegu tónleikar sveitarinnar á landinu á árinu.

Kaleo hefur verið í Bandaríkjunum undanfarna mánuði og ætlar að leika nýtt efni í bland við eldra á tónleikunum. „Við tökum alltaf nýtt efni. Við erum með glás af efni sem hefur ekki verið tekið upp. Fólk gæti því heyrt eitthvað sem það hefur aldrei heyrt áður í kvöld," bætir Jökull við.

Með þeim á sviðinu verða ýmsir gestaleikarar og má þar nefna strengjaleikara og munnhörpusnillinginn Þorleif Gauk Davíðsson.

Liðsmenn Kaleo hafa nýtt tímann vel hér á landi og spiluðu á tónleikum í Þríhnúkagíg í vikunni. „Við fórum með tonn af græjum þangað og spiluðum. Það var þvílík upplifun að vera þarna og hljómburðurinn frábær. Við tókum upp myndband þarna sem verður seinna sýnt," segir Jökull.

KALEO Hljómsveitin spilaði í Þríhnúkagíg á dögunum.
MYND/ STROUD ROHDE PEARCE

Tónleikarnir í kvöld hefjast klukkan 20.00 og ætlar hljómsveitin VAR að hita upp.

- glp

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝ UPPSKERA

289 kr. kg.

SUÐUR-AFRÍKA **Ný uppskera af appelsínum**

598 kr. 500g.

BELGÍSK FERSK **Jarðarber 500g**

BANANAR

207 kr.kg. **20% AFSLÁTTUR** LAUGARD./SUNNUD.

DOLE **Bananar 20% afsláttur**
Verð áður: 259 kr.kg

287 kr.kg. **20% AFSLÁTTUR** LAUGARD./SUNNUD.

CHIQUITA lífrænir **Bananar 20% afsláttur**
Verð áður:359 kr.kg

198 kr.kg.

HOLLENSKIR **Tómatar í lausu**

159 kr.250g.

HOLLENSKIR
Kirsuberjatómatar 250g

129 kr. kg.

Ferskar frá Spáni

AF NÝSLÁTRUÐU BÓNUS
FERSKUR **GRÍSABÓGUR**

498 kr. kg.

1295 kr. kg.

KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA **Lambalæri frosið án mjaðmarbeins**

69 kr. 330ml

KJÖRFUGL
FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR

1979 kr. kg.

69 kr. 330ml

89 kr. 500ml

KLAKI **Kolsýrt íslenskt bergvatn**
Einnig fáanlegt í 2 ltr. flöskum

VALITOR

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
Gilda a.m.k. til 12 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 •

Sértækt mataræði Íslendinga

Fréttablaðið talaði við einstaklinga sem hafa tileinkað sér ýmsa hugmyndafræði um mataræði. Anna Ragna næringarfræðingur segir að slíkur lífsstíll geti verið mjög hollur þó að margt verði að hafa í huga ef fólk ætlar sér að sleppa ákveðnum fæðutegundum.

Gunnhildur Jónsdóttir
gunnhildur@frettabladid.is

VAKNING Í MATARÆÐI Fólk pælir sífellt meira í því sem það lætur ofan í sig. MYND/GETTY

Það virðist æ algengara að fólk taki upp á því að tileinka sér sértækt mataræði. Fréttablaðið náði tali af nokkrum einstaklingum sem hafa lengi aðhyllst mismunandi hugmyndafræði hvað mat varðar. Algengast er að fólk sé grænmetisætur, vegan og paleo en þær stefnur eru allar gríðarlega ólíkar. Ef fólk ætlar að byrja á því að sleppa fæðutegundum úr mataræðinu er mikilvægt að undirbúa sig svo það sé auðveldara að viðhalda því og vera upplýst um hvort það sé nauðsynlegt að taka inn fæðubótarefni.

Heiðar Logi Elíasson *Paleo*

Heiðar Logi ákvað fyrir einu og hálfu ári að taka mataræðið í gegn. Hann vildi ekki taka út kjöt og fisk en hann vildi samt aðeins borða hollan mat. „Þetta er mjög svipað og paleo. Ég borða aðeins það sem vex. Þetta hefur mig lengi langað til að gera. Ég tók út allan sykur og mjólkurvörur og nú veit ég að allt sem ég borða er stútfullt af næringu. Engin fylling eins og brauð eða hrísgrjón.“

HEIÐAR LOGI ELÍASSON

Markmið Heiðars var að hugsa betur um líkamann en hann er atvinnumaður á brimbretti og því mikilvægt að vera með nægan orkuforða og heilbrigðan líkama. „Þetta var frekar erfitt fyrst en núna er ég alveg hættur að pæla í þessu. Mig langar aldrei í nammi og ég byrja alla morgna á grænum smoothie. Svo er ég annaðhvort að elda eða fer á Gló.“

Jón Gnarr *Grænmetisæta*

Jón er grænmetisæta nú í annað skiptið á ævinni en hann tók sér pásu í nokkur ár. Hann hefur einnig prófað að vera vegan en hann segir það geta verið tímafrekt. „Ég var kominn með upp í kok af kjöti og það var ein af ástæðunum fyrir að ég ákvað að gerast grænmetisæta. Ég tók líka vegan-tímabil en ég nennti því ekki til lengdar. Það er mjög fábreytt mataræði og það tók lengri tíma að elda. Það er ekki svo langt síðan ég byrjaði aftur sem grænmetisæta, bara nokkrir mánuðir, en ég held að þetta sé eitthvað sem allir ættu að minnsta kosti að íhuga. Það ættu fleiri að hugsa sig um þegar það kemur á mataræðinu, bæði hvað varðar dýrin og heilbrigðan lífsstíl.“

JÓN GNARR

Sólveig Eiríksdóttir *Hráfæði*

Eins og flestum er kunnugt þá fylgir Sólveig hráfæðislífsstílnum, en hún rekur veitingastaðinn Gló. Hráfæði segir sig að einhverju leyti sjálft en þá er maturinn yfirleitt hrár. Það er hægt að elda hráfæðismat en hitinn á ofninum má ekki fara yfir 50 gráður. „Það er mikilvægt að vera útsjónarsamur þegar fólk langar að taka hráfæðið af fullri alvöru. Það þarf að undirbúa sig. Hráfæðið byggist mikið upp á grænmeti, ávöxtum, fræjum og möndlum. Það góða við hráfæði er að maður heldur vigtinni og heilsunni. Það er þó hægt að fara afvega í hráfæðinu og borða einungis hráfæðikökur en það er ekki hægt að kalla það fjölbreytta fæðu.“

SÓLVEIG EIRÍKSDÓTTIR

Solla segist þó ekki eingöngu borða hráfæði. „Ég held að ég sé 90% hráfæði og 10% vegan. Í dag er þetta svo auðvelt. Þegar maður hefur aðgang að stað eins og Gló þá þarftu rosa lítið að pæla í þessu. Ég hef verið að þessu frá 1996. En mér finnst ekki að fólk þurfi að vera 100% eitthvað ákveðið. Fólk á bara að fá að ráða því sjálft hvað það setur ofan í sig á meðan það skaðar ekki heilsuna.“

Arnór Sveinn Aðalsteinsson *Vegan/grænmetisæta*

Arnór Sveinn er fyrirliði meistaraflokks Breiðabliks. Hann gerðist að mestu vegan fyrir þremur árum. „Það er algjör mýta að maður verði að borða kjöt til þess að fá prótein og hafa orku til þess að vera í íþróttum. Ég hef aldrei verið mikið fyrir kjöt. Ég ákvað að taka á mataræðinu vegna þess að ég þurfti meiri orku og það var eitthvað vesen á líkamanum. Ég byrjaði að borða mat sem líkist mikið paleo-mataræðinu en einhvern veginn þróaðist þetta út í vegan. Ég er samt ekki 100% vegan þar sem ég fæ mér stöku sinnum ost og lýsi. Ég borða mikið grænmeti og mér gengur vel í íþróttum, líklegast betur en áður en ég hætti í kjötinu. Ég veit ekki um annan fótboltamann hér á landi sem borðar ekki kjöt. Það er mikilvægt að borða fjölbreyttan mat. Þetta getur verið smá vesen þegar ég fer út að borða en annars er þetta ekkert mál þegar maður er sjálfur að elda.“

ARNÓR SVEINN AÐALSTEINSSON

Birgitta Jónsdóttir *Grænmetisæta/pescatarian*

Birgitta pírati hefur verið grænmetisæta frá unglingsárum en hún leyfir sér stöku sinnum silung sem er veiddur af þeim sem hún þekkir. „Ég tók þessa ákvörðun mjög ung, aðallega af pólitískum ástæðum. Ég var undir miklum áhrifum hljómsveitarinnar The Smiths sem gaf út plötuna „Meat is murder“. Ég byrjaði að kynna mér málið og sá strax að ég gæti aldrei vitað hvaða dýr fengu illa meðferð þannig að ég ákvað að sleppa þessu öllu. Til þess að byrja með var þetta auðvelt fyrir utan að mig langaði alltaf í pepperóní og ég féll nokkrum sinnum. Núna gæti mig ekki langað minna í kjöt.

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR

Það er mikilvægt að borða fjölbreytta fæðu og ég passa mig á að elda alltaf akkúrat fyrir fjölskylduna svo að við þurfum sjaldnast að henda mat. Ég hugsa mikið út í umhverfið og hvet fólk til þess að gera slíkt hið sama.“

Anna Ragna Magnúsardóttir *Næringarfræðingur*

Anna Ragna hefur sinnt þó nokkrum grænmetisætum sem hafa komið til hennar í ráðgjöf. Hún segir að ef fólk kýs að fylgja ákveðinni hugmyndafræði um mat þá geti það verið hollt, en það sé mikilvægt að hafa fæðuna sem fjölbreyttasta og taka fæðubótarefni ef þess er þörf.

„Ég er best að mér þegar það kemur að grænmetisætum og vegan en ég hef ekki kynnt mér hráfæðið og paleo nógu vel. Það er auðvitað best að fá alla næringu beint upp úr fæðinu en þegar það á við verður fólk að muna að taka inn fæðubótarefni.

Þeir sem kjósa að vera vegan verða að muna að taka inn B-12 töflur en það er aðeins hægt að fá það úr dýraafurðum. Grænmetisætur verða að taka inn járn svo að þær verði ekki blóðlitlar. Það er járn í dökkgrænu grænmeti en það nýtist ekki nógu vel í líkamanum. Í raun er allt grænmeti sem er í sterkum lit mjög næringarríkt og mikilvægt fyrir alla að borða nóg af því. Þeir sem eru á paleo-fæði borða kjöt og allt sem vex frá jörðinni. Þeir þurfa ekki að hafa áhyggjur af járninu en gætu þurft að taka inn kalk- og kalsíumtöflur. Einu skiptin sem ég hef séð fólk í vandræðum með sérhæft mataræði er þegar fólk fær ekki nóg af B-12 í líkamann en það er eitt mikilvægasta vítamínið sem við ættum að fá úr fæðunni.

→ Hver er munurinn?

Grænmetisætur
- Ekkert kjöt

Pescatarian
- Svipað og grænmetisætur nema borða fisk
- Engar vörur gerðar úr dýrum, líkt og leður

Vegan
- Ekkert kjöt
- Engar dýraafurðir, líkt og egg, mjólkurvörur og hunang
- Engar vörur gerðar úr dýrum, líkt og leður

Paleo
- Engar unnar matvörur
- Allt sem vex af jörðinni
- Borða mest kjöt, grænmeti og ávexti

„Einu skiptin sem ég hef séð fólk í vandræðum með sérhæft mataræði er þegar fólk fær ekki nóg af B-12 í líkamann en það er eitt mikilvægasta vítamínið sem við ættum að fá úr fæðunni.

Anna Ragna Magnúsdóttir næringarfræðingur.

BYLGJAN 989

Maggi®

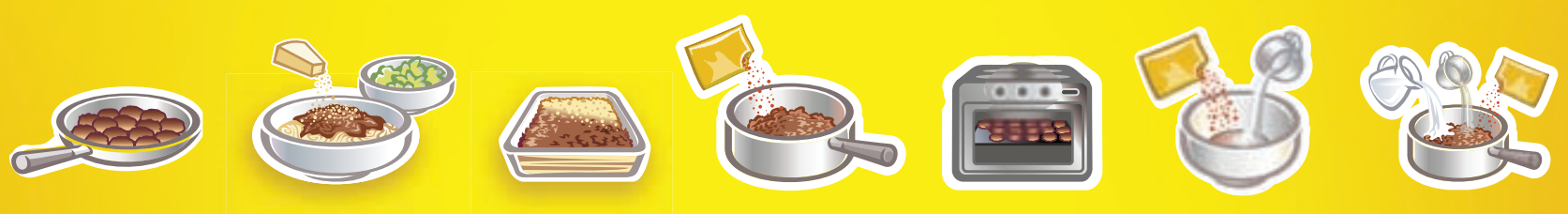
Nýjar vörur í Maggi fjölskyldunni

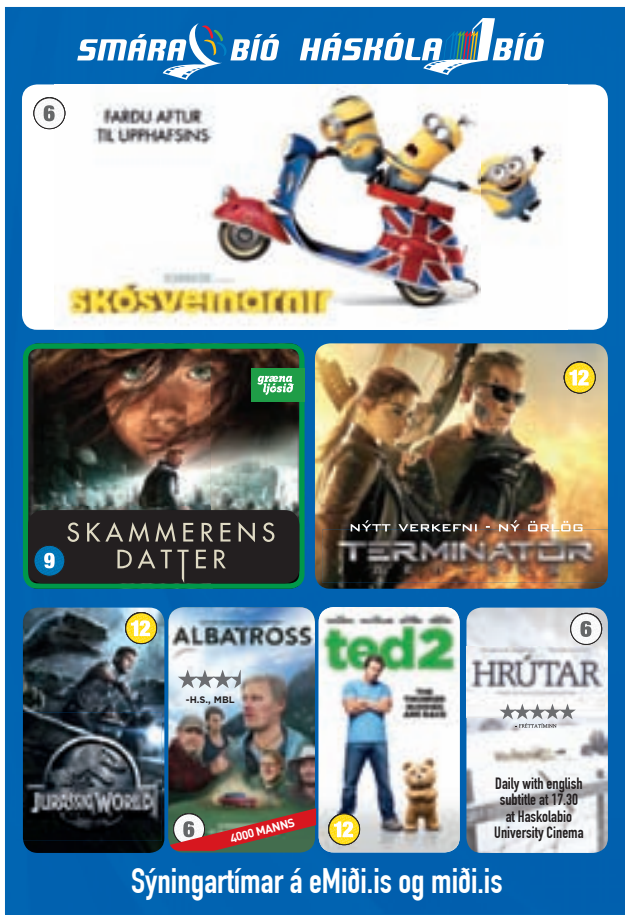
Maggi fjölskyldan er orðin stærri og fjölbreyttari en nokkru sinni fyrr. Prófaðu ljúffengar nýjar kryddblöndur fyrir klassískar kjötbollur, lasagne eða kjötsósu upp á ítalska mátann og nýjan Fond Cups kjúklinga-, nauta- og grænmetiskraft sem gefur hvaða rétti sem er kröftugri fyllingu og ekta bragð.

Einfalt, fljótlegt, ljúffengt!

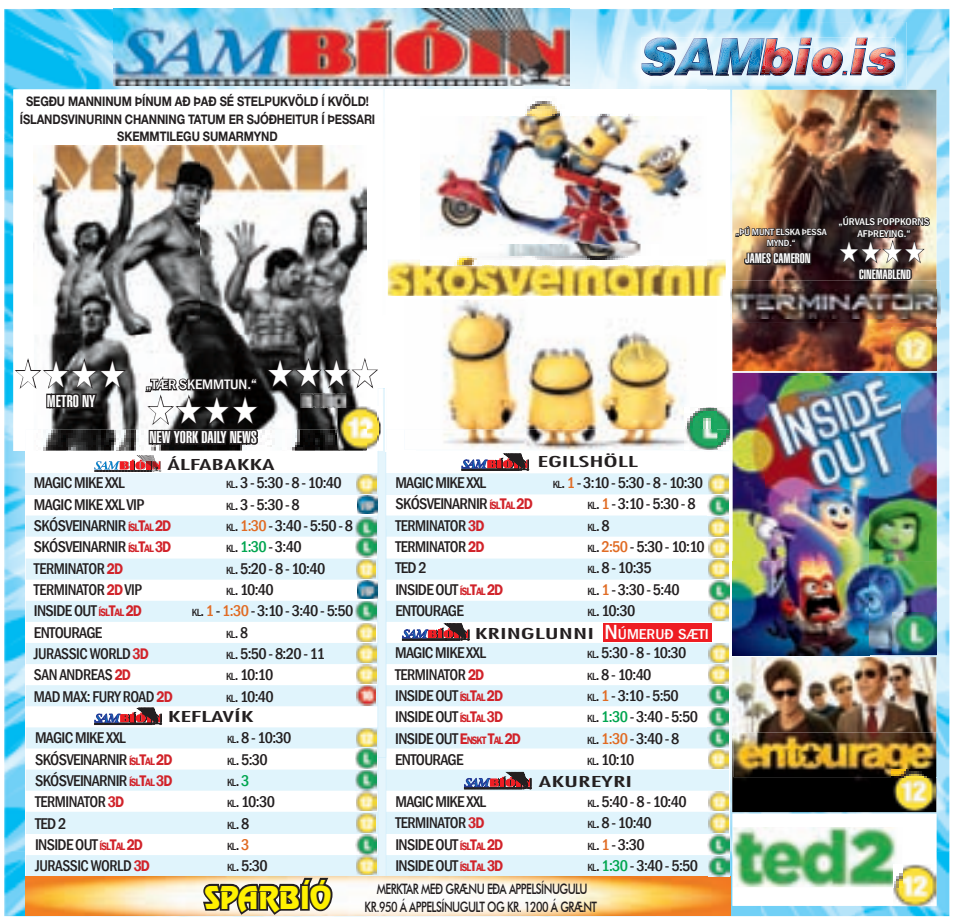
Það þarf ekki að vera flókið að elda frábæra máltíð hvern dag vikunnar. Maggi vörurnar eru fyrir fólk sem vill geta eldað á fljótlegan og einfaldan hátt án þess að gefa nokkurn afslátt af bragðgæðum.

Verði þér að góðu!





LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
SKÓSVEINARNIR 2D	2, 4, 6
SKÓSVEINARNIR 3D	2, 4
MINIONS - ENS TAL 2D	6, 8, 10
TERMINATOR GENISYS	10:35
TED 2	8
JURASSIC WORLD 2D	8, 10:20
INSIDE OUT 2D - ÍSL TAL	2, 5



Góða skemmtun í bíó

Í BÍLNUM Hér er Daníel með þeim Rashad Evans og Luke Rockhold.

Hittu stjörnurnar og styðja Gunnar Nelson

Daníel Berg Grétarsson er staddur í Las Vegas ásamt þremur félögum. Þeir hittu stórar UFC-stjörnur fyrir utan hótelið sitt. Eru spenntir fyrir bardögum kvöldsins.

Fjórir félagar eru nú úti í Las Vegas þar sem þeir hyggjast horfa á bardagakappann Gunnar Nelson í hringnum. Að sögn þeirra er upplifunin mikil, enda er þetta af mörgum talið stærsta kvöld í sögu bardagadeildarinnar UFC.

„Stemningin er ótrúlega góð. Allir eru mjög spenntir fyrir bardaganum og gott að vera í Las Vegas," segir Daníel Berg Grétarsson, einn fjórmenninganna. Ásamt honum eru þeir Hafþór Ægir Vilhjálmsson, Einar Ingi Hrafnsson og Bjarki Stefánsson í Vegas. „Það var mjög erfitt að fá miða á kvöldið. Ég er í svokölluðum UFC Fight Club og gat þar af leiðandi keypt miða í forsölu. En það tók heila sex klukkutíma að fá loksins miða. Ég var líka í Stokkhólmi þegar Gunni barðist þar og var í dýrustu sætunum. Þar horfði maður samt bara á þetta allt á risaskjánum þarna inni. Að fara á svona bardaga snýst meira um að vera bara á staðnum því stemningin er engu lík," útskýrir Daníel.

Félagarnir skelltu sér á blaðamannafund á fimmtudag þar sem þeir hugðust hitta nokkra af bardagaköppum kvöldsins og þeim sem keppa á morgun.

„Við hittum engan af þeim en síðan þegar við komum til baka upp á okkar hótel þá byrjaði ég bara að mæta öllum þessum gaurum, ég ætlaði ekki að trúa þessu. Þeir voru allir mjög jarðbundnir og flottir. Gaman að hitta þá," segir Daníel.

Hér meðfylgjandi eru myndir sem Daníel lét taka af sér og nokkrum af köppunum sem hann hitti. Strákarnir ætla að styðja við bakið á Gunnari í kvöld, en þeir eru á endastöð eftir reisu um Bandaríkin. „Við byrjuðum í New York í þrjá daga og fórum þaðan til South Beach í Miami í viku. Nú erum við komnir hingað og ætlum að styðja okkar mann."

PUNGUR Hér eru Daníel og Bjarki ásamt þungavigtarkappanum Shawn Jordan.

TILVONANDI ANDSTÆÐINGUR Johny Hendricks er hér ásamt Daníel. Hendricks er í sama þyngdarflokki og Gunnar Nelson. Hann var í viðtali á Vísi í gær þar sem kom í ljós að hann vissi lítið um Íslendinginn knáa.

nettó
Kræsingar & kostakjör

Markhönnun ehf

GOTT Á GRILLIÐ!

-30% NAUTA RIB-EYE FERSKT, LÍTIL STK. **2.099** ÁÐUR 2.998 KR/KG

-25% LAMBAPRIME FERSKT **2.999** ÁÐUR 3.998 KR/KG

-20% LAMBA KÓRÓNA FROSIÐ **2.999** ÁÐUR 3.749 KR/KG

-30% KINDAFILE KRYDDAÐ **2.960** ÁÐUR 4.228 KR/KG

RAUÐSPRETTUFLÖK ÓDÝRT **966** ÁÐUR 1.098 KR/KG

KJÚKLINGABRINGA Í APPELSÍNUMARIN. **1.883** ÁÐUR 2.384 KR/KG

KJÚKL.BRINGUR DANPO, 900 GR **1.420** ÁÐUR 1.798 KR/KG

-25% HVÍTLAUKSBRAUÐ X-TRA, 2STK **179** ÁÐUR 238 KR/PK

-25% FRANSKAR KART. X-TRA, 1 KG. OFN **299** ÁÐUR 399 KR/PK

BLÁBERJASAFI 1L BERRY COMPANY **379** ÁÐUR 399 KR/STK

LÚXUS ÍSPINNAR 2 TEG, 4 Í PAKKA **479** KR/PK

PEPSI/PEPSI MAX 0,5L GOSDÓS **89** ÁÐUR 119 KR/STK

-25% JARÐARBER FERSK, 250 GR **359** ÁÐUR 479 KR/PK

Tilboðin gilda 9. júlí – 12. júlí 2015

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

Tíundi úrslitaleikur Rogers Federer

TENNIS Tveir efstu menn heimslistans í tennis, Novak Djokovic og Roger Federer, mætast í úrslitaleik einliðaleiks karla á Wimbledon-mótinu á sunnudag. Báðir unnu andstæðinga sína 3-0 í undanúrslitunum í gær.

Djokovic lenti ekki í teljandi vandræðum með Frakkann Richard Gasquet og Federer hafði betur gegn heimamanninum Andy Murray. Skotinn var vel studdur af áhorfendum en varð að játa sig sigraðan þrátt fyrir mikla baráttu.

Djokovic og Federer mættust í úrslitaleiknum í fyrra og þá hafði sá fyrrnefndi betur. Federer er hins vegar sjöfaldur meistari á Wimbledon og getur komist fram úr Pete Sampras með sigri á morgun. Federer verður þá sigursælasti keppandi Wimbledon frá upphafi.

Útsending frá úrslitaleik Serenu Williams og Garbine Muguruza í einliðaleik kvenna hefst klukkan 13.00 í dag og verður hann sýndur í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport. **- esá**

Besti leikur liðsins undir minni stjórn þrátt fyrir grátlegt tap

KÖRFUBOLTI Ísland tapaði þriðja og síðasta æfingaleik sínum þegar kvennalandsliðið mætti Finnlandi á æfingamóti í Danmörku. Finnarnir unnu á flautukörfu, 78-76, eftir að Ísland hafði verið í forystu nánast allan leikinn.

„Við spiluðum afar vel í leiknum og þetta var besti leikur liðsins síðan ég tók við," sagði Ívar Ásgrímsson landsliðsþjálfari í samtali við Fréttablaðið.

„Þetta var þriðji leikurinn okkar á þremur dögum en fyrsti leikurinn þeirra. Við vorum orðnar mjög þreyttar á lokamínútunum og gerðum mistök sem kostuðu okkur leikinn."

Ívar segir þó að úrslitin sýni að liðið sé í framför, enda hafi Finnar verið með sterkasta landslið Norðurlandanna undanfarin ár. Ísland spilaði einnig tvívegis við Dani og vann annan leikinn.

„Þetta mót nýttist okkur mjög vel enda að spila við góð lið. Margir leikmenn voru að spila sína fyrstu landsleiki og heilt yfir stóðu allir sig mjög vel," segir Ívar sem er nú að undirbúa lið sitt fyrir undankeppni EM 2017 en hann hefst í haust. Þar er Ísland í riðli með Ungverjalandi, Slóvakíu og Portúgal. **- esá**

STOLTUR Þjálfarinn Ívar Ásgrímsson var ánægður með frammistöðu Íslands á æfingamótinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

1-2

Samsung-völlur
Áhorf: 823
Þorvaldur Árnason (6)

Mörkin: 1-0 Halldór Orri Björnsson (21.), 1-1 Hörður Árnason, sjálfsmark (27.), 1-2 Kristinn Freyr Sigurðsson (77.).

STJARNAN (4-3-3): Gunnar Nielsen 5 - Heiðar Ægisson 6, Brynjar Gauti Guðjónsson 6, Daníel Laxdal 6, Hörður Árnason 5 - Þorri Geir Rúnarsson 5 (84. Atli Jóhannsson -), Michael Præst 6, Ólafur Karl Finsen 5 - Arnar Már Björgvinsson 6, Halldór Orri Björnsson 6 (84. Atli Freyr Ottesen Pálsson -), Jeppe Hansen 4 (84. Jón Arnar Barðdal -).

VALUR (4-3-3): Ingvar Þór Kale 6 - Andri Fannar Stefánsson 6, Thomas Christensen 7, Orri Sigurður Ómarsson 7, *Bjarni Ólafur Eiríksson 8 - Haukur Páll Sigurðsson 6, Iain Williamson 6 (72. Einar Karl Ingvarsson -), Kristinn Freyr Sigurðsson 7 - Kristinn Ingi Halldórsson 5, Sigurður Egill Lárusson 6, Patrick Pedersen 5.

Skot (á mark): 9-11 (2-3) **Horn**: 9-4

Varin skot: Gunnar 1 - Ingvar Þór 1.

FÓTBOLTI

Valur í annað sætið

Stjarnan komst yfir gegn Val með glæsimarki Halldórs Orra Björnssonar í gær en tapaði engu að síður, 2-1, og þar með fjórða leiknum af síðustu sex. Valur hefur að sama skapi ekki tapað leik síðan í lok maí og er komið upp í annað sæti Pepsi-deildar karla.

PEPSI DEILDIN 2015

STAÐAN

FH	10	7	2	1	23-10	23
Valur	11	6	3	2	22-14	21
KR	10	6	2	2	16-10	20
Breiðablik	10	5	4	1	16-8	19
Fjölnir	10	5	2	3	15-12	17
Stjarnan	11	4	3	4	13-14	15
Fylkir	10	3	4	3	11-12	13
Víkingur R.	10	2	3	5	13-17	9
Leiknir R.	10	2	3	5	11-15	9
ÍA	10	2	3	5	10-16	9
ÍBV	10	2	2	6	10-19	8
Keflavík	10	1	1	8	10-23	4

NÆSTU LEIKIR

Sunnudagur 12. maí: 17.00 ÍA - ÍBV. 19.15 Víkingur - KR, FH - Fylkir.
Mánudagur 12. maí: 19.15 Leiknir - Keflavík. 20.00 Breiðablik - Fjölnir.

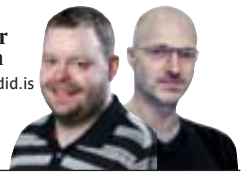
visir.is

Meira um leik gærkvöldsins

Hef aldrei verið í betra formi

Gunnar Nelson bíður spenntur eftir því að stíga inn í búrið í Las Vegas í nótt. Hann ætlar sér að klára bardagann en ekki að láta dómara skera úr um sigurvegara. Hann er meira en tilbúinn.

Henry Birgir Gunnarsson
henry@frettabladid.is
Björn G. Sigurðsson
Frá Las Vegas



MMA „Ég er löngu tilbúinn og er bara að bíða eftir því að komast í búrið. Síðasta vikan fyrir bardaga er leiðinlegust. Þá er maður nánast hættur að æfa og er bara að bíða," segir Gunnar Nelson en hann getur ekki beðið eftir að þreyta frumraun sína í Bandaríkjunum.

Í nótt mun hann mæta heimamanninum Brandon Thatch á stærsta bardagakvöldi í sögu UFC. Gunnar tapaði síðasta bardaga sínum fyrir Rick Story og lærði af því. Hann er búinn að æfa gríðarlega vel fyrir þennan bardaga.

„Æfingabúðirnar voru góðar. Gott að fara til Mexíkó og vera hátt uppi. Svo þegar ég kem til Vegas verður allt auðveldara. Svo er gott að hafa verið hér í nokkrar vikur og aðlagast loftslaginu. Þetta er orðið heimilislegt," segir Gunnar og hann fer ekkert í grafgötur með að hafa aldrei verið í betra formi um ævina. „Ég er í virkilega góðu formi. Það er ekki spurning að ég er í mínu besta formi frá upphafi."

Líkt og venjulega dró upprunalegur andstæðingur Gunnars, John Hathaway, sig úr keppni. Það hreyfir ekki mikið við okkar manni.

„Það hefur alltaf verið þannig. Ég er orðinn vel vanur því og það hefur lítil áhrif. Thatch er sterkari á pappírnum og líka stærra nafn."

Thatch er mjög kröftugur bardagamaður og mikill rotari. Hann segist ætla að rota Gunnar í annarri lotu. Gunnar ætlar að sjálfsögðu ekki að leyfa honum að komast upp með það.

„Ég er ekki viss um að hann mæti bilaður og hjóli strax í mig. Hann er hræddur við að fara í gólfið með mér og mun því örugglega passa sig. Ef hann veður inn eru líkur á að hann verði tekinn niður. Ég er búinn að æfa að berjast standandi mikið. Ég er tilbúinn."

> **Ég ætla alltaf að klára mína bardaga. Ég vil ekki að dómarar ákveði þetta.**
>
> *Gunnar Nelson.*

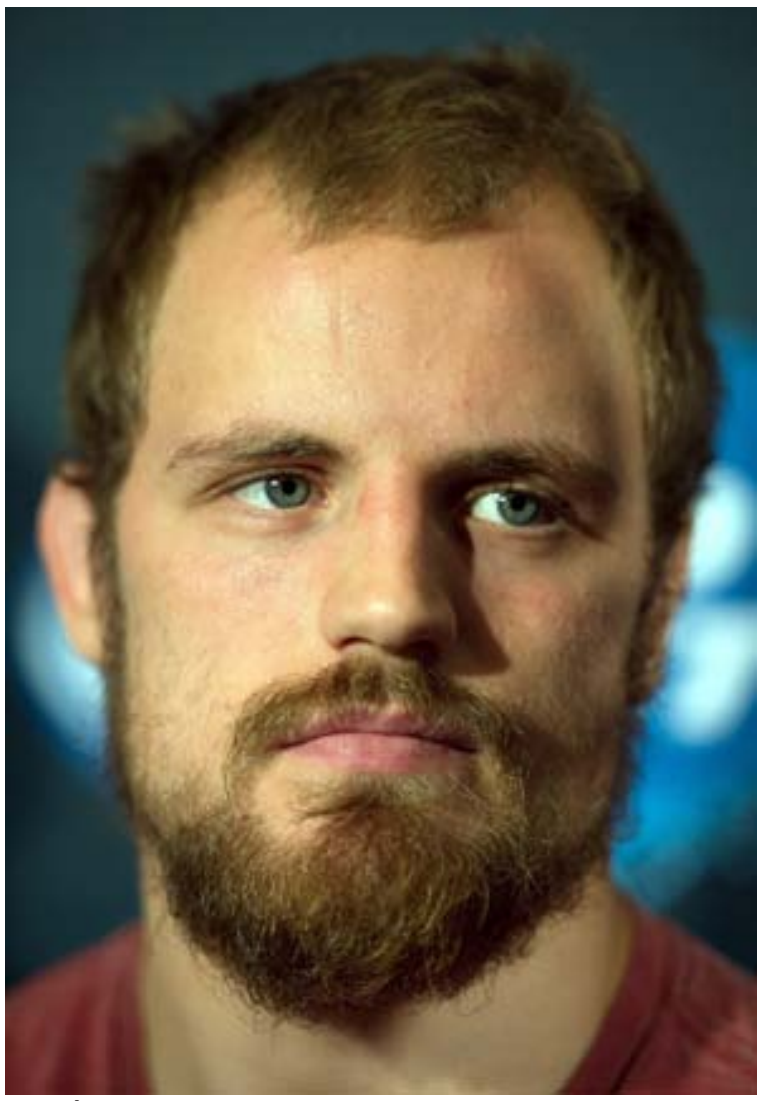
Þjálfari Gunnars, John Kavanagh, er mjög ánægður með Gunnar sem hann segir vera með breytt viðhorf. Gunnar segist aðeins hafa misst áhugann en það sé komið aftur. Skal engan undra því hann er að fá frábært tækifæri með því að keppa á þessu risakvöldi.

„Þetta verður klikkað kvöld. Ég get ekki beðið. Þetta er mikill heiður. Ég finn ekkert mikið fyrir pressunni. Þessi vika hefur verið ótrúlega ljúf. Við erum uppi í þessu fína húsi, MacMansion, og það er svo mikill áhugi á tveimur stærstu bardögunum að við hinir höfum fengið að fljóta. Það hentar mér mjög vel," segir Gunnar og brosir. Þó svo að hann sé ekki vanur að ýta sér í sviðsljósið þá gefur hann af sér í öllum viðtölum og heillar erlenda blaðamenn venjulega upp úr skónum.

Gunnar hefur ekki áhuga á því að bardaginn fari alla leið og að dómarar þurfi að skera úr um úrslit. Hann ætlar að klára bardagann.

„Þessi bardagi gæti farið á marga vegu. Ég fer inn og verð tilbúinn að takast á við hvað sem er. Ef við förum í gólfið þá finnst mér líklegt að ég klári hann þokkalega snemma. Svo getur verið að við stöndum um tíma. Þetta kemur í ljós. Það getur líka vel verið að ég slái hann bara niður. Ég ætla alltaf að klára mína bardaga. Ég vil ekki að dómarar ákveði þetta," segir Gunnar ákveðinn en finnst honum hann þurfa að svara fyrir sig eftir síðasta bardaga?

„Mér finnst alltaf að ég þurfi að gera eins vel og ég get. Bæði fyrir mig og aðra. Til þess er ég að þessu. Ég vil alltaf klára mína bardaga og gera það almennilega."



BIÐIN Á ENDA Gunnar vill koma sér aftur á sigurbraut eftir tapið gegn Rick Story og fær loks tækifæri til þess í Las Vegas í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Atlas endurhæfing býður Arnar Sveinsson, sjúkraþjálfara, velkomin til starfa.

Arnar er með Meistaragráðu í Manual Therapy frá Háskólanum í Bergen og hefur starfað við sitt sérsvið í Osló frá 2009.

Arnar er með sérfræðiréttindi í: Skoðun og meðhöndlun stoðkerfis - Manual Therapy.

Tímapantanir í síma 552-6600 og afgreidsla@atlasendurhaefing.is

ATLAS ENDURHÆFING

Engjavegi 6, Íþróttamiðstöðinni Laugardal

Vill rota Gunnar í annarri lotu

Brandon Thatch var öruggur með sig fyrir bardagann gegn Gunnari í kvöld.

MMA „Ég er búinn að æfa mjög vel og nú er kominn tími á að leika sér," sagði Brandon Thatch öruggur með sig er blaðamaður hitti á hann á MGM Grand í gær. Thatch heldur upp á afmælið sitt í búrinu á morgun en þá verður hann þrítugur.

Þetta er stór strákur, 188 sentimetrar, og afar kraftmikill. Hann hljóp í skarðið þegar John Hathaway meiddist. Sérfræðingar eru sammála um að Thatch sé mun öflugri andstæðingur og honum er spáð miklum frama. Hann hefur unnið ellefu af þrettán bardögum sínum og sjö þeirra með rothöggi. Kraftmikill strákur sem þarf að varast.

„Gunnar er frábær andstæðingur og sigur á honum gerir frábæra hluti fyrir minn feril. Þá ætti ég að komast inn á topp fimmtán í heiminum. Ég mæti alltaf með sjálfstraustið í toppi en ég geri mér vel grein fyrir hættunni sem stafar af Gunnari. Ég mun vera skynsamur en samt berjast eins og ég vil," sagði Thatch ákveðinn en hann ætlar að klára Gunnar í annarri lotu. Helst með rothöggi.

Thatch veit sem er að hann verður í vandræðum ef hann lendir í gólfinu með Gunnari og hann ætlar að forðast það eins og heitan eldinn.

„Gunnar er mjög góður í gólfinu og ég þarf að halda minni fjarlægð. Ég þarf að halda honum í stungufjarlægð. Ef við endum í gólfinu þá er ég tilbúinn að standa aftur á fætur. Ég hef verið að vinna mikið í því og glíman hjá mér verður betri með hverjum bardaga," segir Thatch en honum finnst það enn óraunverulegt að hann sé á meðal bestu bardagakappa heims.

MÓTHERJINN Thatch ætlar að vinna Gunnar Nelson. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Það er draumur að rætast að vera á þessu kvöldi og að vera í UFC. Það er ótrúlegt að vera á þessu stærsta bardagakvöldi heims og ég get ekki beðið," sagði Brandon Thatch. **- hbg**

Gunnar ótrúlega hæfileikaríkur og getur farið alla leið

Dana White, forseti UFC, elskar Gunnar Nelson og bardagastíl hans og býst við að hann nái mjög langt í UFC í nánustu framtíð.

MMA „Ég elska strákinn og bardagastílinn hans. Það verða frábærir bardagar þetta kvöld og bardaginn hans Gunna er einn af þeim," segir hinn skrautlegi og skemmtilegi forseti UFC, Dana White, í viðtali við Fréttablaðið, en hann sér fyrir sér að Gunnar eigi bjarta framtíð í UFC.

„Hann er ótrúlega hæfileikaríkur og hefur alla burði til þess að láta til sín taka í þessum heimi. Það sem gerir hann sérstakan er bardagastíllinn og svo er hann auðvitað frábær í gólfinu. Það sem gerir þessa íþrótt líka skemmtilega er hvað við erum með ólíka kappa," segir White.

Forsetinn er hæstánægður með hvernig tekist hefur til í kringum UFC 189, sem er þegar orðið stærsta kvöld í sögu UFC. Aldrei áður hefur aðgangseyrir skilað eins miklum tekjum en í gær var búið að selja miða fyrir 950 milljónir króna.

„Ég er mjög spenntur fyrir þessu kvöldi enda er það að slá öll met. Það er búið að selja margar sjónvarpsáskriftir og aldrei verið selt svona mikið þetta snemma. Netumferðin hjá okkur er mikil og svo framvegis. Það er endalaust eitthvað jákvætt í gangi," segir White en það virðist engu hafa breytt að heimsmeistarinn Jose Aldo hafi dregið sig úr bardaganum gegn Conor McGregor.

„Við lentum í áfalli með þennan bardaga en samt hélt allt áfram að fara upp á við. Það er gríðarlega spennandi. Maður veit aldrei við hverju er að búast en ég er eðlilega mjög ánægður með þetta allt saman."

Forsetinn getur lítið annað en brosað enda streyma peningarnir inn og íþróttin enn á miklu flugi. Hann er sammála því að þetta sé stærsta kvöld UFC frá upphafi.

„Þetta er það stærsta og þetta er í raun alveg brjálað. Fyrir ári síðan sagði ég að Conor McGregor hefði alla burði til þess að vera stærsta stjarnan í sögu UFC og hann er heldur betur að standa undir þeim spádómi. Ég er ekki frá því að hann sé nú þegar orðinn sá stærsti í sögunni," segir Dana White við Fréttablaðið. - hbg

AÐALMAÐURINN Dana White er mikill karakter. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

VANUR Haukur Ingi var aðstoðarþjálfari Fylkis þegar liðið bjargaði sér frá falli sumarið 2013. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Við sjáum ljósa punkta

FÓTBOLTI Keflavík á fyrir höndum tvo gríðarlega mikilvæga leiki í næstu tveimur umferðum Pepsi-deildar karla í fótbolta. Liðið mætir tveimur liðum í fallbaráttunni; Leikni og Víkingi, á næstu dögum, en Keflvíkingar byrja á leik gegn Leikni á sunnudagskvöldið í elleftu umferð.

„Við erum meðvitaðir um að við þurfum að ná í sem flest stig úr hverjum einasta leik," segir Haukur Ingi Guðnason, annar þjálfara Keflavíkur, við Fréttablaðið.

Keflavík vann fyrsta leikinn sem hann og Jóhann B. Guðmundsson stýrðu Keflavík í gegn ÍBV en hafa síðan tapað þremur í röð á móti Val, ÍA og Stjörnunni.

„Tveimur heimaleikjum töpuðum við á sjálfsmarki þannig að þetta hefur verið svolítið stöngin út hjá okkur. Við vonum að menn haldi áfram og missi ekki trúna. Þetta verður samt erfiðara með hverjum leiknum sem við töpum," segir Haukur Ingi.

Keflavík er á botninum með fjögur stig og -13 í markatölu. Fylkir er eina liðið sem hefur verið með fjögur stig eða færri (3 stig, -10 árið 2013) en bjargað sér frá falli í sjö ára sögu tólf liða deildar. Haukur Ingi var aðstoðarþjálfari þess liðs.

„Það var ýmislegt sem gerðist á þeim tíma. Fyrri helmingur mótsins var eins og undirbúningstímabil því leikmenn voru að spila sig saman. Það var samt aldrei neitt stress því maður sá alveg að eitthvað var að gerast," segir Haukur Ingi og staðan er svipuð núna segir hann:

„Við sjáum alveg glætu handan hornsins. Það er ekki bara algjört svartnætti og engin von. En menn þurfa samt að fara að spýta í lófana því þetta gerist ekki af sjálfu sér." - tom

Þegar þér leitið mín af öllu hjarta læt ég yður finna mig, segir Drottinn.
www.versdagsins.is

ÍSAFJÖRÐUR AÐ HAUSTI

FERÐ FYRIR ELDRI BORGARA
DAGANA 25. – 26. ÁGÚST 2015

ÞRIÐJUDAGUR 25. ÁGÚST

- Brottför frá Reykjavíkurflugvelli kl. 08:00 og lent á Ísafirði kl. 08:40.
- Dagsferð:
  Þingeyri – Vélsmiðja – Víkingasvæði – Reiðhöllin.
  Boðið upp á ýmsar uppákomur og veitingar.
- Þriggja rétta kvöldverður á Hótel Ísafirði.

MIÐVIKUDAGUR 26. ÁGÚST

- Perlan í Djúpinu, dagsferð í Vigur.
  Farið er með farþegabát inn um Djúp og siglt nærri landi.
  Gönguferð um eyjuna & fuglaskoðun.
- Frjáls tími fram að brottför frá hóteli kl. 19:00.
- Brottför frá Ísafirði kl. 19:50.

INNIFALIÐ:

- Flug til og frá Ísafirði.
- Gisting á hótel Ísafirði í eina nótt með morgunmat.
- Rúta til og frá flugvelli.
- Skoðunarferðir ásamt leiðsögn 25. og 26. ágúst.

68.900 kr.
Verð á mann í tveggja manna herbergi

75.600 kr.
Verð á mann í eins manns herbergi

- Fargjaldið veitir ekki vildarpunkta
- Flug, gisting og skoðunarferðir er ekki endurgreitt nema veður hamli flugi
- Lágmarksfjöldi er 15 manns
- Greiða verður með 4 vikna fyrirvara

Bókanlegt hjá hópadeild Flugfélags Íslands í síma 570 3075 virka daga milli kl. 09:00 og 16:00 eða með tölvupósti hopadeild@flugfelag.is

FLUGFÉLAG ÍSLANDS

SUMARÚ

30% AFSLÁTTUR

MOSAIC stóll, stálrammi með setu úr mósaík..

6.297 kr.

41624118
VERÐ ÁÐUR: 8.995 kr.

MOSAIC borð, 60 cm, stálrammi með borðplötu úr mósaík.

11.897 kr.

41624117
VERÐ ÁÐUR: 16.995 kr.

40% AFSLÁTTUR

Garðsett, borð og tveir stólar.

8.277 kr.

41616081
VERÐ ÁÐUR: 13.795 kr.

Borð, járn/viður.

11.995 kr.

55530510
VERÐ ÁÐUR: 19.995 kr.

40% AFSLÁTTUR

Sólhlíf, á fæti, 300 cm í þvermál.

9.535 kr.

41622137
VERÐ ÁÐUR: 15.895 kr.

Stóll, járn/viður

8.395 kr.

55530509
VERÐ ÁÐUR: 13.995 kr.

20-50% AF GARÐHÚSGÖGNUM • 30% AF HEKKKLIPPUM 30% AF SLÁTTUORFUM • 20-40% AF GREINAKURLURUM 30% AF MOSATÆTURUM • 25-30% AF JARÐVEGSTÆTURUM 30% AF LAUFSUGUM • 25% AF SLÁTTUTRAKTORUM 25% AF KÖRFUBOLTASPJÖLDUM • 30% AF MARKÍSUM • 25-30% AF BLÓMAPOTTUM • 40% AF FERÐABOXUM 30% AF BRÚNU PALLA- OG GIRÐINGAREFNI • FJÖLDI ANNARRA VARA Á LÆKKUÐU VERÐI

TSALA
Á VÖLDUM SUMARVÖRUM

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

GÓÐ KAUP

50% AFSLÁTTUR

Garðsett, 4 stólar, borð og sólhlí

10.862 kr.

41622140
VERÐ ÁÐUR: 21.725 kr.

50% AFSLÁTTUR

Borð og tveir stólar, grátt.

8.392 kr.

41622161
VERÐ ÁÐUR: 16.785 kr.

30% AFSLÁTTUR

Markísa, 2,5x2 m eða 3,5x2,5 m, dökkgrá. Verð frá:

20.997 kr.

41624123/6
VERÐ FRÁ ÁÐUR: 29.995 kr.

40% AFSLÁTTUR

Garðstóll, grár, samanbrjótanlegur.

4.495 kr.

55530500
VERÐ ÁÐUR: 7.495 kr.

Garðborð, grátt, samanbrjótanlegt.

5.925 kr.

55530501
VERÐ ÁÐUR: 9.875 kr.

30% AFSLÁTTUR

BROIL KING, gasgrill GEM SUPER, 11,5 kW.

34.995 kr.

50657518
VERÐ ÁÐUR: 49.995 kr.

43% AFSLÁTTUR

CARGO 300 ferðabox, 470 l, 218x92x40 cm. 3 punkta læsing. Burðargeta 50 kg.

59.995 kr.

79294300
VERÐ ÁÐUR: 104.995 kr.

30% AFSLÁTTUR

Sláttuorf BC139, fjórgengismótor,0,7 kW, 43 cm sláttubreidd.

20.995 kr.

53323120
VERÐ ÁÐUR: 29.995 kr.

36% AFSLÁTTUR

Blákraftur, einkorna, 25 kg.

3.995 kr.

55095160
VERÐ ÁÐUR: 6.195 kr.

50% AFSLÁTTUR

Fjarstýrð þyrla með myndavél..

5.427 kr.

88011208
VERÐ ÁÐUR: 10.855 kr.

byko.is

AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS
SENDUM UM ALLT LAND

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

DAGSKRÁ

SUNNUDAGUR

19:50
BRITAIN'S GOT TALENT
Í þessum úrslitaþætti kemur loksins í ljós hver stendur uppi sem sigurvegari í Britain's Got Talent af öllu þessu stórkostlega hæfileikafólki sem hefur verið að keppa til úrslita! Skemmtiþáttur fyrir alla fjölskylduna.

MEIRIHÁTTAR
SUNNUDAGUR!
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

19:25
ÞÆR TVÆR
Stórskemmtilegir grínþættir með leikkonunum Völu Kristínu Eiríksdóttur og Júlíönu Söru Gunnarsdóttur.

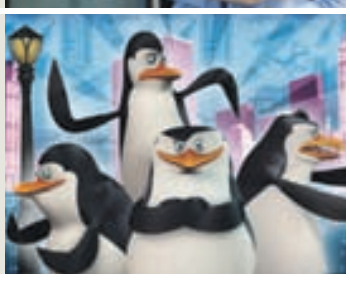
21:50
MR. SELFRIDGE
Stórskemmtileg þáttaröð um auðmanninn Harry Selfridge, stofnanda stórverslunarinnar Selfridges en hann opnaði verslunina á róstursömum tímum í Bretlandi.

22:40
SHAMELESS
Bráðskemmtilegir þættir þar sem fjölskyldufaðirinn er forfallinn alkóhólisti, mamman löngu flúin og krakkarnir sjá um sig sjálfir.

22:00
THE HUNGER GAMES
Spennandi framtíðarmynd með Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Stanley Tucci og Elizabeth Banks í aðalhlutverkum.

22:30
ANNA PHIL
Dönsk þáttaröð um lögreglukonuna Önnu Pihl sem reynir að sameina einkalíf og erilsamt starf á Bellahoj-stöðinni í Kaupmannahöfn.

07:00-20:30
BARNAEFNI ALLA DAGA
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



©2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag. Nánari upplýsingar á **365.is**

STÖÐ 2

06.10 **Fréttir**
07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
10.30 **Ben 10**
11.10 **Ofurhetjusérsveitin**
11.35 **iCarly**
12.00 **Nágrannar**
13.40 **Íslenskir ástríðuglæpir**
14.05 **Weird Loners**
14.30 **Restaurant Startup**
15.15 **Olive Kitteridge**
16.15 **Grillsumarið mikla**
16.35 **Poppsvar**
17.15 **Feðgar á ferð**
17.45 **60 mínútur**
18.30 **Fréttir**
18.55 **Sportpakkinn**
19.05 **Modern Family** *(5:24)*
19.25 **Pær tvær** *(4:6)* Frábærir nýir sketsaþættir með leikkonunum Völu Kristínu Eiríksdóttur og Júlíönu Söru Gunnarsdóttur en þær skrifa handritið og leika öll hlutverkin sjálfar.
19.50 **Britain's Got Talent** *(18:18)* Í þessum lokaþætti kemur í ljós hver stendur uppi sem sigurvegari í Britain's Got Talent.
21.50 **Mr Selfridge** *(9:10)* Priðja þáttaröðin um auðmanninn Harry Selfridge, stofnanda stórverslunarinnar Selfridges og hún gerist á róstusömum tímum í Bretlandi þegar fyrri heimsstyrjöldin setti lífið í Evrópu á annan endann.
22.40 **Shameless** *(7:12)*
23.30 **60 mínútur**
00.20 **Daily Show: Global Edition**
01.00 **True Detective**
01.55 **Orange is the New Black**
02.55 **House Of Versace**
04.25 **Pay It Forward**

SPORT *besta sætið*

10.00 **Wimbledon Tennis 2015**
12.00 **MotoGP 2015 - Pýskaland** Bein útsending frá Moto GP í Pýskalandi.
13.00 **Wimbledon Tennis 2015** Bein útsending frá úrslitaleik í einliðaleik karla á Wimbledon-mótinu í tennis.
17.00 **FH - SJK**
18.50 **N1 mótið**
19.35 **Demantamótaröðin - Lausanne**
21.35 **MotoGP 2015 - Pýskaland**
22.35 **UFC 189: Aldo vs. McGregor**

SPORT 2 *enski boltinn*

11.30 **Stjarnan - Valur**
13.20 **Man. Utd. - Stoke**
15.00 **Manstu**
15.30 **LA Galaxy - Club America**
17.10 **KR - FH**
19.00 **Borgunarmörkin 2015**
19.50 **Premier League World**
20.20 **Goðsagnir - Ingi Björn**
20.50 **PL Classic Matches: Aston Villa - Liverpool, 1998**
21.20 **Southampton - Sunderland**
23.00 **Newcastle - Swansea**

INN

14.00 Frumkvöðlar **14.30** Græðlingur **15.00** Sjónvarp sjávarútvegs **15.30** Siggi Stormur **16.00** Hrafnaþing **17.00** Lífæð Íslands **17.30** Stjórnarráðið **18.00** Björn Bjarna **18.30** Auðlindakistan **19.00** Eldað með Holta **19.30** Sjónvarp Kylfings.is **20.00** Landsbyggðin á Hrafnaþingi **21.00** Auðlindagarðurinn **21.30** Sjónvarp Víkurfrétta **22.00** Hrafnaþing **23.00** Hvíta tjaldið **23.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

18.00 **The Amazing Race**
18.45 **One Born Every Minute**
19.35 **Cristela**
20.00 **Last Man Standing** *(9:22)* Skemmtilegir gamanþættir með grínaranum Tim Allen í hlutverki karlmanns sem lifir og hrærist í miklu kvennaríki, bæði í vinnunni og heima fyrir.
20.25 **Bob's Burgers** *(7:22)* Skemmtileg teiknimyndasería um mann sem rekur hamborgarastað og skrautlega fjölskyldu hans.
20.50 **American Dad** *(2:19)* Níunda teiknimyndaserían um Stan og fjölskyldu hans frá höfundum Family Guy.
21.15 **Brickleberry** *(8:13)* Bráðsmellnir teiknaðir gamanþættir um hóp misheppnaðra þjóðgarðsvarða sem sjá fram á að garðinum þeirra verður lokað innan skamms.
21.40 **Work It** *(7:13)*
22.05 **Wilfred**
22.30 **Drop Dead Diva**
23.15 **No Ordinary Family**
00.00 **Strike Back**
00.50 **Bob's Burgers**
01.15 **American Dad**
01.40 **Brickleberry**
02.05 **Work It**
02.30 **Wilfred**
02.55 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin

07.00 Lukku-Láki **07.25** Latibær **07.47** Skoppa og Skrítla **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** Ofurhundurinn Krypto **10.22** Ævintýri Tinna **10.47** Ævintýraferðin **11.00** Lukku-Láki **11.25** Latibær **11.47** Skoppa og Skrítla **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** Ofurhundurinn Krypto **14.22** Ævintýri Tinna **14.47** Ævintýraferðin **15.00** Lukku-Láki **15.25** Latibær **15.47** Skoppa og Skrítla **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** Ofurhundurinn Krypto **18.22** Ævintýri Tinna **18.47** Ævintýraferðin **19.00** Gnómeó og Júlía

GULLSTÖÐIN

18.05 **Strákarnir**
18.35 **Friends**
19.00 **New Girl**
19.25 **Mike and Molly**
19.45 **How I Met Your Mother** *(5:24)*
20.10 **Viltu vinna milljón?** *(27:30)*
21.00 **Twenty Four** *(23:24)*
21.45 **Covert Affairs** *(15:16)*
22.30 **Anna Pihl** *(6:10)*
23.15 **Sisters**
00.05 **Hostages**
00.50 **Viltu vinna milljón?**
01.40 **Twenty Four**
02.25 **Covert Affairs**
03.10 **Anna Pihl**
03.55 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓSTÖÐIN

08.40 **Someone Like You**
10.15 **Police Academy**
11.45 **Spider-Man 2**
13.50 **Gambit**
15.20 **Someone Like You**
16.55 **Police Academy**
18.25 **Spider-Man 2**
20.30 **Gambit**
22.00 **The Hunger Games**
00.20 **After Earth**
02.00 **Immortals**
03.50 **The Hunger Games**

RÚV

07.00 **Morgunstundin okkar**
10.20 **Með okkar augum**
10.50 **Attenborough: Furðudýr í náttúrunni**
11.20 **Pricebræður bjóða til veislu**
12.00 **Kirkjur Íslands**
12.40 **Ljósmyndari ársins**
13.10 **Íslandsmótið í hestaíþróttum** Bein útsending.
17.30 **Táknmálsfréttir**
17.40 **Ævintýri Berta og Árna**
17.45 **Tillý og vinir**
18.00 **Stundin okkar**
18.25 **Gleðin í garðinum**
19.00 **Fréttir**
19.20 **Íþróttir**
19.30 **Veðurfréttir**
19.40 **Ómar Ragnarsson – Við eigum land**
20.50 **Öldin hennar** *(28:52)* 52 örþættir, sendir út á jafnmörgum vikum, um stóra og stefnumarkandi atburði sem tengjast sögu íslenskra kvenna og baráttu þeirra fyrir samfélagslegu jafnrétti.
20.55 **Íslenskt bíósumar – 79 af stöðinni** Bíómynd frá 1962 gerð eftir sögu Indriða G. Þorsteinssonar. Leikstjóri er Erik Balling og aðalhlutverk leika Kristbjörg Kjeld, Gunnar Eyjólfsson og Róbert Arnfinnsson.
22.20 **Stúlkurnar í Anzac** *(1:6)* *(Anzac Girls)*
23.20 **Ekki ég**
01.05 **Návist**
01.50 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
11.10 **The Talk**
12.27 **Dr. Phil**
14.25 **Cheers**
14.50 **Hotel Hell**
15.33 **Læknirinn í eldhúsinu**
15.59 **The Biggest Loser**
17.25 **Top Chef**
18.10 **Parks & Recreation**
18.33 **The Office**
18.55 **Top Gear**
19.51 **Gordon Ramsay Ultimate Home Cooking**
20.15 **Psych** *(4:16)*
21.00 **Law & Order** *(23:23)*
21.45 **American Odyssey** *(8:13)*
22.30 **Hannibal** *(3:13)*
23.15 **The Walking Dead**
00.05 **Rookie Blue**
00.50 **State Of Affairs**
01.35 **Law & Order**
02.20 **American Odyssey**
03.05 **Hannibal**
03.50 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin

08.45 **PGA Tour 2015**
12.15 **Inside The PGA Tour 2015**
12.40 **Golfing World 2015**
13.30 **European Tour 2015**
18.30 **PGA Tour 2015**
22.00 **European Tour 2015**

HRINGBRAUT

00.00 Lífsins list **00.30** Kvennaráð **01.00** Herrahornið **01.15** Vesturfarar **01.45** Grillspaðinn **02.00** Lífsins list **02.30** Kvennaráð **03.00** Herrahornið **03.15** Vesturfarar **03.45** Grillspaðinn **04.00** Lífsins list **04.30** Kvennaráð **05.00** Herrahornið **05.15** Vesturfarar **05.45** Grillspaðinn **06.00** Lífsins list **06.30** Kvennaráð **07.00** Herrahornið **07.15** Vesturfarar **07.45** Grillspaðinn **08.00** Lífsins list **08.30** Kvennaráð **09.00** Herrahornið **09.15** Vesturfarar **09.45** Grillspaðinn **10.00** Herrahornið **10.15** Matjurtir **10.30** Kíkt í skúrinn **11.00** Úr smiðju 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** Grillspaðinn **16.00** Við árbakkann **16.30** Lífsins list **17.00** Afsal **17.30** Vesturfarar **18.00** Fólk og frumkvæði **18.30** Kvennaráð **19.00** Herrahornið **19.15** Vesturfarar **19.45** Fólk með Sirrý **20.45** Grillspaðinn **21.00** Mannamál **21.30** Vesturfarar **22.00** Kvennaráð **22.30** Lífsins list **23.00** 433 **23.30** Matjurtir **23.45** Grillspaðinn

ÚTVARP

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

ego dekor

MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM HÚSGÖGNUM

DAKOTA leðurtungusófi
Stærð: 277X168cm
Verð: 334.000,-

MODESTO leðurhornsófi
Stærð: 300X210cm
Verð: 394.000,- EINGÖNGU Í SVÖRTU LEÐRI

-20%

NAPOLI sófi með 2 tungum
Stærð: 320X170X170cm
Verð: 249.000,-
TILBOÐSVERÐ: 199.200,-

JERSEY hornsófi
Stærð: 285X210cm
Verð: 238.000,-

ORLANDO horntungusófi
Stærð: 316X211/155cm
Verð: 267.000,-

GIBSON tungusófi
Stærð: 297X172cm
Verð: 238.000,-

MIKA armstóll
Verð: 35.000,-

NÝ SENDING AF STÓLUM
Verð: 15.900,-

Opið mán - fös: 10.00 - 18.00
Opið um helgina: Lau 10.00 - 16.00 Sun Lokað

Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is

SPORT

GUNNAR NELSON Í UFC

Stærsta kvöld ársins í UFC verður laugardaginn 11. júlí þegar viðureign Gunnars Nelson og Bandaríkjamannsins Brandon Thatch fer fram í MGM Grand Garden Arena í Las Vegas. Báðir töpuðu þeir síðasta bardaga og því öruggt að þeir stíga ljóngrimmir inn í hringinn á laugardaginn. Sama kvöld fer fram risabardagi á milli Chad Mendes og Conor McGregor sem mun ábyggilega ekki vekja minna umtal.

Ekki missa af stærsta bardagakvöldi ársins á Stöð 2 Sport!

365.is | Sími 1817 365

DAGSKRÁ

LAUGARDAGUR

STÖÐ 2

06.25 Fréttir
07.00 Barnaefni Stöðvar 2
10.45 Tommi og Jenni
11.10 Beware the Batman
11.35 Victorious
12.00 Bold and the Beautiful
13.45 Britain's Got Talent
15.25 Mr Selfridge
16.15 Sumar og grillréttir Eyþórs
16.45 ET Weekend
17.30 Íslenski listinn
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir
18.55 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 Modern Family *(4:24)* Sjötta þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna, hefðbundinnar 5 manna fjölskyldu, samkynhneigðra manna sem eiga ættleidda dóttur og svo pars af ólíkum uppruna þar sem eldri maður hefur yngt upp í suðurameríska fegurðardís.
19.30 Manstu *(4:8)* Önnur þáttaröðin af þessum bráðskemmtilegu spurningaþáttum þar sem allt snýst um íþróttir, í umsjón Guðmundar Benediktssonar.
20.10 Grace of Monaco Nicole Kidman leikur hina glæsilegu Grace Kelly sem var kvikmyndastjarna í Hollywood á sjötta áratugnum.
21.50 Two Faces of January Spennumynd frá 2014 sem segir frá atvinnusvindlaranum Chester og eiginkonu hans Colette. Þau eru á ferðalagi í Aþenu þegar þau slysast til að drepa einkaspæjara.
23.25 Meskada
00.55 The Place Beyond the Pines
03.10 Small Apartments
04.45 Of Two Minds

SPORT *besta sætið*

08.00 Wimbledon Tennis 2015
13.00 Wimbledon Tennis 2015 Bein útsending
16.00 N1 mótið
16.45 Stjarnan - Valur
18.30 KR - Cork City FC
20.15 Wimbledon Tennis 2015
22.30 UFC Now 2015
23.20 UFC Countdown Hitað upp fyrir UFC 189 í Las Vegas.
23.45 UFC Now 2015
00.35 MotoGP 2015 - Katalónía
01.35 UFC Countdown Hitað upp fyrir UFC 189 í Las Vegas.
02.00 UFC 189. Aldo vs. McGregor Bein útsending frá UFC 189 í Las Vegas þar sem Gunnar Nelson mætir Brandon Thatch og Conor McGregor og Chad Mendes eigast við í aðalbardaga kvöldsins.

SPORT 2 *enski boltinn*

11.30 Liverpool - Swansea
13.15 Middlesbrough - Chelsea
14.55 Stoke - Tottenham
16.35 Stjarnan - Valur
18.25 Goðsagnir - Ingi Björn
18.55 Premier League World
19.25 Arsenal - Man. City
21.10 Fulham - QPR
22.55 Tottenham - Southampton
00.40 Everton - Chelsea
02.30 Season Highlights
03.25 LA Galaxy - Club America Bein útsending frá leik LA Galaxy og Club America á International Champions Cup.

INN

17.00 Hvíta tjaldið **17.30** Eldhús meistaranna **18.00** Hrafnaþing **19.00** Hvíta tjaldið **19.30** Eldhús meistaranna **20.00** Hrafnaþing **21.00** Lífæð Íslands **21.30** Stjórnarráðið **22.00** Björn Bjarna **22.30** Auðlindakistan **23.00** Eldað með Holta **23.30** Sjónvarp Kylfings.is **00.00** Landsbyggðin á Hrafnaþingi.

STÖÐ 3

17.05 Junior Masterchef Australia
18.10 The World's Strictest Parents
19.10 One Born Every Minute
20.00 Bob's Burgers *(6:22)*
20.25 American Dad *(1:19)*
20.50 Cougar Town *(6:13)* Fimmta þáttaröð þessara frábæru gamanþátta með Courtney Cox úr Friends í hlutverki kynþokkafullrar en afar óöruggrar, einstæðrar móður unglingsdrengs.
21.15 The Listener *(5:13)* Þriðja þáttarröðin af þessum dulmögnuðu spennuþáttum um ungan mann sem nýtir skyggnigáfu sína til góðs í starfi sínu sem sjúkraflutningamaður.
22.00 Damages *(1:10)*
22.55 Brickleberry
23.20 Work It
23.45 Wilfred
00.10 Cougar Town
00.35 The Listener
01.20 Damages
02.15 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin

07.00 Áfram Diego, áfram! **07.24** Svampur Sveins **07.49** Tommi og Jenni **07.55** UKI **08.00** Ofurhundurinn Krypto **08.22** Ævintýri Tinna **08.47** Ævintýraferðin **09.00** Lukku láki **09.25** Latibær **09.47** Skoppa og Skrítla **10.00** Könnuðurinn Dóra **10.24** Mörgæsirnar 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** Ofurhundurinn Krypto **12.22** Ævintýri Tinna **12.47** Ævintýraferðin **13.00** Lukku láki **13.25** Latibær **13.47** Skoppa og Skrítla **14.00** Könnuðurinn Dóra **14.24** Mörgæsirnar 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** Ofurhundurinn Krypto **16.22** Ævintýri Tinna **16.47** Ævintýraferðin **17.00** Lukku láki **17.25** Latibær **17.47** Skoppa og Skrítla **18.00** Könnuðurinn Dóra **18.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **18.45** Doddi litli og Eyrnastór **18.55** Sumardalsmyllan **19.00** Lási löggubíll

GULLSTÖÐIN

18.00 Strákarnir
18.30 Friends
19.00 New Girl
19.25 Mike and Molly
19.45 How I Met Your Mother *(4:24)*
20.10 Stelpurnar *(7:20)* Frábærir sketsaþættir þar sem stelpurnar fara á kostum með óborganlegum leik og geggjað grín.
20.35 Sælkeraferðin *(5:8)* 20.55 Derek *(4:8)* Frábær gamanþáttaröð með Ricky Gervais í aðalhlutverki.
21.20 The Goodwin Games *(4:7)*
21.45 Without a Trace *(20:24)*
22.30 Anna Phil
23.15 Covert Affairs
00.00 Stelpurnar
00.25 Sælkeraferðin
00.45 Derek
01.10 Without a Trace
01.55 Anna Phil
02.40 Covert Affairs
03.25 Tónlistarmyndbönd

BÍÓSTÖÐIN

08.10 Edward Scissorhands
09.55 One Direction. This is Us
11.25 Ocean's Eleven
13.20 Get Low
15.05 Edward Scissorhands
16.50 One Direction. This is Us
18.20 Ocean's Eleven
20.15 Get Low
22.00 Kill Your Darlings
23.45 Now You See Me
01.40 Sleeping with The Enemy
03.20 Kill Your Darlings

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
10.20 Kökugerð í konungsríkinu
10.50 Útsvar
11.55 Silkileiðin á 30 dögum
12.40 Golfið
13.10 Kvöldstund með Jools Holland
14.10 Gengið um göturnar
14.40 Í sátt og samlyndi
15.00 Treystið lækninum
15.55 Mótorsport 2015
16.25 Ástin grípur unglinginn
17.10 Táknmálsfréttir
17.20 Franklín og vinir hans
17.43 Unnar og vinur
18.05 Hið ljúfa líf
18.25 Best í Brooklyn
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.40 Saga af strák *(1:22) (About a Boy II)*
20.05 Tónlistarhátíð í Glasgow *(2:2) (Radio 1´s Big Weekend 2014)* Heimildarmynd í tveimur hlutum frá BBC.
21.05 Hraðskreiðar stelpur *(Fast Girls)* Áhrifamikil saga tveggja kvenna í bresku frjálsíþróttaliði.
22.35 Á brúninni *(Man on a Ledge)* Spennumynd með Elisabeth Banks í aðalhlutverki.
00.15 Hróp á frelsi *(Cry Freedom)*
02.45 Útvarpsfréttir

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
10.10 The Talk
11.27 Dr. Phil
12.52 Be My Valentine
14.17 Cheers
14.42 30 Rock
15.04 Parks & Recreation
15.26 Reckless
16.09 Hreimsins besti
16.53 The Voice
18.19 Psych
19.01 Scorpion
19.41 Jane the Virgin
20.15 Eureka *(11:14)*
21.00 Lost Girl *(12:13)*
21.50 Lonely Hearts
23.40 Takers
01.30 Fargo
02.20 Unforgettable
03.05 CSI
03.50 Eureka
04.40 Lost Girl
05.30 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.05 PGA Tour 2015
11.05 Golfing World 2015
11.55 US Open 2015
13.30 European Tour 2015
18.30 PGA Tour 2015
22.00 European Tour 2015

HRINGBRAUT

00.00 Lífsins List **00.30** Kvennaráð **01.00** Herrahornið **01.15** Vesturfarar **01.45** Grillspaðinn **02.00** Lífsins List **02.30** Kvennaráð **03.00** Herrahornið **03.15** Vesturfarar **03.45** Grillspaðinn **04.00** Lífsins List **04.30** Kvennaráð **05.00** Herrahornið **05.15** Vesturfarar **05.45** Grillspaðinn **06.00** Lífsins List **06.30** Kvennaráð **07.00** Herrahornið **07.15** Vesturfarar **07.45** Grillspaðinn **08.00** Lífsins List **08.30** Kvennaráð **09.00** Herrahornið **09.15** Vesturfarar **09.45** Grillspaðinn **10.00** Herrahornið **10.15** Matjurtir **10.30** Kíkt í skúrinn **11.00** Úr smiðju 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** Grillspaðinn **16.00** Við árbakkann **16.30** Lífsins list **17.00** Afsal **17.30** Vesturfarar **18.00** Fólk og frumkvæði **18.30** Kvennaráð **19.00** Herrahornið **19.15** Vesturfarar **19.45** Fólk með Sirrý **20.45** Grillspaðinn **21.00** Mannamál **21.30** Vesturfarar **22.00** Kvennaráð **22.30** Lífsins list **23.00** 433 **23.30** Matjurtir **23.45** Grillspaðinn

ÚTVARP

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

ÁLNAVÖRUBÚÐIN
Hveragerði

Þar sem bíltúrinn margborgar sig!

Opið ALLA daga til kl 18!

North Rock Pollagalli
St. 1-8 ára ÚTSALA: 6368 kr

North Rock Léttar úlpur/jakkar
St. 3-12 ára ÚTSALA: 5243 kr

VIOX strigaskór
ÚTSALA: 3836 kr

VIOX strigaskór
ÚTSALA: 3356 kr

ÚTSALAN er hafin!
-allt að 70% afsláttur

North Rock dúnjakkar
ÚTSALA: 16142 kr

North Rock Vatns- & vindheldir gallar
ÚTSALA: 12743 kr

North Rock úlpa - UNISEX & BÖRN
ÚTSALA: 11044 kr & 8444 kr

SIXMIX 14236
ÚTSALA: 15196 kr

SIXMIX 1594
ÚTSALA: 14796 kr

SIXMIX
ÚTSALA: 15996 kr

Jessie Girl
ÚTSALA: 3846 kr

Jessie Girl
ÚTSALA: 3897 kr

IMAC leður
ÚTSALA: 9793 kr

Marco Tozzi
ÚTSALA: 6157 kr

Marco Tozzi
ÚTSALA: 6297 kr

Softshellskór
ÚTSALA: 6746 kr

Ning sportskór
ÚTSALA: 4636 kr

Bullboxer leðurskór
ÚTSALA: 11693 kr

IMAC strigaskór
ÚTSALA: 7693 kr

Urbanfly leðurskór
ÚTSALA: 11246 kr

IMAC leðurskór
ÚTSALA: 9793 kr

SKÓR 20% - 60% NORTH ROCK 15%-50%

FATNAÐUR 20%-70% DIDRIKSONS 25% METRAVARA 25%

Við sendum hvert á land sem er! Við erum á Facebook! S. 483-4517

NÆRMYND

Snædís Rán Hjartardóttir

Brautryðjandi
ALDUR 21 ára

Snædís Rán ruddi braut fyrir þá sem þurfa á túlkaþjónustu að halda, er hún vann mál sem hún höfðaði gegn ríkinu. Snædís, sem er daufblind, það er bæði blind og heyrnarlaus, þarf á stuðningi túlks að halda í daglegu lífi og fannst á sér brotið þegar henni var gert að greiða fyrir þjónustuna úr eigin vasa. Málið er talið fordæmisgefandi svo hún er sannkallaður brautryðjandi, þar sem allt bendir til að íslenska ríkinu sé skylt að greiða heyrnarlausum miskabætur.

Bryndís Snæbjörnsdóttir móðir

„Hún er einstök. Ótrúlega víðsýn, með sterka réttlætiskennd. Hún er mjög kaldhæðin, svoleiðis að ekki er fyrir viðkvæma. Þá er Snædís mikill húmoristi sem kann að njóta lífsins lystisemda, náttúruunnandi og er afar meðvituð um áhrif aukaefna allt um kring. Þá er hún mikil prinsippmanneskja og fylgin sér.“

Ólafur páll Jónsson föðurbróðir

„Snædís er afskaplega skýr í hugsun og hugsar alltaf aðeins lengra en maður sjálfur. Hún kemur manni oft á óvart, ekki síst vegna þess hve vel hún fylgist með umhverfinu sínu. Fylgist vel með öllu og skynjar meira það sem er í gangi en margir aðrir. Einstaklega næm á umhverfi sitt. Svo er Snædís mjög fylgin sér, það verður ekki af henni tekið.“

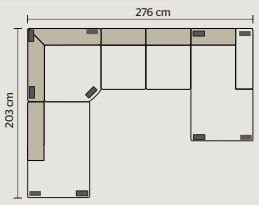
Áslaug Ýr Hjartardóttir, systir

„Snædís er mjög gáfuð, ég held meira að segja mun gáfaðri en litla systir. Hún er mjög meðvituð um umhverfi sitt og náttúruna og hefur gaman af garðyrkju. Hún er þrjósk og sjálfstæð og vill bara vera eins og hún vill vera. Við systur erum eins og hundur og köttur, það eina sem við virðumst eiga sameiginlegt er þrjóskan og pólitískar skoðanir, eitthvað sem allir eru alltaf ósammála um.“

Sumar útsala

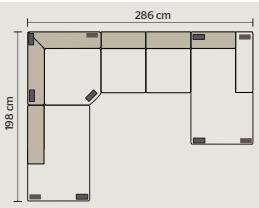
MEIRA Á dorma.is

JACKPOT
U-sófi
Svart, slitsterkt áklæði - hægri og vinstri tunga.
Fullt verð: 189.900 kr.



149.900 kr.

IBIZA
U-sófi
Grábrúnt, slitsterkt áklæði - hægri og vinstri tunga.
Fullt verð: 249.900 kr.



189.900 kr.

Þú finnur bæklinginn á dorma.is

MIAMI
svefnsófi með horntungu
Með rúmfatageymslu í tungu. Dökkgrátt, slitsterkt áklæði. Bara vinstri tunga. Stærð: 240 x 225 cm, H: 80 cm.
Fullt verð: 169.900 kr.

149.900 kr.

Holtagörðum
512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100

Afgreiðslutími
Mán. til fös. frá kl. 10-18
Laugardaga frá kl. 11-16
www.dorma.is

DORMA
Láttu drauminn rætast

VÖNTUN Á STELPUM Í BRANSANUM Magga Valla hefur unnið að fjölda stórra verkefna, til dæmis fyrir bandaríska tölvuleikjarisann Helo. Hún lætur karlrembugrínið ekki fara í taugarnar á sér þó að það sé vissulega til staðar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þeir gera oft ráð fyrir því að ég sé sminkan

Magga Vala er ein fárra kvenna á Íslandi sem sérhæfa sig í kvikmyndatöku. Fólk rekur oft upp stór augu þegar hún segist munda vélina, ekki förðunarburstann.

„Oft er gert ráð fyrir að ég sé sminkan eða búningahönnuðurinn þegar ég mæti í tökur, þar sem fólk býst yfirleitt ekki við að stelpur séu í tökuhópnum,“ segir Margrét Vala Guðmundsdóttir, eða Magga Vala eins og hún er kölluð, ein fárra kvikmyndatökukvenna á Íslandi í dag, en iðulega er bent á hve karllægur kvikmyndabransinn er.

Hún hlaut nýverið inngöngu í Den Norske Filmskolen, sem undanfarið hefur verið að vinna sig upp og er talinn líklegur til að taka við keflinu af Den Danske Filmskole, sem þykir einn sá besti. „Ég held við séum þrjár á landinu sem sinnum starfi kvikmyndatökumanna. Ég er orðin mjög vön að vinna bara með strákunum og finnst ekkert að því. Auðvitað er alltaf eitthvað grín í gangi þar sem útgangspunkturinn er að ég sé kona, en ég hef ekki verið að láta það fara í taugarnar á mér,“ útskýrir Magga Vala og bendir á að einhverra hluta vegna haldi fólk að konur höndli þetta starf ekki á sama hátt og karlar, þar sem það krefst töluvers líkamlegs erfiðis, en hún blæs á slíka sleggjudóma. „Við þurfum að láta stelpurnar heyra að þær eigi fullt erindi inn í þennan bransa, en ekki smjatta sífellt á að þær geti það ekki, og ég held að við séum aðeins að komast áfram í því.“

Magga Vala hefur komið sér upp aðdáunarverðri ferilskrá, en hún vann meðal annars að hinni margverðlaunuðu kvikmynd Gríms Hákonarsonar, Hrútum, og kom sömuleiðis að þáttaröðinni Sense 8 sem Matrix-systkinin Andy og Lana Wachowski framleiða. „Ég var að ljúka tökum á þriðju þáttaröð Réttar. Þar vorum við tvær stelpurnar í kamerudeildinni, og það þótti frekar fyndið,“ bendir Magga Vala á og undirstrikar þannig óhjákvæmilega skort kvenna.

Magga Vala segist hafa kynnst kvikmyndatöku í lýðháskóla nokkrum þegar hún var yngri og hafa þá einsett sér að sérhæfa sig í faginu. „Ég sé Hollywood ekki fyrir mér í dýrðarljóma eða sem markmið, ég brenn mest fyrir að fá að vinna fjölbreytileg og ólík verkefni, þar sem ég get ferðast og fengið að prófa og upplifa,“ svarar hún til þegar hún er innt eftir hver draumur kvikmyndatökukonu sé.

gudrun@frettabladid.is

Stígur á svið með Snoop Dogg

Unnur Eggerts sér um dansinn ásamt vinkonum sínum á tónleikum rapparans.

„Ég er að fara að sjá um danshlutann af Snoop Dogg-tónleikunum. Hann er vanur að vera með einhverjar píur uppi á sviði sem eru að dansa en frá því sem ég hef séð þá eru þetta ekkert mikið fyrir fram ákveðnar rútínur. Mig langar að breyta því,“ segir dansarinn og söngkonan Unnur Eggertsdóttir. Aðstandendur Snoopadelic-partísins, sem fram fer í Laugardalshöllinni 16. júlí, höfðu samband við Unni og fengu hana til þess að setja saman „dans-show“ við nokkur lög sem rapparinn ætlar að flytja. „Ég verð með fjórar aðrar stelpur með mér, við höfum allar starfað sem danskennarar og unnið mikið saman. Tvær af þeim voru með mér í Eurovision-atriðinu mínu 2013 og svo voru þær líka í myndbandinu mínu við lagið Viðstingum af,“ útskýrir Unnur.

Hún er spennt fyrir verkefninu, enda mikill aðdáandi rapparans. „Ég er gríðarlega spennt. Markmiðið er náttúrulega að hann verði svo sáttur við okkur að hann taki okkur með sér restina af túrnum,“ segir Unnur létt í lundu.

Rapparinn er vanur að hafa frekar fáklædda dansara með sér á sviðinu, hvað segir Unnur við því? „Það er auðvitað bara val hverrar konu hvernig hún klæðir sig. Við verðum samt meira klæddar en er kannski venjan á svona „showum“, bara því okkur finnst þægilegra að dansa þannig,“ segir Unnur full tilhlökkunar.

- glp

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason gustaf@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@365.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@365.is, Svanhildur Ólöf Pórsteinsdóttir 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 Porláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **PJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Auðvelt að opna og enn auðveldara að loka, umbúðir sem svínvirka

Nýjar og spennandi áleggstegundir úr 1. flokks íslensku grísakjöti

Álegg beint frá bónda
fyrir kröfuharða Íslendinga

STJÖRNU GRÍS

Þú finnur Stjörnugrís áleggin
í kælinum í næstu verslun.

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

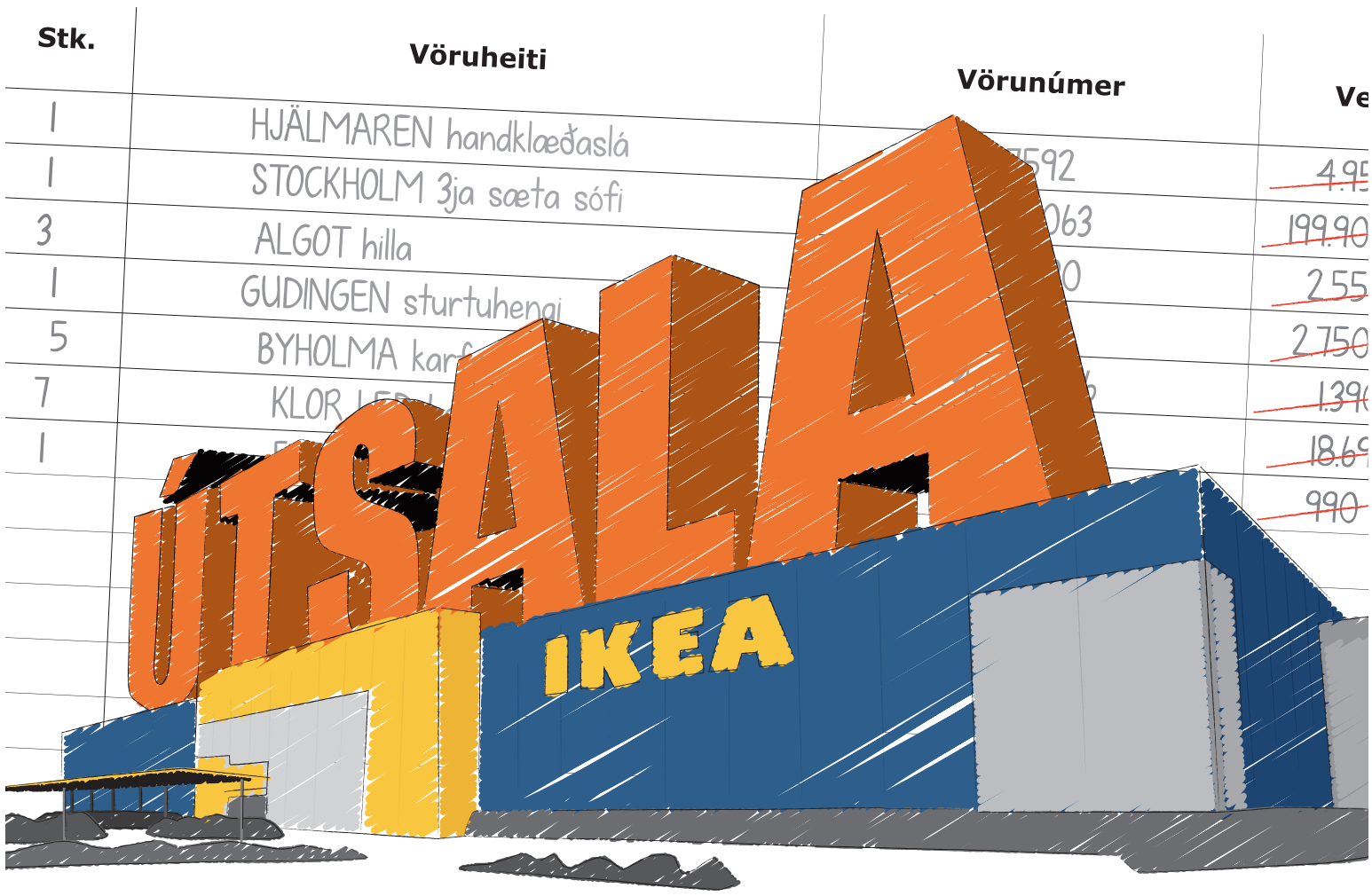
BAKÞANKAR
Bergs Ebba

Bara eitt í viðbót um flugvöllinn

Ég veit ekki hvort það sé fræðilega mögulegt að koma með ferskan flöt á umræðuna um flugvöllinn í Vatnsmýrinni en ég skal svo sannarlega reyna. Ég sé í alvöru ekkert nema kosti sama hvar flugvöllurinn er. Að hafa hann í Vatnsmýrinni er frábært. Maður getur slakað á í baði heima hjá sér þar til 20 mínútum fyrir flugtak. Auk þess er mjög flott retró stemning í Vatnsmýrinni. Að mæta timbraður með gamla leðurferðatösku frá afa sínum og tékka sig inn í flug er soldið eins og maður sé Baddi í Djöflaeyjunni á leið í einhvern óhroða. Á hinn bóginn sé ég einnig kosti við aðrar staðsetningar. Keflavík er náttúrulega svalasti bær landsins og snertiflötur flestra erlendra ferðamanna við Ísland og auk þess í stuttri akstursfjarlægð frá Reykjavík.

VANDAMÁLIÐ eins og ég sé það er því ekki staðsetningin sem slík heldur sú staðreynd að helmingur þjóðarinnar verður hundfúll þegar minnst er á orðið „flugvöllur“. Það finnst mér synd því ég veit fátt betra en flugvelli. Það besta við flugvelli er reyndar eitthvað sem Reykjavíkurflugvöllur hefur ekki. Fríhöfnin! Það er ekki til meira frelsandi tilfinning í veröldinni en að mæta eldsnemma í Leifsstöð og ryðja toblerónum og iPhone-hulstrum ofan í körfuna, sniffa af nokkrum ilmvötnum og prófa sólgleraugu. Á flugvöllum er maður mikilvægur, svo samfélagslega hátt skrifaður að maður hefur engar skyldur – skattfrjáls, duty free. Að segjast hata flugvelli er bara hógvært mont eða lífsleiði á háu stigi.

UPPÁSTUNGA mín er mjög einföld. Sama hvar flugvöllurinn verður eftir 30 ár er ljóst að helmingur þjóðarinnar verður fúll yfir niðurstöðunni. Til að bjóða upp á sátt í málinu hvet ég íslenska ríkið til að hafa a.m.k. góða fríhöfn á vellinum. Bara breyta lögunum og leyfa fólki að kjamsa á skattfrjálsu Werthers Original í vélunum og helst leyfa reykingar líka. Fyrir friðinn. Amen.



ÚTSALAN ER HAFIN

JAFNLAUNAVOTTUN VR

Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - **www.IKEA.is**

IKEA®

© Inter IKEA Systems B.V. 2015